

# **GORDURA CORPORAL, AUTO- CONCEITO FÍSICO GERAL, AUTO-ESTIMA E APARÊNCIA FÍSICA EM ESTUDANTES UNI- VERSITÁRIOS**

**GRASA CORPORAL, AUTOCONCEPTO  
FÍSICO GENERAL, AUTOESTIMA Y AS-  
PECTO FÍSICO EN LOS ESTUDIANTES  
UNIVERSITARIOS**

**BODY FAT, GENERAL PHYSICAL SELF-  
CONCEPT, SELF-ESTEEM AND PHYSICAL  
APPEARANCE IN UNIVERSITY STU-  
DENTS**

**Sofia Silva**

Politécnico de Coimbra, Escola Superior de Educação de  
Coimbra, Portugal  
sofiia\_r@hotmail.com

**Catarina Vicente**

Politécnico de Coimbra, Escola Superior de Educação de  
Coimbra, Portugal  
catarinavicente@hotmail.com

**Samuel Amaro**

Politécnico de Coimbra, Escola Superior de Educação de  
Coimbra, Portugal  
samuelhamaro@live.com.pt

**Francisco Campos\***

Politécnico de Coimbra, Escola Superior de Educação de  
Coimbra, Portugal  
francicampos@esec.pt

\*Correspondência com autor / Correspondencia con autor / Corresponding author

### Resumo

O objetivo do presente estudo é caracterizar e comparar os estudantes da *UCLM* (Campus de Cuenca) praticantes e não praticantes de atividade física desportiva regular, relativamente às dimensões: (1) gordura corporal; (2) auto-conceito físico geral; (3) auto-estima; (4) aparência física. Foi utilizado o *Physical Self Description Questionnaire (PSDQ)*, de Marsh (1996), traduzido e adaptado para a cultura Espanhola (versão reduzida de 20 itens, agrupados em 4 dimensões). Participaram no estudo 266 estudantes, 175 praticantes de atividade física desportiva e 91 não praticantes, com idades compreendidas entre os 18 e os 35 anos ( $M \pm DP = 21,80 \pm 3,31$ ). De acordo com a falsidade (gordura corporal, auto-estima) ou veracidade (auto-conceito físico geral, aparência física) das respostas aos diferentes itens, é possível verificar que nas 4 dimensões existe uma maior positividade e uma melhor forma de encarar estes problemas pela parte dos praticantes de atividade desportiva [gordura corporal ( $M=2,27$ ), auto-conceito físico geral ( $M=4,49$ ), auto-estima ( $M=1,67$ ), aparência física ( $M=4,37$ )], havendo mesmo diferenças estatisticamente significativas, entre os dois grupos de participantes, em 3 das 4 dimensões: [gordura corporal ( $p=0,05$ ), auto-conceito físico geral ( $p=0,02$ ), auto-estima ( $p=0,01$ )].

**Palavras-chave:** Aparência física; Auto-conceito físico geral; Auto-estima; Gordura corporal.

### Resumen

Lo objetivo del presente estudio es caracterizar y comparar los estudiantes de la *UCLM* (Campus de Cuenca) practicantes y no practicantes de la actividad física deportiva regular en las dimensiones: (1) la grasa corporal; (2) autoconcepto físico general; (3) la autoestima; (4) la apariencia física. Se utilizó el cuestionario *Physical Self Description Questionnaire (PSDQ)*, de Marsh (1996) traducido y adaptado a la cultura española (versión reducida de 20 ítems, agrupados en cuatro dimensiones). En el estudio participaron 266 estudiantes, 175 practicantes de deporte y actividad física y 91 no practicantes, de edades comprendidas entre los 18 y los 35 años ( $M \pm DP = 21,80 \pm 3,31$ ). De acuerdo con la falsedad (grasa corporal, autoestima) o veracidad (autoconcepto físico general, la apariencia física) de las respuestas a diferentes elementos, se puede comprobar que las 4 dimensiones hay una mayor positividad y una mejor manera de hacer frente a estos problemas por parte de los profesionales de la actividad deportiva [grasa corporal ( $M=2,27$ ), autoconcepto físico general ( $M=4,49$ ), autoestima ( $M=1,67$ ), aspecto físico ( $M=4,37$ )], hay diferencias estadísticamente significativas entre los dos grupos de participantes en 3 de las 4 dimensiones: [grasa corporal ( $p=0,05$ ), autoconcepto físico general ( $p=0,02$ ), autoestima ( $p=0,01$ )].

