



## Condição física, autoestima global e rendimento acadêmico na adolescência

### Physical condition, global self-esteem and academic performance in adolescence

10.56238/isevmjv3n2-006

Recebimento dos originais: 15/02/2024

Aceitação para publicação: 04/03/2024

**José Francisco Nunes Guilherme**

PhD, Universidade do Algarve

**Carla Alexandra Ramalho de Sena Martins**

Pós-doc, PhD, Universidade do Algarve

**Maria Cristina de Oliveira Salgados Nunes**

Prof. Catedrática, Universidade do Algarve

**Saúl Neves de Jesus**

Prof. Catedrático, Universidade do Algarve

#### RESUMO

Conhecer melhor a autoestima global dos adolescentes, saber como a autoestima global e os diferentes níveis de condição física se relacionam; saber como a autoestima global se relaciona com o sexo masculino *versus* feminino. E determinar como a autoestima global está associada com o rendimento acadêmico, de acordo o sexo e idade, constitui tarefa importante e pertinente no atual contexto escolar. A amostra do presente estudo é constituída por 1327 participantes, 711 do sexo feminino (53,58%), com idades compreendidas entre os 12 e os 17 anos. A condição física foi avaliada mediante o *Fitnessgram*; o rendimento acadêmico através da média aritmética das disciplinas e a autoestima global pela escala da autoestima global de Rosenberg (1965), adaptada por Romano, Negreiros e Martins (2007). Verificou-se que não existe relação estatisticamente significativa entre os diferentes grupos de condição física e a autoestima global, no global da amostra e em ambos os sexos. No global da amostra, a autoestima global não está associada significativamente ao rendimento acadêmico. No sexo masculino, a correlação é significativa, positiva e fraca. No sexo feminino, a correlação não é significativa. A autoestima global não está relacionada com a idade, no total da amostra e em ambos os sexos. A autoestima dos participantes do sexo masculino diferencia-se estatisticamente de forma significativa do sexo feminino.

**Palavras-chave:** Adolescência, Autoestima global, Condição física, Rendimento acadêmico, Sexo.

#### 1 INTRODUÇÃO

O corpo é o instrumento por excelência, em que o ser humano melhor se revela. É através do corpo que exploramos o espaço desde a mais tenra idade, que se sente, que se expressa a sexualidade, o estado de saúde, as capacidades, alegrias, tristezas e também a aparência. Sendo que o *self* corporal ocupa lugar privilegiado do *self* (Harter, 1999), porque constitui a nossa



principal referência, e assume nuclear *interface* com o meio ambiente. O termo autoestima significa “reverência por si mesmo”, o "Eu" pertence aos valores, crenças e atitudes que mantemos sobre nós mesmos (D’Mello, Monteiro & Pinto, 2018). Sendo a adolescência um período marcado por mudanças e transições físicas, psicológicas e contextuais, a autoestima global pode assumir-se como um indicador de como os adolescentes enfrentam e gerenciam esses desafios. (Birkeland, Melkevik, Holsen, & Wold, 2012; Ryan, Shin, & Makara, 2013). É um período particularmente importante, permitindo investigar a estabilidade e as mudanças na autoestima global (Harter, 1999).

Também se reconhece o impacto do apoio social na autoestima do adolescente, nomeadamente o apoio da mãe, pai ou amigos e que está correlacionado com a autoestima e bem-estar do adolescente (Ikiz & Cakar, 2010). Segundo Fouchard e Courtinant-Camps (2013), “*profundas modificações físicas, psicológicas e sociais, afetam esta fase de desenvolvimento*”. Para Birgisdóttir (2017), a baixa autoestima em adolescentes está associada à baixa saúde física e mental, por outro lado, elevada autoestima está relacionada ao maior bem-estar (Baumeister, 2003).

De acordo com Ahmed et al. (2017), a participação em atividades físicas promove um desenvolvimento positivo de hábitos, de estilos de vida saudáveis, que vão ter implicações para a saúde e assegura benefícios de saúde psicológica. Igualmente Veleška, Geckova, Rujineld e van Dijk (2012), consideram que uma elevada autoestima tem sido frequentemente associada a comportamentos em que a atividade física e a saúde surgem reforçados.

Para Bernardo (2003), autoestima “*é a avaliação ou sentimento do indivíduo da sua imagem, isto é, implica um sentimento de satisfação consigo próprio através do qual se julga uma pessoa com valor dependendo do que se possa considerar uma pessoa com valor.*”

A autoestima é concebida como um julgamento de valor ou valor pessoal e refere-se à componente avaliativa do Eu, que se desenvolve a partir da negociação entre o eu percebido e o eu ideal. (Maltesi, Alesi & Alin, 2012).

A adolescência de acordo com vários autores (e.g., Schirtcliff, 2009; Fouchard & Courtinant, 2013), significa um período crítico e sensível ao desenvolvimento e reorganização de vários sistemas: neuroendócrino; osteoarticular e muscular; cardiorrespiratório, por exemplo, sendo que esta reestruturação está sujeita a riscos e a oportunidades. A autoestima não está a salvo deste processo. Para Altintas e Aşçi (2008), a adolescência representa o período de transição, marcado pelo surgimento de capacidades cognitivas recém-descobertas e expectativas sociais em mudança, que moldam e alteram profundamente a natureza da autoestima.



