

ADRIANA BRANDÃO DE PROENÇA GONÇALVES

**A INFLUÊNCIA DA ATIVIDADE FÍSICA DE ACADEMIA NO NÍVEL DE
AUTO-CONCEITO DE SEUS PRATICANTES DO SEXO MASCULINO E
FEMININO DE ACORDO COM O GRAU DE EXPERIÊNCIA
NA CIDADE DE CURITIBA**

Monografia apresentada como
requisito parcial para a
obtenção do grau de licenciado
em Educação Física da Universi-
dade Federal do Paraná.

CURITIBA

1994

ADRIANA BRANDÃO DE PROENÇA GONÇALVES

**A INFLUÊNCIA DA ATIVIDADE FÍSICA DE ACADEMIA NO NÍVEL DE
AUTO-CONCEITO DE SEUS PRATICANTES DO SEXO MASCULINO E
FEMININO DE ACORDO COM O GRAU DE EXPERIÊNCIA
NA CIDADE DE CURITIBA**

Monografia apresentada como
requisito parcial para a
obtenção do grau de licenciado
em Educação Física da Universi-
dade Federal do Paraná.

Orientador: Prof. Dr. Ricardo Weigert Coelho

AGRADECIMENTOS

Agradeço ao Professor Ricardo Weigert Coelho, meu orientador, pelo seu tempo precioso e disponibilidade, e aos meus pais por todo o seu apoio.

SUMÁRIO

RESUMO	v
1. INTRODUÇÃO	1
1.1 PROBLEMA	1
1.2 DELIMITAÇÕES	3
1.3 JUSTIFICATIVA	5
1.4 OBJETIVOS	6
1.5 HIPÓTESES	7
1.6 PREMISSAS	8
2. REVISÃO DE LITERATURA	9
2.1 ESPORTES DE ACADEMIA	9
2.2 O AUTO-CONCEITO	10
2.3 AUTO-CONCEITO VERSUS ATIVIDADE FÍSICA DE ACADEMIA ...	13
3. METODOLOGIA	18
3.1 AMOSTRA	18
3.2 INSTRUMENTOS/PROCEDIMENTOS	18
3.3 PLANEJAMENTO/TRATAMENTO ESTATÍSTICO	19
4. RESULTADOS/DISCUSSÃO	20
5. CONCLUSÕES E RECOMENDAÇÕES	21
ANEXO	22
REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS	23

RESUMO

Este estudo é uma análise das diferenças de níveis de auto-conceito que podem ocorrer entre indivíduos do sexo masculino e feminino que praticam atividade física de academia em diferentes graus de experiência. Estas diferenças foram observadas através da análise de variância, utilizando-se como instrumento o inventário de auto-conceito de MASON, E.P. (1954). Com isso, comprovou-se que a diferença no grau de auto-conceito não é modificada pelas variáveis sexo e experiência, concluindo-se que o constructo auto-conceito caracteriza-se como um traço de personalidade, não estando portanto sujeito a alterações situacionais, como vai ser demonstrado no decorrer do estudo.

1. INTRODUÇÃO

1.1 Problema

A atividade física de academia vem se desenvolvendo e ganhando mais adeptos a cada ano que passa. Há anos atrás, porém, este tipo de atividade especificamente praticada dentro do âmbito de uma academia resumia-se a apenas algumas modalidades de esportes, como a natação, as artes marciais e alguns tipos de ginástica e de dança. Contudo, com o advento e o sucesso da ginástica aeróbica, que a partir de meados dos anos oitenta ganhou um grande destaque e logo se desdobrou em outros tipos de modalidades afins, o número de academias aumentou de maneira expressiva. Com isso as atividades físicas de academia foram se diversificando e ganhando cada vez mais espaço para atender às exigências de sua clientela. Suas óbvias vantagens foram sendo também cada vez mais observadas por praticantes e estudiosos do assunto, que encontraram nelas o meio de se obter um ideal estético de maneira eficaz e segura, com variados recursos reunidos em um único local.

Além disso, as academias passaram a ser para muitos um local para se sociabilizar, conhecer novas pessoas e distrair-se do dia-a-dia do trabalho. Mas o maior objetivo das pessoas que procuram uma academia ainda continua sendo a melhoria da parte física. Assim, seria óbvio supor-se que esta melhoria acarretaria automaticamente em uma

conseqüente melhoria da opinião do indivíduo em relação a si mesmo, ou de seu auto-conceito. Mas até que ponto esta afirmação é correta? Este estudo pretende encontrar e comparar exatamente esta correlação entre as atividades físicas de academia e o auto-conceito dos sujeitos praticantes destas atividades.

