
AUTORES:Filipe Vale ¹Cláudia Dias ²Nuno Corte-Real ²Alessandro Pedretti ¹António Manuel Fonseca ²

Relação entre percepções de competência física e actividade física em crianças e jovens portugueses.

PALAVRAS CHAVE:

Crianças e jovens. Actividade física.

Competência física. Auto percepções.

Percepções reflectidas.

¹ Faculdade de Desporto
Universidade do Porto, Portugal² CIFI²D, Faculdade de Desporto
Universidade do Porto, Portugal<https://doi.org/10.5628/rpcd.12.01.42>

RESUMO

O presente estudo procurou estudar as percepções de competência física (auto percepções e percepções de competência reflectidas dos pais) de crianças e jovens portugueses e a sua relação com a actividade física praticada em contexto escolar e extra-escolar. Trezentos e noventa e oito sujeitos de ambos os sexos, com idades compreendidas entre os 9 e os 17 anos ($M = 12.5 \pm 2.7$) preencheram as versões portuguesas da *Child's Perception of Sport Competence* e do *Perceptions Mirrors des Parents*, bem como um questionário que avaliava a frequência de prática de actividade física. A análise dos resultados mostrou que os rapazes, para além de se perceberem como fisicamente mais competentes do que as raparigas, também tinham, comparativamente a estas, a percepção de que os seus pais os viam como fisicamente mais competentes. Adicionalmente, as auto percepções de competência física, bem como as percepções reflectidas do pai e da mãe, eram significativamente mais elevadas nas crianças (4º ano de escolaridade) do que nos jovens (9º ano de escolaridade). Finalmente, os sujeitos cujas percepções de competência física (auto percepções e percepções reflectidas) eram mais elevadas reportaram níveis de actividade física mais elevados do que aqueles com baixas percepções de competência física.

Relationships between Portuguese children and adolescents' perceptions of physical competence and physical activity.

ABSTRACT

This study aimed to study Portuguese children and adolescents' perceptions of physical competence (self-perceptions and reflected appraisals of parents) and their relationship with physical activity levels, in school and outside school. Three hundred and ninety-eight subjects of both sexes, aged between 9 and 17 years ($M = 12.5 \pm 2.7$), completed the Portuguese versions of the Child's Perception of Sport Competence and of the Perceptions Mirrors des Parents, as well as a questionnaire designed to assess the frequency of physical activity. The results showed that boys not only perceived themselves as more physically competent than girls, but they also perceived that their parents viewed them as more competent than girls. On the other hand, self-perceptions of physical competence, and reflected appraisals of the participants' parents (i.e., father, mother) were significantly higher in children (4th grade) than in adolescents (9th grade). Finally, subjects whose self-perceptions of competence and reflected appraisals were higher reported greater physical activity levels than those with low perceptions of physical competence.

KEY WORDS:

Children and adolescents. Physical activity. Physical competence. Self-perceptions. Reflected appraisals

INTRODUÇÃO

A percepção de competência tem sido definida como o conjunto de crenças que os indivíduos possuem relativamente à sua habilidade num determinado domínio⁽³²⁾. Estas crenças formam-se a partir da informação recolhida e processada no meio onde os sujeitos se encontram inseridos e pelas relações que estabelecem com outros sujeitos integrantes desse mesmo meio, designadamente pelas comparações entre pares ou por *feedbacks* de outros significativos (e.g., o professor)⁽¹⁶⁾. No domínio físico-desportivo, a percepção de competência física define-se como o conjunto de crenças relativas à competência ou capacidade num determinado desporto ou actividade física⁽²²⁾, sendo um construto que mais atenção tem merecido no estudo dos processos motivacionais envolvidos na participação das crianças e jovens em actividades físicas e desportivas.

A teoria da motivação para a competência de Susan Harter⁽²⁰⁾ serviu de base para grande parte dos estudos desenvolvidos neste domínio. Esta teoria refere que a qualidade das experiências surge como uma determinante crítica no desenvolvimento da percepção de competência, designadamente no interesse contínuo em perseguir e atingir a mestria numa determinada tarefa. Aparentemente, as crianças seleccionam tarefas nas quais poderão demonstrar a sua competência e nas quais acreditam ser altamente competentes, demonstrando elevadas expectativas de sucesso e de persistência. Os sujeitos que se autopercebem como sendo competentes numa determinada actividade ou situação são mais susceptíveis de se sentirem mais satisfeitos e de manterem o seu envolvimento nessa mesma actividade, ou de procurarem situações semelhantes. Ainda de acordo com esta teoria, aquilo que os sujeitos consideram como sucesso ou insucesso é também inferido pela percepção de controlo que têm sobre o resultado da sua participação, como influência directa da avaliação feita pelos agentes sociais significativos (e.g., pais, colegas e treinadores). Se o *feedback* destes agentes for de encorajamento e de apoio, a percepção de competência e controlo são reforçadas. Consequentemente, se esse grau de percepção for alto, provavelmente vão continuar envolvidos; caso contrário, o caminho mais provável será o abandono⁽⁹⁾. Finalmente, o referido modelo teórico postula que as percepções de competência de um sujeito irão variar em função do tipo de informação que escolhe utilizar, ou que é forçado a utilizar, no julgamento da sua *performance* num determinado contexto de sucesso⁽²¹⁾.

Roberts, Kleiber e Duda⁽³³⁾ foram dos primeiros a investigar o modelo teórico de Harter⁽²⁰⁾. Num estudo desenvolvido com crianças com idades compreendidas entre os nove e os 11 anos, aqueles autores verificaram que os sujeitos que praticavam desporto revelaram percepções de competência física e cognitiva significativamente superiores, quando comparados com não praticantes. Desde então, diversas investigações têm-se debruçado sobre esta temática, com resultados e conclusões que vão no mesmo sentido^(7, 22, 38).

