



Auto-perceção Física e Autoestima em Atletas
Pré-adolescentes e Adolescentes de Futsal

EMANUEL VIEIRA INÁCIO

Dissertação Apresentada ao ISMT para Obtenção do Grau de Mestre em Psicologia Clínica

Orientadora: Professora Doutora Esmeralda Macedo

Coimbra, abril de 2018

Agradecimentos

Chegou o momento de agradecer a algumas pessoas que tornaram todo este estudo possível. Sem eles nunca teria conseguido concluí-lo com êxito. Deste modo, expresso, nesta página, um profundo agradecimento e reconhecimento.

À Prof.^a Dr.^a Esmeralda Macedo um agradecimento especial, pela orientação prestada na elaboração deste estudo, assim como o acompanhamento, o interesse e a prontidão com que me ajudou.

À Direção do Clube Domus Nostra, pela amável disponibilidade e rapidez com que me receberam e autorizaram a realizar a investigação no âmbito da Dissertação de Mestrado.

Aos Treinadores e Atletas (Benjamins, Infantis, Iniciados, Juvenis e Juniores), pela simpatia, disponibilidade e atenção prestada na entrega, preenchimento e recolha dos inquéritos.

Por fim, mas não menos importantes, a todos os meus familiares e amigos que me apoiaram emocionalmente, e incondicionalmente, em todos os momentos durante todo este percurso, com um especial agradecimento aos meus pais.

A todos, muito obrigado!

Emanuel Inácio

Resumo

Introdução: A pré-adolescência e adolescência são etapas do ciclo vital, pela qual todos passam e onde ocorrem mudanças ao nível físico, social e emocional. É nesta fase que ocorre a formação da identidade. Porém, a prática desportiva pode influenciar o pré-adolescente e adolescente nessas mudanças. Neste sentido, o desenvolvimento deste estudo permite saber se a autoestima e a auto-perceção física estão ligadas entre si. Assim como, saber se existe uma relação entre a autoestima e a auto-perceção física em atletas pré-adolescentes e adolescentes que praticam a modalidade de futsal.

Objetivos: O presente estudo teve como objetivo avaliar e caracterizar a auto-perceção física e a autoestima de atletas pré-adolescentes e adolescentes da modalidade de futsal, através da aplicação de diversos questionários e análise dos seus resultados psicométricos.

Metodologia: A amostra é composta por 62 indivíduos do sexo masculino, sendo os 62 participantes praticantes da modalidade de Futsal, com idades compreendidas entre os 10 e os 18 anos, a média de idades é de 14,69 e o desvio padrão igual a 2,45. Todos preencheram um questionário sociodemográfico, Perfil de Auto-perceção Física - *Physical Self-Perception Profile* (PSPP) de Kenneth R. Fox (1990) – traduzido e adaptado por António Manuel Fonseca (Faculdade de Ciências do Desporto e de Educação Física da Universidade do Porto), Kenneth R. Fox e Maria João Almeida (*School of Education* da Universidade de Exeter, em 1995). Validação efetuada por Fonseca e Fox (2002) e Ferreira e Fox (2002, 2003 e 2004) e Escala de Autoestima (Rosenberg, 1965) - *Rosenberg Self-Esteem Scale* (RSES) versão portuguesa de Pechorro, Marôco, e Vieira (2000). Adaptação efetuada por José Leitão Ferreira, (Faculdade de Ciências do Desporto e Educação Física da Universidade de Coimbra, 2001).

Resultados: Os resultados obtidos mostram-se satisfatórios, onde se destaca a autoconfiança e a condição física que estão quase sempre associados aos resultados significativos ou tendencialmente significativos deste estudo.

Conclusão: Os atletas adolescentes ao contrário dos atletas pré-adolescentes preocupam-se com a sua condição física. Os atletas pré-adolescentes que já tiveram reprovações apresentam uma correlação tendencialmente significativa entre a autoestima e a sua auto-perceção física. Relativamente aos atletas que nunca reprovaram, apenas no grupo dos adolescentes se pode estabelecer uma correlação significativa entre a autoestima e a auto-perceção física. Nos atletas adolescentes que querem ingressar no ensino superior existe uma correlação tendencialmente significativa.

Palavras-chave: Auto-perceção, Autoestima, Adolescentes, Desporto, Futsal.

Abstract

Introduction: Pre-adolescence and adolescence are stages of the life cycle through which all pass and where changes occur on a physical, social and emotional level. It is at this stage that identity formation takes place. However, sports practice can influence the pre-adolescent and adolescent in these changes. In this sense, the development of this study allows to know if the self-esteem and the physical self-perception are linked to each other. As well as, to know if there is a relation between the self-esteem and the physical self-perception in relation to the pre-adolescent and adolescent athletes who practice futsal.

Objective: The present study aimed to evaluate and characterize the physical self-perception and self-esteem of pre-adolescent and adolescent athletes in futsal, through the application of several questionnaires and analysis of their psychometric results.

Methodology: The sample is composed of 62 males, the 62 participants are Futsal practitioners, aged between 10 and 18 years, the mean age is 14,69 and the standard deviation is 2,45. All of them completed a sociodemographic questionnaire, Physical Self-Perception Profile (PSPP) by Kenneth R. Fox (1990) - translated and adapted by António Manuel Fonseca (Faculty of Sports Sciences and Physical Education, University of Porto), Kenneth R. Fox and Maria João Almeida (School of Education, University of Exeter, 1995). Validation made by Fonseca and Fox (2002) and Ferreira and Fox (2002, 2003 and 2004) and Self-esteem Scale (Rosenberg, 1965) - Rosenberg Self-Esteem Scale (RSES) Portuguese version of Pechorro, Marôco, and Vieira (2000). Adapted by José Leitão Ferreira, (Faculty of Sports Sciences and Physical Education, University of Coimbra, 2001).

Results: The results obtained are satisfactory, highlighting the self-confidence and the physical condition that are almost always associated to the significant or tendency significant results of this study.

Conclusion: Adolescent athletes unlike pre-adolescent athletes are concerned about their physical condition. Pre-adolescent athletes who have experienced disapprovals have a significant correlation between self-esteem and their physical self-perception. Athletes who have never failed, only in the group of adolescents can establish a significant correlation between self-esteem and physical self-perception. In adolescent athletes who want to enter higher education there is a tendency towards a significant correlation.

Key-words: Self-perception, Self-esteem, Adolescents, Sports, Futsal.

Résumé:

Introduction: La préadolescence et l'adolescence sont des étapes existantes du cycle de vie par lequel tout le monde passe et où les changements se produisent sur le plan physique, social et émotionnel. C'est donc à ce stade que la formation de l'identité a lieu. Cependant, la pratique sportive peut influencer le préadolescent et l'adolescent dans ces changements. Dans ce sens, le développement de cette étude permet de savoir si l'estime de soi et la perception physique de soi sont liées les unes aux autres. De même, savoir s'il existe une relation entre l'estime de soi et la perception physique de soi par rapport aux préadolescents et aux adolescents qui pratiquent la modalité de futsal.

Objectifs: La présente étude visait à évaluer et caractériser la perception physique et l'estime de soi des athlètes préadolescents et adolescents de la modalité de futsal, à travers l'application de plusieurs questionnaires et l'analyse de leurs résultats psychométriques.

Méthodologie: L'échantillon est composé de 62 hommes, parmi lesquels les 62 participants sont des pratiquants de futsal, âgés de 10 à 18 ans, l'âge moyen est de 14,69 et l'écart type est égal à 2,45. Tous ont complété un questionnaire sociodémographique, Profil d'auto-perception physique (PSPP) par Kenneth R. Fox (1990) - traduit et adapté par António Manuel Fonseca (Faculté des sciences du sport et de l'éducation physique, Université de Porto), Kenneth R. Fox et Maria João Almeida (École d'éducation, Université d'Exeter, 1995). (2002), et Rosenberg Self-Esteem Scale (RSES), une version portugaise de Pechorro, Marôco et Vieira (2000), et une échelle d'estime de soi-même (Rosenberg, 1965). Adapté par José Leitão Ferreira, (Faculté des sciences du sport et de l'éducation physique, Université de Coimbra, 2001).