1.2 DELIMITAÇÕES

1.2.1 Local

Curitiba, Paraná.

1.2.2 Universo

Praticantes de atividades físicas de academia. As academias foram escolhidas aleatoriamente entre as principais academias de Curitiba e foram em número de seis, sendo seus nomes relacionados a seguir: Academia Jazzercise, Academia Corpo Livre, Academia Flex Company, Academia Amaral, Academia Estação do Corpo e Academia Marco Matta.

As modalidades encontradas foram as seguintes: ginástica aeróbica, ginástica localizada, musculação, step, ginástica olímpica, alongamento, jazz, street dance, ballet clássico, ballet moderno, condicionamento físico, preparação física específica para diferentes esportes, judô, jiu-jitsu, taekwon-do, natação, tênis, squash, patinação artística, escalada técnica e voleibol.

1.2.3 Amostra

104 sujeitos de ambos os sexos aleatoriamente escolhidos entre as academias relacionadas no item anterior, utilizando-se o sistema estratificado.

1.2.4 Variáveis

- a) variáveis independentes: - sexo;
- experiência;
- b) variável dependente: auto-conceito;
- c) variável de controle: praticantes de atividade física de academia.

1.2.5 Época

Março a Outubro de 1994.

1.3 JUSTIFICATIVA

Este estudo visa auxiliar estudiosos, professores e interessados em atividades físicas de academia a confirmarem ou não a correlação existente entre a prática destas atividades e o conceito que o indivíduo tem de si próprio.

Deste modo, visa também caracterizar se a atividade física de academia tem ou não influência favorável na melhoria do nível de auto-conceito dos seus praticantes, de acordo com as diferenças entre os sexos masculino e feminino e o grau de experiência destes indivíduos.

1.4 OBJETIVOS

1.4.1 Objetivo Geral

Verificar a influência da atividade física de academia no nível de auto-conceito de seus praticantes.

1.4.2 Objetivos Específicos

- a) identificar se o grau de experiência influencia no nível de auto-conceito dos praticantes de atividade física de academia;
- b) verificar se os praticantes de atividade física de academia do sexo masculino diferem dos praticantes do sexo feminino no seu nível de auto-conceito.

1.5 HIPÓTESES

O presente trabalho fez a verificação das seguintes hipóteses:

- a) os sujeitos praticantes de atividade física de academia do sexo feminino demonstrarão maiores níveis de auto-conceito do que os do sexo masculino;
- b) os sujeitos mais experientes indicarão maiores níveis de auto-conceito do que os de menor experiência.

1.6 PREMISSAS

As mulheres, de uma maneira geral, são culturalmente mais vaidosas e preocupam-se com sua aparência física com maior intensidade que os homens. Conseqüentemente é válido prever que o seu auto-conceito seria também mais exigente.

Além disso, considerando-se que a atividade física de academia proporciona uma melhoria do conceito corporal, seria correto supor-se que os sujeitos com maior grau de experiência teriam uma maior consciência corporal, podendo-se deduzir que isso melhoraria o seu auto-conceito (RIBOVSKI, 1993, p. 15).

2. REVISÃO DE LITERATURA

2.1 ESPORTES DE ACADEMIA

A cada dia que passa, as pessoas se interessam mais por atividades físicas, com a intenção de manter-se saudáveis e de acordo com o seu ideal de forma física. Por inúmeros fatores, como as variações climáticas, a falta de segurança nas cidades ou a escassez de tempo para a locomoção até um local adequado, entre outros, estas atividades físicas estão sendo direcionadas para a prática dentro de locais especializados, que proporcionam a infra-estrutura necessária para uma prática atlética tranquila e adequada. Esses locais são as chamadas academias, onde podem ser encontradas inúmeras modalidades de esporte, desde a ginástica aeróbica ou localizada até a natação, passando pelas artes marciais, condicionamento físico, tênis, squash, dança, musculação e outros tipos variados de atividade física. Nestes locais faz-se um trabalho diferenciado para indivíduos distintos, sejam eles atletas ou sedentários. Porém, o objetivo final é um só: a melhoria da qualidade de vida, seja no lado estético ou de saúde, ou ainda com fins de rendimento para competição.

