

UNIVERSIDADE DE COIMBRA
FACULDADE DE CIÊNCIAS DO DESPORTO E EDUCAÇÃO FÍSICA



**Satisfação Corporal, Auto-estima, Autopercepção
Física e Imagem Corporal dos Instrutores de *Fitness***

Ana Margarida de Almeida Carvalho
Coimbra, Maio de 2003

UNIVERSIDADE DE COIMBRA
FACULDADE DE CIÊNCIAS DO DESPORTO E EDUCAÇÃO FÍSICA

**Satisfação Corporal, Auto-estima, Autopercepção
Física e Imagem Corporal dos Instrutores de *Fitness***

Monografia da Licenciatura em Ciências do
Desporto e Educação Física, realizada no
âmbito do Seminário: “Aspectos
Psicológicos, Fisiológicos, e Sociais do
Fitness”

Coordenadora: Prof. Dr.^a Ana Teixeira

Orientadora: Mestre Cristina Senra

AGRADECIMENTOS

Não poderia deixar de agradecer a todos aqueles que contribuíram de forma *estatisticamente significativa* à realização deste trabalho.

À Professora Doutora Ana Teixeira pela coordenação neste estudo.

À Mestre Cristina Senra pela amizade, confiança, compreensão e apoio prestados ao longo de todos estes anos, essencialmente nesta etapa.

Ao Mestre José Pedro Ferreira pela grande disponibilidade e ajuda demonstradas.

A todos aqueles que se disponibilizaram para participar este neste estudo, pois sem eles não teria sido possível a sua realização.

Às minhas colegas de estágio Andreia e Luísa, que para além de terem sido umas fantásticas colegas de estágio são umas grandes amigas de quem me orgulho muito.

Ao Pumba por todo o apoio bibliográfico disponibilizado!

Ao Bebé pela paciência, pelo carinho, por todo o AMOR incondicional, enfim, por tudo!

Ao meu anjo da guarda, que estará sempre, sempre presente...

O meu MUITO OBRIGADA a todos!

RESUMO

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).

O objectivo deste estudo assume como papel fundamental a imagem corporal dos instrutores de *fitness*, especificamente a satisfação corporal, auto-estima e autopercepção física, assim como a importância que estes atribuem a essa mesma imagem quando dão as suas aulas.

A amostra deste estudo é constituída por 50 instrutores de *fitness* de várias modalidades, em que 25 são do sexo feminino e os outros 25 do sexo masculino. A média de idades é de 26,64 anos. Foram consideradas como variáveis dependentes a satisfação corporal, auto-estima e autopercepção física, e como variáveis independentes o sexo, anos de serviço e modalidade praticada.

De forma a podermos abordar estes assuntos foi reunida uma bateria de questionários constituída pelos questionários de natureza biossocial (onde constavam, também, duas questões relacionadas com as estratégias utilizadas de forma a ultrapassar o cansaço e mau-humor e os aspectos de preocupação com a imagem durante as aulas de *fitness*), de satisfação corporal (Body Cathexis), auto-estima (Escala de Auto-estima de Rosenberg) e de Autopercepção física (Physical Self Perception Profile).

Como grandes conclusões verificámos que o sexo masculino apresentou valores superiores ao sexo feminino relativamente à auto-estima e em três das dimensões da autopercepção física (condição física, aparência física e auto-estima física); à medida que aumentam os anos de serviço diminui a auto-estima; os instrutores de hidroginástica apresentaram uma auto-estima mais baixa que os instrutores de actividades de grupo e todos os instrutores de *fitness* se preocupam com a sua imagem quando dão aulas, sendo o factor fundamental de preocupação a roupa que utilizam.

Uma das sugestões que propomos para futuros estudos nesta área é a de juntar à bateria de questionários utilizada a medição de pregas para medir a percentagem de gordura.

ABSTRACT

All the concerns that involves Body image have become the centre of the contemporaneous live, understanding that those concerns aren't an individual process, but a collective process of today (Grande, 1997, cit. in Ferreira, 1999).

The principle goal of this study is to understand the fundamental role of the instructors body image specifically in body satisfaction, self-esteem and physical self perception (for one side) and all so the importance given to that image, when they give their classes.

The sample of this study comprehends 50 *fitness* instructors of diferent modalities (25 are men and the others are women). 26,64 years are the mean age. We have considered as dependent variables body satisfaction, self-esteem and physical self perception, and related them with the independent variables, that are sex, years of instruction and type modality.

To approach those issues, was used a group of questionnaires which comprehends questionnaires of biossocial nature (where are also two questions related with the strategies used to overtake coping and bad-humour, and the aspects that concerns the image during their *fitness* classes), body satisfaction (Body Cathexis), self-esteem (Rosenberg self-esteem scale) and physical self perception (Physical Self Perception Profile).

We can conclude that men have a higher self-esteem, and three of five dimensions of physical self perception (physical condition, body, physical self-worth) than women; when years of service increase self-esteem decrease; water aerobics instructors have a lower self-esteem than group activities instructors and all *fitness* instructors concerns about their image, being clothes the fundamental factor of preoccupation.

We considered important, to further studies, to link the questionnaires the measurement of skinfolds.

ÍNDICE GERAL

Agradecimentos	i
Resumo	ii
Abstract	iii
Índice de Quadros	vii
Índice de Tabelas	viii
Índice de Anexos	ix
CAPÍTULO I – INTRODUÇÃO	1
1.1. Introdução	1
1.2. Contextualização e Apresentação do Problema	2
1.3. Pertinência do Estudo	2
1.4. Objectivos do Estudo	3
1.5. Hipóteses	3
CAPÍTULO II – REVISÃO DA LITERATURA	4
2.1. Considerações teóricas e metodológicas em torno do Autoconceito	4
2.1.1. Aspectos históricos e origens do Autoconceito	4
2.1.2. Definição do constructo	4
2.1.3. Conteúdo e estrutura do Autoconceito	5
2.1.4. Autoconceito Físico	6
2.2. Auto-estima	7
2.2.1- Definição de auto-estima	8
2.2.2. Auto-Estima e Imagem Corporal	9
2.3. Imagem Corporal	9
2.3.1. Definição do constructo	9
2.3.2. A imagem corporal nos tempos de hoje	10
2.3.3. Relação entre satisfação/insatisfação com a Imagem Corporal	11
2.3.4. A imagem corporal e os instrutores de <i>Fitness</i>	12
2.4. O corpo	13
2.4.1. A importância do corpo	13

2.4.2.O Corpo e o Exercício físico	15
2.5. A importância dos adereços e moda na imagem corporal	17
2.5.1. Através dos tempos	17
2.5.2. A influência dos mass-media na auto-imagem	17
CAPÍTULO III - METODOLOGIA	19
3.1. Caracterização da Amostra	19
3.2. Variáveis	21
3.3. Instrumentos de Avaliação	21
3.4. Procedimentos de Aplicação	24
3.5. Procedimentos Operacionais	25
CAPÍTULO IV – APRESENTAÇÃO DOS RESULTADOS	26
4.1. Introdução	26
4.2. Sexo e Satisfação Corporal, Auto-estima e Autopercepção física	26
4.2.1. Sexo e Satisfação Corporal	26
4.2.2. Sexo e Auto-estima	26
4.2.3. Sexo e Autopercepção física	27
4.3. Anos de Serviço e Satisfação Corporal, Auto-estima e Autopercepção física	28
4.3.1. Anos de Serviço e Satisfação Corporal	28
4.3.2. Anos de Serviço e Auto-estima	28
4.3.3. Anos de Serviço e Autopercepção física	29
4.4. Comparação entre modalidade e Satisfação Corporal, Auto-estima e Autopercepção física	29
4.4.1. Comparação entre modalidade e Satisfação Corporal	29
4.4.2. Comparação entre modalidade e Auto-estima	30
4.4.3. Comparação entre modalidade e Autopercepção física	30
4.5. Frequência de respostas das estratégias utilizadas para ultrapassar o cansaço e mau-humor	31
4.6. Aspectos de preocupação com a Imagem durante as aulas	32

CAPÍTULO V – DISCUSSÃO DOS RESULTADOS	34
CAPÍTULO VI – LIMITAÇÕES, CONCLUSÕES E RECOMENDAÇÕES	41
6.1. Limitações	41
6.2. Conclusões	41
6.3. Recomendações	42
CAPÍTULO VII – REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS	43
ANEXOS	48

ÍNDICE DE QUADROS

Quadro 1	Média de idades da amostra	19
Quadro 2	Distribuição da amostra pelas diferentes modalidades	19
Quadro 3	Distribuição da amostra pelos locais de trabalho	20
Quadro 4	Distribuição da amostra pelos anos de serviço	20
Quadro 5	Distribuição da amostra pelo tipo de formação	20

ÍNDICE DE TABELAS

Tabela 1	Diferenças na percepção da satisfação corporal para ambos os sexos	26
Tabela 2	Diferenças na percepção da auto-estima para ambos os sexos	27
Tabela 3	Diferenças e comparação nas diferentes dimensões da autopercepção física para ambos os sexos	27
Tabela 4	Diferenças e comparação da satisfação corporal nos diferentes anos de serviço	28
Tabela 5	Diferenças da auto-estima para os diferentes anos de serviço	28
Tabela 6	Diferenças das dimensões da autopercepção física para os diferentes anos de serviço	29
Tabela 7	Comparação entre a satisfação corporal das diferentes modalidades	29
Tabela 8	Comparação entre as dimensões da autopercepção física das diferentes modalidades	30
Tabela 9	Comparação entre as dimensões da autopercepção física e as diferentes modalidades	30
Tabela 10	Frequência de respostas das estratégias utilizadas para ultrapassar o cansaço e mau-humor	31
Tabela 11	Aspectos de preocupação com a Imagem durante as aulas	32

ÍNDICE DE ANEXOS

Anexo 1	Questionário de natureza biossocial	49
Anexo 2	Escala de medida do Autoconceito /Imagem Corporal – Body Cathexis	50
Anexo 3	Escala de medida da Auto-estima (Rosenberg, 1965, adaptada por José Pedro Ferreira, 2001)	51
Anexo 4	Perfil de Autopercepção Física: PSPP (Fox, 1990, traduzido e adaptado por António Fonseca, Fox e Maria João Almeida, 1995)	52
Anexo 5	Out puts Estatísticos	53

CAPÍTULO I

INTRODUÇÃO

1.1. Introdução

No mundo ocidental, o *self* tem vindo a tornar-se a característica fulcral da existência individual. Por conseguinte, é nossa necessidade estabelecer e projectar uma identidade única e individualizada que consegue dominar a nossa vida (Fox in Duda, 1998).

