

A GESTÃO DA PSICOLOGIA DO DESPORTO E O CONTEXTO PRISIONAL

SPORT PSYCHOLOGY MANAGEMENT AND THE PRISON CONTEXT

Rita Rodrigues¹; Luis Maia²; Jorge Santos³, Sofia Silva⁴

Resumo

A psicologia do desporto é definida como uma área profissional e uma disciplina científica que foca nas pessoas e nos seus comportamentos em atividades desportivas e atividades físicas. Para muitos é uma subdisciplina das ciências do desporto e para outros uma subdisciplina da psicologia. A psicologia do desporto tem raízes com mais de 100 anos e atualmente tem sido uma tendência. Afunilando o tema, a atividade desportiva, em contexto prisional, tem impacto na saúde e bem-estar físico e psicológico dos reclusos, permite que estes desenvolvam vários tipos de competências, que haja uma taxa alta de desistência do crime e reabilitação e permite ajudar na gestão de criminosos. Olhando para a atualidade, vivemos uma pandemia que condicionou todos os contextos, e o contexto prisional não é exceção. O psicólogo é imprescindível nesta altura para auxiliar todos os constituintes deste contexto. Apesar disto tudo, percebe-se que há ainda um caminho longo para a psicologia do desporto percorrer e para se valorizar o desporto no contexto prisional.

PALAVRAS-CHAVE: Psicologia do Desporto; Definição; História; Tendências; Desporto; Contexto Prisional

Abstract

Sport psychology is defined as a professional area and a scientific discipline that focuses on people and their behavior in sports and physical activities. For many it is a subdiscipline of the sports sciences and for others it is a subdiscipline of psychology. Sport psychology has its roots over 100 years ago and has now been a trend. Tapering the theme to sports activities in a prison context, it has an impact on the health and physical and psychological well-being of prisoners, allows them to develop various types of skills, a high rate of crime dropout and rehabilitation, and allows management of criminals. Looking at the present, we live in a pandemic that has conditioned all contexts, and the prison context is no exception. The psychologist is essential currently to assist all the constituents of this context. Despite all this, there is still a long way for sport psychology to travel and to value sport in the prison context.

KEYWORDS: Sport Psychology; Definition; History; Tendencies; Sports; Prison Context.

¹ rita.m.rodrigues99@gmail.com; Universidade da Beira Interior, Departamento de Psicologia e Educação

² lmaia@ubi.pt; Docente em Neurociências e Desporto, Investigador Integrado no CIDESD - Centro de Investigação em Desporto Saúde e Desenvolvimento Humano - Center in Sports Sciences, Health Sciences and Human Development, Universidade da Beira Interior, Departamento de Psicologia e Educação

³ jorgesantos@ipcib.pt; SHERU - Sport, Health & Exercise Research Unit, Instituto Politécnico de Castelo Branco

⁴ sofiasilva1982@gmail.com; Universidade de Évora

1. INTRODUÇÃO

O presente artigo é sobre a psicologia do desporto e o contexto prisional, especificamente a conceptualização, perspectiva histórica e tendências da psicologia do desporto; o desporto em contexto prisional e o impacto da Pandemia Covid-19 nos estabelecimentos prisionais.

Os objetivos deste trabalho são aprofundar e explicar o tema proposto e adquirir conhecimento relativo a este. Para chegar a estes objetivos, a metodologia usada foi a revisão da literatura do tema.