Porém, como observa CONTURSI (1993), infelizmente nem sempre este trabalho foi bem orientado. Com o advento das academias, tornou-se "moda" frequentá-las, e com isso aumentou muito e de repente a demanda de professores para preencher os quadros profissionais dessas academias. Por

este motivo pessoas leigas passaram a ministrar aulas e treinamentos sem o menor conhecimento da área em que estavam atuando. Pouco a pouco, contudo, este trabalho vem ganhando embasamento científico cada vez maior e requisitando cada vez mais a presença do profissional de educação física a frente das aulas, além da publicação de diversos livros sobre o assunto.

2.2 O AUTO CONCEITO

Existem inúmeras definições para o auto-conceito, e inúmeros foram os autores que já dissertaram sobre o assunto. Apesar disso, a definição correta e exata do termo auto-conceito só se encontra quando reúnem-se partes de cada definição para que se crie uma outra, esta mais completa e, quem sabe, aproximando-se um pouco mais da perfeição.

A maioria dos autores acredita que o auto-conceito é apenas uma parte da personalidade, porém alguns afirmam ser ele o seu núcleo ou parte principal. Como é citado na obra **DESENVOLVIMENTO DO ADOLESCENTE**, "o núcleo do padrão da personalidade é o conceito que o indivíduo tem de si próprio como pessoa" (HURLOCK, 1979, p. 481).

Com isso observa-se que antes de qualquer preocupação com uma definição ideal de auto-conceito, torna-se primordial uma definição mais apurada do termo personalidade. Segundo ALLPORT apud HURLOCK (1979, p. 481), "personalidade é a organização dinâmica dentro do indivíduo dos sistemas psicofísicos que determinam seu comportamento e pensamento

característicos". Outra definição diz que "a personalidade de um indivíduo pode ser avaliada pela eficiência em produzir reações positivas em diversas pessoas e em diferentes situações" (HALL & LINDSAY, 1973, p. 20).

Porém, somente um dos estudiosos da personalidade, GORDON W. ALLPORT, selecionou mais de cinquenta diferentes definições para o termo, classificando-as em categorias gerais e finalmente concluindo que "personalidade é o que um indivíduo realmente é". Com isso, HALL & LINDSAY (1973) chegaram também à sua definitiva definição, a de que "a personalidade consiste, em última análise, naquilo que é mais típico e característico do indivíduo" (HALL & LINDSAY, 1973, p. 22).

A partir daí, com uma definição razoavelmente conclusiva a respeito do termo personalidade, resta definir-se satisfatoriamente o auto-conceito.

Existem várias definições de auto-conceito, advindas dos mais diversos autores, como já foi dito. Em geral, é considerado como um constructo fenomenológico que tem como derivadas a auto-estima e auto-satisfação. Quando se diz fenomenológico, significa tudo aquilo que o indivíduo pensa sobre si mesmo de maneira consciente, e que geralmente se expressa através de questionários e escalas (SOSSAI, 1975, p. 2-3). Porém, uma definição mais precisa, denominando o auto-conceito como self, caracteriza-o da seguinte maneira: "o self é o que uma pessoa pensa de si mesma". (HALL & LINDSAY, 1973, p. 43). Já JERSILD apud HURLOCK (1979, p. 481) defende a idéia de que "o auto-conceito é um composto de pensamentos e sentimentos que constituem a consciência da pessoa de

sua existência individual, sua concepção de quem é e o que é".

Após observar estas definições, pode-se chegar a uma definitiva para dar continuidade ao estudo, a de que o auto-conceito é tudo aquilo que o indivíduo pensa, vê e sente a respeito de si mesmo de maneira consciente.

Ao tratar-se da atividade física de academia como ponto significativamente influente no auto-conceito do indivíduo, parte-se do princípio de que a importância desse tipo de atividade se faz provar à medida que o auto-conceito melhora juntamente com as melhorias físicas que esta atividade traz. Ou seja, à medida que o indivíduo pratica a atividade física de academia, o seu auto-conceito vai melhorando gradativa e proporcionalmente ao tempo que pratica a atividade.

Uma enquete realizada por DANTAS constatou que 78% de novos alunos de academia de ginástica procuravam a atividade física para emagrecer, 12% para ganhar massa muscular, 6% a procuravam como modo de se obter saúde e 4% procuravam na atividade física uma chance de sociabilizar-se (DANTAS apud FIGUEIREDO, 1988, p. 26). Observando-se esses dados, pode-se concluir que o maior motivo para que estas pessoas procurem a atividade física de academia se baseia na melhoria de sua aparência física, com conseqüente melhoria no seu auto-conceito.