O autoconceito físico tornou-se o maior componente da nossa auto-expressão e interacção com o mundo, e parece ser a chave para a compreensão do autoconceito geral (Fox, 1997).

Desde muito cedo o homem e a mulher desenvolvem um esquema corporal ou estrutura cognitiva através da percepção de como os seus corpos são estruturados. Assim sendo, e pelo reforço dado através dos mass-media de corpos atraentes, não é surpresa que uma parte da nossa sociedade se lance na busca de uma aparência física idealizada.

As pessoas aprendem a avaliar os seus corpos através da sua interacção com o ambiente, assim, a sua auto-imagem é desenvolvida e reavaliada continuamente durante a vida inteira.

O fenómeno do *fitness* é uma produção das sociedades industrializadas, onde existe um incremento da focalização no corpo (sexualidade, atracção, etc.) e uma preocupação sobre ele (saúde). Deste modo, aliado à imagem corporal, irrompe assim o factor satisfação/insatisfação que surge em cada um de nós.

Torna-se, então, de extrema importância não deixar que tudo isto nos seja indiferente sem que compreendamos, verdadeiramente, a influência de todos estes aspectos reflectida em cada um de nós e especificamente na população deste estudo - instrutores de *fitness*.

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 referenciadas as Referências Bibliográficas.

1.2. Contextualização e Apresentação do Problema

A importância da imagem corporal tem vindo a conquistar um espaço preponderante na sociedade de hoje, passando de uma preocupação relativa para uma preocupação evidente.

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.

Toda esta preocupação passa também pelo mundo desportivo, mais propriamente pelo *fitness* e especificamente pelos instrutores. De acordo com Sanders (2000), os instrutores têm uma pressão acrescida para manterem uma certa imagem corporal, devido à posição que ocupam.

1.3. Pertinência do Estudo

Este estudo tem vários objectivos que não poderiam passar indiferentes na abordagem à temática da imagem corporal dos instrutores de *fitness*. Será que os instrutores de *fitness* estão envolvidos na panóplia de conceitos que rodeiam a imagem corporal e a sua evolução?

A pertinência deste estudo prende-se com a pouca investigação científica existente, neste campo, ao nível de instrutores de *fitness*. Sendo este uma actividade física que compreende modalidades em voga, torna-se extremamente importante estudar o instrutor, pois este exerce uma grande influência nos conceitos corporais dos alunos.

A busca constante e exacerbada do corpo ideal é, também, um dos grandes problemas da actualidade. Torna-se, desta forma, importante constatar se aqueles que são o exemplo e o meio de adquirir um estilo de vida saudável são ou não influenciados por toda esta busca incessante.

No entanto, o corpo não está livre de todos os conceitos “abstractos” que nos rodeiam enquanto sujeitos, tais como autoconceito e auto-estima. Torna-se, então,

pertinente estudar se a percepção que temos de nós próprios afecta a nossa auto-estima.

1.3. Objectivos do Estudo

Deste modo temos como objectivos:

- Verificar a satisfação corporal, auto-estima e autopercepção física dos instrutores de *Fitness* e relacioná-las com sexo, anos de serviço e modalidade;
- Tomar conhecimento das estratégias que os instrutores de *fitness* utilizam quando estão cansados e de mau-humor;
- Averiguar em que aspectos é que os instrutores de *fitness* se preocupam com a sua imagem quando dão aulas.

1.5. Hipóteses

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

Hipótese 2 – Instrutores com menos anos de serviço apresentam níveis mais elevados de satisfação corporal, auto-estima e autopercepção física que instrutores com mais anos de serviço;

Hipótese 3 – Instrutores de BTS apresentam níveis mais elevados de satisfação corporal, auto-estima e autopercepção física que os instrutores de Hidroginástica e Actividades de Grupo;

CAPÍTULO II

REVISÃO DA LITERATURA

2.1. Considerações teóricas e metodológicas em torno do Autoconceito

2.1.1. Aspectos históricos e origens do Autoconceito

O termo autoconceito teve origem, apenas no século XX. O *Self* foi ligado a vários conceitos relacionados com a metafísica tais como “alma”, “vontade” e “espírito”. Toda a discussão pré século XX acerca do *Self* era envolvida em dogmas religiosos e filosóficos, considerando-o como algo não físico titular do corpo (Burns, 1979).

William James (1890) é o autor referido como tendo sido o primeiro a analisar o autoconceito numa perspectiva psicológica. Posteriormente Baldwin (contemporâneo de James) Cooley (1902, influenciado por Baldwin) e, no seguimento de Cooley, Mead (1934), preocuparam-se, também, com os aspectos relacionados este constructo.

Mais tarde, e segundo Ferreira (1997), o autoconceito foi influenciado pelas Teorias Behavioristas, influência esta que permitiu explicar como ocorria 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. Por exemplo, a Autoestima 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.” (Ferreira, 1997) De acordo com o mesmo autor o estudo deste constructo “tornou-se mais preciso e adquiriu características de natureza experimental e sistemática.”

2.1.2. Definição do constructo

O autoconceito pode definir-se como um “constructo hipotético cujo conteúdo seria a percepção do *self* de um indivíduo, percepção que se forma através de interacções com os outros significativos, bem como através das atribuições que cada sujeito estipula para o seu comportamento” (Shavelson et al., 1976, citados por Simões, 2001 e Shavelson & Bolus, 1982). Para além de possuir diversas facetas, o autoconceito geral é estável, avaliativo, diferenciável, susceptível de se desenvolver e

organizado hierarquicamente (Shavelson e Bolus, 1982, citados por Simões, 2001). Esta definição é muitas vezes utilizada por diversos autores que se referem ao autoconceito.

Ainda em relação à definição do autoconceito, “Rogers (1977) fala em noção de “eu”, que ocupa um papel fundamental na sua teoria, entendido como uma estrutura perceptual total que engloba todas as experiências do indivíduo ao longo de sua vida. 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». Fierro (1995) comenta que o autoconceito é, na realidade, mais do que um conceito. É, segundo ele, «um conjunto de conceitos, de representações, de juízos descritivos e valorativos a respeito do próprio sujeito. Tal conjunto se refere a si mesmo sob diferentes aspectos: o próprio corpo, o próprio comportamento, a própria situação e relações sociais»”.

Também, de acordo com Purkey (1988), citado por Bellico da Costa (s/d) autoconceito é entendido como “ a totalidade de um sistema complexo, dinâmico e organizado de crenças «aprendidas», atitudes e opiniões que cada pessoa considera serem verdadeiras a respeito de si mesma. Segundo a autora referida anteriormente, o autoconceito diz respeito ao que pensamos sobre nós mesmos”.

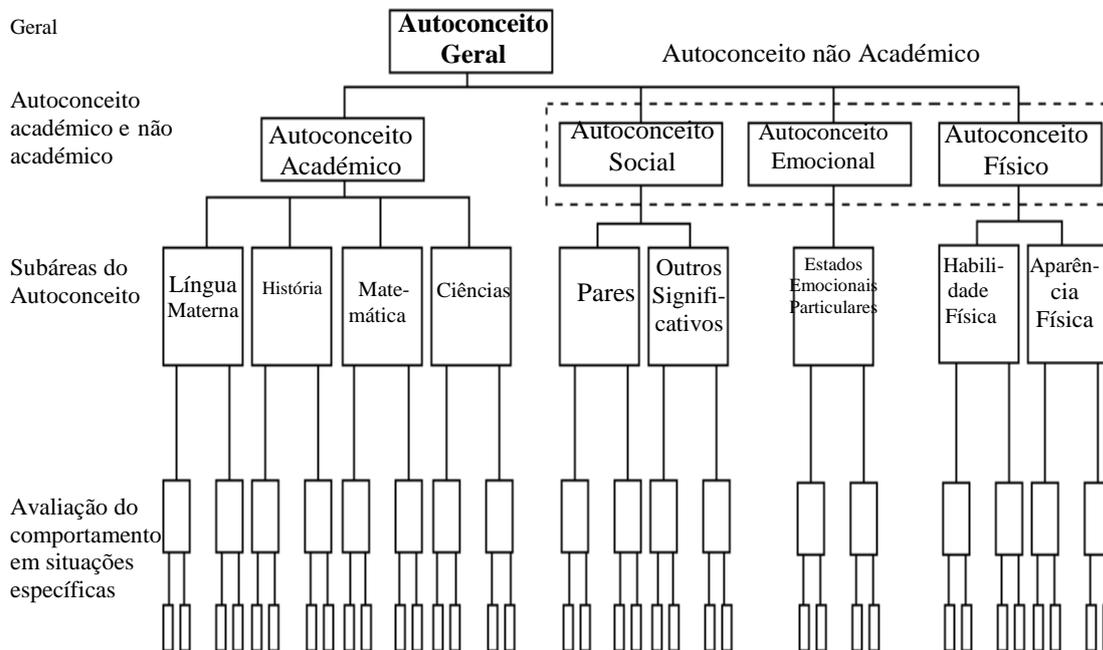
2.1.3. Conteúdo e estrutura do Autoconceito

Shavelson et al. (1976), citados por Simões (2001), implementaram o modelo hierárquico e multidimensional do autoconceito, tendo sido um dos grandes contributos para o estado de investigação no autoconceito.

No modelo hierárquico, as múltiplas facetas que constituem o autoconceito, são colocadas numa formação em que na base estão as facetas mais específicas de uma determinada situação, enquanto no topo está o autoconceito geral (Simões, 2001).