Uma outra corrente teórica que se vem debruçando sobre a motivação das crianças e jovens para a prática de desporto e actividade física é o modelo de expectativas-valor, desenvolvi-

do por Eccles e colaboradores ^(14, 15). Este modelo apresenta como postulado nuclear para o desenvolvimento das autopercepções o papel socializante dos adultos significativos, nomeadamente os pais. Especificamente, Eccles defende que as crenças parentais acerca da competência física dos filhos e o valor que atribuem ao desporto podem moldar as escolhas e o esforço despendido por estes numa dada actividade. Isso acontece mediante um efeito indirecto na percepção de competência dos filhos e no valor relativo das diversas actividades em que estes se possam envolver ^(18, 42). Por outras palavras, como as crianças tendem a interiorizar os sistemas de crenças dos pais, a sua percepção de competência e as suas orientações a nível de valores podem ser moldadas através de processos de socialização parental. As percepções das crianças no domínio específico da competência, em combinação com o valor percebido ou a importância de diferentes domínios de realização, explicam os níveis de interesse, esforço e persistência demonstrados no desporto e em outros contextos de realização ⁽⁸⁾.

AS PERCEPÇÕES DE COMPETÊNCIA FÍSICA, O SEXO E A IDADE

No que respeita a diferenças entre sexos nas percepções de competência física em contextos de actividade física e desportiva, vários investigadores salientam o facto de, consistentemente, os rapazes revelarem percepções mais elevadas do que as raparigas ^(7, 44). No entanto, uma análise mais aprofundada da literatura revela que não obstante em idades mais baixas (i.e., nas crianças) alguns investigadores tenham, de facto, verificado que os rapazes geralmente revelam percepções de competência tendencialmente mais elevadas do que as raparigas ^(e.g., 6, 7, 10, 11, 15, 34), outros não encontraram diferenças entre os sexos ^(e.g., 24). Já durante a adolescência os dados parecem ser menos confusos, pois as evidências apontam mais claramente para diferenças na forma como rapazes e raparigas avaliam a sua competência física. De uma forma geral, quanto mais as raparigas encaram determinado desporto como sendo neutro em termos de sexo (i.e., mais apropriado para raparigas), mais elevada é a sua percepção de competência física ⁽¹⁵⁾.

Por outro lado, importa sublinhar que o estudo da relação entre as percepções de competência física e a idade exige um rigor suplementar, nomeadamente no que respeita a dois aspectos essenciais: o nível de percepção de competência (i.e., a avaliação mais elevada ou reduzida que as pessoas fazem da sua habilidade) e a acuidade da percepção de competência (i.e., a discrepância entre a competência percebida e a real). Horn e Weiss ⁽²⁵⁾ sustentam que, ao longo dos primeiros anos de escolaridade (mais ou menos entre os 7 e os 12 anos), as crianças passam por um conjunto de alterações desenvolvimentais no que diz respeito à avaliação e à habilidade (acuidade) com que julgam a qualidade da sua prestação, as quais tendem a aumentar linearmente ao longo daquele intervalo etário. Corroborando estas afirmações, diversos estudos sugerem uma certa estabilidade nos níveis de autopercepção de competência entre os 8 e os 14 anos de idade ^(17, 23), ou até mesmo incrementos nesses mesmos níveis aquando da transição do 1º ciclo de escolaridade para

o ensino secundário ⁽⁴³⁾. No entanto, a verdade é que a investigação nesta matéria não é totalmente consensual. Num estudo realizado num contexto de educação física escolar por Van Wersh, Trew e Turner ⁽³⁷⁾, por exemplo, os autores verificaram um declínio da percepção de competência com a idade. Segundo Horn e Harris ⁽²²⁾, esta inconsistência da estabilidade ou instabilidade das autopercepções da competência física durante o 1º ciclo e ao longo dos restantes anos de escolaridade pode dever-se a diferenças nas amostras em estudo (e.g., amostras a partir de atletas ou a partir de membros da população em geral), bem como às referências na avaliação deste parâmetro (e.g., avaliação da autopercepção de competência em geral, ou no domínio desportivo em particular).

Adicionalmente, a investigação também tem comprovado que as diversas fontes às quais as crianças e jovens recorrem para formarem um conceito de competência física também se alteram com a idade. Estas fontes incluem as diferenças individuais, a autoavaliação, a avaliação parental, a ansiedade pré-competitiva ⁽³⁹⁾, a comparação entre pares e semelhantes, variáveis internas (e.g., o esforço, o grau de facilidade de aprendizagem de habilidades, a melhoria de habilidades, a atracção para o desporto) ⁽²⁴⁾, ou o *feedback* dos treinadores ^(4, 36). O uso da comparação entre pares como base da autopercepção de competência física inicia-se entre os quatro e os sete anos de idade. O seu grau de importância vai aumentando de forma estável até por volta dos 12 anos, altura em que se torna a mais importante, se não quase a única, fonte de informação de competência para muitas crianças. Simultaneamente, o uso de *feedbacks* provenientes dos pais tem tendência a sofrer um declínio entre os oito e os 14 anos, idade a partir da qual não só os *feedbacks* provenientes dos pais, mas também dos treinadores, começam a ganhar uma importância crescente ^(23, 25). Na adolescência propriamente dita, isto é, no intervalo que ronda os 13 e os 18 anos, verificam-se muitas alterações na percepção de competência física. Embora, como referimos anteriormente, as evidências de um declínio da percepção de competência com a idade não sejam inteiramente consistentes, a verdade é que, em termos sócio-ambientais, os próprios contextos desportivos se modificam à medida que os jovens progredem nas suas carreiras desportivas, fazendo com que os jovens percebam que os seus comportamentos e a sua *performance* já não estão mais (apenas) sob o seu controlo. Não obstante, na parte final da infância e nos primeiros anos da idade adulta, os jovens parecem adquirir a capacidade para desenvolverem um reportório interno de critérios ou padrões de *performance*. Este reportório é passível de ser utilizado para a avaliação da competência das suas habilidades em contextos desportivos ⁽²²⁾. Os jovens são, assim, capazes de integrar e sintetizar informação relativa à sua habilidade desportiva a partir de múltiplas fontes. Para além disso, pelo facto de já serem capazes de dissociarem cognitivamente a sua *performance* pessoal da *performance* do grupo, mostram-se menos dependentes de critérios de grupo, como o binómio vitória/derrota da equipa, por exemplo, para avaliarem a sua competência.

