



Psicologia, Saúde e Doenças

ISSN: 1645-0086

spps@clix.pt

Sociedade Portuguesa de Psicologia da  
Saúde  
Portugal

Cruz, Mário; Ramos Santos, Luísa; Paulo Rodrigues, Luís  
O AUTOCONCEITO E AUTO-ESTIMA DE ADOLESCENTES PRATICANTES DE  
MODALIDADES NÁUTICAS

Psicologia, Saúde e Doenças, vol. 17, núm. 3, 2016, pp. 389-402

Sociedade Portuguesa de Psicologia da Saúde  
Lisboa, Portugal

Disponível em: <http://www.redalyc.org/articulo.oa?id=36249164007>

- Como citar este artigo
- Número completo
- Mais artigos
- Home da revista no Redalyc

redalyc.org

Sistema de Informação Científica

Rede de Revistas Científicas da América Latina, Caribe, Espanha e Portugal

Projeto acadêmico sem fins lucrativos desenvolvido no âmbito da iniciativa Acesso Aberto

## O AUTOCONCEITO E AUTO-ESTIMA DE ADOLESCENTES PRATICANTES DE MODALIDADES NÁUTICAS

Mário Cruz<sup>1</sup>, Luísa Ramos Santos<sup>2</sup>, & Luís Paulo Rodrigues<sup>3</sup>

<sup>1</sup>Instituto Politécnico de Viana do Castelo, Escola Superior de Educação, 4901-908, Viana do Castelo, Portugal. e-mail: [mario.cruz@netcabo.pt](mailto:mario.cruz@netcabo.pt); <sup>2</sup>Instituto Politécnico de Viana do Castelo, Escola Superior de Saúde. 4900-314, Viana do Castelo, Portugal. e-mail: [luisasantos@ess.ipvc.pt](mailto:luisasantos@ess.ipvc.pt); <sup>3</sup>Instituto Politécnico de Viana do Castelo, Escola Superior de Desporto e Lazer, 4960-529, Melgaço, Portugal. e-mail: [lprodrigues@esdl.ipvc.pt](mailto:lprodrigues@esdl.ipvc.pt)

**RESUMO:** É reconhecido que a prática regular de atividade física, sobretudo na adolescência, uma fase marcada por um importante processo de transição biopsicossocial, constitui uma mais-valia pelos benefícios a nível fisiológico e funcional, afetivo, social e moral. A prática de modalidades náuticas, atividades desportivas da natureza, têm vindo assumir um importante papel no processo educativo global, com potenciais ganhos ao nível da auto-estima, autoconfiança e autoconhecimento.

Assim, pretende-se caracterizar o autoconceito e a auto-estima de adolescentes praticantes de modalidades náuticas (remo, vela, canoagem e surf). Para tal, foi aplicado um questionário sociodemográfico e a Escala de Autoconceito e Auto-Estima a 103 jovens dos 11 aos 17 anos (59 rapazes e 44 raparigas).

Os principais resultados indicam algumas diferenças estatisticamente significativas, em diferentes dimensões do autoconceito e na auto-estima relativamente a diferenças entre rapazes e raparigas e entre grupos etários.

Os resultados globais observados confirmam que os jovens do presente estudo se destacam na dimensão *Competência em Matemática* e no fator *Autoconceito Académico*, tendo sido apurados resultados discretos relativamente às restantes dimensões e fatores do autoconceito e auto-estima.

*Palavras-chave:* autoconceito, auto-estima, adolescência, modalidades náuticas

## SELF-CONCEPT AND SELF-ESTEEM OF ADOLESCENTS PRACTITIONERS OF NAUTICAL SPORTS

**ABSTRACT:** It is recognized that regular physical activity, especially in adolescence, a phase marked by an important process of biopsychosocial transition, is an asset for the benefits the physiological and functional level, emotional, social and moral. The practice of nautical sports have come to play an important role in the overall educational process, with potential gains to self-esteem, self-confidence and self-knowledge.

We intend to characterize the self-concept and self-esteem of adolescents practicing nautical sports (rowing, sailing, canoeing and surfing). A sociodemographic questionnaire and the Self-Concept and Self-Esteem Scale were applied to 103 young people from 11 to 17 years (59 boys and 44 girls).

✉ Rua José Figueiras 146 – 4900-723 Viana do Castelo. Telf.:915168326. E-mail: [mario.cruz@netcabo.pt](mailto:mario.cruz@netcabo.pt)

The main results indicate statistically significant differences in different dimensions of self-concept and self-esteem in relation to differences between boys and girls, and between age groups.

The observed overall results confirm that the participants of this study show better results on the Competence in mathematics and Self-Academic factor dimensions. In relation to other dimensions and factors of self-concept and self-esteem regular outcomes were found.

*Keywords:* self-concept, self-esteem; adolescence, nautical sports.

---

Recebido em 05 de Julho de 2016/ Aceite em 17 de Novembro de 2016

A **adolescência** é caracterizada como uma etapa do desenvolvimento potencialmente conturbada, pelas mudanças físicas, cognitivas, psicológicas e socioculturais, e “profusa em absorção de informação pela curiosidade, pela descoberta e pela experimentação, a base da construção da personalidade do adolescente, um alicerce para a sua vida adulta” (Ferreira, 2013, p. 11), um confronto com o desconhecido e a procura de segurança, descoberta dos limites de desafio, superação, resistência e imprevisto, uma forma de equilíbrio do seu sistema “entre o abandono do corpo (tendência para a desordem) e o limite de controlo do corpo (procura de ordem)” (Neto, 1998, p. 5).

Na fase inicial da adolescência, um período em que os adolescentes se têm de acomodar ao seu corpo em transformação e maturação, um momento de intensificação do papel de género (Bernardo & Matos, 2003), ocorrem alterações, não apenas em dimensões físicas, mas igualmente em competências cognitivas e sociais, em autonomia, em auto-estima e em intimidade (Papalia, Olds, & Feldman, 2001), transformações fisiológicas e psicológicas com significativo impacto nas suas autoperceções. Deste modo, o autoconceito e a auto-estima assumem-se como construtos fundamentais a considerar, especialmente nesta fase do desenvolvimento.

De acordo com Peixoto e Almeida (1999) o **autoconceito** é entendido como um conjunto de cognições que o sujeito vai elaborando, sobre si próprio, relativamente ao seu desempenho nos diferentes contextos, tarefas e situações específicas em que está envolvido e evolui, possuindo, por conseguinte, uma estrutura multidimensional, considerada igualmente uma variável mediadora associada ao rendimento académico, desempenho desportivo ou adaptação profissional (Peixoto & Almeida, 2011), possuindo um carácter preditivo quanto à realização dos indivíduos nos diversos contextos da sua vida, nomeadamente, bem-estar subjectivo, aparência e relações interpessoais (Gaspar, Pais, Matos, Leal, & Aristides, 2010).