Segundo Fouchard e Courtinant (2013), a autoestima é um processo de construção a nível psicossocial que tem a ver com uma dinâmica de interações complexas entre o sujeito e outros significantes e que joga com uma dinâmica de comparações sociais. Harter (1999), no intuito de especificar uma teoria de determinantes e de implicações da autoestima, incluiu o sexo como uma das variáveis a considerar. Segundo Harter (1999), as raparigas adolescentes consideram a aparência física como uma das mais importantes variáveis para sustentar a respetiva autoestima, comparativamente aos rapazes. Ainda de acordo com (Harter, 1999), as raparigas no início da adolescência, têm a autoestima mais baixa, comparativamente aos rapazes da mesma faixa etária, sendo igualmente a aparência física no decurso da adolescência, o domínio mais importante e mais fortemente correlacionado com a autoestima global.

Raudsepp, Liblik e Hannus (2002), analisaram a relação entre as autoperceções corporais, atividade física (moderada a vigorosa) e verificaram que os rapazes obtiveram melhores resultados ao nível da autoestima corporal, autoperceções de competência desportiva, condição física e força, comparativamente com as raparigas. Mas na atração física, as raparigas manifestaram resultados superiores aos rapazes. Clay, Vignoles e Dittmar (2005), observaram também que a autoestima decresce progressivamente nas raparigas entre os 11 e os 16 anos.

Bernardo (2003) realizou um estudo com o objetivo de avaliar os efeitos de um programa de Desporto Aventura na autoestima e nas autoperceções corporais dos jovens participantes. O instrumento utilizado foi o *Physical Self-Perception Profile for Children and Youth* (Whitehead, 1995, adaptado à população portuguesa por Bernardo e Matos, 2003). Os jovens adolescentes participantes não tiveram alterações significativas na autoestima, autoperceções corporais e na importância a esta atribuída após a aplicação do programa. Sugere o autor que provavelmente o tempo de aplicação do programa terá sido insuficiente, isto é: talvez devesse ter prolongado mais o tempo de exposição dos jovens adolescentes ao programa. Isto permite refletir sobre que a modificação de constructos de natureza autoperceptiva, carece de tempo, de persistência. Por seu turno, Birkeland et al. (2012), percecionou elevada autoestima global durante a adolescência, opinião que conforme se constatou, diverge de outros estudos (e.g. Clay et al., 2005; Inchley, Kirby, & Currie, 2011; Raudsepp et al. 2002).

Blomfield & Barber (2009), com base num programa de atividade física extracurricular, aplicado a uma amostra australiana com 1489 jovens adolescentes, em que 56% eram raparigas, observaram melhorias na autoestima global desses jovens. Nesta lógica de abordagem, concluíram que adolescentes com baixo nível de desenvolvimento motor, têm baixas autoperceções; sendo



que o impacto da competência motora difere entre rapazes e raparigas, com os rapazes a se evidenciarem para melhor neste domínio.

Segundo Fonseca (2009), os adolescentes de ambos os sexos obesos, tinham níveis diminuídos de autoestima, associados a sentimentos de tristeza, de solidão, nervosismo e comportamentos de risco. Os adolescentes obesos desenvolvem autoimagens negativas, que poderão persistir e prolongar-se pela vida adulta. Geralmente estes jovens escolhem crianças mais novas para brincar, a fim de evitar a emissão de juízos de valor e possíveis críticas.

Inchley, et al. (2011), referem a importância da autopercepção física em relação ao comportamento da atividade física em adolescentes, rapazes e raparigas. Há fortes evidências de que as raparigas têm autopercepções mais negativas do que os rapazes e essas diferenças são aparentes já aos 11 anos de idade.

Marius, Grosu e Petrehus (2010), a fim de identificar determinantes da autoestima física e índice de massa corporal (IMC) em adolescentes romenos, obtiveram correlações negativas entre IMC e todas as autopercepções ( $p < 0,05$ ), exceto na força, a qual mostra uma correlação positiva ( $p = 0,01$ ). Foi observado que a maioria das componentes da autoestima física, estavam negativamente correlacionados com o crescimento do índice de massa corporal (IMC), subentende-se que as autopercepções diminuirão à medida que os níveis de atividade física diminuam.

Lubans e Cliff (2011), realizaram um estudo com uma amostra de 106 jovens adolescentes, em que 54 eram rapazes (média de idades de 15 anos) e observaram que nas raparigas a autoestima física estava inversamente associada de forma significativa com a gordura corporal ( $r = - 0,42$ ;  $p < 0,01$ ), e positivamente associada com a força relativa total ( $r = 0,41$ ;  $p < 0,01$ ), mas não à força absoluta total ( $r = 0,07$ ;  $p = 0,62$ ). Os autores recomendam que se promova a atividade física a fim de aumentar a força muscular. Cruz, Santos e Rodrigues (2016), realizaram uma pesquisa com o intuito de caracterizar o autoconceito e a autoestima de adolescentes praticantes de desportos náuticos (remo, vela, canoagem e surf). Com base numa amostra de 103 adolescentes (59 rapazes), com idades compreendidas entre os 11 e os 17 anos de idade, foi aplicada a escala da autoestima de Peixoto e Almeida (1999). Observaram a existência de diferenças estatisticamente significativas em diferentes grupos etários, no que diz respeito à autoestima entre rapazes e raparigas.

Fouchard & Courtinant-Camps (2013), avaliaram a autoestima global e física. Contaram com uma amostra de 579 jovens, 299 raparigas, com idades compreendidas entre os 11 e os 17 anos. A média de idades foi de 13,34 anos. Os jovens participantes nesta pesquisa, responderam à escala de Rosenberg (1965). Os resultados também apontam para diferenças significativas da



autoestima global, em função da idade e sexo dos participantes. Isto pode remeter para as dificuldades de as raparigas assumirem a aparência física (imagens estereotipadas nos meios de comunicação social das sociedades ocidentais). Em consequência, as adolescentes interiorizam um ideal corporal de magreza.

