
ATIVIDADE FÍSICA, AUTOCONCEITO E APROVEITAMENTO ESCOLAR EM ADOLESCENTES PORTUGUESES

THE PHYSICAL ACTIVITY, SELF-CONCEPT AND ACADEMIC PERFORMANCE AMONG
PORTUGUESE ADOLESCENTS

A. Silva; A. Costa; C. Nunes; P. Rodrigues, R. Maciel

ARTIGO ORIGINAL

Resumo

A presente investigação teve com objectivo principal estudar as relações entre exercício físico, autoconceito e o aproveitamento escolar em estudantes do segundo e terceiro ciclos de escolaridade com idades compreendidas entre os 12 e os 19 anos. Visa, ainda, constatar se os hábitos de exercício refletem as recomendações para a manutenção da saúde. A amostra foi constituída por 624 indivíduos (268 do sexo masculino, 354 do sexo feminino). Avaliou-se o autoconceito através do Self-Description Questionnaire II (SDQ-II) (Marsh, 1990; versão portuguesa de Gonçalves & Vasconcelos-Raposo, 2001) e o aproveitamento escolar foi quantificado a partir do número de reprovações na escola. De uma forma geral conclui-se que existe uma correlação positiva entre autoconceito e exercício físico e uma correlação também positiva entre o autoconceito e aproveitamento escolar.

Palavras-chave: atividade física, exercício físico, autoconceito, aproveitamento escolar

Abstract

The present study aimed to study the relationship between physical exercise, self-concept and school achievement in students of the second and third cycles of schooling aged 12 to 19 years. It also aims to verify if exercise habits reflect the recommendations for health maintenance. The sample consisted of 624 individuals (268 males, 354 females). The self-concept Questionnaire II (SDQ-II) (Marsh, 1990; Portuguese version of Gonçalves & Vasconcelos-Raposo, 2001) was used to measure self-concept and to evaluate the school achievement we took into consideration the accumulated number of failures in school. In general, it was concluded that there is a positive correlation between self-concept and physical exercise, as well as a positive correlation between self-concept and school performance.

Key-words: physical activity, physical exercise, self-concept, school performance.

Autores: *André Manuel Marques Silva*; Universidade do Minho, Escola de Educação. E-mail: andremms@psi.uminho.pt.

Ana Marisa Costa; Psicóloga, Mestre em Psicologia. Home Natural Therapy.

Cláudia Nunes, Mestre em Psicologia ISMAI. *Pedro Gavazzo Rodrigues*, Lic em Psicologia (UTAD) e Marketing. Univ. De Aveiro.

Raquel Sofia Vila-Chã Maciel, Mestre em Psicologia. ISMAI.

Correspondência para: *André Silva*; andremms@psi.uminho.pt

Segundo a Organização Mundial de Saúde, estima-se que nos países desenvolvidos mais de dois milhões de mortes são atribuíveis ao sedentarismo, e que 60 a 80 % da população mundial não é suficientemente ativa para obter benefícios na saúde (Organização Mundial de Saúde, 2002).

O desenvolvimento da atividade física e desporto para todos pode trazer benefícios sócio-económicos em termos de redução de custos de saúde (2,4% a 6,4 % do custo total do sistema de saúde), redução de custos sociais como a delinquência juvenil, aumento de produtividade, mais oportunidades de emprego, melhor integração social, ambientes mais saudáveis, melhor aproveitamento escolar, participação no desporto e recreação mais elevada, obtendo em consequência melhores resultados desportivos” (AAWH, 2002).

Numa perspectiva histórica, a revisão bibliográfica aponta para vários benefícios da atividade física, em que a prática sistemática de atividade física está relacionada a vários benefícios, nomeadamente em parâmetros emocionais (Becerro 1989, 1989; Berger, 1996; Berger & McInman, 1993; Boutcher, 1990; Tomé & Valentini, 2006; Weinberg & Gould, 2001) e ainda mais, quando essa prática é mantida por longo tempo, esses benefícios fortalecem-se em múltiplas componentes da saúde (Berger, 1993; Boutcher, 1990; Weinberg & Gould, 2001). Para os adolescentes, em idade de grandes transformações, bem como para adultos e idosos, a prática de atividade física favorece a prevenção de alterações de humor (Berger, 1996; Becerro, 1989; Berger & McInman, 1993), a atenuação da depressão, a ansiedade e agressividade (Becerro, 1989; Berger & Motl, 2000; Dishman, 1986; Sime & Folkins, 1981),

bem como se repercute positivamente no autoconceito e autoimagem dos praticantes (Tomé & Valentini, 2006).

O nosso trabalho de investigação tem como objectivo o estudo das correlações entre Exercício Físico, Autoconceito e Aproveitamento Escolar de adolescentes portugueses. Com o intuito de pôr em evidência o quanto é proeminente a prática de exercício físico, se existe uma relação na construção do autoconceito, como para um bem-estar pessoal e, conseqüente, relacionamento interpessoal e analisando em paralelo o aproveitamento escolar.

