

Autoconceito, auto-estima e satisfação com a vida de mulheres da cidade do Recife, praticantes e não praticantes de actividade física

Delny SEIXAS, Ana Maria DUARTE
Universidade do Porto, FCDEF
aduarte@fcdef.up.pt

Resumo: O reconhecimento de que a auto-estima e o autoconceito pertencem à descrição e avaliação da identidade da pessoa, indica que estes constructos são fortemente influenciadores da percepção de bem-estar e, conseqüentemente, da satisfação com a vida. O efeito da Actividade Física regular nas dimensões psicológicas tem recolhido vasta evidência empírica pelo que pretendemos verificar neste estudo se as mulheres praticantes (N=92) e não praticantes (N=93) com idades compreendidas entre 30 e 60 anos, se diferenciavam relativamente aos níveis desses constructos psicológicos e analisar as diferenças em função do grupo etário. Aplicamos adaptações para a população portuguesa da Escala de Rosenberg (1965) por Faria e Silva (2000) destinada a avaliar a Auto-estima, o Adult Self Perception Profile (ASPP) de Messer e Harter (1986) por Silva(1997) para avaliar o Autoconceito e a Satisfaction With Life Scale (SWLS) de Diener e cols. (1985) por Neto (1999) para identificação da dimensão cognitiva do bem-estar subjectivo - a satisfação com a vida. Da análise dos resultados obtidos ressaltou a existência de níveis superiores de auto-valor, auto-estima e de satisfação com a vida favorecendo as praticantes de actividade física. De notar que, das dimensões que integram o autoconceito as que se diferenciaram mais positivamente nas praticantes foram a competência desportiva, a aparência física e a inteligência. Quando consideramos a idade das praticantes observaram-se níveis superiores aos dos restantes grupos no autoconceito global, na aparência física e na inteligência das mais velhas (51 a 60 anos) que praticam regularmente. Foi ainda verificado que as mulheres com idade superior a 41 anos e que praticavam Actividade Física, percepcionavam-se mais competentes, desportivamente, do que as mais novas (30 a 40 anos), mesmo praticantes.

Palavras – chave: auto-estima, Autoconceito, Satisfação com a vida, prática regular de Actividade Física

Introdução

O comportamento social da mulher e o desenvolvimento dos mecanismos sociais responsáveis pelo seu ajustamento individual ocorre em função da cultura a qual parece funcionar como elemento determinante do seu bem-estar.

Por não possuir características universais, o conceito de feminilidade não tem permitido determinar o que é natural no comportamento feminino; a sua construção obedece a critérios essencialmente sociais, visando padrões que são socialmente aceites e, principalmente, à adequação aos papéis que a mulher deve desempenhar nesta sociedade. Na grande maioria das sociedades humanas não há como disfarçar o desequilíbrio e, de um modo geral, a mulher percepciona-se inferior ao homem no desempenho de papéis socialmente determinados, ocasionando conflitos que interferem na sua auto-estima. As mulheres, frequentemente, não têm confiança nas suas habilidades quando se comparam com os homens, interferindo na sua autoconfiança e na expectativa de eficácia no âmbito do desporto, sendo, também, mais críticas em relação ao seu corpo. (Fox, 1998).

Podemos assim, compreender que a auto-estima e o autoconceito da mulher ocidental reflectem o efeito de uma forte influência social agindo como fonte de possíveis desajustamentos ou de conflitos interpessoais, com repercussões na sua imagem corporal e na sua saúde mental. De facto parecem existir características físicas que são representadas por cada pessoa, a partir da sua cultura e constituindo categorias que configuram a normalidade, encontrando-se evidência empírica para a relação entre a aparência física e a auto-estima (Harter, 1996). É cada vez maior o número de mulheres que recorrem à prática de actividade física com a finalidade de encontrarem o seu bem-estar psicológico; isto ocorre como resultado de conflitos internos e pressões causadas pelo modelo social que determina a eterna juventude da mulher. Perante tantas pressões, a mulher desenvolve ansiedade, stress, depressão, fobias, alterações negativas do humor, do autoconceito e da auto-estima.

Níveis baixos de auto-estima podem conduzir a patologias diversas, comprometendo a qualidade de vida, além de interferir nos níveis de satisfação com a vida (Alfermann e Stoll 2000). Podem ocasionar, ainda, um deficit na utilização de estratégias visando a sua melhoria, comprometendo, desta forma a motivação para a realização. A prática de actividade física desempenha uma função particularmente benéfica para as mulheres no que se refere à sua produtividade, reduzindo significativamente os seus níveis de ansiedade e depressão e contribuindo para a melhoria do estado emocional (Berger, 1966). Mulheres activas, comparativamente a sedentárias, registaram diferenças significativamente superiores na satisfação com a vida (Diener, 1984).