A **auto-estima** é descrita como um produto de julgamentos e atribuições, positivos ou negativos, que a pessoa faz acerca de si própria, relativamente a aspetos considerados relevantes da sua identidade (Serra, 1998), avaliações que o indivíduo produz, indicando o grau em que este se considera capaz, importante ou valioso (Gobitta & Guzzo, 2002). Neto (1998) refere a auto-estima como uma auto-avaliação positiva ou negativa, incluindo julgamentos sociais internalizados, reveladores da forma como o sujeito está satisfeito consigo próprio.

De acordo com Peixoto (2003) e Peixoto e Almeida (1999; 2011), a auto-estima e os diferentes elementos do autoconceito não são idênticos nem intermutáveis, considerando-as entidades psicológicas diferenciadas; a auto-estima relacionada com auto-avaliações mais descontextualizadas resultantes da avaliação global dos sujeitos sobre as suas qualidades e possuindo uma forte componente afectiva, ao invés do autoconceito, dizendo respeito a avaliações de cariz cognitivo, com uma estrutura multidimensional organizada de forma hierárquica, relativamente estável e contextualizada, estruturado em três fatores próximos dos propostos por Song e Hattie (1984), o *Autoconceito de Apresentação*, (incluindo as dimensões *Aparência Física*, *Atração Romântica* e *Competência Atlético*), o *Autoconceito*

*Académico*, (agrupando as dimensões *Competência Escolar*, *Competência Matemática*, *Competência em Língua Materna*, *Comportamento*) e um terceiro fator designado *Autoconceito Social*, (dizendo respeito às dimensões *Aceitação Social*, *Amizades Íntimas e Comportamento*).

Peixoto (2003, p. 36) defende a existência de relações estreitas entre a auto-estima e os conteúdos do autoconceito, uma vez que “níveis superiores de auto-estima remetem, geralmente, para autoconceitos mais positivos”.

Bernardo e Matos (2003) sublinham que cada dimensão específica da auto-estima apresenta os efeitos combinados de percepções a níveis inferiores, sugerindo que, à medida que se desce na hierarquia, essas percepções tornam-se mais fracionadas e específicas, apontando igualmente para a existência de um modelo hierárquico multidimensional e estruturado da auto-estima, relativamente estável no topo mas mais dependente à medida que se desce na hierarquia, como resultado de percepções avaliativas das diferentes dimensões, acadêmico, social, de apresentação, emocional ou físico. Assim, a auto-estima física dependeria de quatro diferentes dimensões: competência desportiva, corpo atraente, força física e condição física, sugerindo que, mudanças nas autopercepções em níveis inferiores podem suscitar alterações no seu construto global (Bernardo & Matos, 2003).

De acordo com Bernardo e Matos (2003) e Lintunen (1995), na fase inicial da adolescência, as várias dimensões do autoconceito e da auto-estima relacionam-se menos entre si, tornando-se mais diferenciadas e desenvolvendo-se através de processos de comparação social. Assim, uma das questões da adolescência está interligada com a abertura aos outros e simultaneamente à necessidade de compreensão do mundo.

Os contextos onde o adolescente funciona (ambiente familiar, a escola, o grupo de pares, entre outros) são influenciados pelos contextos sociais, pelas relações que estabelece, e as escolhas por determinados estilos de vida (Ferreira, 2013). De acordo com Feijó e Oliveira (2001), um grande número de adolescentes acaba por se envolver em comportamentos de risco, com possível comprometimento da sua saúde física e mental, afectando de forma negativa o seu bem-estar.

A prática regular de **atividade física e desportiva**, especialmente na adolescência, representa uma mais valia pelos benefícios que aporta em diferentes dimensões físicas e psicológicas (Diniz, 1998; Matos et al., 2001), podendo igualmente constituir um meio privilegiado para o ensino de múltiplas competências, nomeadamente, na formação da identidade, do carácter, do crescimento e do desenvolvimento psicológico (Dias et al., 2001).

Entende-se por atividade física, qualquer movimento corporal produzido pelos músculos esqueléticos resultando num dispêndio de energia (Caspersen, Powell, & Christenson, 1985), incluindo qualquer tipo de movimento, desde o mais elementar movimento corporal até à prática de atividade física e desportiva (e.g. atividade de lazer, trabalho ocupacional ou doméstico, exercício físico ou atividade desportiva).

Na adolescência, a prática de atividade física e desportiva pode representar uma mais valia, não apenas pelos ganhos que produz a nível cardiovascular, respiratório, ósseo e muscular, mas igualmente pelo que representa a nível afetivo, social e moral, uma vez que os adolescentes que praticam regularmente atividade física manifestam maior nível de satisfação com o seu corpo e auto-imagem, maior satisfação com a vida e melhor comunicação com a família e relações mais positivas com os pares (Matos, Carvalhosa, & Diniz, 2001).

Da mesma forma, Bernardo e Matos (2003) defendem que o desenvolvimento de programas adequados de atividade física e desportiva podem melhorar o bem-estar psicológico e reduzir o risco de determinados problemas de saúde. De acordo com Burton, Pakenham, e Brawn (2009) e com Mota (2012), a percepção de bem-estar positivo associado à prática de atividade física e desportiva está estreitamente associada a comportamentos mais saudáveis, à redução da atividade criminal, a melhor saúde mental, a um nível de educação superior, a uma esperança de vida superior, bem como a um melhor desempenho laboral e a um melhor funcionamento social e pessoal.

Assim, a promoção da saúde é, desde logo, um objetivo social, defendendo-se que a aquisição de hábitos de vida saudáveis deva ser promovida e estimulada desde a infância (Neto, 1994). O investimento

e a promoção da atividade física e desportiva em crianças e adolescentes parte do pressuposto que, uma vez adquirido, tem impacto ao longo da vida. Estudos sobre a adesão a programas diversificados de prática de atividade física têm mesmo implícita “a forte convicção da sua estabilidade bem como do seu *tracking*” (Lopes, Maia, Silva, Seabra, & Vasques, 2005, p. 77).

O Livro Verde *Promoção de Regimes Alimentares Saudáveis e da Atividade Física* (CE, 2005) refere que a prática de atividade física e desportiva oferece às crianças e adolescentes maiores oportunidades de conhecer e comunicar com outras pessoas, adquirir melhores aptidões sociais (tais como a tolerância e o respeito pelos outros), atingir objetivos colectivos como a cooperação e a coesão, promovendo em simultâneo experiências emocionais únicas.

