

## ESTUDO SOBRE A AUTO-ESTIMA EM ADOLESCENTES DOS 12 AOS 17 ANOS

Inês Paulo Feliciano<sup>1</sup> & Rosa Marina Afonso<sup>1,2</sup>

Universidade da Beira Interior<sup>1</sup> – Departamento de Psicologia e Educação  
UNIFAI<sup>2</sup> – Unidade de Investigação e Formação sobre Adultos e Idosos

---

**RESUMO:** Os objectivos deste estudo são: (1) avaliar e comparar os valores de auto-estima nas diferentes fases da adolescência (inicial, intermédia e adolescência final) e (2) averiguar a existência de diferenças ao nível da auto-estima na adolescência comparativamente entre géneros, contextos sociais, intenção de ingressar no superior e a prática desportiva. Os instrumentos utilizados nesta investigação foram um *Questionário Sócio-demográfico* e a *Escala de Auto-Apreciação Pessoal ou Auto-Estima* (Ribeiro, 2003). Participaram no estudo 360 adolescentes com idades entre os 12 e os 17 anos. Os resultados indicam que os adolescentes que apresentam uma auto-estima mais elevada são os mais velhos, do género masculino, do contexto urbano, que frequentam o 11º ano e que praticam desporto.

*Palavras-chave-* adolescência, auto-estima, fases da adolescência.

---

## STUDY ABOUT SELF-ESTEEM IN ADOLESCENTS BETWEEN 12 AND 17 YEARS OLD

**ABSTRACT:** The objectives of this study are: (1) evaluate and compare the values of self-esteem in the different stages of adolescence (early adolescence, middle adolescence and final adolescence) and (2) verifying the existence of differences in self-esteem of adolescents by gender, social context, intention of enter a higher education and sport practice. The instruments used in this investigation were a *Sociodemographic Questionnaire* and the *Escala de Auto-Apreciação Pessoal ou Auto-Estima* (Ribeiro, 2003). A sample of 360 adolescents between 12 and 17 years old was collected. The results suggest that the adolescents with higher self-esteem are older, male, from the urban context and attend the 11th grade and practiced sport.

*Key-words-* adolescence, self-esteem, stages of adolescence.

---

Recebido em 18 de outubro de 2011- Aceite em 23 de outubro de 2012

Na adolescência a construção da identidade assume um papel central (Erikson, 1972) e encontra-se intimamente relacionada com a auto-estima, que é fundamental para o ajustamento psicológico e social (Antunes et al., 2006; Quiles & Espada, 2009) e para a realização do potencial do indivíduo (Baumeister, 1993) nesta etapa do ciclo desenvolvimental. A auto-estima é, assim, considerada, uma dimensão central para se alcançar com sucesso a identidade na adolescência (Quiles & Espada, 2009).

A adolescência é, segundo Erikson (1972), uma fase de moratória psicossocial em que o adolescente procura a continuidade, integra várias identidades e experimenta papéis que o vão preparar para as exigências da idade adulta. Moujan (1986) propõe a divisão do processo de aquisição da identidade em três períodos: (1) período da puberdade, em que o adolescente constrói o novo esquema corporal; (2) adolescência intermédia, em que se constrói o novo mundo interno, sendo alteradas ideias, objectivos e cognições e (3) adolescência final, em que se constrói o novo mundo social, com o suporte das identidades já adquiridas e em que se assume a perspectiva de que se é percebido de outra forma pelos outros.

Nesta fase de desenvolvimento ocorrem acentuadas transformações físicas, cognitivas, psicológicas e sociais (Bowker, 2006; Faria & Azevedo, 2004; Fleming, 1993; Klomsten, Skaalvik & Espnes, 2004; Quiles & Espada, 2009), que são potencialmente indutoras de stress e podem gerar alterações na percepção que o adolescente tem de si próprio e na sua auto-estima (Gullotta, 2000; Santos & Carvalho, 2006). A auto-estima pode ser definida como o resultado do valor que uma pessoa atribui aos elementos afectivos e sociais da representação que tem sobre si própria, (Avanci, Assis, Santos & Oliveira, 2007; Feldman, 2002; Pedro & Peixoto, 2006). Pode, por conseguinte, entender-se como a avaliação que cada um faz do seu auto-conceito (Gallahue & Ozmun, 2005; Mckay, 1991), sendo um elemento central para a compreensão e explicação do comportamento humano (Bernardo & Matos, 2003).

Pelo facto da auto-estima ser um conceito desenvolvimental e dinâmico, ao longo do tempo e das circunstâncias altera-se e redefine-se (Quiles & Espada, 2009). O estudo do desenvolvimento da auto-estima ao longo da adolescência não tem reunido consenso, no entanto, observa-se alguma concordância quanto ao seu decréscimo na passagem da infância para a adolescência (Harter, 1990; Robins, Trzesniewski, Tracy, Gosling & Potter, 2002). A evolução do auto-conceito e da auto-estima com a idade pode-se representar, segundo Marsh (1992), por uma curva em forma de U, evidenciando um declínio da auto-estima no início da adolescência, que se reverte no meio deste período e aumenta no seu final e início da idade adulta. A diminuição da auto-estima no início da adolescência pode ser explicada pela crescente noção de realismo que os indivíduos adquirem ao longo do tempo, por oposição à auto-avaliação positiva e irrealista característica da infância (Faria & Azevedo, 2004). Com a entrada na adolescência, devido às características do desenvolvimento cognitivo desta fase desenvolvimental, nomeadamente a aquisição das operações formais, surgem novas possibilidades para se lidar com informação, resultantes da capacidade de abstracção (Robins et al., 2002). A capacidade de abstracção permite que o adolescente pense sobre si próprio e que desenvolva as suas auto-percepções (Riding, 2001) que são, nesta fase, mais propícias a distorções e a enviesamentos cognitivos (Harter, 1993).