Verifica-se, assim, que a prática de actividade física influencia a satisfação com a vida, através de realizações fisiológicas e psicológicas as quais dependem da percepção e do controlo pessoal, componentes considerados importantes para o bem-estar geral. É neste quadro de pressupostos que realizamos este estudo, tendo por objectivos verificar se as mulheres que praticavam, regularmente, Actividade Física, apresentavam níveis superiores de Autoconceito, de Auto-Estima e de Satisfação com a Vida aos das que não praticavam este tipo de actividades no seu tempo de lazer.

Pretendemos, ainda, verificar se a idade exercia um efeito diferencial nestas variáveis.

Metodologia

Amostra

De entre as mulheres participantes nos programas de extensão da Escola Superior de Educação Física de Pernambuco intitulado Exercício e Saúde e da Universidade de Pernambuco designado por Master Vida, foram inquiridas 93 com idades compreendidas entre 30 e 60 anos que praticavam caminhada e/ou hidroginástica, pelo menos duas vezes por semana, e que acederam a colaborar neste estudo. O grupo de "Não participantes "(N=93) foi obtido entre mulheres da cidade do Recife, não praticantes de Actividade Física, controlando o nível sócio- económico e a idade.

A maioria das inquiridas são casadas, habitam com a família nuclear e são domésticas. 42% possuem escolaridade básica e as restantes curso médio ou superior.

Instrumentos

Para além das questões destinadas à obtenção dos dados sócio-demográficos e à prática desportiva, foram aplicados, os seguintes instrumentos:

Para avaliação das dimensões do Autoconceito, consideradas mais pertinentes para este estudo, foi utilizada a Escala de Autoconceito para Adultos, versão adaptada para português (Silva, 1997) da ASPP de Messer e Harter (1986).

A Escala de Satisfação com a Vida, adaptada por Neto (1999) da SWLS (Diener, e cols., 1985) destinou-se à avaliação da Satisfação com a Vida. Para medição da Auto-Estima utilizamos a Escala de Auto-Estima Global para adultos adaptação portuguesa (Faria e Silva, 2000) da Rosenberg´s Sel-Esteem Scale (RSES, 1965)

Resultados

Autoconceito, auto-estima e Satisfação com a Vida em função da Prática

No gráfico 1 podemos observar a existência de diferenças entre "praticantes" e "não praticantes" de Actividade Física, favorecendo as primeiras, particularmente na Aparência Física ($p=0,007$) e no Auto Valor ($p=0,023$).

No gráfico 2 constata-se que as “praticantes” apresentam valores superiores aos das “não praticantes” na Auto-estima e na Satisfação com a Vida, assumindo, neste caso, significância estatística ($p=0,001$).