**Palavras clave:** Aspecto físico; Autoconcepto físico general; Autoestima; Grasa corporal.

### Abstract

The aim of this study is to characterize and compare the students of the *UCLM* (Campus of Cuenca) participants and not participants of sportive physical activity, on the dimensions: (1) body fat; (2) general physical self-concept; (3) self-esteem; (4) physical appearance. Is used the *Physical Self Description Questionnaire (PSDQ)*, of Marsh (1996), translated and adapted to the Spanish culture (reduced version of 20 items, grouped into 4 dimensions), applied to 266 university students - 175 participants of sportive physical activity and 91 not participants - with an age between 18 and 35 years old ( $M \pm SD = 21,80 \pm 3,31$ ). According to not veracity

(body fat, self-esteem) or veracity (general physical self-concept, physical appearance) of the answers to the different items, is possible to confirm that, in the 4 dimensions, there are a more positive and a better “way of looking” of these problems, by the participants of sporting physical activity [body fat ( $M=2,27$ ), general physical self-concept ( $M=4,49$ ), self-esteem ( $M=1,67$ ), physical appearance ( $M=4,37$ )], and there are even differences statistically significant between the two groups of participants, in 3 of the 4 dimensions: [body fat ( $p=0,05$ ), general physical self-concept ( $p=0,02$ ), self-esteem ( $p=0,01$ )].

**Keywords:** Body fat; General physical self-concept; Physical appearance; Self-esteem.

## Introdução

O “estilo de vida” refere-se a comportamentos habituais ou quotidianos que caracterizam um modo de encarar e vivenciar o dia-a-dia (da parte de um indivíduo, grupo de indivíduos ou de uma sociedade em termos gerais) que permanece ao longo de um determinado período temporal (Fernández del Valle, 1996). A conceptualização do que é, efetivamente, um estilo de vida saudável tem vindo a alterar-se ao longo dos últimos anos, de certa forma afetada pela evolução constante da própria sociedade (Pastor, Balaguer, & Garcia-Merita, 1998). No domínio da saúde mental de jovens e adolescentes, os estilos de vida adotados na atualidade relacionam-se com alguns problemas de grande relevância e impacto negativo (e.g., auto-conceito de um indivíduo, o qual se configura constantemente através das interações sociais tidas com os outros) (Goñi & Fernández, 2009).

De acordo com Mosquera, Stobäus, Jesus, e Hermínio (2006), auto-imagem e auto-estima são entendidas de uma forma diferente, comparativamente com o auto-conceito. Os mesmos autores consideram a auto-imagem como o reconhecimento que fazemos sobre nós mesmos, o que sentimos e como sentimos as nossas potencialidades, atitudes e ideias. Relativamente à auto-estima, esta é entendida, de uma forma geral, como o quanto gostamos de nós próprios e nos apreciamos enquanto pessoas. No entanto, e apesar dessa possível diferenciação em termos de conceptualização teórica, tanto a auto-imagem como a auto-estima estão intimamente relacionadas com o processo de formação de identidade que, de um certo modo, formam a estrutura pessoal e lógica de interinfluência que ajuda o indivíduo a ter coerência e consistência pessoal nas suas ações, nos mais variados contextos (Mosquera et al., 2006).

A imagem corporal pode ser definida como a representação mental da identidade do corpo, as emoções internas, integridade e fragilidade de cada indivíduo (Tavares, 2003). Assim como a aparência física, esta pode ser interpretada considerando a opinião dos outros indivíduos ou a sua própria opinião acerca de si mesmo (Cash & Pruzinsky, 1990). O padrão de beleza é construído pelo imaginário social, adaptando-se e modificando-se consoante os diferentes contextos históricos ou sociais. O cuidado com a imagem sempre esteve associado a uma imagem de poder. Mesmo que se tenha em mente que o importante é a essência e a integridade em termos de personalidade - o que em termos sociais é bastante comum ouvir - na verdade, aparência e beleza são aspetos bastante importantes e valorizados (Andrade & Bosi, 2003; Pereira, Graup, Lopes, Borgatto, & Daronco, 2009). A satisfação com a aparência física pode estar associada, entre outras dimensões, às expectativas de pais ou amigos para ser mais magro, à localização geográfica (residência), à depressão ou comportamentos de saúde (auto-estima, comportamento alimentar, perceção equivocada do peso corporal), à idade, ou a razões pessoais para perda de peso (aparência, saúde ou estética) (Coqueiro, Petroski, Pelegriani, & Barbosa, 2009).

O Ensino Superior é um espaço onde os estudantes aprendem, trabalham, socializam, aproveitam o seu tempo de lazer e utilizam os seus serviços. Assim, estas devem criar espaços ou opções de prática de atividade física desportiva dentro das próprias instituições, pois sustenta-se que é insensato que estudantes não realizem atividade física desportiva durante a sua “estadia” no Ensino Superior (Mello, Moysés, & Moysés, 2010).