Está organizado por dois tópicos, sendo que um é dividido em cinco subtópicos. O primeiro tópico é referente ao estado de arte, onde aborda-se a conceptualização (inclui diversas definições, tal como “A psicologia do desporto e do exercício consiste no estudo científico das pessoas e dos seus comportamentos em atividades desportivas e atividades físicas e na aplicação prática desse conhecimento” (Gill & Williams, 2008, citados em Weinberg & Gould, 2017)); a perspectiva histórica (que caminha desde as raízes da psicologia do desporto (até 1919) até ao estado atual da psicologia do desporto) e as tendências da psicologia do desporto (Rubio, 2000, p.17, citado em Pinho, 2016), “o desporto enquanto uma instituição social; tem se projetado como um dos grandes fenômenos deste final de século, agregando em torno de si um número cada vez maior de áreas e afins”). O subtópico seguinte é o desporto em contexto prisional, que apesar de poucas investigações relativamente a este tema, a literatura tem focado no desporto e no seu impacto na saúde e bem-estar físico e psicológico (e.g. Perez-Montero et al., 2007); no desporto como significado de desenvolvimento e aquisição de vários tipos de competências (e.g. Gjerazi & Gjerazi, 2017); no desporto e a desistência do crime e reabilitação (e.g. Meek, 2014) e o desporto e a gestão de criminosos (e.g. Gallant et al., 2015). Relativamente à discussão do tema “desporto em contexto prisional”, percebeu-se que o trabalho realizado apoia a literatura do tema e vão sendo geradas sugestões para investigações futuras. O último subtópico retrata uma reflexão acerca do impacto da Pandemia Covid-19 nos estabelecimentos prisionais, onde reflete acerca das regras propostas pelo governo e o impacto destas nos constituintes do contexto prisional e na sociedade. Ainda neste subtópico aborda o papel do psicólogo no contexto prisional em plena pandemia, recorrendo às normas propostas pela Ordem dos Psicólogos Portugueses (OPP).

O último tópico referente à conclusão, refere que a psicologia do desporto é, atualmente, uma área consolidada, caracterizada por uma crescente ascensão ao nível da qualidade e quantidade de investigações e uma área académica e profissional. Quanto ao desporto em contexto prisional, há uma necessidade de projetos de investigação em contexto prisional, mas, da investigação presente, retira-se que a prática desportiva traz um impacto positivo no bem estar físico e psicológico dos reclusos, promove o desenvolvimento e aquisição de vários tipos de competências, facilita a desistência do crime, revela um impacto positivo na recreação terapêutica e ajuda na gestão de reclusos.

2. ESTADO DE ARTE

2.1. Conceptualização da Psicologia do Desporto

“A psicologia do desporto e do exercício consiste no estudo científico das pessoas e dos seus comportamentos em atividades desportivas e atividades físicas e na aplicação prática desse conhecimento” (Gill & Williams, 2008).

Uma revisão de literatura (Paiva & Carlesso, 2018) mostrou que alguns autores veem a psicologia do desporto como uma subdisciplina da psicologia - onde os princípios são aplicados para a compreensão das cognições, emoções e comportamentos dos envolvidos nos contextos da prática competitiva, e cuja investigação e intervenção se centram nos atletas (e outros agentes) e no seu rendimento desportivo (Singer, 1993, citado em Gouveia, 2001); enquanto que outros veem-na como uma subdisciplina das ciências do desporto - procurando estudar o efeito da prática competitiva no comportamento humano (Gill, 1999, citado em Gouveia, 2001), cujo foco da investiga-

ção é descrever, explicar e prever o comportamento nos contextos desportivos. Esta divergência de conceptualização não deve ser vista como algo negativo, mas sim como um incentivo ao crescimento da área e trazer avanços científicos à literatura (Pinho, 2016).

Acrescenta-se que a psicologia do desporto é uma disciplina científica, bem como uma área profissional. Enquanto área profissional, refere-se à prática da psicologia por profissionais que se especializaram no trabalho com atletas ou praticantes de exercício (Serpa & Araújo, 2002). E enquanto disciplina científica, emerge do desenvolvimento académico proveniente dos departamentos universitários, relacionando tanto os fatores psicológicos que influenciam a participação no desporto e no exercício, como os efeitos psicológicos derivados dessa participação (Serpa & Araújo, 2002).

Quanto aos objetivos da psicologia do desporto: (a) compreender como os fatores psicológicos afetam o desempenho físico de um indivíduo - fatores como ansiedade, autoconfiança, reforço, punição e visualização mental estão no foco (Weinberg & Gould, 2017); e (b) compreender como a participação nos desportos e exercício afeta o desenvolvimento psicológico, a saúde e o bem-estar de uma pessoa (Paiva & Carlesso, 2018). No ponto (b) tenta-se responder a perguntas tais como “Atletas jovens aprendem a ser excessivamente agressivos ao praticar desportos para sua faixa etária?”, “A fisioterapia influencia a saúde física de um atleta lesionado além de ajudá-lo a criar uma visão mais otimista do futuro?” (Weinberg & Gould, 2017) entre outras.