Résultats: Les résultats obtenus sont satisfaisants, soulignant par compte la confiance en soi-même et la condition physique qui sont presque toujours associées aux résultats significatifs ou tendanciels de cette étude.

Conclusion: Les athlètes adolescents contrairement aux athlètes préadolescents sont préoccupés par leur condition physique. Les athlètes préadolescents qui ont connu des désapprobations ont une corrélation significative entre l'estime de soi et leur perception de soi physique. Les athlètes qui n'ont jamais échoué, seulement dans le groupe des adolescents peuvent établir une corrélation significative entre l'estime de soi et la perception de soi physique. Chez les athlètes adolescents qui veulent entrer dans l'enseignement supérieur, il existe une tendance vers une corrélation significative.

Mots-clés: perception de soi, estime de soi, adolescents, sport, futsal

1. Introdução

O termo adolescência provém do verbo latino *adolescere*, que significa crescer ou crescer até a maturidade (Muuss, 1996). Podemos classificar a adolescência como sendo um período de transição entre o estado infantil para o estado adulto (Levisky, 1998). Torna-se muito difícil classificar a adolescência, uma vez que o adolescente é visto como aquele que já não é uma criança, mas que, no entanto, também ainda não é adulto. O adolescente é visto como algo vago que não possui os limites totalmente definidos. Assim, o seu início e fim têm como base a estimulação ambiental, mas também a cultura onde está inserida e a geografia (Tolstoi, 2004; Maharjan, 2008).

É um processo de crescimento e desenvolvimento humano, de onde ocorrem inúmeras transformações relacionadas com os aspetos físicos, psíquicos e sociais do indivíduo (Bento & Queiroz, 2010). Sendo também afetada pela biologia, início da maturação sexual e pela cultura, tendo em conta a independência financeira e emocional da família (Gallahue e Ozmun, 2005).

A adolescência possui uma durabilidade aproximada de 10 anos, estendendo-se desde os 11/12 anos de idade até aos 19/20 anos de idade. Também esta definição enfatiza que o seu início e fim não está claramente definido (Papalia, Feldman e Olds, 2006). Por outro lado, a adolescência é um período entre a puberdade e a maturidade, que no sexo masculino ocorre entre os 13 e os 22 anos de idade e no sexo feminino se inicia um ano mais cedo, aos 12 anos estendendo-se até aos 21 anos de idade. A puberdade tem uma duração curta, nos rapazes é aproximadamente de 2 anos, podendo ser mais, enquanto nas raparigas é no máximo 6 meses. (Cabral e Nick, 2001).

A *World Health Organization* (WHO) ou Organização Mundial de Saúde (OMS) classifica a adolescência como sendo o período de vida entre os 10 anos e os 19 anos de idade. Para a Organização Mundial de Saúde a adolescência é dividida em duas fases, pré-adolescência, entre os 10 anos de idade e os 14 anos de idade, e a adolescência que engloba os jovens com idades desde os 15 anos de idade até aos 19 anos de idade (WHO, 1986; Maharjan, 2008).

Na pré-adolescência e adolescência, o ser humano passa por diversas alterações físicas, sociais e psicológicas (Kaplan, 2000). Deste modo, o adolescente deve aceitar a sua nova aparência física e nova forma de pensamento. Desta forma podemos definir todas as mudanças como uma fase de redefinição na percepção que o adolescente tem de si próprio, assim como na sua autoestima (Gullotta, 2000; Santos e Carvalho, 2006).

É na pré-adolescência que a criança estabiliza e se desenvolve de forma harmoniosa e regular, principalmente no que diz respeito à relação entre a sua estrutura e peso. Os ligamentos

apresentam-se mais firmes, embora ainda estejam em crescimento, havendo também um pequeno aumento da força muscular e da massa corporal do pré-adolescente. As modificações permitem ao pré-adolescente um maior controlo sobre o seu corpo, assim como melhoram o tempo de reação e de aprendizagem (Gonçalves, 1988; Weineck, 1989; Teixeira e Pini 1978).

O pré-adolescente começa a afirmar-se perante os adultos através de comportamentos originais, tais como o uso de vestuário diferente, o corte de cabelo e a expressão linguística (Gonçalves, 1988; Weineck, 1989; Teixeira e Pini 1978).

É na pré-adolescência que o pré-adolescente se desliga da figura influente que é o adulto e passa a ser o líder de si próprio dentro do grupo, alterando significativamente o seu comportamento devido à influência dos membros, acentuando-se a competição e a cooperação dentro do grupo. Trata-se do período ideal para iniciar a prática e aprendizagem de um desporto (Gonçalves, 1988; Weineck, 1989; Teixeira e Pini 1978).

Na adolescência, a estrutura corporal apresenta um crescimento de 10 cm por ano, em relação à altura, e aproximadamente 9,50kg por ano, em relação ao peso. O adolescente apresenta uma instabilidade hormonal e uma maior fragilidade física (Gonçalves, 1988; Weineck, 1989; Teixeira e Pini 1978). Na adolescência a diferença entre os sexos é mais evidente, os rapazes são mais agressivos e por norma são mais conflituosos que as raparigas; no entanto, os rapazes procuram criar amizades com o sexo oposto. É na adolescência que o adolescente se interessa pela aventura e pela descoberta, surgindo, por norma, o ídolo desportivo que serve como modelo e exemplo para o atleta adolescente (Weineck, 1999).

Não menos importante é a definição de competição, uma vez que todos os atletas deste estudo pré-adolescentes e adolescentes são atletas federados. A competição é definida como a oportunidade que o atleta tem de exhibir as suas capacidades e competências, com o objetivo de recolher o reconhecimento e respeito do grupo onde se encontra inserido, assim como dos seus pais. Deste modo, o atleta encontra-se sempre motivado e em busca de novas competências capazes de impressionar o seu treinador, grupo e progenitores. A competição está sempre associada a um campeonato ou taça e, conseqüentemente, à conquista de um título, estando associado à mesma a performance, o rendimento e a fama. De uma forma simples e resumida, a competição está associada ao objetivo de vencer (Gonçalves, 1988).

A auto-percepção é um conceito complexo com diversas definições. Pode referir-se às qualidades e particularidades que cada indivíduo usa para se descrever através da linguagem verbal (Harter, 1985). A auto-percepção também pode ser vista de três formas distintas, auto-percepção real, forma como o indivíduo se avalia a si mesmo e descreve a realidade sobre si. A auto-percepção ideal, forma como o indivíduo sente que devia ser, e por fim, a auto-percepção

desejada, que revela tudo o que indivíduo aspira (Serra, 1986). Por outro lado, baseado numa outra abordagem a auto-percepção de um indivíduo abrange apenas as características sobre as quais o indivíduo pensa ter controlo. Funciona como uma necessidade básica para manter e melhorar as auto-percepções (Rogers, 1951). Numa outra perspetiva a auto-percepção é vista através da avaliação que cada indivíduo faz baseado nas suas interpretações e experiências em relação ao meio que o rodeia. Não se refere à identidade da pessoa, mas sim a um constructo hipotético do modo como o indivíduo age (Shavelson, Hubner e Staton, 1976). Segundo a mesma linha de pensamento, a auto-percepção é neste sentido um constructo multidimensional onde se engloba um grande número de percepções a nível literário, emocional, funcional, social e físico (Fox, 2000). Baseado nas diferentes definições anteriormente descritas, a auto-percepção é multidimensional, uma vez que é constituída por inúmeras percepções onde o corpo assume uma especial relevância. O corpo é visto como um meio de comunicação que exprime estatutos significativos na autoavaliação global (Fox, 2000).

Existe, à semelhança da auto-percepção, um grande leque de autores que definem a autoestima. Ao longo dos anos, a autoestima cresceu e captou a atenção dos investigadores, passando a ser um elemento fulcral ao nível da investigação (Fox, 2000).

A autoestima, em simultâneo com a auto-percepção, também é um conceito imensamente investigado nos dias de hoje, uma vez que possui uma enorme importância no ajustamento social e psicológico, assim como para o desenvolvimento saudável dos adolescentes. É uma ferramenta que permite ao pré-adolescente e adolescente alcançar com sucesso a sua identidade na adolescência (Quiles e Espada, 2009).