As percepções reflectidas dizem respeito à percepção que alguém tem das crenças de outra pessoa relativamente ao seu próprio desempenho num determinado domínio (i.e., o que pensa que o outro pensa sobre o seu desempenho). Esta temática tem merecido alguma atenção por parte dos investigadores nos últimos anos, particularmente desde que alguns estudos verificaram a existência de uma relação entre as autopercepções das crianças e as percepções dos pais acerca da sua habilidade no domínio desportivo ^(1, 6, 11).

Um dos primeiros estudos que procuraram examinar as percepções de competência reflectidas no contexto desportivo foi desenvolvido por Eccles e Harold ⁽¹⁵⁾, os quais verificaram que as percepções das crianças acerca das crenças que os seus pais tinham sobre a sua (das crianças) participação e sucesso desportivo (i.e., as percepções de competência reflectidas) estavam fortemente relacionadas com as autopercepções de competência física das crianças. Numa outra investigação, Kimiecik, Horn e Shurin ⁽²⁷⁾ examinaram mais extensivamente as relações entre as autopercepções de competência física de crianças, as suas percepções reflectidas e os seus níveis de actividade física. Uma das evidências que ressaltaram deste estudo foi a associação moderadamente forte entre as crenças das crianças e o seu nível de actividade física, com um contributo significativo da percepção de competência física. Adicionalmente, encontrou-se uma forte relação entre a percepção das crianças acerca das crenças parentais (i.e., percepções de competência reflectidas) e as suas próprias crenças acerca da actividade física. Finalmente, as crianças que percebiam os seus pais como agentes que valorizavam a aptidão física, registaram maiores percepções de competência física. Posteriormente, num estudo efectuado com jovens futebolistas com idades compreendidas entre os 9 e os 11 anos, Babkes e Weiss ⁽²⁾ verificaram que as crianças com elevados níveis de percepção de competência física, para além de receberem mais *feedbacks* positivos dos seus pais, acreditavam que eles tinham elevadas crenças acerca da sua competência física. A reforçar estas conclusões, um recente estudo desenvolvido por Amorose ⁽¹⁾ refere a existência de uma forte relação entre as percepções reflectidas das crianças e as suas autopercepções de competência física. Em suma, se a percepção da imagem que os outros têm de si for positiva, é provável que as crianças se sintam bem com isso e que seja desenvolvida uma percepção de competência positiva. Porém, a relação inversa também se verifica e a percepção de competência da criança sairá beliscada no caso de perceber que a imagem que os outros têm de si é negativa.

A PRESENTE INVESTIGAÇÃO

Actualmente parece ser claro que as percepções de competência física das crianças constituem um importante mediador dos comportamentos das crianças no que diz respeito à sua actividade física e desportiva ⁽⁴⁰⁾. Estas percepções sofrem modificações de carácter quantitativo e qualitativo ao longo da idade, sendo a sua identificação

e caracterização importantes para melhor compreender o impacto que exercem sobre o desempenho comportamental e desportivo das crianças e jovens.

Um importante agente influenciador das percepções das crianças, no desporto como noutros contextos, são os adultos que as rodeiam. Por um lado, estando os adultos extensivamente envolvidos no domínio desportivo das crianças e jovens, fornecem-lhes uma grande quantidade de informação acerca das suas capacidades. Por outro lado, em consequência de características cognitivo-desenvolvimentais, as crianças preferem utilizar fontes de *feedback* vindas dos adultos para aferirem das suas capacidades em situações de sucesso ^(23, 24).

Neste contexto, para compreender melhor a dinâmica da participação de crianças e jovens na prática de actividade física, é importante analisar atentamente a relação entre as suas percepções de competência física (autopercepções e percepções reflectidas) e os seus níveis de actividade física. A abordagem desta temática encontra fundamento em cinco evidências apresentadas por diferentes autores e que vêm acrescentar pertinência ao presente estudo ^(22, 35, 41). Em primeiro lugar, a percepção de competência física parece constituir uma forte determinante nos índices de adesão das crianças e jovens à actividade física e, conseqüentemente, nos benefícios que possam advir da sua prática regular. Em segundo lugar, as percepções das crianças acerca das crenças e dos comportamentos parentais estão fortemente relacionadas com os seus próprios níveis de competência percebida na actividade física. Adicionalmente, as crenças das crianças parecem constituir um elemento mediador da relação entre a percepção das crenças parentais e a actividade física das crianças. Em quarto lugar, a investigação na temática dos valores, das crenças e dos comportamentos dos adolescentes relativamente às suas aspirações ocupacionais tem sido escassamente aplicada ao domínio desportivo. Por último, a investigação do comportamento das crianças na actividade física, nomeadamente a influência parental sobre as suas percepções, tem recebido um grau de atenção desproporcionalmente pequeno em relação ao número de praticantes envolvidos no desporto nestas idades e à importância desta participação no desenvolvimento psicológico das crianças.

Decorrendo do exposto, o objectivo da presente investigação foi estudar as percepções de competência física, encarando-as como agentes potencialmente condicionadores de comportamentos no domínio desportivo. Num primeiro momento examinaram-se as autopercepções e percepções de competência física reflectidas de crianças e jovens, analisando-se os dados em função do sexo e da idade. De seguida, foi estudada a relação entre essas autopercepções e percepções reflectidas e os níveis de actividade física das crianças e jovens, na escola e fora dela. Importa salientar que este estudo faz parte de uma investigação mais ampla que procurou caracterizar os hábitos de actividade física e desportiva de crianças e jovens portugueses e analisar a influência dos seus pais como um factor determinante na sua adesão/ abandono da actividade física ou desportiva.

PARTICIPANTES

Participaram neste estudo 398 crianças e jovens (44% do sexo masculino; 56% do sexo feminino), com idades compreendidas entre os 9 e os 17 anos ($M = 12.5 \pm 2.7$). Todos os sujeitos eram estudantes do 1º e 3º ciclo do sistema público de Ensino Básico (41.5% frequentavam o 4º ano de escolaridade; 58.5% frequentavam o 9º ano de escolaridade), provenientes de escolas do meio rural e urbano da região norte litoral de Portugal.