Ahmed et al. (2017), no intuito de saber as implicações que os estilos de vida ativos *versus* não ativos têm na autoestima global, autoestima física, orientação por objetivos e orientação para o ego, realizaram um estudo com base numa amostra de 200 participantes, em que 100 eram ativos e 100 não ativos. Os jovens tinham idades compreendidas entre os 11 e os 17 anos. Os participantes ativos, apresentavam média de idades de 13,18 anos. Os resultados mostraram uma significativa diferença em ambos os grupos, em todos os parâmetros de saúde relacionados com as componentes de atividade física, autoestima e orientação por objetivos. Os estudantes ativos têm elevada autoestima e orientação para a tarefa, enquanto os estudantes inativos mostram baixa autoestima e níveis elevados de orientação para o ego. Também se verificou que adolescentes com elevado envolvimento em atividade física, apresentavam peso e composição corporal saudável, menor quantidade de gordura e maiores níveis de aptidão cardiorrespiratória, flexibilidade e maior força muscular e resistência, o que está associado à capacidade funcional. O estudo informou ainda, que rapazes e raparigas fisicamente ativos, obtiveram em todas as subescalas de autoestima física, resultados superiores comparativamente a seus homólogos menos ativos.

Igualmente num estudo realizado por Altintas e Asçi (2008), rapazes e raparigas fisicamente ativos, obtiveram em todas as subescalas de autoestima física resultados mais elevados do que homólogos menos ativos.

Alves-Martins, Peixoto e Gouveia-Pereira (2002), verificaram que existem diferenças significativas entre a autoestima de alunos com sucesso académico e os mal sucedidos a nível do 7º ano de escolaridade, mas essas diferenças desaparecem nos 8º e 9º anos. Observaram ainda que o aproveitamento escolar tem efeito importante sobre a autoestima, sobretudo nos mais jovens. Mas, todos os jovens com bom aproveitamento académico, apresentam maior valor no que se refere à autoestima. Consideram os autores, que os jovens atribuem menor importância às áreas relacionadas com a escola. Segundo Alves-Martins et al. (2002), os alunos com maus resultados escolares, a fim de protegerem a sua autoestima, investem mais nas relações sociais e no desporto, por exemplo.

Joshi e Srivastava (2009), num estudo em que analisaram as diferenças relativamente à autoestima global, relativamente ao sexo e realização académica de 400 jovens, 200 rapazes, com



idades compreendidas entre os 12 e os 14 anos, encontraram diferenças significativas entre rapazes e raparigas, sendo as médias superiores nos rapazes.

Preeti, Kamar, Belmani e Singh (2016), realizaram um estudo com o objetivo de identificar a relação entre autoestima, ajustamento e a performance académica de estudantes de uma área rural em situação escolar. O estudo teve um desenho tipo estudo experimental, no qual participaram 200 adolescentes, 100 do sexo masculino, selecionados por amostragem por conveniência. As avaliações foram efetuadas utilizando um inventário para estudantes da escola e a escala de Rosenberg. A performance académica foi realizada através do resultado autorreferenciado do semestre anterior. A pesquisa mostrou que elevadas médias ao nível da autoestima e um bom ajustamento, afeta a performance académica de forma positiva. Embora Ikiz e Cakar (2010), tenham encontrado diferenças estatisticamente significativas nos níveis de autoestima dos adolescentes de acordo com o género, existe uma relação estatisticamente significativa e positiva, entre os níveis de autoestima dos adolescentes, com os níveis de todos os agentes de apoio social percebidos. Portanto, pode-se inferir que independentemente do sexo, quando os níveis de apoio social dos adolescentes aumentam, os seus níveis de autoestima também aumentam.

Pushkarna (2017), constatou que a autoestima e o desempenho académico estavam correlacionados de forma significativa, assim quanto mais elevados os níveis da autoestima, maior o desempenho académico. De referir ainda, que o desempenho académico só variou significativamente de acordo com algumas variáveis sociodemográficas, como sejam o caso da idade e ordem de nascimento.

Segundo Kugbey, Mawulikem e Atefoe (2015), os estilos parentais têm efeito significativo na autoestima e na performance académica dos adolescentes. Contudo, não foram encontradas diferenças entre os sexos, a nível da autoestima e performance académica.

Para Birkeland et al. (2012), existe variação individual considerável nas mudanças na autoestima global desde cedo na adolescência até a idade adulta jovem, sugerindo os autores a existência de quantidade significativa de heterogeneidade nas trajetórias de autoestima global. Segundo Maltesi et al. (2012), a inteligência social é geralmente entendida como a capacidade de produzir comportamentos adequados visando atingir as metas sociais desejadas. Existem razões teóricas e empíricas para fazer várias afirmações gerais sobre a sua articulação em três componentes diferentes: perceptiva, cognitiva e comportamental. No presente estudo, o sexo feminino mostra um nível mais baixo de autoestima relativamente ao masculino. A autoestima masculina é documentada como sendo mais alta e parece ser mais influenciada por metas



associadas à independência e autonomia, enquanto a autoestima feminina, é mais definida por metas caracterizadas pela sensibilidade.

