

ATIVIDADE FÍSICA E AUTOCONCEITO DE ALUNOS DE 1. CICLO

PHYSICAL ACTIVITY AND SELF CONCEPT OF STUDENTS OF PRIMARY SCHOOL

Marco Batista^{1,2,3,4}, Sixto Cubo Delgado², João Petrica^{1,3},
João Serrano^{1,4,3}, Rui Paulo^{1,3,4}, Samuel Honório^{1,3,4}

¹ Instituto Politécnico de Castelo Branco – Portugal

² Universidad de Extremadura – Badajoz/Cáceres – Espanha

³ Sport, Health & Exercise Research Unit (SHERU)

⁴ Research in Education and Community Intervention (RECI)

RESUMO

A atividade física e desportiva assume-se como um contexto de desenvolvimento comportamental, cognitivo e social nas diversas idades. Atualmente é generalizada a prática de atividades físicas e desportivas por coletivos infantis e juvenis, ainda que, com uma preferência pela frequência nas modalidades, muito dependente da variável sexo. Todavia é frequente, os pais questionarem-se de qual a idade ideal para os filhos iniciarem determinadas práticas físicas e desportivas, ou mesmo qual o volume de horas de prática semanal, por forma a não prejudicarem o descanso, potenciando a formação dos mesmos. Avaliou-se uma amostra de 531 alunos de ambos os sexos, entre os 8 e os 10 anos de idade, procedendo-se à estratificação do volume de horas semanais de atividade física e desportiva, assim como os níveis de autoconceito através da aplicação da escala de autoconceito de Susan Harter. Os resultados evidenciaram diferenças significativas nas dimensões de competência escolar e comportamento, que surgem aparentemente beneficiadas com o incremento de horas semanais de atividade física e desportiva, observando-se a mesma tendência favorável na evolução do autoconceito global nos alunos que acumulam um volume de horas de prática semanal mais elevado.

Palavras-chave: Atividade Física, Exercício, Autoconceito.

PHYSICAL ACTIVITY AND SELF CONCEPT OF STUDENTS OF PRIMARY SCHOOL

ABSTRACT

Physical and sports activity are assumed as a context of behavioural, cognitive and social development in different ages. It is currently a widespread practice of physical and sports activities for children and youth groups, with a preference to practice different sports activities with frequency, very dependent on gender. However it is often for parents to ask themselves which is the ideal age for children to start physical activity and/or sports, or even the volume of hours of weekly practice, in a way that will not jeopardize their rest, and enhancing their education.

We have evaluated a sample of 531 students of both genders, between 8 and 10 years old, proceeding to the stratification of the volume of weekly hours of physical activity and sport, as well as self-esteem levels by the application of self-esteem Susan Harter scale.

The results showed significant differences in the dimensions of school competence and behaviour, which arise apparently benefited from the increasing in weekly hours of physical activity and sport. It's also observable the same favourable tendency in the increasing development of global self-concept in students who accumulate a higher volume of hours of weekly practice.

Keywords: Physical Activity, Exercise, Self-concept.

INTRODUÇÃO

Atualmente, a prática de atividade física e desportiva constituem um dos fatores principais para um estilo de vida saudável e para a prevenção de doenças. Beneficiam física, social e mentalmente toda a população em todas as idades, incluindo pessoas com incapacidades. Segundo Alves & Lima (2008) vários estudos com crianças e adoles-

centes têm demonstrado o benefício da atividade física no estímulo ao crescimento e desenvolvimento, prevenção da obesidade, incremento da massa óssea, aumento da sensibilidade à insulina, melhoria do perfil lipídico, diminuição da pressão arterial, desenvolvimento da socialização e da capacidade de trabalhar em equipa.

A definição de atividade física que mais consenso reúne na literatura atual, segundo Oliveira & Maia (2002) citado por Batista (2011), é qualquer movimento corporal produzido pelos músculos esqueléticos que resulte em dispêndio energético. Deste modo, a atividade física não implica essencialmente a prática desportiva, visto que esta definição pode abranger a atividade física que executamos ao deslocarmos-nos nas tarefas do dia-a-dia, nas atividades praticadas por lazer e no que respeita às crianças e jovens as atividades desportivas que praticam na escola. Segundo Batista (2011) a atividade física varia com a idade, sexo, estado de treino, fatores ambientais, sociais, culturais e psicológicos tornando-a um elemento de abordagem multidisciplinar. Uma criança que seja fisicamente ativa é mais provável que se torne um adulto também ativo e desta forma contribuir para a qualidade de vida.