No modelo hierárquico o autoconceito geral surge no topo e foi dividido em autoconceitos académico e não académico. O autoconceito académico foi posteriormente dividido em áreas particulares (disciplinas) e o autoconceito não académico foi dividido em autoconceitos social, emocional e físico. Cada um destes foi subdividido. Por exemplo, o autoconceito físico subdividiu-se em habilidade e

aparência físicas. Posteriormente cada um destes autoconceito específicos foram, hipoteticamente divididos, para que a base na hierarquia dos autoconceitos fosse específica, e mais proximamente relacionada com o comportamento (Shavelson, Hubner, e Stanto, 1976, citados por Marsh in Fox, 1998).



Esquema 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 foi aceite como um elemento vital do autoconceito por William James, mesmo antes de 1890 (Burns, 1979).

Os autoconceitos físico, social e emocional enquadram-se no autoconceito não académico que por sua vez, juntamente com o autoconceito académico se enquadram no autoconceito geral, na estrutura do autoconceito geral proposta por Shavelson *et. al* (1976)

Com o reconhecimento da multidimensionalidade do autoconceito geral, surgiu a oportunidade de investigar o autoconceito físico. Aspectos do autoconceito físico como competências físicas percebidas e aparência foram considerados, mas dado o potencial do corpo para influenciar a auto-estima e os comportamentos, Fox e Corbin (1989) tentaram delinear a constituição do autoconceito físico mais pormenorizadamente (Fox, 1997).

Segundo Fox (s/d) in Duda (1998), o corpo é o meio de interacção com a vida. Através do *embodiment*, nós exploramos, aprendemos, apresentamo-nos e expressamos a nossa sexualidade; e através do seu estado de saúde, das suas capacidades, e da sua aparência, o autoconceito físico torna-se o elemento fulcral de todo o *self*. As percepções do nosso físico providenciam a chave para entender a constituição da nossa identidade, a base da nossa auto-estima e muitos dos nossos padrões de comportamento. O que sentimos em relação às nossas habilidades físicas e à nossa aparência, e a importância que lhes atribuímos, determinam a nossa identidade física (Fox, 1997).

O autoconceito é, inicialmente, imagem corporal, um retrato avaliado do autoconceito físico. A estrutura corporal, aparência e tamanho são de extrema importância na compreensão do desenvolvimento da avaliação do autoconceito. (Burns, 1979)

O interesse pelo autoconceito físico tem sido dominado pela pesquisa sobre a imagem corporal e a sua relação com a estima na sua globalidade (Marsh in Fox, 1997).

2. 2. Auto-estima

Em várias referências bibliográficas o autoconceito vem referenciado como auto-estima e vice-versa. Torna-se, assim, de extrema importância distinguir estes dois constructos que se diferenciam.

Uma distinção frequentemente efectuada, no que se refere à investigação no autoconceito, é aquela que relaciona o autoconceito com os aspectos cognitivos do *self*, e a auto-estima com os seus aspectos afectivos (Oerter, 1989, citado por Simões, 2001). Relativamente à componente afectiva do *self*, Vaz Serra (1988), citado por Simões (2001), é de opinião que a auto-estima seria uma faceta do auto-conceito, o que implica que se considere o autoconceito como um constructo mais abrangente e relacionado com a percepção que o sujeito tem de si próprio, com as bases subjacentes à avaliação que efectua do seu próprio comportamento.

2.2.1- Definição de auto-estima

Existem várias definições propostas para a auto-estima, no entanto Burns (1990), citado por Bonet (s/d) define este conceito como “o conjunto de atitudes do indivíduo para consigo próprio”. As atitudes a que, globalmente, se denomina de auto-estima são determinadas pelas percepções, pensamentos, avaliações, sentimentos e tendências comportamentais dirigidos para nós mesmos, para a nossa maneira de ser e de nos comportarmos, para as características do nosso corpo e do nosso carácter. (Burns, 1979).

De acordo com Fox in Duda (1998) 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 sentirmos bem connosco passamos grande parte do tempo a procurar indicadores materiais, sociais, intelectuais ou profissionais do nosso mérito.

Segundo Burns (1979), a auto-estima ou auto-avaliação, é o processo em que cada indivíduo examina a sua performance, capacidades e atributos de acordo com os seus padrões e valores pessoais, que têm sido interiorizados pela sociedade e outros significativos.

“Diante da imagem que temos de nós mesmos, podemos desenvolver sentimentos de que somos merecedores de amor e de felicidade por sermos competentes em vencer os desafios, ou merecedores de desprezo, sem qualquer importância, porque nos vemos como um zero à esquerda. Desta maneira, desenvolvemos um sentimento de estima positiva ou negativa para connosco, uma auto-estima, positiva ou negativa, que nos leva a acreditar, ou não, na nossa capacidade, em gostarmos de nós próprios e a admitirmos que podemos ser amados e respeitados pelos outros (Bellico da Costa, s/d).

A auto-estima desempenha um papel importante nos estados emocionais e no sistema de atribuições, podendo o indivíduo, independentemente dos resultados obtidos numa dada tarefa, atribuir-se a si ou a outros, a responsabilidade nesses resultados (Simões, 2001).

2.2.2. Auto-Estima e Imagem Corporal

A sociedade actual é cada vez mais exigente e, embora vigore uma democracia de pensamentos e ideias em muitos países, a verdade é que também se generalizam padrões e se impõem sentidos estéticos do belo e do aceitável. Na perseguição de uma imagem corporal ideal, algumas pessoas sujeitam-se a sacrifícios, dietas, ingerem medicamentos, fazendo depender a sua auto-estima de um padrão estético idealizado (in revista XIS).

No entanto, segundo Friedland-Brown (s/d) a imagem corporal de cada um é baseada essencialmente na auto-estima e não na aparência física.

Por outro lado, Jourard & Secord (1954, 1955a, 1955b), citados por Burns (1979), mostraram que o nível de satisfação foi comensurado com o nível de auto-aceitação. Uma alta auto-estima, desta maneira, correlaciona-se fortemente com a aceitação do autoconceito físico de cada um.

Segundo Fox (1988), citado por Jacob (1994), a imagem corporal compreende competência, auto-eficácia, autoconfiança contribuindo, assim, para a auto-estima. Tudo o que se relaciona apresenta consequências como um dado adquirido por natureza. Sendo assim, a auto-estima e imagem corporal ao estarem relacionadas, também apresentam as suas consequências:

- Uma imagem corporal negativa pode determinar o aparecimento de baixa auto-estima e depressão ou seja, sofrimento (Becker, 1999). A ligação entre uma baixa auto-estima com uma imagem corporal distorcida é óbvia (Richardson, 1997);

Segundo Cruz (1996), citado por Senra (2002), “resultados de investigações já realizadas sugerem claramente que uma auto-estima mais positiva e níveis mais elevados de auto-conceito estão associados a níveis mais elevados de aptidão física, nomeadamente em termos de força física e gordura corporal.”

2.3. Imagem Corporal

2.3.1. Definição do constructo

Vários autores definiram, ao longo dos tempos, a imagem corporal, tendo como resultado uma diversidade de definições.

A imagem corporal é a imagem do nosso físico que trazemos na nossa mente (Lutter, 1996). Becker (1999) partilha da mesma opinião definido a imagem corporal

como uma representação interna, mental, ou auto-esquema da aparência física de uma pessoa.

A imagem corporal, segundo Osório (1992), é uma representação condensada das experiências passadas e presentes, reais ou fantasiadas, conscientes ou inconscientes; é a ideia que o indivíduo tem do seu próprio corpo. Da mesma forma, 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.

De acordo com Bruchon-Schweitzer (1992), citados por Blasco *et al.* (1997), imagem corporal ou a percepção que a pessoa tem do seu corpo é relativamente flexível e segundo Schilder (1983), citado por Blasco *et al.* (1997), essa imagem pode ser modificada através de diferentes experiências corporais, que são consideradas agradáveis.

Schilder (1980), citado por Rúbio (s/d), defende que imagem corporal “não é apenas construída da experiência de percepções cinestésicas, mas também de todas as imagens, sensações e emoções dos momentos por que passa o corpo ao longo da existência, constituindo o substrato inconsciente das representações corporais.” Lightsdone (s/d) apoia esta afirmação referindo que a imagem corporal envolve a nossa percepção, imaginação, emoções e sensações físicas sobre o nosso corpo.

Segundo Batista (2000), “a imagem corporal representa uma importante componente no todo que é o autoconceito possuído pelo indivíduo.”

2.3.2. A imagem corporal nos tempos de hoje

Segundo Corbin e Fox (1987) a imagem corporal está-se a tornar numa obsessão em todo o mundo. Hoje em dia, na sociedade moderna, é compensador ser-se esbelto, o ser esbelto é aquele que é “magro”. Uma grande parte das pessoas é influenciada pela moda e suas tendências. Isso vê-se essencialmente no sexo feminino, que tem falta de confiança no seu físico levando a que as mulheres vivam numa grande pressão para obterem a imagem ideal.

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 Pereira (1999), a imagem corporal adquiriu importância tal que a grande preocupação do Homem é a procura do chamado corpo “ideal”, não bastando gostar do que se vê reflectido no espelho, sendo conveniente que seja uma imagem agradável ao olhar dos outros.”

2.3.3. Relação entre satisfação/insatisfação com a Imagem Corporal

Segundo Blasco *et al.* (1997) o factor satisfação/insatisfação com a imagem corporal pode estar associado ao sexo. Segundo Lutter (1996), a imagem corporal é muito mais problemática para as raparigas do que para os rapazes. Assim, 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. Relativamente à idade há tendência para que a imagem corporal diminua com o avanço desta (Jacob, 1994).

Um estudo realizado por Batista (2000) revela que existe maior satisfação da imagem corporal em indivíduos envolvidos em actividades desportivas relativamente aos que não praticam nenhuma actividade. No entanto entre os indivíduos praticantes, aqueles que participam em actividades a nível competitivo têm menor satisfação com a imagem corporal dos que participam em actividades de lazer.