Neste âmbito, uma vez que o autoconceito, o aproveitamento escolar e o exercício físico constituem os conceitos-chave da nossa investigação, parece-nos fundamental a sua elucidação numa população que não tem sido estudada e com o objectivo de educara população em geral, de seguida definimos os conceitos chave deste pesquisa.

A atividade física pode ser definida como qualquer movimento corporal produzido pelos músculos esqueléticos que resulte em gastos de energias. Já o exercício físico corresponde ao movimento corporal planeado, estruturado e repetitivo, executado para melhorar ou manter um ou mais componentes da boa forma física (Caspersen, Powell, & Christenson, 1985).

Os benefícios inerentes à prática da atividade física são amplamente reconhecidos, quer do ponto de vista fisiológico, quer do ponto de vista psicológico (USDHHS, 1996). A atividade física reduz entre outros aspectos, o risco de morte prematura por doenças cardiovasculares, diabetes do tipo II e cancro. Reduz, ainda, os estados de depressão e de ansiedade, ajuda a controlar o peso corporal, a reduzir a tensão arterial em indivíduos

hipertensos, a manter o bom funcionamento do sistema músculo-esquelético, a melhorar a mobilidade em idosos e a promover o bem-estar *psicológico*. Além disso, melhora a autoestima e promove afectos positivos, principalmente quando associada à interacção social. Apesar das fortes evidências que suportam o papel da atividade física na qualidade de vida, os estudos epidemiológicos sugerem que mais de metade da população é sedentária (Berger & McInman, 1993; Dunn, et al., 1999).

Por seu turno, o autoconceito é definido enquanto construto multidimensional que abrange atitudes e sentimentos acerca das capacidades, aparência e aceitabilidade social dos indivíduos (Faria & Fontaine, 1990, 1992; Faria & Azevedo, 2004), sendo composto por imagens acerca do que nós próprios pensamos que somos, o que pensamos que conseguimos realizar e o que pensamos que os outros pensam de nós e também de como gostaríamos de ser (Marsh & Hattie, 1996; Rosenberg, 1965).

Contudo apesar da variedade de conceptualizações, aceita-se a ênfase no carácter multifacetado do autoconceito, pois o indivíduo constrói diferentes imagens acerca de si próprio, que variam de acordo com os diferentes contextos e com a fase do ciclo de vida em que se encontra (Faria, 2005; Faria & Azevedo, 2004).

Como elemento nuclear da personalidade, o autoconceito assume um papel de regulador e preditor do comportamento futuro, motivando-o e fomentando investimentos diversos, simultaneamente, verificador e guia, particularmente diante de acontecimentos desafiantes e importantes (Faria & Azevedo, 2004).

No que se refere a manifestações diferenciais do autoconceito, mais propriamente durante a adolescência, o

autoconceito torna-se diferenciado, multifacetado e estruturado (Faria & Fontaine, 1990), e os indivíduos abandonam as categorias globais e indiferenciadas para se descreverem e avaliarem, adoptando as específicas e diferenciadas, sendo mais capazes de integrar no conceito de si mesmo o *feedback* avaliativo dos outros, aumentando, com a idade, a relação entre o autoconceito e as realizações pessoais (Faria, 2005; Faria & Azevedo, 2004) sendo que este se pode subdividir em académico e não académico. O académico engloba o autoconceito na língua materna, autoconceito na matemática e o autoconceito escolar geral. Enquanto que o não académico abrange o autoconceito físico total e o autoconceito social total. Assim, o autoconceito físico total engloba a aparência física e também o autoconceito nas atividades físicas e desporto. Posteriormente, no autoconceito social total, temos a relação com os pares do sexo oposto, a relação com pares do mesmo sexo e na relação com os pais; e, por fim, o autoconceito na estabilidade emocional, na honestidade/ integridade e no geral (Marsh & Shavelson, 1985; Marsh, Byrne & Shavelson, 1988; Marsh & Hattie, 1996; Shavelson, Hubner, & Stanton, 1976).

De acordo com a revisão bibliográfica, a prática regular de atividade física parece constituir um meio privilegiado de melhorar o autoconceito em várias dimensões, muito particularmente na dimensão física, conduzindo a uma melhoria da imagem corporal e da autoestima física, bem como a um maior ajustamento e adaptação aos contextos de vida (Faria, 2005). Na verdade, o adolescente desenvolve diferentes autoconceitos em função dos diferentes papéis sociais que tem que assumir, entre outros, por exemplo, como filho, aluno, colega, namorado e atleta. Assim, as várias medidas de avaliação do autoconceito abrangem múltiplas

dimensões, que vão aumentando à medida que avançamos no ciclo de vida. Concretizando, na adolescência são importantes as dimensões académicas, com o autoconceito para a matemática, para a língua materna e para as disciplinas artísticas, bem como a dimensão não académica social, que abrange a relação com pares e pais, e a dimensão não académica física, que compreende a aparência física e a competência ou habilidade físico-desportiva (Faria, 2005).

