

Ansiedade física social em praticantes de exercício físico nas cidades de Maputo e Maxixe

Social physical anxiety in physical exercise practitioners in the cities of Maputo and Maxixe

V. Tembe, V. Savanguana, A. Muria

ARTIGO ORIGINAL | ORIGINAL ARTICLE

RESUMO

A ansiedade física social (AFS) é um atributo psicológico que leva um sujeito a inquietar-se com o que acha que os outros imaginam em relação ao seu estado físico, aparecendo o exercício físico como feramente que propicia também os ganhos sociopsicológicos. O objetivo do estudo é analisar a influência das variáveis Cidades de residência, sexo, estado civil e grau de escolaridade na AFS e nas suas dimensões confortável com a aparência do seu físico (CASF) e expectativa negativa com aparência do seu físico (ENCASF). Participaram no estudo, 384 indivíduos praticantes de exercícios físicos que responderam à Escala de Ansiedade Físico Social adaptada por Malheiro e Gouveia (2001). No tratamento dos dados recorreu-se à estatística descritiva e inferencial. Os resultados possibilitaram concluir que os sujeitos praticantes de exercícios físicos apresentaram níveis diferenciados da AFS, sendo que, existem diferença estatisticamente significativas das variáveis cidades de residência x grau da escolaridade. Também se conclui que existem diferença estatisticamente significativas das variáveis cidades de residência x sexo na dimensão ENCASF.

Palavras-chave: ansiedade, ansiedade social, atividade física

ABSTRACT

The study's objective is to analyze the influence of the variable cities of residence, gender, marital status, and level of education on social physical anxiety (AFS) and its dimensions "Comfortable With Your Physique Appearance - CASF" and "Negative Expectation with Your Physique Appearance-ENCASF". In the study, 384 individuals who practiced physical exercises responded to the Social Physical Anxiety Scale adapted by Malheiro and Gouveia (2001). In the treatment of data, descriptive and inferential statistics were used. The results made it possible to conclude that the subjects who practiced physical exercises showed different levels of social physical anxiety. There are statistically significant differences in the variables cities of residence, school level in the negative expectation with your physique appearance dimension. It is also concluded that there are statistically significant differences in the variables Cities of Residence and sex in the Negative Expectation with Your Physic Appearance dimension.

Keywords: anxiety, social anxiety, physical activity

Submissão: 24/08/2021 | Aceitação: 09/05/2022

Atualmente tem-se assistido a uma maior concentração da população em centros urbanos à procura das melhores condições de vida e oportunidades económicas. Parte desta população sujeita-se a uma vida sedentária, o que propicia problemas relacionados com a saúde. Contudo, nestes aglomerados, alguns indivíduos apercebem-se dos riscos para a saúde que representa a falta de actividades físicas activas, recorrendo desta forma aos exercícios físicos como forma de obter ganhos sócio-psicofísicos que este meio proporciona.

Na visão de Polisseni e Ribeiro (2014), os exercícios físicos se forem praticados com regularidade podem desempenhar um papel crucial na aquisição e manutenção dos níveis ótimos de atividade física. Aliás, a Organização Mundial de Saúde (OMS, 2010: pág. 8) recomenda que “Adultos de 18 a 64 anos devem fazer pelo menos 150 minutos de exercícios físicos aeróbicos de intensidade moderada durante a semana, ou fazer pelo menos 75 minutos de atividade física aeróbica de intensidade vigorosa ao longo da semana, ou uma combinação equivalente de atividade de intensidade moderada e vigorosa”.

A prática de exercício físico interfere positivamente na melhoria da capacidade respiratória, reserva cardíaca, força muscular, memória recente, cognição e habilidades sociais, além dos níveis de aptidão física e capacidade funcional (Vidmar et al., 2011). Contudo, a sua exercitação tem relação com o histórico individual como, por exemplo, a sua própria experiência de exercício, o acervo de conhecimento desportivo através da sua experiência, assim como de outros sobre os benefícios do exercício físico (Ding & Sun, 2021). Os espaços escolares, quando valorizados pela prática da Educação Física, constituem um campo aliado à promoção de saúde física e mental sobejamente abordada nas obras da Psicologia do Desporto e Exercício de Samulski (2000) e Weinberg e Gould (2008).

A industrialização, a vida rotineira, e o

sedentarismo dos indivíduos residentes nas zonas urbanas estimulou, nos últimos anos, a recorrência aos exercícios físicos como meio de satisfazer as necessidades físicas e psíquicas. Atualmente, nos jardins, nas piscinas, nos ginásios e nas ruas das grandes cidades regista-se um número considerável de indivíduos a executarem exercícios físicos com as mais diversificadas motivações (Tembe, 2006). Por exemplo, se é verdade que hoje se observa um aumento de ginásios e de pessoas a se exercitarem na rua, na realidade esta visibilidade não evidencia que a percentagem de pessoas inativas tenha decrescido de forma significativa para poder contrariar a incidência das doenças hipocinéticas.

Nas últimas décadas a inatividade física tem contribuído para o aumento do sedentarismo e os seus malefícios associados à saúde e ao bem-estar das populações. De acordo com Samulsky (2000), tudo isso é consequência de um novo padrão de vida das sociedades modernas que pode relacionar-se à atividade física e ansiedade física social (AFS) do indivíduo (Samulski, 2000). Um facto que deve ser equacionado na sociedade moçambicana com mais de 20 etnias num território de 800 mil quilómetros quadrados, uma população de 30.832.244 milhões dos quais 14.885.787 (48%) são homens e 15.946.457 (52%) mulheres (INE, 2017). Portanto, os aglomerados urbanos e as famílias compreendem um mosaico cultural com características específicas na valorização do corpo humano e sua relação com a ansiedade física social (AFS).