É nos primeiros anos de vida que a autoestima surge. Esta desenvolve-se através da interação com o meio que nos circunda e deve ser reforçada através de processos de sofrimento e superação, abrange o conceito de reflexão, esforço, senso crítico e responsabilidade. A autoestima é um elemento imprescindível para o desenvolvimento normal e saudável do ser humano (Branden, 1995).

A autoestima é também vista como um elemento associado às qualidades positivas, como a estabilidade emocional, a forma como se lida com o *stress*, a felicidade e a satisfação de vida (Diener e Diener, 1995).

A autoestima é a variável mais competente que transpõe os benefícios psicológicos da prática de exercício físico. Estudos indicam que indivíduos que praticam desporto exibem maiores níveis positivos de autoestima relativamente aos indivíduos que não praticam qualquer tipo de desporto (Sonstroem e Morgan, 1989). Está também descrito cientificamente que a

atividade física tem efeitos positivos na autoestima de crianças e de adolescentes (Sonstroem e Morgan, 1989).

Outros fatores que são importantes para caracterizar e a ter em consideração, na relação com a variável autoestima, são o tipo de atividade desportiva que se pratica, assim como a frequência, intensidade e duração com que se pratica esse desporto. A maioria dos estudos refere que existe melhorias significativas na autoestima para atletas que praticam a sua respetiva modalidade mais de três vezes por semana e com uma duração superior a uma hora (Leith, 1994).

O Desporto é um mecanismo que possibilita ao atleta pré-adolescente e ao atleta adolescente melhorar os seus níveis de autoestima, através do desenvolvimento de competências e capacidades mais apropriadas para resolver determinadas tarefas, com maior taxa de sucesso. Os atletas que apresentam melhores condições físicas são atletas que, em simultâneo, apresentam maior nível de autoestima (Batista, 1995; Ferreira, 2012).

No nosso país ainda são poucos os estudos que associam o Desporto à Psicologia no seu geral. Contudo, os estudos realizados em Portugal, neste âmbito, com adolescentes de ambos os sexos, do sexo masculino ou do sexo feminino, têm nas suas discussões de resultados desfechos impressionantes, revelando a importância que a prática de um desporto possui na autoestima e na auto-percepção de um pré-adolescente ou adolescente. Em Portugal, as investigações mostram que a atividade física é uma variável que contribui de forma significativa para a autoestima, com as características antropométricas, ou seja, a auto-percepção. Deste modo, podemos concluir que a atividade física está significativamente associada a ambos os componentes deste estudo. Está ligado ao interesse e ao nível de satisfação que o pré-adolescente ou adolescente tem com o corpo, assim como, um investimento maior no corpo (Batista, 1995), podendo variar em função da zona de residência (Silva, 2007) e do quociente de inteligência (Gravito, 2007).

Maharjan (2008) através do seu estudo que envolveu uma amostra de 66 adolescentes, 34 do género masculino e 32 do género feminino, sendo que 33 residem no meio rural e 33 no meio urbano, demonstrou no seu estudo através da pontuação das médias dos adolescentes que os do meio rural exibem valores mais elevados de autoestima do que os adolescentes que vivem no meio urbano (Maharjan, 2008).

No que toca à relação entre praticantes de desporto, auto-percepção e autoestima, Silva (2007) no seu estudo, teve como principal objetivo caracterizar auto-percepção, autoestima, ansiedade físico-social e Imagem Corporal em praticantes de desporto nos Açores. A amostra foi constituída por 60 indivíduos, 30 de Velas e 30 de Ponta Delgada, com idades

compreendidas entre os 16 e os 50 anos de idade. Os resultados obtidos neste estudo indicaram que os indivíduos de Velas demonstram desvalorização perante os de Ponta Delgada. Em relação a auto-percepção os grupos apresentaram resultados semelhantes. Em relação a ansiedade físico-social, os resultados indicaram diferenças estatisticamente significativas entre os grupos. Assim como, no que diz respeito à imagem corporal, os indivíduos de Velas possuem sentimentos positivos em relação à sua imagem corporal, enquanto os de Ponta Delgada apresentam sentimentos negativos (Silva, 2007).

O seguinte estudo refere-se a um estudo exploratório em atletas com deficiência motora e com deficiência intelectual. Segundo Gravito (2007), o estudo teve como objetivo avaliar a auto-percepção, a autoestima e a competência física percebida, de indivíduos com deficiência, que praticam desporto. O estudo contou com uma amostra de 50 indivíduos, com idades compreendidas entre os 12 e os 43 anos de idade. Os resultados obtidos foram satisfatórios, onde se destacou o género masculino, assim como os atletas com deficiência intelectual, sendo estes os que se percebem mais positivamente. Em relação aos níveis da autoestima e da competência física, os resultados foram positivos e significativos, o que induz o impacto da atividade física em pré-adolescentes, adolescentes ou adultos com mais ou menos quociente de inteligência (Gravito, 2007).

Segundo o estudo realizado por Feliciano (2010), foram encontradas diferenças estatisticamente significativas na autoestima em adolescentes dos 12 aos 17 anos de idade. Neste estudo participaram 360 adolescentes e, à semelhança dos estudos anteriores, foi mais uma vez mais utilizada a Escala de Autoestima de Rosenberg, (Rosenberg, 1965). O estudo teve como objetivo comparar os valores da autoestima em três grupos etários diferentes, correspondentes a diferentes fases da adolescência. Feliciano (2010) divide a adolescência deste modo em três fases sendo elas, adolescência inicial, adolescência intermédia e adolescência final. Após esta divisão o autor verificou se existiam diferenças significativas na autoestima na adolescência mediante o género, o contexto social, a existência de reprovações, a intenção futura de tirar um curso superior, a prática desportiva, o desporto praticado e as horas semanais praticadas. Os resultados obtidos revelaram que existem diferenças significativas em todas as variáveis, exceto na intenção futura de tirar um curso superior. Neste estudo também foi possível obter os seguintes dados, os adolescentes que possuem uma maior autoestima são os mais velhos, os do sexo masculino e em contexto urbano. Os que reprovaram revelaram intenção futura de tirar um curso e praticavam desporto, futsal (Feliciano, 2010).

Todos os estudos anteriormente referidos tiveram como objetivo e foco estudar a autoestima e/ou a auto-percepção física, em diversos contextos e diferentes tipos de amostras.

Contudo, apesar das diferenças, todos se focaram no mesmo princípio, saber se existia correlação estatisticamente significativa entre as amostras e a autoestima e/ou auto-percepção física (Gravito 2007; Silva, 2007; Maharjan, 2008 e Feliciano 2010).

Com o presente estudo, pretende-se avaliar a autoestima global e a auto-percepção física em atletas pré-adolescentes e adolescentes praticantes de futsal. Assim como, a influência da autoestima e da auto-percepção física nos atletas pré-adolescentes e adolescentes praticantes de futsal que já tenham reprovado, assim como nos atletas pré-adolescentes e adolescentes praticantes de futsal que pretendam ingressar no ensino acadêmico.

Com a aplicação do inquérito ao público-alvo pretende-se obter respostas e conclusões para as seguintes hipóteses:

H1 - Existem diferenças estatisticamente significativas entre os atletas pré-adolescentes e os atletas adolescentes para a variável dependente Escala de autoestima de Rosenberg;

H2 - Existem diferenças estatisticamente significativas entre os atletas pré-adolescentes e os atletas adolescentes para a variável dependente Perfil de Auto-percepção Física;

H3 - Existem diferenças estatisticamente significativas entre os atletas pré-adolescentes e os atletas adolescentes para a variável independente reprovações, quando relacionada com a variável dependente Escala de autoestima de Rosenberg;

H4 - Existem diferenças estatisticamente significativas entre os atletas pré-adolescentes e os atletas adolescentes para a variável independente reprovações, quando relacionada com a variável dependente Perfil de Auto-percepção Física;

H5 - Existem diferenças estatisticamente significativas entre os atletas pré-adolescentes e os atletas adolescentes para a variável independente futuro acadêmico quando relacionada com a variável dependente Escala de autoestima de Rosenberg;

H6 - Existem diferenças estatisticamente significativas entre os atletas pré-adolescentes e os atletas adolescentes para a variável independente futuro acadêmico, quando relacionada com a variável dependente Perfil de Auto-percepção Física;

2. Material e Métodos

2.1 Instrumentos Utilizados

Para a realização deste estudo começou por ser realizado um questionário sociodemográfico, contendo as informações: idade, escolaridade, número de reprovações escolares, continuidade dos estudos após o 12º ano, altura, peso, com quem reside, estado civil dos pais, número de irmãos, escolaridade dos pais e profissões destes. Neste foram também solicitadas informações relativamente a quem teve a iniciativa de praticar desporto (próprio;

pai; mãe; professor(a); outro) e a que escalão pertence (benjamins; infantis; iniciados; juvenis; juniores). Este inquérito apresentava também questões relativas à percepção que o indivíduo tem do nível de satisfação em relação à sua equipa técnica e colegas de equipa (insatisfeito; pouco satisfeito; satisfeito; muito satisfeito), assim como se se encontra satisfeito com o desporto que pratica (sim; não).