É comum, em modalidades como a aeróbica, “encontrarem-se alunos (as) extremamente “fit” achando que têm de emagrecer ou a percepcionarem-se de forma negativa e frequentemente irreal. Para essas situações, dois cenários podem geralmente prever-se, caso o reforço mantido seja concentrado na imagem corporal: no primeiro, os alunos ficam o tempo suficiente para que o programa de treino tenha os seus benefícios, sentem as alterações e, como atingiram o que pretendiam a curto prazo, abandonam a actividade; no segundo, os alunos não observam alterações na sua aparência em curto espaço de tempo e vão-se embora do mesmo modo” (Senra, 2002).

De acordo com Vilas-Boas (1996), a valorização da prática regular de actividades físicas parece 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 de actividades ligadas ao *fitness*.

2.3.4. A imagem corporal e os instrutores de *Fitness*

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

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

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

A Swiss Training (empresa de formação de instrutores de aeróbica) aponta, realmente, exigências aos seus colaboradores de aeróbica. Para além 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 (in <http://www.swisstraining.com>).

Toda esta envolvimento não passa ao lado dos instrutores, que por sua vez, obrigatoriamente, se começam a preocupar cada vez mais. Segundo Sanders (2000), estes têm uma pressão acrescida para manterem uma certa imagem corporal, devido à posição que ocupam. O que vem de encontro ao que Corbin e Fox (1987) afirmaram:

“os educadores físicos são caracterizados pela mesomorfia e pela perfeição na execução física.”

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

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

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

2.4. O corpo

2.4.1. A importância do corpo

A importância do corpo foi-se alterando ao longo dos tempos de acordo com as culturas, suas necessidades e objectivos. Segundo Homem (1998), o corpo tem sido um símbolo dos nossos valores, cultura, identidade através de conceitos de beleza próprios subordinados de cada altura, povo e mesmo estrato social. “O corpo passou mesmo a ser uma das manifestações mais marcantes da própria cultura.” (Garcia, 1996, citado por Homem, 1998)

De acordo com Castro (1982), antigamente o Homem não tinha gosto acerca do seu corpo e do corpo dos outros. Na segunda metade do século XVIII era proibido olhar o próprio corpo e impensável olhar o corpo dos outros. No século XX, o corpo já está na moda, é um pólo de referência para o conhecimento, linguagem, entre outras. Surge assim com a sociedade de consumo, este novo valor corporal, que é controlado pelos mass-media que nos levam à “imagem de marca da ideologia do dominante.” Os mass-media dão-nos os modelos corporais/símbolo masculino e feminino.

Segundo Pereira (1999), a percepção e concepção do corpo foram-se alterando ao longo dos tempos. As alterações do corpo dependiam do contexto

espacial e temporal. “A sua condição foi diferindo.” Na sociedade tradicional, o corpo, era a representação da vida, manifestando-se importante e essencial nos actos existenciais. Hoje em dia o objectivo é simplesmente torná-lo no corpo perfeito, de modo a que nos seja agradável. Que o seja essencialmente aos olhos dos outros.

De acordo com o autor acima referido, passou a ser uma exigência da nossa sociedade ter um corpo “magro e esguio” com porte atlético. Quando, nas culturas primitivas, intervir sobre o corpo estava relacionado com as estruturas sociais e rituais de iniciação, na actual sociedade o corpo é entendido como uma “matéria” que se pode moldar consoante os desejos pessoais. O corpo tem de ser compreendido como parte integrante de um contexto sociocultural. Assim a sua importância depende dessa mesma sociedade em que está inserido, tornando-se normal a formação de uma realidade corporal que a simboliza. É uma consequência do que cada sociedade determina para os seus membros.”

Passámos por diversas fases em relação ao corpo, fases estas que surgiam com as mudanças na sociedade. Primeiro ocultava-se o corpo (como se o corpo estivesse separado da pessoa); depois o corpo passou a ser ofuscado pela roupa, sendo esta a grande preocupação da altura (aparência) e por fim a fase do desnudamento do corpo (“é sobre o corpo real que se joga a aparência”). A concepção do corpo, a própria relação sujeito/corpo foram mudando consoante as vontades e as novas tecnologias. A correcção do corpo tornou-se no valor axial dos valores culturais (Brás, 2002).

“O corpo foi «descoberto» devido a uma necessidade de ineludível emancipação da mulher e do homem modernos, mas numa perspectiva de que o mercado de consumo logo se apropriou.” (Carvalho, 1987)

No entanto, uma pergunta emerge: “o que vem afinal a ser o Corpo Humano?”. Para Moreno (1985) a criação do corpo sofreu alterações e evoluções, sendo objecto de ternura, de prazer, de tortura, entre outros. O ser humano “projecta a sua noção de corpo na sociedade em que vive.”

De acordo com Garcia (1996), citado por Homem (1998), o corpo é o objectivo fulcral da moda, sensualidade, arte, regimes alimentares. É o ponto fixo de vários estilos de vida.

De acordo com Pereira (1999), o corpo tornou-se num dos valores mais importantes, se não o mais importante da nossa sociedade. “Há uma submissão do

corpo a uma série de práticas, pois é «obrigatório» corresponder ao estereótipo que lhes é quase imposto.”

Corbin e Fox (1987), tentando contrariar a tendência preocupante, entendem que se deve estimular o interesse por um corpo saudável, evitando a obsessão que pode levar a extremos nada saudáveis.

2.4.2.O Corpo e o Exercício físico

O exercício físico tem adquirido uma importância bastante significativa devido ao grande valor que, hoje em dia, é atribuído ao corpo. Importância essa, em muitos casos excessiva, que leva à busca incessante de tal valor tão preconizado.

Segundo Moreno (1985), o corpo e as suas funções foram vistos conforme as suas possibilidades externas como por exemplo, o trabalho, a saúde, o desporto, a arte. As quais foram evoluindo e ainda não pararam de o fazer. No caso específico do desporto, “área privilegiada no tratamento do corpo através das épocas, vem sofrendo remerecimentos sucessivos. Alteram-se os valores desde a ligação específica de relação profissional denotada em fardamentos militares de natureza hierárquica à imposição social das cores, à importância significativa do leque e do seu dialecto ou à pulverização do fato de treino como elemento da adesão a um sentido de vida que conota não só a disponibilidade para o exercício mas para um certo socialismo demagógico.”

De acordo com Homem (1998), “o desporto deve ser o arquitecto do edificio de beleza que é o nosso corpo.”

Silva (1998), vê o corpo desportivo como um objecto pós-moderno, pois coloca a sua evidência nas narrativas locais do pós-modernismo.

O corpo e o desporto são valores que, na sociedade contemporânea ocidental, têm adquirido um estatuto cada vez mais elevado de uma forma rápida e progressiva. A necessidade vincada de obter o corpo ideal faz com que se desenvolva uma panóplia de práticas físicas em prol do corpo. (Pereira, 1999).

Por sua vez, Costa, (1991), entende que, o desporto, “sendo um fenómeno onde a experiência corporal ocupa um lugar central e onde o corpo do homem, tão mal tratado no pensamento e na prática do passado, pode encontrar toda a sua dignidade e recuperar a imagem autêntica das suas origens, o desporto moderno tem

capacidade para nos abrir o caminho para uma nova visão do corpo humano e de toda a sua riqueza original e escatológica.”

Jourard & Secord (1955a), citados por Burns (1979), demonstraram que o sexo masculino está mais satisfeito com o seu corpo quando este é grande, e que o sexo feminino fica mais satisfeito com o seu corpo quando este é mais pequeno do que o normal.

De acordo com McDonald e Thompson (1992), as mulheres são mais motivadas do que os homens para o exercício físico com a intenção de reduzir a massa corporal.

Existem, ainda outros estudos relacionados com este assunto citados por Senra (2002), tais como:

- Frederick e Ryan (1993), examinaram “a motivação para a prática de 376 adultos, usando a teoria da auto-determinação (Deci e Ryan, 1985) e que tinha como objectivo conhecer as diferenças entre participantes envolvidos em actividades individuais e actividades de *fitness*, concluiu-se que os indivíduos envolvidos em desportos individuais eram essencialmente motivados pelo interesse e prazer, enquanto aqueles que estavam envolvidos em actividades de *fitness* eram levados a participar por motivos relacionados com a aparência corporal, revelando menos competência e satisfação com a sua participação;

- Sonstroern *et al.* (1994, cit por Cruz, 1996), “efectuado com 216 mulheres adultas praticantes de aeróbica, comprova que o exercício nas mulheres adultas estará associado a avaliações positivas da sua condição física, mas com avaliações negativas dos seus corpos”; e,

- Fonseca (1993,1995), “refere que parece ser evidente que os motivos que mais influenciam a decisão dos indivíduos para praticar desporto estão relacionados com a procura de divertimento, de aprendizagem ou o desenvolvimento de competências, o contacto com outras pessoas e a manutenção ou o desenvolvimento dos seus níveis de saúde e bem-estar.”

2.5. A importância dos adereços e moda na imagem corporal

2.5.1. Através dos tempos

Segundo Brás (2002), “a roupa que utilizamos hoje não serve unicamente para ocultar a nudez (por vezes é mais para mostrar a nudez) nem para nos proteger do frio e do calor (...)” Esta não pode ser considerada apenas no seu aspecto funcional, pois emana um grande potencial comunicativo.

Para o autor referido anteriormente, “a linguagem do corpo, juntamente com a linguagem do vestuário e da prática das actividades físicas, passam a fazer parte do mesmo menu do código da moda.” O estar numa moda é uma forma “particular” de socialização e de sentimento de pertença a um grupo (de referência). Consequentemente nós temos a tendência de imitar aquilo que pertence ao nosso grupo de referência. Para cada actividade existe uma moda, “uma indumentária”, que está relacionada com a natureza da mesma. O local onde se pratica a actividade também tem muito a ver com a roupa que se usa (se se realiza em casa ou num ginásio “in”). Decerto que neste último os cuidados com o que se veste seriam muito maiores. A publicidade permite com que nós saibamos o que está moda e como fazermos parte dela.

Nas modalidades BTS (Body Training Systems) existem cores de roupa e adereços próprios para cada modalidade.