Para Eklund et al. (1996), AFS é a tendência de uma pessoa apresentar-se nervosa ou apreensiva quando o seu corpo é avaliado por terceiros. Enquanto Ibarzábal (2005) refere que a AFS é o nervosismo e a apreensão do indivíduo sobre a avaliação do seu corpo por terceiros e nas interações interpessoais. Nesta perspectiva, Malheiros e Gouveia (2001) consideram a AFS um artifício psicológico que leva o indivíduo a se preocupar exacerbadamente

com o que os outros pensam em relação ao seu corpo, fazendo com que a pessoa sofra um desencorajamento para a realização de atividades que exibam o seu corpo a olhares externos, caso não tenha segurança na qualidade dos seus atributos físicos. Entretanto Claudino e Cordeiro (2007) consideram que os indivíduos podem apresentar comportamentos socialmente ansiosos quando se avaliam desfavoravelmente, ou quando acreditam que não são capazes de lidar com as exigências sociais.

Já em 1989, Hart, Leary e Rejeski defendiam que a AFS é a qualidade psicológica que leva um indivíduo a preocupar-se excessivamente com o que os outros indivíduos pensam em relação ao seu corpo. A AFS tem bastantes semelhanças com a satisfação da imagem corporal. Na visão de Pereira et al. (2011) a imagem corporal refere-se a uma experiência psicológica de percepção e não exclusivamente da aparência física. Estes atributos podem ser verificados quando um indivíduo está num aglomerado, como são os casos de uma cidade.

A AFS pode se manifestar de diferentes formas em vários estratos sociais que são envolvidos no exercício físico (Nobile et al., 2017). Nesta ótica, Gravito (2007) e Mulhui (2014) referem que independentemente da idade, os indivíduos do sexo masculino apresentam maiores níveis da AFS do que os indivíduos do sexo feminino.

Morais (2006), realizou um estudo com o objectivo de comparar estudantes e instrutores ao nível da autoestima, das auto-percepções físicas, da AFS e da imagem corporal. Os resultados permitiram concluir que os alunos apresentavam uma insatisfação corporal mais elevada, quando comparados com os instrutores. Esta insatisfação, na sua maioria, era motivada pela inconformidade com o modelo socialmente imposto do “belo”. No estudo em referência participaram 252 sujeitos dos quais 165 instrutores e 87 alunos de “Fitness”, com idades compreendidas entre os 18 e os 62 anos.

Um outro estudo foi realizado por Furegato et al. (2008) com objectivo de avaliar a auto-percepção física e a AFS em crianças e adolescentes. No estudo participaram 768 indivíduos, dos quais 378 foram do sexo masculino e 390 do sexo feminino, com idades compreendidas entre os 11 e os 21 anos. Os resultados do estudo em referência evidenciaram diferenças estatisticamente significativas da AFS nas variáveis sexo e grupo etário.

Abordagem similar foi feita por Claudino e Cordeiro (2016) 112 alunos matriculados no curso de Escola Superior de Enfermagem de Portalegre e que concluíram que existem diferenças significativas entre os inquiridos do sexo feminino e masculino, sendo os elementos do sexo feminino que apresentam os valores da Ansiedade e Depressão mais elevados. Os inquiridos que frequentam o 1º e o 3º ano do Curso em Licenciatura em Enfermagem apresentam, níveis de ansiedade mais elevados do que os alunos do 2º e 4º ano do mesmo curso.

Em 2019, Guiliche realizou um estudo com finalidade de analisar os níveis de AFS e o perfil de ingestão alimentar em praticantes de actividade física nos ginásios da cidade de Maputo onde participaram 101 sujeitos (38 homens e 63 mulheres). Os resultados do estudo em referência, demonstraram a existência de um efeito diferenciador da AFS significativo na variável sexo. Ainda, o estudo constatou a existência de níveis baixos de AFS.

Por sua vez, David (2011), num estudo realizado com o objectivo de analisar o nível da AFS com uma amostra de 73 atletas, praticantes de judo e basquetebol, identificou diferenças estatisticamente significativas nas comparações entre sexos ao nível da satisfação com a apresentação física. Um estudo similar foi realizado por Cossa (2012) com a finalidade de avaliar a auto percepção e AFS em 716 crianças e adolescentes sendo 355 do sexo masculino e 363 do sexo feminino. O resultado do estudo evidenciou que o sexo masculino era o que melhor

se auto percepcionavam e o que mais praticava actividade física, no entanto, foi o sexo feminino que apresentou uma AFS superior. Por outro lado, os resultados também demonstraram que os grupos etários mais novos possuíam valores de AFS superior.

Um estudo similar no contexto dos factores de “Diversão”, “Saúde”, “Aparência”, “Competência” e “Social” foi feito por Gonçalves e Alchieri (2010) envolvendo 309 praticantes de actividades físicas, classificadas em exercícios físicos (musculação, ginástica, caminhada, hidroginástica e dança) e desportos (futebol, vôlei, basquete, natação, artes marciais, ténis e ciclismo), da cidade do Natal-RN. O estudo concluiu que os participantes demonstraram praticar actividade física mais por questões de Saúde, verificando-se uma maior média no factor “Saúde para mulheres e idosos”; maior média no factor “Aparência para os praticantes de exercícios” e maior média no factor Social entre aqueles que praticam “Actividades físicas acompanhados”.