Num estudo realizado com estudantes universitários, com o objetivo de investigar o que estes pensam sobre a sua própria imagem corporal (e.g., silhueta ideal, insatisfação pelo excesso de peso, insatisfação pela magreza) (Silva, Saenger, & Pereira, 2011), denotou-se que 63% dos estudantes do género masculino e 67% dos estudantes do género feminino apresentavam insatisfação para com a imagem corporal, embora por razões distintas (os estudantes do

género feminino encontravam-se insatisfeitos devido ao excesso de peso e os estudantes do género masculino devido ao índice de magreza). Em outra investigação (Queiroz, Lima, Escudeiro, & Machado, 2011), realizada no mesmo âmbito (a insatisfação com a imagem corporal em estudantes universitários), foi possível constatar que 66% dos estudantes encontravam-se insatisfeitos com a imagem corporal e desejavam modificá-la. Tal como no primeiro estudo apresentado, essa insatisfação pode ser originada pelo excesso de peso ou pelo índice de magreza. Neste segundo trabalho (Queiroz et al., 2001) foi possível verificar que 48% dos participantes apresentavam o desejo de reduzir o tamanho da sua silhueta - considerando que teriam excesso de peso - enquanto 18% acreditavam que precisavam a aumentar - pelo excesso de magreza.

O exercício físico e a atividade física desportiva têm sido utilizados para reduzir ou aumentar o peso corporal, e assim alterar a aparência física de indivíduos insatisfeitos com a sua própria imagem (Damasceno, Vianna, Lacio, Lima, & Novaes, 2006; Hausenblas & Falton, 2006). Os indivíduos com uma imagem corporal negativa tanto podem diminuir a motivação para a prática de exercício e atividade desportiva como, pelo mesmo motivo, aumentar a mesma (Hart, 2000). Para Tavares (2003), o exercício físico (pressupondo a regularidade em termos de prática) deve proporcionar vivências que possibilitem um desenvolvimento positivo da sua noção de imagem corporal, o que implica em última instância, tornar-se consciente dos seus próprios sentimentos e reações fisiológicas em relação ao seu corpo, respeitando as suas possibilidades e limitações de índole físicas e motoras.

### **Universidad Castilla La Mancha (UCLM)**

A *Universidad Castilla La Mancha (UCLM)* é uma instituição de Ensino Superior de Espanha, constituída por vários *Campus* (Cuenca, Toledo, Albacete, e Ciudad Real). O apoio às atividades desportivas nos vários *Campus* da Universidade é da responsabilidade do Gabinete de Desporto da *UCLM*, tendo cada *Campus* autonomia na gestão e operacionalização de diferentes atividades desportivas. Em termos gerais, o Gabinete de Desporto objetiva aumentar os índices de prática desportiva (através da oferta da possibilidade de prática de um elevado número de atividades desportivas), promover a melhoria da saúde e bem-estar (através dos benefícios físicos, mentais e sociais inerentes á prática desportiva regular) e fomentar hábitos de vida ativos e saudáveis junto da comunidade da *UCLM* (incutindo-os de forma a prevalecerem ao longo da vida, tornando-os pessoas com mais saúde e melhor qualidade de vida) (Universidad Castilla La Mancha, 2016).

Pelas problemáticas associadas aos estilos de vida atuais (e.g., auto-conceito, aparência física) de jovens e adolescentes estudantes do Ensino Superior Universitário, e pelos inúmeros benefícios advindos da prática desportiva regular, objetiva-se com a presente investigação, caracterizar e comparar os estudantes da *UCLM* (*Campus* de Cuenca) praticantes e não praticantes de atividade física desportiva regular, relativamente às dimensões: (1) gordura corporal; (2) auto-conceito físico geral; (3) auto-estima; (4) aparência física. Pela análise dos resultados obtidos será possível verificar, dentro dos grupos de praticantes e não praticantes, qual o que apresenta índices mais elevados em relação às diferentes variáveis em estudo, e compará-los de forma a confirmar se existem diferenças significativas entre os grupos.

## Métodos

### Instrumento

Considerando o objetivo previamente definido, foi utilizado o *Physical Self Description Questionnaire (PSDQ)*, de Marsh (1996), traduzido e adaptado para a cultura Espanhola. Foi utilizada uma versão reduzida, de apenas 20 itens, os quais são agrupados, de acordo com a versão original do instrumento, em quatro dimensões [gordura corporal (6 itens), auto-conceito físico geral (6 itens), auto-estima (4 itens) e aparência física (4 itens)]. Importa referir que cada item é avaliado através de uma Escala de *Likert* de 6 pontos, de grau de concordância, de 1 (*totalmente falso*) até 6 (*totalmente verdadeiro*). Seguidamente são apresentados os diferentes itens da versão adaptada do *PSDQ* utilizado, tal como as suas respetivas dimensões (Tabela 1).