Já BARBOSA apud RIBOVSKI (1993, p. 15) enumera como uma das principais vantagens do esporte para o adolescente o aumento da auto-estima, entre outros.

Desta maneira, observa-se que as pessoas que possuem

um bom auto-conceito conseguem se sociabilizar mais rápida e facilmente, assim como a sua popularidade as ajuda a manter a imagem positiva delas mesmas (KAUSHALL & MUNSHI apud RIBOVSKI, 1993, p. 17). E certamente a atividade física contribui significativamente para a melhoria deste auto-conceito.

2.3 AUTO-CONCEITO VERSUS ATIVIDADE FÍSICA DE ACADEMIA

Sabe-se que atividades que aceleram o batimento cardíaco, como a ginástica aeróbica ou o squash, por exemplo, após um certo tempo provocam a liberação da endorfina, substância capaz de alterar nosso humor. Além disso, as melhorias obtidas através de uma atividade física constante (aumento do tônus muscular, diminuição do peso corporal total, diminuição da quantidade de gordura corporal e até a melhoria do aspecto geral da pele, cabelos e disposição geral) também parecem contribuir com significativa influência na melhoria do auto-conceito. E, levando-se em conta que o auto-conceito é uma parcela importante da personalidade, sendo considerado até como seu núcleo, e que um bom auto-conceito é fundamental para um bom ajustamento na sociedade, pode-se então perceber que a atividade física é extremamente importante para o aumento no auto-conceito e conseqüente melhoria na qualidade de vida e ajustamento do indivíduo na sociedade.

Conseqüências graves de desajustamento social como a psicose, a neurose, a esquizofrenia, problemas emocionais,

disfunções fisiológicas e até tendências ao sucídio indicam ter íntima relação como grau de auto-conceito do indivíduo (SOSSAI, 1975, p.28).

Há uma tendência a se acreditar que as mulheres têm uma maior preocupação com o seu auto-conceito do que os homens, por suas próprias características de vaidade e cuidados gerais com a aparência. Inclusive, boa parte das pesquisas sobre estes temas é feita exclusivamente com mulheres. Um artigo publicado na revista BOA FORMA (ano 9, nº 4, p. 9) revelou que SPINK, em entrevista com centenas de jovens frequentadores de academia, constatou que boa parte das mulheres sofre de uma espécie de "ansiedade física social" relacionada ao auto-conceito, ou seja, uma tendência a fazer exercícios em salas mais vazias por que não gostam que outras pessoas vejam seus corpos, sendo que a maioria delas pesava substancialmente mais do que aquelas que lotavam as aulas normais de ginástica. Por aí, nota-se inclusive que a auto-crítica é um problema que influencia na atividade física, pois um sujeito com baixa auto-estima e que tenha para si um conceito formado de que o seu corpo não está de acordo com o "padrão" estabelecido pela sociedade, terá dificuldade em se expor em uma sala, em roupas de ginástica que deixam o corpo à mostra e, pior, movimentando-se e expondo-se às críticas nem sempre favoráveis advindas das outras pessoas.

A revista BOA FORMA (ano 9, nº 4, p. 9) publicou ainda uma pesquisa elaborada pela psicóloga R. FREEDMAN em seu livro **MEU CORPO, MEU ESPELHO**, onde a autora observou que uma entre duas mulheres norte-americanas passam a vida

fazendo dieta, e meninas de 10 anos de idade já têm pavor de engordar.

Seria então conveniente afirmar que as mulheres são mais vaidosas que os homens, ou que o seu auto-conceito é mais apurado ou exigente? É mais provável supor que as pesquisas sejam mais direcionadas ao sexo feminino do que ao masculino, exatamente por essa suposição já elaborada na cabeça da maioria das pessoas, e que o mais óbvio a se concluir é que os homens são tão ou mais vaidosos que as mulheres.

Sabe-se que o auto-conceito começa a se formar a partir dos primeiros anos de vida. Infelizmente a sociedade tem o hábito de colocar rótulos nas pessoas, que são descritas por um ou dois adjetivos e reduzidas aos rótulos que eles representam. Certamente o correto seria referir-se às pessoas usando os substantivos e verbos, evitando-se o perigo dos adjetivos, pois um indivíduo constitui sempre uma complexidade e deve ser tratado como tal. Uma pessoa pode até ser "bonita", mas ela é muitíssimo mais do que isso: ela tem inteligência, possui sensibilidade, gosta ou não de esportes ou de leitura, enfim, possui características as mais diversas. As pessoas têm a tendência de acreditar nos rótulos que os outros colocam nelas. Em função disto, introjetam os adjetivos com que são descritas, e esta interiorização dos conceitos ouvidos dos outros constrói o seu próprio conceito, por vezes constituído de imagens distorcidas, não genuínas de si mesma (FEIJÓ, 1992, p. 39).