A par da conceitualização da AFS e as diversas conclusões surge a inquietação de não se ter a real dimensão dos níveis atribuídos pelos praticantes de exercício físico nas cidades de Maputo e Maxixe. A cidade de Maputo ocupa uma área de 347,69 Km², uma população estimada em 1.209.992 habitantes com uma densidade populacional de 4.033 Habi/km² e a cidade de Maxixe estende-se por uma área de 282 km² com uma população de 147.260 habitantes (INE, Censo, 2017). Parte dos residentes destas urbes recorrem ao exercício físico e surge a pergunta e problema que nos inquietam das reais relações várias variáveis têm com AFS.

Definição do problema e objectivos específicos

Vários estudos comprovam a diferenciação da AFS e diante deste facto arrolamos a seguinte pergunta de partida: Como os residentes das cidades de Maputo e Maxixe praticantes de actividades físicas diferem nos níveis

AFS e suas dimensões? Arrolado o problema, o presente estudo tem como objectivo geral analisar a influência das variáveis cidade de residência, sexo, estado civil e grau de escolaridade na AFS, dimensão confortável com a aparência do seu físico (CASF) e dimensão expectativa negativa com aparência do seu físico (ENCASF). Sendo que os objectivos específicos são:

- a. Comparar por cidade de residência, sexo e os níveis de AFS;
- b. Comparar por cidade de residência, estado civil e os níveis de AFS;
- c. Comparar por cidade de residência, grau da escolaridade e os níveis de AFS;
- d. Comparar por cidade de residência, sexo e as dimensões CASF e ENCASF;
- e. Comparar por cidade de residência, estado civil e as dimensões CASF e ENCASF;
- f. Comparar por cidade de residência, grau da escolaridade e as dimensões CASF e ENCASF.

MÉTODOS

O presente estudo é de natureza retrospectiva do tipo causal comparativo, uma vez que não foi exercida qualquer tipo de influência sobre os níveis das variáveis independentes. Também é um estudo do tipo transversal, na medida em que as variáveis foram medidas num único momento temporal.

Amostra

No presente estudo participaram 384 indivíduos dos quais 196 (51%) são residentes na cidade de Maputo, e 188 (48.9%) e na cidade de Maxixe. Em relação a variável sexo, 218 (56.7%) indivíduos são do sexo masculino e 166 (43.2%) do sexo feminino. Quanto ao estado civil, 62 (16.1%) indivíduos eram casados e 322 (83.8%) indivíduos solteiros. Ao nível da escolaridade, 48 (12.5%) indivíduos possuíam nível de escolaridade básica (que corresponde aos primeiros 10 anos de escolaridade), 208 (54.1%) indivi-

duos possuíam nível de escolaridade média (que corresponde aos 2 a 3 anos que se situa entre o ensino básico e superior) e 128 (33.3%) indivíduos possuíam nível de escolaridade superior (corresponde a ensino universitário).

Instrumentos

Desde 1989 que a AFS é estudada recorrendo a recurso de Social Physique Anxiety Scale (SPAS) de Hart et al. (1989). Recentemente este instrumento foi actualizado por Malheiros e Gouveia (2001) e Vasconcelos-Raposo et al. (2014). Sendo que, o Social Physique Anxiety Scale (SPAS) é visto como um instrumento que estuda o perfil psicológico que leva o indivíduo a se preocupar com o que os outros pensam em relação ao seu aspecto físico. Um facto que pode levar a pessoa a sofrer um desânimo, no caso que não tenha segurança na qualidade das suas qualidades físicas para a execução das actividades que exigem que as realize exibindo o seu corpo perante o olhar de outros.

A escala é composta por 12 itens e mede três dimensões, a dimensão CASF congrega 5 itens e dimensão ENCASF contém 7 itens. Na escala é pedido aos inquiridos para que indiquem o grau para o qual as declarações lhe são características ou verdadeiras numa escala do tipo Likert de 5 pontos constituídos pelas denominações seguintes: quase sempre (1 ponto), geralmente (2 pontos), as vezes (3 pontos), raramente (4 pontos) e quase nunca (5 pontos).

A pontuação dada a cada item, funciona da seguinte forma (Silva & Filho, 2007: pag. 37): a). Dimensões de CASF- itens 1, 2, 5, 8 e 11, pontuados de 5 a 1 e b) Dimensões de ENCASF- itens 3, 4, 6, 7, 9, 10 e 12, pontuados de 1 a 5.

O resultado da escala é calculado através da escore obtida em cada item, variando, portanto, entre 12 (AFS baixa) e 60 (AFS alta) (Kowalski et al., 2001). Os níveis assumidos são AFS baixa quando tiverem no intervalo 12 a 36 pontos e AFS alta quando estiverem no intervalo entre 37 a 60 pontos.

Variáveis

Foram definidas as variáveis seguintes:

- a. Variáveis independentes: cidade de residência, sexo, estado civil e grau de escolaridade;
- a. Variáveis dependentes: AFS, CASF e ENCASF.