Neste estudo, iremos abordar a atividade física como fator potencializador do autoconceito, devido ao bem-estar que esta proporciona e a influência que poderá ter nas crianças. A variável psicológica autoconceito faz parte do self. O self é descrito como um complexo sistema de constructos (Fox, 1988, 2000) onde a sua origem reside na interação social.

O autoconceito é abrangente sendo a sua natureza multidimensional, relativo à auto-descrição de um indivíduo, pelo que está relacionado com a perceção que o mesmo tem de si próprio (Peixoto, 2003). Diz respeito à imagem multifacetada que um indivíduo tem de si mesmo, referindo-se à parte cognitiva. À medida que a idade avança vai-se diferenciando. Segundo Gaspar et al. (2010) é influenciado pela forma como o indivíduo se avalia na relação com o contexto em que está inserido (família, grupo de pares, escola e comunidade envolvente) e como interpreta as atitudes e avaliações de outros significativos. Assim, o autoconceito pode discutir-se em relação ao self em determina-

da dimensão ou domínio. A estrutura do autoconceito sofre alterações e amplia os seus domínios ao longo do desenvolvimento da criança, segundo Harter (1985, 1989) crianças dos 8 aos 12 anos de idade já conseguem fazer julgamento acerca do seu valor e diferenciam 5 domínios do seu autojulgamento: competência escolar, competência atlética, aceitação social, aspetos comportamentais e aparência física.

OBJETIVOS

Com este estudo pretendemos avaliar o autoconceito em função do volume de horas semanais de prática de atividade física e desportiva.

Os objetivos específicos foram:

Verificar a influência do volume de horas de prática de atividade física e desportiva semanal no autoconceito global e nas dimensões do autoconceito.

Correlacionar o volume de horas de prática de atividade física e desportiva semanal, com os níveis de autoconceito global e suas dimensões.

MÉTODO

Amostra: A amostra deste estudo foi constituída por 531 alunos dos concelhos de Santarém, Torres Novas, Entroncamento e Tomar, pertencentes ao distrito de Santarém, dos quais 295 alunos (55,6%) de género masculino e 236 alunos (44,4%) de género feminino. Todos os alunos pertencem ao ensino público estatal português, frequentando o primeiro ciclo do ensino básico, respetivamente 224 alunos (42,2%) no 3º ano e 307 alunos (57,8%) no 4º ano de escolaridade.

Dos 531 alunos que foram inquiridos, 74% (393) dos alunos praticam pelo menos uma atividade desportiva, ainda que 26% (142) da amostra pratica duas atividades desportivas em simultâneo, para além da prática regular de educação física curricular. Ao observarmos os dados verificamos que 21,5% (114) de alunos apresentam como prática regular de atividade física as aulas de educação física, assim como 4,5%

(24) da nossa amostra não apresenta qualquer tipo de prática de atividade física nem em contexto institucional nem clubístico.

Instrumentos: Este foi um estudo essencialmente quantitativo de caráter descritivo na medida em que não interfere com a realidade, apenas se limita a analisá-la. As variáveis em estudo foram o volume de horas de atividade física e desportiva semanal e os níveis de autoconceito global e dimensões constituintes.

Para a variável volume total de horas de atividade física e desportiva semanal, subdividiram-se quatro grupos. Um grupo sem atividade onde os alunos não tinham qualquer prática, um grupo até 3 horas de atividade física formal, um grupo de 4 a 6 horas de atividade física formal e um grupo que assinalava 7 ou mais horas de atividade física formal.