Segundo Dias et al. (2001) os princípios adquiridos durante a participação desportiva são capacidades e competências que podem e devem ser aplicadas e transferidas para outros domínios de vida. Esta ligação estreita entre competências desportivas e competências para uma vida bem-sucedida, competências e atitudes transferíveis do contexto desportivo para outros contextos, família, escola, etc. (Danish & Nellen, 1997), leva “treinadores, atletas e dirigentes desportivos a acreditarem que a participação em atividades desportivas pode ter um efeito benéfico no desenvolvimento psicossocial dos seus participantes (...) para aprender responsabilidade, conformidade, subordinação, persistência e até um maior grau de tomada de decisões” (Dias et al., 2001, p. 162).

Neste sentido, o Parlamento Europeu sublinha “o interesse legítimo da União Europeia pelo desporto, em particular pelos seus aspetos sociais e culturais, bem como, pelos valores sociais e educativos que veicula” confirmando a importância da prática regular de exercício físico na melhoria da saúde física e mental (JOUE, 2007).

As atividades físicas e desportivas de natureza constituem, para o ser humano, uma experiência intensa e gratificante de vivências, dado produzirem-se em espaços e ambientes não habituais, desconhecidos por vezes, plenos de novidades e emoções, ao encontro da natureza autêntica.

As **modalidades náuticas** são consideradas *desportos de natureza*, uma vez que combinam a atividade física com o usufruto dos espaços naturais, produzindo-se num quadro natural muito específico, o mar e o rio (Melo, 2009). O Comité Económico e Social Europeu, nas conclusões de um parecer subordinado ao tema *Indústrias Náuticas: Uma mutação acelerada pela crise*, sublinha a importância das modalidades náuticas no Espaço Europeu, não como um mero passatempo estival, mas como um veículo importante no desenvolvimento e difusão de “valores desportivos, culturais, ambientais e sociais” (JOUE, 2013, p. 2).

Adicionalmente, a *Direction Régionale de la Jeunesse, des Sports et de la Cohésion Sociale des Pays de la Loire*, (DRJSCS, 2012), refere os desportos de natureza como complementos importantes do processo educativo formal, vectores educativos à capacidade de adaptação (conhecimentos do meio, variabilidade do terreno e meteorologia, assunção do risco, capacidade de antecipação), de conhecimentos sobre segurança activa, cooperação (solidariedade, partilha, respeito mútuo e partilha de emoções), para além dos evidentes ganhos em saúde.

Também, Mora e Padilla (2009), referem a prática de atividade física e desportiva de natureza como uma componente e um objetivo importantes no processo educativo global, positivo e gratificante para os jovens e para a comunidade, apontando ainda a importância da componente competitiva como fator motivacional acrescido, para os que decidirem persistir neste tipo de atividade. Reconhece-se, assim, o potencial dos desportos de natureza no âmbito dos designados três domínios educativos, cognitivo, afetivo e motor, e sobretudo por facilitar atitudes de cooperação grupal, de pertença e de respeito pelos outros, um veículo de novas sensações, experiências e interações, potenciando ganhos em auto-estima, autoconfiança e autoconhecimento (Domínguez, 2010) .

Portanto, os novos paradigmas da educação ambiental, cruzam o potencial do desporto como metodologia de ensino, com os benefícios da prática de desportos de natureza e com os objetivos da educação ambiental, a sustentabilidade e a cidadania (Rosa & Carvalhinho, 2012). Assim, inegáveis benefícios ao nível musculo-esquelético e funcional, afetivo, emocional, social e moral, bem como um

conjunto de sensações, como o prazer, a satisfação, o bem-estar e a saúde (Carvalhinho, Sequeira, Fernandes, & Rodrigues, 2010), advêm da prática de *desportos de natureza*, como nas modalidades náuticas.

Deste modo, o objetivo do presente estudo pretende-se caracterizar os níveis de autoconceito e auto-estima de adolescentes praticantes de modalidades náuticas, objetivando-se possíveis implicações futuras ao nível da promoção da saúde de adolescentes.

## MÉTODO

### *Participantes*

Participaram neste estudo, transversal, 103 adolescentes praticantes de modalidades náuticas, que consistem numa amostra de conveniência recrutada voluntariamente em quatro centros náuticos da zona Norte do país (remo, vela, canoagem e *surf*). Com idades compreendidas entre os 11 e os 17 anos, 44 raparigas ( $M=14,2$ ;  $DP=1,7$ ) e 59 rapazes ( $M=13,8$ ;  $DP=1,8$ ), sendo que 52,4% praticam remo, 18,5% canoagem, 15,5% *surf* e 13,6% vela. Relativamente à escolaridade, os participantes frequentam o ano correspondente ao que é esperado para as suas idades.

Com base na *Classificação Internacional de Graffar*, foram agrupados as famílias dos jovens inquiridos como de *estatuto profissional alto* (Classes I e II); *estatuto profissional médio* (Classe III), e como *estatuto profissional baixo* (Classes IV e V).

### *Material*

Para a recolha de dados foi utilizado um questionário sociodemográfico concebido especificamente para o estudo (sexo, idade, modalidade náutica praticada, escolaridade e nível de aproveitamento escolar) e a Escala de Autoconceito e Auto-Estima de Peixoto e Almeida (1999).

***Escala de Autoconceito e de Auto-Estima de Peixoto e Almeida (1999)*** é composta por dois instrumentos; uma Escala de Autopercepção – *Como é que eu sou*, e uma Escala de Importância – *O quanto isto é importante para mim*. A Escala de Autopercepção, considerada como “resultando de uma avaliação global que o sujeito efectua sobre si próprio, expressando sentimentos de valor pessoal” (Nascimento & Peixoto, 2012, p. 424), organizada por forma a fornecer medidas separadas das competências percebidas pelos sujeitos, compreende 53 itens distribuídos por dez sub-escalas, nove das quais pretendendo avaliar as autopercepções em domínios específicos (*Competência Escolar, Aceitação Social, Competência Atlético, Aparência Física, Atração Romântica, Comportamento, Amizades Íntimas, Competência a Matemática e Competência a Língua Materna*), e uma décima a *Auto-Estima*, assim como três fatores de ordem superior; o *Autoconceito Académico*, o *Autoconceito Social* e o *Autoconceito de Apresentação* (ISPA, 1999; Nascimento & Peixoto, 2012; Peixoto, 2003; Peixoto & Almeida, 1999, 2011).

A Escala de Importância é constituída por 18 itens, dois por cada uma das dimensões específicas abordadas no perfil de autopercepção, permitindo obter nove medidas relacionadas com a importância que o sujeito atribui a cada uma das diferentes dimensões do autoconceito (Peixoto, 2003; Peixoto & Almeida, 1999, 2011).