Procedimentos

Nas cidades de Maputo e Maxixe tem-se assistido a um movimento de exercitação feito nos jardins, campos, ginásios e ruas. Estes ambientes da prática de exercício físico foram arrolados para a recolha de dados. Para a recolha de dados na cidade de Maxixe utilizou-se os momentos da deslocação dum dos pesquisadores residente em Maputo para lecionar aulas de Psicologia do Desporto e Exercício junto da extinta Universidade Pedagógica de Moçambique Delegação da Maxixe-Sagrada Família.

Os dados do campo foram recolhidos em 2019, obedecendo os critérios de respeito pelas pessoas envolvidas. Constituía factor de inclusão, ser maior de 18 anos e ter a 6ª classe. A limitação em 18 anos visava validar o consentimento pessoal pois a partir desta idade o indivíduo responde pelos seus actos enquanto a limitação em 6ª classe prendia-se com o domínio da língua portuguesa.

A Faculdade de Educação Física da Universidade Pedagógica de Maputo disponibilizou credenciais que permitiram entrar em contacto com as lideranças dos grupos praticantes de exercícios na cidade de Maputo e Maxixe e assim poder-se obter os dados para o trabalho.

Aos inquiridos foi solicitado a anuência através de assinatura de carta de consentimento. A administração de inquéritos obedeceu a um primeiro momento ou 1º dia de explicação e entrega dos mesmos e cartas de consentimento. O segundo dia ou momento foi o da recolha, pelos pesquisadores, da leitura e assinatura das cartas de consentimento, seguindo-se o preenchimento dos inquéritos.

Análise de dados

Tendo em conta os objectivos postulados, os dados foram primeiramente submetidos à verificação da distribuição de sensibilidade (assimetria e achatamento), verificação dos valores da consistência interna do instrumento com recurso a *Alpha de Cronbach* e posteriormente feito a apresentação das variáveis dependentes em relação às variáveis independentes.

Para o processamento estatístico dos dados recolhidos foi usado o programa *Statistical Package for the Social Sciences* (SPSS) e programa *JASP (Windows)*. O nível de significância assumido foi de 5% ($p \leq .05$). Na interpretação dos tamanhos do efeito (TDE) assumiu-se ANOVA η^2 de *Cohen* com valorização de pequeno (.02), moderado (.13) e grande (.26) (Espírito-Santo & Daniel, 2018 pág. 55). Foi utilizada a estatística descritiva e análise de variância multivariada (MANOVA) para a análise do efeito das variáveis independentes no conjunto das dimensões da AFS e de seguida, os testes *Post Hoc* sempre que existiam mais de dois níveis de variável independente.

RESULTADOS

Consistência do instrumento e normalidade dos dados

Os 12 itens da AFS foram submetidos à verificação da consistência interna através do *Alpha de Cronbach*. Na globalidade da AFS os dados do instrumento apresentam $\alpha = .736$,

enquanto a dimensão, CASF apresenta $\alpha = .351$ e a dimensão, ENCASF, apresenta $\alpha = .582$. Estes valores sugerem a necessidade de validar o instrumento para a população de Moçambique. Em relação à normalidade dos dados, a dimensão, CASF apresenta escore de mínimo de 5 e máximo de 25 pontos com $M \pm DP = 15.26 \pm 3.70$, assimetria de $-.097$ e achatamento de $-.268$. A dimensão, ENCASF apresenta escore de mínimo de 7 e máximo de 35 pontos com $M \pm DP = 21.99 \pm 4.84$, assimetria de $-.266$ e achatamento de $.443$. Sendo que, foi encontrado um escore de 37.26 pontos da AFS dos sujeitos na globalidade da amostra.

Comparação das variáveis cidades de residência, sexo e estado civil e níveis da AFS

No quadro 1, apresentamos os resultados da comparação e diferenciação da AFS em relação às variáveis cidade de residência e sexo. O nível da ansiedade varia de 36.62 (Baixa AFS) a 38.95 (alta AFS). A análise de variância multivariada (MANOVA) nas variáveis cidade de residência e sexo [*Wilks' Lambda* = .768, $F_{(80,684)} = 1$, $p = .114$, $\eta_p^2 = .124$] demonstrou que não existia um efeito diferenciador significativo. Com base nos testes *Post Hoc* não foram encontradas diferenças estatisticamente significativas nas variáveis cidade de residência x sexo e níveis da AFS. Contudo, o efeito estatístico (η_p^2) é superior a .02.

Na análise de variância multivariada

Quadro 1

Comparação das variáveis cidades de residência, sexo, estado civil e níveis da AFS

Variável dependente	Variável independente		F	p	η_p^2
	Masculino (N = 218) M ± DP	Feminino (N = 166) M ± DP			
Níveis da AFS	Maputo	37.11 ± 6.26	.836	.750	.089
	Maxixe	37.96 ± 8.56			
Níveis da AFS	Estado civil		1.072	.360	.111
	Maputo	36.62 ± 6.55			
	Maxixe	37.80 ± 8.38			

$\eta_p^2 = .02$ (pequeno), .13 (médio) e .26 (grande); $p \leq .05$

(MANOVA) das variáveis cidade de residência e estado civil [*Wilks' Lambda* = .765, $F_{(80,686)} = 1.220$, $p = .098$, $\eta_p^2 = .125$] e níveis da AFS não se encontrou diferenças com base no valor de p mas sim um efeito estatístico moderado. Os testes Post Hoc evidenciam que não há diferenças estatisticamente significativas nas variáveis cidade de residência x estado civil e níveis da AFS. Sendo que, o efeito estatístico (η_p^2) é superior a .02 quer nas comparações por cidade de residência quer por estado civil.