Como instrumento de recolha de dados utilizou-se a Escala de Autoconceito de Susan Harter validada para a população portuguesa (Martins, Peixoto, Mata & Monteiro, 1995). Esta escala é específica para mensurar níveis de autoconceito e possui também uma escala de avaliação dos níveis de autoestima. É composta por um total de 36 questões e utiliza uma escala tipo Lickert de quatro pontos. Para a determinação dos níveis de autoconceito, esta escala permite a avaliação de outras dimensões constituintes do autoconceito, como a competência escolar (CE), aceitação social (AS), competência atlética (CA), aspeto físico (AF), comportamento (C).

Competência Escolar – Avalia a perceção da criança relativamente à sua competência ou aptidão no domínio do desempenho escolar.

Aceitação Social – Avalia a perceção da criança relativamente à sua aceitação por outras crianças e ao seu sentimento de popularidade entre elas.

Competência Atlética – Avalia a perceção da criança relativamente à sua competência em desportos ou jogos ao ar livre.

Aparência Física – Avalia a perceção da criança relativamente à sua aparência, como por exemplo: peso, altura e espeto.

Comportamento – Avalia a perceção da criança relativamente ao modo como esta se comporta.

A determinação do nível de auto conceito foi calculado pelo quociente

da soma dos parciais obtidos nos domínios que compõem o auto conceito, pelo número de domínios que o constituem, onde Autoconceito = $(CE+AS+CA+AF+C)/5$. O nível de autoestima é determinado pelo parcial obtido na escala de autoestima.

Procedimentos: O nosso estudo visou a aplicação de um questionário sócio demográfico para determinação de rotinas de prática de exercício numa amostra de 531 alunos.

Na aplicação da escala de autoconceito, as crianças foram instruídas sobre o modo de resposta ao questionário. Introduziu-se a escala como um levantamento de opinião, exemplificando e mostrando que não há respostas certas nem erradas, o que se pretende saber é o que as pessoas pensam, qual é a sua opinião.

Análise estatística: Procedemos à análise dos dados com a utilização do software de análise estatística Statistical Package for a Social Sciences (SPSS 20.0), com recurso a estatística descritiva com base na média e desvio padrão. Para a análise inferencial fizemos recurso da prova Anova unifatorial e do Teste de Post Hoc através da prova de Scheffe para identificar nas médias as diferenças significativas que surgiram entre os grupos. Posteriormente, identificámos as correlações existentes entre grupos através do coeficiente de correlação linear de Pearson.

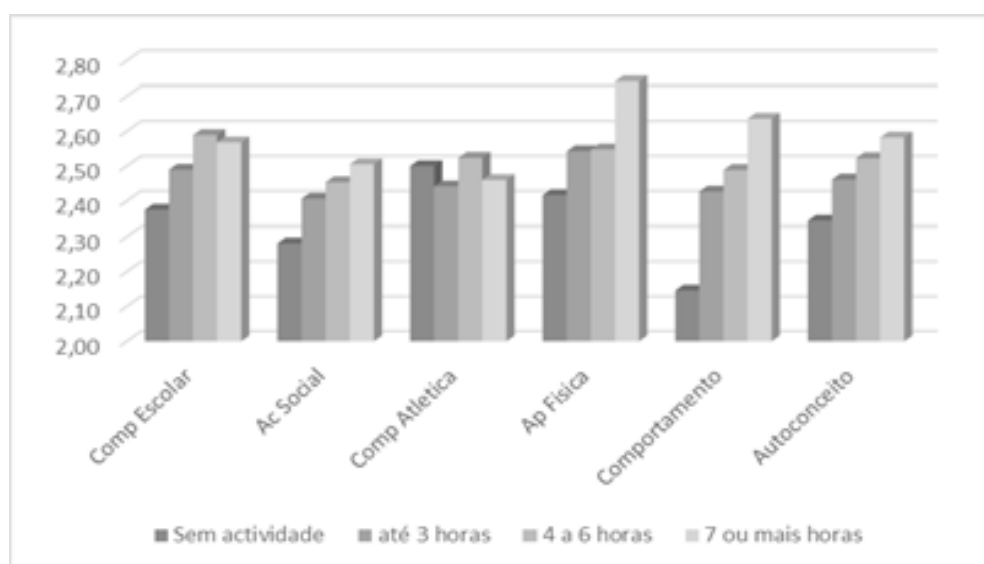
RESULTADOS

Neste ponto iremos descrever os níveis médios de auto conceito, em função da variável volume total de horas de atividade física e desportiva semanal dos alunos que integraram o nosso estudo.