Birgisdóttir (2017), realizou um estudo que teve como objetivo analisar a autoestima dos adolescentes, no que diz respeito à diferença entre sexos e o impacto da intervenção em atividade física. A amostra foi sorteada aleatoriamente de quatro escolas com um total de 233 participantes (150 raparigas e 83 rapazes), com uma média de idade de 16 anos. Participantes divididos entre os quatro grupos do estudo, de acordo com o seguinte critério: 58 no grupo com pedómetros, 61 no grupo com pedómetros e diários de atividade física, 57 no grupo com diários de atividade física e 57 no grupo controlo. Em conclusão, a análise do estudo revelou efeito principal do tempo na autoestima para ambos grupos de pesquisa e género. E resultados não significativos para a interação entre autoestima e atividade física. A intervenção no estudo não afetou os participantes na autoestima.

A salientar também um estudo realizado por Veselska et al. (2012), realizado na Eslováquia, com uma amostra de 3694 estudantes, com média de idades de 14,3 anos e desvio padrão de 0,62. Nesta amostra 49% eram rapazes. Em síntese, os autores concluíram neste estudo, que mais atividade física, corresponde a superior autoestima, sendo que os rapazes relataram maior atividade física e maior autoestima que as raparigas. Consideraram ainda Vesleska et al., (2012), que a atividade física é uma das maneiras possíveis de melhorar a saúde física durante a adolescência, assim como o desenvolvimento de padrões saudáveis nesta fase e que continuará provavelmente pela idade adulta. D'Mello et al. (2018), realizaram um estudo de natureza descritiva, que visava determinar o nível de autoestima em alunos com baixo desempenho académico. Este estudo também tinha por objetivos compreender o contexto socioeconómico dos participantes, para avaliar o respetivo nível de autoestima e as diferenças entre sexos, no nível de autoestima e desempenho académico. Com um efetivo de 50 alunos (25 raparigas e 25 rapazes), das escolas públicas. As idades estavam compreendidas entre os 13 e 15 anos de idade, provenientes de duas escolas particulares, ensino secundário no distrito de Dakshina (Canadá). Este estudo informa-nos que 76% dos alunos têm maior nível de autoestima, têm pobre desempenho académico. Então, a hipótese de uma correlação significativa entre autoestima e boa performance académica não acontece neste estudo. Aponta então para uma diferença de género entre sexo masculino e feminino, mas sem correlação significativa entre autoestima e desempenho académico. Também se concluiu neste estudo, que o sistema educacional, o ambiente psicológico, a família, colegas, professores, são importantes na determinação do grau de desempenho na escola. Considera-se assim, que a escola tem um potencial reparador da autoestima global nos jovens



adolescentes, sendo muito importante a atividade docente. O clima de aula, a oferta escolar em termos curriculares e extracurriculares, deve proporcionar aos jovens atividades gratificantes, que constituam desafios e possam contribuir para o desenvolvimento de várias competências. Deve a escola não agudizar, mas sim, esbater as desigualdades sociais e de género.

Em síntese, pode-se constatar que os resultados sobre a relação condição física, atividade física/ autoestima global, sugere a tendência de os efeitos positivos da atividade física corresponder a melhor autoestima e sobre a influência da autoestima nos resultados académicos. Todavia, existe informação contraditória, isto é: existem estudos que evidenciam a influência de uma melhor autoestima corresponder a melhores resultados académicos e outros que não referem efeitos significativos, a nível estatístico na relação destas variáveis.

No contexto do que ficou referido, é objetivo da presente investigação, determinar como a autoestima global a nível do total da amostra e em ambos os sexos, está relacionada com os três níveis de condição física; saber como a autoestima global está associada ao rendimento académico a nível global e em função do sexo; verificar se a autoestima global do sexo masculino, se diferencia estatisticamente de forma significativa do feminino. E, determinar como a autoestima global e a idade estão relacionadas.

## 2 MÉTODO

### 2.1 AMOSTRA

A amostra foi obtida por conveniência, é constituída por 1327 participantes, com idades compreendidas entre os 12 e os 17 anos de idade, sendo 711 (53,48%) participantes do sexo feminino. No total dos participantes, 62,10% encontram-se na zona saudável, 19,29% na zona de algum risco e 18,69%, na zona de elevado risco, no que concerne à relação condição física/ autoestima global.

Os participantes deste estudo não apresentam *handicap* a nível mental, físico, sensorial ou emocional. Frequentam as escolas do ensino regular a nível do 3º ciclo das escolas da região do Algarve.

### 2.2 INSTRUMENTOS

Caraterização sociodemográfica – de acordo com a natureza e objetivos deste estudo, considerou-se pertinente proceder a uma breve caraterização sociodemográfica. (Apêndice 6).

A Condição Física foi avaliada mediante o *Fitnessgram*, avaliou-se o desempenho motor em três níveis possíveis: 1 – Aquele que se encontra numa zona de risco e precisa de melhorar; 2



– Aquele que se encontra associado a algum risco e também precisa melhorar; e 3 – Acima ou dentro dos valores da zona saudável.

De acordo com a prestação motora, existem valores para rapazes e para raparigas. (Anexo IV) A autoestima global foi avaliada pela escala da autoestima de *Rosenberg* (1965), adaptada á população adolescente portuguesa por Romano, Negreiros e Martins (2007).

### 2.3 AVALIAÇÃO DO RENDIMENTO ACADÉMICO

Foi realizada com base na média aritmética das nove disciplinas do *curriculum*, que se repetem no 3º ciclo de escolaridade.

### 2.4 PLANO DO TRATAMENTO E ANÁLISE DE DADOS

Utilizou-se o software informático, *SPSS (Statistical Package for the Social Sciences)* versão 25.0 ambiente *Windows da IBM*.