Comparação das variáveis cidades de residência x grau de escolaridade e níveis da AFS

Quadro 2
Comparação das variáveis cidades de residência, grau de escolaridade e níveis de AFS

Variável dependente		Variável independente			F	p	η_p^2
		Escolaridade					
		Básico (N = 48) M ± DP	Médio (N = 208) M ± DP	Superior (N = 128) M ± DP			
Níveis da AFS	Maputo	35.47 ± 6.17	37.55 ± 6.56	36.29 ± 6.88	2.944	.054	.001
	Maxixe	34.51 ± 10.22	37.03 ± 8.16	39.87 ± 7.94			

$\eta_p^2 = .02$ (pequeno), .13 (médio) e .26 (grande) (Espírito-Santo & Daniel, 2018 pág. 55); $p \leq .05$

Comparação das variáveis cidade de residência x sexo, dimensões CASF e ENCASF

No quadro 3, apresentamos os resultados da comparação e diferenciação das dimensões CASF e ENCASF em relação a variável cidade de residência x sexo. Na análise de variância

No quadro 2, apresentamos os resultados da comparação e diferenciação das cidades de residência x grau de escolaridade ao nível da AFS. A análise de variância multivariada (MANOVA a um fator) demonstra que existe um efeito diferenciador significativo nas variáveis cidades de residência x grau de escolaridade [*Wilks' Lambda* .725, $F_{(80,684)} = 1.488$, $p = .005$, $\eta_p^2 = .148$] e a variável níveis da AFS. No entanto, a análise univariada da AFS relativamente às comparações entre graus de escolaridade evidenciaram não existir diferenças entre o grau de escolaridade média e grau de escolaridade superior ($p = .054$; IC 95%; -5.211 -.023).

multivariada (MANOVA) com as variáveis cidade de residência x sexo [*Wilks' Lambda* = .997, $F_{(2,381)} = .608a$, $p = .545$, $\eta_p^2 = .003$] com CASF e ENCASF não se constatou a existência de valores de p e de efeitos estatísticos significativos.

Quadro 3
Comparação das variáveis cidades de residência, sexo e dimensões CASF e ENCASF

Variável dependente (dimensões da AFS)		Variável independente		F	p	η_p^2
		Sexo				
		Masculino (N = 218) M ± DP	Feminino (N = 166) M ± DP			
CASF	Maputo	15.22 ± 3.48	15.67 ± 3.59	1.344	.247	.004
	Maxixe	14.73 ± 3.82	15.26 ± 3.89			
ENCASF	Maputo	21.49 ± 4.53	21.44 ± 3.99	4.055	.045	.011
	Maxixe	22.26 ± 5.25	22.70 ± 5.41			

$\eta_p^2 = .02$ (pequeno), .13 (médio) e .26 (grande) (Espírito-Santo & Daniel, 2018 pág. 55); $p \leq .05$

Comparação das variáveis cidade de residência x estado civil, dimensões CASF e ENCASF

De seguida apresentamos os resultados da comparação e diferenciação das variáveis cidade de residência e estado civil ao nível da CASF e da ENCASF. Os resultados da

MANOVA [Wilks' Lambda = .875, $F_{(36,434)} = .835^a$, $p = .740$, $\eta_p^2 = .065$] assim como da análise univariada (Quadro 4) demonstram que não existem valores de p nem de efeitos estatísticos significativos nas variáveis CASF e ENCASF.

Quadro 4

Comparação das variáveis cidade de residência x estado civil, dimensões CASF e ENCASF

Variável dependente		Variável independente			F	p	η_p^2
		Estado Civil					
		Casado (N = 62) M ± DP	Solteiro (N = 322) M ± DP				
CASF	Maputo	16.41 ± 3.40	15.30 ± 3.54	3.370	.067	.009	
	Maxixe	14.60 ± 3.70	15.19 ± 3.91				
ENCASF	Maputo	22.54 ± 4.44	21.32 ± 4.22	.578	.447	.002	
	Maxixe	22.28 ± 6.01	22.61 ± 5.18				

$\eta^2 = .02$ (pequeno), .13 (médio) e .26 (grande) (Espírito-Santo & Daniel, 2018 pag. 55); $p \leq .05$

Comparação das variáveis cidade de residência x grau de escolaridade, dimensões CASF e ENCASF

No quadro 5, apresentamos os resultados da comparação das variáveis cidade de residência x grau de escolaridade ao nível da CASF e da

ENCASF. Os resultados da MANOVA [Wilks' Lambda = .984, $F_{(4,754)} = 1.491^a$, $p = .320$, $\eta_p^2 = .008$] assim como da análise univariada evidenciaram não existir diferenças significativas duas escalas da AFS (CASF e ENCASF).

Quadro 5

Comparação das variáveis cidade de residência e grau de escolaridade dimensões CASF e ENCASF

Variável dependente (dimensões da AFS)		Variável independente			F	p	η_p^2
		Escolaridade					
		Básico (N = 48) M ± DP	Médio (N = 208) M ± DP	Superior (N = 128) M ± DP			
CASF	Maputo	14.42 ± 4.02	15.60 ± 3.54	15.50 ± 3.35	.451	.502	.001
	Maxixe	13.96 ± 4.42	15.01 ± 3.92	15.65 ± 3.45			
ENCASF	Maputo	21.04 ± 3.35	21.95 ± 4.20	20.78 ± 4.56	2.976	.085	.007
	Maxixe	20.55 ± 6.10	22.02 ± 5.01	24.22 ± 5.13			

$\eta_p^2 = .02$ (pequeno), .13 (médio) e .26 (grande) (Espírito-Santo & Daniel, 2018 pag. 55); $p \leq .05$

DISCUSSÃO

O estudo foi esboçado com o objectivo de analisar a influência das variáveis, cidade de residência, sexo, estado civil, e grau de escolaridade na AFS e nas dimensões CASF e ENCASF.