Nas duas escalas referidas, em cada item é descrito um determinado tipo de jovem, sendo pedido ao sujeito que assinale a opção que mais se identifica com ele. As opções de resposta são as seguintes: *Exactamente como eu; Como eu; Diferente de mim* ou *Completamente diferente de mim*.

Tanto na Escala de Autoperceção como na Escala de Importância, a cotação dos itens é efectuada de modo a que o *score 1* corresponda a uma baixa auto-avaliação ou baixa importância atribuída e o *score 4* a uma alta competência percebida ou uma elevada importância atribuída (Peixoto, 2003; Peixoto & Almeida, 1999, 2011), tendo sido devidamente tidos em consideração os itens invertidos (ISPA, 1999).

### *Procedimento*

Após a preparação de todos os instrumentos de recolha de dados, foram encetados contactos com as direcções dos quatro Centros Náuticos, tendo sido explicado o propósito deste trabalho e a metodologia a seguir.

Uma semana antes da aplicação do questionário foi distribuído a cada um dos participantes um formulário de pedido de consentimento parental, incluindo uma síntese explicativa dos propósitos do estudo, no sentido de esclarecer qualquer dúvida ou inquietação que pudesse comprometer a sua boa colaboração. Assegurou-se também aos participantes a confidencialidade das respostas aos questionários. A recolha de dados decorreu durante os meses de Fevereiro e Março de 2014.

### *Análise Estatística*

Foram usados T-testes para grupos independentes ou análise de variância (ANOVA) para estabelecer comparações entre grupos relativamente a variáveis contínuas e com distribuições aproximadas à normalidade. Para todos os testes foi mantido um *nível de significância* de 0,05.

Os dados foram compilados em base de dados no programa Microsoft Excel 2010 e posteriormente analisados estatisticamente com recurso ao programa *IBM SPSS Statistics* versão 20.

## **RESULTADOS**

### **Diferentes dimensões do autoconceito e a auto-estima**

Através do Quadro 1 é possível analisar os *scores* médios das dez diferentes dimensões da *Escala de Autoconceito e Auto-Estima*, assim como os respectivos desvios-padrão.

A partir da análise das médias totais de cada uma das diferentes dimensões do autoconceito, constatamos que a sub-escala *Amizades Íntimas* (a percepção do adolescente face à sua capacidade de fazer e manter amizades íntimas), é a dimensão que obtém o *score* mais elevado ( $3,24 \pm 0,56$ ), e a sub-escala *Atração Romântica* (a percepção do jovem relativamente à sua capacidade de relacionamento romântico por aquele(as) que se sente atraído(a), é a dimensão que apresenta o resultado mais baixo ( $2,35 \pm 0,50$ ).

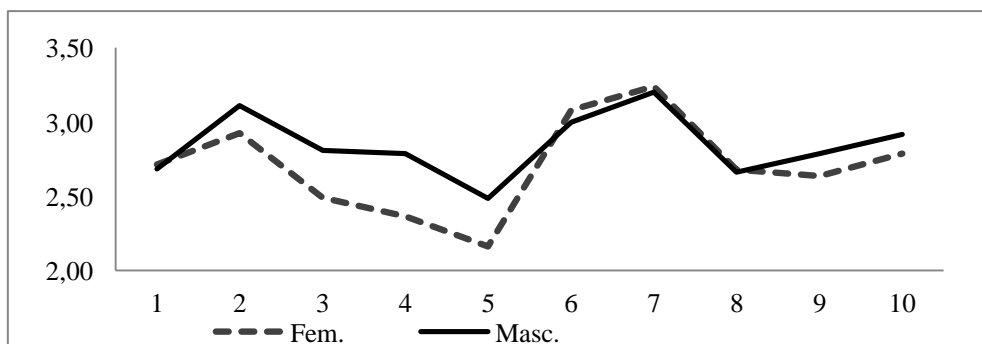
#### **Quadro 1.**

Médias e desvios-padrão das dimensões do autoconceito e a auto-estima

	Competência Escolar	Escala de Importância	Aceitação Social	Escala de Importância	Competência Atlética	Escala de Importância	Aparência Física	Escala de Importância	Atração Romântica	Escala de Importância	Comportamento	Escala de Importância	Amizades Íntimas	Escala de Importância	Competência em Língua Materna	Escala de Importância	Competência em Matemática	Escala de Importância	Auto-estima
<i>M</i>	2,70	3,28	3,03	2,96	2,67	3,16	2,61	2,86	2,35	2,66	3,04	2,72	3,24	2,67	2,67	3,05	2,72	3,12	2,86
<i>DP</i>	0,51	0,64	0,43	0,67	0,46	0,62	0,62	0,64	0,50	0,68	0,42	0,79	0,56	0,52	0,52	0,67	0,61	0,70	0,46

De referir que na *Escala de Importância* (que permite obter medidas relacionadas com a importância que o sujeito atribui a cada uma das diferentes dimensões do autoconceito) verifica-se que apenas a *Aceitação Social* (a importância que o sujeito atribui ao modo como é aceite pelos colegas e a sua popularidade), o *Comportamento* (a importância que o jovem atribui à forma como age) e *Amizades Íntimas* (a importância que o adolescente atribui às amizades) os resultados obtidos são inferiores aos da dimensão correspondente da *Escala de Autoconceito*, comparativamente com as restantes dimensões (os valores mais elevados), o que demonstra que as autoperceções dos sujeitos relativamente a essas dimensões do autoconceito é inferior à importância que lhes atribui.

Relativamente à *Auto-Estima*, no Quadro 1 observa-se que a média da auto-estima ( $M=2,86$ ;  $DP=0,46$ ) se situa acima do valor médio observado nas nove dimensões do autoconceito ( $M=2,78$ ;  $DP=0,57$ ). Através da Figura 1, é possível observar as médias da escala de autoconceito e auto-estima em função do sexo. O *score* médio obtido pelos rapazes ( $M=2,83$ ;  $DP=0,51$ ) foi superior ao das raparigas ( $M=2,70$ ;  $DP=0,50$ ), tendo sido encontradas diferenças significativas entre sexos, nas dimensões *Competência Atlética* ( $p<0,001$ ), *Aparência Física* ( $p<0,001$ ) e *Atração Romântica* ( $p=0,001$ ).