Na tentativa de diferenciar as auto-percepções nos vários domínios, Shavelson et al. (1976) desenvolveram um modelo do autoconceito cuja estrutura se revelou multidimensional e hierarquicamente ordenada. Os autores mencionados identificaram sete características consideradas críticas na definição do autoconceito, podendo ser descrito como: organizado e estruturado, multifacetado, hierárquico, estável, desenvolvimental, avaliativo e descritivo, e diferenciado de outros constructos.

O autoconceito, enquanto parte integrante que é da personalidade, influencia o comportamento de diversas formas. No caso particular das atividades desportivo-motora, a percepção que os indivíduos possuem das suas capacidades é entendida como um indicador fundamental para a reavaliação das suas atitudes e comportamentos face a essas atividades (Carapeta, Ramires, & Viana, 2001).

Segundo Vaz Serra (1988a, 1988b) existem quatro tipos de influências que determinam o desenvolvimento do autoconceito. São elas: 1 – A forma como os outros observam um indivíduo e o consequente *feedback* que lhe transmitem; 2 – A percepção que o indivíduo tem do seu desempenho nas várias situações; 3 - A comparação que faz do seu comportamento numa dada situação, com a dos seus pares sociais; 4 - A avaliação que faz de um determinado comportamento

relativamente aos valores aceite pelo seu grupo de referência.

Neste âmbito, ao longo do nosso trabalho de investigação consideramos como linha de orientação a relação da influência da atividade física no autoconceito e no aproveitamento escolar.

Como objectivos específicos forma definidos os seguintes:

- a) Comparar por sexo os sujeitos em função dos onze domínios do auto conceito (AC Língua materna; AC Matemática; AC Escolar geral; AC Aparência Física; AC Atividades; Física s e Desportivas; AC Relação com os pares do mesmo sexo; AC relação com pares do sexo oposto; AC Relação com pais; AC honestidade/ Integridade; AC Estabilidade Emocional; AC Geral.
- b) Comparar homens e mulheres ao nível do seu envolvimento em atividade física.
- c) Compara por nível de satisfação dos requisitos recomendados (satisfaz vs Não satisfaz) para a prática as onze dimensões do AC.
- d) Comparar por nível de atividade física as onze dimensões do AC
- e) Correlacionar os níveis de atividade física com as onze dimensões do AC.
- f) Comparar os níveis de atividade física com o rendimento escolar.

MÉTODOS

A investigação sobre a qual este artigo foi redigido caracterizou-se como sendo transversal, uma vez que os seus dados foram recolhidos em apenas um único momento. Encontra-se assente numa perspectiva ética e modelo nomotético, onde se procurou a compreensão de padrões gerais de comportamento e a generalização dos resultados, e num paradigma investigacional

quantitativo, sendo de uma natureza quasi-experimental, uma vez não há manipulação de variáveis independentes.

Amostra

A amostra da presente investigação, foi constituída por 624 adolescentes com idades compreendidas entre os 12 e 19 anos (média \pm desvio padrão: 14,84 \pm 1,77 anos), cujas respostas foram recolhidas em quatro distritos do norte do país. Quanto ao sexo, a amostra distribuiu-se em 269 indivíduos do sexo

masculino e 355 do sexo feminino sendo que a média de idades, respectivamente, foi de 14.79 \pm 1.67 e 14.89 \pm 1.84 anos. Para alguns factores, o valor da amostra foi menor do que o total, uma vez que alguns sujeitos não os responderam às questões em causa. Estes adolescentes frequentavam os segundo e terceiro ciclos de escolaridade obrigatória. A amostragem foi caracterizada como sendo não-probabilística por ser de conveniência e a recolha de aos foi feita por questionários em escolas básicas e secundárias.

Quadro1. Caracterização da Amostra (n = 624)

Sexo	Masculino			Feminino			Amostra Total		
	n = 268 (42,9%)			n = 354 (56,7%)			n = 624 (100%)		
	Min	Max	M \pm DP	Min	Max	M \pm DP	Min	Max	M \pm DP
Idade	12	19	14.79 \pm 1.67	12	19	14.89 \pm 1.84	12	19	14.84 \pm 1.77
Residência	Urbano	Rural		Urbano	Rural		Urbano	Rural	
	140***	121***		170**	171**		311*	292*	

*n = 603; **n = 341; ***n = 261.

Quanto à frequência da prática de exercício físico, com a duração mínima de uma hora, e na última semana, 121 pessoas afirmam não praticar em qualquer dia da semana (20.2%) enquanto que 478 (79.8%) afirmam fazê-lo, sendo que dentro dos que não praticam são 26 os rapazes (21.5%) e 95 as raparigas (78.5%). Em relação ao número de dias em que praticam exercício físico, com a duração mínima de uma hora, na última semana, 121 indivíduos responderam que não praticava (20.2%), 99 praticam um dia (16.5%), 112 em dois dias (18.7%), 103 em três dias (17.2%), 50 em quatro dias (8.3%), 62 em cinco dias (10.4%), 22 em seis (3.7%) e os indivíduos que praticam exercício físico com duração superior a uma hora em todos os dias da semana 30 (5.0%). DO total da amostra, 25 indivíduos não responderam a esta questão, sendo esse

número subtraído na dimensão total da amostra para as percentagens acima.