2.1.1 Perfil de Auto-percepção Física (PSPP - *Physical Self-Perception Profile*; (Fox e Corbin, 1990); Traduzido e adaptado por António Fonseca (Faculdade de Ciências do Desporto e Educação Física da Universidade do Porto), e validado por Fonseca e Fox (2002).

O Perfil de Auto-percepção Física surge através do desenvolvimento de estudos mais profundos da autoestima, desenvolvidos por Susan Harter (Harter, 1985, *cit. in* Fonseca e Fox, 2002). O PSPP é um instrumento fiável, que foi traduzido em diferentes línguas, sendo válido em diversos países (Lindwall, 2004).

O PSPP é um instrumento multidimensional que, na sua versão original, é composta por 30 itens, que avalia as percepções do self-físico em cinco variáveis distintas: Competência desportiva, Condição física, Aparência física, Força física e Autoestima (Lindwall, 2004).

- Competência desportiva: percepção relativa à aptidão desportiva e atlética, aptidão para aprender técnicas desportivas, e confiança em contextos desportivos;

- Condição física: percepção relativa ao nível da condição física, aptidão para persistir na prática de atividade física, e confiança em contextos de atividade física;

- Aparência física: percepção sobre a atração física exercida nos outros pela sua figura ou físico, capacidade para manter um corpo atraente, e confiança na aparência;

- Força física: percepção da força física, desenvolvimento muscular, e confiança em situações que necessitam de força;

- Autoestima: emoções generalizadas, tais como, alegria, satisfação, respeito, orgulho e confiança no físico (Fonseca e Fox, 2002).

Cada variável do Perfil de Auto-percepção Física é composta por seis itens. Deste modo, cada item possui duas afirmações contrárias com duas opções de resposta cada, ou seja, o sujeito escolhe a afirmação que melhor se adequa a si, indicando, posteriormente, o grau de semelhança que a afirmação tem para consigo (Sonstroem e Potts, 1996).

Contudo, neste estudo foi utilizado a versão PSPPp, que se baseia no modelo fatorial de três variáveis para a população portuguesa (Ferreira, 2004). Sendo as três variáveis do PSPPp Confiança física, Aparência física e Força física. Cada variável é composta por quatro

itens, correspondendo à Confiança física os itens, 1, 11, 17 e 21. Já à Aparência física correspondem os itens, 3, 8, 18 e 28. Em relação à Força física, os itens correspondentes são 4, 9, 14 e 24. Cada item é pontuado de 1 a 4 e a pontuação de cada variável é realizada através da soma dos pontos dos itens correspondentes. Os itens 1, 8, 11, 17 e 21 são pontuados de 1 a 4, enquanto que os itens, 3, 4, 9, 14, 18, 24 e 28 são pontuados de 4 a 1. Por fim, a classificação final é obtida através da soma das três variáveis, sendo que maiores pontuações correspondem a melhor auto-percepção física do sujeito (Kowalski, Crocker e Kowalski, 2001).

2.1.2 Escala de autoestima de Rosenberg (RSES - Rosenberg *Self-Esteem Scale*; (Rosenberg, 1965); Adaptação efetuada por José Pedro Ferreira (2001), Faculdade de Ciências do Desporto e Educação Física da Universidade de Coimbra)

A Escala de autoestima de Rosenberg, adaptada e traduzida por José Pedro Leitão Ferreira (2001), foi o instrumento escolhido para avaliar a autoestima global da amostra. A escala de autoestima de Rosenberg surgiu com base na escala original de Gutman (1953), tendo sido modificada com o objetivo de ser unidimensional na avaliação da autoestima global.

A Escala de autoestima de Rosenberg é composta por dez itens que visa avaliar a autoestima numa faixa etária que abrange a adolescência e a idade adulta. Os itens são divididos em cinco positivos e cinco negativos e são apresentados de uma forma alternada, reduzindo, deste modo, o risco de resposta direcionada. Os itens deste questionário são avaliados através de uma escala de tipo Likert de 4 pontos. Para cada item existem as seguintes opções de resposta: “Concordo completamente”, “Concordo”, “Discordo” e “Discordo completamente”. Para cada opção de resposta existe uma pontuação compreendida entre [1 e 4], variando consoante a afirmação em causa. Os itens referentes a auto-confiança (1, 2, 4, 6 e 7), têm a seguinte pontuação: “Concordo completamente”- 4pts, “Concordo” - 3pts, “Discordo” - 2pts e “Discordo completamente” - 1pt. Em relação aos itens de auto-desvalorização (3,5,8,9 e 10), a pontuação é a seguinte: “Concordo completamente”- 1pt, “Concordo” - 2pts, “Discordo” - 3pts e “Discordo completamente” - 4pt. Após o preenchimento do questionário é somado o conjunto dos itens, obtendo o valor final. O valor final encontra-se entre 10 e 40 pontos e diz respeito a autoestima global. Pontuações mais elevadas correspondem a uma maior autoestima.

2.2 Amostra

A amostra total do presente estudo é constituída por 62 participantes, sendo todos do género masculino (100%). Todos os participantes encontram-se inscritos na Associação Futebol de Coimbra e praticam a modalidade de Futsal. Os participantes estão distribuídos por

cinco escalões, Benjamins: 4 participantes (6,5%), Infantis: 12 participantes (19,4%), Iniciados: 16 participantes (25,8%), Juvenis: 14 participantes (22,6%) e Juniores: 16 participantes (25,8%), sendo todos federados.

Os participantes têm idades compreendidas entre os 10 anos e os 18 anos, com uma média de 14,69 ($DP = 2,45$). Os participantes distribuem-se entre o 5º ano de escolaridade do Ensino Básico e o 12º ano do Ensino Secundário. Dos participantes, 49 nunca tinham reprovado (79%) e 13 participantes reprovaram uma vez (21%). Dos 62 atletas participantes, 46 participantes (74,2%) quando terminarem o 12º ano de escolaridade querem continuar os estudos e ingressar no ensino superior, sendo que 16 participantes (25,8%) não têm esse interesse.

Relativamente às variáveis Altura e Peso, neste estudo é possível verificar que a altura mínima é de 1,35 m e máxima 1,86 m, sendo a média de 1,63 m. A variável Peso apresenta um valor mínimo de 27,00 kg e máximo de 105,00 kg, sendo a média de 55,73 kg.

2.3 Procedimentos

2.3.1 Procedimentos metodológico

O atual estudo teve início com o pedido de autorização aos autores para a utilização do Perfil de Auto-percepção Física traduzido, adaptado e validado para a população portuguesa, assim como da Escala de autoestima de Rosenberg.

Após obter as respetivas autorizações para a utilização do Perfil de Auto-percepção Física e da Escala de autoestima de Rosenberg, foi contactada a instituição, através de uma exposição detalhada do estudo que se iria realizar, com o intuito de recolher autorização por parte da Direção, assim como o consentimento informado, por parte dos encarregados de educação e dos participantes. Os questionários foram administrados individualmente, na sala polivalente da instituição, sempre após os treinos, garantindo o absoluto cumprimento do regulamento interno da instituição, sem prejudicar em qualquer circunstância o desenvolvimento normal da instituição e dos treinos.

Este protocolo foi aplicado a todos os atletas federados na Associação Futebol de Coimbra desta instituição, englobando atletas desde o escalão de Benjamins aos Juniores. Antes de cada administração, os atletas foram informados sobre a natureza do estudo, o carácter voluntário da participação, o anonimato e a confidencialidade dos dados, tendo sido também respondidas todas as questões e clarificadas todas as dúvidas. Após o preenchimento de todos os itens, foi também transmitido aos atletas que poderiam ter acesso aos resultados.

