

PERCEÇÃO DE SAÚDE, COMPETÊNCIA E IMAGEM CORPORAL DOS ALUNOS QUE FREQUENTAM OS ESTABELECIMENTOS MILITARES DE ENSINO EM PORTUGAL

Adilson Marques¹, José Diniz¹, Francisco Carreiro da Costa¹, José Contramestre², Maurice Piéron³

¹ Universidade Técnica de Lisboa – Faculdade de Motricidade Humana, Portugal

² Academia Militar, Portugal

³ Universidade de Liège, Bélgica

fcosta@fmh.utl.pt

RESUMO

A percepção de um bom estado de saúde, competência e imagem corporal parece estar relacionada com um estilo de vida activo. O objectivo deste estudo é caracterizar as percepções de saúde, competência e imagem corporal dos alunos que frequentam os estabelecimentos militares de ensino em Portugal e verificar de que forma essas percepções se relacionam com o estilo de vida. Participaram 1095 sujeitos dos ensinos básicos, secundário e universitário. Os dados foram recolhidos através de um questionário sobre os estilos de vida. Para análise dos dados procedeu-se à classificação automática. A maior parte dos alunos (73.4%) afirma ter um bom estado de saúde. Relativamente à percepção de competência, 60.1% respondeu que se sente competente acima da média, 29.2% na média e 8.7% abaixo da média. Para a percepção de imagem corporal, a maior parte está satisfeita com a sua aparência. Os estudantes que percebem ter um bom estado de saúde, que se sentem competentes e estão satisfeitos com a aparência, são mais activos. Estes estudantes são caracterizados pela idade e o sexo, gostam da escola e da disciplina de Educação Física. Os estudantes com fracas percepções são menos activos, não gostam da escola e da Educação Física.



Palavras-chave: estilo de vida, percepção, actividade física, escola, Educação Física.

INTRODUÇÃO

É hoje aceite que um estilo de vida fisicamente activo, quer seja por necessidade profissional, quer por opção, está associado à redução da mortalidade, de uma maneira geral, e, principalmente, por doenças cardiovasculares (Lee *et al.* 2004; Barengo *et al.*, 2004).

Apesar das evidências de que a actividade física regular contribui para o bem-estar e que é um factor decisivo na prevenção de doenças degenerativas, verifica-se que os indivíduos utilizam cada vez menos as suas potencialidades corporais. Os estudos têm demonstrado que a maior parte da população mundial, e principalmente nos países desenvolvidos, não participa em actividade física suficiente para obter benefícios ao nível da saúde (Martinez-Gonzalez *et al.*, 2001). Desta forma, a investigação em Ciências do Desporto começou a cruzar-se com a investigação na área da saúde e, nas últimas décadas, tem avançado consideravelmente (Telama, 1998). A saúde passou a ser entendida como uma qualidade subjectiva, como um bem instável que se deve adquirir, defender e reconstruir ao longo da vida e assim deixou de ser um conceito exclusivo da medicina para se associar a outros conceitos como estilo de vida e corporalidade. Não obstante, os jovens tendem a descrever o termo *saúde* apenas relacionado com os aspectos fisiológicos, e consideram que é necessário absterem-se de certos comportamentos, como por exemplo, fumar, ingerir drogas, consumo da denominada “junk food”, entre outros hábitos (Harris, 1993). O facto dos jovens descreverem a saúde desta forma, faz com que a simples ausência desses comportamentos implique, quase obrigatoriamente, ter um bom estado de saúde. Como consequência, podemos verificar que, muitas vezes, a percepção de saúde dos jovens é influenciada por diversos aspectos e conceitos que lhes atribuem.

Diversos estudos referem que as percepções desempenham um papel importante nos estilos de vida dos sujeitos. A percepção do estado de saúde, competência e imagem corporal fazem parte de um conjunto de variáveis que têm suscitado o interesse dos investigadores (Ledent *et al.*, 1997). Os resultados desses estudos sugerem a existência de uma associação entre estas variáveis psicológicas e a actividade física, assumindo-se assim que as percepções de saúde, competência e imagem corporal desempenham um papel importante para a mudança ou manutenção de comportamentos (Sallis *et al.*, 2000).