Referindo-nos à prática de exercício físico, com duração mínima de uma hora, numa semana normal, 100 indivíduos não praticam qualquer exercício físico em qualquer dia de uma semana normal (16.7%) enquanto que 498 (83.3%) praticam. Em relação à frequência deste, e para além dos 100 indivíduos que não praticam exercício físico (em qualquer dia de uma semana normal) (16.7%), 86 praticam num dia (14.4%), 141 em dois (23.6%), 96 em três (16.2%), 67 em quatro (11.2%), 59 em cinco (9.9%), 20 em seis (3.3%) e os que praticam exercício físico, numa semana normal, com duração superior a uma hora em todos os dias da semana são 29 (4.8%). Nesta pergunta obtivemos 26 respostas ausentes.

Instrumentos

Os dados relativos ao autoconceito foram recolhidos sobre a forma de um questionário de autopreenchimento denominado de *Self-Description Questionnaire II (SDQII)* (Marsh, 1990) na versão portuguesa de Gonçalves e Vasconcelos-Raposo (2001). Este instrumento é respondido numa escala de *Likert* de 6 pontos (1: discordo plenamente a 6: concordo plenamente), que contempla 11 dimensões de autoconceito, distribuídos por 102 itens, sendo portanto multidimensional: autoconceito na língua materna, autoconceito na matemática, autoconceito escolar geral [os três englobados no autoconceito académico], autoconceito na aparência física, autoconceito nas atividades físicas e desporto, autoconceito na relação com pares do mesmo sexo, autoconceito na relação com pares de sexo oposto, autoconceito na relação com os pais, autoconceito na honestidade/ integridade, autoconceito na estabilidade emocional e autoconceito geral [englobados no autoconceito não académico] que por sua vez correspondem à *Rosenberg Self-Esteem Scale*, com devidas alterações. Em relação à consistência interna, os valores de *alpha de Cronbach* oscilaram entre o menor valor de 0,709 referente ao autoconceito na dimensão honestidade/ integridade, um valor considerado aceitável, e o maior valor de 0.935 referente ao autoconceito na dimensão matemática. Os valores restantes são 0.877 para o autoconceito escala global, 0,886 para o autoconceito na aparência física, de 0.861 no autoconceito de atividade física e desportiva, para o autoconceito na relação de pares do mesmo sexo 0.823 descendo esse valor para 0.783 no referente ao autoconceito nas relações de pares de sexo oposto. Já no tocante ao autoconceito nas relações com os pais o *alpha* é de 0.813, sendo de 0.734 no autoconceito na estabilidade emocional; no

autoconceito geral é de 0,830 e por último, no autoconceito na língua materna, é de 0.820.

Conjuntamente com o SDQ-II, foi também perguntada a idade, sexo, meio de residência, ano de matrícula e curso a que pertenciam. Para além destas informações, como medida de análise do aproveitamento escolar, perguntou-se se o sujeito alguma vez ficou retido num ano lectivo, em que ano e quantas vezes. Adicionalmente, perguntou-se qual a classificação nas disciplinas obtida no período transacto. Por razões processuais não se incluíram estas informações no presente estudo, bem como o curso a que pertenciam uma vez que estariam relacionados.

Para medir o nível de atividade físico-desportiva praticada pelos sujeitos fizeram-se duas perguntas distintas: na última semana em quantos dias praticaste atividades físico-desportivas mais do que 1 hora; e numa semana normal em quantos dias praticas atividades físico-desportivas mais do que 1 hora. O uso do valor “uma hora” tem por base os valores recomendados pela Organização Mundial de Saúde, assim como do American College of Sports Medicine/American Heart Association (2007), Strong, Mathers, Leedder, e Beaglehole (2005) e, tendo em conta também a proposta de Biddle, Sallis e Cavill (1998). Os sujeitos teriam que responder, excluindo as aulas de educação física, se praticam atividade física zero, um, dois, três, quatro, cinco, seis ou sete dias numa semana normal e na última semana se foi mais do que uma hora. Posteriormente, obteve-se a média de ambas as perguntas, para calcular a variável final que utilizámos para indicar o nível de atividade físico-desportiva.

Procedimentos

Na aplicação dos questionários, cada membro do grupo ficou encarregue de se dirigir a uma escola distribuindo-os, na medida

do possível, por pelo menos uma turma por ano, do sétimo ao décimo segundo ano, com a aplicação a decorrer nos primeiros dez a quinze minutos das aulas (houve necessidade de alargar o tempo em diversas aplicações devido a vários factores). Garantiu-se a confidencialidade e o anonimato dos participantes. Foram, ainda, obtidas as autorizações devidas por parte dos encarregados de educação e responsáveis das respectivas escolas. Uma vez que parte da nossa amostra constitui-se de alunos do ensino básico, procurou-se explicar a qual a importância de respostas sinceras para o nosso estudo.