Recorreu-se à estatística descritiva (média e desvio padrão).

Optou-se pela aplicação de um teste paramétrico, o teste *ANOVA* Uni-fatorial. Posteriormente para saber onde estavam as diferenças recorreu-se ao teste *Post-Hoc*, teste de *Bonferroni*. No intuito de verificar a existência de diferenças significativas entre o sexo feminino e sexo masculino recorreu-se ao teste *T Student*.

Na determinação das correlações entre as variáveis autoestima global e rendimento académico, recorreu-se ao teste *r* de *Pearson*.

Determinou-se ainda o tamanho do efeito com base nos coeficientes *d* de *Cohen* e  $\eta^2$ , consoante o teste estatístico.

Considerou-se um nível de significância  $\alpha$  de 0,05.

### 2.5 OUTROS PROCEDIMENTOS

De referir que foi solicitado autorização às instâncias oficiais: Instituto Nacional de Proteção de Dados; Ministério da Educação; Delegação Regional de Educação; Diretores dos Agrupamentos que nos permitiram o acesso aos dados, também foram contempladas as autorizações dos Encarregados de Educação e consentimento informado junto dos alunos.

## 3 RESULTADOS

No intuito de se saber como a condição física, se relaciona com a autoestima global, recorreu-se ao teste estatístico *ANOVA* Uni-fatorial, (tabela 10) obtendo-se o resultado:  $F = 2,200$ ;

$g. l. = 2; p = 0,111$ . Assim sendo, não foram encontradas diferenças estatisticamente significativas ( $p > 0,05$ ) entre as médias da autoestima global nos três grupos de condição física.

No que concerne aos participantes de sexo masculino, não se encontrou relação estatisticamente significativa entre condição física e autoestima global. Igualmente com recurso ao teste estatístico designado por ANOVA Uni-fatorial, obteve-se o seguinte resultado:  $F = 0,847; g.l. = 2; p = 0,429$ .

Relativamente ao sexo feminino, também não se encontrou relação estatisticamente significativa entre a condição física e autoestima global. Com recurso ao teste estatístico ANOVA Uni-fatorial, obteve-se o resultado:  $F = 0,956; g. l. = 2; p = 0,385$ .

Tabela 1 - Caracterização da amostra no que concerne á relação condição física/autoestima global em função da condição física, no total dos participantes.

| Condição Física       | N   | M    | D.P. | F     | p     | $\eta^2$ |
|-----------------------|-----|------|------|-------|-------|----------|
| <b>Amostra Global</b> |     |      |      | 2,200 | 0,111 | 0,003    |
| Zona saudável         | 824 | 3,05 | 0,52 |       |       |          |
| Zona de algum risco   | 256 | 2,98 | 0,54 |       |       |          |
| Zona de elevado risco | 247 | 3,05 | 0,55 |       |       |          |
| <b>Sexo masculino</b> |     |      |      | 0,847 | 0,429 | 0,003    |
| Zona saudável         | 434 | 3,08 | 0,49 |       |       |          |
| Zona de algum risco   | 87  | 3,02 | 0,55 |       |       |          |
| Zona de elevado risco | 95  | 3,12 | 0,51 |       |       |          |
| <b>Sexo feminino</b>  |     |      |      | 0,956 | 0,385 | 0,003    |
| Zona saudável         | 369 | 3,02 | 0,54 |       |       |          |
| Zona de algum risco   | 169 | 2,95 | 0,58 |       |       |          |
| Zona de elevado risco | 152 | 3,00 | 0,57 |       |       |          |

Nota: \* $p < 0,05$ ; \*\* $p < 0,01$ ; \*\*\* $p < 0,001$

Como se pode observar na tabela 10, os valores de média mais elevados relativamente à autoestima global, dizem respeito aos participantes que se encontram na zona de elevado risco. Sendo que os participantes que se encontram na zona saudável assumem valores intermédios. Os participantes que se encontram na zona de algum risco, assumem valor médio mais baixo. Porém, a diferença entre médias não é estatisticamente significativa ( $p > 0,05$ ).

No que diz respeito ao sexo feminino, também não se verificou relação estatisticamente significativa ( $p > 0,05$ ) entre a condição física e a autoestima global.

No intuito de averiguar se a autoestima global difere em função do sexo, recorreu-se ao teste *T Student* e os resultados indicam a existência de diferenças significativas ( $p < 0,05$ ) entre as médias do sexo feminino e masculino ( $t = 2,510; g.l. = 1471,163; p = 0,012$ ). Os participantes do



sexo masculino apresentam um valor de média superior ao sexo feminino. De acordo com o valor do *d de Cohen*, o tamanho do efeito pode ser considerado insignificante.

### 3.1 AUTOESTIMA GLOBAL/RENDIMENTO ACADÊMICO

No objetivo de determinar a relação entre a autoestima global e o rendimento acadêmico, utilizou-se o coeficiente de correlação de *Pearson*, obtendo-se uma correlação não significativa ( $r = 0,034$ ;  $p = 0,194$ ) (Apêndice 6 – *Outputs* Estatísticos Estudo IV).

No que concerne ao sexo masculino, a correlação que se obteve é significativa e positiva, apesar de fraca ( $r = 0,081$ ;  $p = 0,035$ ). Para o sexo feminino, não se obteve correlação significativa ( $r = 0,003$ ;  $p = 0,944$ ) (Apêndice 6 – *Outputs* Estatísticos Estudo IV).