Segundo Paiva e Carlesso (2018), a psicologia do desporto atua em três áreas interdependentes: a investigação, que diz respeito ao estabelecimento de teorias e modelos derivados do terreno, bem como às questões da psicologia e à sua metodologia. A título de exemplo: como é que a visualização mental influencia a competência numa tacada de golfe ou de que modo correr durante 20 minutos quatro vezes por semana afeta os níveis de ansiedade de uma pessoa? (Weinberg & Gould, 2017); a consulta/ consultadoria clínica com atletas ou equipas para o desenvolvimento de capacidades psicológicas para melhorar o desempenho. Por exemplo, alguns psicólogos do desporto trabalham como auxiliares em clínicas de medicina desportiva ou fisioterapia, oferecendo serviços psicológicos a atletas lesionados e alguns trabalham na área do condicionamento físico, planeando programas de exercício que aumentem a participação e promovam o bem-estar psicológico e físico (Weinberg & Gould, 2017); e a educação que diz respeito à difusão do conhecimento e à tomada de posição quanto a vários comportamentos e questões éticas (Tenenbaum & Morris, 2000, citados em Serpa & Araújo, 2002).

Relativamente ao papel do psicólogo do desporto, este procura entender e ajudar atletas de elite, crianças, indivíduos física e mentalmente incapacitados, idosos e praticantes de exercício e desporto em geral, a alcançar o máximo de participação, desempenho, satisfação pessoal e desenvolvimento (Briones, 2016). A título de exemplo: assistência a desportistas, atletas, equipas, treinadores e professores de educação física e utilização de técnicas para o treino de competências psicológicas (e.g. controlo do stress e motivação) para, consequentemente, possibilitar o estabelecimento de metas, a autodisciplina no treino, a atitude e pensamento positivo entre outras (Briones, 2016). Medeiros e Lacerda (2017) acrescentam que o psicólogo do desporto tem de comunicar com as diversas áreas do saber, como nutrição, medicina, educação física, terapia ocupacional, fisioterapia e instituição da equipa. Esse labor vai muito além do ambiente físico em si do trabalho e deve se estender ao ponto de conhecer o atleta ou grupo ativo, na sua totalidade, aproximando-o do meio social onde estão incorporados.

2.2. Perspetiva Histórica da Psicologia do Desporto

A partir da junção dos critérios de Cruz-Féliu (1991, citado em Serpa & Araújo, 2002) e dos critérios de Brito (1996, citado em Serpa & Araújo, 2002) apresenta-se os seguintes períodos históricos da psicologia do desporto:

2.2.1. Raízes da psicologia do desporto (até 1919)

Tudo começou nas origens filosóficas gregas, onde Platão refere que o equilíbrio harmonioso do corpo e do espírito leva à prática de exercícios (Serpa & Araújo, 2002). Também René Descartes desenvolveu a ideia de que a exercitação do corpo desenvolve a alma (Serpa & Araújo, 2002).

Contudo, foi com a origem da psicologia que a psicologia do desporto teve também o seu surgir (Serpa & Araújo, 2002). Destaca-se o laboratório de Wundt, em 1879, na Alemanha, onde estudou o tempo de reação (Gill & Williams, 2008) e os trabalhos de Fitz (1897, citado em Gill & Williams, 2008) e Norman Triplett (1898, citado em Gill & Williams, 2008), nos Estados Unidos da América. Fitz (1897, citado em Pinho, 2016), afirmou que a prática desportiva promoveria uma melhoria na capacidade de julgamento, de perceber melhor as mudanças quotidianas e de reagir rapidamente ao dinamismo do ambiente contemporâneo. O trabalho de Triplett (1898, citado em Gouveia, 2001), marcou o início da investigação experimental na psicologia do desporto e procurou verificar e compreender porque é que os ciclistas pedalavam mais rápido em grupos ou em pares do que individualmente (Pinho, 2016).