Após a recolha os dados foram processados analiticamente Statistical Package for the Social Sciences (SPSS®), versão 16.

RESULTADOS

A amostra do nosso estudo foi de 624 indivíduos. Para analisar a normalidade dos dados usou-se o *Skewness*: embora os valores não tenham oscilado apenas entre -1 e 1, o que indicaria normalidade, como apenas o valor relativo ao autoconceito na relação com os pais ultrapassou esse limite (-1.146), e tendo em conta que esse valor se refere a uma extremidade da curva normal relativa a uma média elevada (4.965) no processamento estatístico considerou-se a normalidade. Para determinar o achatamento da curva normal, usou-se o *Kurtosis* que evidenciou uma distribuição normal. Face a estes resultados optámos pela estatística paramétrica. Os dados de ambos encontram-se na Quadro 2.

Quadro 2. Média, desvio-padrão, valores de Skewness, Kurtosis e alpha de Cronbach dos onze factores constituintes da escala do autoconceito bem como o total dos factores

	M	DP	Skewness	Kurtosis	α
AC Língua Materna	3.88	0.88	-0.192	0.025	0.820
AC Matemática	3.36	1.37	0.004	-1.019	0.935
AC Escolar Geral	4.29	0.90	-0.460	0.107	0.877
AC Aparência Física	4.10	1.05	-0.504	0.079	0.886
AC Atividades	4.38	1.05	-0.668	0.010	0.861
AC Relação com pares do	4.99	0.71	-0.900	0.759	0.823
AC Relação com pares do	4.66	0.79	-0.500	0.042	0.783
AC Relação com os Pais	4.97	0.85	-1.146	1.281	0.813
AC Honestidade/Integridade	3.76	0.77	-0.266	-0.249	0.709
AC Estabilidade Emocional	4.88	0.65	-0.628	0.281	0.734
AC Geral	4.51	0.78	-0.431	-0.280	0.830
AC TOTAL	4.34	0.54	-0.327	-0.118	0.946

Posteriormente procedemos à comparação entre sexos para os valores médios dos diferentes factores do autoconceito e dos níveis de exercício físico, como patenteado no quadro 3.

No Quadro apresentam-se os valores das comparações relativas ao atingirem, ou não,

recomendados para a prática de exercício físico regular e como estes se diferenciam ao nível dos valores os valores médios do autoconceito . Os dados foram obtidos recorrendo ao teste t para amostras independentes com correção de Bonferoni.

Quadro 3. Comparações por sexo nas onze dimensões do autoconceito , AC total

	Masculino M±DP	Feminino M±DP	t	p
AC Língua Materna	3.71±0.89	4.00±0.86	-3.98	0.001
AC Matemática	3.44±1.36	3.29±1.38	1.31	0.19
AC Escolar Geral	4.26±0.90	4.31±0.89	-0.69	0.49
AC Aparência Física	4.34±0.96	3.92±1.08	4.62	0.001
AC Atividades Físicas/Desportivas	4.79±0.89	4.08±1.06	8.74	0.001
AC Relação com pares do mesmo sexo	4.90±0.77	5.04±0.67	-2.18	0.03
AC Relação com pares do sexo oposto	4.70±0.78	4.63±0.80	1.00	0.32
AC Relação com os Pais	4.99±0.77	4.94±0.91	0.60	0.55
AC Honestidade/Integridade	4.03±0.68	3.56±0.78	7.39	0.001
AC Estabilidade Emocional	4.67±0.70	5.03±0.57	-6.69	0.001
AC Geral	4.58±0.72	4.45±0.81	1.89	0.06
AC TOTAL	4.41±0.53	4.28±0.54	1.95	0.05
Exercício Físico Final	1.96±0.91	1.27±0.88	9.29	0.001

Quadro 4. Comparações por nível de atividade física em função dos dimensões do autoconceito

	Atinge M±DP	Não Atinge M±DP	T	p
AC Língua Materna	3.94±0.90	3.86±0.89	-0.89	0.38
AC Matemática	3.43±1.40	3.38±1.37	-0.41	0.68
AC Escolar Geral	4.37±0.91	4.27±0.90	-1.02	0.31
AC Aparência Física	4.35±1.05	4.02±1.05	-2.84	0.01
AC Atividades Físicas/Desportivas	5.00±0.86	4.23±1.01	-7.36	0.001
AC Relação com pares do mesmo sexo	5.10±0.77	4.96±0.69	-1.67	0.10
AC Relação com pares do sexo oposto	4.92±0.79	4.59±0.77	-3.99	0.001
AC Relação com os Pais	4.81±0.86	5.00±0.84	2.14	0.03
AC Honestidade/Integridade	3.80±0.82	3.73±0.75	-0.85	0.39
AC Estabilidade Emocional	4.71±0.73	4.94±0.62	3.09	0.001
AC Geral	4.60±0.83	4.48±0.77	-1.45	0.15
AC TOTAL	4.50±0.62	4.30±0.52	-2.16	0.03