INSTRUMENTOS

Child's Perception of Sport Competence (CPSP). Para avaliar as autopercepções de competência física foi utilizada a versão traduzida e adaptada para a língua portuguesa da CPSP desenvolvida originalmente por Fredericks e Eccles ⁽¹⁹⁾; i.e., a CPSPp ⁽¹²⁾. Este instrumento compreende cinco itens (e.g., “Como avalias a tua competência para praticar desporto?”), respondidos numa escala tipo *Likert* de 1 (= *muito fraca*) a 5 (= *muito boa*), correspondendo os valores mais elevados a níveis de percepção de competência mais elevados e os valores mais baixos a níveis de percepção de competência mais baixos. A análise da consistência interna revelou a existência de um valor α de .86, correspondente a uma fiabilidade aceitável ⁽²⁹⁾.

Perceptions Mirroirs des Parents (PMP). Para avaliar as percepções de competência reflectidas foi utilizada a versão traduzida e adaptada para a língua portuguesa da PMP desenvolvida originalmente por Bois ⁽⁵⁾; i.e., a PMPp ⁽¹³⁾. Este instrumento compreendia duas escalas, uma relativa às percepções reflectidas do pai e outra às percepções reflectidas da mãe, com três itens cada (e.g., “Na tua opinião, como é que o teu pai avalia a tua competência no desporto?”). Os itens eram respondidos numa escala tipo *Likert* de 1 (= *muito fraca*) a 5 (= *muito boa*), correspondendo os valores mais elevados a níveis de percepção de competência reflectida mais elevados e os valores mais baixos a níveis de percepção de competência reflectida mais baixos. A análise da consistência interna revelou valores elevados para as duas escalas ($\alpha_{PC\text{ reflectida pai}} = .88$; $\alpha_{PC\text{ reflectida mãe}} = .89$).

Actividade Física. O questionário que avaliava a frequência de prática de actividade física foi desenvolvido especificamente para este estudo e questionava os sujeitos quanto aos seus hábitos de actividade física em dois contextos diferentes, “a escola” e “fora da escola”. O primeiro contexto foi dividido em duas tipologias: “recreios e tempos livres” e “desporto escolar/ actividades de enriquecimento curricular” (DE/ AEC). No contexto “fora da escola”, os sujeitos respondiam relativamente a três tipologias: “prática desportiva em clubes ou associações”, “esforços físicos” (e.g., andar, trabalhar, realizar tarefas domésticas), e “outras actividades” (e.g., andar de bicicleta, correr, saltar à corda). Para cada um destes

contextos e respectivas tipologias, os sujeitos deviam indicar a frequência de prática (nunca, 1 a 3 vezes por mês, 1 vez por semana, 2 a 3 vezes por semana, 4 a 5 vezes por semana, 6 a 7 vezes por semana).

Dados demográficos. Os participantes foram questionados quanto a alguns dados biográficos (e.g., sexo, idade, nível de escolaridade)

PROCEDIMENTOS

Antes de proceder à aplicação dos questionários, foi realizado um pré-teste com as crianças do 4^o ano de escolaridade, no sentido de aferir possíveis dificuldades de compreensão e preenchimento. Este processo resultou na simplificação de algumas questões, de modo a tornar o preenchimento do questionário mais fácil e compreensível.

O tratamento estatístico dos dados foi efectuado no *software* informático SPSS (versão 17.0). Na descrição dos dados foram usadas as estatísticas descritivas de frequência, percentagem, média e desvio-padrão. O teste t (amostras independentes) foi utilizado para explorar diferenças nas percepções de competência física em função do sexo e da idade. Por último, recorreu-se ao teste do qui-quadrado (χ^2) para explorar relações entre os hábitos de actividade física e as percepções de competência física (autopercepções e percepções reflectidas). Especificamente, procurou-se analisar a relação entre níveis de actividade física dos sujeitos e percepções de competência física reduzidas e elevadas. Estes dois grupos foram formados com base na média grupal de cada variável, à qual foi subtraído ou adicionado o respectivo valor de desvio-padrão. A partir dos valores obtidos, foram criados dois grupos que, posteriormente, foram comparados entre si: um grupo de sujeitos cuja média individual os remetia para o extremo inferior da variável em questão, e um outro grupo cuja média individual os colocava no extremo superior. No que respeita à actividade física, foram constituídos quatro grupos com níveis distintos de prática: (a) ausência de prática (nunca); (b) prática reduzida (1 a 3 vezes por mês e 1 vez por semana); (c) prática frequente (2 a 3 vezes por semana); e (d) prática muito frequente (4 a 5 vezes por semana e 6 a 7 vezes por semana). O nível de significância foi estabelecido em 5% ⁽³⁰⁾.

RESULTADOS

ESTATÍSTICAS DESCRITIVAS

No quadro 1 são apresentadas as estatísticas descritivas das variáveis envolvidas no estudo para a totalidade dos sujeitos.

| | M | DP | MÍNIMO | MÁXIMO |
|--|------|------|--------|--------|
| Percepção de competência | 3.73 | 0.70 | 1 | 5 |
| Percepção de competência reflectida do pai | 3.72 | 0.86 | 1 | 5 |
| Percepção de competência reflectida da mãe | 3.76 | 0.87 | 1 | 5 |

AUTOPERCEPÇÕES DE COMPETÊNCIA FÍSICA EM FUNÇÃO DO SEXO E DA IDADE

Quando se compararam as percepções de competência física em função do sexo, constatou-se que os rapazes se percebiam como fisicamente mais competentes do que as raparigas, apresentando também percepções reflectidas (pai e mãe) significativamente mais elevadas. Adicionalmente, as autopercepções e as percepções reflectidas (pai e mãe) das crianças (4º ano de escolaridade) eram superiores às dos jovens (9º ano de escolaridade) (Quadro 2).