Pierre de Coubertin, foi o grande impulsionador do estudo da psicologia do desporto na Europa, ao ter organizado em 1913 o Congresso Internacional de Psicologia e de Fisiologia Desportiva, e tendo lançado o livro *Essays de Psychologie du Sport* (Pinho, 2016).

Desta fase, podemos salientar que os estudos experimentais sobre aprendizagem e rendimento motor foram o início do que hoje denominamos psicologia do desporto (Davis et al., 1995, citado em Serpa & Araújo, 2002).

2.2.2. Antecedentes preparatórios da psicologia do desporto (1920-1945)

Durante os primeiros anos do século vinte e até à década de cinquenta, a psicologia do desporto foi “preparada” como uma ciência (Briones, 2016). A investigação era produzida fundamentalmente nos institutos e laboratórios de educação física e desporto, quer nos EUA (e.g. Coleman Griffith, considerado o pai da Psicologia do Desporto americano) quer na antiga União Soviética (e.g. Alexander Puni e Peter Rudik), e na Alemanha (e.g. R. W. Schulte) (Paiva & Carlesso, 2018). Estes investigadores trabalhavam em tópicos como competências psicomotoras, processos de aprendizagem, variáveis de personalidade, motivação, interesses e, nesta altura, houve a criação de centros desportivos especializados para estes fins (Briones, 2016). Na Alemanha, entre 1920 e 1928, R. W. Schulte publicou vários livros sobre atividade física e desporto. Com a designação de “laboratório psicotécnico”, o laboratório criado por R. Schulte talvez seja o primeiro laboratório do mundo criado especialmente para investigar em psicologia do desporto (Serpa & Araújo, 2002).

Nos Estados Unidos, Coleman Griffith, em 1925 (citado em Gill & Williams, 2008), foi o responsável por outro dos primeiros laboratórios do mundo onde se investigava a psicologia do desporto e ajudou a iniciar uma das primeiras escolas de técnicos dos Estados Unidos. Ainda escreveu dois livros clássicos: *Psychology of Coaching* e *Psychology of Athletics*. Além disso, realizou uma série de estudos sobre a equipa de beisebol Chicago Cubs e desenvolveu perfis psicológicos de jogadores lendários (Weinberg & Gould, 2017). Franklin Henry (USA) também foi responsável pelo desenvolvimento científico da área, dedicando-se aos aspetos psicológicos da obtenção de competências desportivas e motoras (Serpa & Araújo, 2002). Dorothy Hazeltine Yates, foi uma das primeiras mulheres, nos Estados Unidos, a praticar a psicologia do desporto e deu consultas a boxeadores universitários, ensinando-lhes a usar o relaxamento (desenvolveu a técnica chamada método do conjunto de relaxamento) e afirmações positivas para o controlo das emoções e o aprimoramento do desempenho (Kornspan & MacCracken, 2001, citados em Weinberg & Gould, 2017).

2.2.3. A emergência da psicologia do desporto (1946-1964)

No início dos anos cinquenta, após a II Guerra Mundial, surgiu um grande número de laboratórios nas universidades a investigarem a psicologia do desporto (Serpa & Araújo, 2002). Na URSS, Rudik, enuncia como se estruturam os conteúdos da psicologia do desporto: propõe que as bases psicológicas da formação e preparação de atletas de elite devem assentar na aplicação dos princípios psicológicos da aprendizagem motora e da avaliação da personalidade (Pinho, 2016). O objetivo da época era procurar o nível ótimo de ativação em cada desportista, para que este obtivesse o rendimento máximo. Por parte dos psicólogos experimentais, tentava-se encontrar capacidades motoras que permitissem prever o rendimento desportivo (Pinho, 2016).