No quadro 5 apresentam-se os valores da ANOVA que resultaram das comparações entre os níveis de exercício físico em função dos valores do autoconceito e do aproveitamento escolar, num espectro de atividade entre

indivíduos inativos, insuficientemente ativos, moderadamente ativos e muito ativos, com os valores obtidos de *F* e significância (*p*). Procedendo às correlações de Pearson entre as variáveis, podemos verificar o seguinte: o

autoconceito total tem uma correlação positiva e significativa ($r = 0.267$; $p < 0.01$) com o exercício físico, e uma correlação negativa e

significativa ($r = -0.157$; $p < 0.05$) com o aproveitamento escolar.

Quadro 5. Comparação dos níveis de prática de exercício físico ao nível dos domínios do autoconceito

	Inativos M±DP	Insufi ativos M±DP	Moderade ativos M±DP	Muito ativos M±DP	F	p
AC Língua Materna	3.79±0.89	3.82±0.92	3.93±0.84	3.94±0.90	0.84	0.47
AC Matemática	2.70±1.33	3.45±1.33	3.56±1.36	3.43±1.40	6.95	0.001
AC Escolar Geral	4.05±1.10	4.28±0.88	4.36±0.81	4.37±0.91	2.42	0.07
AC Aparência Física	3.81±1.26	3.96±1.09	4.19±0.89	4.35±1.05	5.12	0.001
AC Atividades Físicas/Desportivas	3.40±1.08	4.14±0.96	4.74±0.72	5.00±1.03	61.50	0.001
AC Relação com pares do mesmo sexo	4.90±0.76	4.93±0.68	5.03±0.67	5.09±0.77	1.82	0.14
AC Relação com pares do sexo oposto	4.32±0.97	4.57±0.72	4.70±0.73	4.92±0.79	8.49	0.001
AC Relação com os Pais	4.81±0.96	5.04±0.81	5.04±0.80	4.81±0.86	3.03	0.03
AC Honestidade/Integridade	3.42±0.82	3.69±0.72	3.92±0.70	3.80±0.82	7.37	0.001
AC Estabilidade Emocional	4.91±0.67	4.97±0.59	4.90±0.63	4.71±0.73	4.22	0.01
AC Geral	4.23±0.89	4.44±0.77	4.63±0.66	4.60±0.83	5.44	0.001
AC TOTAL	3.85±0.48	4.34±0.46	4.45±0.51	4.50±0.62	12.84	0.001
Número de reprovações	0.32±0.66	0.36±0.65	0.31±0.52	0.47±0.71	1.74	0.16

Dentro do autoconceito, os factores mais fortemente correlacionados com o exercício físico são, positivamente, o da atividade física e desportiva ($r = 0.496$), relação com pares do sexo oposto ($r = 0.229$), aparência física ($r = 0.183$), geral ($r = 0.148$), honestidade/integridade ($r = 0.137$), relação com pares do mesmo sexo ($r = 0.123$), e negativamente, a estabilidade emocional ($r = -0.111$), todos com $p < 0,01$. Também significativos a 0.05 existe a correlação referente ao autoconceito matemático ($r = 0.099$) e ao escolar geral ($r = 0,083$). Já os factores do autoconceito mais fortemente correlacionados com o aproveitamento escolar são, negativamente, escolar geral ($r = -0.298$), língua materna ($r = -0.271$), matemática ($r = -0.161$), geral ($r = -0.123$) e estabilidade emocional ($r = -0.120$), todos de $p < 0,01$.

DISCUSSÃO

Existem alguns dados presentes no nosso estudo que merecem alguma nota crítica devido ao seu conteúdo. Em relação aos factores do autoconceito, é digno de nota ver que, para além de se associarem frequentemente, forma os factores matemática e língua materna os que apresentaram os valores mais baixos. Revendo, é talvez de salientar que estes são dois dos três factores cujo *feedback* aplicado aos adolescentes é maior: enquanto que normalmente ninguém os avalia e/ou fornece algo exterior para a compreensão da relação com os seus pais, quer na matemática quer na língua materna, periodicamente recebem um conjunto de valores que avaliam, ou pretendem avaliar, o seu rendimento e

capacidades nessas áreas, tal como sugerido por Serra (1988a, 1988b) de que a forma como os outros observam um indivíduo e o consequente *feedback* que lhe permitem construir uma imagem de si e das suas capacidades.

Em relação à prática de exercício físico, os nossos dados refletem a longa tendência do senso comum em colocar o rapaz numa zona exterior, ao ar livre, e a rapariga fechada, cuidada e protegida na área residencial. Na verdade, os rapazes têm maiores níveis de exercício físico do que as raparigas (♂ : $1,96 \pm 0,91$ vs ♀ : $1,27 \pm 0,88$).