Perante a figura 1 são observáveis os níveis de autoconceito e das dimensões constituintes em função do volume total de horas semanais. Na relação destas variáveis, observamos em termos descritivos de uma forma global, que com o aumento do número de horas semanais as médias de competência escolar, aceitação social, aparência física e comportamento também apresentam uma tendência crescente. Apenas no domínio da competência atlética essa evolução não foi obser-

vável, ainda que tenha sido identificável uma evolução no grupo de alunos que apresentou 4 a 6 horas de prática.

Figura 1. Médias das dimensões do autoconceito e autoconceito global em função do volume total de horas de atividade física e desportiva semanal.



Ao determinarmos possíveis diferenças na variável de autoconceito (Tabela 1), observámos com a aplicação da prova Anova, diferenças significativas entre grupos nas dimensões de competência escolar ($sig = 0,024$), comportamento ($sig = 0,004$) e autoconceito global ($sig = 0,025$).

Tabela 1. Prova Anova unifatorial às dimensões de autoconceito e autoconceito global em função do volume de horas de atividade física semanal.

Competên- cia Escolar	Aceitação Social	Competên- cia Atlética	Aparên- cia Física	Comportamento	Autocon- ceito
0,024*	0,365	0,224	0,258	0,004**	0,025*

*Sig $\alpha \leq 0,05$ **Sig $\alpha \leq 0,01$

Com a aplicação do teste Post Hoc com a prova de Scheffe discriminamos entre grupos as seguintes diferenças significativas constantes na tabela 2.

Tabela 2. Discriminação entre grupos das diferenças significativas dos domínios de autoconceito em função do volume total de horas de atividade física desportiva semanal.

Variável dependente	(I) Total de atividade física semanal	(J) Total de atividade física semanal	Sig.
Competência Escolar	Até 3 horas	4 a 6 horas	0,041*
Comportamento	Sem atividade	4 a 6 horas	0,017*
		7 ou mais horas	0,006**
Autoconceito	4 a 6 horas	Sem atividade	0,035*
		Até 3 horas	0,032*

*Sig $\alpha \leq 0,05$ **Sig $\alpha \leq 0,01$

Teste Post Hoc com a prova Scheffe

Podemos verificar que existem diferenças significativas a competência escolar entre os alunos com prática até 3 horas e o grupo de 4 a 6 horas ($sig = 0,041$). Na variável de comportamento observámos diferenças entre o grupo sem atividade e os grupos com prática de 4 a 6 horas ($sig = 0,017$) e 7 ou mais horas ($sig = 0,006$). Registaram-se igualmente diferenças significativas na variável autoconceito entre o grupo com 4 a 6 horas de prática e os grupos sem atividade ($sig = 0,035$) e até 3 horas de prática ($sig = 0,032$).

Para avaliarmos as correlações entre as variáveis em análise, efetuámos a prova de correlação de Pearson, onde obtemos índices de correlação constantes na tabela 3.

Tabela 3. Correlação de Pearson entre as dimensões de autoconceito e autoconceito global e o volume total de horas de atividade física desportiva semanal

	Competência Escolar	Aceitação Social	Competência Atlética	Aparência Física	Comportamento	Autoconceito
Volume total de atividade física desportiva semanal	,123**	,073	,061	,060	,137*	,129*

$p \leq .01$ ** $p \leq .05$ *

Das correlações efetuadas observámos que as variáveis de competência escolar, comportamento e autoconceito global se correlacionam positivamente, ainda que, com correlações baixas, com a variável de volume total de horas de atividade física e desportiva semanal. As variáveis de aceitação social e, competência atlética e aparência física, ainda que apresentem correlações positivas, estas são quase inexistentes.

CONCLUSÃO

Com este estudo, pretendemos realçar que a prática de atividade física se apresenta como benéfica, não só na dimensão de saúde física e funcional, mas paralelamente ao nível da variável psicológica do autoconceito. As dimensões de competência escolar, comportamento e autoconceito global surgem aparentemente beneficiadas com o incremento de horas semanais de atividade física e desportiva.