Averiguar a existência de diferenças ao nível da auto-estima na adolescência tendo em consideração diferentes variáveis, representa um importante contributo para a compreensão dos processos de adaptação à multiplicidade de acontecimentos da adolescência (Faria & Azevedo, 2004). Sabe-se, por exemplo, que os adolescentes com elevada auto-estima são mais maduros

emocionalmente, estáveis, realísticos, relaxados e com boa tolerância à frustração, comparativamente aos que têm uma auto-estima mais reduzida (Baumeister, 1993; Plummer, 2005).

Apesar de algumas inconsistências nas investigações consultadas, algumas das variáveis consideradas importantes para a compreensão da auto-estima dos adolescentes são: a idade (Antunes et al., 2006; Faria & Azevedo, 2004; Gobitta & Guzzo, 2002; Robins et al., 2002), o género (Antunes et al., 2006; Faria & Azevedo, 2004; Robins et al., 2002; Romano, Negreiros & Martins, 2007) e a prática desportiva (Altintas & Asci, 2008; Bernardo & Matos, 2003; Findlay & Bowker, 2009).

O presente estudo tem como objectivo avaliar e comparar os valores de auto-estima em diferentes fases da adolescência (adolescência inicial, adolescência intermédia e adolescência final). Adicionalmente, pretende averiguar a existência de diferenças ao nível da auto-estima na adolescência comparativamente entre géneros, contextos sociais, intenção de ingresso no ensino superior, prática desportiva, tipo de prática e as horas semanais de prática.

## MÉTODO

### *Participantes*

Participaram no estudo 360 sujeitos com idades compreendidas entre os 12 e 17 anos, sendo a Mediana de 14,50 e a Média de 14,50 ( $DP = 1,71$ ). Destes participantes, 120 (33,33%) apresentam idades entre 12 e 13 anos (grupo adolescência inicial), 120 (33,33%) têm idades entre 14 e 15 anos (grupo adolescência intermédia) e 120 (33,33%) apresentam idades entre 16 e 17 anos (grupo adolescência final).

No que diz respeito ao género, 220 (61,10%) são do género feminino e 140 (38,90%) do género masculino. Quanto ao contexto social, 180 (50%) participantes provêm do meio rural e 180 (50%) do meio urbano.

Relativamente à distribuição dos participantes por anos escolares, 6 (1,70%) frequentam o 6º ano, 66 (18,30%) o 7º ano, 75 (20,80%) o 8º ano, 65 (18,10%) o 9º ano, 41 (11,40%) o 10º ano, 81 (22,50%) o 11º ano e 26 (7,20%) frequentam o 12º ano. A Mediana corresponde ao 9º ano e a Média da escolaridade foi de 9,16 ( $DP = 1,66$ ). Quanto à intenção de ingresso no ensino superior, 322 (89,40%) revelam esse objectivo e 38 (10,60%) não o revelaram.

Quanto à prática desportiva, 196 (54,44%) dos participantes praticam desporto<sup>1</sup> e 164 (45,66%) não praticam. Quanto ao tipo de prática, 129 (35,80%) praticam desporto por lazer, 66 (18,30%) praticam por competição. Relativamente às horas semanais praticadas, o mínimo foi uma hora semanal e o máximo nove horas semanais, sendo a Mediana 3 e a Média 3,51 ( $DP = 1,85$ ).

---

<sup>1</sup> Neste estudo consideram-se praticantes todos os adolescentes que pratiquem qualquer desporto que não esteja englobado na disciplina de Educação Física.

### *Instrumentos*

*Questionário Sócio-demográfico* - No âmbito desta investigação foi construído um *Questionário Sócio-demográfico*, para recolha de informações sobre idade, género, escolaridade, contexto social, intenção de ingresso no ensino superior, prática desportiva. Quanto à prática desportiva permitiu obter informação sobre o tipo de prática (competição ou lazer) e as horas semanais praticadas.

*Escala de Auto-Apreciação Pessoal ou Auto-Estima*- A *Escala de Auto-Apreciação Pessoal ou Auto-Estima* de Ribeiro (2003), é um instrumento unidimensional e breve que permite avaliar a auto-estima, ou seja, a avaliação da atitude para consigo próprio. O instrumento apresenta uma boa consistência interna ( $\alpha=0,82$ ) (Ribeiro, 2003).

Esta escala foi construída com base numa sub-escala do *The self-Perception Profile for College Student* de Newman e Harter (1986). A versão original tem seis itens e a versão portuguesa tem sete (Ribeiro, 2003) dos quais três são invertidos (1, 3 e 5).

Quanto ao formato de resposta, são apresentadas quatro alternativas para cada item. O preenchimento implica dois passos: (1) O sujeito escolhe de duas afirmações antagónicas aquela com que mais se identifica e (2) centrado-se nessa afirmação, o sujeito indica se se trata de uma identificação exacta com a afirmação ou apenas de uma aproximação ("sou mesmo assim" ou "sou mais ou menos assim") (Ribeiro, 2003).

Cada item é cotado de 1 a 4 e o somatório dos valores varia entre 7 e 28, em que valores mais elevados correspondem a uma apreciação pessoal ou auto-estima mais favorável (Ribeiro, 2003). No presente estudo, este instrumento apresentou uma consistência interna de 0,93, sendo considerada excelente segundo o estipulado por DeVellis (1991).

### *Procedimento*

Após solicitar a autorização para a utilização da *Escala de Auto-Apreciação Pessoal ou Auto-Estima* foi feito um pré-teste com 10 adolescentes para se avaliar a adequação dos itens dos instrumentos utilizados à população-alvo do presente estudo. Não foram necessárias alterações.

A condição de participação neste estudo foi ter idade entre 12 e 17 anos, tendo sido recolhido o mesmo número de participantes de cada uma das idades e do meio social (meio rural e urbano).