Num estudo sobre os estilos de vida de jovens europeus foram analisadas as percepções de estudantes com 12 e 15 anos de idade (Ledent *et al.*, 1997). A quase totalidade da amostra referiu ter um bom estado de saúde (95%). Apesar do valor ser bastante elevado, as margens de variação entre os países foi bastante apreciável. As diferenças podem ser explicadas através do facto das percepções de saúde dos jovens ser influenciada pelas mensagens convencionais emitidas pelos meios de comunicação social, nomeadamente, televisão, jornais e revistas juvenis (Harris, 1993). Os adolescentes e jovens tendem também a perceberem um bom estado de saúde, porque a vitalidade característica da juventude, e a ausência de doenças, não permitem fazer uma outra avaliação. Por esta razão, as avaliações que fazem são ajustadas ao senso de funcionamento global das suas capacidades físicas (Harris, 1993).

A percepção de competência é considerada uma variável crítica associada à motivação dos jovens. No domínio desportivo é um factor determinante, capaz de prever o envolvimento e o sucesso (Sallis *et al.*, 2000). Inúmeros estudos, com o objectivo de analisar a relação entre a percepção de competência e a participação desportiva dos jovens, têm demonstrado que os mais activos se consideram mais competentes e conscientes das suas capacidades físicas (Carreiro da Costa *et al.*, 1997; Piéron, 2002).

A avaliação da imagem corporal desempenha um papel crucial nos adolescentes e jovens. A forma como se percebem tem repercussões ao nível do bem-estar psicológico. Relativamente à sua relação com o estilo de vida, estudos têm demonstrado que os jovens mais activos estão mais satisfeitos com a sua aparência (Piéron, 2002).

Apesar dos estudos existentes sobre este assunto, ainda continuam a faltar dados empíricos acerca do interesse, atitudes, concepções, comportamentos, percepções e planos de acção das crianças e dos jovens a respeito da saúde.

Com o presente estudo pretende-se identificar qual a percepção de saúde, competência e imagem corporal dos jovens que frequentam os estabelecimentos militares de ensino em Portugal e a sua relação com o estilo de vida, as atitudes face à escola e à disciplina de Educação Física, e as características individuais dos alunos. O estudo da população que frequenta estas instituições educativas ganha particular relevância, uma vez que é conhecida a importância dada à prática de actividades físicas e desportivas e a diversidade da oferta curricular.



METODOLOGIA

Amostra

Participaram no estudo 839 rapazes e 256 raparigas, com idades compreendidas entre os 9 e os 25 anos de idade, das quatro instituições militares de ensino portuguesas, dos ensinos básico, secundário e universitário – Colégio Militar, Instituto de Odivelas, Instituto Militar dos Pupilos do Exército e Academia Militar.

Instrumento

Para a recolha dos dados foi utilizado um questionário sobre os estilos de vida elaborado por um grupo de investigadores de diferentes universidades europeias – L. Almond, R. Naul, M. Piéron e R. Telama, utilizado em outros estudos (Piéron *et al.*, 1997, Telama *et al.*, 2002).

Tendo em atenção o objectivo da investigação, foram considerados 4 grupos de questões: natureza e importância das actividades de lazer, participação nas actividades físicas e desportivas, percepções e atitudes. A participação e a importância das actividades de lazer foram medidas através de uma lista de actividades em que os alunos poderiam seleccionar as que praticavam e o grau de importância que lhes atribuíam. As questões relacionadas com a participação desportiva

pretenderam aferir a intensidade, frequência e o tipo de participação (formal e/ou informal). A percepção de saúde foi perguntada através de uma questão fechada com três possibilidades de resposta. Para a percepção de competência e imagem corporal foi apresentada uma lista de 10 características pessoais antagónicas para serem classificadas de acordo com uma escala tendencial. Relativamente às atitudes haviam duas questões sobre os sentimentos face à escola, na sua dimensão global, e à disciplina de Educação Física.

Procedimento

Os questionários foram aplicados nas aulas de Educação Física. A aplicação foi feita com a colaboração dos oficiais das escolas, estando sempre presente um dos elementos da equipa de investigação. Em cada turma foi explicado o objectivo do estudo e pediu-se a colaboração dos alunos, abrindo, posteriormente, espaço para tirar todas as dúvidas que existissem.

Tratamento estatístico

Todos os dados foram tratados através do SPAD (*Système Portable pour l'Analyse des Données*). Para as variáveis nominais foi encontrada a frequência de cada modalidade, a sua percentagem e elaborados os histogramas da sua distribuição. Face à multiplicidade das variáveis em estudo, optou-se pela utilização da classificação automática (*Cluster Analysis*), colocando-se como activas as variáveis relativas às percepções de saúde, competência e imagem corporal. Como critério estatístico e no caso das variáveis nominais, utilizou-se o cálculo de probabilidade para identificar as características significativas de cada modalidade em cada variável. Desta forma, obtivemos as seguintes classes: (1) Classe dos alunos com boa percepção de saúde e elevada percepção de competência e imagem corporal; (2) Classe dos alunos com razoável percepção de saúde e baixa percepção de competência e imagem corporal; (3) Classe dos alunos com razoável percepção de saúde e boa percepção de competência e imagem corporal.