Nas crianças até seis anos de idade, esta característica

é muito acentuada. Entretanto, a partir desta idade estas crianças começam a basear seus julgamentos comparando-se diretamente com seus pares, até aproximadamente os doze anos, época em que começam a se expressar de maneira mais marcante. Depois desta fase, o adolescente começa a poder utilizar um conjunto mais amplo de critérios de referência, internos e externos, possibilitando-lhe estruturar um conjunto de padrões internos e fazer os seus próprios julgamentos com maior ou menor dependência das informações externas. O problema é que algumas crianças não conseguem desenvolver uma estrutura de padrões internos, continuando a depender dos "feedbacks" externos para avaliar suas experiências e resultados desportivos, podendo daí resultar sérias conseqüências para a formação de um auto-conceito sólido, positivo e autônomo (VIANA, 1989, p. 57).

Alguns trabalhos, com efeito, chegam a questionar a contribuição da prática desportiva para a formação do auto-conceito do indivíduo, não observando um maior número de benefícios do que os resultantes da prática de qualquer outro tipo de atividade não desportiva, como citam OGILVIE e TUTKO apud VIANA (1989, p. 28).

Por este motivo, faz-se necessária uma reflexão acerca das atividades físicas indicadas a um bom desenvolvimento do auto-conceito do indivíduo. Se por um lado a atividade desportiva (e, por característica, competitiva), traz danos à formação deste auto-conceito por causar o stress da derrota e pouco feedback, por outro a atividade física constante e com fins não competitivos torna-se a mais indicada para

a sua formação, exatamente por não ter como consequência quase que inevitável este nível de stress acentuado.

A educação física, neste contexto, ajuda a corrigir auto-conceitos inadequados. O movimento organizado e a atividade sistemática, a partir de uma visão humana e total, consegue atingir um dos objetivos do corpo e da mente, que é a autoconsciência, a descoberta do auto-conceito real (FEIJÓ, 1992, p. 39). Auxilia assim na formação de uma integralidade, onde o físico e o intelectual se fundem de maneira harmoniosa com o intuito de estruturar um indivíduo íntegro e contextualizado com a realidade da sociedade em que vive.

3. METODOLOGIA

3.1 AMOSTRA

A amostra compôs-se de 104 sujeitos de ambos os sexos, escolhidos aleatoriamente utilizando-se o método estratificado, onde foram encontradas as seguintes **stratas**: 41 sujeitos do sexo masculino e 63 sujeitos do sexo feminino, sendo 44 deles não experientes e 60 experientes, totalizando 104 sujeitos.

3.2 INSTRUMENTOS/PROCEDIMENTOS

Os dados deste estudo foram coletados utilizando-se o inventário de auto-conceito de MASON, considerado válido e fidedigno para a análise de constructo auto-conceito com validade 0.81 e fidedignidade 0.89 (MASON, E.P., 1954).

Os questionários compõem-se de dez questões, cada uma delas com quatro opções de resposta (ver questionário em anexo). Foram aplicados a indivíduos escolhidos aleatoriamente em academias antes, durante e/ou após o seu período de atividade física, sendo respondidos individualmente e no próprio local da prática.

3.3 PLANEJAMENTO/TRATAMENTO ESTATÍSTICO

O estudo é de característica comparativa causal **ex post facto**. Para a análise estatística dos dados utilizou-se ANOVA 2 x 2 a nível de significância $\alpha = 0,05$.

4. RESULTADOS/DISCUSSÃO

ANOVA mostrou não haver diferença significativa para as variáveis experiência $F = (1,104)2.153$, $P = 0.1455$; sexo $F = (1,104)1,717$, $P = 0.1931$ e interação $F = (2,104)0.307$, $P = 0.5864$.