Inicialmente pretendeu-se fazer a recolha da amostra em duas escolas. Foi feito contacto informal com presidentes executivos de escolas que aceitaram colaborar. Posteriormente foi feito pedido de autorização formal na Direcção Geral de Inovação e Desenvolvimento Curricular (DGIDC). Devido à demora da resposta da DGIDC, optou-se, também, pela aplicação dos inquéritos sem ser em contexto escolar.

Quando se obteve autorização da DGIDC foram aplicados 70 questionários numa das escolas previamente contactadas. Para salvaguardar as questões éticas da investigação com menores, antes de proceder à recolha de dados na escola, foi solicitada a autorização por escrito do director da escola. Adicionalmente, foi sempre solicitada autorização por escrito aos encarregados de educação. Junto

dos participantes foi explicado o objectivo da investigação e solicitada a colaboração no preenchimento dos questionários.

Quanto à recolha de dados fora do contexto escolar, os adolescentes foram contactados em locais públicos (bibliotecas, jardins, miradouros, cafés, lojas), para um contacto informal a solicitar a participação no estudo. Após obtenção de autorização por parte dos encarregados de educação e depois de obtido o consentimento informado, foram aplicados os instrumentos. Os inquéritos foram recolhidos nos concelhos de Belmonte, Guarda, Covilhã e Fundão. Seguiu-se a construção da base de dados, análise e discussão dos resultados.

#### *Análise de dados*

A análise estatística dos dados foi elaborada com o programa *Statistical Package for Social Sciences* (SPSS) versão 17.0 para Windows. Foram feitas as estatísticas descritivas para a caracterização dos participantes. Para avaliar a consistência interna da escala utilizada para avaliar a auto-estima calculou-se o coeficiente *Alpha* de *Cronbach*.

Recorreu-se ao teste *Kolmogorov-Smirnov* (K-S) para analisar a normalidade de distribuição das variáveis em estudo (Maroco, 2003). Constatou-se que as variáveis em estudo não se distribuíam de acordo com a curva normal. Apesar do passo mais habitual ser a utilização de testes não-paramétricos, tendo em consideração que: (1) estes são menos potentes que os testes paramétricos, especialmente para amostras grandes (Maroco, 2003); (2) os testes paramétricos, especificamente a análise de variância (ANOVA) e o *t-student*, são bastante robustos para amostras grandes (neste caso  $n=360$ ) mesmo quando a distribuição da variável em estudo não é do tipo normal (Maroco, 2003) e (3) de acordo com o teorema de Bernoulli ou o teorema do limite central quando a distribuição da população não for normal mas o número de casos for grande, pode-se assumir que a distribuição das variáveis é normal (Barany & Vu, 2007; Dinov, Christou & Sanchez, 2008; Hald, 1998; Henk, 2004; Johnson, 2004; Klartag, 2008; Rosenthal, 2000; Zabell, 2005), optou-se pela utilização dos testes paramétricos.

Os testes paramétricos utilizados para analisar a existência de diferenças estatisticamente significativas entre grupos foram o *t-student* e a ANOVA. Foram ainda efectuadas análises de correlação, através do cálculo do coeficiente de correlação de Pearson. Para todas as análises foi fixado o nível de significância de  $p \leq 0,05$ .

## RESULTADOS

Relativamente à pontuação total obtida na *Escala de Auto-Apreciação Pessoal ou Auto-Estima*, os valores obtidos situam-se entre o valor mínimo de 7 e o valor máximo de 28, correspondendo a Média a 16,86 ( $DP = 5,98$ ), a Moda foi 12. A Mediana observada foi 16 e a Mediana teórica foi 17,50, o que pode indicar uma auto-estima tendencialmente inferior ao valor mediano.

Os resultados obtidos ao nível da auto-estima indicam que os participantes do grupo adolescência final são os que apresentaram um valor médio de auto-estima mais elevado ( $M = 18,73$ ;  $DP = 5,14$ ). Segue-se o grupo adolescência

intermédia, que apresenta uma média da pontuação de auto-estima ( $M = 18,16$ ;  $DP = 5,31$ ) superior ao valor médio de auto-estima do grupo adolescência inicial ( $M = 13,70$ ;  $DP = 6,16$ ). As diferenças entre os valores médios de auto-estima face as fases da adolescência são estatisticamente significativas ( $F(2; 357) = 29,45$ ;  $p = 0,000$ ).

Quando se comparam os valores médios de auto-estima entre diferentes idades, observa-se que os adolescentes que apresentam valores médios de auto-estima mais elevados são os que têm 16 anos ( $M = 18,90$ ;  $DP = 4,89$ ). Por ordem decrescente seguem-se os adolescentes que têm 17 anos ( $M = 18,55$ ;  $DP = 5,41$ ), 14 anos ( $M = 18,42$ ;  $DP = 5,48$ ) e os adolescentes que têm 15 anos ( $M = 17,90$ ;  $DP = 5,17$ ). Os adolescentes de 12 e 13 anos apresentam valores mais baixos que os restantes. Não obstante, os de 12 anos apresentam valores médios de auto-estima ( $M = 11,92$ ;  $DP = 4,71$ ) inferiores aos de 13 anos ( $M = 15,48$ ;  $DP = 6,92$ ). As diferenças entre os grupos são estatisticamente significativas ( $F(5; 354) = 14,74$ ;  $p = 0,000$ ).

O estudo das correlações entre a idade e a pontuação obtida na *Escala de Auto-Apreciação Pessoal ou Auto-Estima* revela uma correlação positiva estatisticamente significativas considerada positiva fraca ( $p = 0,000$ ;  $r = 0,35$ ). Por conseguinte, pode-se referir que com um aumento da idade se observa um aumento ao nível da auto-estima na adolescência.