Variáveis cidade de residência x sexo e níveis da AFS

As comparações das médias das variáveis cidade de residência e sexo masculino das duas cidades (Maputo e Maxixe) apresentam níveis altos de AFS. Também as mulheres da

cidade de Maxixe apresentam níveis altos de AFS, corroborando com os resultados de estudos de Gravito (2007), Mulhui (2014) e de Claudino e Cordeiro (2016). Contudo, as mulheres da cidade de Maputo apresentaram níveis baixos da AFS, divergindo com os estudos anteriormente mencionados.

Os valores de prova ($p \leq .05$) na comparação das variáveis cidade de residência e sexo masculino das duas cidades (Maputo e Maxixe) e AFS não evidenciaram diferenças estatisticamente significativas, resultados que divergem com os encontrados por Furegato et al. (2008) e Guiliche (2019). A insegurança física e psicológica pode advir da percepção que os indivíduos possam ter quanto aos estereótipos relativamente ao corpo, mas também podem ter origem em diversos distúrbios orgânicos que trazem consigo o desconforto ou o medo, a fobia, ansiedade social e outros males prejudiciais à saúde, podendo estes manifestarem-se na forma da AFS elevada.

Variáveis cidade de residência x estado civil e níveis da AFS

Em relação aos resultados encontrados nos praticantes de exercícios físicos nas variáveis cidade e estado civil, verificou-se que os indivíduos solteiros da cidade de Maxixe e os indivíduos casados da cidade de Maputo apresentam níveis elevados de AFS em ambas as escalas. Entretanto, os valores de prova nas variáveis cidade de residência x estado civil não evidenciaram diferenças estatisticamente significativas. Os níveis altos de AFS na variável estado civil podem estar relacionados com a necessidade que os indivíduos podem sentir de corresponder positivamente ao seu par amoroso, no caso dos casados residentes em Maputo na escala CASF e nos indivíduos solteiros de Maxixe na escala ENCASF, isto, eventualmente, graças à expectativa em relação à eventual pressão para se apresentarem como sujeitos desejáveis frente a um

possível parceiro amoroso.

Variáveis cidade de residência x grau de escolaridade e níveis de AFS

Os praticantes de exercícios físicos do grau de escolaridade médio e superior apresentaram níveis altos de AFS. Contudo, os indivíduos com grau de escolaridade básica apresentaram níveis baixos da AFS. A valorização da AFS tende a aumentar de acordo com o grau de escolaridade. O exercício físico é um meio utilizado por indivíduos dos diferentes graus de escolaridade e pode estar associado a exigências de aprumo físico dos indivíduos com determinado grau de escolaridade, assim como uma maior consciencialização da importância do exercício físico para a manutenção da saúde.

Variáveis cidade de residência x sexo, CASF e ENCASF

Os resultados demonstram que os praticantes de exercícios físicos nas variáveis cidade de residência, sexo e dimensão CASF evidenciam os níveis de valorização similares. Estes resultados corroboram com resultados encontrados por Gonçalves e Alchieri (2010). O valor da prova nas variáveis cidade de residência e estado civil demonstram valorização similar. Não foram encontradas diferenças estatisticamente significativas na dimensão CASF.

Em relação aos resultados dos praticantes de exercícios físicos nas variáveis cidade de residência x sexo na dimensão CASF evidenciaram a existência da similaridade das médias. Contudo, os valores de prova na comparação das variáveis cidades de residência x sexo na escala ENCASF apresentaram diferenças estatisticamente significativas. Este facto demonstra que em contexto da prática de exercícios físicos os sexos encaram de forma diferenciada a avaliação por outros como uma ameaça. Estes resultados alertam para a necessidade dos orientadores/monitores de exercícios físicos

estarem atentos e cuidadosos quanto à informação e ao tipo de feedback de forma a que se promova a estabilização emocional e de controle das expectativas negativas relativamente ao corpo.

Variáveis cidades de residência x estado civil, CASF e ENCASF

Os resultados do estudo de praticantes de exercícios físicos nas variáveis cidade de residência x estado civil demonstraram uma valorização semelhante da CASF. Os valores de prova na comparação das variáveis cidade de residência x estado civil e CASF evidenciam a não existência de diferenças estatisticamente significativas.

Em relação aos resultados os praticantes de exercícios físicos nas variáveis cidades de residência x estado civil demonstraram valorização semelhante da dimensão ENCASF. Os valores de prova na comparação das variáveis cidade de residência x estado civil ao nível da escala ENCASF não evidenciaram a existência de diferenças estatisticamente significativas.

Variáveis cidade de residência x grau de escolaridade, CASF e ENCASF

Os resultados do estudo de praticantes de exercícios físicos nas variáveis cidade de residência x estado civil demonstram valorizações similares da dimensão CASF. Os valores de prova evidenciaram que não existem diferenças estatisticamente significativas. O resultado das comparações por cidade de residência x nível de escolaridade demonstraram uma valorização similar da dimensão ENCASF. Os valores de prova na variável cidade de residência x nível de escolaridade demonstram não existir diferenças estatisticamente significativas entre os grupos estudados.