2.3.2 Procedimento estatístico

Relativamente aos dados obtidos, foi utilizado o programa de análise de dados estatísticos SPSS (*Statistical Package for Social Sciences*), versão 21.0. Recorreu-se aos testes paramétricos, uma vez que não existe enviesamento grave da distribuição normal das variáveis em estudo, Tabela 1 (Pestana e Gageiro, 2014; Pocinho, 2014).

Tabela 1
Estatística descritiva Simetria e Achatamento

	Simetria			Achatamento			
	SKW	EP	SKW/EP	KW	EP	K/EP	
Autoconfiança	0,311	0,304	1,02	-0,676	0,599	-1,13	T. Paramétricos
Auto-desvalorização	-0,228	0,304	-0,75	-0,912	0,599	-1,52	T. Paramétricos
Total Autoestima	-0,236	0,304	-0,78	-0,637	0,599	-1,06	T. Paramétricos
PSPP Condição Física	-0,337	0,304	-1,11	0,268	0,599	0,45	T. Paramétricos
PSPP Aparência Física	0,010	0,304	0,03	0,014	0,599	0,02	T. Paramétricos
PSPP Força Física	0,760	0,304	2,50	0,094	0,599	0,16	T. Paramétricos ¹
Total PSPP	0,218	0,304	0,72	0,116	0,599	0,19	T. Paramétricos

Nota: PSPP = Perfil de Auto-percepção Física. T= Teste. SKW= *Skewness*. KW= *Kurtosis*. EP= Erro Padrão

Contudo, apesar da ligeira assimetria na subvariável PSPP Força Física anteriormente descrita na Tabela 1, a curva mantém forma sinusoidal sem grande enviesamento como se pode verificar na *Figura 1*. (Pocinho, 2014)

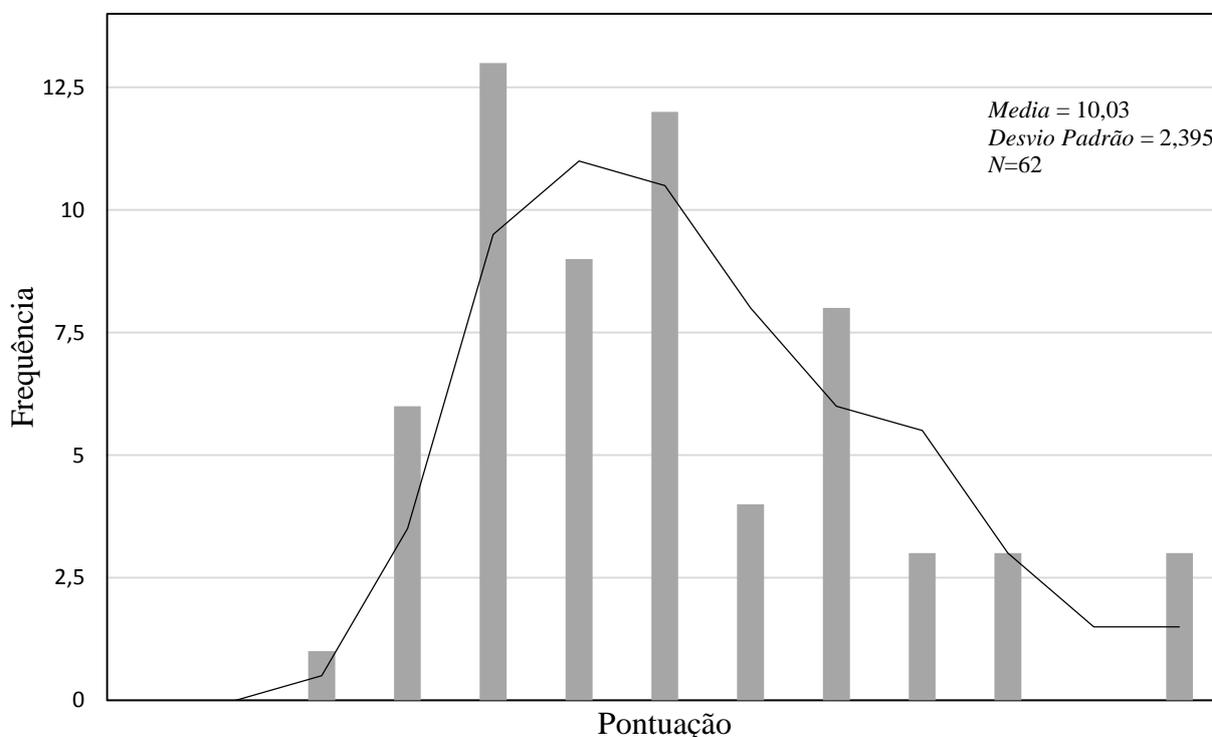


Figura 1. Histograma do Perfil de Auto-percepção Física - Força Física

¹Deste modo, optei pelos testes paramétricos recorrendo ao Princípio do Teorema do Limite Central que refere que, em amostras superiores a 30 casos, se se verificar que o enviesamento não é demasiado acentuado se pode optar pela utilização dos testes paramétricos (Marôco e Bispo, 2005).

Tendo em conta que ambas as variáveis, Autoestima e Auto-percepção física são variáveis quantitativas que cumprem com os requisitos da estatística paramétrica, ser simétrica, ser mesocúrtica, (exceção do teste *t* Student) e ter uma distribuição normal utilizou-se o coeficiente de correlação *r* de Pearson, permitindo deste modo verificar se existe uma relação entre os instrumentos em estudo. Para todos os dados obtidos estatisticamente através do programa SPSS (*Statistical Package for Social Sciences*), versão 21.0, o Sig tem a seguinte significância: se o Sig <0,01 é muito significativo, se o Sig <0,05 é significativo e se Sig 0,05-0,1 é tendencialmente significativo (Pocinho, 2014). Para comparação das médias obtidas nos instrumentos de avaliação em função do grupo (pré-adolescente ou adolescente), reprovou (sim ou não) e futuro académico (sim ou não) recorreu-se ao teste *t* de Student para amostras independentes (Pocinho, 2014).

3. Resultados

3.1 Auto-percepção Física e Autoestima dos atletas participantes

Na Tabela 2, é possível observar que, para a variável autoconfiança, o valor mínimo foi de 12 e o valor máximo de 18, correspondendo a média a 14,84 (*DP* = 1,52). A variável auto-desvalorização apresenta um valor mínimo de 9 e máximo de 20, correspondendo a média a 15,29 (*DP* = 2,89). A pontuação total obtida para a escala de autoestima apresenta um valor mínimo de 23 e máximo de 37, correspondendo a média a 30,13 (*DP* = 3,51).

Relativamente às variáveis PSPP condição física e PSPP aparência física, ambas apresentam um valor mínimo de 4, contudo o valor máximo da variável PSPP condição física é 16 e a média 11,02 (*DP* = 2,38), sendo na PSPP aparência física o valor máximo de 15 e a média 9,82 (*DP* = 2,14). Para a variável PSPP força física o valor mínimo é 6 e o máximo 16, correspondendo o valor de 10,03 (*DP* = 2,40) à média. A pontuação total obtida para o perfil de auto-percepção física apresenta um valor mínimo de 21 e máximo de 43, correspondendo a média a 30,87 (*DP* = 4,35).