Os valores das médias encontradas para os grupos estudados são apresentados na tabela 1:

TABELA 1
AUTO-CONCEITO EM FUNÇÃO DO NÍVEL DE EXPERIÊNCIA E SEXO

FONTE	MASCULINO experiente	FEMININO experiente	MASCULINO não experiente	FEMININO não experiente
AUTO- CONCEITO	$\bar{x} = 32,06$ DP = 2,7	$\bar{x} = 32,53$ DP = 3,3	$\bar{x} = 30,81$ DP = 2,7	$\bar{x} = 31,97$ DP = 2,3

Estes resultados indicam que a atividade física não influencia no nível de auto-conceito dos seus praticantes, independente do nível de experiência e do sexo.

5. CONCLUSÕES E RECOMENDAÇÕES

Através dos resultados obtidos neste estudo, rejeita-se as hipóteses e conclui-se que o nível de auto-conceito não varia de acordo com o sexo e o grau de experiência dos praticantes de atividade física de academia. Estas afirmações contradizem as premissas anteriormente citadas (RIBOVSKI, 1993, p.15), levando a crer que os sujeitos do sexo masculino procuram a atividade física de academia pelos mesmos motivos que os sujeitos do sexo feminino e com a mesma frequência, e que o tempo de prática não afeta o nível de consciência corporal.

Conclui-se também que o constructo auto-conceito não é sujeito a variações situacionais, na medida em que ele se caracteriza mais como um traço de personalidade do que como uma característica influenciável por fatores externos.

Recomenda-se novos estudos com diferentes **design** e população diferenciada, além da recomendação de que novos instrumentos sejam criados especificamente dentro da área de educação física e desportos.

IDADE: _____ SEXO: () Masculino () Feminino

ORDEM DE NASCIMENTO: () 1º filho () 2º filho () 3º filho

MODALIDADE QUE PRATICA: _____

TEMPO QUE PRATICA A MODALIDADE: () menos de 6 meses

() 6 meses a um ano

() mais de um ano

RESPONDA COM SOMENTE UM "X" A
CADA UMA DAS QUESTÕES:

	DISCORDO PLENAMENTE	DISCORDO PARCIALMENTE	CONCORDO PARCIALMENTE	CONCORDO PLENAMENTE
1. Sou capaz de fazer as coisas tão bem quanto as outras pessoas.				
2. Prefiro ficar sozinho do que com as outras pessoas.				
3. Eu não me sinto com energia para fazer as coisas que sempre fiz.				
4. Ninguém presta muita atenção no que eu faço ou digo.				
5. Meu dia é repleto de atividades úteis.				
6. Me sinto infeliz na maior parte do tempo.				
7. Eu sinto que sou uma pessoa muito apegada à minha família.				
8. Eu me preocupo com dores físicas e sofrimento.				
9. Eu raramente estou excitado ou agitado.				
10. Eu gosto da vida que estou levando.				

REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- CONTURSI, Tânia Lúcia. Estética/ginástica/academia. **Sprint Magazine**, Rio de Janeiro, mai./jun. 1993, ano XII, n. 66, p. 25.
- FEIJÓ, Olavo. **Corpo e Movimento: uma psicologia para o esporte**. Rio de Janeiro: Shape, 1992. p. 39
- FIGUEIREDO, Eduardo Carlos. **Diagnose em academias de ginástica aeróbica e musculação de Curitiba**. Curitiba, 1988. Monografia (Especialização em Educação Física) - Universidade Federal do Paraná.
- MILLER, Charles Joseph. **A construção de um questionário de auto-satisfação**. Rio de Janeiro, 1974. Tese (Mestrado em Educação) - Pontifícia Universidade Católica do Rio de Janeiro.
- REVISTA BOA FORMA. Rio de Janeiro: Azul, ano 9, n. 4, ed. 82.
- RIBOVSKI, Vivian Kollross. **Verificação da diferença dos níveis de auto-estima em adolescentes de sétima e oitava séries, que freqüentam aulas de educação física ministradas por professores habilitados e por professores leigos**. Mafra, 1993. Monografia (Especialização em Educação Física Escolar) - Universidade Federal do Paraná.

SOSSAI, João Álvécio. **Autoconceito**: um estudo com adolescentes da cidade de São Paulo. São Paulo, 1975. Monografia (Mestrado em psicologia) - Instituto de Psicologia da Universidade de São Paulo.

VIANA, Miguel Faro. Competição, ansiedade e auto-confiança: implicações na preparação do jovem desportista para a competição. **Treino desportivo**. Lisboa, v. 2, n. 12, p. 25-34, jun. 1989

_____. _____ v. 2, n. 13, p. 52-61, set. 1989.

MASON, E.P. Some correlates of self judgements of the aged. **Journal of gerontology**. n. 9. p. 324-337, 1954.