Os adolescentes do género feminino apresentam um valor médio de auto-estima ( $M = 15,30$ ;  $DP = 5,62$ ) inferior aos adolescentes do género masculino ( $M = 19,31$ ;  $DP = 5,73$ ), sendo esta diferença estatisticamente significativa ( $t(358) = -6,54$ ;  $p = 0,000$ ).

Quanto ao contexto social, os adolescentes do meio rural apresentam um valor médio de auto-estima ( $M = 15,89$ ;  $DP = 6,11$ ) inferior aos adolescentes do meio urbano ( $M = 17,83$ ;  $DP = 5,70$ ). Esta diferença também é estatisticamente significativa ( $t(358) = -3,12$ ;  $p = 0,002$ ). O quadro 1 apresenta a comparação da pontuação obtida na escala utilizada para avaliar a auto-estima mediante as variáveis idade, género e contexto social.

Quadro 1 – Comparação de médias de auto-estima entre grupos de diferentes idades, géneros e contextos sociais

|                        | Média | Desvio padrão | df      | t        | F        |
|------------------------|-------|---------------|---------|----------|----------|
| <b>Idade</b>           |       |               | (2;357) |          | 29,45*** |
| 12-13                  | 13,70 | 6,16          |         |          |          |
| 14-15                  | 18,16 | 5,31          |         |          |          |
| 16-17                  | 18,73 | 5,14          |         |          |          |
| <b>Género</b>          |       |               | (358)   | -6,54*** |          |
| Feminino               | 15,30 | 5,62          |         |          |          |
| Masculino              | 19,31 | 5,72          |         |          |          |
| <b>Contexto social</b> |       |               | (358)   | -3,12**  |          |
| Rural                  | 15,89 | 6,11          |         |          |          |
| Urbano                 | 17,83 | 5,70          |         |          |          |

Nota: \*  $p < 0,05$ ; \*\*  $p < 0,01$ ; \*\*\*  $p < 0,001$

Em relação à escolaridade, os adolescentes que apresentam o valor médio de auto-estima mais elevado frequentam o 11º ano ( $M = 19,63$ ;  $DP = 5,24$ ). Seguem-se, por ordem decrescente, os que frequentam o 9º ano ( $M = 17,74$ ;  $DP = 5,07$ ), o 10º ano ( $M = 17,22$ ;  $DP = 5,17$ ), o 12º ano ( $M = 16,69$ ;  $DP = 3,88$ ), o 8º ano escolar ( $M = 16,40$ ;  $DP = 6,80$ ) e os adolescentes que frequentam o 7º ano ( $M = 13,48$ ;  $DP = 6,08$ ). Os adolescentes que apresentam valores médios de auto-estima mais baixos são os que frequentam o 6º ano ( $M = 11,17$ ;  $DP = 4,36$ ). As diferenças entre o valor médio de auto-estima face a escolaridade são estatisticamente significativas ( $F(6; 353) = 8,62$ ;  $p = 0,000$ ).

O estudo das correlações entre a escolaridade e a pontuação obtida na escala utilizada para avaliar a auto-estima indica uma correlação positiva estatisticamente significativa que pode ser considerada fraca ( $p = 0,000$ ;  $r = 0,29$ ). Ou seja, os resultados indicam que à medida que a escolaridade aumenta, a pontuação obtida na escala de auto-estima utilizada também aumenta.

Relativamente à intenção futura de ingressar no ensino superior, os adolescentes que manifestam essa intenção apresentam um valor médio de auto-estima ( $M = 17,04$ ;  $DP = 5,91$ ) superior aos adolescentes que não a manifestam ( $M = 15,34$ ;  $DP = 6,42$ ). Não obstante, esta diferença não é estatisticamente significativa ( $t(358) = 1,66$ ;  $p = 0,098$ ). O quadro 2 apresenta a comparação da pontuação total obtida na escala utilizada para avaliar a auto-estima mediante as variáveis relacionadas com a vida escolar.

Quadro 2 – Comparação da pontuação total face as variáveis relacionadas com a vida escolar

|  | Média | Desvio padrão | <i>df</i> | <i>t</i> | <i>F</i> |
|--|-------|---------------|-----------|----------|----------|
| <b>Ano escolar</b>                             |       |               | (6;353)   |          | 8,62***  |
| 6ª ano   | 11,17 | 4,36          |           |          |          |
| 7º ano   | 13,48 | 6,08          |           |          |          |
| 8º ano   | 16,40 | 6,80          |           |          |          |
| 9º ano   | 17,74 | 5,07          |           |          |          |
| 10º ano  | 17,22 | 5,17          |           |          |          |
| 11º ano  | 19,63 | 5,24          |           |          |          |
| 12º ano  | 16,69 | 3,88          |           |          |          |
| <b>Intenção de ingresso no ensino superior</b> |       |               | (358)     | 1,66     |          |
| Sim  | 17,04 | 5,91          |           |          |          |
| Não  | 15,34 | 6,42          |           |          |          |

Nota: \*  $p < 0,05$ ; \*\*  $p < 0,01$ ; \*\*\*  $p < 0,001$

Os adolescentes que praticam desporto apresentam um valor médio de auto-estima ( $M = 19,35$ ;  $DP = 5,29$ ) superior aos adolescentes que não praticam ( $M = 13,88$ ;  $DP = 5,38$ ), sendo esta diferença estatisticamente significativa ( $t(358) = 9,70$ ;  $p = 0,000$ ).

Em relação ao tipo de prática desportiva, os adolescentes que fazem desporto por lazer apresentam um valor médio de auto-estima ( $M = 18,21$ ;  $DP = 5,10$ ) inferior aos adolescentes que praticam por competição ( $M = 21,53$ ;  $DP = 5,01$ ). Esta diferença é estatisticamente significativa ( $t(193) = -4,33$ ;  $p = 0,000$ ).