QUADRO 2 — Diferenças nas percepções de competência física em função do sexo e da idade.

| | RAPAZES | | RAPARIGAS | | TESTE T |
|--|---------|------|-----------|------|-------------------|
| | M | DP | M | DP | |
| Percepção de competência | 3.96 | 0.74 | 3.56 | 0.62 | t = 5.80; p < .01 |
| Percepção de competência reflectida do pai | 3.92 | 0.80 | 3.57 | 0.88 | t = 4.08; p < .01 |
| Percepção de competência reflectida da mãe | 3.93 | 0.82 | 3.63 | 0.89 | t = 3.43; p < .01 |

| | 4º ANO | | 9º ANO | | TESTE T |
|--|--------|------|--------|------|-------------------|
| | M | DP | M | DP | |
| Percepção de competência | 3.89 | 0.68 | 3.62 | 0.70 | t = 3.81; p < .01 |
| Percepção de competência reflectida do pai | 4.12 | 0.74 | 3.43 | 0.82 | t = 8.45; p < .01 |
| Percepção de competência reflectida da mãe | 4.17 | 0.76 | 3.47 | 0.83 | t = 8.52; p < .01 |

RELAÇÃO ENTRE AS PERCEPÇÕES DE COMPETÊNCIA FÍSICA E A ACTIVIDADE FÍSICA

No quadro 3 é apresentada a análise da relação entre as percepções de competência física (autopercepções e percepções reflectidas) e os níveis de actividade física em contexto escolar (i.e., "recreio e tempos livres" e "DE/ AEC").

QUADRO 3 — Diferenças nos níveis de actividade física na Escola em função das percepções de competência física.

| | PERCEPÇÃO DE COMPETÊNCIA | | PERCEPÇÃO DE COMPETÊNCIA REFLECTIDA DO PAI | | PERCEPÇÃO DE COMPETÊNCIA REFLECTIDA DA MÃE | |
|---------------------------------|----------------------------------|-------------|--|-------------|--|-------------|
| | BAIXA (%) | ELEVADA (%) | BAIXA (%) | ELEVADA (%) | BAIXA (%) | ELEVADA (%) |
| RECREIOS E TEMPOS LIVRES | | | | | | |
| ausência de prática | 8 | 7 | 7 | 8 | 7 | 8 |
| prática reduzida | 44 | 24 | 47 | 19 | 48 | 20 |
| prática frequente | 29 | 29 | 27 | 31 | 26 | 32 |
| prática muito frequente | 19 | 41 | 19 | 43 | 20 | 40 |
| | $\chi^2_{(3)} = 26.64; p < .001$ | | $\chi^2_{(3)} = 37.96; p < .001$ | | $\chi^2_{(3)} = 35.07; p < .001$ | |
| DE/ AEC | | | | | | |
| ausência de prática | 7 | 8 | 30 | 16 | 29 | 17 |
| prática reduzida | 48 | 20 | 33 | 32 | 34 | 32 |
| prática frequente | 26 | 32 | 36 | 44 | 37 | 43 |
| prática muito frequente | 20 | 40 | 1 | 8 | 1 | 8 |
| | $\chi^2_{(3)} = 8.18; p = .04$ | | $\chi^2_{(3)} = 15.59; p = .01$ | | $\chi^2_{(3)} = 11.92; p = .01$ | |

Nota: valores sublinhados a negrito referem-se aos resíduos ajustados estandardizados que em módulo eram superiores a 1.96 (30).

Os resultados demonstraram a existência de uma relação significativa entre as autopercepções e as percepções de competência física reflectidas e a frequência de prática de actividade física.

De uma forma geral, o número de crianças e de jovens com autopercepções ou percepções de competência física reflectidas elevadas que praticavam desporto muito frequentemente era muito semelhante. Paralelamente, existia um número consideravelmente elevado de alunos com baixas autopercepções ou baixas percepções de competência física reflectidas que reportaram não praticar actividade física (no caso do DE/ AEC) ou realizarem-na de forma muito pouco frequente.

Mais especificamente, a análise dos resíduos ajustados estandardizados na tipologia "recreio e tempos livres" demonstrou que, naqueles que reportaram uma prática reduzida, havia mais crianças e jovens com baixas autopercepções de competência física do que as esperadas sob a hipótese de independência e, simultaneamente, menos sujeitos com elevadas autopercepções de competência física do que o esperado. Este padrão de resultados manteve-se para as percepções de competência física reflectidas dos seus pais e das suas mães. Adicionalmente, para os alunos que relataram níveis de prática de actividade física muito frequente nos recreios e tempos livres, aqueles com percepções de competência física elevadas (quer ao nível das suas autopercepções, quer no respeitante às percepções reflectidas dos seus pais) eram mais do que os esperados, ao invés do verificado para os que tinham baixas percepções de competência, que eram menos do que os esperados.

Por outro lado, a análise dos resíduos ajustados estandardizados revelou ainda a existência de um número mais elevado do que o esperado de alunos com baixas percepções de competência física (autopercepções e percepções reflectidas dos seus pais) que não estavam envolvidos no DE/ AEC. Ao contrário, esperava-se que houvesse mais crianças e jovens com elevadas percepções de competência que não praticassem DE/ AEC. Ainda nos resultados referentes a este contexto de prática, foi possível verificar que, entre os alunos que praticavam DE/ AEC muito frequentemente, havia mais crianças e jovens com elevadas percepções de autopercepções de competência reflectida, quer relativamente ao pai, quer no respeitante à mãe, do que as esperadas sob a hipótese de independência

A análise da relação entre as percepções de competência física e a prática de actividade física fora da escola, apresentada no Quadro 4, revelou uma relação de dependência em duas das três tipologias analisadas, designadamente na "prática desportiva organizada" e na realização de "outras actividades". Em ambos os casos, percepções de competência mais elevadas estavam associadas a uma prática mais frequente de actividade física.