2.2.4. A autonomia da psicologia do desporto (1965-1977)

Em 1965 (Paiva & Carlesso, 2018), por iniciativa da Federação Italiana de Medicina Desportiva, liderada por Antonelli, realizou-se em Roma, o 1º Congresso Mundial de Psicologia do Desporto, criando-se a Sociedade Internacional de Psicologia do Desporto. Esta sociedade deu “resposta à necessidade do mercado”, facilitando a organização dos processos e progressos que estavam sendo verificados (Thomas, 1983, citado em Pinho, 2016). As pessoas interessadas na área puderam tomar conhecimento da magnitude que se estava a consolidar e puderam proporcionar entre si trocas de informações que poderiam ser relevantes na emersão do campo. Isto também foi possível porque houve a organização de congressos de quatro em quatro anos e a publicação da primeira revista exclusivamente de psicologia do desporto, *International Journal of Sport Psychology (IJSP)*, em 1970 (Pinho, 2016). Segundo Serpa e Araújo (2002) é por esta altura que diversas sociedades internacionais de psicologia do desporto são formadas: nos EUA, em 1967 (citado em Gill & Williams, 2008), era fundada a NASPA (Sociedade Norte Americana de Psicologia do Desporto e da Atividade Física) e em 1969, era fundada a FEPSAC (Federação Europeia de Psicologia do Desporto e das Atividades Corporais).

O II Congresso Mundial foi nos EUA (1969, citado em Gill & Williams, 2008), comparecendo além dos médicos, os psicólogos e os académicos. As temáticas abordadas situavam-se nas dimensões sociais do desporto (Schilling, 1992, citado em Serpa & Araújo, 2002).

Em 1973 (Serpa & Araújo, 2002), aquando do III Congresso mundial em Madrid, verificou-se o aparecimento em grande quantidade de treinadores. Desempenho motor e psicologia foram as temáticas vigentes. A continuação dos congressos, das atividades e das publicações destas associações ajudaram o reconhecimento da psicologia do desporto na década de setenta. Foi nesta altura que se publicaram as teorias que geraram mais estudos experimentais sobre aprendizagem motora: a teoria do circuito fechado (closed-loop) de Adams (1971, citado em Serpa & Araújo, 2002) e a teoria do “esquema” de Schmidt (1975, citado em Serpa & Araújo, 2002).

Segundo Pinho (2016), as técnicas experimentais, que eram realizadas em laboratórios, eram consideravelmente criticadas, pois havia uma escassez de instrumentos específicos para analisar o contexto desportivo.

2.2.5. A especificação da psicologia do desporto (1978-1992)

Após o IV Congresso de Praga, em 1977 (Serpa & Araújo, 2002) acentuou-se a especificidade da psicologia do desporto e a sua intervenção nas ciências do desporto, desenvolvendo-se estratégias de preparação psicológica para o alto rendimento e para aumentar o nível de perícia. Todavia, esta preocupação vinha essencialmente dos profissionais da educação física e de investigadores, sendo raros os psicólogos que viam o desporto como um campo de intervenção e de investigação (Cruz-Féliu, 1997, citado em Serpa & Araújo, 2002). Tudo isto levou a um desfasamento entre a

Psicologia do Desporto e a Psicologia, mas a partir dos anos oitenta tudo mudou. Em 1985 (citado em Gill & Williams, 2008), foi criada uma divisão especial da psicologia do desporto, a Divisão 47 na APA (American Psychological Association), a mais importante associação profissional de psicologia. Novas revistas específicas do desporto começaram a surgir, como por exemplo *Journal of Sport Psychology* (hoje intitulado *Sport and Exercise Psychology*). A principal distinção desta época é a passagem de uma preocupação com a personalidade do desportista, ou de uma intervenção baseada na terapia de atletas com problemas, para se passar à especialização, ou seja, ao desenvolvimento de técnicas psicológicas para se melhorar o rendimento do atleta em competição (Serpa & Araújo, 2002). Consequentemente, foi a partir daqui que começou a polémica que dura até aos dias de hoje: “Quem é que se pode designar por psicólogo do desporto e exercer enquanto tal?” “Qual é o papel profissional e quais são as funções que devem desempenhar quem trabalhe em psicologia do desporto? Que formação deve receber?” (Danish & Hale, 1981, citados em Serpa & Araújo, 2002). Singer, em 1989 (citado em Serpa & Araújo, 2002), evidenciou que a Psicologia do Desporto permite um leque alargado de intervenções que formam um contínuo que vai desde o suporte social, passando pela comunicação treinador-atleta até a uma intervenção clínica.