Os resultados talvez menos esperados surgem quando comparámos a prática de exercício físico com as onze dimensões do autoconceito. Os indivíduos que atingem as recomendações obtêm menor autoconceito em factores como relação com os pais e estabilidade emocional. Uma das possíveis razões para este facto seria a de assim passarem menos tempo com os seus pais e por essa razão obterem um menor autoconceito.

Verificámos que existe uma tendência para que os valores de autoconceito, progressivamente, aumentem em relação ao nível de prática de exercício físico sendo que o menor valor de autoconceito é referente ao nível inativo, e o maior em indivíduos muito ativos.

Também não era esperado que existisse uma correlação negativa entre exercício físico e estabilidade emocional. Em parte este resultado pode estar associado ao facto de se constatar que, numa base regular, 83.3% dos adolescentes portugueses praticam exercício físico, mas que importa destacar que são apenas 19.1% os que cumprem as recomendações, o que os leva a não aproveitar devidamente os benefícios da prática de exercício físico (WHO, 2008) e tal facto repercute-se nos valores que obtivemos.

Tal também se repercute no autoconceito negativamente, como a nossa revisão bibliográfica já apontava, na medida que os maiores valores de autoconceito se verificam em indivíduos mais ativos (Tomé & Valentini, 2006).

CONCLUSÃO

Em forma de conclusão podemos observar que, no que diz respeito ao autoconceito, os valores mais elevados situam-se ao nível da relação com pares do mesmo sexo; relação com pares do sexo oposto; relação com os pais; honestidade/integridade; estabilidade emocional e autoconceito geral. Quanto aos valores mais baixos prendem-se com o autoconceito na língua materna e o autoconceito na matemática.

Em relação às diferenças entre sexos para o exercício físico, pudemos verificar que a nível geral são os rapazes que revelam maiores níveis de prática. Já nos níveis de autoconceito, a comparação dá de uma forma geral um maior valor no autoconceito em indivíduos do sexo masculino. Porém analisando os vários factores, verificámos que os indivíduos do sexo masculino possuem menor autoconceito em factores como a língua materna, o autoconceito escolar geral, relação com pares do mesmo sexo e estabilidade emocional face às raparigas.

Verifica-se que em quase todos os factores os indivíduos que atingem as recomendações de exercício físico têm maiores valores de autoconceito, com exceção feita nos factores relação com os pais e estabilidade emocional.

Quanto ao autoconceito, verifica-se uma tendência de acréscimo quanto ao nível de prática de exercício físico quando transitamos de indivíduos inativos para indivíduos muito ativos (podemos verificar que os valores de autoconceito nos factores língua materna,

escolar geral, aparência física, atividades físico-desportivas, relação com pares do mesmo sexo e do sexo oposto, apresentam esta oscilação bem como o autoconceito total). Verifica-se que no referente aos restantes factores de autoconceito o pico é atingido no nível de prática moderadamente ativo excepto no autoconceito da estabilidade emocional onde esse pico acontece num nível insuficientemente ativo progressivamente declinando desde então. Já em relação ao aproveitamento escolar verificamos que, apesar de uma oscilação, indivíduos muito ativos têm um maior aproveitamento escolar (menor taxa de reprovação) que os restantes. Porém verifica-se da mesma forma que indivíduos quer inativos quer, e particularmente, insuficientemente ativos, têm maiores valores de aproveitamento escolar que indivíduos moderadamente ativos.

Em relação às correlações efectuadas, verificou-se que o exercício físico está correlacionado com o autoconceito na atividade físico-desportiva e relação com pares do sexo oposto (positivamente) e autoconceito na estabilidade emocional (negativamente).

Já no aproveitamento escolar, os factores do autoconceito maior correlacionados são os da língua materna, matemática e escolar geral.