O estudo através dos resíduos ajustados estandardizados revelou que, quer nas crianças e jovens que não praticavam desporto fora da escola, quer nas que o faziam pouco frequentemente, havia mais alunos com baixas autopercepções de competência ou com baixas percepções de competência reflectidas do que os esperados sob a hipótese da independência. Em oposição, esperava-se que houvesse mais sujeitos com elevadas percepções de competência que não praticassem desporto ou o fizessem de forma pouco frequente. Para aqueles com uma prática frequente, os que consideravam que as suas mães os viam como muito competentes eram mais do que os esperados, ocorrendo o inverso nos que acreditavam que a opinião das suas mães sobre a sua competência era baixa, situação na qual se esperava um número maior do que o observado. Finalmente, no que respeita aos que praticavam desporto muito frequentemente, havia mais crianças e jovens com elevadas percepções de competência (autopercepções e percepções reflectidas) e menos com baixas percepções de competência do que os esperados.

QUADRO 4 — Diferenças nos níveis de actividade física fora da Escola em função das percepções de competência física.

| | PERCEPÇÃO DE COMPETÊNCIA | | PERCEPÇÃO DE COMPETÊNCIA REFLECTIDA DO PAI | | PERCEPÇÃO DE COMPETÊNCIA REFLECTIDA DA MÃE | |
|---------------------------|---------------------------------|----------------|--|----------------|--|----------------|
| | BAIXA (%) | ELEVADA (%) | BAIXA (%) | ELEVADA (%) | BAIXA (%) | ELEVADA (%) |
| PRÁTICA DESPORTIVA | | | | | | |
| ausência de prática | 20 | 7 | 18 | 8 | 18 | 8 |
| prática reduzida | 35 | 20 | 34 | 20 | 36 | 19 |
| prática frequente | 35 | 41 | 35 | 42 | 33 | 43 |
| prática muito frequente | 10 | 33 | 14 | 30 | 14 | 30 |
| | $\chi^2_{(3)} = 44.51; p < .01$ | | $\chi^2_{(3)} = 26.85; p < .01$ | | $\chi^2_{(3)} = 29.65; p < .01$ | |
| ESFORÇOS FÍSICOS | | | | | | |
| ausência de prática | 3 | 7 | 3 | 7 | 3 | 7 |
| prática reduzida | 29 | 28 | 32 | 25 | 29 | 28 |
| prática frequente | 31 | 31 | 27 | 34 | 28 | 33 |
| prática muito frequente | 37 | 35 | 38 | 34 | 41 | 32 |
| | $\chi^2_{(3)} = 2.80; p = .42$ | | $\chi^2_{(3)} = 6.53; p = .09$ | | $\chi^2_{(3)} = 7.08; p = .07$ | |
| OUTRAS ACTIVIDADES | | | | | | |
| ausência de prática | 4 | 3 | 5 | 3 | 4 | 3 |
| prática reduzida | 48 | 28 | 44 | 30 | 44 | 32 |
| prática frequente | 28 | 39 | 33 | 35 | 32 | 36 |
| prática muito frequente | 20 | 30 | 19 | 32 | 20 | 30 |
| | $\chi^2_{(3)} = 18.94; p < .01$ | | $\chi^2_{(3)} = 12.93; p = .05$ | | $\chi^2_{(3)} = 7.96; p = .05$ | |

Nota: valores sublinhados a negrito referem-se aos resíduos ajustados estandardizados que em módulo eram superiores a 1.96 (30).

No que respeita às “outras actividades”, verificou-se um número mais elevado do que o esperado de crianças e jovens com uma prática reduzida que exibiam baixas percepções de competência física, quer ao nível das suas autopercepções, quer no que concerne às percepções reflectidas pelos seus pais. Adicionalmente, naqueles que reportaram uma prática muito frequente, havia menos sujeitos com baixas autopercepções de competência física e percepções reflectidas do que o esperado, sendo também de esperar que o número daqueles com elevadas percepções fosse bastante inferior ao observado.

O objectivo da presente investigação era, num primeiro momento, estudar as percepções que as crianças e jovens possuíam relativamente a si próprias no domínio físico, bem como as percepções de competência física reflectidas pelo pai e pela mãe, analisando os dados em função do sexo e da idade. Posteriormente, foi estudada a relação entre essas percepções e os níveis de actividade física das crianças e jovens, dentro e fora da escola.

De uma forma geral, verificámos que as crianças e os jovens participantes nesta investigação se autopercepcionavam como competentes em termos físicos, tendo também sido possível verificar que as autopercepções dos rapazes eram superiores às raparigas. Estes dados vão ao encontro de outros estudos realizados anteriormente com crianças ^(6, 16, 26, 31).

Relativamente à idade, também foram encontradas diferenças nas autopercepções de competência física nos dois anos de escolaridade analisados, tendo os jovens (9º ano) exibido autopercepções de competência física mais baixas do que as crianças (4º ano). Isto poderá sugerir um declínio deste parâmetro de percepção com a idade. Possíveis explicações para estes resultados poderão estar relacionadas com o facto de, em termos maturacionais, muitas alterações de carácter físico, designadamente no tamanho, forma e composição corporal, acontecerem precisamente no final da infância e no início da adolescência. Contudo, importa relembrar que, não obstante resultados semelhantes terem sido encontrados em estudos anteriores ^(26, 28, 37), há uma certa inconsistência nos resultados das investigações que relacionam as autopercepções de competência e a idade, pelo que são necessárias mais investigações que confirmem estes resultados.

Adicionalmente, a forte relação encontrada entre níveis mais elevados de prática de actividade física (i.e., frequente e muito frequente) e autopercepções de competência física mais positivas, quer na escola ("recreios e tempos livres" e "DE/ AEC") quer fora da escola ("prática desportiva organizada" e "outras actividades"), é consistente com resultados de estudos anteriores que mostraram que autopercepções de competência física elevadas em crianças eram um factor condicionante dos seus níveis de actividade física ^(e.g., 3, 27). Os resultados do presente estudo vêm, assim, reforçar a importância da percepção de competência como um factor que afecta a *performance* e o comportamento das crianças no desporto e em situações do quotidiano ⁽²²⁾.