A segunda metade dos anos noventa, trouxe uma nova reorientação metodológica para a investigação na psicologia do desporto. É agora incentivado o recurso a metodologias qualitativas, estudos de caso e utilização de técnicas mais ideográficas no estudo de atletas de topo, em contexto aplicado e preferencialmente de forma longitudinal (Isberg, 1993, citado em Gouveia, 2001). Simultaneamente, a incapacidade de explicar certos comportamentos desportivos com recurso a argumentos exclusivamente psicológicos (por exemplo, o abandono da atividade desportiva por grande parte das jovens atletas), tem dado fundamento a uma nova mudança de paradigma para a investigação na psicologia do desporto neste final de século (Gouveia, 2001). Embora se tenha necessariamente que continuar a recorrer às teorias, modelos e métodos da psicologia geral, a compreensão do comportamento dos atletas e das outras pessoas envolvidas no contexto desportivo e do exercício físico, parece só poder ser conseguida, no entender de alguns autores, através do cruzamento e integração dos conhecimentos e métodos de diferentes disciplinas, quer da psicologia quer das ciências do desporto (Gouveia, 2001).

Com isto, é proposto a necessidade de implementação de projetos de investigação transdisciplinares, sistemáticos e muitas vezes longitudinais para se conseguir construir modelos explicativos específicos para as questões de investigação prática que se colocam atualmente nos contextos atléticos (Dewar & Horn, 1992, citados em Gouveia, 2001).

2.2.6. Integração da psicologia do desporto: o estado atual

Segundo Paula Brito (1996, p.75, citado em Serpa & Araújo, 2002) “ao atingir-se um topo na investigação, com instrumentos adequados, situações e populações específicas, grande número de laboratórios especializados, universidades e faculdades com departamentos de psicologia do desporto, numerosa literatura de nível científico e revistas especializadas de bom nível, verificou-se um certo regresso a temas ou preocupações iniciais”.

Já Singer (1993, citado em Serpa & Araújo, 2002), refere que os temas atuais têm estado relacionados com interesses mais amplos e com horizontes mais abrangentes, atingindo diferentes consumidores dos serviços e conhecimentos da psicologia do desporto.

Para Weinberg e Gould (2017), os destaques deste período são:

- 2000: A revista *Psychology of Sport and Exercise* é criada e publicada na Europa;
- 2006: A *APA Division 47* tem foco na psicologia do desporto como área de proficiência especializada;
- 2013: A Conferência da *International Society of Sport Psychology*, realizada na China, tem mais de 700 participantes de 70 países;
- Surge a preocupação com a melhor maneira de preparar e educar os alunos;
- A psicologia do desporto próspera, especialmente em ambientes universitários, estimulada pela possibilidade de patrocínio externo e por sua utilidade em facilitar o

bem-estar e reduzir os custos de tratamento de saúde;

- Programas de investigação fortes, diversificados e continuados são evidentes em todo o mundo;
- Interesse crescente na psicologia aplicada ao desporto.

O estado atual da psicologia do desporto será complementado com o próximo tópico: “Tendências da Psicologia do Desporto”.

2.3. Tendências da Psicologia do Desporto

Segundo Rubio (2000, p.17, citado em Pinho, 2016), “o desporto enquanto uma instituição social, tem se projetado como um dos grandes fenômenos deste final de século, agregando em torno de si um número cada vez maior de áreas e afins”.