Tabela 2*Estatística descritiva médias, desvios-padrões, mínimo e máximo*

		Total	EP
Autoconfiança	Média	14,84	0,19
	Desvio-padrão	1,52	
	Mínimo	12	
	Máximo	18	
Auto-desvalorização	Média	15,29	0,37
	Desvio-padrão	2,89	
	Mínimo	9	
	Máximo	20	
Total Autoestima	Média	30,13	0,45
	Desvio-padrão	3,51	
	Mínimo	23	
	Máximo	37	
PSPP Condição Física	Média	11,02	0,30
	Desvio-padrão	2,38	
	Mínimo	4	
	Máximo	16	
PSPP Aparência Física	Média	9,82	0,27
	Desvio-padrão	2,14	
	Mínimo	4	
	Máximo	15	
PSPP Força Física	Média	10,03	0,30
	Desvio-padrão	2,40	
	Mínimo	6	
	Máximo	16	
Total PSPP	Média	30,87	0,55
	Desvio-padrão	4,35	
	Mínimo	21	
	Máximo	43	

Nota: PSPP = Perfil de Auto-percepção Física. EP= Erro Padrão

3.2 Relação entre auto-percepção física e autoestima em atletas Pré-adolescentes e Adolescentes

Não existem correlações estatisticamente significativas em atletas pré-adolescentes, o que é tipicamente normal tendo em conta a sua idade. No entanto, é possível observar na Tabela 3 uma correlação significativa ($p = 0,034$) nos adolescentes entre a variável autoconfiança e a variável PSPP condição física. Por outras palavras, quanto maior for a condição física em atletas adolescentes maior é a sua autoconfiança.

Tabela 3

Pré-adolescente e Adolescentes - Auto-percepção física e autoestima

	Autoconfi	Autodesvalo	Total Autoestima	PSPP_CF	PSPP_AF	PSPP_FF	Total PSPP
Pré-adolescente	Autoconfi	0,227	0,000	0,567	0,472	0,986	0,968
	AutoDesvalo	0,227	0,000	0,347	0,836	0,238	0,254
	Total Autoestima	0,000	,000	0,313	0,869	0,349	0,380
	PSPP_CF	0,567	0,347	0,313	0,023	0,380	0,000
	PSPP_AF	0,472	0,836	0,869	0,023	0,913	0,000
	PSPP_FF	0,986	0,238	0,349	0,380	0,913	0,001
	Total PSPP	0,968	0,254	0,380	0,000	0,000	0,001
Adolescente	Autoconfi	0,159	0,001	0,034	0,680	0,436	0,603
	AutoDesvalo	0,159	0,000	0,412	0,916	0,835	0,502
	Total Autoestima	0,001	0,000	0,146	0,953	0,917	0,449
	PSPP_CF	0,034	0,412	0,146	0,770	0,091	0,015
	PSPP_AF	0,680	0,916	0,953	0,770	0,079	0,000
	PSPP_FF	0,436	0,835	0,917	0,091	0,079	0,000
	Total PSPP	0,603	0,502	0,449	0,015	0,000	0,000

Nota: PSPP = Perfil de Auto-percepção Física. AutoConfi = Autoconfiança. Autodesvalo = Auto-desvalorização. CF = Condição Física. AF = Aparência Física. FF = Força Física.

3.3 Relação entre auto-percepção física e autoestima em atletas Pré-adolescentes e Adolescentes que reprovaram e que nunca reprovaram

Na Tabela 4, é possível observar que existe uma correlação tendencialmente significativa ($P = 0,084$) entre a pontuação total do questionário de autoestima e a pontuação total do questionário de auto-percepção física nos atletas pré-adolescentes que já reprovaram, no entanto, não se verifica em relação aos atletas adolescentes que já reprovaram. No que se refere aos atletas pré-adolescentes que nunca reprovaram, não existe qualquer correlação significativa.

No entanto, pode também observar-se, na Tabela 4, que nos atletas adolescentes que nunca reprovaram existe uma correlação muito significativa ($P = 0,004$) entre a variável autoconfiança e a variável PSPP condição física, assim como uma correlação tendencialmente significativa ($P = 0,073$) entre a variável autoconfiança e a pontuação total PSPP para os atletas

adolescentes que nunca reprovaram. Ainda em relação aos atletas adolescentes que nunca reprovaram, existe uma correlação significativa ($P = 0,045$) entre o total da autoestima e o total do PSPP e uma correlação tendencialmente significativa ($P = 0,085$) entre o total da autoestima e a variável PSPP condição física.

Tabela 4*Pré-adolescente e Adolescentes – Reprovações*

	Autoconfi	Autodesvalo	Total Autoestima	PSPP_CF	PSPP_AF	PSPP_FF	Total PSPP
Pré-adolescentes que reprovaram	Autoconfi	0,859	0,323	0,576	1,000	0,721	0,651
	AutoDesvalo	0,859	0,013	0,391	0,167	0,209	0,115
	Total Autoestima	0,323	0,013	0,273	0,223	0,178	0,084
	PSPP_CF	0,576	0,391	0,273	0,670	0,117	0,008
	PSPP_AF	1,000	0,167	0,223	0,670	0,856	0,250
	PSPP_FF	0,721	0,209	0,178	0,117	0,856	0,030
	Total PSPP	0,651	0,115	0,084	0,008	0,250	0,030
Pré-adolescentes que nunca reprovaram	Autoconfi	0,035	0,000	0,704	0,506	0,905	0,850
	AutoDesvalo	0,035	0,000	0,435	0,682	0,239	0,451
	Total Autoestima	0,000	0,000	0,472	0,545	0,460	0,674
	PSPP_CF	0,704	0,435	0,472	0,035	0,641	0,000
	PSPP_AF	0,506	0,682	0,545	0,035	0,931	0,000
	PSPP_FF	0,905	0,239	0,460	0,641	0,931	0,008
	Total PSPP	0,850	0,451	0,674	0,000	0,000	0,008
Adolescentes que reprovaram	Autoconfi	0,261	0,072	1,000	0,291	0,202	0,111
	AutoDesvalo	0,261	0,003	0,857	0,370	0,497	0,248
	Total Autoestima	0,072	0,003	0,891	0,283	0,334	0,138
	PSPP_CF	1,000	0,857	0,891	0,437	0,168	1,000
	PSPP_AF	0,291	0,370	0,283	0,437	0,039	0,022
	PSPP_FF	0,202	0,497	0,334	0,168	0,039	0,098
	Total PSPP	0,111	0,248	0,138	1,000	0,022	0,098
Adolescentes que nunca reprovaram	Autoconfi	0,389	0,005	0,004	0,663	0,902	0,073
	AutoDesvalo	0,389	0,000	0,429	0,335	0,335	0,131
	Total Autoestima	0,005	0,000	0,085	0,319	0,381	0,045
	PSPP_CF	0,004	0,429	0,085	0,215	0,437	0,002
	PSPP_AF	0,663	0,335	0,319	0,215	0,585	0,000
	PSPP_FF	0,902	0,335	0,381	0,437	0,585	0,002
	Total PSPP	0,073	0,131	0,045	0,002	0,000	0,002

Nota: PSPP = Perfil de Auto-percepção Física. AutoConfi = Autoconfiança. Autodesvalo = Auto-desvalorização. CF = Condição Física. AF = Aparência Física. FF = Força Física.

3.4 Relação entre auto-percepção física e autoestima em atletas Pré-adolescentes e Adolescentes em função do futuro acadêmico

Na Tabela 5, é possível verificar que nos atletas adolescentes que querem ingressar no ensino superior existe uma correlação tendencialmente significativa ($P = 0,075$). Relativamente aos atletas pré-adolescentes que querem ingressar no ensino superior, atletas pré-adolescentes e adolescentes que não querem ingressar no ensino superior não existe nenhuma correlação.