Com base nos resultados parece evidenciar que a exposição a informação relativamente à importância das práticas de actividade física e desportiva, assim como as crenças existentes na sociedade em geral se a nível individual e

colectivo, como foi o caso dos inquiridos nas variáveis tidas em consideração neste estudo.

Finalmente, resta indicar as principais dificuldades e contributos da presente investigação em torno do estudo da AFS em praticantes de exercícios físicos. As dificuldades decorrentes da investigação, prenderam-se, principalmente, com os níveis de aceitabilidade por parte dos participantes para responder aos questionários, o que, em muitos casos, está relacionado com o grau da escolaridade e, por conseguinte, com o domínio da língua portuguesa. Acautelados estes aspectos, importa realçar que este estudo, com todas as suas limitações, representa um contributo pioneiro para o estudo da AFS em Moçambique.

CONCLUSÃO

De acordo com os resultados conclui-se que os praticantes de exercício físico quando comparados em função das variáveis cidades de residência, sexo, estado civil e grau de escolaridade apresentaram uma valorização diferenciada da AFS em algumas das comparações. Sendo que, as análises por cidade de residência x sexo não apresentaram diferenças estatisticamente significativas da AFS.

Em relação à comparação por cidade de residência x estado civil conclui-se que existe uma valorização diferenciada da AFS. Contudo, não há diferenças estatisticamente significativas. Dos resultados da comparação das cidades de residência x estado civil conclui-se que existe uma valorização similar dos níveis das médias da dimensão CASF. Contudo, não existe diferença estatisticamente significativa das variáveis cidade de residência x estado civil na dimensão CASF. Em relação às comparações por cidade de residência x estado civil conclui-se que existe uma valorização similar dos níveis das médias da dimensão ENCASF. Sendo que, não existe diferença estatisticamente significativa no efeito conjunto das variáveis cidade de residência x estado civil na dimensão ENCASF.

No estudo conclui-se que quando os participantes foram comparados nas variáveis das cidades residência x grau de escolaridade constatou-se que existe uma valorização diferenciada da AFS em que quanto maior o nível de escolaridade maior a valorização da escala em estudo. Os praticantes de exercícios físicos com formação superior apresentam maiores níveis de ansiedade que os indivíduos com escolaridade básica, refletindo, desta forma, que quanto maior o grau de escolaridade maior é a pressão para se conformarem com os padrões estereotipados existentes na sociedade de ambas as cidades. Os resultados das comparações entre cidades de residência x grau de escolaridade possibilitaram concluir que existe uma valorização similar dos níveis das médias da dimensão CASF. Contudo, não existe diferença estatisticamente significativa das variáveis cidades de residência e grau de escolaridade na dimensão CASF

Dos resultados da comparação das variáveis cidades de residência x sexo conclui-se que existe uma valorização similar dos níveis das médias da dimensão CASF, mas existe uma valorização similar nos valores normativos da dimensão ENCASF. No entanto, existem diferenças estatisticamente significativas das variáveis cidades de residência x sexo na dimensão ENCASF.

No geral os resultados do presente estudo evidenciam que a AFS é um fenómeno psicossocial valorizado de forma diferenciada nas diferentes variáveis.

Agradecimentos:

Nada declarado.

Conflito de Interesses:

Nada declarado.

Financiamento:

Nada declarado.

REFERÊNCIAS

- Censo (2017). Brochura dos resultados definitivos do IV RGPH. <http://www.ine.gov.mz/iv-rgph-2017/mocambique/censo-2017-brochura-dos-resultados-definitivos-do-iv-rgph-nacional.pdf/view>
- Claudino, J. & Cordeiro, R. (2016). Níveis de ansiedade e depressão nos alunos do curso de licenciatura em enfermagem. O caso particular dos alunos da escola superior de saúde de Portalegre. *Millenium - Journal of Education, Technologies, and Health*, (32), 197–210. <https://revistas.rcaap.pt/millenium/article/view/8403>
- Cossa, S. C. (2012). Ansiedade física social, motivação e auto-estima dos adolescentes praticantes de actividade desportiva. (Monografia de Licenciatura não publicada). Universidade Pedagógica Maputo-Faculdade de Educação Física e Desporto, Maputo.
- David, F. D. (2011). Auto Determinação da Ansiedade Física Social: Estudo realizado em atletas do Judo e do Basquetebol. (Monografia de Licenciatura não publicada). Universidade Pedagógica Maputo-Faculdade de Educação Física e Desporto, Maputo.
- Ding, Y. & Sun, X. (2021). Scientific physical exercise in maintaining health. *Rev Bras Med Esporte*, (27),3. https://doi.org/10.1590/1517-8692202127032021_0145
- Eklund, E. A., Mack, D. & Hart, E. (1996). Factorial validity of the social physique anxiety scale for females. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 18, 281-295. <https://doi.org/10.1123/jsep.18.3.281>
- Espírito-Santo, H. & Daniel, F. (2018). Calcular e apresentar tamanhos do efeito em trabalhos científicos (3): Guia para reportar os tamanhos do efeito para análises de regressão e ANOVAs. *Revista Portuguesa de Investigação Comportamental e Social* (4),1, 43-60. <https://doi.org/10.7342/ismt.rpics.2018.4.1.72>
- Furegato, A. R. F., Santos, J. L. F. & Silva, E. C. da. (2008). Depressão entre estudantes