2.5.2. A influência dos mass-media na auto-imagem

Desde a boneca Barbie até as revistas de moda, desfiles, publicidade, novelas, cinema, fotografias, etc, há supervalorização da magreza e do que a magreza pode fazer pela mulher, o que a torna cada vez mais longilínea. É claro que existem pessoas em que a sua estrutura é assim por natureza. Não se pode é generalizar e inculcar nas pessoas que têm de ser assim. Desta forma, um padrão idealizado (e se é idealizado não é “normal” e, portanto, não é “padrão”) é passada em estímulos explícitos, encobertos e subliminares para as pessoas, especialmente para a mulher, que passa associar, como uma lei, sucesso pessoal, social, profissional, afectivo, enfim, a aceitação de modo geral, com imagens inviáveis de magreza, esquecendo-se do próprio biótipo e à própria estrutura física (Tommaso, 2002)

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)

De acordo com o autor referido anteriormente, a actividade física, essencialmente a inserida nos ginásios, deve ser entendida como um meio possível para a obtenção do estereótipo do chamado corpo ideal, sendo importante o resultado final (a imagem ideal) e não os meios em si. Segundo um estudo realizado por Novaes e Novaes (1998) nos ginásios do Rio de Janeiro, na década de 90, a ginástica de academia e as demais actividades encontradas (hidroginástica, step, musculação, entre outras) nas academias tinham como propósito principal a estética do corpo.

CAPÍTULO III

METODOLOGIA

3.1. Caracterização da Amostra

O presente estudo realizou-se com base numa amostra de 50 sujeitos (N = 50), divididos equitativamente pelos dois sexos (sexo feminino: N=25 e sexo masculino: N=25). Os sujeitos da amostra são instrutores de fitness de diferentes modalidades.

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

Sexo	Média	Desvio Padrão
Feminino	26,04	2,965
Masculino	27,24	3,419
Total	26,64	3,225

Quadro 1- Média de idades da amostra

A média de idades da amostra é de 26,64 anos de idade, sendo superior no sexo masculino.

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

Modalidade	Frequência	Percentagem %
Hidroginástica	12	24
BTS	21	42
Actividade de Grupo	14	28
BTS e Actividades de Grupo	2	4
Hidroginástica e Actividades de Grupo	1	2
Total	50	100

Quadro 2 – Distribuição da amostra por modalidades

O BTS é a modalidade que possui maior número de instrutores aquando da junção do número de instrutores que dão apenas aulas BTS (21) e os que dão aulas de BTS e Actividades de Grupo (2). Por sua vez a modalidade com menor incidência é a Hidroginástica com 13 instrutores (12 – Hidroginástica e 1- Hidroginástica e Actividades de Grupo).

No que concerne ao local onde os instrutores da amostra dão as suas aulas podemos observar a distribuição pelos locais no Quadro 3. O local onde a amostra ensina com maior frequência é o ginásio.

Local	Frequência	Percentagem %
Piscina	11	22,0
Ginásio	20	40,0
Health Club	11	22,0
Grupo Desportivo e Cultural	2	4,0
Fitness Center	1	2,0
Ginásio e casa de clientes	1	2,0
Ginásio e Piscina	2	4,0
Ginásio e Health Club	2	4,0
Total	50	100,0

Quadro 3- Distribuição da amostra pelos locais de trabalho

Os anos de instrução dos instrutores de fitness da amostra encontram-se divididos em 3 grupos (*até 5 anos (inclusive)*, *dos 6 aos 10 anos (inclusivé)* e *mais de 10 anos*) nos quais se encontra distribuída a totalidade da amostra (Quadro 4). A maioria da amostra enquadra-se no grupo dos *até 5 anos (inclusive)*.

Anos de Instrução	Frequência	Percentagem %
Até 5 anos (inclusivé)	33	66,0
Dos 6 aos 10 anos (inclusivé)	15	30,0
Mais de 10 anos	2	4,0
Total	50	100,0

Quadro 4- Distribuição da amostra pelos anos de serviço

Um dos aspectos importantes é o tipo de formação que a amostra possui. Assim sendo, no Quadro 5 podemos observar este aspecto, sendo o curso pontual o tipo de formação com maior frequência.

Formação	Frequência	Percentagem %
Curso de longa duração	10	20,0
Curso pontual	11	22,0
Licenciatura EF	1	2,0
Workshops	5	10,0
Curso de musculação	1	2,0
Licenciatura EF e opção de fitness	5	10,0
Licenciatura EF e workshops	4	8,0

Curso de longa e pontual	5	10,0
Curso longa duração, curso pontual e curso musculação	1	2,0
Curso de longa duração e workshops	2	4,0
Curso pontual e adaptação meio aquático	1	2,0
Licenciatura EF e curso Pontual	1	2,0
Monitora de actividades de estúdio	1	2,0
Curso pontual e licenciatura EF c/ opção Fitness	1	2,0
Licenciatura EF c/ opção Fitness e workshops	1	2,0
Total	50	100,0

Quadro 5- Distribuição da amostra pelo tipo de formação

3.2. Variáveis

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

Como variáveis dependentes considerámos o autoconceito físico (medido pelo questionário Body Cathexis), a auto-estima (Escala de Rosenberg), e a Autopercepção física (PSPP).

3.3. Instrumentos de Avaliação

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

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

a) Questionário de natureza biossocial

Este questionário é constituído por perguntas como a idade, sexo, modalidade que mais gosta de ensinar, o tipo de formação que tem na área do fitness, o local onde ensina, número de anos como instrutor, horário laboral e ainda duas perguntas relacionadas com a imagem corporal (Preocupa-se com a sua imagem quando dá aulas? Em que aspectos?) e coping (quais as estratégias que utiliza para dar aulas quando está muito cansado e de mau-humor?).

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 auto-estima é apenas uma componente do autoconceito, que Rosenberg (s/d) define como “ o pensamento e sentimentos do indivíduo com referência a ele próprio como um objecto”. Para além disso auto-estima, auto-eficácia ou mestria, e auto-identidade são partes importantes do autoconceito.

Informações gerais para o uso da Escala da Auto-estima de Rosenberg (in <http://www.bsos.umd.edu>):

- Foi muito tempo designada como escala de Guttman, a escala de auto-estima é agora, comumente, designada como uma escala de Likert. É constituída por 10 itens que poderão ser respondidos numa escala de 4 pontos que vão desde o concordo plenamente ao discordo plenamente.
- 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).

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. No entanto, nos últimos anos foram desenvolvidos alguns instrumentos que têm vindo a revelar-se fiáveis e válidos para esse fim, contribuindo desse modo, para o desenvolvimento do conhecimento neste domínio. De entre estes, um dos que mais se tem destacado positivamente é o Physical Self-Perception Profile (PSPP).

O PSPP, cujos autores se basearam em grande medida nos trabalhos de Susan Harter (1985,1986) e Shavelson, Hubner e Stanton (1976) possibilita aos inquiridos a indicação das suas percepções relativamente a si próprios no que concerne a vários aspectos do seu «eu físico» (Marsh ,s/d, in Fox, 1997).

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

O PSPP, ao permitir a avaliação simultânea de diferentes facetas do eu físico, tem sido por vezes utilizado em combinação com um instrumento de avaliação da

auto-estima global, como por exemplo o Inventário da Auto-estima de Rosenberg, fornecendo, dessa forma, uma estrutura conceptual útil para a investigação dos mecanismos de modificação da auto-estima através da actividade física ou desportiva.

Este instrumento tem sido utilizado em numerosos estudos e a sua fiabilidade e viabilidade na avaliação das auto-percepções dos indivíduos tem sido salientada por diversas vezes. 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”. Também 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.

Originalmente, o PSPP foi desenvolvido nos Estados Unidos da América, por Fox em 1990. Desde a sua publicação, este instrumento foi rapidamente adoptado por investigadores de diversos países, ao ponto de estar hoje disponível em 9 línguas diferentes, entre as quais a portuguesa.

3.4. Procedimentos de Aplicação

A recolha da amostra ocorreu em 2 eventos: Hidro Convention em Pinhal Novo (13 e 14 de Dezembro de 2002) e Lançamento de novas coreografias de BTS (21 e 22 de Dezembro de 2002).

A escolha destes eventos para a recolha da amostra deveu-se ao facto de que a maior parte dos seus frequentadores serem instrutores de fitness. No momento da creditação das formações abordámos as pessoas, explicando-lhes o âmbito e objectivo do questionário, solicitando, assim, a sua participação. Muitas das pessoas a quem foram entregues os questionários não os devolveram o que dificultou a recolha da amostra. Deste modo e de forma a obtermos a amostra pretendida inicialmente tivemos que ir ao encontro de instrutores de fitness, pedindo-lhes a sua contribuição no estudo explicando-lhes o objectivo do mesmo. Estes responderam ao questionário no momento após este lhes ter sido entregue.

3.5. Procedimentos Operacionais

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

O tratamento estatístico dos dados foi efectuado com o programa “SPSS 11.0 for Windows”.

CAPÍTULO IV

APRESENTAÇÃO DOS RESULTADOS

4.1. Introdução

O objectivo deste capítulo é a apresentação dos resultados obtidos.

Primeiro analisaremos as variáveis dependentes com as independentes em estudo, ou seja, sexo, anos de serviço e modalidade, com a satisfação corporal, auto-estima e autopercepção física (nas suas cinco dimensões: competência desportiva, condição física, aparência física, auto-estima física e força física).

Posteriormente apresentaremos as estratégias que os instrutores utilizam para dar aulas quando estão cansados e de mau-humor e em que aspectos é que dão valor à sua imagem corporal.

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

4.2.1. Sexo e Satisfação Corporal

No que concerne à satisfação corporal entre os sexos, como podemos observar no Quadro 6, o sexo masculino está mais satisfeito com o seu corpo do que o sexo feminino. No entanto a significância é de .194, não sendo estatisticamente significativo.

Sexo	N	Média	Desvio Padrão	p
Feminino	25	147,76	12,201	.194
Masculino	25	153,24	16,865	

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

4.2.2. Sexo e Auto-estima

Relativamente à auto-estima, depois da análise do quadro 7, podemos concluir que o sexo masculino tem um a maior auto-estima, sendo estatisticamente significativo (.011).