Tabela 5
Pré-adolescente e Adolescentes – Futuro acadêmico

		Autoconfi	Autodesvalo	Total Autoestima	PSPP_CF	PSPP_AF	PSPP_FF	Total PSPP
Pré-adolescentes que querem ingressar no ensino superior	Autoconfi		0,393	0,001	0,806	0,297	0,754	0,606
	AutoDesvalo	0,393		0,000	0,495	0,902	0,266	0,338
	Total Autoestima	0,001	0,000		0,514	0,675	0,484	0,630
	PSPP_CF	0,806	0,495	0,514		0,036	0,668	0,000
	PSPP_AF	0,297	0,902	0,675	0,036		0,801	0,000
	PSPP_FF	0,754	0,266	0,484	0,668	0,801		0,004
	Total PSPP	0,606	0,338	0,630	0,000	0,000	0,004	
Pré-adolescentes que não querem ingressar no ensino superior	Autoconfi		0,518	0,148	0,615	0,872	0,151	0,321
	AutoDesvalo	0,518		0,002	0,947	0,338	0,634	0,785
	Total Autoestima	0,148	0,002		0,901	0,472	0,372	0,910
	PSPP_CF	0,615	0,947	0,901		0,740	0,045	0,015
	PSPP_AF	0,872	0,338	0,472	0,740		0,660	0,509
	PSPP_FF	0,151	0,634	0,372	0,045	0,660		0,033
	Total PSPP	0,321	0,785	0,910	0,015	0,509	0,033	
Adolescentes que querem ingressar no ensino superior	Autoconfi		0,845	0,026	0,075	0,820	0,139	0,956
	AutoDesvalo	0,845		0,000	0,511	0,704	0,355	0,677
	Total Autoestima	0,026	0,000		0,181	0,664	0,144	0,729
	PSPP_CF	0,075	0,511	0,181		0,947	0,005	0,132
	PSPP_AF	0,820	0,704	0,664	0,947		0,293	0,000
	PSPP_FF	0,139	0,355	0,144	0,005	0,293		0,026
	Total PSPP	0,956	0,677	0,729	0,132	0,000	0,026	
Adolescentes que não querem ingressar no ensino superior	Autoconfi		0,058	0,011	0,320	0,830	0,370	0,487
	AutoDesvalo	0,058		0,000	0,652	0,550	0,161	0,290
	Total Autoestima	0,011	0,000		0,533	0,672	0,169	0,297
	PSPP_CF	0,320	0,652	0,533		0,594	0,070	0,021
	PSPP_AF	0,830	0,550	0,672	0,594		0,122	0,026
	PSPP_FF	0,370	0,161	0,169	0,070	0,122		0,000
	Total PSPP	0,487	0,290	0,297	0,021	0,026	0,000	

Nota: PSPP = Perfil de Auto-percepção Física. AutoConfi = Autoconfiança. Autodesvalo = Auto-desvalorização. CF = Condição Física. AF = Aparência Física. FF = Força Física.

3.5 Relação entre auto-percepção física e autoestima em função das reprovações

Os resultados obtidos na Tabela 6 indicam que para as variáveis autoconfiança, PSPP condição física, PSPP aparência Física, PSPP força física e Total PSPP o teste t não mostrou diferenças estatisticamente significativas para um intervalo de 95% de confiança, tendo sido a significância associada ao teste t superior a $P = 0,05$.

É possível observar que existem diferenças estatisticamente significativas, para um intervalo de 95% de confiança, na variável auto-desvalorização, sendo o valor apresentado ($P = 0,001$) muito significativo. Assim como, num intervalo de 95% de confiança, também é possível verificar que a variável total autoestima apresenta um valor ($P = 0,016$) significativo.

Tabela 6
Teste t – Reprovações

	Sig.	Diferença Média	Erro Padrão	Intervalo de 95% de confiança	
				Inferior	Superior
Autoconfiança	0,529	0,301	0,476	-0,650	1,253
Auto-desvalorização	0,001	-2,898	0,830	-4,558	-1,238
Total Autoestima	0,016	-2,597	1,052	-4,700	-0,493
PSPP Condição Física	0,348	-0,702	0,743	-2,187	0,784
PSPP Aparência Física	0,920	-0,068	0,673	-1,413	1,278
PSPP Força Física	0,645	0,349	0,752	-1,156	1,853
Total PSPP	0,759	-0,421	1,367	-3,154	2,313

Nota: PSPP = Perfil de Auto-percepção Física. Sig. = Valor de Significância

3.6 Relação entre auto-percepção física e autoestima em função do futuro acadêmico

Os resultados obtidos na Tabela 7 indicam que o teste não mostrou diferenças estatisticamente significativas, para um intervalo de 95% de confiança, para nenhuma variável, tendo sido a significância associada ao teste t superior a $P = 0,05$.

Tabela 7
Teste t – Futuro acadêmico

	Sig.	Diferença Média	Erro Padrão	Intervalo de 95% de confiança	
				Inferior	Superior
Autoconfiança	0,222	0,541	0,438	-0,336	1,418
Auto-desvalorização	0,207	1,065	0,836	-0,606	2,737
Total Autoestima	0,116	1,606	1,006	-0,406	3,618
PSPP Condição Física	0,262	0,780	0,689	-0,598	2,157
PSPP Aparência Física	0,335	0,603	0,621	-0,639	1,846
PSPP Força Física	0,951	0,043	0,701	-1,359	1,446
Total PSPP	0,262	1,427	1,259	-1,092	3,945

Nota: PSPP = Perfil de Auto-percepção Física. Sig. = Valor de Significância

4. Conclusão

O presente estudo teve como principal objetivo a análise das características psicométricas do comportamento da auto-percepção física e autoestima em atletas pré-adolescentes e adolescentes, segundo a definição OMS, que praticam futsal. Paralelamente, este estudo permitiu explorar associações entre o Perfil de Auto-percepção Física (PSPP) e a Escala de Autoestima (RSES), e outras medidas, tais como, reprovação (sim ou não) e futuro acadêmico (sim ou não).

O Perfil de Auto-percepção Física (PSPP) e a Escala de Autoestima (RSES) utilizadas neste estudo mostraram ser instrumentos fidedignos e úteis na avaliação da auto-percepção física e na avaliação da autoestima em atletas de futsal pré-adolescentes e adolescentes.

Neste estudo, é possível verificar as seguintes conclusões principais, que os atletas adolescentes, ao contrário dos atletas pré-adolescentes, preocupam-se com a sua condição física. É na adolescência que a estrutura corporal apresenta um maior crescimento. Concluiu-se também que os atletas pré-adolescentes que já tiveram reprovações apresentam uma correlação tendencialmente significativa entre a autoestima e a sua auto-percepção física. O mesmo não se verifica no grupo dos atletas adolescentes que já tenham reprovado. Em relação aos atletas que nunca reprovaram, apenas no grupo dos adolescentes se pode estabelecer uma correlação significativa entre a autoestima e a auto-percepção física. Quando a análise estatística é feita sem a divisão do grupo em pré-adolescentes e adolescentes as conclusões apresentadas já não se verificam.

Em relação à variável expectativas académicas, verifica-se que nos atletas adolescentes que querem ingressar no ensino superior existe uma correlação tendencialmente significativa. Relativamente aos atletas pré-adolescentes que querem ingressar no ensino superior, atletas pré-adolescentes e adolescentes que não querem ingressar no ensino superior não existe nenhuma correlação.

Todos os estudos anteriormente referidos, principalmente o estudo de Feliciano (2010) tiveram como objetivo estudar a autoestima e/ou a auto-percepção física, em diversos contextos e diferentes tipos de amostras. Contudo, apesar das diferenças, todos se focaram no mesmo princípio, saber se existia correlação estatisticamente significativa entre as amostras e a autoestima e/ou auto-percepção física.

O estudo, ora apresentado, vai ao encontro dos estudos já enunciados, principalmente na comparação entre os atletas mais velhos que revelam uma maior autoestima e sua influência na sua percepção-física, e ainda na intenção dos praticantes de futsal que reprovaram manterem a intenção de frequentar o ensino superior. De referir ainda que existe uma ligeira contradição

entre o estudo de Feliciano (2010) e os resultados agora obtidos no que diz respeito às expectativas futuras serem ou não influenciadas pela variável autoestima e pela variável auto-percepção física. Feliciano (2010) refere que as expectativas em relação ao futuro escolar não apresentam variações no grupo estudado, ao contrário dos resultados obtidos no estudo agora realizado, uma vez que, como já referido, no grupo dos adolescentes com aspirações de frequentar o ensino superior verificou-se que existe uma correlação entre as duas variáveis.

O estudo apresentou algumas lacunas relativamente ao tempo necessário para transcrever a totalidade dos questionários, tendo sido necessário mais dias que os projetados inicialmente. Verificou-se que alguns atletas faltavam aos treinos com alguma regularidade, o que dificultou a recolha e o tratamento dos dados inicialmente.

Alguns inquiridos, devido à sua tenra idade, nunca tinham participado num estudo semelhante, o que pode ter complicado o correto preenchimento dos diversos questionários. Foi também difícil a recolha dos consentimentos informados por parte dos pais, que nem sempre apresentavam a disponibilidade necessária para o preenchimento do mesmo.

Para estudos futuros nesta área, de forma a melhorar os resultados e torná-los mais sólidos, dever-se-ia aumentar o número da amostra, aplicar estes instrumentos em outros clubes, distritos. Poder-se-ia também aplicar os mesmos instrumentos aos treinadores, massagistas e dirigentes e compará-los com os atletas ou, indo mais além, adicionando novas variáveis, tais como, tempo de prática.