No que concerne às horas semanais de prática de desporto, os adolescentes que apresentam um valor médio de auto-estima mais elevados são os que praticam 9 horas semanais ( $M = 24,00$ ;  $DP = 6,08$ ), seguidos daqueles que se dedicam 6 horas semanais ( $M = 21,74$ ;  $DP = 4,69$ ) e 8 horas semanais ( $M = 21,50$ ;  $DP = 3,54$ ). Seguindo uma ordem decrescente da pontuação obtida, sucedem-se aos referidos os que praticam 1 hora semanal ( $M = 20,63$ ;  $DP = 5,02$ ), 5 horas semanais ( $M = 20,60$ ;  $DP = 7,06$ ) e os que praticam 3 horas semanais ( $M = 20,00$ ;  $DP = 4,54$ ). Os que apresentaram um valor médio mais baixo são os que praticam 4 horas semanais ( $M = 19,49$ ;  $DP = 3,77$ ) seguidos dos que praticam 2 horas semanais ( $M = 17,10$ ;  $DP = 5,58$ ). As diferenças de auto-estima entre os grupos com diferentes horas de prática de desporto são estatisticamente significativas ( $F(7;187) = 3,94$ ;  $p = 0,000$ ).

O estudo das correlações entre as horas semanais de prática de desporto e a auto-estima indica uma correlação estatisticamente significativa que pode ser considerada positiva fraca ( $p = 0,000$ ;  $r = 0,28$ ). Este valor indica uma tendência para se observar um aumento da auto-estima à medida que as horas semanais de prática de desporto aumentam. O quadro 3 apresenta a comparação da pontuação total obtida na escala utilizada para avaliar a auto-estima mediante as variáveis relacionadas com a prática desportiva.

Quadro 3 – Comparação da pontuação total face as variáveis relacionadas com a prática desportiva

|                                  | Média | Desvio padrão | df      | t        | F       |
|----------------------------------|-------|---------------|---------|----------|---------|
| <b>Prática desportiva</b>        |       |               | (358)   | 9,70***  |         |
| Sim                              | 19,35 | 5,29          |         |          |         |
| Não                              | 13,88 | 5,38          |         |          |         |
| <b>Tipo de prática</b>           |       |               | (193)   | -4,33*** |         |
| Lazer                            | 18,21 | 5,10          |         |          |         |
| Competição                       | 21,53 | 5,01          |         |          |         |
| <b>Horas praticadas semanais</b> |       |               | (7;187) |          | 3,94*** |
| 1h                               | 20,63 | 5,02          |         |          |         |
| 2h                               | 17,10 | 5,58          |         |          |         |
| 3h                               | 20,00 | 4,54          |         |          |         |
| 4h                               | 19,49 | 3,77          |         |          |         |
| 5h                               | 20,60 | 7,06          |         |          |         |
| 6h                               | 21,74 | 4,69          |         |          |         |
| 8h                               | 21,50 | 3,54          |         |          |         |
| 9h                               | 24,00 | 6,08          |         |          |         |

Nota: \*  $p < 0,05$ ; \*\*  $p < 0,01$ ; \*\*\*  $p < 0,001$

## DISCUSSÃO

Globalmente, os resultados deste estudo indicam que os adolescentes têm uma auto-estima baixa. Uma vez que a *Escala de Auto-Apreciação Pessoal ou Auto-Estima* usada nesta investigação não apresenta ponto de corte, calculou-se a



mediana teórica, tendo os resultados sido inferiores à mesma. Assim, estes resultados corroboram a perspectiva de Marsh (1992) e de Harter (1990) que indicam uma auto-estima mais baixa na adolescência do que em outras etapas do ciclo vital. Esta diminuição pode relacionar-se com as acentuadas transformações típicas da adolescência (Bowker, 2006; Faria & Azevedo, 2004), potencialmente indutoras de stress Bowker (2006). Estes resultados podem, ainda, estar relacionados com o facto de se estar a formar identidade (Erikson, 1972) e com as características cognitivas, nomeadamente o acesso ao raciocínio hipotético-dedutivo típico da adolescência.

Relativamente à auto-estima nas diferentes fases da adolescência, os resultados corroboram a perspectiva de Harter (1999), que sugere que os adolescentes passam por várias transformações cognitivas, físicas e emocionais, que os dirigem progressivamente à maturação que se pode traduzir num aumento progressivo de auto-estima ao longo da adolescência. Assim, a fase que corresponde à transição da infância para a adolescência (adolescência inicial) é a que apresenta valores mais baixos de auto-estima. Por outro lado, o aumento da auto-estima observado neste estudo nas fases seguintes da adolescência, apoia, também, o estudo de Marsh (1989) que considera que se regista um aumento da auto-estima durante a adolescência. Por outro lado, estes resultados não apoiam o estudo de Romano et al. (2007) que refere que, ao longo da adolescência, não se registam mudanças ao nível da auto-estima, ou o estudo de Robins et al. (2002) que revela que se observa uma diminuição da mesma.

A falta de consenso em relação ao facto da auto-estima, ao longo da adolescência, se alterar ou não pode estar relacionada com a influência de variáveis como o género (Robins et al., 2002). Ou pode, também, prender-se com a instabilidade, que, segundo o estudo de Trzesniewski, Donnellan e Robins (2003), pode caracterizar o início e o meio da adolescência. Contrariamente aos resultados deste estudo, o estudo de Faria e Azevedo (2004) revela que são os adolescentes mais novos que apresentam uma auto-estima mais elevada.

Os resultados deste estudo não apoiam, igualmente, os resultados de Antunes et al. (2006) que indica que os valores médios da auto-estima apresentam uma diminuição significativa aos 14 anos, nem os de Gobtta e Guzzo (2002) que sugerem que a faixa etária dos 13 aos 15 é a que apresenta uma auto-estima mais elevada. De facto, no presente estudo, são os adolescentes de 16 anos os que apresentaram valores médios de auto-estima mais elevados e os de 12 anos os que apresentam os valores mais baixos.