54

RESULTADOS

Percepção de saúde

Recorde-se que este estudo é sobre a percepção dos jovens e a sua relação com outras variáveis. A percepção global que estes alunos tinham do seu estado de saúde era boa, 73.4% consideraram-se com muito boa saúde e 24.3% com razoável estado de saúde. Apenas 22 sujeitos (2%) referiram não se sentir com muito boa saúde.

Percepção de competência

Relativamente à percepção que os alunos tinham das suas capacidades atléticas, em todas as questões as respostas posicionaram-se numa auto-percepção acima da média (Quadro 1).

Quadro 1. Valores relativos à percepção de competência

	++	+	Média	-	--		% Total
Tenho boas qualidades atléticas	18.8%	43.3%	29.2%	7.0%	1.3%	Não tenho boas qualidades atléticas	99.6%
Sou ágil	23.7%	45.1%	25.8%	4.2%	0.6%	Sou desajeitado	99.4%
Estou em forma	24.8%	39.4%	26.9%	7.8%	1.0%	Canso-me facilmente	99.9%
Sou rápido	20.6%	42.5%	29.5%	5.5%	1.0%	Sou lento	99.1%
Sou forte	15.3%	41.6%	35.7%	6.2%	0.6%	Sou fraco	99.4%
Sou corajoso	26.4%	47.2%	21.5%	3.2%	0.8%	Sou medroso	99.1%

Comparando os valores dos que se posicionaram “acima da média” e “abaixo da média” verificou-se uma grande diferença. Os elevados níveis de competência que os sujeitos perceberam são realçados, sendo a diferença mínima superior a 31% para a percepção da condição física.

Os valores dos que perceberam não ter quaisquer competências situaram-se entre os 0.5% e os 1.2%, o que corresponde, em termos absolutos, a 11 e 14 sujeitos. Por outro lado, os valores relativos a uma elevada percepção de competência, situaram-se entre os 15.3%, para a percepção de força, e os 26.3%, para a percepção de coragem.

Percepção de imagem corporal

No que concerne à percepção de imagem corporal, os níveis mais elevados posicionaram-se acima da média para a percepção de elegância; na média para as percepções de peso e tamanho e no extremo positivo para a satisfação com a aparência (Quadro 2).



Quadro 2. Valores relativos à percepção de imagem corporal

	++	+	Média	-	--		% Total
Sou ligeiro e elegante	23.1%	39.8%	27.5%	8.0%	0.9%	Sou “pesadão/pesadona”	99.3%
Sou muito grande	7.3%	27.0%	44.9%	16.5%	3.2%	Sou muito pequeno	98.9%
Sou muito magro(a)	5.9%	24.7%	57.3%	10.2%	0.7%	Sou demasiado gordo	98.8%
Estou satisfeito com a minha aparência	39.2%	34.5%	16.3%	6.3%	2.8%	Não estou satisfeito com a minha aparência	99.1%

Em nenhuma resposta se verificou uma tendência para os valores negativos. É interessante observar as duas qualidades em que os valores mais elevados aparecem na média. Ser considerado grande ou pequeno pode ser depreciativo, pelo que o posicionamento na média pode revelar satisfação. Na percepção de peso, qualquer dos extremos também pode ser depreciativo, o que significa que a média está relacionada com uma boa percepção.

Os valores relativos à aparência revelaram que a maior parte dos sujeitos estavam satisfeitos, posicionando, primeiramente, no extremo positivo (39.1%) e seguidamente acima da média (34.5%). Esses resultados ajudam a compreender melhor as variáveis que se posicionam, na sua

maioria, na média. Se o posicionamento na média fosse uma percepção razoável, não poderiam revelar satisfação, porque o peso e a altura estão intimamente ligados com a aparência física.

Resultados da classificação automática

Dos resultados provenientes da classificação automática obtiveram-se três classes distintas. Relativamente à classe dos alunos com percepção de um bom estado saúde e elevada percepção de competência e imagem corporal, caracterizou-se pela percepção de um bom estado de saúde, sendo uma modalidade comum à maioria dos alunos (73.4%). No que respeita à percepção de competência e imagem corporal, estes alunos tinham uma percepção muito positiva. Percepcionaram estar em forma (83% da classe) e consideraram ter boas qualidades atléticas (91.8% da classe). Quanto à participação em actividades físicas e desportivas, caracterizaram-se por praticarem uma actividade extracurricular, podendo ir de duas a quatro vezes por semana. Referiram também que realizam quase todos os dias uma actividade física fora da escola em contexto formal e informal. A intensidade da participação semanal foi de 7 horas ou mais ao ponto de ficarem cansados.