Sabendo que é incontestável o papel dos instrumentos de autorresposta na avaliação e intervenção clínica, o presente estudo contribuiu, assim, para aumentar a compreensão de questões relacionadas com a auto-percepção física e autoestima em atletas pré-adolescentes e adolescentes.

Referências Bibliográficas

- Batista, P. M. F. (1995). *Satisfação com a imagem corporal e a auto-estima: estudo comparativo de adolescentes envolvidos em diferentes níveis de actividade física*. Dissertação de Mestrado em Ciência do Desporto. F.C.D.E.F. Universidade do Porto.
- Benito, L. e Queiroz, L. B. (2010). *Crescimento e desenvolvimento puberal na adolescência*. Rev Med (São Paulo).
- Branden, N. (1995). *Auto-Estima e os seus seis pilares*. São Paulo: Editora Saraiva.
- Cabral, A. e Nick, E. (2001). *Dicionário técnico de psicologia*. (12^a ed.). São Paulo, Cultrix.
- Diener, E. e Diener, M. (1995). Cross-cultural correlates of life-satisfaction and self-esteem. *Journal of Personality and Social Psychology*, 653-663.
- Effects. Research Quarterly for Exercise and Sport. *Aerican Alliance for Health, Physical Education, Recreation and Dance*. Vol 72, N° 1, pp. 55 – 62.
- Faria, L e Azevedo, A. (2004). *Manifestações Diferenciais do Autoconceito no fim do ensino secundário Português*. Paidéia, 14 (29), 265-276.
- Fathi-Ashtiani, A., Ejei, J., Khodapanahi, M. K. e Tarkhorani, H. (2007). Relationship Between Self-Concept, Self-esteem, Anxiety, Depression and Academic Achievement in Adolescents. *Journal of Applied Sciences*, 7 (7), 995–1000.
- Feliciano, I. P. (2010). *Estudo sobre a auto-estima em adolescentes dos 12 aos 17 anos*. Dissertação de Mestrado em Psicologia Clínica e de Saúde. F.C.S.H. Universidade da Beira Interior.
- Ferreira, E. V. (2012). *A Atividade Física e Desportiva em Crianças do 1º CEB nos tempos livres*. Universidade de Trás-os-Montes e Alto Douro, Vila Real.
- Ferreira, J. P. (2004). *Reflexão sobre que modelo de medida para as auto-percepções no domínio físico a partir da versão portuguesa do Physical Self-Perception Profile*. In J. Dosil Díaz, & D. Garcia Prieto (Eds.) *Actas do I Congresso Galego Português de Psicologia da Actividade Física e do Desporte – Universidade de Vigo* (pp. 141 – 151), Vigo, Espanha.
- Fonseca, A. M., e Fox K. R. (2002). Como avaliar o modo como as pessoas se percebem fisicamente? Um olhar sobre a versão portuguesa do Physical Self-perception Profile (PSPP). *Revista Portuguesa de Ciências do Desporto*, vol. 2, 5, 11-23.
- Fox, K. R. (2000). Self-esteem, self-perceptions and exercise. *International Journal of Sport Psychology*, 31: 228-240.

- Gallahue, D. L. e Ozmund, J. C. (2005). *Compreendendo o desenvolvimento motor: bebês, crianças, adolescentes e adultos*. (2ª ed.). São Paulo: Phortes Editora.
- Gonçalves, C. A. (1988). *O desenvolvimento do jovem praticante desportivo*. Oeiras, Portugal: Câmara Municipal de Oeiras/ Divisão de Cultura, Desporto e Turismo/ Serviços Municipais de Desporto.
- Goveia, M. (2001). *Tendências da investigação na psicologia do desporto, exercício e actividade física*. *Análise Psicológica*, 1 (XIX): 5-14.
- Gravito, N. M. (2007). *Auto estima e competências física percebida no desporto adaptado*. Dissertação de Mestrado em Ciências do Desporto. F.C.D.E.F. Universidade de Coimbra.
- Gullota, T. P. (2000). *Adolescent Experience*. San Diego, Academic.
- Harter, S. (1985). *Manual for the self-perception profile for children*. University of Denver.
- Kaplan, P. S. (2000). *Child's odyssey: child and adolescent*. Belmont, Wadworth.
- Kowalski, K. C., Crocker, P. R. e Kowalski, P. N. (2001). *Physical Self and Physical Activity Relationships in College Women: Does Physique Anxiety Moderate*.
- Leith, L. M. (1994). *Exercise and self-concept/self-esteem. Foundations of exercise and mental health*. Morgantown: Fitness information technology.
- Levisky, D. L. (1998). *Considerações teórico-clínicas. Adolescência: Reflexões psicanalíticas*. São Paulo, Casa do Psicólogo.
- Lindwall, M. (2004). *Exercising the self: on the role of exercise, gender and culture in physical self perception*. Doctoral dissertation. Stockholm University. Sweden.
- Marôco, J. e Bispo, R. (2005). *Estatística aplicada às ciências sociais e humanas*. (2ª ed.). Lisboa: Climepsi Editores.
- Maharjan, S. M. (2008). *Self-esteem of Rural and Urban Adolescents from Rupandehi and Kathmandu Districts*. Tese de Bacharelato, Department of Psychology, Kathmandu.
- Muuss, R. E. (1996). *Teorias da adolescência. Instituto Wagner de Idiomas, Trad.* (5ª ed.). Belo Horizonte Interlivros.
- Papalia, Feldman e Olds (2006). *Desenvolvimento Humano*. Porto, Alegre: Artmed.
- Pestana, M. H. e Gageiro, J. N. (2014). *Análise de Dados para Ciências Sociais – A Complementariedade do SPSS*. (M. Robalo, Ed.) (6ª ed.). Lisboa: Edições Sílabo.
- Pocinho, M. (2014). *O Livro que explica a estatística que precisa em 13 aulas IBM-SPSS & Excel Teoria e Prática*.
- Quiles, M. e Espada, J. (2009). *Educar para a autoestima: Propostas para a escola e para o tempo livre*. (2ª ed.). Sintra, K Editora.

- Rogers, C. (1951). *Client-Centered Therapy*. Boston, Houghton Milfflin.
- Rosenberg, M. (1965). *Society and the adolescent self-image*. Princeton, NJ: Princeton University Press.
- Santos, A. D. e Carvalho, C. V. (2006). *Gravidez na adolescência: Um estudo exploratório*. Boletim de Psicologia, LVI (125): 135-151.
- Serra, A.V. (1986). A importância do Autoconceito. *Revista Psiquiatria Clínica*, vol. 7, 2, 57-66.
- Shavelson, R.J., Hubner, J. e Stanton, G.C., (1976). *Self-concept: validation of construct interpretation*. Review of educational Research, 46 (3): 407-441.
- Silva, Â. N. (2007). *Auto-percepções, auto-estima, ansiedade físico-social e imagem corporal dos praticantes de fitness*. Dissertação de Mestrado em Ciências do Desporto. F.C.D.E.F. Universidade de Coimbra.
- Sonstroem, R. J. e Morgan, W. (1989). *Exercise and self-esteem: Rationale and model*. Medicine and Science in Sports and Exercise, 21, 329-337.
- Sonstroem, R. J. e Potts, S. A. (1996). *Life adjustment correlates of physical selfconcepts*. Medicine and Science in Sport and Exercise, 28, 619-625.
- Teixeira, H. V. e Pini, M. C. (1978). *Relações entre a medicina, a educação física e o esporte*. In: Aulas de Educação Física: 1º Grau. São Paulo: IBRASA; Rio de Janeiro, Fundação Nacional de Material Escolar, 15-28.
- Tolstoi, L. (2004). *Infância, adolescência e juventude*. Martins: Europa-América.
- WHO, World Health Organization. *Young People's Health – a Challenge for Society. Report of a WHO Study Group on Young People and Health for All*. Technical Report Series 731. Geneva: WHO, 1986.
- Weineck, J. (1989). *Manual de Treinamento*. São Paulo: Manole.
- Weineck, J. (1999). *Treinamento Ideal*. (9ª ed.). São Paulo: Manole.