Em relação ao ano escolar frequentado, os resultados desta investigação indicam que o valor médio de auto-estima mais elevado é o dos alunos que frequentam o 11º ano e o valor mais baixo é o dos alunos do 6º ano. Estes resultados surgem em consistência com os relativos à idade e que apoiam a ideia de uma auto-estima mais baixa no início da adolescência e mais elevada no final da mesma.

Relativamente ao género, o estudo evidencia que os rapazes apresentam valores de auto-estima consideravelmente superiores às raparigas, o que apoia outros estudos (Kling, Hyde, Showers & Buswell, 1999; Romano et al., 2007; Robins et al., 2002). Este facto corrobora a perspectiva de Quiles e Espada

(2009), segundo a qual as transformações físicas que ocorrem na adolescência parecem influenciar mais as raparigas do que os rapazes, o que pode se repercutir numa auto-estima inferior nas raparigas. Esta diferença pode estar relacionada com o papel que a maturação inerente à puberdade desempenha na auto-estima (Robins et al., 2002) e que, socialmente é muito diferente entre géneros.

No entanto, estes resultados vão contra os de alguns estudos que indicam que a auto-estima nas raparigas não diverge muito da auto-estima nos rapazes (Hyde, 2005). Uma meta-análise realizada sobre este tema (Gentile, Grabe., Dolan-Pascoe, Twenge, Wells & Maitino, 2009) revela que as diferenças de género são mais visíveis nalguns domínios da auto-estima do que na auto-estima global, apesar de não serem muito significativas. Por sua vez, os resultados do estudo de Antunes et al. (2006) revelam que as raparigas apresentam uma auto-estima mais baixa do que os rapazes, mas só a partir dos 14 anos.

Quanto ao contexto social, os adolescentes provenientes de meio rural apresentaram valores de auto-estima inferiores aos adolescentes de meio urbano. Este resultado poderá estar relacionado com a forma como se vivencia e é valorizada esta etapa de desenvolvimento nos dois contextos. Trata-se de um resultado a aprofundar, uma vez que as diferenças e semelhanças entre as comunidades rurais e urbanas são, actualmente, multifacetadas e complexas (Yang & Fetsch, 2007) apesar de se considerar que as comunidades rurais se estão a tornar semelhantes às urbanas (MacTavish & Salamon, 2003). Este resultado não apoia a ideia de Yang e Fetsch (2007) de que as diferenças na auto-estima consoante o meio social (rural ou urbano) não são tão demarcadas como esperado.

Relativamente à intenção de ingresso no ensino superior, embora a diferença não seja estatisticamente significativa, o valor médio de auto-estima dos adolescentes que revelam esta intenção foi superior aos que não a revelam. Este resultado pode estar relacionado com o facto de o estabelecimento de metas escolares poder, de alguma forma, influenciar e ser influenciado pela auto-estima. Pode ainda ser explicado pela valorização social que é atribuída ao ensino superior em detrimento de outras opções formativas.

Quanto ao desporto, os adolescentes praticantes apresentam valores de auto-estima superiores aos não praticantes. Este resultado corrobora outros que indicam que a prática regular de desporto constitui um meio privilegiado para melhorar a auto-estima física (Atlintas & Asci, 2008; Bernardo & Matos, 2003; Folsom-Meek, 1991; Faria & Silva, 2001; Mota & Cruz, 1998; Weiler, 1998; Weinberg & Gould, 2001). Para além disso, os resultados apoiam outros estudos que indicam uma correlação positiva da prática desportiva na auto-estima de adolescentes (Bowker, 2006; Delaney & Lee, 1995; Erkut & Tracy, 2002; Findlay & Bowker, 2009; Pedersen & Seidman, 2004). Ainda em apoio a esta ideia, os resultados deste estudo indicam que são os adolescentes que o praticam em competição e durante mais horas semanais os que apresentam valores de auto-estima mais elevados.

Assumindo que a auto-estima desempenha um papel fundamental no crescimento humano (Jonovska, Franĳkovi, Kvesi, Nikoli & Brekalo, 2007), assim como no bem-estar e estabilidade emocional (Sonstroem, 1997) estes resultados

alertam para as suas diferenças ao longo da adolescência. Estes resultados sugerem, ainda, que a prática de desporto pode estar relacionada com a auto-estima nesta fase de desenvolvimento

Como limitação deste estudo pode apontar-se a escala usada, resultante da escassez de instrumentos adaptados à população portuguesa que permitam avaliar de forma mais abrangente a avaliação da auto-estima. Destaca-se ainda, como limitação, o facto de tratar de um estudo transversal, que não permite controlar aspectos relacionados com efeitos geracionais, entre outros. Seria, neste sentido, pertinente desenvolver um estudo longitudinal ou sequencial para aprofundamento dos resultados obtidos, que permitisse uma melhor compreensão da evolução da auto-estima ao longo da adolescência com a finalidade de desenvolver medidas adequadas à promoção da mesma em cada uma das etapas.