Os resultados evidenciaram diferenças significativas nas variáveis apontadas anteriormente, observando-se uma tendência favorável nos alunos que acumulam um volume total de horas de prática semanal mais elevado, registando-se benefícios até um nível de 4 a 6 horas de prática de atividades física e desportivas semanais, comparativamente a grupos com menos horas de prática semanal.

Em investigações posteriores seria pertinente replicar este estudo em adolescentes, para se poder complementar com outros resultados. Seria igualmente importante procurar uma relação causal mais precisa de outras variáveis no autoconceito dos alunos, conjugadas com a prática de atividade física e desportiva, dado que, apesar das correlações obtidas entre variáveis serem positivas, estas foram baixas, o que sugere um grau de dependência para os valores obtidos noutros fatores não avaliados no presente estudo.

REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

Alves, C. & Lima, R. (2008). Impacto da atividade física e esportes sobre o crescimento e puberdade de crianças e adolescentes. *Rev Paul Pediatr*, 26 (4), 383-91.

Augusto, J.; Preto, M.; Tão, S. & Jerónimo, T. (n.d.). *Self-perception profile for children - Perceived Competence Scale for Children, Susan Harter*. Psicologia da Aprendizagem.

Batista, M., & Cubo, S. (2013). A prática de judo em relação com o autoconceito, a auto-estima e o rendimento escolar de alunos do primeiro ciclo do ensino básico. *Revista de Ciencias del Deporte*, 9 (3), 193-210. ISSN 1885 – 7019.

Batista, M. (2011). *La Práctica de Judo en Relación con el Autoconcepto, la Autoestima y el Rendimiento Escolar de los Estudiantes de Primer Ciclo de Primaria*. Dissertação para obtenção do Grau de Doutor. Badajoz: UNEX.

Faria, L. (2005). Desenvolvimento do auto-conceito físico nas crianças e nos adolescentes. *Análise Psicológica*, 4 (XXIII), 361-371.

Gaspar, T.; Ribeiro, J.; Matos, M.; Leal, I. & Ferreira, A. (2010). Estudo da auto-estima em crianças e adolescentes portugueses: impacto de factores sociais e pessoais. *Revista AMAzônica Vol V, (2)*, 57-83. ISSN 1983-3415.

Gonçalves, S.; Silva, D. & Antunes, H. (2012). Variáveis psicossociais no excesso de peso e na obesidade infantil. *Journal of Human Growth and Development*, 22(2), 179-186.

Lazzoli, J. (1998). Atividade física e saúde na infância e adolescência. *Rev Bras Med Esporte*, Vol. 4, Nº 4.

Lopes, C. (2001). *Auto-conceito e estatuto social da criança*. Dissertação para a obtenção do Grau de Mestrado. Lisboa: ISPA.

Mata, L.; Monteiro, V. & Peixoto, F. (2010). *Escala de Autoconceito para Crianças em Idade Pré-Escolar e 1º/2º Ano de Escolaridade de Harter e Pike (1981, 1984)*. Instituto Superior de Psicologia Aplicada & Unidade de Investigação de Psicologia Cognitiva do Desenvolvimento e da Educação.

Padez, C. (2002). Actividade física, obesidade e saúde: uma perspectiva evolutiva. *Revista portuguesa de saúde pública: Estilos de vida*, Vol. 20, N.º 1.

Pasin, E.; Paiva, M. & Lannes, D. (2012). Associação entre fatores psicológicos e relacionais e o rendimento escolar no ensino fundamental. *Avaliação Psicológica*, 11 (2), 275-286. Brasil.

Salgado, M. (2009). *Relação entre a Actividade Física e Rendimento Escolar em Crianças e Adolescentes*. Dissertação para a obtenção do Grau de Mestrado. Porto: FADEUP

Simões, D. & Meneses, R. (2007). Auto -Conceito em Crianças Com e Sem Obesidade. *Psicologia: Reflexão e Crítica*, 20 (2), 246-251