Quanto às percepções de competência física reflectidas do pai e da mãe, o facto de, tal como nas autopercepções, os rapazes e as crianças exibirem valores mais elevados que as raparigas e os jovens, respectivamente, sugere que ambos os tipos de percepções poderão estar relacionadas. Os resultados obtidos vão assim de encontro das conclusões de um estudo de Amorose ⁽¹⁾, em que as percepções de competência reflectidas se confirmaram como um factor condicionante das autopercepções de competências dos atletas.

No que concerne à relação entre as percepções reflectidas e os níveis de actividade física das crianças e jovens, verificou-se que os sujeitos que percepcionavam que os seus pais os viam como muito competentes fisicamente praticavam actividade física com maior frequência do que aqueles cujas percepções reflectidas eram baixas. Estes dados são consistentes com as conclusões de outros estudos realizados neste domínio ^(6, 27).

Todavia, o facto de os resultados terem sido muito semelhantes para a percepção do pai e da mãe contraria conclusões de estudos anteriores, nos quais se verificou que os progenitores revelavam diferentes padrões de influência sobre os filhos. Em investigações de Amorose ⁽¹⁾ e Bois, Sarrazin, Brustad, Trouilloud e Cury ⁽⁶⁾, por exemplo, os autores constataram que, comparativamente às mães, treinadores e colegas, a influência do pai não era estatisticamente significativa. No presente estudo, esta semelhança nas percepções dos sujeitos relativamente à avaliação que ambos os pais tinham da sua competência física poderá explicar-se por um envolvimento semelhante, por parte dos dois progenitores, nas experiências desportivas dos filhos (e.g., transpos tes, assistência aos treinos e aos jogos).

Em termos práticos, os resultados desta investigação sugerem ser de capital importância implementar algumas medidas estratégicas, uma vez que, como foi anteriormente referido, as crianças com elevados níveis de percepção de competência física provavelmente manterão mais os seus níveis de participação na actividade física, sendo mais persistentes, mesmo após experiências de fracasso ⁽²²⁾. Nessa medida, considerando a forte relação encontrada entre as percepções reflectidas dos pais e os níveis de prática de actividade física dos filhos, será importante desenvolver, quer no próprio núcleo familiar, quer a nível de instituições externas aos limites da família, acções de sensibilização para posturas e comportamentos que visem uma frequente estimulação e consequente reforço da autoestima das crianças e jovens. Recorde-se que esta autoestima deriva, em grande medida, da transmissão de percepções positivas por parte dos pais quanto à competência física dos seus filhos.

Adicionalmente, importa que, designadamente nas aulas de educação física e treinos, sejam adoptadas estratégias e formas de actuação (por parte de professores e treinadores) que visem permitir à população estudantil, especialmente aos jovens, e particularmente às raparigas, o desenvolvimento de percepções de competência física mais positivas. Numa lógica de contexto escolar seria então pertinente envolver a classe docente (professores e educadores) e não docente (assistentes operacionais), numa estreita colaboração com instituições de ensino superior que se debruçam sobre estas linhas de investigação, bem como centros de formação específica, no sentido de implementar acções de sensibilização e de formação especializada nestas questões psicológicas. O objectivo último seria criar, desenvolver e aprimorar medidas e técnicas de actuação que, devidamente estruturadas e articuladas, visariam reduzir as discrepâncias existentes

entre sexos e idades ao nível das autopercepções de competência física. Deste modo, seria possível contribuir para captar e incentivar as populações mais jovens a adquirirem hábitos de vida saudáveis que passem, entre outros aspectos, pela adopção de uma cultura de prática regular de actividade física. Adicionalmente, as referidas acções deveriam permitir, àqueles que já nutrem este tipo de hábitos, a oportunidade de os consolidar no tempo, ao longo da idade adulta.

REFERÊNCIAS

1. Amorose AJ (2002). The influence of reflected appraisals on middle school and high school athletes' self-perceptions of sport competence. *Pediat Exerc Sci*, 14: 377-390.
2. Babkes ML, Weiss R (1999). Parental influence on children's cognitive and affective responses to competitive soccer participation. *Pediat Exerc Sci*, 11: 44-62.
3. Barnett LM, Morgan PJ, Van Beurden E, Beard JR (2008). Perceived sports competence mediates the relationship between childhood motor skill proficiency and adolescent physical activity and fitness: A longitudinal assessment. *Int J Behav Nutr Phys Act*, 5 (40): 1458-1479.
4. Black SJ, Weiss MR (1992). The relationships among perceived coaching behaviours, perceptions of ability, and motivation in competitive age-group swimmers. *J Sport Exerc Psychol*, 14: 309-325.
5. Bois J (2003). *Socialisation de l'activité physique et de des perceptions de compétence sportive: Le rôle des parents chez l'enfant et le préadolescent*. Thèse de doctorat STAPS. Grenoble, France: Université Joseph Fourier.
6. Bois J, Sarrazin PG, Brustad RJ, Trouilloud DO, Cury F (2005). Elementary schoolchildren's perceived competence and physical activity involvement: The influence of parents' role modelling behaviour and perceptions of their child's competence. *Psychol Sport Exerc*, 6: 381-397.
7. Brustad RJ (1993). Who will go out and play? Parental and psychological influences on children's attraction to physical activity. *Pediat Exerc Sci*, 5: 210-223.
8. Brustad RJ, Babkes ML, Smith AL (2001). Youth in sports: Psychological considerations. In: Singer RN, Hausenblas A, Janelle CM (eds). *Handbook of sport psychology*. New York: John Wiley, 604-635.
9. Burton D, Martens R (1986). Pinned by their own goals: An exploratory investigation into why kids drop out of wrestling. *J Sport Exerc Psychol*, 8: 183-197.
10. Crocker PRE, Eklund RC, Kowalski KC (2000). Children's physical activity and physical self-perceptions. *J Sports Sci*, 18: 383-394.
11. Dempsey JM, Kimiecik JC, Horn TS (1993). Parental influences on children's moderate to vigorous activity participation: An expectancy-value approach. *Pediat Exerc Sci*, 5: 151-167.
12. Dias C, Fonseca AM (2009a). *Versão portuguesa da Child's Perception of Sport Competence*. Manuscrito não publicado. Porto: Faculdade de Desporto, Universidade do Porto.
13. Dias C, Fonseca AM (2009b). *Versão portuguesa da Perceptions Mirroirs des Parents*. Manuscrito não publicado. Porto: Faculdade de Desporto, Universidade do Porto.
14. Eccles JS, Adler, TF, Kaczala CM (1982). Socialization of achievement attitudes and beliefs: Parental influences. *Child Develop*, 53: 310-321.
15. Eccles, JS, Harold RD (1991). Gender differences in sport involvement: Applying the expectancy-value model. *J Appl Sport Psychol*, 3: 7-35.
16. Fairclough S (2003). Physical activity, perceived competence and enjoyment during high school physical education. *Eur J Phys Educ*, 8: 5-18.
17. Feltz DL, Brown EW (1984). Perceived competence in soccer skills among young soccer players. *J Sport Psychol*, 6: 385-394.
18. Fredericks JA, Eccles, JS (2004). Parental influences on youth involvement in sports. In: Weiss MR (ed.). *Developmental sport and exercise psychology: A lifespan perspective*. Morgantown, WV: Fitness Information Technology, 144-164.
19. Fredericks JA, Eccles, JS (2005). Family socialization, gender, and sport motivation and involvement. *J Sport Exerc Psychol*, 27: 3-31.
20. Harter S (1981). A new self-report scale of intrinsic versus extrinsic orientation in the classroom: Motivational and informational components. *Develop Psychol*, 17: 300-312.
21. Horn TS, Amorose AJ (1998). Sources of competence information. In: Duda JL (ed.). *Advances in sport and exercise psychology measurement*. Morgantown, WV: Fitness Information Technology, 49-63.