O quadro 3 apresenta as variáveis mais importantes que caracterizam a classe.

Quadro 3. Classe dos alunos com percepção de um bom estado saúde e elevada percepção de competência e imagem corporal

Variáveis nominais	A	B	C	D	E
Estou em forma	22.0	0.000	271	24.8	83.0
Tenho boas qualidades atléticas	21.4	0.000	206	18.8	91.8
Estou satisfeito com a minha aparência	11.5	0.000	429	39.2	49.0
Gosto muito da Educação Física	10.6	0.000	373	34.1	49.9
Sinto-me de muito boa saúde	7.0	0.000	804	73.4	34.7
Gosto mesmo muito da escola	6.6	0.000	236	21.6	47.0
Pratico por semana 7 horas ou mais de AF	5.2	0.000	134	12.2	49.3
Sou rapaz	4.1	0.000	838	76.5	32.2
Pratico quase todos os dias AF num clube	3.3	0.000	208	19.0	38.9
Tenho 11 anos de idade	2.8	0.003	66	6.0	45.5
Participo nas actividades extracurriculares	2.4	0.008	37	3.4	48.8

A – Valor Teste; B – Probabilidade; C – Número de indivíduos na amostra com a modalidade; D – % de indivíduos na amostra com a modalidade; E – % de indivíduos na classe com a modalidade

A classe dos alunos com razoável percepção de saúde e baixa percepção de competência e imagem corporal caracterizou-se pela percepção de um estado de saúde razoável (25.1% da classe). Estes alunos não se consideraram elegantes (92.1% da classe) e percepcionaram ter uma forma física (63.5% da classe) e qualidades atléticas (57.1% da classe) “abaixo da média”. Quanto à participação em actividades físicas e desportivas, era característico referirem que praticavam uma actividade semanalmente (14.7% da classe). No entanto, ao compararmos com outros dados

verificamos que é uma resposta contraditória e que a inactividade física era caracterizadora da classe. Relativamente à atitude face à escola, referiram não gostar da escola e que a disciplina de Educação Física era-lhes indiferente. Ser rapariga era também uma variável que típica da classe.

Quadro 4. Classe dos alunos com razoável percepção de saúde e baixa percepção de competência e imagem corporal

Variáveis nominais	A	B	C	D	E
Não sou elegante	18.3	0.000	88	8.0	92.1
A minha forma física está abaixo da média	11.7	0.000	85	7.8	63.5
Tenho qualidades atléticas abaixo da média	9.7	0.000	77	7.0	57.1
A minha aparência física está abaixo da média	7.3	0.000	69	6.3	47.8
Sinto-me com razoável saúde	6.4	0.000	267	24.4	25.1
Sou do sexo feminino	4.7	0.000	253	23.1	22.1
As aulas de Educação Física são-me indiferentes	3.2	0.001	110	10.1	23.6
Não gosto muito da escola	3.2	0.001	71	6.5	26.8
Não pratico habitualmente uma actividade física	2.1	0.016	85	7.8	21.2
Realizo semanalmente actividade física informal	2.0	0.024	592	54.1	14.7
Fora das aulas nunca pratico actividade física	1.8	0.036	73	6.7	20.6

A classe dos alunos com razoável percepção de saúde e boa percepção de competência e imagem corporal caracterizava-se pela percepção de um estado de saúde razoável (62.9% da classe). Era característico dos alunos dessa classe considerarem-se em boa forma física e terem qualidade atléticas superiores aos seus colegas da mesma idade. Estavam satisfeitos com a sua imagem corporal (74.3%), e afirmaram ser ligeiros e elegantes (73.2% da classe). Quanto à participação em actividades físicas e desportivas, esta classe caracterizou-se pela ausência da prática desportiva nas actividades extracurriculares (65.5% da classe) e fora da escola (64.1% da classe). No que se refere às atitudes, afirmaram gostar bastante da escola e da disciplina de Educação Física. A idade e a frequência do ensino superior eram também variáveis que caracterizavam a classe.



