



Auto-percepções, auto-estima, ansiedade físico-social e imagem corporal – estudo comparativo entre instrutores de fitness e praticantes de actividade física

João Filipe Santos¹, C Senra¹, JP Ferreira¹;

¹ Faculdade de Ciências do Desporto e Educação Física
Universidade de Coimbra, Coimbra

Queirós, M.; Auto-percepções, auto-estima, ansiedade físico-social e imagem corporal – estudo comparativo entre instrutores de fitness e praticantes de actividade física *Motricidade* 3(2): 16-17

Introdução

O instrutor de fitness é constantemente confrontado, nas suas aulas, com a sua imagem corporal, auto-conceito, auto-estima e com a apreciação da mesma pelo próprio e pela classe. Assim, o modo como o instrutor se auto-percepciona e como este pensa como os outros o percebem tem vindo a ser um tema ainda por responder. O propósito de examinar o modo como o Auto-conceito, a Auto-estima e a Imagem Corporal se reflecte na vida profissional do instrutor de fitness poderá, de alguma forma, cooperar na procura dessa resposta. **Objectivo:** pretende-se com este estudo avaliar as auto-percepções no domínio físico, a Auto-estima Global e a Imagem Corporal em instrutores de Fitness. Propõe-se ainda analisar no presente estudo a influência de outras variáveis, como por exemplo:

- Influência das Auto-percepções Físicas no domínio físico, da Auto-estima Global, da Ansiedade Físico-social e da Imagem Corporal em instrutores e praticantes de fitness;
- Influência do estado civil nas Auto-percepções Físicas no domínio físico, da Auto-estima Global, da Ansiedade Físico-social e da Imagem Corporal em instrutores e praticantes de fitness;
- Influência do grupo etário nas Auto-percepções Físicas no domínio físico, da Auto-estima Global, da Ansiedade Físico-social e da Imagem Corporal em instrutores e praticantes de fitness;
- Influência da composição corporal, através do cálculo do IMC, nas Auto-percepções Físicas no domínio físico, da Auto-estima Global, da Ansie-

dade Físico-social e da Imagem Corporal em instrutores e praticantes de fitness.

Metodologia

A amostra foi constituída por 849 indivíduos, dos quais 486 são instrutores e 363 alunos, com idades compreendidas entre os 18 e os 68 anos, sendo a média de idades e desvio padrão dos instrutores de $28,15 \pm 5,98$ anos e dos alunos de $29,87 \pm 9,63$ anos. Os instrumentos de medida utilizados foram: a Escala de Auto-Estima de Rosenberg – *Rosenberg Self-Esteem Scale*, 1965 – a adaptação efectuada por José Pedro Ferreira (2001), Faculdade de Ciências do Desporto e Educação Física da Universidade de Coimbra, o Perfil de Auto-percepção Física – *Physical Self-Perception Profile*, PSPP de Fox e Corbin (1990) – traduzido e adaptado por António Fonseca (FCDEF-UC), Kenneth R. Fox e Maria João Almeida (School of Education da Universidade de Exeter – 1995) e validada por Fonseca e Fox (2002), Ferreira e Fox (2002a, 2003 e 2004); traduzido por António Manuel Fonseca – FCDEF-UP); a Escala de Ansiedade Físico-Social: EAFS – *Social Physique Anxiety Scale*, Hart *et al* (1989) – adaptado por Cristina Senra *et al.* (FCDEF-UC) e Questionário de Imagem Corporal – *20 item Body-Image Questionnaire*, Huddy (1993), adaptado por Cristina Senra *et al.* (FCDEF-UC). No que diz respeito ao tratamento estatístico, utilizámos na estatística descritiva a média, desvio padrão, distribuição de frequências e respectiva





percentagem e na estatística inferencial, recorremos à análise da variância através do teste T de Student. **Resultados:** em relação às outras variáveis, instrutor/aluno, estado civil e IMC, encontraram-se diferenças estatisticamente significativas para a Auto-Estima Global, as variáveis relativas às Auto-percepções no domínio físico (confiança física, atracção física e força física), as variáveis relativas à Ansiedade Físico-social e a Imagem Corporal. **Discussão:** Os resultados obtidos após o tratamento estatístico permitiram-nos concluir que só relativamente à variável grupo etário não se encontrou diferenças estatisticamente significativas para a Auto-Estima Global.

Correspondência

José Santos

E-mail: mundohidro_joaosantos@yahoo.com