**Figura 1.**

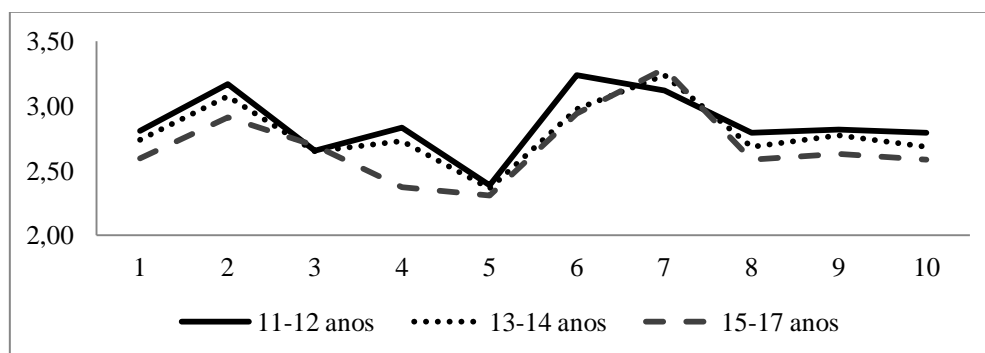
Médias da Escala de Autoconceito e Auto-Estima, por sexo

1. Competência Escolar – 2. Aceitação Social – 3. Competência Atlética – 4. Aparência Física – 5. Atração Romântica – 6. Comportamento – 7. Amizades Íntimas – 8. Competência em Língua Materna – 9. Competência em Matemática – 10. Auto-Estima

Na comparação entre grupos etários (Figura 2), o grupo de 11-12 anos consegue o *score* mais elevado ( $M=2,87$ ;  $DP=0,52$ ), enquanto que o grupo de 15-17 anos apresenta o resultado mais baixo ( $M=2,70$ ;  $DP=0,49$ ), sendo que, o grupo intermédio alcançou um *score* de  $M=2,80$  ( $DP=0,52$ ) (Figura 2). Relativamente às dimensões do autoconceito, verificam-se diferenças significativas entre grupos etários



nas dimensões nas dimensões *Aceitação Social*, entre o grupo etário 11-12 anos face ao de 15-17 ( $p=0,049$ ), *Aparência Física* ( $p=0,003$ ), entre o de 11-12 ( $p=0,007$ ) e o de 13-14 anos ( $p=0,028$ ), bem como na dimensão *Comportamento* ( $p=0,012$ ), entre o de 11-12 anos face aos de 13-14 e 15-17 anos, ( $p=0,044$ ) e ( $p=0,013$ ) respectivamente.

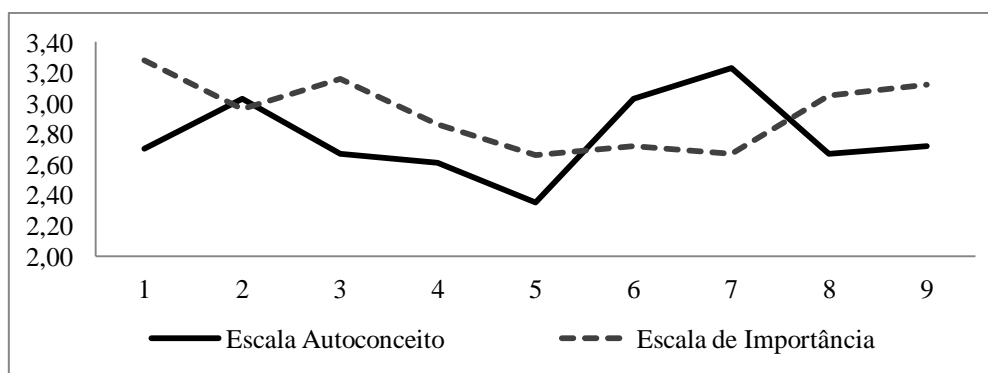


**Figura 2.**

Autoconceito e auto-estima por grupo etário

1. Competência Escolar – 2. Aceitação Social – 3. Competência Atlética – 4. Aparência Física –
5. Atração Romântica – 6. Comportamento - 7. Amizades Íntimas – 8. Competência em Língua Materna – 9. Competência em Matemática – 10. Auto-Estima

Relativamente aos valores obtidos na *Escala de Importância* (Figura 3), sublinhamos que o valor médio das nove dimensões analisadas ( $M=2,94$ ;  $DP=0,66$ ) é superior à média observada na *Escala de Autoconceito*, o que parece significar que a autoperceção destes jovens relativamente à maioria das dimensões do autoconceito é inferior à importância que lhes atribui.

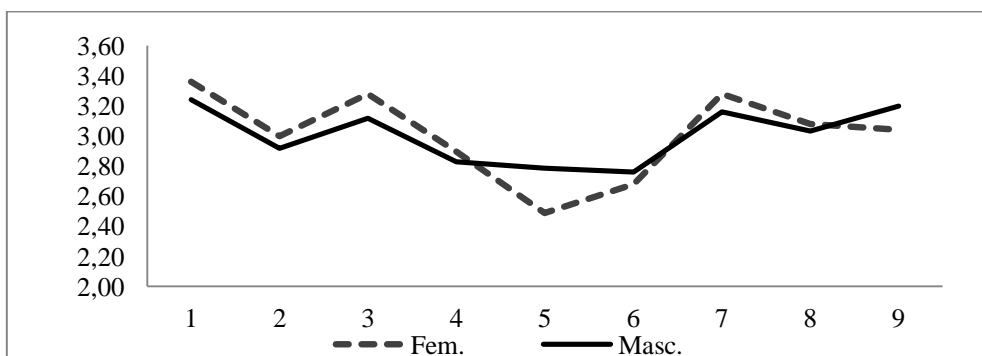


**Figura 3.**

A Escala de Autoconceito e Auto-Estima face à Escala de Importância

1. Competência Escolar – 2. Aceitação Social – 3. Competência Atlética – 4. Aparência Física –
5. Atração Romântica – 6. Comportamento - 7. Amizades Íntimas – 8. Competência em Língua Materna – 9. Competência em Matemática

No que diz respeito às diferenças entre sexos entre os valores obtidos na *Escala de Autoconceito e Auto-Estima* face aos da *Escala de Importância* (Figura 4), os *scores* médios registados estão próximos; rapazes ( $M=3,01$ ;  $DP=0,68$ ) e raparigas ( $M=3,01$ ;  $DP=0,67$ ), tendo sido encontrada diferença positiva e significativa para os rapazes na dimensão *Atração Romântica* ( $p=0,026$ ).