### 3.2 AUTOESTIMA GLOBAL E IDADE

Os coeficientes de correlação linear de *Pearson*, apontam para a inexistência de correlações significativas ( $p > 0,05$ ), entre a autoestima global e a idade, a nível da amostra total ( $r = - 0,042$ ;  $p = 0,128$ ), e em ambos os sexos: sexo masculino ( $r = - 0,059$ ;  $p = 0,138$ ) e sexo feminino ( $r = - 0,027$ ;  $p = 0,477$ ).

## 4 DISCUSSÃO

De acordo com Standage e Gillison (2007), um dos principais objetivos do sistema escolar é promover a autoestima dos alunos, respetivo bem-estar emocional e ajudá-los a manter satisfatórios relacionamentos baseados no respeito por si mesmos e pelos outros, em casa, na escola, no trabalho e comunidade

Segundo Fox (2000), jovens envolvidos no desporto e na atividade física, apresentam níveis mais elevados de autopercções corporais, por exemplo, autoestima corporal e imagem corporal. Também existe a tendência para apresentarem autoestima mais elevada comparada aos seus pares da mesma idade, que não realizam qualquer atividade física.

A autoestima global evolui com a idade, particularmente sensível no período da puberdade, entre os 12/13 anos, no âmago da grande transformação corporal e psicológica, precisamente na altura em que os *scores* da autoestima se apresentam mais baixos. (Fouchard & Courtinan-Camps, 2013). No entanto, na nossa pesquisa a variável idade não está relacionada de forma estatisticamente significativa com a autoestima.

De acordo com Preeti et al. (2016), os professores nas escolas devem facilitar uma efetiva relação interpessoal entre os estudantes e incentivar o aumento da autoestima. Projetos integrados,



em que se faz formação para as famílias melhor intervirem na autoestima dos seus filhos, pode ser muito importante para o desenvolvimento de uma autoestima positiva junto dos adolescentes nas escolas, daí serem tão importante projetos do tipo Escola para Pais, em que se pode ajudar a desenvolver competências nesse âmbito. Neste sentido, o estudo de Kugbey et al. (2015), realça o tipo de educação dos pais e o impacto significativo nos resultados psicossociais dos adolescentes. Aconselham, pois, que pais e cuidadores devem garantir o uso de melhores práticas em educação infantil.

Corroborando com Standage e Gillison (2007), admite-se que aulas de Educação Física podem, entre outros benefícios, oferecer oportunidades para que crianças e adolescentes possam experimentar ganhos de aptidão física, encontrar sentimentos de bem-estar somático, competências, fomentar a interação social com os colegas e obter o reforço dos outros.

Marius et al. (2010), consideram que o aumento da atividade física, deve centrar-se na atividade física e não focalizar a atenção por exemplo no peso corporal, deve oferecer, uma abordagem mais construtiva para os jovens e evitar o estigma do peso. Aconselham os autores, a promoção de programas com variedade de habilidades motoras, combinadas com intensidade moderada e vigorosa. Nos estudos realizado por Marius et al. (2010) e Birgisdóttir (2017), os rapazes apresentam valores médios superiores às raparigas no que concerne à autoestima global, o que corrobora com os resultados do presente estudo.

Fonseca (2009), considera “*o adolescente obeso torna-se por esta via particularmente vulnerável ao impacto o feedback social da sua aparência, fruto da sua capacidade cognitiva e de insatisfação crescente e do egocentrismo que caracteriza a sua idade.*” Corroborando com este excerto, segundo Raudsepp (2004), autopercepções positivas fazem com que os jovens experienciem afeto positivo (por exemplo, prazer, satisfação, orgulho), e isso, resulta num aumento, ou pelo menos na manutenção de uma orientação motivacional intrínseca, isto é: elevada autoestima, que está associada a muitos atributos positivos e a comportamentos sociais, incluindo capacidade de liderança, satisfação, diminuição da ansiedade e aumento de desempenho físico. Estas ideias reforçam a importância que o tipo de investigações como o nosso estudo assume.

Para Ticuson (2012), o foco da atenção do aluno, através do incentivo, apreciação, aumenta a autoestima e, assim, a motivação para aprender. A taxa crescente de atividades extracurriculares, aumenta a integração de crianças no grupo dos alunos e, assim, diminui o risco de depressão, tendo a família uma importância particular. Por outro lado, a família e os professores, têm uma atitude positiva para as necessidades dos jovens, isso gera confiança, desempenho escolar e qualidade de vida pessoal (Ticuson, 2012). Daí se considerar tão importante ter pleno



conhecimento da autoestima global dos jovens das nossas escolas. Constitui sempre um fator motivacional, este tipo de pesquisa, pois torna possível ajudar os jovens. E, ao se conhecer a realidade, será mais eficaz a intervenção.

Ao contrário do estudo de Pushkarna (2017), que encontrou uma correlação significativa entre desempenho académico e a autoestima global, em que estas variáveis estão correlacionados significativamente e de forma positiva, D'Mello et al. (2018), realizaram também um estudo em que foram correlacionadas as variáveis autoestima global e desempenho académico, e não encontraram associações estatisticamente significativas. De facto, sobre esta relação autoestima global e rendimento académico, existem resultados contraditórios. No presente estudo no global da amostra e a nível do sexo feminino, não se verificaram correlações significativas entre autoestima global e rendimento académico. Segundo Alves-Martins et al. (2002), o facto de os alunos com fraco rendimento académico, não afetarem ainda mais a autoestima a partir de determinada idade, deve-se a estratégias que os jovens utilizam a fim de preservar a respetiva autoestima, atribuindo menor importância à cultura da escola e dedicando-se mais a outras atividades, investindo mais nas relações sociais ou no desporto, por exemplo. O que também pode ajudar a compreender os resultados obtidos no presente estudo, em que não são encontradas correlações significativas entre rendimento académico e a autoestima global.