22. Horn TS, Harris A (2002). Perceived competence in young athletes: Research findings and recommendations for coaches and parents. In: Smoll FL, Smith RE (eds.). *Children and youth in sport: A biopsychosocial perspective* (2nd ed.). Dubuque, IA: Kendall/Hunt, 435-464.
23. Horn TS, Hasbrook CA (1986). Informational components influencing children's perceptions of their physical competence. In: Weiss MR, Gould D (eds.). *Sport for children and youths*. Champaign, IL: Human Kinetics, 81-88.
24. Horn TS, Hasbrook CA (1987). Psychological characteristics and the criteria children use for self-evaluation. *J Sport Psychol*, 9: 208-221.
25. Horn TS, Weiss MR (1991). A developmental analysis of children's self-ability judgments in the physical domain. *Pediat Exerc Sci*, 3: 310-326.
26. Jacobs JE, Lanza S, Osgood DW, Eccles JS, Wigfield A (2002). Changes in children's self-competence and values: Gender and domain differences across grades one through twelve. *Child Develop*, 73 (2): 509-527.
27. Kimiecik JC, Horn TS, Shurin CS (1996). Relationships among children's beliefs, perceptions of their parent's beliefs, and their moderate-to-vigorous physical activity. *Res Q Exerc Sport*, 67: 324-336.
28. Marsh HW, Barnes J, Cairns L, Tidman M (1984). Self-description questionnaire: Age and sex effects in the structure and level of self-concept for preadolescent children. *J Educ Psychol*, 76: 940-956.
29. Nunnally JC (1978). *Psychometric theory* (2nd ed.). New York: McGraw-Hill.
30. Pestana M, Gageiro J (2008). *Análise de dados para ciências sociais: A complementaridade do SPSS* (5ª Ed.). Lisboa: Edições Sílabo.
31. Ridgers ND, Fazey DM.A, Fairclough SJ (2007). Perceptions of athletic competence and fear of negative evaluation during physical education. *Brit J Educ Psychol*, 77: 339-349.
32. Roberts GC (2001). Understanding the dynamics of motivation in physical activity: The influence of achievement goals, personal agency beliefs, and the motivational climate. In: Roberts GC (ed.). *Advances in motivation in sport and exercise*. Champaign, IL: Human Kinetics, 1-50.
33. Roberts GC, Kleiber DA, Duda JL (1981). An analysis of motivation in children's sport: The role of perceived competence in participation. *J Sport Psychol*, 3: 206-216.
34. Shapiro DR, Ulrich DA (2002). Expectancies, values, and perceptions of physical competence of children with and without learning disabilities. *Adapt Phys Act Q*, 19: 318-333.
35. Singer RN, Hausenblas HA, Janelle CM (eds.) (2001). *Handbook of sport psychology* (2ª ed.). New York: John Wiley.
36. Smoll FL, Smith RE, Barnet NP, Everett JJ (1993). Enhancement of children's self-esteem through social support training for youth sport coaches. *J Appl Psychol*, 78 (4): 602-610.
37. Van Wersh A, Trew K, Turner I (1990). Pupil's perceived physical competence and its implications for the new physical education curriculum. *Brit J Phys Educ Res, Suppl* 7: 1-5.
38. Weiss MR, Chaumeton N (1992). Motivational orientations in sport. In: Horn T (ed.). *Advances in sport psychology*. Champaign, IL: Human Kinetics, 61-99.
39. Weiss MR, Horn TS, Ebbeck V (1997). Children's self-perceptions and sources of physical competence information: A cluster analysis. *J Sport Exerc Psychol*, 19: 52-70.
40. Welk GJ, Schaben JA (2004). Psychosocial correlates of physical activity in children: A study of relationships when children have similar opportunities to be active. *Measur Physic Educ Exerc Sci*, 8 (2): 63-81.
41. Wigfield A, Eccles JS (1992). The development of achievement task values: A theoretical analysis. *Develop Rev*, 12: 265-310.
42. Wigfield A, Eccles JS (2000). Expectancy-value theory of achievement motivation. *Contemp Educ Psychol*, 65: 68-81.
43. Wigfield A, Eccles JS, Mac Iver D, Reuman DA, Midgley C (1991). Transitions during early adolescence: Changes in children's domain-specific self-perceptions and general self-esteem across the transition to junior high school. *Develop Psychol*, 27: 552-565.
44. Williams L, Gill DL (1995). The role of perceived competence in the motivation of physical activity. *J Sport Exerc Psychol*, 17: 363-378.