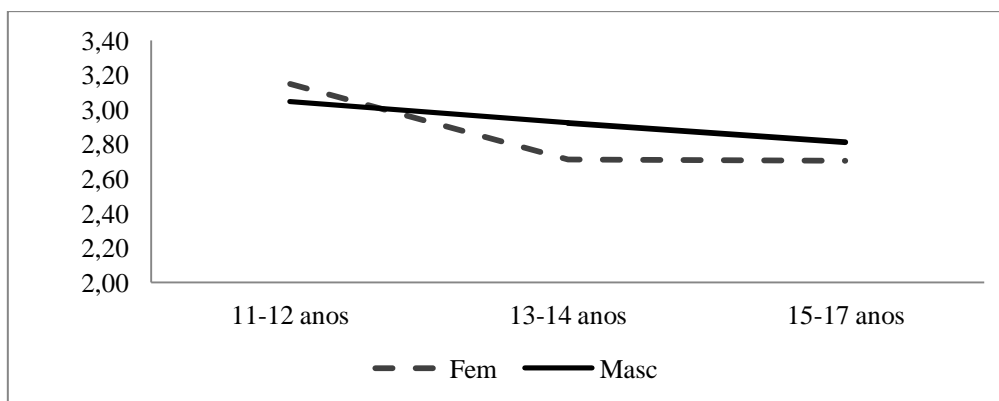


**Figura 4.**

Médias da Escala de Importância, por Sexo

1. Competência Escolar – 2. Aceitação Social – 3. Competência Atlética – 4. Aparência Física –  
5. Atração Romântica – 6. Comportamento – 7. Amizades Íntimas – 8. Competência em Língua  
Materna – 9. Competência em Matemática

Relativamente à auto-estima, foi observado um padrão idêntico ao do autoconceito. As raparigas ( $M=2,79$ ;  $DP=0,47$ ) obtêm um *score* médio inferior ao dos rapazes ( $M=2,92$ ;  $DP=0,45$ ) (Figura 1) e o grupo de 11-12 anos consegue o *score* mais elevado ( $M=2,79$ ;  $DP=0,57$ ). O grupo de 15-17 anos atinge o resultado mais baixo ( $M=2,59$ ;  $DP=0,54$ ) e o grupo etário intermédio registou um *score* de  $M=2,69$  ( $DP=0,59$ ) (Figura 5).



**Figura 5.**

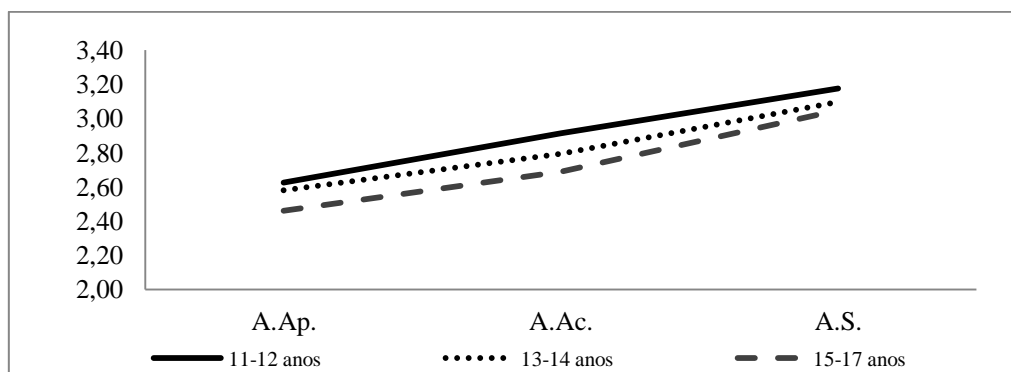
Auto-estima global, por grupo etário e sexo

Conforme apresentado na Figura 5, observa-se uma diminuição significativa da auto-estima nas raparigas entre os 11-12 e os 13-14 anos, mantendo-se de seguida a um nível estável, comparativamente aos rapazes, onde é possível observar uma sistemática trajetória descendente entre os 11 e os 17 anos, tendo sido encontradas diferenças significativas entre grupos etários ( $p=0,017$ ), nomeadamente entre o grupo etário de 11-12 anos face ao de 15-17 anos ( $p=0,015$ ).

### *Os Diferentes Fatores do Autoconceito*

Relativamente aos resultados obtidos para os fatores de autoconceito, o *score* mais baixo foi observado no *Autoconceito Apresentação* ( $M=2,54$ ;  $DP=0,41$ ) enquanto o mais elevado aconteceu no *Autoconceito Social* ( $M=3,10$ ;  $DP=0,33$ ).

Na comparação entre grupos etários (Figura 6), os jovens do grupo etário de 11-12 anos obtiveram *scores* mais elevados que os demais grupos etários em todos os fatores do autoconceito analisados, tendo sido encontradas diferenças significativas entre este grupo etário face ao de 15-17 anos no *Autoconceito Académico* ( $p=0,047$ ).

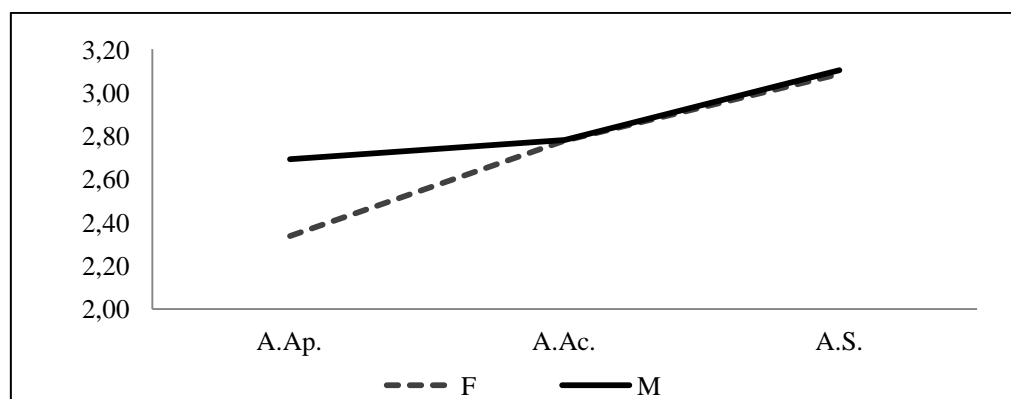


**Figura 6.**

Fatores do Autoconceito por grupo etário

A.Ap.- Autoconceito de Apresentação; A.Ac. – Autoconceito Académico;  
A.S. – Autoconceito Social

Relativamente às diferenças entre os fatores do autoconceito de acordo com o sexo (Figura 7), os rapazes obtêm um *score* superior no fator *Autoconceito de Apresentação* ( $p< 0,001$ ), que agrupa as dimensões *Aparência Física*, *Atração Romântica* e *Competência Atlética*.