No que concerne à relação das variáveis autoestima global/idade, no nosso estudo não se encontrou associação estatística significativa entre estas variáveis, ao contrário dos estudos de Peixoto e Almeida (1999) e Fouchard & Courtinant-Camps (2013), que apontam para relações estatísticas significativas entre estas variáveis e que não está em consonância com os resultados obtidos no nosso estudo. Ficamos com a consciência que é necessário realizar mais estudos neste âmbito, diversificando as amostras, no que se refere aos níveis de ensino e contexto sociocultural.

## 5 CONCLUSÕES

A condição física e a autoestima global não estão relacionadas no global da amostra e em ambos os sexos;

Os participantes do sexo masculino apresentam valores superiores na autoestima global comparativamente aos participantes do sexo feminino;

Apenas no sexo masculino foi encontrada uma associação estatisticamente significativa entre a autoestima global e o rendimento académico;

A autoestima global dos participantes não está relacionada com a idade, seja na amostra global, seja em cada um dos sexos.



## REFERÊNCIAS

- Ahmed, M. D., Ho, W. K. Y., Niekerk, R. L. V., Morris, T., Elayaraja, M., Lee, K-C & Randles, E. (2017). The self-esteem, goal orientation, and health-related physical fitness of active and inactive adolescent students. *Cogent Psychology*, 4:1331602, 1 – 14. doi:/org/10080/23311908.2017.1331602
- Altintas, A. & Asçi, F. H. (2008). Physical Self-Esteem of Adolescents with Regard to Physical Activity and Pubertal Status. *Pediatrics Exercise Science*. 20, 142 – 156.
- Alves-Martins, M., Peixoto, F., Gouveia-Pereira, M., Amaral, V. & Pedro, J. (2002). Self-Esteem and Academic Achievement Among Adolescents. *Educational Psychology*, 22 (1), 51 – 62. doi: 10.1080/01443410120101242
- Baumeister, R. F., Campbell, J. D., Krueger, J. I. & Vohs, K. D. (2003). Better Performance Interpersonal Success, Happiness, or Healthier Lifestyles? *Psychological Science in the Public Psychological Science in The Public Interests*. 4, (1), 1 – 44.
- Bernardo, R. P. S. (2003). Influência De Um Programa De Desporto Aventura Na Auto-Estima Corporal e Auto-Estima Global De Adolescentes Em Meio Escolar. (Vol. 1 e 2). Dissertação apresentada com vista à obtenção de grau Mestre em Psicologia do Desporto. Universidade Técnica de Lisboa. Faculdade de Motricidade Humana. Documento não publicado.
- Bernardo, R. P. S. & Matos, G. M. (2003). Desporto aventura e auto-estima nos adolescentes em meio escolar. *Revista Portuguesa de Ciências do Desporto*. 3, (1), 33 – 46.
- Birgisdóttir, I. B. (2017). Physical activity and self-esteem among adolescents. Gender difference and the impact of physical activity intervention on adolescent's self-esteem. BSC in Psychology Degree. Reykjavik University.
- Birkeland, M. S., Melkevik, O., Holsen, I. & Wold, B. (2012). Trajectories of global self-esteem development during adolescence. *Journal of Adolescence*. 35, 48 – 58. doi: 10.1016/j.adolescence.2011.06.006
- Blomfield, C. J. & Barber, B. L. (2009). Brief report: Performing on the stage, the field, or both? Australian adolescent extracurricular activity participation and self-concept. *Journal of Adolescent*. 32, 733 – 739. doi: 10.1016/j.adolescence.2009.01.003
- Boiché, J., Chalabaev, A. & Sarrazin, P. (2012). Development of sex stereotypes relative to sport competence and value during adolescence. *Psychology of Sport and Exercise*. 15, 212 -215.
- Clay, D., Vignoles, V. L. & Dittmar, H. (2005). Body Image and Self-Esteem Among Adolescent Girls: Testing the Influence of Sociocultural Factors. *Journal Of Research on Adolescents*, 15 (4), 451 – 477.
- Cruz, M., Santos, L. R. & Rodrigues, L. P. (2016). O Autoconceito E Autoestima de Adolescentes Praticantes De Modalidades Náuticas. *Psicologia, Saúde & Doenças*. 17 (83), 389 – 402. doi: org/10.15309/16psd17307



Dembeck, K. (2011). Physical Activity and Self-esteem in Females during Late Adolescence. University of North Florida. <http://digital.common.unf.edu/etp/131>

D'Mello, L., Monteiro, M. & Pinto, N. (2018). A Study on the self-esteem and Academic Performance among the students. *International Journal of Health Sciences and Pharmacy (IJHSP)*, ISSN: Applied, 2, (1), 1 – 7. doi: 10.5281/Zenodo.1156448

D'Mello, L., Monteiro, M. & Pinto, N. (2018). A Study on the self-esteem and Academic Performance among the students. *International Journal of Health Sciences and Pharmacy (IJHSP)*, ISSN: Applied, 2, (1), 1 – 7. doi: 10.5281/Zenodo.1156448

Fonseca, R. H. M. (2009). Obesidade na Adolescência. Um contributo para a melhor compreensão dos fatores psicossociais associados à obesidade e excesso de peso nos adolescentes portugueses. Tese de Doutoramento em Medicina. Especialidade de Pediatria. Faculdade de Medicina Da Universidade de Lisboa. Universidade de Lisboa.