- de enfermagem relacionada à auto-estima, à percepção da sua saúde e interesse por saúde mental. *Revista Latino-Americana De Enfermagem*, 16(2), 198-204. <https://doi.org/10.1590/S0104-11692008000200005>
- Gravito, N. (2007). Auto Estima e Competência Física Percebida no Desporto Adaptado: Estudo exploratório em atletas com deficiência motora e com deficiência intelectual. Universidade de Coimbra. <http://hdl.handle.net/10316/10567>
- Gonçalves, M. & Alchieri, J. (2010). Motivação à Prática de Atividades Físicas em Não-Atletas. *Psico-USF*, 15, 125-134, jan./abr. <https://doi.org/10.1590/S1413-82712010000100013>
- Guiliche, E. (2019). Níveis de ansiedade física sociale hábitos de ingestão alimentar em praticantes de actividades física- estudo feito no ginásio power. (Monografia de Licenciatura não publicada). Universidade Pedagógica Maputo-Faculdade de Educação Física e Desporto, Maputo.
- Gewirtz-Meydan, A. & Finzi-Dottan, R. (2021). Psychological abuse as a mediator between insecure attachment orientations and relationship satisfaction. *Family Relations*, 70(2), 498-513. <https://doi.org/10.1111/fare.12490>
- Hart, E. A., Leary, M. R. & Rejeski, W. J. (1989). The Measurement of Social Physique Anxiety. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 11, 94-104. <https://doi.org/10.1123/jsep.11.1.94>
- IbarzábaL, F.A. (2005). Ansiedade física socialen Varones que se inician al entrenamiento de musculación: un estudio exploratório. *R. Bras. Ci e Mov.* 2005. <https://portalrevistas.ucb.br/index.php/RBCM/article/viewFile/612/624>
- Kowalski, N. P., Crocker, P. R. & Kowalski, K. C. (2001). Physical self and physical activity relationships in college women: Does social physique anxiety moderate effects? *Research Quarterly for Exercise and Sport*, 72(1), 55-62. <https://doi.org/10.1002/smi.1299>
- Malheiro, A. & Gouveia, M. (2001). Ansiedade física sociale comportamentos alimentares de risco em contexto desportivo. *Análise Psicológica* (2001), 1(XIX): 143-155. <https://doi.org/10.14417/ap.349>
- Morais, G. (2006). Políticas de avaliação da alfabetização: discutindo a Provinha Brasil. *Rev. Bras. Educ.* 17(51). <https://doi.org/10.1590/S1413-24782012000300004>.
- Mulhui, R. M. (2014). Ansiedade Físico Social, Motivação e Auto-estima em Adolescentes praticantes de actividade desportiva no município da vila da Macia. (Monografia de Licenciatura não publicada). Universidade Pedagógica Maputo-Faculdade de Educação Física e Desporto, Maputo.
- Nobile, G., Garcia, V. & Silva, A. (2017). Análise sequencial dos comportamentos do terapeuta em psicoterapia com universitários com transtorno de ansiedade social. *perspectivas Análise do Comportamento*, 8(1), 16-31. <https://doi.org/10.18761/pac.2016.030>
- Organização Mundial da Saúde (OMS). (2010). Global recommendations on physical activity for health. <https://www.who.int/dietphysicalactivity/global-PA-recs-2010.pdf>.
- Pereira, É.F., Teixeira, C. S., Gattiboni B.D., Bevilacqua, L.A., Confortin, S. C.S. & Tatiana R. (2011). Percepção da imagem corporal e nível socioeconômico em adolescentes: revisão sistemática. *Revista Paulista de Pediatria*, 29(3),423-429. <https://doi.org/10.1590/S0103-05822011000300018>
- Polisseni, M. & Ribeiro, L. C. (2014). Exercício físico como fator de proteção para a saúde em servidores públicos. *Epidemiologia da Atividade Física. Rev Bras Med Esporte* 20(5) Sep-Oct 2014. <https://doi.org/10.1590/1517-86922014200502114>
- Samulsky, D. (2000). *Psicologia do Esporte: Teoria e aplicação prática*. Belo Horizonte: Imprensa.
- Tembe, V. A. (2006). Estudo intercultural dos factores de motivação para prática das actividades desportivas em jovens em moçambique em idade escolar. (Tese de

- Doutoramento não publicada). Universidade de Trás-os-Montes e Alto Douro, Vila Real.
- Vasconcelos-Raposo, J., Teixeira, C. M., Pinto, A. F., Pereira, C. A., Fernandes, M. G. & Pinto, M. (2014). Atividade física, satisfação com a imagem corporal e comportamentos alimentares em adolescentes. *Revista Portuguesa de Ciências Do Desporto*, 14(3), 15–32. <https://doi.org/10.5628/rpcd.14.03.15>
- Vidmar, M., Potulski A., Sachetti, A., Silveira, M., & Wibeling, L. (2011). Atividade física e qualidade de vida em idosos. *Revista Saúde e Pesquisa, Maringá*, 4(3), 417-424. <https://periodicos.unicesumar.edu.br/index.php/saudpesq/article/view/1714/1394>
- Weinberg, R. & Gould, D. (2008). *Fundamentos da psicologia do desporto e do exercício*; 3a ed. Porto Alegre, Brasil.