Sexo	N	Média	Desvio Padrão	p
Feminino	25	32,52	3,831	*
Masculino	25	35,28	3,518	

Tabela 2 – Diferenças e comparação na percepção da auto-estima para ambos os sexos
* $p < 0.05$

4.2.3. Sexo e Autopercepção física

No que diz respeito à autopercepção física e sexo, podemos observar no Quadro 8 que:

- Na dimensão competência desportiva o sexo masculino apresenta um valor maior, não sendo este estatisticamente significativo (.068);
- Na dimensão condição física o sexo masculino apresenta um valor superior ao sexo feminino, sendo este estatisticamente significativo (.038);
- Na dimensão aparência física o sexo masculino, mais uma vez, apresenta um valor mais elevado relativamente ao sexo feminino, sendo este estatisticamente significativo (.018);
- Na dimensão auto-estima física o sexo masculino apresenta um valor superior ao sexo feminino, sendo este altamente significativo estatisticamente (.003);
- Por último, na dimensão força física o sexo masculino apresenta um valor superior ao sexo feminino, não sendo este estatisticamente significativo (.191).

Grupo	Sexo	N	Média	Desvio Padrão	p
Competência Desportiva	Feminino	25	16,96	3,034	.068
	Masculino	25	18,56	3,029	
Condição Física	Feminino	25	14,48	3,255	*
	Masculino	25	16,12	2,027	
Aparência Física	Feminino	25	14,92	4,329	*
	Masculino	25	17,44	2,785	
Auto-estima Física	Feminino	25	15,72	3,846	**
	Masculino	25	18,88	3,283	
Força Física	Feminino	25	16,40	2,958	.191
	Masculino	25	17,72	3,995	

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

4.3. Anos de Serviço e Satisfação Corporal, Auto-estima e Autopercepção física

4.3.1. Anos de Serviço 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 (.146).

Anos de Serviço	N	Média	Desvio Padrão	P
Até 5 anos (inclusivé)	33	153,06	15,449	.146
Dos 6 aos 10 anos (inclusivé)	15	146,27	13,041	
Total	48	149,67	14,245	

Tabela 4 – Diferenças e comparação da satisfação corporal nos diferentes anos de serviço

4.3.2. Anos de Serviço e Auto-estima

Não foi considerado o grupo com mais de 10 anos de serviço visto que eram apenas 2 elementos e por isso não era significativo.

Relativamente aos anos de serviço e auto-estima (Quadro 10) podemos observar que a auto-estima vai diminuindo à medida que os anos de serviço aumentam, sendo estatisticamente significativo (.033).

Anos de Serviço	N	Média	Desvio Padrão	P
Até 5 anos (inclusivé)	33	34,85	3,684	*
Dos 6 aos 10 anos (inclusivé)	15	32,27	3,936	
Total	48	33,56	3,81	

Tabela 5 – Diferenças da auto-estima para os diferentes anos de serviço

* $p \leq 0.05$ – estatisticamente significativo

4.3.3. Anos de Serviço e Autopercepção física

Após a análise do Quadro 11 podemos concluir que os resultados obtidos pelas 5 dimensões da autopercepção física relativamente aos anos de serviço não são estatisticamente significativos.

Grupo	Até 5 anos (inclusivé)			Dos 6 aos 10 anos (inclusivé)			p
	N	M	DP	N	M	DP	
Competência Desportiva	33	17,82	3,056	15	17,47	3,399	.723
Condição Física	33	15,48	2,763	15	14,06	2,971	.320
Aparência Física	33	16,45	3,825	15	15,47	4,086	.421
Auto-estima Física	33	17,73	3,458	15	15,87	4,422	.121
Força Física	33	17,09	3,556	15	16,47	3,335	.569

Tabela 6 – Diferenças das dimensões da autopercepção física para os diferentes anos de serviço

4.4. Comparação entre a modalidade com Satisfação Corporal, Auto-estima e Autopercepção física

4.4.1. Comparação entre a modalidade e a Satisfação Corporal

Respeitante à satisfação corporal nas diferentes modalidades não se encontraram comparações estatisticamente significativas.

Modalidade	M	DP		p
Hidroginástica	146,58	9,61	BTS	.793
			Actividades de Grupo	.297
BTS	150,24	15,40	Hidroginástica	.793
			Actividade de Grupo	.558
Actividades de Grupo	155,79	17,27	Hidroginástica	.297
			BTS	.558

Tabela 7 - Comparação entre a satisfação corporal das diferentes modalidades

4.4.2. Comparação entre a modalidade e a Auto-estima

A hidroginástica comparada às actividades de grupo relativamente à auto-estima apresenta significância estatística de .030.

Modalidade	M	DP		p
Hidroginástica	31,58	4,44	BTS	.170
			Actividades de Grupo	*
BTS	34,19	3,37	Hidroginástica	.170
			Actividade de Grupo	.538
Actividades de Grupo	35,64	3,67	Hidroginástica	*
			BTS	.538

Tabela 8 - Comparação entre as dimensões da auto percepção física das diferentes modalidades
* $p \leq 0.05$ – estatisticamente significativo

4.4.3. Comparação da modalidade com a Auto percepção física

Como podemos observar nenhuma das modalidades relativamente a qualquer uma das dimensões da auto percepção física apresenta resultados estatisticamente significativos.

Dimensão	Modalidade	M	DP		p
Competência Física	Hidroginástica	17,58	1,78	BTS	.997
				Actividades de Grupo	.798
	BTS	17,67	3,97	Hidroginástica	.997
				Actividade de Grupo	.788
	Actividades de Grupo	18,43	2,77	Hidroginástica	.798
				BTS	.788
Condição Física	Hidroginástica	14,58	2,39	BTS	.813
				Actividades de Grupo	.345
	BTS	15,24	3,46	Hidroginástica	.813
				Actividade de Grupo	.606
	Actividades de Grupo	16,21	1,85	Hidroginástica	.345
				BTS	.606
Aparência Física	Hidroginástica	14,33	3,8	BTS	.338
				Actividades de Grupo	.057

	BTS	16,29	3,71	Hidroginástica	.338
				Actividade de Grupo	.460
	Actividades de Grupo	17,86	3,3	Hidroginástica	.057
				BTS	.460
Auto-estima Física	Hidroginástica	15,5	3,21	BTS	.539
				Actividades de Grupo	.063
	BTS	17,05	4,54	Hidroginástica	.539
				Actividade de Grupo	.292
	Actividades de Grupo	19,14	2,98	Hidroginástica	.063
				BTS	.292
Força Física	Hidroginástica	16,58	2,07	BTS	.914
				Actividades de Grupo	.788
	BTS	17,14	4,49	Hidroginástica	.914
				Actividade de Grupo	.943
	Actividades de Grupo	17,57	3,18	Hidroginástica	.788
				BTS	.943

Tabela 9 – Comparação entre as dimensões da autopercepção física e as diferentes modalidades

4.5. Frequência de respostas das estratégias utilizadas para ultrapassar o cansaço e mau-humor

A maior parte dos instrutores de fitness (à excepção de um) utilizam estratégias para ultrapassar o cansaço e o mau-humor. Estratégias essas que vão variando de instrutor para instrutor. No entanto, há algumas que coincidem, o que as torna nas mais utilizadas pela amostra do nosso estudo. Sendo assim e como podemos observar no Quadro 15, as estratégias mais utilizadas são *pensar nos alunos* seguida de *alegria e boa disposição*.

Estratégias	Frequência	Percentagem %
Reduzir o esforço físico	1	2,0
Utilizar mais a comunicação	1	2,0
Pensar nos alunos	7	14,0
Ser actor	4	8,0
Utilizar coreografias já feitas	1	2,0
Fazer aulas diferentes	1	2,0
Abstrair-se de tudo	5	10,0

Alegria e boa disposição	5	10,0
Solicitar mais a motivação dos alunos	1	2,0
Concentração e relaxamento antes da aula	2	4,0
Preparação mais cuidada da aula	1	2,0
Utilizar a música preferida	4	8,0
Pensar em coisas positivas	2	4,0
Não utiliza estratégias	1	2,0
O humor não influencia, redução do esforço físico e utilizar mais coreografias	1	2,0
Pensar nos alunos e ser actor	2	4,0
Utilizar coreografias já feitas e fazer aulas diferentes	1	2,0
Humor não influencia e alegria e boa disposição	1	2,0
Abstrair-se de tudo e motivar mais os alunos	1	2,0
Alegria e boa disposição e gritar muito	1	2,0
Utilizar coreografias já feitas e utilizar música preferida	1	2,0
Utilizar mais comunicação e abstrair-se de tudo	1	2,0
Ser actor e preparação mais cuidada da aula	1	2,0
Alegria e boa disposição e concentração e relaxamento antes	1	2,0
Motivar mais os alunos e aumentar a intensidade da aula	1	2,0
Aumentar a intensidade da aula e música mais alta	1	2,0
Envolver-se mais na actividade	1	2,0
Total	50	100,0

Tabela 10 - Frequência de respostas das estratégias utilizadas para ultrapassar o cansaço e mau-humor

4.6. Aspectos de preocupação com a Imagem durante as aulas

A preocupação com a imagem é um facto adquirido por todos os instrutores de fitness em estudo. No entanto, os aspectos pelos quais estes se preocupam predominantemente variam de instrutor para instrutor. Como podemos constatar no Quadro 16 os aspectos que foram mais referidos foram *roupa no geral* (individualmente -9 e combinada com outras estratégias – 18) e *depilação* (individualmente – 1 e combinada com outras estratégias – 18). No entanto houve instrutores que se preocupam com tudo (9). Estando a roupa dividida em várias preocupações (*no geral, específica da modalidade, com cores vivas e alegres e de marca*) foi sem dúvida a maior preocupação com a imagem assinalada pela amostra.