## REFERÊNCIAS

- Altintas, A., & Asci, F. H. (2008). Physical Self-Esteem of Adolescents With Regard to Physical Activity and Pubertal Status. *Pediatric exercise science*, 20, 142-156. Recuperado de <http://journals.humankinetics.com/pes>
- Antunes, C., Sousa, M. C., Carvalho, A., Costa, M., Raimundo, F., Lemos, E., ... & Andrade, A. (2006). Auto-estima e comportamentos de saúde e de risco no adolescente: efeitos diferenciais em alunos do 7º ao 10º ano. *Psicologia, saúde & doenças*, 7, 117-123. Recuperado de [http://www.scielo.gpeari.mctes.pt/scielo.php?script=sci\\_serial&pid=1645-0086&lng=pt](http://www.scielo.gpeari.mctes.pt/scielo.php?script=sci_serial&pid=1645-0086&lng=pt)
- Avanci, J. Q., Assis, S. G., Santos, N. C. dos, & Oliveira, R. V. C. (2007). Adaptação Transcultural de Escala de Auto-Estima para Adolescentes. *Psicologia: Reflexão e Crítica*, 20, 397-405. doi:10.1590/S0102-79722007000300007
- Barany, I., & Vu, V. (2007). Central limit theorems for Gaussian polytopes. *The Annals of Probability*, 35(4), 1593–1621. doi:10.1214/009117906000000791
- Baumeister, R. F. (1993). Understanding the inner nature of self-esteem. In R.F. Baumeister (Ed.), *Self-esteem: The puzzle of low self-regard* (pp. 201-218). New York: lenum.
- Bernardo, R. P. S., & Matos, M. G. de. (2003). Desporto aventura e auto-estima nos adolescentes, em meio escolar. *Revista Portuguesa de Ciências do Desporto*, 3, 33–46. Recuperado de [http://www.fade.up.pt/rpcd/entrada\\_ingles.html](http://www.fade.up.pt/rpcd/entrada_ingles.html)
- Bowker, A. (2006). Relationship Between Sports Participation and Self-Esteem During Early Adolescence. *The Canadian Journal of Behavioural Science*, 38(3), 214-229. doi:10.1037/cjbs2006009
- Delaney, W., & Lee, C. (1995). Self-esteem and sex-roles among male and female high-school- students - their relationship to physical-activity. *Australian Psychologist*, 30, 84-87. doi: 10.1093/10.1080/00050069508258908
- DeVellis, R. F. (1991). *Scale development: Theory and applications*. Newbury Prak: Sage Publications.

- Dinov, I., Christou, N., & Sanchez, J. (2008). Central Limit Theorem: New SOCR Applet and Demonstration Activity. *Journal of Statistics Education*, 16, 1-15. Recuperado de <http://www.amstat.org/publications/jse/>
- Erikson, E. H. (1972). *Identidade, juventude e crise*. Rio de Janeiro: Zahar.
- Erkut, S., & Tracy, A. J. (2002). Predicting Adolescent Self-Esteem from Participation in School Sports among Latino Subgroups. *Hispanic Journal of Behavioral Sciences*, 24, 409-429. doi:10.1177/0739986302238212
- Faria, L., & Azevedo, A. S. (2004). Manifestações Diferenciais do Autoconceito no fim do Ensino Secundário Português. *Paidéia*, 14, 265-276. doi:10.1590/S0103-863X2004000300003
- Faria, L., & Silva, S. (2001). Promoção do auto-conceito e prática de ginástica de academia. *Psicologia: Teoria, Investigação e Prática*, 6, 45-57.
- Feldman, J. R. (2002). *Autoestima: como desarrollarla?; Juegos, Actividades, Recursos, Experiencias*. Madrid: Narcea.
- Findlay, L. C., & Bowker, A. (2009). The Link between Competitive Sport Participation and Self-concept in Early Adolescence: A Consideration of Gender and Sport Orientation. *Youth Adolescence*, 38, 29-40. doi:10.1007/s10964-007-9244-9
- Fleming, M. (1993). *Adolescência e autonomia: o desenvolvimento psicológico*. Porto: Afrontamento.
- Folsom-Meek, S. (1991). Relationship among attributes, physical fitness, and self-concept development of elementary school-children. *Perceptual and Motor Skills*, 73, 379-383. doi:10.2466/pms.1991.73.2.379
- Gallahue, D. L., & Ozmun, J.C. (2005). *Compreendendo o desenvolvimento motor: bebês, crianças, adolescentes e adultos* (3a Ed., M. A. da S. P. Araújo, Trad.). São Paulo: Phorte Editora.
- Gentile, B., Grabe, S., Dolan-Pascoe, B., Wells, B. E., & Maitino, A. (2009). Gender Differences in Domain-Specific Self-Esteem: A Meta-Analysis. *American Psychological Association*, 13, 34-45. doi: 10.1037/a0013689
- Gobitta, M., & Guzzo, R. (2002). Estudo Inicial do Inventário de Auto-Estima (SEI) – Forma A. *Psicologia: Reflexão e Crítica*, 15, 143-150. doi:10.1590/S0102-79722002000100016
- Gullotta, T. P. (2000). *Adolescent Experience*. San Diego: Academic.
- Hald, A. (1998). *History of Mathematical Statistics from 1750 to 1930*. New York: Wiley.
- Harter, S. (1999). *The construction of the self: A developmental perspective*. New York: The Guilford Press.
- Harter, S. (1993). Visions of Self. Beyond the me in mirror. In J. E. Jacobs (Ed.), *Developmental Perspectives on Motivation* (pp. 99-144). Lincoln: University of Nebraska.
- Harter, S. (1990). Causes, correlates and functional role of global self-worth: a life span perspective. In K. J. Sternberg (Ed.), *Perceptions of competence and incompetence across the life span* (pp. 67-97). New Haven: Yale University Press.
- Henk, T. (2004). *Understanding Probability: Chance Rules in Everyday Life*. Cambridge: Cambridge University Press.