**Tabela 1.** Versão reduzida e adaptada à cultura Espanhola do *PSDQ*.

Item	Dimensão
Estoy demasiado gordo	Gordura Corporal
Mi cintura es demasiado ancha	
Tengo demasiada grasa en mi cuerpo	
Peso demasiado	
Mi barriga es demasiado grande	
La gente piensa que estoy gordo	
Físicamente estoy satisfecho con el tipo de persona que soy	Auto-conceito Físico Geral
Físicamente, me siento contento conmigo mismo	
Me siento satisfecho con mi apariencia y con lo que puedo hacer físicamente	
Físicamente, me siento satisfecho conmigo mismo	
Me siento satisfecho con quién soy y con lo que puedo hacer físicamente	
Estoy satisfecho con cómo soy físicamente	
Siento que mi vida no es demasiado útil	Auto-estima
En general, tengo mucho de lo que sentirme orgulloso	
En general, soy un fracaso	
Nada de lo que hago parece salir bien	
Teniendo en cuenta mi edad, soy atractivo	Aparência Física
Tengo una cara agradable	
Soy más guapo que la mayoría de mis amigos	
Soy guapo	

Fonte: Marsh (1996).

### Participantes

Os participantes na presente investigação são todos estudantes universitários da *UCLM - Campus de Cuenca*). Considerando o objetivo estipulado, foram divididos em 2 grupos distintos: praticantes de atividade física desportiva ( $n=175$ ); não praticantes de atividade física desportiva ( $n=91$ ). No total, fazem parte desta estudo 266 estudantes universitários do *Campus de Cuenca da UCLM*, com uma média de idades de cerca de 22 anos (Tabela 2).

**Tabela 2.** Caracterização dos participantes.

	<i>n</i>	Idade ( $M \pm DP$ )
Praticantes de atividade física desportiva	175	22,00 $\pm$ 3,40
Não praticantes de atividade física desportiva	91	21,50 $\pm$ 3,12
	266	21,80 $\pm$ 3,31

## Procedimentos

Este trabalho foi desenvolvido por um grupo de estagiários do curso de Licenciatura em Desporto e Lazer, da Escola Superior de Educação do Politécnico de Coimbra. O seu Estágio foi operacionalizado no Gabinete de Desporto da *UCLM* (*Campus* de Cuenca) e, como parte do mesmo, foi-lhes proposto a realização de um trabalho de investigação que se focasse nas problemáticas atuais ao nível da saúde, bem-estar e qualidade de vida (e sua relação com a prática desportiva), ao nível dos estudantes do Ensino Superior.

Numa fase prévia contactámos formalmente o Gabinete de Desporto do *Campus* de Cuenca, da *UCLM*, via *e-mail*, expondo o problema, objetivo e âmbito da investigação. Após esse contato e a devida autorização, contactámos alguns professores, de uma forma aleatória, no sentido de solicitar a sua colaboração e agendar a aplicação do questionário e respetiva recolha de dados.

No próprio dia da aplicação e recolha de dados, todos os inquiridos (estudantes universitários do *Campus* de Cuenca da *UCLM*) foram informados e contextualizados igualmente acerca do problema, objetivo e âmbito da investigação. Para além do referido, foram sensibilizados para que fornecessem respostas conscientes e verdadeiras, de forma a garantir a validade dos dados recolhidos e as conclusões formuladas a partir dos mesmos.

## Análise dos Dados

Numa primeira análise é pretendido confirmar a estrutura fatorial da versão reduzida adaptada do *PSDQ* - 20 itens distribuídos por 4 dimensões (gordura corporal, auto-conceito físico geral, auto-estima, aparência física) - via análise fatorial exploratória (AFE). A AFE objetiva a definição de um modelo que correlacione as variáveis observáveis (itens), supondo existir um número menor de variáveis não observáveis (fatores), que expressam o que existe de comum nas variáveis originais (Hill & Hill 2002; Marôco, 2007; Pestana & Gageiro, 2008).

Neste caso específico, a AFE, através da análise das componentes principais, irá permitir verificar se a estrutura fatorial da versão reduzida do *PSDQ*, adaptada à cultura Espanhola, respeita a estrutura fatorial do instrumento original, mais precisamente no que concerne à distribuição dos itens pelas dimensões originais. A estrutura fatorial é aceite considerando os critérios indicados em Hill & Hill (2002), Marôco (2007) e Pestana e Gageiro (2008):

- a) Força da relação existente entre as variáveis (itens) superior a 0,6, mensurada através da aplicação dos testes de *Kaiser-Meyer-Olkin* (*KMO*) e esfericidade de Bartlett;
- b) Comunalidades extraídas, representando a percentagem da variância comum entre variáveis (itens) e fatores extraídos, superiores a 32%;
- c) Percentagem total da variância comum que é explicada pela solução fatorial superior a 40% ou com *eigenvalue* (valor próprio) igual ou superior a 1;
- d) Peso fatorial, via correlação da variável (item) com o fator, igual ou superior a 0,4.