**Figura 7.**

Fatores do autoconceito por sexo

A.Ap.- Autoconceito de Apresentação; A.Ac. – Autoconceito Académico;  
A.S. – Autoconceito Social

## DISCUSSÃO

A análise comparativa dos dados observados no presente estudo relativamente às diferentes dimensões do autoconceito e auto-estima, revelam diferenças entre rapazes e raparigas ao nível da *Competência Atlético* (maior perceção nos rapazes), *Aparência Física Atração Romântica* (menor perceção nas raparigas), o que pode espelhar o grau de insatisfação estética das raparigas com o seu corpo, uma dimensão valorizada pela sociedade actual, um padrão semelhante aos resultados observados num estudo realizado por Peixoto (2003), com adolescentes.

Relativamente às diferenças entre grupos etários, observaram-se resultados globalmente superiores, para os mais novos, quer ao nível do autoconceito quer na auto-estima, comparativamente com os demais grupos etários. Ao nível da auto-estima, foram encontradas diferenças significativas entre os jovens do grupo etário de 11-12 face ao de 15-17 anos, podendo querer significar que à medida que os jovens avançam na adolescência se observa um importante decréscimo nas suas auto-avaliações bem como no nível de auto-satisfação. Este facto pode ser explicado pela ocorrência de algumas alterações importantes nesta fase do desenvolvimento humano, como refere Peixoto (2003), opinião que corroboramos, podendo o nível da auto-estima permanecer estável ou não, tendo em conta as vivências existenciais de cada indivíduo e a forma como estas experiências influenciam os sentimentos sobre si próprio.

Ao nível dos fatores do autoconceito, num estudo realizado por Simão (2005) observam-se semelhanças aos resultados obtidos no presente estudo, valores superiores ao nível do *Autoconceito Académico* e *Autoconceito Social*. No entanto, em relação ao sexo, Peixoto (2003) encontrou nas raparigas valores significativamente superiores aos do presente estudo nos fatores *Autoconceito Social* e *Autoconceito de Apresentação*, ao invés do verificado no *Autoconceito Académico*.

É relevante sublinhar que os valores alcançados na *Escala de Importância* foram globalmente superiores aos observados nas diferentes dimensões da escala de autoconceito, parecendo indiciar que os jovens do presente estudo atribuem uma maior importância às dimensões do autoconceito do que a perceção que têm das suas capacidades. Foi encontrada uma diferença significativa a favor dos rapazes na dimensão *Atração Romântica*.

Relativamente aos diferentes fatores do autoconceito, observamos que os jovens do grupo etário de 11-12 anos obtiveram *scores* mais elevados em todos os fatores do autoconceito analisados, tendo sido encontradas diferenças significativas entre este grupo etário face ao de 15-17 anos no *Autoconceito Académico*. Os rapazes revelaram-se significativamente melhores no fator *Autoconceito de Apresentação*, um padrão igualmente semelhante aos resultados obtidos por Peixoto (2003).

No sentido de compreender melhor os resultados aqui apresentados, consideramos interessante proceder a uma caracterização periódica e sistemática da população adolescente praticante de modalidades náuticas, numa perspetiva longitudinal, de comparação com a população geral e com outras populações de praticantes, nomeadamente, através da criação de um observatório para as atividades náuticas, incluindo igualmente o estudo dos comportamentos relacionados com a saúde e de orientações motivacionais académicas, por forma a obter informação mais consistente relativamente à importância da vinculação a este tipo de atividade desportiva de natureza.

Pensamos ser igualmente pertinente procurar compreender as razões dos baixos valores alcançados pelas raparigas em autoconceito e em auto-estima, dado tratar-se de um padrão regularmente observado em distintos estudos.

De um modo geral, este estudo permitiu identificar diferenças ao nível do autoconceito e auto-estima, entre rapazes e raparigas e entre grupos etários. Os resultados globais observados indicam que os adolescentes do presente estudo, sobretudo os rapazes e os mais jovens, se destacam no fator *Autoconceito Social e Académico*, dimensões bastante valorizadas em texto escolar, parecendo querer indicar um elevado potencial destes adolescentes praticantes de modalidades náuticas na prossecução de tarefas académicas.

## REFERÊNCIAS

- ANSS. (2011). Manual técnico para promoção da saúde e prevenção de riscos e doenças na saúde suplementar. *Agência Nacional de Saúde Suplementar* (4ª ed. rev. e atual.). Ministério da Saúde. Brasil.
- Bernardo, R., & Matos, M. (2003). Desporto aventura e auto-estima nos adolescentes, em meio escolar. *Revista Portuguesa de Ciências do Desporto*, 3 (1), 33–46. DOI:10.5628/rpcd.03.01.33. [https://www.researchgate.net/publication/242092918\\_Desporto\\_aventura\\_e\\_auto-estima\\_nos\\_adolescentes\\_em\\_meio\\_escolar](https://www.researchgate.net/publication/242092918_Desporto_aventura_e_auto-estima_nos_adolescentes_em_meio_escolar), consultado em 19-11-2014.
- Burton, N., Pakenham, K., & Brawn, W. (2009). Evaluating the effectiveness of psychosocial resilience training for heart health, and the added value of promoting physical activity: a cluster randomized trial of the READY program. *BMC Public Health*, 9-427. DOI: 10.1186/1471-2458-9-427.
- Carvalhinho, L., Sequeira, P., Fernandes, A., & Rodrigues, J. (2010). A emergência do sector de desporto de natureza e a importância da formação. <http://www.efdeportes.com/efd140/desporto-de-natureza-e-formacao.htm>, consultado em 19-11-2014.
- Caspersen, C. J., Powell, K. E., & Christenson, G. M. (1985). Physical activity, exercise, and physical fitness: Definitions and distinctions for health-related research. *Public Health Reports*, 100, 126-131.
- CE. (2005). *Livro Verde. Promoção de regimes alimentares saudáveis e da actividade física: uma dimensão europeia para a prevenção do excesso de peso, da obesidade e das doenças crónicas* Comissão Europeia: Bruxelas.
- Danish, S. J., & Nellen, V. C. (1997). New roles for sport psychologists: Teaching life skills through sport to at-risk youth. *Quest*, 49, 100-113. [doi.org/10.1080/00336297.1997.10484226](https://doi.org/10.1080/00336297.1997.10484226).
- Dias, C., Cruz, J., & Danish, S. (2001). O desporto como contexto para a aprendizagem e ensino de competências de vida: Programas de intervenção para crianças e adolescentes. *Análise Psicológica*, 1 (XIX), 157-170. DOI: 10.14417/ap.351.
- Diniz, J. (1998). Aptidão física e saúde – Desafios para a educação física. In Neil Armstrong et al. (Eds.). *A educação para a saúde*. Lisboa: Omniserviços.
- Domínguez, M. (2010). Las Actividades físicas en el medio natural como recurso educativo, *Revista Autodidacta*.
- DRJSCS. (2012). Valeurs éducatives des sports de nature, <http://www.pays-de-la-loire.drjscs.gouv.fr/Valeurs-educatives-des-sports-de.html> - consultado em 18-01-2015.
- Feijó, R., & Oliveira, E. (2001). Comportamento de risco na Adolescência. Artigo de Revisão. *Jornal de Pediatria*, Sup.2/S125. Sociedade Brasileira de Pediatria.
- Ferreira, M. (2013). Consumo de substâncias, estilos de vida activos e a saúde dos adolescentes portugueses. Dissertação para obtenção do Grau de Doutor em Ciências da Educação, Especialidade Educação para a Saúde. Faculdade de Motricidade Humana da Universidade Técnica de Lisboa.
- Gaspar, T., Pais Ribeiro, J., Matos, M., Leal, I., & Aristides, F. (2010). Estudo da auto-estima em crianças e adolescentes portugueses: impacto de factores sociais e pessoais. *Revista Amazônica*, 3 (2), 57-83.
- Gobitta, M., & Guzzo, R. (2002). Estudo Inicial do Inventário de Auto-Estima (SEI). *Psicologia: Reflexão e Crítica*, 15 (1), 143-150.