Fouchard, F. & Courtinat-Camps, A. (2013). L'estime de soi globale et physique à l'adolescence *Neuropsychiatrie de l'enfance et de l'adolescence*. 62, 333 – 339. doi: [org/10.1016/j.neurenf.2013.04.005](http://org/10.1016/j.neurenf.2013.04.005)

Fox, K. H. (2000). The effects of exercise on self-perceptions and self-esteem. Stuart J. H. Biddle, Kenneth R. Fox & Stephen, H. Boutcher (Eds). Physical activity and psychological well-being. (87 – 117). London: Biddles Ltd. Guilford and King's Lynn

Ghooshchy, S. G., Kameli, S. & Jahromi, M. K. (2011). The effect of sport activity and gender differences on self-perception in adolescents. *Procedia Computer Science*. 3, 1512 – 1514. doi: 10.1016/j.proc.2011.01.044

Harter, S. (1999). The Construction of The Self. A developmental Perspective. New York: The Guilford Press.

Ikiz, F. E., Cakar, F. S. (2010). Perceived social support and self-esteem in adolescence. *Procedia Social and Behavioral Sciences*. 5, 238 -242. doi: 10.16/j.sbspro.2010.07.460

Inchley, J., Kirby, J. & Currie, C. (2011). Longitudinal Changes in Physical Self-Perceptions and Associations with Physical Activity During Adolescence. *Pediatric Exercise Science*. 23, 237 – 249.

Lubans, R. D. & Cliff, P. D. (2011). Muscular fitness, body composition and physical self-perception in adolescence. *Journal of Science and Medicine in Sports*. 14, 216 – 221. doi: 10.1016/j.jsams.2010.10.003

Kugbey, N., Mawulikem, E. K. & Atefoe, E. A. (2015). Adolescents' Self-Esteem and Academic Achievement in Ghana: The Role of parenting Styles and Sex Differences. *British Journal of Education, Society & Behavioural Science*. 7(3), 194 – 201. doi: 10.9734/BJESBS/2015.13566

Maltese, A., Alesi, M., & Alù, A. G. M. (2012). Self – esteem, defensive strategies and social intelligence in the adolescence. *Procedia – Social and Behavioral Sciences*. 69, 2054 -2060. doi: 10.1016/i.sbspro.2012.12.164



Marius, C., Grosu, E. F. & Petreus, D. (2008). Relationship Between Body Mass Index and Physical Self-esteem in Romanian Adolescents. *Science, Movement and Health. (Issue, Suppl)*, 778 – 781.

Preeti, Kumar, R., Behmani, R. & Siagh, K. (2016). Impact of self-esteem and adjustment on academic performance of adolescents. *Indian Journal of Health and Wellbeing. Indian Journal of Health and Wellbeing. 7 (81)*, 133 – 135.

Puskhana, M. (2017). Factors of Self-Esteem Contributing to Academic Performance in Adolescents. *Adolescence Health. 4 (2)*, 17 – 25. doi:<http://doi.org/10.24312/2349.2880.201712>

Quatman, T. & Watson, C. M. (2011). Gender Differences in Adolescent Self-Esteem: An Exploration of Domains. *The Journal of Genetic Psychology. (62), 1*, 93 – 117. doi: 10.1080/00221320109597883

Raudsepp, L.; Liblik, R. & Hannus, A. (2002). Children's and adolescents physical self-perceptions as related to moderate to vigorous physical activity and physical fitness. *Pediatrics Exercise Science. 14*, 97 – 106.

Romano, A., Negreiros, J. & Martins, T. (2007). Contributos para a Validação Da Escala De Auto-Estima de Rosenberg Numa Amostra de Adolescentes Da Região Interior Norte Do País. *Psicologia, Saúde e Doenças. 8, 1*, 107 – 114.

Rosenberg, M. (1965). *Society and the adolescent self-image*. Princeton, NJ: Princeton University Press.

Rosenberg, M. (1979). *Conceiving the Self*. New York: Basic Books.

Ryan, A. R., & Shim, S. S. (2013). Changes in Academic Adjustment and Relational Self-worth. Across the Transition to Middle School. *Journal Youth Adolescence. 42*, 1372 – 1384. doi: 10.1007/s10964-013-9984-7

Shirtcliff, E. (2009). Pubertal Development Correspondence Between Hormonal and Physical Development. *Child Development. March / April. Volume 80, Number. 2*, 327-337

Standage, M. & Gillison, F. (2007). Student's Motivational responses toward school physical education and their relationships to general self-esteem and health-related quality of life. *Psychology of Sport and Exercise, 8*, 704 – 721. doi: 10.1016/j.psychsport.2006.12.004

Ryan, A. M., Shim, S. S. & Makara, K. A. (2013). Changes in Academic Adjustment and Relational Self-word. Across the transition to Middle School. *Journal Adolescence. 42*, 1372 – 1384. doi: 10.1007/s10964-013-9984-7

Ticuson, M. (2012). Low self-esteem, premise of depression appearance at adolescents. *Procedia – Social and Behavioral Sciences. 69*, 1590 – 1593. doi: 10.1016/j.sbspro.2012.12.103

Veselska, Z., Geckova, A. M., Reijneveld, S. A. & van Dijk, J. P. (2013). Socio-economic status and physical activity among adolescents: The mediating role of self-esteem. *Public Health. 125*, 173 – 178. doi: 10.1016/j.pube.2011.09.007