Aspectos	Frequência	Porcentagem
Roupa no geral	9	18,0
Roupa com cores vivas e alegres	1	2,0
Roupa específica da modalidade	3	6,0
Roupa de marca	1	2,0
Depilação	1	2,0
Postura	1	2,0
Apresentação/Aparência	1	2,0
Tudo	6	12,0
Estar bem consigo mesmo	1	2,0
Roupa no geral, depilação e cabelo	3	6,0
Roupa com cores vivas e alegres, depilação e cabelo	1	2,0
Roupa da modalidade e aparência	1	2,0
Roupa da modalidade, depilação e aparência	1	2,0
Roupa de marca, depilação e cabelo	1	2,0
Roupa da modalidade, depilação e forma física	1	2,0
Roupa no geral, cabelo e postura	1	2,0
Roupa no geral, depilação e forma física	3	6,0
Roupa no geral e forma física	4	8,0
Roupa no geral e depilação	3	6,0
Roupa no geral, depilação e Aparência	2	4,0
Roupa da modalidade, roupa de marca e cabelo	1	2,0
Roupa da modalidade e depilação	2	4,0
Roupa no geral e cabelo	1	2,0
Roupa no geral, depilação e pintura na cara	1	2,0
Total	50	100,0

Tabela 11 - Aspectos de preocupação com a Imagem durante as aulas

CAPÍTULO V

DISCUSSÃO DOS RESULTADOS

O principal objectivo deste estudo foi verificar se realmente no mundo do fitness, mais propriamente nos instrutores, a satisfação corporal, a auto-estima e a auto percepção física são ou não influenciadas pelo sexo, anos de instrução e modalidade que se pratica.

Deste modo a discussão dos resultados terá início com a referência ao sexo, anos de serviço e modalidade no que concerne à satisfação corporal, auto-estima e auto percepção física dos instrutores de fitness.

Seguidamente iremos constatar as estratégias mais utilizadas pelos instrutores quando estão cansados e de mau-humor quando têm de leccionar.

Por fim, iremos fazer referência aos aspectos de preocupação com a Imagem durante as aulas.

O corpo é o meio de interacção com a vida. Através do *embodiment*, nós exploramos, aprendemos, apresentamo-nos e expressamos a nossa sexualidade; e através do seu estado de saúde, das suas capacidades, e da sua aparência, o autoconceito físico torna-se o elemento fulcral de todo o *self*. As percepções do nosso físico providenciam a chave para entender a constituição da nossa identidade, a base da nossa auto-estima e muitos dos nossos padrões de comportamento (Fox, s/d, in Duda, 1998). O que sentimos em relação às nossas habilidades físicas e à nossa aparência, e a importância que lhes atribuímos, determinam a nossa identidade física (Fox, 1997).

Ao analisarmos os resultados deste estudo, tornou-se notório que na satisfação corporal entre os sexos, o sexo masculino está mais satisfeito com o seu corpo do que o sexo feminino, embora estes resultados não sejam estatisticamente significativos. A escala do questionário utilizado para medir a satisfação corporal tinha como valor máximo 200, assim a amostra classificou os diferentes aspectos corporais entre lhes serem indiferentes e estarem satisfeitos (120 a 159), tendo o sexo masculino obtido 153,24 valores e o sexo feminino 147,76 valores. Jourard & Secord (1955a), citados por Burns (1979), demonstraram que o sexo masculino está mais

satisfeito com o seu corpo quando este é grande, e que o sexo feminino fica mais satisfeito com o seu corpo quando este é mais pequeno do que o normal.

Assim e segundo Blasco *et al.* (1997) o factor satisfação/insatisfação com a imagem corporal pode estar associado ao sexo. Para Lutter (1996), a imagem corporal é muito mais problemática para as raparigas do que para os rapazes. Assim, 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.

Relativamente à auto-estima, obtivemos resultados que nos permitem concluir que o sexo masculino tem uma maior auto-estima do que o sexo feminino, tendo obtido resultados de 35,28 e 32,52 valores (a escala do questionário utilizado para medir a auto-estima tinha como valor máximo 40) respectivamente. Apesar de um dos sexos ter uma auto-estima maior do que outra, ambos os sexos se caracterizam por terem uma auto-estima alta. O sexo masculino para além de ter obtido uma maior auto-estima também obteve uma maior satisfação corporal. O nível de satisfação foi comensurado com o nível de auto-aceitação. Uma alta auto-estima, desta maneira, correlaciona-se fortemente com a aceitação do autoconceito físico de cada um (Jourard & Secord, 1954, 1955a, 1955b, citados por Burns, 1979) e o autoconceito possuído pelo indivíduo é constituído por uma importante componente que é a imagem corporal (Batista, 2000).

Sendo assim, a auto-estima e imagem corporal ao estarem relacionadas, também apresentam as suas consequências:

- Uma imagem corporal negativa pode determinar o aparecimento de baixa auto-estima e depressão ou seja, sofrimento (Becker, 1999). A ligação entre uma baixa auto-estima com uma imagem corporal distorcida é óbvia (Richardson, 1997);

Segundo Cruz (1996), citado por Senra (2002), “resultados de investigações já realizadas sugerem claramente que uma auto-estima mais positiva e níveis mais elevados de auto-conceito estão associados a níveis mais elevados de aptidão física, nomeadamente em termos de força física e gordura corporal.”

Após a comparação das autopercepções físicas de ambos os sexos, observámos que em todas as suas dimensões o sexo masculino apresentou valores superiores relativamente ao sexo feminino.

Na dimensão competência desportiva o sexo masculino apresenta uma média de 18,56 e o sexo feminino de 16,96.

Na dimensão condição física o sexo masculino apresenta uma média de 16,12 e o sexo feminino de 14,48, sendo este resultado estatisticamente significativo. Segundo Wells (1992) valores registados em testes de condição física continuam a mostrar que os rapazes superam as raparigas em todos os aspectos, excepto na flexibilidade.

Na dimensão aparência física o sexo masculino apresenta um valor médio de 17,44 valores e o sexo feminino de 14,92, este resultado é estatisticamente significativo. Na dimensão auto-estima física o sexo masculino apresenta um valor superior (18,88) ao sexo feminino (15,72), mais uma vez o resultado foi altamente significativo estatisticamente. Relativamente à auto-estima física ser mais alta no sexo masculino do que no sexo feminino, podemos compreender que a auto-estima é constituída pela auto-estima física (a auto-estima ou auto-avaliação, é o processo em que cada indivíduo examina a sua performance, capacidades e atributos de acordo com os seus padrões e valores pessoais, que têm sido interiorizados pela sociedade e outros significativos (Burns, 1979)), e se o sexo masculino possui uma auto-estima mais alta relativamente ao sexo feminino é perfeitamente aceitável e previsível que a auto-estima física também apresentasse um valor superior.

Por último, na dimensão força física o sexo masculino apresenta um valor superior (17,72) ao sexo feminino (16,40). Hettinger (1961), citado por Cossenza (1992), concluiu que a “força geral da mulher é aproximadamente de 2/3 da do homem”. 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.

Sendo assim, podemos concluir que o sexo masculino apresentou níveis mais elevados de auto-estima e autopercepção física nas dimensões da condição física, aparência física e auto-estima física relativamente ao sexo feminino. Apesar dos restantes resultados não serem estatisticamente significativos foram ligeiramente superiores no sexo masculino relativamente ao sexo feminino.

Após a análise dos resultados obtidos neste estudo, tornou-se notório que na satisfação corporal entre os diferentes anos de serviço, a satisfação corporal diminui à medida que aumenta o número de anos de serviço, tendo em consideração que à medida que aumentam os anos de serviço as pessoas vão aumentando a sua idade. Dos três grupos definidos para os anos de serviço foi notória a diminuição com a satisfação corporal, tendo o primeiro grupo (*até 5 anos inclusive*) obtido uma média

de 153,06 valores, o segundo (*dos 6 aos 10 anos de serviço inclusive*) 146,27 valores e o último (*mais de 10 anos*) 140 valores. Desta forma, Jacob (1994) refere que relativamente à idade há tendência para que a imagem corporal diminua com o avanço desta (Jacob, 1994).

No que concerne à auto-estima nos diferentes anos de serviço, esta vai diminuindo à medida que estes aumentam. Tendo em conta que a escala do questionário utilizado para medir a auto-estima tinha como valor máximo 40, o primeiro grupo obteve 34,85 valores, o segundo 32,27 valores e o terceiro 30,50 valores.

Dos resultados obtidos pelas 5 dimensões da autopercepção física relativamente aos anos de serviço (somente os 2 primeiros grupos visto que o último só 2 instrutores), pudemos constatar que quantos mais anos de serviço os instrutores têm menores são os valores da percepção das dimensões: competência desportiva (17,82 para o sexo masculino e 17,47 para o sexo feminino), condição física (15,48 para o sexo masculino e 14,06 para o sexo feminino), aparência física (16,45 para o sexo masculino e 15,47 para o sexo feminino), auto-estima física (17,73 para o sexo masculino e 15,87 para o sexo feminino) e força física (17,09 para o sexo masculino e 16,47 para o sexo feminino). A dimensão com valor mais alto para ambos os sexos é a competência desportiva e a menor é a condição física. No entanto os resultados obtidos não foram considerados estatisticamente significativos.

Em toda a nossa amostra a maior parte dos instrutores pertence ao grupo dos que têm menos anos de serviço na área do *fitness*. Dentro deste mundo a competição entre os instrutores é bastante clara. Com o avanço da idade é natural que o nosso corpo vá sofrendo algumas alterações que não são propriamente as mais desejadas, assim a satisfação corporal vai diminuindo e conseqüentemente a auto-estima também. A importância que o corpo foi adquirindo ao longo dos tempos está explicita nos dias de hoje mais especificamente na área do *fitness*, em que o corpo perfeito é o objecto de trabalho. Desta forma Pereira (1999) afirma que o corpo tornou-se num dos valores mais importantes, se não o mais importante da nossa sociedade. “Há uma submissão do corpo a uma série de práticas, pois é «obrigatório» corresponder ao estereótipo que lhes é quase imposto.” A pressão, a que alguns atletas estão sujeitos, para obter uma imagem corporal ideal pode prejudicar a sua saúde e performance. No entanto, na área do *fitness*, esta obsessão parece não ter limites (Cernuda-Lago, 1997).

