

V – CONCLUSÕES FINAIS

5 – Conclusões Finais

A auto-estima e conseqüentemente o auto-conceito são alguns dos aspectos mais relevantes e condicionantes da personalidade das crianças por serem, segundo Esteves (2005) uma “fonte de satisfação de importância crucial para a educação e o crescimento pessoal”. Está bastante claro depois de realizado todo o enquadramento teórico, que o auto-conceito é um construto de uma importância crucial para o desenvolvimento integral e harmonioso dos indivíduos.

A forma como o auto-conceito é influenciado pelo desporto escolar e pelo desporto federado é o principal objectivo deste trabalho. Percebendo melhor quais as principais diferenças ao nível organizacional destes dois tipos de actividade física e sabendo qual das duas influencia de forma mais positiva o auto-conceito, será mais fácil para todos os agentes envolvidos neste processo desde os professores, treinadores, agentes desportivos, órgãos políticos responsáveis, entre outros, corrigirem alguns dos aspectos que poderão constituir barreiras para que estes dois tipos de actividades física tenham resultados mais positivos na formação integral do individuo, especificamente no seu auto-conceito.

Vamos agora segundo os resultados obtidos através do tratamento estatístico dos dados confirmar ou refutar as hipóteses enunciadas por nós anteriormente:

Hipótese 1 - O desporto federado promove de forma mais positiva o auto-conceito e as suas dimensões em comparação com o desporto escolar nas crianças entre os 12 e os 17 anos do concelho de Cabeceiras de Basto;

- **Parcialmente Confirmada** – Segundo os resultados podemos afirmar que o desporto federado promove de forma mais significativa o auto-conceito global assim como a dimensão aparência física. Nas restantes dimensões não foram encontradas diferenças estatisticamente significativas.

Os resultados obtidos apontam para o facto de os atletas apresentarem um auto-conceito global e uma satisfação com a aparência física mais elevados do que os não atletas, sendo que esta diferença é potenciada à medida que se eleva o grau competitivo e o tempo reservado à prática desportiva pois a amostra estudada do grupo dos PC tinha

uma prática desportiva semanal muito mais intensa do que o grupo dos PDE (Coelho, 2004).

Enquanto o grupo PC tinha 3 treinos de 90 minutos por semana, mais jogo ao fim-de-semana, o grupo dos PDE tinha apenas 2 treinos semanais, 1 de 45 minutos e outro de 90 minutos e os jogos eram em muito menos quantidade.

Também no estudo levado a cabo por Faria *et al.* (2000), foram encontradas diferenças em função do tempo de prática de exercício físico apresentando o grupo com prática mais intensiva uma auto-estima global superior às praticantes com prática média ou não praticantes.

De referir também a diferença entre os grupos de trabalho, pois enquanto o grupo dos PC tinha um grupo restrito de 22 jogadores, os grupos dos PDE tinham cerca de 30 elementos o que torna o trabalho de treino e motivação muito mais difícil tendo também em conta o tempo disponível para o treino.

Apesar de não existirem diferenças significativas em nenhuma das dimensões analisadas nos grupos dos NP e dos PDE, apontando mesmo os resultados do auto-conceito geral para pontuações muito semelhantes podemos afirmar que se verifica tendência para que a dimensão ANS e EI tenha valores mais positivos de auto-conceito no grupo dos PDE o que vem apoiar os resultados de vários estudos como os de Marsh *et al.* (1995), Maia *et al.* (1995) Bernardo *et al.* (2003), Costa *et al.* (2005), Seixas *et al.* (*s.d.*), Kamal *et al.* (1995), Faria e Silva (2000), etc, que mostram uma correlação positiva entre a prática de actividades desportivas de uma forma geral e o desenvolvimento do auto-conceito.

Hipótese 2 – Existem diferenças significativas no auto-conceito entre o sexo masculino e o sexo feminino das crianças entre os 12 e os 17 anos do concelho de Cabeceiras de Basto;

- **Parcialmente Confirmada** – Apesar de não encontrarmos diferenças significativas ao nível do auto-conceito global, em relação à dimensão aparência física e ansiedade foram encontradas diferenças estatisticamente significativas o que vem ao encontro de alguns estudos realizados anteriormente como o de

Malfará (2007), que ao comparar raparigas não-obesas com rapazes não-obesos, verificou maior insatisfação naquelas que nestes. A pressão sociocultural para um corpo magro tende a ser maior no sexo feminino, e, por isso, há maior insatisfação apresentada nesse grupo, apesar de apresentarem o peso dentro dos parâmetros de normalidade os resultados mostram que os adolescentes do sexo feminino têm um auto-conceito mais frágil em comparação com os do sexo masculino. A mesma autora observou também diferenças em relação ao resultado total do auto-conceito, indicando que as raparigas apresentam um auto-conceito inferior aos dos meninos. Ainda Malfará (2007) encontrou diferenças na avaliação da felicidade e satisfação, na qual as meninas obesas mostraram-se menos felizes e satisfeitas que os meninos obesos.

Julgamos importante repensar-se a organização do desporto escolar em Portugal de forma a maximizar as potencialidades que como já vimos atrás esta actividade tem, alargando:

- A quantidade de grupos/equipas nas escolas, diminuindo assim o número de atletas por actividade de forma a permitir o acesso à prática desportiva mais especializada e diversificada, facilitando a implementação da metodologia de treino mais adequada;

- O número de tempo de treino semanal de 90m + 45m (apenas 2 vezes por semana) para 90m + 90m + 90m (3 vezes por semana);

- O número e frequência das competições;

É necessário, unir esforços na promoção do exercício físico e desporto nos jovens. As escolas têm a oportunidade única de providenciar exercício físico adequado para todos os jovens, em igualdade de circunstâncias, não só através do programa oficial de educação física, como também através do programa do desporto escolar e iniciativas ou actividades físicas após o horário escolar.

Como principais limitações para a realização deste estudo temos a salientar a dificuldade em conseguirmos arranjar uma amostra homogénea em termos de modalidade praticada visto não haver actualmente nenhuma equipa feminina de um jogo desportivo colectivo pertencente a um clube no concelho de Cabeceiras de Basto.

Sendo assim optámos por implementar o estudo utilizando um grupo de dança aeróbica que faz demonstrações e competições regularmente, para a amostra do grupo de praticantes no clube feminino. Desta forma o estudo poderá ficar limitado visto os diversos grupos estudados não praticarem exactamente as mesmas modalidades, e este grupo em particular ser um grupo de uma modalidade individual.

Também a formação dos diversos treinadores, assim como a sua perspectiva e metodologia própria de treino será diferente, sendo desta forma difícil controlar todas estas variáveis.

O intervalo de idades estudado por nós (12 aos 17 anos), é também uma limitação deste estudo, pois ao nível do desenvolvimento físico e principalmente psicológico, há bastantes diferenças entre os jovens que se encontram nos extremos das idades estudadas.

O estudo feito por nós teve apenas como amostra jovens do concelho de Cabeceiras de Basto, por isso achamos interessante a realização de uma investigação semelhante tendo uma amostra representativa do contexto nacional para se poder comparar ao nível organizacional as diferentes regiões do país.

Outro aspecto a ter em conta poderá ser o facto de comparar os efeitos das diversas modalidades desportivas (colectivas, individuais, de natureza, aquáticas, etc.) aferindo desta forma quais os factores em que umas se destacam mais ou apresentam lacunas.