O grau de confiança tido na informação obtida (fiabilidade) é avaliado através da consistência interna (alfa de Cronbach). Esta fornece coeficientes superiores à estabilidade temporal pois os dados não sofrem influência de circunstâncias quotidianas, que por vezes determinam oscilações normais aquando da aplicação de um questionário (Almeida & Freire 2003). O coeficiente de consistência interna de 0,80 ou mais é considerado *bom* (Pestana & Gageiro,

2008). Para realizar a AFE e avaliar a consistência interna (através do valor do alfa de cronbach) foi utilizado o *software Statistical Package for the Social Sciences (SPSS) 21*.

Numa segunda análise, para além dos valores da média e desvio-padrão para efeitos de caracterização de cada grupo, comparámos as diferenças existentes entre os dois grupos (praticantes e não praticantes de atividade desportiva) através das diferenças de médias e do teste *ANOVA oneway*, o qual permite verificar a possível existência de diferenças significativas entre os grupos, em cada uma das 4 dimensões estudadas (gordura corporal, auto-conceito físico geral, auto-estima, e aparência física). O teste *ANOVA oneway* é um teste paramétrico, adequado para comparar duas ou mais médias populacionais a partir de amostras aleatórias independentes (Marôco, 2010). A análise de dados foi realizada através do *software SPSS 21*, considerando um nível de significância estatística de 5% ( $p\ value \leq 0,05$ ).

### Apresentação e Discussão dos Resultados

Em relação à primeira análise, o valor da Medida de Adequação da Amostra (MAA) de *KMO* está bastante acima do índice mínimo aceite (0,913), o que permite concluir sobre a possibilidade de uma análise fatorial aos dados com qualidade *muito boa*. No que concerne ao teste da esfericidade de Bartlett, é possível rejeitar a hipótese nula de não existir correlação entre as 20 variáveis (itens). Em todas as variáveis (itens), os valores das comunalidades são superiores a 60%, valores muito acima do sugerido (32%) por Tabachnik & Fidell (2006).

Para determinar o número de fatores a reter utilizou-se o critério de *Kaiser*, tendo sido retidos 4 fatores, os quais explicam 77% da variância total observada nas 20 variáveis extraídas. Pela análise da matriz dos componentes, após aplicação do método de rotação *varimax*, é possível verificar que as saturações das variáveis (itens) em cada fator (dimensão) são todas superiores ao mínimo recomendado (0,4). Por estes resultados e pelos apresentados anteriormente, é possível aceitar a estrutura fatorial da versão reduzida e adaptada do *PSDQ* utilizado (Tabela 3).

**Tabela 3.** Matriz dos componentes após aplicação do método de rotação *varimax*.

Item	F1	F2	F3	F4
Estoy demasiado gordo	0,88			
Mi cintura es demasiado ancha	0,84			
Tengo demasiada grasa en mi cuerpo	0,86			
Peso demasiado	0,88			
Mi barriga es demasiado grande	0,83			
La gente piensa que estoy gordo	0,86			
Físicamente estoy satisfecho con el tipo de persona que soy		0,75		
Físicamente, me siento contento conmigo mismo		0,82		
Me siento satisfecho con mi apariencia y con lo que puedo hacer físicamente		0,84		
Físicamente, me siento satisfecho conmigo mismo		0,85		
Me siento satisfecho con quién soy y con lo que puedo hacer físicamente		0,75		
Estoy satisfecho con cómo soy físicamente		0,82		
Siento que mi vida no es demasiado útil			0,76	
En general, tengo mucho de lo que sentirme orgulloso			0,79	
En general, soy un fracaso			0,80	
Nada de lo que hago parece salir bien			0,74	
Teniendo en cuenta mi edad, soy atractivo				0,75
Tengo una cara agradable				0,80
Soy más guapo que la mayoría de mis amigos				0,83
Soy guapo				0,79



Através da análise ao apresentado na Tabela 3, confirma-se que os fatores 1 (gordura corporal) e 2 (auto-conceito físico geral) são constituídos por 6 itens. Por outro lado, os fatores 3 (auto-estima) e 4 (aparência física) são constituídos apenas por 4 itens. Relativamente à consistência interna, a qual permite garantir a fiabilidade dos dados recolhidos, esta foi avaliada através do alfa de cronbach, sendo obtidos os seguintes índices: gordura corporal (0,960); auto-conceito físico geral (0,849); auto-estima (0,948); aparência física (0,823). Os resultados indicam valores de consistência interna *muito boa* (Hill & Hill, 2002; Pestana & Gageiro, 2008), no entanto, os valores obtidos na dimensão gordura corporal (0,960) podem remeter para uma possível redundância e fraca discriminação dos itens, pelos seus valores de alta fiabilidade ( $> 0,950$ ).