Quadro 5. Classe dos alunos com razoável percepção de saúde e boa percepção de competência e imagem corporal

Variáveis nominais	A	B	C	D	E
Estou em forma acima da média	10.9	0.000	431	39.4	78.0
Sou ligeiro e elegante, estou acima da média	8.27	0.000	436	39.8	73.2
Tenho qualidades atléticas acima da média	8.1	0.000	474	43.3	71.9
A minha aparência satisfaz-me acima da média	7.98	0.000	378	34.5	74.3
Gosto bastante da Educação Física	7.07	0.000	539	49.2	68.8
Gosto bastante da escola	5.76	0.000	564	51.5	66.5
Frequento a Academia Militar	5.04	0.000	101	9.2	81.2
Tenho 22 anos de idade	4.89	0.000	65	5.94	86.2
Nunca participo em actividade física num clube	3.7	0.000	507	46.3	64.1
Não participo nas actividades extracurriculares	2.2	0.014	191	17.4	65.5
Sinto-me com razoável estado de saúde	1.78	0.038	267	24.4	62.9

DISCUSSÃO

Um dos objectivos do estudo era identificar a percepção de saúde dos adolescentes e jovens que frequentavam os estabelecimentos militares de ensino em Portugal. Constatamos que a maioria dos alunos referiu sentir-se de muito boa saúde. Estes dados confirmam as conclusões de outros estudos nacionais e internacionais (Góis, 2000; Ledent *et al.*, 1997; Matos *et al.*, 2003; Piéron, 2002). No entanto, os valores apresentam algumas variações que podem estar relacionados com outras variáveis. Nos estudos de Ledent *et al.* (1997) e Piéron (2002), a percentagem de jovens que referiu sentir-se bem de saúde foi de 95%, enquanto que no presente estudo foi de 73.4%, sendo uma diferença superior a 20%. A explicação para esse facto pode estar relacionada com a diferença de idades das amostras, sendo que a média do presente estudo era superior a dos referidos anteriormente.

Apesar dos jovens, de uma maneira geral, terem percepcionado um bom estado de saúde, o facto de a relacionarem apenas ao aspecto fisiológico e à ausência de comportamentos de risco como fumar, beber, ingerir drogas e certos tipos de alimentos (Harris, 1993) poderá explicar a percepção de um estado menos positivo com o aumento da idade. Os mais novos, devido a menor autonomia e maior dependência dos pais, praticam com menor frequência os comportamentos acima referidos (Matos *et al.*, 2003), logo referem mais frequentemente ter um bom estado de saúde. Outra explicação reside na mensagem de saúde veiculada pelos meios de comunicação social, enfatizando que esta está relacionada com corpos magros. Como com o aumento da idade há uma tendência para o aumento da massa corporal, através do incremento da massa gorda, os adolescentes e jovens, conseqüentemente, passam a percepcionar um estado de saúde menos positivo.

Verificando-se a relação entre a percepção de saúde e a prática das actividades físicas e desportivas, os resultados provenientes da classificação automática associaram a percepção de um bom estado de saúde a um estilo de vida activo. Era característico da classe dos alunos com melhor percepção de saúde terem 4 ou 5 horas de Educação Física por semana, estarem envolvidos nas actividades extracurriculares, participando mais de 2 vezes por semana; praticarem actividade física todos os dias fora das aulas, perfazendo um total de 7 horas ou mais por semana a ponto de ficarem cansados e; envolverem-se em competições desportivas.

Embora seja um estudo com características diferentes, Bule (2003) também verificou que uma baixa percepção de saúde estava associada à inactividade e que este facto era mais característico nas raparigas. Piéron (2002) observou que a percepção de um bom estado de saúde era mais frequente nos alunos envolvidos nas actividades extracurriculares do que entre os não praticantes, observando-se uma consonância com os nossos dados. Não obstante, os resultados de Ledent *et al.* (1997) apenas são semelhantes aos nossos relativamente aos alunos do sexo masculino, em que o número de praticantes que afirmaram sentir-se bem de saúde era superior aos não praticantes. As conclusões relativas às raparigas suscitam algum interesse, na medida em que o número de

praticantes que afirmou ter muito boa saúde era cerca de metade das não praticantes. Esse dado indica que a percepção do estado de saúde é independente do nível de prática de actividade física nos mais jovens.

Verificámos que os alunos, na sua maioria, consideraram-se fisicamente competentes, o que vem confirmar os resultados de outros estudos desenvolvidos em contextos semelhantes (Carreiro da Costa *et al.*, 1997; Góis, 2000; Ledent *et al.*, 1997; Piéron, 2002). Estes resultados mostram que os adolescentes e jovens sentem-se satisfeitos com as suas capacidades desportivas.