BIBLIOGRAFIA

- American Association for World Health (2002) *Move for Health: Resource Booklet*, Washington: Benaziza, H.
- American Heart Association & American College of Sports Medicine (2007). Joint Position Statement: Exercise and acute cardiovascular events: Placing the risks into perspective. *Med. Sci. Sports Exerc.*, 39, 886–897.
- Becerro, J. (1989). *Salud y deporte para todos*. Madrid: Eudema.
- Berger, B. (1993). Ethical issues in clinical settings: a reaction to ethics in teaching, advising and clinical services. *Quest*, 45(1), 106-119.
- Berger, B. (1996). Psychological benefits of an active lifestyle: What we know and what we need to know. *Quest*, 48(3), 330-353.
- Berger, B., & McInman, A. (1993). Exercise and quality of life. *Handbook of research in sport psychology*. New York: McMillan.
- Berger, B., & Motl, R. (2000). Exercise and mood: A selective review and synthesis of research employing the profile of mood states. *Journal of Applied Sport Psychology*, 12, 69–92.
- Biddle, S., Sallis, J., & Cavill, N. (1998). Policy framework for young people and health-enhancing physical activity. In: Biddle, Sallis, & Cavill (Eds.). *Young and active? Young people and health-enhancing physical activity – evidence and implications*. London: Health Education Authority, 3-16.
- Boutcher, S. (1990). Aerobic fitness: Measurement and issues. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 12, 235–247.
- Carapeta, C., Ramires, A. & Viana, M. (2001). Autoconceito e participação desportiva. *Análise Psicológica*, 1(19), 51-58.
- Caspersen C., Powell K., & Christenson G. (1985). Physical activity, exercise, and physical fitness: definitions and distinctions for health-relates research. *Public Health Reports*, 2(100), 172-179. Rockville.
- Dishman, R. (1986). Mental Health. In V. Seefeldt (Ed.), *Physical activity and well-being* (pp. 303-341). Reston, VA: American Alliance for Health, Physical Education, Recreation & Dance.
- Dunn, A., Marcus, B., Kampert, J., Garcia, M., Khol, H., & Blair, S. (1999). Comparison of lifestyle and structured interventions to increase physical activity and cardiorespiratory fitness. A randomized trial. *JAMA*, 281(4), 327-334.
- Faria, L., & Fontaine, A. (1990). Avaliação do conceito de si próprio de adolescentes: Adaptação do SDQI de Marsh à população portuguesa. *Cadernos de Consulta Psicológica*, 6, 97-105.
- Faria, L., & Fontaine, A. (1992). Estudo de adaptação do Self-Description Questionnaire III (SDQ III) a estudantes universitários portugueses. *Psychologica*, 8, 41-49.
- Faria, L., & Azevedo, A. (2004). *Manifestações Diferenciais Do Autoconceito No Fim Do Ensino Secundário Português*. Acedido em 20/03/2008 a partir de http://sigarra.up.pt/fpceup/publs_web.show_public_file?p_id=785
- Faria, L. (2005) Desenvolvimento do autoconceito físico nas crianças e nos adolescentes. *Análise Psicológica*, 4(23), 361-371.

- Gonçalves, O. V. & Vasconcelos-Raposo, J. (2001). *Relação entre dimensões do autoconceito e consumo de álcool em alunos do ensino secundário*. Actas das XI Jornadas Transmontanas de Alcoologia e V Encontro de Alcoologia do Distrito de Bragança.
- Marsh, H.W. (1990). *Self-Description Questionnaire III (SDQIII) Manual*. Sydney Australia: University of Western Sydney, Macarthur.
- Marsh, H.W., Byrne, B.M., & Shavelson, R.(1988). A multifaceted academic self-concept: Its hierarchical structure and its relation to academic achievement. *Journal of Educational Psychology, 80*, 366-380.
- Marsh, H. W., & Hattie, J. (1996). Theoretical perspectives on the structure of self-concept. In: Bracken (Ed.), *Handbook of self-concept: Developmental, social and clinical considerations* (pp. 38-90). New York: John Wiley & Sons, Inc.
- Marsh, H. W. & Shavelson, R. (1985). Self-concept: Its multifaceted, hierarchical structure. *Educational Psychologist, 20*, 107-123
- Organização Mundial da Saúde (2002). *Juventude e Desporto: A Importância de um estilo de vida ativo*.
- Rosenberg, M. (1965). *Society and the adolescent self-image*. Princeton: Princeton University Press.
- Vaz Serra, A. (1988a). Atribuição e autoconceito . *Psicologica, 1*, 127-141.
- Vaz Serra, A. (1988b). O autoconceito . *Análise Psicológica, 2*(6), 101-110.
- Shavelson, R.J., Hubner, J.J. & Stanton, G.C. (1976). Self-concept: Validation of construct interpretations. *Review of Educational Research, 46*, pp 407-441
- Sime, W., & Folkins, C. (1981). Physical fitness training and mental health. *American Psychologist, 36*, 373-389.
- Strong, K., Mathers, C., Leeder, S., Beaglehole, R. (2005). Preventing chronic diseases: How many lives can we save?. *The Lancet, 9496*(366), 1578-1582.
- Tomé, T., & Valentini, N. (2006). Benefícios da Atividade Física Sistemática em Parâmetros Psicológicos do Praticante: Um Estudo Sobre Ansiedade e Agressividade. *Maringá, 2*(17), 123-130.
- US Department of Health and Human Services (1996). *Physical activity and health: a report of the Surgeon General*. Atlanta: U.S. Department of Health and Human Services, Centers for Disease Control and Prevention, National Center for Chronic Disease Prevention and Health Promotion.
- Weinberg, R. S., & Gould, D. (2001). *Fundamentos da Psicologia do Esporte e do Exercício*. Porto Alegre: Artmed.
- World Health Organization, (2008). *Benefits of Physical Activity*. Acedido em 13/04/2008 a partir de http://www.who.int/dietphysicalactivity/factsheet_benefits/en/

Submetido: 02.27-2016: Aceite: 08.04.2017

 Todo o conteúdo da **PSYCHTECH & HEALTH JOURNAL** está licenciado sob a [Creative Commons](https://creativecommons.org/licenses/by-nc/4.0/), exceto quando especificado em contrário e nos conteúdos retirados de outras fontes bibliográficas.

Conflito de interesses: Nada a Declarar