Iniciamos a segunda análise, esta efetivamente relacionada com o objetivo definido, caracterizando os resultados obtidos em cada uma das dimensões, através dos valores da média e desvio-padrão da totalidade dos participantes inquiridos ( $n=266$ ), e de acordo com os dois grupos estudados (praticantes e não praticantes de atividade física desportiva) (Tabela 4).

**Tabela 4.** Média e desvio-padrão, da totalidade dos inquiridos e por grupo estudado, e nível de significância.

	Total ( $n=266$ ) $M \pm DP$	Praticantes ( $n=175$ ) $M \pm DP$	Não praticantes ( $n=91$ ) $M \pm DP$	$p$ value
Fator 1 - Gordura corporal	$2,37 \pm 1,18$	$2,27 \pm 1,14$	$2,56 \pm 1,23$	0,05*
Fator 2 - Auto-conceito físico geral	$4,36 \pm 1,00$	$4,49 \pm 0,97$	$4,12 \pm 1,02$	0,02*
Fator 3 - Auto-estima	$1,70 \pm 0,83$	$1,67 \pm 0,83$	$1,74 \pm 0,82$	0,01*
Fator 4 - Aparência física	$4,28 \pm 0,91$	$4,37 \pm 0,92$	$4,11 \pm 0,88$	0,50

\*  $p$  value  $\leq 0,05$

Considerando que cada item é avaliado através de uma escala de *Likert* de 1 (*totalmente falso*) até 6 (*totalmente verdadeiro*), não existindo um item intermédio de resposta neutra, é possível verificar que o fator 1 (gordura corporal) e o 3 (auto-estima) apresentam valores que remetem para a falsidade das afirmações contidas nos itens que estão correlacionados com estas dimensões. Uma resposta média de 2,37 a itens como “estou demasiado gordo” ou “peso demasiado”, em relação à dimensão gordura corporal, ou uma média de 1,70 a itens como “em termos gerais sou um fracasso” ou “nada do que faço parece sair-me bem”, relativamente à dimensão auto-estima, permite deprender que gordura corporal e auto-estima apresentam valores positivos para a totalidade dos participantes no estudo.

Comparando os resultados entre o grupo de estudantes praticantes e o grupo de não praticantes de atividade física desportiva, ainda em relação aos fatores 1 (gordura corporal) e 3 (auto-estima), é possível verificar que os praticantes apresentam um valor médio de resposta mais baixo [gordura corporal (2,27); auto-estima (1,67)], comparativamente com os participantes que não praticam atividade física desportiva [gordura corporal (2,56); auto-estima (1,74)]. Por estes resultados, sabendo que quanto mais baixo é o valor médio de resposta maior é a falsidade dos itens em avaliação, é possível afirmar que os praticantes de atividade física desportiva apresentam índices de maior positividade em relação à sua gordura corporal e à sua auto-estima.

No que concerne ao fator 2 (auto-conceito físico geral) e 4 (aparência física), estes apresentam valores que, ao contrário dos fatores 1 e 3, remetem para a veracidade das afirmações contidas nos itens correlacionados com estas dimensões. A resposta média de 4,36 a itens como “estou satisfeito como sou fisicamente” ou “fisicamente sinto-me contente comigo mesmo”, em relação à dimensão auto-conceito físico geral, ou uma média de 4,28 a itens como “sou mais lindo que a maioria dos meus amigos” e “tendo em conta a minha idade, sou

atraente”, relativamente à dimensão aparência física, permite depreender que o auto-conceito físico geral e aparência física apresentam, tal como nos fatores 1 e 3, valores positivos na totalidade dos participantes.

Comparando resultados entre os praticantes e os não praticantes de atividade física desportiva, relativamente aos fatores 2 (auto-conceito físico geral) e 4 (aparência física), é possível verificar que o grupo de estudantes praticantes apresenta um valor médio de resposta mais alto [auto-conceito físico geral (4,49); aparência física (4,37)], comparativamente com o grupo de não praticantes [auto-conceito físico geral (4,12); aparência física (4,11)]. Pelos resultados obtidos, sabendo que quanto mais elevado é o valor médio de resposta maior é a veracidade dos itens avaliados, é possível afirmar que os estudantes praticantes de atividade física desportiva apresentam, a exemplo do sucedido com a gordura corporal (fator 1) e a auto-estima (fator 3), índices de maior positividade em relação ao seu auto-conceito físico geral e à sua aparência física.