Analisando a percepção de condição física e juntando os valores dos que referiram ter boas (acima da média) e muito boas capacidades, observámos um valor de cerca de 64%. Este valor é ligeiramente inferior aos obtidos por Ledent *et al.* (1997) para os jovens belgas, alemães e portugueses (aproximadamente 70%). Embora fosse uma pequena diferença, mesmo assim pensamos que poderia estar relacionada com as características da amostra, pois o nosso espectro de idades vai dos 9 aos 25 anos, enquanto que nesse estudo foram utilizados adolescentes com 12 e 15 anos. Convém aqui realçar que é por volta dos 12 que os adolescentes começam a fazer uma diferenciação entre as competências mais estáveis e o esforço específico que despendem em determinadas tarefas. Isso pode significar que, com 12 anos, alguns adolescentes ainda podem ter uma percepção de competência acima das suas reais capacidades, o que explica o seu maior envolvimento nas actividades físicas e desportivas comparativamente com os mais velhos.

Embora a amostra utilizada no estudo de Piéron (2002) também tivesse uma média de idades inferior à nossa, verificamos que apresentou um valor relativamente mais baixo. Na globalidade, eram cerca de 50% os jovens que referiram ter boa e muito boa forma física.

De facto, comparando os estudos não se verificou qualquer relação entre a percepção de competência e a idade. Ledent *et al.* (1997) observaram que os rapazes de 12 anos apresentaram valores superiores aos de 15, sendo constatado em todos os países que participaram no estudo. No entanto, Piéron (2002) observou que com o aumento da idade os rapazes tendem a apresentar valores mais elevados, havendo um crescendo deste os 14 até aos 17 anos. Estes dois estudos apresentam resultados contraditórios. Curioso, no nosso estudo, foi verificar que não existe uma tendência de evolução da percepção de competência com a idade, tal como foi encontrada nos outros trabalhos. Os mais jovens com 11, 12 e 14 anos pertenciam ao grupo dos que se caracterizaram como muito competentes, enquanto que ter 16 anos era uma característica da classe cuja percepção de competência era baixa. Por outro lado, os de 19, 21, 22 e 23 pertenciam ao grupo dos que também se consideraram competentes.

Parante as considerações anteriores e os resultados apresentados, será razoável pensar que os níveis de percepção de competência podem estar relacionados com outras variáveis e que apenas a idade não é um factor que permite identificar a percepção de competência dos sujeitos. De acordo com os resultados provenientes da classificação automática, verificou-se que uma das características da classe dos jovens mais competentes era o seu elevado nível de actividade física.

Estes resultados vêm corroborar o de outros estudos já realizados (Carreiro da Costa *et al.*, 1997; Piéron, 2002).

Relativamente ao sexo, uma das características da classe dos alunos com elevada percepção de competência era o facto de serem rapazes, enquanto que ser rapariga era uma característica da classe dos alunos com baixa percepção de competência. Este é um resultado que está em concordância com todos os estudos analisados em que se procedeu a uma comparação entre os sexos (Ledent *et al.*, 1997; Mullan *et al.*, 1997; Piéron, 2002).

Importa referir que a motivação e a percepção de competência referem-se às necessidades que os jovens têm para mostrar as suas habilidades, exercendo uma grande importância para o envolvimento social. Logo, se os praticantes apresentam níveis de percepção de competência superiores aos não praticantes, isso revela que estão mais aptos para continuarem envolvidos com a prática de actividade física. À luz desta premissa, os nossos resultados podem considerar-se satisfatórios, pois 64.1% dos sujeitos consideraram-se competentes e muito competentes e a maioria participava em actividades extracurriculares. Recorde-se que a percepção de competência influencia os padrões de motivação dos jovens, tornando-os mais persistentes e com mais iniciativa (Phillips, 1984).

Os resultados de Ledent *et al.* (1997) mostraram que um em cada dois jovens estavam satisfeitos com a sua aparência. Este valor surge da análise global dos jovens de todos os países em estudo. Também Piéron (2002) verificou que cerca de 50% dos jovens de Andorra estavam satisfeitos com o seu aspecto físico. Da comparação entre o presente estudo e os referidos anteriormente, podemos verificar que os nossos são superiores.

Em relação ao sexo, de acordo com os dados, os rapazes estavam mais satisfeitos com a sua aparência do que as raparigas. Os dados provenientes da classificação automática mostraram que ser “rapariga” era uma característica da classe dos alunos com baixa percepção de competência e imagem corporal. Estes resultados confirmam os de outros estudos desenvolvidos que tenham analisado esta relação (Góis, 2000; Piéron, 2002). No entanto, ao analisar os resultados de Ledent *et al.* (1997), um aspecto curioso deve ser realçado, pois os jovens portugueses apresentaram uma tendência diferente dos jovens dos outros países, ou seja, as raparigas estavam mais satisfeitas com a sua aparência do que os rapazes, sendo essa diferença correspondente a 8% dos respondentes. Este dado contraria os resultados do presente estudo e dos anteriormente mencionados. Perante a irregularidade dos resultados para os jovens portugueses, e atendendo ao facto do escalão etário dos sujeitos inquiridos ter sido diferente entre os estudos, pensamos que a explicação possa estar relacionada com a idade.