Em suma, podemos referir que obtivemos resultados estatisticamente significativos no que diz respeito a instrutores com menos anos de serviço apresentarem níveis mais elevados de auto-estima relativamente a instrutores com mais anos de serviço. No entanto e apesar dos restantes resultados não serem estatisticamente significativos foram ligeiramente superiores no grupo com menos anos de serviço relativamente ao grupo com mais anos de serviço.

A comparação entre modalidades foi também uma componente do nosso estudo. No que diz respeito à satisfação corporal não se encontraram diferenças estatisticamente significativas, o que nos leva a concluir que este é um factor que demonstra que dentro do mundo *fitness* essas diferenças realmente não existem.

É um facto adquirido que nos dias de hoje e com toda esta obsessão por corpos bem delineados nem todas as pessoas são aceites como instrutores. Existem diversos casos em que instrutores são impedidos de dar aulas por não terem as características físicas que as empresas exigem. Uma empresa impediu uma instrutora de jazzercise (modalidade que combina aeróbica e jazz) de dar aulas, alegando que esta possuía um índice de gordura corporal superior ao que eles exigiam. Segundo a mesma empresa, uma instrutora deve ter um índice de gordura corporal baixo e parecer mais magra que os alunos. Foram recolhidas várias opiniões sobre este caso e estas variaram completamente. Segundo alguns a atitude da empresa foi correctíssima pois geralmente o que se vende é a boa forma. Para outros, este foi mais um caso de discriminação em relação à aparência física de uma pessoa, não tendo em conta o seu conhecimento e capacidade profissional (Welker, 2002). Concerteza esta não será a única a rejeitar pessoas com estas características visto que um dos pré-requisitos de empresas de formação é exactamente manter a forma física perfeita (Les Milles). Será que os donos dos ginásios contratam instrutores que tenham uma percentagem de gordura superior à considerada normal?

Relativamente à auto-estima quando comparamos as diferentes modalidades foi-nos possível observar que os instrutores de actividades de grupo possuem uma auto-estima mais alta dos que os instrutores de hidrogenástica e BTS, sendo por sua vez a hidrogenástica a modalidade em que os instrutores possuem uma auto-estima mais baixa. Dos valores obtidos as diferenças entre a hidrogenástica e as actividades de grupo são estatisticamente significativas.

Como pudemos observar nenhuma das modalidades relativamente a qualquer uma das dimensões da auto percepção física apresenta resultados estatisticamente significativos. Podendo afirmar que no mundo do *fitness* as diferenças entre as várias modalidades, neste aspecto, são sobretudo nulas, uma conclusão é tacitamente prevista. Neste mundo as características das modalidades apesar de serem diferentes são todas muito exigentes o que faz com não haja diferenças entre os seus instrutores, sendo uma preocupação geral. 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). Também segundo Garcia (1996), citado por Homem (1998), o corpo é o objectivo fulcral da moda, sensualidade, arte, regimes alimentares. É o ponto fixo de vários estilos de vida. Será o mundo do *fitness* um estilo de vida? O corpo sem dúvida que é o ponto fixo dos instrutores de *fitness*, sendo assim, é possível considerarmos o *fitness* como um estilo de vida.

Como conclusão das diferentes comparações entre as modalidades, apenas os instrutores de Actividades de Grupo apresentam níveis mais elevados de auto-estima comparativamente aos instrutores de Hidroginástica.

Com toda preocupação que surge na vida de um instrutor de *fitness* e devido ao facto de terem que dar várias aulas semanais (uma média de 14,84 horas semanais para o sexo feminino e 10 horas semanais para o sexo masculino, numa média total de 12,42 horas semanais por instrutor) o cansaço surge e torna-se urgente superá-lo. Dos vários instrutores da amostra do nosso estudo apenas um deles referiu que não utilizava estratégias para ultrapassar o cansaço e o mau-humor. A maior parte dos instrutores referiram as estratégias que mais utilizam para ultrapassar este problema sendo *pensar nos alunos* e *alegria e boa disposição* as mais citadas.

A valorização da prática regular de actividades físicas parece 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 de actividades ligadas ao *fitness* (Vilas-Boas, 1996). Esta é outra característica bastante importante, em que, não são só os alunos que são influenciados, os instrutores são, também e principalmente, um dos grandes alvos

desta necessidade. Tornou-se, assim, pertinente perceber qual é o valor que os instrutores atribuem à sua imagem quando estão a dar aulas.

Como pudemos constatar, todos os instrutores referiram que se preocupavam com a sua imagem sendo os aspectos mais citados a *roupa no geral* e *depilação*. No entanto, certos instrutores preocuparam-se com tudo. Estando a roupa dividida em várias preocupações (*no geral, específica da modalidade, com cores vivas e alegres e de marca*) foi sem dúvida a maior preocupação com a imagem assinalada pela amostra. Toda esta preocupação não surge apenas pelo próprio indivíduo, há uma grande pressão exercida pelas empresas de formação de instrutores. No manual de instrutor de Bodycombat (1999) é referido que os instrutores Les Milles partilham da mesma filosofia e comportamento, sabendo que se mantêm em forma física perfeita e que o corpo destes é o seu próprio templo (...). A Swiss Training (empresa de formação de instrutores de aeróbica) aponta, realmente, exigências aos seus colaboradores de aeróbica. Para além 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.

“A linguagem do corpo, juntamente com a linguagem do vestuário e da prática das actividades físicas, passam a fazer parte do mesmo menu do código da moda.” O estar numa moda é uma forma “particular” de socialização e de sentimento de pertença a um grupo (de referência). Consequentemente nós temos a tendência de imitar aquilo que pertence ao nosso grupo de referência. Para cada actividade existe uma moda, “uma indumentária”, que está relacionada com a natureza da mesma (Brás, 2000).

Toda esta envolvimento não passa ao lado dos instrutores, que por sua vez, obrigatoriamente, se começam a preocupar cada vez mais. Segundo Sanders (2000), estes têm uma pressão acrescida para manterem uma certa imagem corporal, devido à posição que ocupam. O que vem de encontro ao que Corbin e Fox (1987) afirmaram: “os educadores físicos são caracterizados pela mesomorfia e pela perfeição na execução física.”

CAPÍTULO VI

LIMITAÇÕES, CONCLUSÕES E RECOMENDAÇÕES

6.1. Limitações do estudo

Considerámos como limitações do nosso estudo:

- O facto de não compararmos a percepção que os instrutores tinham acerca do seu corpo com o que ele realmente é, através, por exemplo, da medição de pregas;
- Não haver estudos neste campo, o que impossibilita a comparação dos resultados com outros anteriormente obtidos.

6.2. Conclusões

De forma a concluirmos o nosso estudo iremos confrontar as hipóteses propostas inicialmente com os resultados obtidos. Sendo assim, a hipótese n.º1 foi confirmada parcialmente, sendo que o sexo masculino apresentou níveis mais elevados de auto-estima e autopercepção física (nas dimensões da condição física, aparência física e auto-estima física) relativamente ao sexo feminino. Apesar dos restantes resultados não serem estatisticamente significativos foram ligeiramente superiores no sexo masculino relativamente ao sexo feminino.

A hipótese n.º 2 também foi confirmada parcialmente, pois obtivemos resultados estatisticamente significativos respeitante a que, os instrutores com menos anos de serviço apresentam níveis mais elevados auto-estima que os instrutores com mais anos de serviço. No entanto e apesar dos restantes resultados não serem estatisticamente significativos foram ligeiramente superiores no grupo com menos anos de serviço relativamente ao grupo com mais anos de serviço.

Os instrutores de Actividades de Grupo apresentam níveis mais elevados de auto-estima comparativamente com os instrutores de Hidroginástica, o que confirma parcialmente a hipótese n.º 3.

Uma outra conclusão é a que diz respeito às estratégias que os instrutores de *fitness* utilizam para dar aulas quando estão cansados e de mau-humor. Os instrutores envolvidos neste estudo utilizam estratégias, sendo as mais utilizadas pensar nos alunos e alegria e boa disposição.

A última conclusão diz respeito à importância que os instrutores de *fitness* atribuem à sua imagem quando dão aulas. Todos os instrutores para além de darem

importância à sua imagem quando dão aulas referem que o factor mais importante é a preocupação com a roupa que usam.

6.3. Recomendações

Como recomendações para estudos futuros pensámos que se poderia:

- Aumentar o número da amostra;
- Utilizar a medição de pregas;
- Ter o mesmo número de representantes em todas as modalidades;
- Comparar a área do *fitness* com outras áreas.

CAPÍTULO VII

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>;
- 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;
- 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>;

- CARVALHO, A. (1987). O corpo do actor. Horizonte. N.º 17, vol. III, Jan/Fev, pp:160-162;
- 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;
- 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. Univerity of Exeter. Cap. 16, pp:295-310; in DUDA, J. (1998). Advances inSport and exercise Psychology Measurement. Morgantown: Fitness Information Tecnology, Inc.;
- Friedland-Brown (s/d). Body Image. Consultado em <http://www.supportingoursons.org>;
- HOMEM, F. (1998). O regresso do corpo no desenvolvimento das práticas desportivo-culturais. Horizonte. Vol. XIV, N.º81, Jan/Fev, pp:3-7;
- 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;
- LIGHTSTONE, J. (s/d). Eating Disorder Referral and Information Center, consultado em <http://www.edreferral.com>;
- 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 guanelianas do município de Santa Maria – RS, onultado em <http://www.ufsm.br>;
- Rosenberg 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>;
- 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;
- SWISS TRAINING (2002). Exigências aos colaboradores de Aeróbica, consultado em <http://www.swisstraining.com>;
- VILAS-BOAS (1996). Hidroginástica: considerações biomecânicas acerca de formas alternativas de fruir no meio aquático. Horizonte: vol.XIII, n.º78, pp. 9-11;

- WELKER (2002). Instrutora fora de forma é impedida de dar aulas, consultado em <http://www.fitnessbrasil.com.br>;
- WELLS, C. (1992). MUJERES, DEPORTE Y RENDIMIENTO (perspectiva fisiológica). Vol.1. Barcelona: Paidotribo.

ANEXOS

ANEXO 1

ANEXO 2

ANEXO 3

ANEXO 4

ANEXO 5