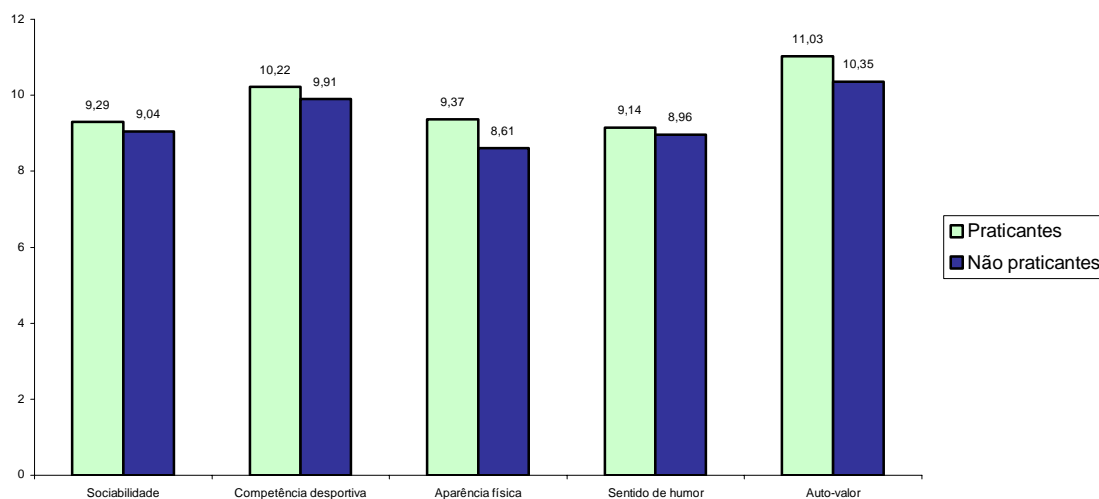


Gráfico 1 – Resultados do Autoconceito em função da prática

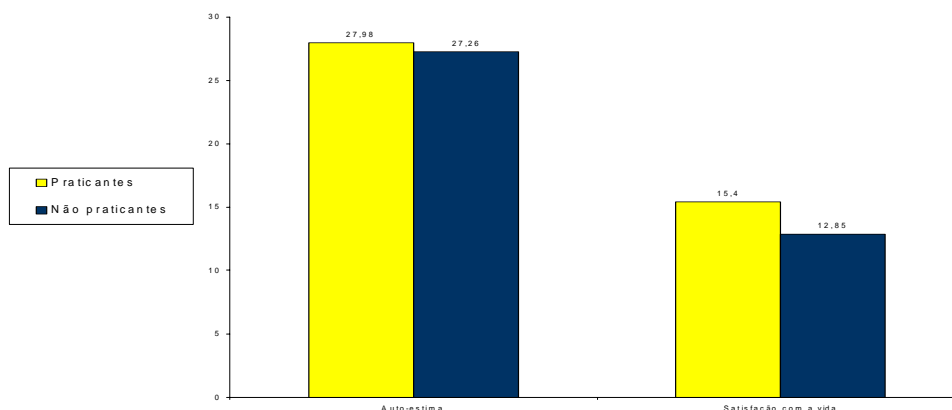


Gráfico 2 – Resultados da Auto-estima e da Satisfação com a Vida em função da prática

Observa-se a existência de diferenças entre praticantes e não praticantes de Actividade Física, particularmente na Aparência Física, no Auto Valor e na Satisfação com a vida. Neste estudo, a prática de Actividade Física não exerce uma melhoria significativa na dimensão Competência Desportiva, talvez devido ao tipo de actividades que são realizadas, principalmente a caminhada, que não exigem, de um modo geral, novas aprendizagens. No entanto, importantes benefícios são conseguidos no que respeita às dimensões associadas ao bem-estar, e à satisfação com a vida.(Berger e McInman, 1993). Spirduso (1995) defende esta opinião, observando que a melhoria das capacidades físicas, ocorridas na sequência da prática de Actividade Física influencia, positivamente, o auto-valor, através duma percepção mais positiva acerca da sua competência e aparência física, conduzindo a alterações na auto-estima global das pessoas praticantes.

Autoconceito, auto-estima e Satisfação com a Vida em função da Idade e da Prática

No quadro 1 observa-se que, de um modo geral, as “praticantes” registam médias superiores às das “não praticantes”, particularmente entre o grupo intermédio e as mais velhas na Aparência Física ($p= 0,02$) e entre estas e as dos dois restantes grupos no Auto-Valor ($p=0,03$).

Verifica-se, ainda, que as “praticantes” evidenciam maior Satisfação com a Vida do que as “não praticantes” ($p=0,003$), sendo tal facto particularmente relevante no grupo das mulheres com idade compreendida entre 51 e 60 anos.

Quadro 1 – Resultados em função da Idade e da Prática

Idade	30-40 anos		41-50 anos		51-60anos	
	Praticantes	N/ Praticantes	Praticantes	N/ Praticantes	Praticantes	N/ Praticantes
Subescalas						
Sociabilidade	3,15	2,84	2,88	3	3,02	2,82
Competência desportiva	2,41	2,33	2,63	2,1	2,66	1,99
Aparência física	2,65	2,67	2,58	2,53	2,92	2,69
Sentido de humor	2,88	2,8	2,57	2,73	2,82	2,58
Auto-valor	2,38	2,21	2,08	2,14	2,29	2
Auto-estima	31,55	27,07	28,57	26,9	28,33	26,94
Satisfação com a vida	15,67	13,91	15,33	14,89	14,83	11,57

Correlação do Autoconceito, Auto-Estima e Satisfação com a Vida segundo a Prática

Nos quadros 2 e 3 pode constatar-se uma associação que, em algumas subescalas, é diferenciada e de intensidade variável nas praticantes e nas não praticantes de Actividade Física regular. De realçar a elevada relação que as praticantes estabelecem entre Auto-Estima e Satisfação com a Vida e entre o Sentido de Humor a Aparência Física e o Auto-valor Global, sugerindo uma estreita relação entre a melhoria da condição física, percebida pelas praticantes, e aspectos de valorização pessoal conducentes a um conceito de si próprias mais elevado, favorecendo a sua relação com os outros, o bem estar e a satisfação com as suas vidas.