Por fim, em relação à possibilidade de existência de diferenças significativas ( $p \text{ value} \leq 0,05$ ) entre os grupos estudados, em cada uma das quatro dimensões, confirma-se que existem diferenças significativas em três das quatro dimensões do *PSDQ*: gordura corporal ( $p=0,05$ ), auto-conceito físico geral ( $p=0,02$ ), e auto-estima ( $p=0,01$ ). Estes dados, de forma objetiva, permitem perceber que gordura corporal, auto-conceito físico geral e auto-estima são conceitos percecionados de forma diferenciada entre praticantes e não praticantes de atividade física desportiva, com diferenças estatisticamente significativas, apresentando os praticantes índices de positividade mais elevados, tanto nestas dimensões onde as diferenças são significativas (gordura corporal, auto-conceito físico geral, auto-estima) como na dimensão aparência física.

### Considerações Finais

A atividade física desportiva tem assumido um papel fundamental ao longo dos últimos anos, pelas melhorias provocadas nos mais diversos parâmetros de saúde (físicos, mentais, sociais). A importância atribuída a estilos de vida saudáveis e fisicamente ativos, neste caso específico em jovens e adolescentes estudantes de ensino superior de Espanha, torna adequada e pertinente a presente investigação. Os estudantes de ensino superior, tal como toda a sociedade em geral, apresentam índices de participação desportiva cada vez mais baixos, sendo importante perceber e reforçar a importância da prática desportiva como forma de melhoria da saúde e qualidade de vida. Estas foram as principais questões que estiveram na base deste estudo, no qual pretende-se caracterizar e comparar praticantes e não praticantes de atividade física desportiva regular, estudantes da *UCLM* (*Campus* de Cuenca), relativamente a: (1) gordura corporal; (2) auto-conceito físico geral; (3) auto-estima; (4) aparência física.

A primeira conclusão a retirar é que em relação a todas as dimensões em estudo (gordura corporal, auto-conceito físico geral, auto-estima, aparência física), podemos considerar que existe uma forma positiva de as encarar. Os valores médios de resposta da totalidade dos estudantes que participaram neste estudo [gordura corporal (2,37); auto-conceito físico geral (4,36); auto-estima (1,70); aparência física (4,28)] permitem-nos concluir que os mesmos apresentam uma atitude positiva em relação ao peso do seu corpo (gordura corporal), à satisfação com a pessoa que efetivamente são (auto-conceito físico geral), ao orgulho que sentem em si próprios (auto-estima) e ao sentimento de beleza de si mesmos (aparência física). Estes resultados contrariam o apresentado por Queiroz et al., (2011) e Silva et al., (2011), os quais concluíram a existência de uma elevada insatisfação em estudantes de ensino superior, ao nível da sua imagem corporal.

Uma segunda conclusão a retirar desta investigação é o facto de, em todas as dimensões analisadas, e através da comparação do valor médio de resposta, ser possível verificar que os praticantes regulares de atividade física desportiva apresentam melhores índices comparativamente com os não praticantes, havendo diferenças estatisticamente significativas em 3 das 4 dimensões [gordura corporal ( $p=0,05$ ), auto-conceito físico geral ( $p=0,02$ ), auto-estima ( $p=0,01$ )]. A interpretação destes resultados remete-nos para a importância que efetivamente deve ser atribuída à prática regular de atividade física desportiva. De forma objetiva, e direta, podemos afirmar que os praticantes regulares de atividade física desportiva encaram de uma forma mais positiva e lidam melhor com possíveis problemas, ao nível da gordura corporal, auto-conceito físico geral, auto-estima e aparência física. Sabendo que estes podem ser problemas, que afetam o estilo de vida de qualquer jovem ou adolescente (Goñi & Fernández, 2009), é importante reduzir e minimizar os mesmos, sendo a prática desportiva um meio para atingir tal fim.

Existem evidências claras, comprovadas cientificamente, da importância da prática regular de atividade física e das melhorias daí resultantes, em vários níveis da condição humana (American College of Sports Medicine, 2014). A prática de atividade física regular, seja ou não de cariz desportivo, deve ser assumida como regra, fazendo parte da vida quotidiana de todas as pessoas, sejam elas crianças, jovens adolescentes ou idosos. Os anos escolares representam um período crítico no desenvolvimento de hábitos de atividade física e posterior transição para a vida adulta (Castillo & Balaguer, 2001; Gutiérrez, 2000) e para uma consequente determinação da qualidade de vida adulta e da velhice (Buckworth, 2001). Pelo referido, a prática regular e sistemática induzirá melhorias ao nível da auto-estima ou aparência física, como comprovado neste trabalho, aspetos extremamente importantes para uma boa saúde mental e que permitem igualmente, em termos sociais, que as pessoas se sintam mais confortáveis no estabelecimento ou manutenção de relações interpessoais com os seus pares. É considerando estes aspetos que os serviços desportivos prestados pelas diversas instituições de Ensino Superior, em Espanha ou Portugal, devem definir objetivos, e orientar a sua intervenção, consciencializados do impacto positivo e benéfico que a prática desportiva pode ser na saúde e qualidade de vida dos seus estudantes.

