

II - APRESENTAÇÃO DO PROBLEMA

2.1 – Justificação do Problema e das Hipóteses de Estudo

Ter um auto-conceito positivo pode fazer a diferença na vida de uma pessoa. Esta é uma afirmação muito comum em palestras, vídeos, livros e programas de televisão onde o bem-estar, a qualidade de vida e os relacionamentos interpessoais são retratados.

Cerca de 25 por cento dos portugueses sofre de depressão. Esta doença mental tem tendência a aumentar, embora passe muitas vezes despercebida. Adriano Vaz Serra, presidente da Sociedade Portuguesa de Psiquiatria e Saúde Mental (SPPSM), diz que esta é uma doença “recorrente e incapacitante”, afectando desta forma a vida pessoal, familiar e profissional dos doentes¹.

Julgamos que a melhor forma de lutar contra esta tendência de aumento deste tipo de doenças do foro psíquico será não só a de oferecer um conjunto de cuidados médicos especializados, mas também apostar na prevenção.

Esteves (2005), afirma que a personalidade de um individuo integra não só os comportamentos como também as suas atitudes mentais. Dentro destas, assume particular importância a imagem que o indivíduo tem de si próprio (auto-conceito) e a imagem que os outros têm da pessoa em causa, e quanto mais coincidirem menor é a probabilidade de haver um conflito interno vivido por essa pessoa.

O facto de uma pessoa ter um auto-conceito positivo poderá ajudar nesta prevenção, logo, é de grande importância estudar formas de promover o auto-conceito e inculcar nas pessoas desde tenra idade os hábitos e as rotinas responsáveis pelo incremento positivo do auto-conceito geral e das suas várias dimensões.

A adolescência constitui um período privilegiado de reconstrução e reconhecimento de si próprio, pois passa a ser possível uma análise das situações pessoais, sociais e de interacção numa perspectiva mais correcta e flexível, em função das características do pensamento.

“Na adolescência, os divertimentos sérios e organizados, as mais das vezes sedentários, substituem a actividade lúdica espontânea da infância. Os tormentos desta

¹ Fonte: <http://saude.sapo.pt/artigos/?id=786382> , Acedido em 19/04/2009

fase e o abandono dos adultos conjugam-se para fazer dos entretenimentos uma origem de frustração e de retraimento” (Origlia et al., 1964).

Como diz Origlia *et al.* (1964), por vezes as actividades dos adolescentes e os seus passatempos podem ser uma fonte de mau estar que provocam um desconforto emocional que faz com que o indivíduo construa uma imagem de si próprio negativa alterando o seu estado de espírito, o seu humor, aproveitamento escolar, em suma, o seu auto-conceito.

Procurar as formas de colmatar ou atenuar esses efeitos indesejados é uma tarefa que se apresenta trabalhosa mas que julgamos ser possível.

Segundo Tamayo *et al.* (2001), o impacto da actividade física no auto-conceito parece depender não só da acção fisiológica no organismo, mas também da dimensão social presente neste tipo de actividades.

Vários autores reportam efeitos benéficos da prática regular de actividade física e desportiva no auto-conceito como Willis *et al.*, (1992). Marsh *et al.* (1995), Delaney *et al.* (1996), Tamayo *et al.* (2001), Maia *et al.* (1995), Bernardo *et al.* (2003), Costa *et al.* (2005), Seixas *et al.* (s.d.), Kamal *et al.* (1995), Faria *et al.* (2000).

No entanto não existem muitos estudos que procurem relacionar o impacto do desporto escolar no auto-conceito, enquanto forma de organização que promove o desenvolvimento do indivíduo através da motricidade humana.

Após diversas reflexões acerca do tema, baseadas em leitura especializada enunciamos o seguinte problema:

“De que modo a participação no programa do desporto escolar influencia o auto-conceito geral e as suas dimensões, nos alunos com idades entre os 12 e os 17 anos do concelho de Cabeceiras de Basto?”

Este trabalho não é mais do que uma tentativa de levantamento de dados que nos permitam actuar, enquanto responsáveis pelo desenvolvimento integral dos nossos jovens, de uma forma mais adequada no sentido de melhorar o seu auto-conceito e dessa forma a sua saúde mental.

Vários estudos citados por nós, mostram uma correlação positiva entre a prática de actividades desportivas e o desenvolvimento psicossocial do indivíduo. Estes estudos na sua generalidade estudaram o efeito de actividades desportivas praticadas fora do âmbito escolar.

Não conhecemos estudos em Portugal que relacionem de forma directa o desporto escolar com o auto-conceito por isso este trabalho ganha uma importância maior.

Faria *et al.* (2000), num estudo com 219 mulheres adultas que praticavam ginástica de academia, encontraram diferenças em função do tempo de prática de exercício físico (ausente, médio e intenso). O grupo com prática mais intensiva apresentava uma auto-estima global superior às praticantes com prática média ou não praticantes.

Como afirma Coelho (2004), as investigações que relacionam a prática da actividade física com os níveis de auto-conceito e auto-estima, apontam para o facto de os atletas apresentarem um auto-conceito físico e uma auto-estima “*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 do desporto*”.

A Hipótese 1 surge com o facto de o desporto federado contar geralmente com mais tempo de prática, tanto em termos de treino como em termos de número de competições. Desta forma surge a seguinte hipótese 2:

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;

Os estudos citados no enquadramento teórico, elaborados por Richard *et al.* (1990), Franzoi *et al.* (1989), Klomsten *et al.* (2004) e as citações de Harter (1993), Faria (2005) e Araújo (2001), apontam na generalidade para um auto-conceito mais frágil nos adolescentes do sexo feminino. Assim sendo, julgamos importante estudar este aspecto na nossa amostra para vermos se esta diferença entre géneros se mantém.

De acordo com o problema apresentado e tendo em conta os estudos já realizados por outros autores delineamos a seguinte hipótese:

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;

2.2 – Objectivos do Trabalho

Julgamos importante a realização deste estudo, de forma a verificar em que medida o programa do desporto escolar, e as diferentes actividades promovidas por ele, tem uma influência positiva no auto-conceito dos jovens da faixa etária em causa. Os resultados obtidos podem permitir aos responsáveis pela dinamização desta actividade aperfeiçoar ou repensar a sua intervenção junto destes jovens de modo a obter melhores resultados no que concerne à promoção positiva do auto-conceito.

Além disso pretende-se também comparar o Desporto Escolar e o Desporto Federado, ou seja, analisar as principais diferenças no desenvolvimento do auto-conceito geral e as suas dimensões nas crianças que participam no programa do desporto escolar e nas crianças inseridas no desporto federado.

Pelo exposto os **objectivos** concretos que nos propomos atingir no presente trabalho são os seguintes:

A - Estudar o auto-conceito geral e as suas dimensões em crianças dos 12 aos 17 anos no concelho de Cabeceiras de Basto.

B - Comparar o auto-conceito geral e as suas dimensões entre as crianças que participam no programa do desporto escolar, no desporto federado e as que não participam em qualquer actividade desportiva orientada.