A satisfação com a aparência representa um aspecto psicológico importante e sério para os adolescentes, principalmente para as raparigas. Muitas vezes as mensagens veiculadas pelos meios de comunicação social estão na base das concepções de um corpo fisicamente perfeito, correspondendo o actual estereótipo a adolescentes e jovens magros ou mesmo excessivamente magros. Como o aumento do índice de massa corporal está relacionado com o aumento da idade (Bule, 2003), as raparigas mais velhas, não apresentando corpos magros ou excessivamente magros,

tendem a sentir um desconforto em relação à sua aparência. Por isso, pensamos que os nossos resultados, assim como os de Matos et al. (2003), mostraram que as raparigas não estavam tão satisfeitas com a sua imagem corporal, ao contrário dos resultados de Ledent *et al.* (1997), com uma amostra mais jovem.

Relativamente à idade, os nossos dados mostraram que os mais jovens, com 11, 12 e 14 anos estavam muito satisfeitos com a sua aparência. Seguíram-se os mais velhos entre os 19 e os 23 anos, idades características da classe em que os sujeitos referiram ter boa percepção de competência e imagem corporal e, por fim, surgiram os alunos de 16 anos, idade dos que não estão satisfeitos com a aparência. Não verificamos, portanto, nenhuma tendência com a evolução da idade. Estes dados confirmam os resultados de Piéron (2002). No entanto, estão aparentemente em desacordo com Matos et al. (2003). No presente estudo, a explicação para o facto da evolução da percepção de imagem corporal não ser linear com a idade poderá estar relacionado com a constituição da amostra, sendo fundamentalmente constituída por sujeitos do sexo masculino e estes tenderem a sentir-se mais facilmente satisfeitos com a aparência.

Sabendo que existe uma associação consistente entre os factores psicológicos e a actividade física, podemos então prever que os alunos mais novos da nossa amostra apresentavam maior probabilidade de continuarem activos até à idade adulta. No entanto, apesar das idades de 19, 20, 21, 22 e 23 anos serem características do grupo dos que tinham uma boa percepção de competência, os níveis de actividade física eram relativamente baixos, quando comparados com os mais novos, limitando-se, na sua maioria, a praticarem as actividades físicas contempladas no currículo académico. A explicação para este facto pode resultar da origem da percepção de competência. Essa percepção pode ser resultado de incentivos dos pais e pares (Chase & Dummer, 1992). Os alunos com as idades entre os 19 e os 23 anos frequentavam um estabelecimento militar de ensino superior, almejado por muitos outros que fracassaram nos concursos de admissão. Esta pode ser uma explicação razoável, pois para o ingresso os candidatos foram sujeitos a testes de aptidão física com carácter eliminatório. O facto de terem sido considerados aptos poderá ter funcionado como factor motivador e sentimento de competência, muito embora estes alunos fossem caracterizados por praticarem apenas as actividades que estavam no currículo.

Os resultados do nosso estudo indicam que, a percepção de imagem corporal e o sentimento de competência em matéria desportiva apresentam correlações positivas com a prática, resultando em motivação e maior empenhamento.

CONCLUSÃO

Os jovens que frequentavam as instituições militares de ensino, de uma maneira geral, perceberam ter um bom estado de saúde, sentiam-se competentes, referindo ter boas capacidades físicas e qualidades atléticas e estavam satisfeitos com a aparência.

A percepção de saúde não estava relacionada com as percepções de competência e imagem corporal. No entanto, estas últimas estavam positivamente relacionadas entre si.

“Muito boa” percepção do estado de saúde estava associada a elevados níveis de actividade física. Por outro lado, uma razoável percepção do estado de saúde não estava associada a um estilo de vida activo. Elevadas percepções estavam associadas a um baixo escalão etário e ao sexo masculino. Razoável percepção de saúde e baixa percepção de competência e imagem corporal caracterizaram o sexo feminino.

Um estilo de vida activo estava associado a elevadas percepções de saúde, competência e imagem corporal. Estes alunos caracterizaram-se por praticarem actividades físicas e desportivas em todos os âmbitos possíveis.