### Referências

- American College of Sports Medicine. (2014). *ACSM guidelines for exercise testing and prescription (9th ed.)*. Philadelphia: Wolters Kluwer - Lippincott Williams & Wilkins Health.
- Almeida, L., & Freire, T. (2003). *Metodologia da investigação em psicologia e educação (3a ed.)*. Braga: Psiquilíbrios.
- Andrade, A., & Bosi, M. (2003). Mídia e subjetividade: o impacto no comportamento alimentar feminino. *Revista de Nutrição*, 16(1), 117-125.
- Buckworth, J. (2001). Exercise adherence in college students: Issues and preliminary results. *Quest*, 53, 335-345.
- Cash, T., & Pruzinsky, T. (1990). *Body images: development deviance and change*. New York: The Guilford Press.
- Castillo, I., & Balaguer, I. (2001). Dimensiones de los motivos de práctica deportiva de los adolescentes valencianos escolarizados. *Apunts. Educación Física y Deportes*, 63, 22-29.
- Coqueiro, R., Petroski, E., Pelegrini, A., & Barbosa, A. (2009). Insatisfação com a imagem corporal: avaliação comparativa da associação com o estado nutricional em

- universitários. *Revista Brasileira de Cineantropometria e Desempenho Humano*, 11(1), 113-119.
- Damasceno, V., Vianna, V., Lacio, M., Lima, J., & Novaes, J. (2006). Imagem corporal e corpo ideal. *Revista Brasileira de Ciência e Movimento*, 14(2), 81-94.
- Fernández del Valle, J. (1996). Evaluación ecopsicológica de los estilos de vida. In G. Bueala, V. Caballo, & J. Sierra (Eds.), *Manual de evaluación en psicología clínica y de la salud* (pp. 1071-1089). Madrid: Siglo XXI.
- Goñi, E., & Fernández, A. (2009). El autoconcepto físico. In A. Grandmontagne (Ed.), *El autoconcepto físico* (pp. 20-27). Madrid: Ediciones Piramide.
- Gutiérrez, M. (2000). Actividad física, estilos de vida y calidad de vida. *Revista de Educación Física*, 77, 5-14.
- Hart, E. (2000). Assessing body image. In K. Tritschler (Ed.), *Practical measurement and assessment*. Baltimore: Lippincott Williams & Wilkins.
- Hausenblas, H., & Fallon, E. (2006). Exercise and body image. A meta-analysis. *Psychology and Health*, 21, 33-47.
- Hill, M., & Hill, A. (2002). *Investigação por questionário*. Lisboa: Sílabo.
- Marôco, J. (2007). *Análise estatística com utilização do SPSS (3a ed.)*. Lisboa: Sílabo.
- Marôco, J. (2010). *Análise estatística com PASW statistics*. Lisboa: Report Number.
- Marsh, H. (1996). Construct validity of physical self-description questionnaire responses: relations to external criteria. *Journal of Sport & Exercise Psychology*, 18, 111-131.
- Mello, A., Moysés, S., & Moysés, S. (2010). A universidade promotora de saúde e as mudanças na formação profissional. *Interface Comunicação, Saúde e Educação*, 14(34), 683-692.
- Mosquera, J., Stobäus, C., Jesus, S., & Hermínio, C. (2006). Universidade: auto-imagem, auto-estima e auto-realização. *UNIRRevista*, 1(2), 1-13.
- Pastor, Y., Balaguer, I., & Garcia-Merita, M. (1998). Una revisión sobre las variables de estilos de vida saludables. *Revista de Psicología de la Salud*, 10(1), 15-52.
- Pereira, E., Graup, S., Lopes, A., Borgatto, A., & Daronco, L. (2009). Percepção da imagem corporal de crianças e adolescentes com diferentes níveis socioeconômicos na cidade de Florianópolis. *Revista Brasileira de Saúde Materno Infantil*, 9, 253-262.
- Pestana, M., & Gageiro, J. (2008). *Análise de dados para ciências sociais. A complementaridade do SPSS (5a ed.)*. Lisboa: Sílabo.
- Queiroz, C., Lima, N., Escudeiro, M., & Machado, M. (2011). Percepção da imagem corporal: uma relação do estudante de Educação física e o biotipo Feminino. *EFDeportes.com, Revista Digital*, 17(168).
- Silva, T., Saenger, G., & Pereira, E. (2011). Fatores associados à imagem corporal em estudantes de Educação Física. *Revista Motriz*, 17(4), 630-639.
- Tavares, M. (2003). Imagem corporal: conceito e desenvolvimento. *São Paulo: Manole*.
- Universidad Castilla La Mancha. (2016). *Deporte universitario*. Disponível em Julho 12, 2016, de <http://www.uclm.es/deportes>.