Quadro 2 – Correlações nas Praticantes.

Praticantes N= 93	Sociabilidade	Competência desportiva	Aparência física	Sentido de humor	Auto-valor	Auto-estima	Satisfação com a vida
Sociabilidade	1						
Competência desportiva	0,236*	1					
Aparência física	0,001	0,08	1				
Sentido de humor	0,222*	0,143	0,239*	1			
Auto-valor	0,171	0,082	0,229*	0,294**	1		
Auto-estima	0,259*	0,131	0,118	0,211*	0,314**	1	
Satisfação com a vida	0,085	0,149	-0,093	0,006	0,164	0,336**	1

Quadro 3 – Correlações nas Não Praticantes.

Não Praticantes (N=91)	Sociabilidade	Competência desportiva	Aparência física	Sentido de humor	Auto-valor	Auto-estima	Satisfação com a vida
Sociabilidade	1						
Competência desportiva	0,242*	1					
Aparência física	0,245*	0,212*	1				
Sentido de humor	0,298**	0,038	0,029	1			
Auto-valor	0,207*	0,106	0,313**	0,257*	1		
Auto-estima	0,178	0,152	0,101	0,173	0,261*	1	
Satisfação com a vida	-0,06	-0,034	-0,036	-0,110	0,276**	-0,084	1

Conclusões

-As mulheres que praticam Actividade Física apresentam níveis mais elevados de Aparência Física e de Auto-Valor, dimensão esta tradutora de uma elevada percepção de competência, do que as que não aderiram a este tipo de actividades.

-A Satisfação com a Vida é, também, superior nas mulheres que praticam.

- As praticantes mais novas e, particularmente as mais velhas, que praticam caminhada e/ou hidroginástica percebem-se de forma mais positiva em todas as dimensões do Autoconceito, com destaque para a Aparência Física e para o Auto-Valor quando comparadas com as não praticantes da mesma idade.

-De salientar, ainda, que as mulheres mais velhas e que praticam regularmente Actividade Física apresentam percepções de Competência Desportiva e de Aparência Física superiores às mais novas, mesmo praticantes.

-Embora decrescendo com o avanço da idade, a Auto-estima e a Satisfação com a Vida são superiores nas praticantes.

-Os estudos correlacionais sugerem que a prática de Actividade Física promove um melhor conhecimento de si, das suas capacidades e do seu valor uma vez que as praticantes são confrontadas com situações que põem à prova a sua mestria e competência.

Bibliografia

- ALFERMANN, D E STOLL,O. (2000). Effects of Physical Exercise on Self-Concept and Well-Being. *International Journal of Sport Psychology*, 30, 47-65.
- BERGER, BG. (1996). Psychological Benefits of an Active Lifestyle: What we know and what we need to know. *Quest*, 48, 330-353.
- BERGER, B E MCINMAN, (1993). Exercise and the Quality of Life. In R. Singer, M. Murphey e L. Tennant (Eds.), *Handbook of Research on Sport Psychology* (pp. 792-760) New York: MacMillan Publishers.
- DIENER, E. (1984). Subjective Well-Being. *Psychological Bulletin*, 95, 542-575.
- NETO, F. (1999). Satisfação com a Vida e características da Personalidade. *Psychologica*, 22, 55-70.
- FARIA, L. E SILVA, S. (2000). Efeitos do exercício físico na promoção do auto-conceito. *Psychologica*, 25, 25-43.
- FOX, R. K. (1998). Advances in measurement of the Physical Self. In: J.L. Duda (Ed.), *Advances in Sport and Exercise Psychology measurement* (pp. 295-310), Morgantown: Fitness Information Technology.
- HARTER, S. (1996). Historical roots of contemporary issues involving self-concept. In: B.A. Braken (Ed.) *Handbook of self-concept: Developmental, Social and Clinical considerations* (pp. 1-37). New-York: John Wiley & Sons.
- SILVA, M.L.M. (1997). Relação entre a Prática de Actividade Física de Lazer e o Auto-conceito de Mulheres da Cidade do Porto. Dissertação de mestrado em Ciência do Desporto, pela FCDEF-UP, não publicada.
- SPIRDUSO, W. (1995). *Physical dimensions of aging*. Champaign, Illinois: Human Kinetics Publishers