- ID. (2009). Instituto do Desporto, Orientações da União Europeia para a Actividade Física - Políticas Recomendadas para a Promoção da Saúde e do Bem-Estar, Edição Instituto do Desporto de Portugal, IP.
- ISPA. (1999). Escala de Autoconceito e Auto-Estima, Orientações para a administração da escala. UIPCDE, Unidade de Investigação em Psicologia Cognitiva do Desenvolvimento e da Educação.
- JOUE. (2007). Jornal Oficial da União Europeia C 282 E/131, Resolução do Parlamento Europeu, de 13 de Novembro de 2007.
- JOUE. (2013). Jornal Oficial da União Europeia C 133/01. Parecer do Comité Económico e Social Europeu sobre o tema “Indústrias náuticas: Uma mutação acelerada pela crise”.
- Lintunen, T. (1995). *Self-perceptions, fitness, and exercise in early adolescence: A four-year follow-up study*. Jyväskylä: University of Jyväskylä.
- Lopes, V., Maia, J., Silva, R., Seabra, A., & Vasques, C. (2005). Estabilidade e Mudança nos Níveis de Actividade Física. Uma Revisão da Literatura Baseada na Noção e Valores do Tracking - *Rev. Bras. Cineantropometria & Desempenho Humano*, 7 (2), 76-86.
- Marivoet, S. (1998). *Aspectos sociológicos do desporto*, Livros Horizonte. Lisboa.
- Matos, M., Carvalhosa, S., & Diniz, J. (2001). Actividade física e prática desportiva nos jovens portugueses, 4 (1), FMH /PEPT /GPT.
- Melo, R. (2009). Desportos de Natureza: reflexões sobre a sua definição conceptual. *Exedra*, (2). [http://www.exedrajournal.com/docs/N2/07A-ricardo-melo\\_pp\\_93-104.pdf](http://www.exedrajournal.com/docs/N2/07A-ricardo-melo_pp_93-104.pdf).
- Mora, J., & Padilla, J. (2009). Educación física y educación ambiental. posibilidades educativas de las actividades en el medio natural. Perspectivas de futuro: la educación al aire libre y el aula naturaleza. *Revista WANCEULEN E.F. DIGITAL*, (5). Universidad de Huelva.
- Mota, J. (2012). Actividade física, sedentarismo e promoção da saúde. *Revista Brasileira de Atividade Física & Saúde. Pelotas/RS*, 17 (3).
- Mulder, K., Cassis, F., Seuser, D., Narayan, P., Dalzell, R., & Poulsen, W. (2004). Risks and benefits of sports and fitness activities for people with haemophilia. *Haemophilia*, 10, 161–163. DOI: 10.1111/j.1365-2516.2004.01000.x
- Nascimento, S., & Peixoto, F. (2012). Relações entre o estatuto escolar e o autoconceito, auto-estima e orientações motivacionais em alunos do 9º ano de escolaridade. *Análise Psicológica*, 4 (XXX), 421-434.
- Neto, C. (1994). A criança e a actividade desportiva. *Horizonte*, X (60), 203-206.
- Neto, F. (1998). *Psicologia Social, Vol. I* - Universidade Aberta.
- OMS. (2013). Stratégie mondiale pour l'alimentation, l'exercice physique et la santé - <http://www.who.int/dietphysicalactivity/pa/fr/> consultada em 13-12-2013.
- Papalia, D., Olds, S., & Feldman, R. (2001). *Human development*, (8<sup>th</sup> ed.) The McGraw-Hill Companies, Inc., New York, NY.
- Peixoto, F. (2003). Auto-Estima, Autoconceito e Dinâmicas Relacionais em Contexto Escolar, Dissertação de Doutoramento em Psicologia, Universidade do Minho, Braga.
- Peixoto, F., & Almeida, L. (1999). Escala de Autoconceito e Auto-Estima. In A. P. Soares, S. Araújo, & S. Caires (Eds.), *Avaliação Psicológica: Formas e Contextos*, (VI), 632-640). Braga: APPORT.
- Peixoto, F., & Almeida, L. (2011). A Organização do Autoconceito: Análise da Estrutura Hierárquica em Adolescentes. *Psicologia: Reflexão e Crítica*, 24 (3), 533-541. <http://dx.doi.org/10.1590/S0102-79722011000300014>
- Rosa, P., & Carvalhinho, L. (2012). A educação ambiental e o desporto na natureza: Uma reflexão crítica sobre os novos paradigmas da educação ambiental e o potencial do desporto como metodologia de ensino. *Revista Movimento*, 18 (03), 259-280.

- Santos, S. (2008). O abandono precoce do desporto pelos jovens e a motivação subjacente para continuar. *Revista Digital – Buenos Aires*, (127), <http://www.efdeportes.com/efd127/o-abandono-precoce-do-desporto-pelos-jovens.htm>, consultada em 09-03-2014.
- Serra, A. (1988). O Autoconceito. *Análise Psicológica*, 2 (VI), 101-110.
- Song, I. S., & Hattie, J. (1984). Home environment, self-concept and academic achievement: A causal modeling approach. *Journal of Educational Psychology*, 76 (6), 1269-1281. <http://dx.doi.org/10.1037/0022-0663.76.6.1269>
- USDHHS. (2008). U.S. Department of Health and Human Services - Physical Activity Guidelines Advisory Committee Report, 2008 - Part E: Integration and Summary of the Science.