- Hyde, J. A. (2005). The Gender Similarities Hypothesis. *American Psychologist*, 60(6), 581–592. doi:10.1037/0003-066X.60.6.581
- Johnson, O. T. (2004). *Information theory and the central limit theorem*. London: Imperial College Press.
- Jonovska, S., Franičkovi, T., Kvesi, A., Nikoli, H., & Brekalo, Z. (2007). Self-Esteem in Children and Adolescents Differently Treated for Locomotory Trauma. *Collegium Antropologicum*, 31, 463–469.
- Klartag, B. (2007). A central limit theorem for convex sets. *Inventiones Mathematicae*, 168, 91–131. doi:10.1007/s00222-006-0028-8
- Kling, K.C., Hyde, J. S., Showers, C.J., & Buswell, B.N. (1999). Gender differences in self-esteem: A meta-analysis. *Psychological Bulletin*, 125, 470-500. doi:10.1037/0033-2909.125.4.470
- Klomsten, A. T., Skaalvik, E. M. & Espnes, G. A. (2004). Physical self-concept and sports: do gender differences still exist? *Sex Roles*, 50, 119-127. doi:10.1023/B:SERS.0000011077.10040.9a
- MacTavish, K., & Salamon, S. (2003). What do rural families look like today? In D. L. Brown & L. E. Swanson (Eds.), *Challenges for rural America in the twenty-first century* (pp. 73-85). University Park, PA: Pennsylvania State University Press.
- Maroco, J. (2003). *Análise Estatística – Com Utilização do SPSS*. (2ª Ed.) Lisboa: Edições Silabo.
- Marsh, H. W. (1992). Extracurricular activities: Beneficial extension of the traditional curriculum or subversion of academic goals? *Journal of Educational Psychology*, 84, 553-562. doi:10.1037/0022-0663.84.4.553
- Marsh, H. W. (1989). Age and sex effects in multiple dimensions of self-concept: Preadolescence to early adulthood. *Journal of Educational Psychology*, 81, 417-430. doi:10.1037/0022-0663.81.3.417
- Mckay, M. (1991). *Autoestima: Evaluación y Mejora*. Barcelona: Martínez Roca.
- Mota, M. P., & Cruz, J. F. A. (1998). Efeitos de um programa de exercício físico na saúde mental. *Psicologia: Teoria, Investigação e Prática*, 3, 299-326.
- Moujan, O. P. (1986). *Abordaje teorico y clínica del adolescente*. Buenos Aires: Nueva Visión.
- Pedersen, S., & Seidman, E. (2004). Team Sports Achievement and Self-Esteem Development among Urban Adolescent Girls. *Psychology of Women Quarterly*, 28, 412-422. doi:10.1111/j.1471-6402.2004.00158.x
- Pedro, N., & Peixoto, F. (2006). Satisfação profissional e auto-estima em professores dos 2.º e 3.º ciclos do Ensino Básico. *Análise Psicológica*, 2, 247-262. Recuperado de [http://www.scielo.oces.mctes.pt/scielo.php?pid=0870-8231&script=sci\\_serial](http://www.scielo.oces.mctes.pt/scielo.php?pid=0870-8231&script=sci_serial)
- Plummer, D. M. (2005). *Helping Adolescents and Adults to Build Self-Esteem*. London: Jessica Kingsley Publishers.
- Quiles, M. J., & Espada, J. P. (2009). *Educar para a auto-estima: Propostas para a escola e para o tempo livre* (2ª Ed.). Sintra: K Editora.
- Ribeiro, J. L. P. (2003). *Desenvolvimento de uma Escala de Auto-Apreciação Pessoal ou Auto Estima para Contexto de Saúde*. *Psicologia e Educação*, 3, 59-66 Recuperado de <http://www.fpce.up.pt>

- Riding, R. J., & Rayner, S. G. (2001). *International Perspectives on Individual Differences* (Vol. 2 – Self Perception). Westport: British Library Cataloging.
- Robins, R. W., Trzesniewski, K. H., Tracy, J. L., Gosling, S. D., & Potter, J. (2002). Global Self-Esteem Across the Life Span. *Psychology and Aging, 17*, 423–434. doi:10.1037/0882-7974.17.3.423
- Romano, A., Negreiros, J., & Martins, T. (2007). Contributos para a validação da Escala de Auto-Estima de Rosenberg numa amostra de Adolescentes da região Interior Norte do País. *Psicologia, Saúde & Doenças, 8*, 109-116. Recuperado de [http://www.scielo.gpeari.mctes.pt/scielo.php?script=sci\\_serial&pid=1645-0086&lng=pt](http://www.scielo.gpeari.mctes.pt/scielo.php?script=sci_serial&pid=1645-0086&lng=pt)
- Rosenthal, J. S. (2000). *A first look at rigorous probability theory*. London: World Scientific Publishing.
- Santos, A. D., & Carvalho, C. V. (2006). Gravidez na adolescência: Um estudo exploratório. *Boletim de Psicologia, LVI*, 135-151. Recuperado de [http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci\\_serial&pid=0006-5943&lng=pt](http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_serial&pid=0006-5943&lng=pt)
- Sonstroem, R. J. (1997). The physical self-system: A mediator of exercise and self-esteem. In K. R. Fox (Ed.), *The physical self: From motivation to well-being*. (pp.11-21). Champaign: Human Kinetics.
- Trzesniewski, K.H., Donnellan, M.B., & Robins, R.W. (2003). Stability of self-esteem~across life span. *Journal of Personality and Social Psychology, 84*, 205-220. doi:10.1037/0022-3514.84.1.205
- Weiler, J. (1998). *The athletic experience of ethnically diverse girls*. ERIC Digest, New York: ERIC Clearinghouse on Urban Education.
- Weinberg, R.S., & Gould, D. (2001). *Fundamentos da Psicologia do Esporte e do Exercício*. (M. C. Monteiro, Trad.). Porto Alegre: Artes Médicas.
- Yang, R. Y., & Fetsch, R. J. (2007). The Self-Esteem of Rural Children. *Journal of Research in Rural Education, 22*, 1-7. Recuperado de <http://www.jrre.psu.edu/articles/22-5.pdf>
- Zabell, S. L. (2005). *Symmetry and its discontents: essays on the history of inductive probability*. Cambridge: Cambridge University Press.