De uma maneira geral, verificamos que os alunos da nossa amostra podiam ser classificados de desportistas regulares. A realidade constatada leva-nos a crer que a organização das instituições tem repercussões favoráveis ao nível do envolvimento ou não com a prática das actividades físicas e desportivas, mesmo sem estas assumirem um carácter obrigatório. Este facto explica os elevados valores encontrados relativamente aos resultados de Góis (2000) e Piéron (2002). Assim sendo, se as instituições podem influenciar o envolvimento, através do aumento do número de horas de Educação Física e do incentivo à participação nas actividades extracurriculares desportivas, então podemos adiantar que estavam criadas bases, dentro da própria escola, para a criação de estilos de vida activa.

BIBLIOGRAFIA

- Barengo N, Hu G, Lakka T, Pekkarinen H, Nissiden A, Tuomilehto J** (2004). Low physical activity as a predictor for total and cardiovascular disease in middle-aged men and women in Finland. *European Heart Journal*, 25, 2204-2211.
- Batista P** (1995). *Satisfação com a imagem corporal e auto-estima: estudo comparativo de adolescentes envolvidas em diferentes níveis de actividade física*. Tese de mestrado não publicada, Faculdade de Ciências do Desporto e Educação Física – Universidade do Porto.
- Bule J** (2003). *Determinantes da obesidade e da inactividade física nos adolescentes de Lisboa*. Tese de mestrado não publicada, Faculdade de Motricidade Humana – Universidade Técnica de Lisboa.
- Carreiro da Costa F, Pereira P, Diniz J, Piéron M** (1997). Motivation, perception de compétence et engagement moteur des élèves dans des classes d'éducation physique. *Revue de l'Education Physique*, 37, 2, 83-91.
- Chase M, Dummer G** (1992). The role of sports as a social status determinant for children. *Research Quarterly for Exercise Sport*, 63, 418-424.
- Góis M** (2000). *O estilo de vida dos jovens madeirenses e a sua atitude face à escola e à Educação Física*. Tese de mestrado não publicada, Universidade da Madeira.
- Harris J** (1993). Young people's perceptions of health, fitness and exercise. *British Journal of Teaching Physical Education*, 13, 5-9.
- Ledent M, Cloes M, Piéron M** (1997). Les jeunes, leur activité physique et leurs perceptions de la santé, de la forma, des capacités athlétique et de l'apparence. *Sport*, 159/160, 90-95.
- Lee I, Sesso H, Oguma Y, Paffenbarger R** (2004). The "weekend warrior" and risk of mortality. *American Journal of Epidemiology*, 160 (7), 636-641.
- Martinez-Gonzalez M, Vato J, Santos J, Irala J, Gibney M, Kearney J, Martinez J** (2001). Prevalence of physical activity during leisure time in the European Union. *Medicine & Science in Sports & Exercise*, 33 (7), 1142-1146.
- Matos M, Gonçalves A, Reis C, Simões C, Santos D, Diniz J, Lebre P, Dias S, Carvalhosa S, Gaspar T** (2003). *A saúde dos adolescentes portugueses. Quatro anos depois*. Lisboa: Edições FMH.
- Mullan E, Albinson J, Markland D** (1997). Children's perceived physical competence at different categories of physical activity. *Pediatric Exercise Science*, 9, 237-242.
- Phillips D** (1984). The illusion of incompetence among academic competence among highly competent children. *Child Development*, 58, 1308-1320.
- Piéron M** (2002). *Estudi sobre els hàbits esportius dels escolars d'Andorra. Una comparativa europea*. Govern D'Andorra. Secretaria d'Estat de Joventut i Esports.
- Piéron M, Telama R, Naul R, Almond L** (1997). Etude du style de vie d'adolescents européens. Considération théoriques, objectifs et méthodologie de recherche. *Sport*, 159/160, 43-50.
- Sallis J, Prochaska J, Taylor W** (2000). A review of correlates of physical activity of children and adolescents. *Medicine & Science in Sports & Exercise*, 32 (5), 963-975.
- Telama R** (1998). A saúde e o estilo de vida dos jovens. L Rocha & J. Barata (Eds.), *A Educação para a Saúde – O Papel da Educação Física na Promoção de Estilos de Vida Saudáveis* (134-151). Lisboa: Omniserviços.
- Telama R, Naul R, Nupponen H, Rychtecky A, Vuolle P** (2002). Physical fitness, sporting lifestyles, and Olympic ideals: cross-cultural studies on youth sport in Europe. ICSSPE: *Sport Science Studies*, 11. Schorndorf: Verlag Karl Hofmann.