Segundo Weinberg e Gould (2017) as tendências da psicologia do desporto são:

- Aumento de oportunidades de consultadoria e serviços do psicólogo do desporto e acompanhando esta ênfase na consultadoria, há uma necessidade de mais formação em aconselhamento e psicologia clínica (Peterson et al., 2012);
- Questões de ética e competência estão a receber maior destaque. A organização AASP (*Association for Applied Sport Psychology*) criou uma certificação para consultores em psicologia do desporto e do exercício. Também foram estabelecidos padrões éticos para especialistas em psicologia do desporto;
- Especializações e novas subespecialidades estão a ser criadas, como por exemplo, a psicologia do exercício. Entretanto, outras novas especializações estão a atrair considerável interesse, como por exemplo a psicologia do desempenho – em que os princípios da psicologia do desporto são aplicados em outras áreas de alto desempenho, como a de negócios, artes, medicina e militar;
- Mantém-se ainda a tensão entre investigadores da psicologia do desporto e profissionais da psicologia aplicada ao desporto;
- Métodos qualitativos de pesquisa (e.g. observação e entrevistas) são agora mais aceites, ainda que seja feita pesquisa quantitativa tradicional;
- A psicologia do desporto e do exercício recebe cada vez mais atenção e reconhecimento no mundo. Muitas são as universidades que hoje oferecem cursos em psicologia do desporto e do exercício, e alguns programas de pós-graduação;
- Os psicólogos do desporto estão a trabalhar com especialistas de outras subdisciplinas da cinesiologia (tais como fisiologia do exercício e biomecânica) e com pessoas de outras disciplinas (como engenharia, serviço social e enfermagem) para o estudo de tópicos importantes enfrentados pela sociedade, como por exemplo, combater a epidemia da obesidade ou melhorar o desenvolvimento positivo da juventude;
- Os psicólogos do desporto estão a aprender a usar as tecnologias para facilitar a sua atuação. Isso pode envolver uso da realidade virtual para treinar profissionais, uso de neuroimagem para revelar os mistérios do cérebro e a influência do exercício sobre ele, uso de jogos eletrónicos para estimular a atividade física ou consultadoria online;
- Há maior ênfase no estudo da diversidade cultural pela psicologia contemporânea do desporto, como por exemplo, estudo dos babyboomers e da geração X, ou de culturas étnicas diferentes. Há cada vez maior ênfase no aumento da compreensão, da facilitação da inclusão e da aceitação da diversidade.

2.4. Desporto em Contexto Prisional

Para Foucault (1977, citado em Digennaro, 2010), a prisão tem como função proteger a sociedade daqueles que estão envolvidos em atividades criminosas e, conseqüentemente, preservar a paz social e disciplinar os reclusos para torná-los capazes de se comportar na sociedade. No entanto, a teoria não se tem tornado totalmente na prática: a prisão ensina os reclusos a desapren-

der e a serem passivos, está tudo programado e, em muitos casos, estas instituições são ineficazes para garantir um local seguro onde passar anos e receber programas específicos de reabilitação (Digennaro, 2010).

Para superar estas “dificuldades” é necessária uma nova abordagem e novas estratégias. Neste sentido, a literatura tem promovido o uso do desporto como parte da nova abordagem (Digennaro, 2010). Embora exista um corpo estabelecido de investigações sobre programas desportivos que visem diminuir o comportamento antissocial e as atividades criminosas, pouca investigação foi feita sobre programas desportivos em estabelecimentos prisionais (Coalter, 2007). Estes programas, de forma geral, visam usar o desporto como um método de reabilitação dos reclusos durante o confinamento.

A literatura relativa a este tema centra-se nos seguintes temas:

Saúde e bem-estar físico e mental

Existem evidências de que as atividades desportivas têm um impacto positivo no bem-estar físico dos reclusos: fornecem alternativas ao abuso de substâncias na prisão (Stoöver & Thane, 2011), reduzem os riscos da saúde dos reclusos mais velhos e reclusos com uma doença crónica (Perez-Moreno et al., 2007) e aumentam os níveis gerais de aptidão física dos reclusos (Meek & Lewis, 2012).

As atividades desportivas também têm um impacto positivo na saúde mental: melhores níveis de autoestima (Ozano, 2008), redução da ansiedade e do stress (Buckaloo et al., 2009, citados em Gallant et al., 2015), diminuição da depressão e sentimentos de desesperança (Buckaloo et al., 2009, citados em Gallant et al., 2015), diminuição da insónia (Elger, 2009) e redução dos níveis de raiva e de agressão (Wagner et al., 1999, citados em Gallant et al., 2015).

É importante reconhecer os possíveis impactos negativos do desporto, por exemplo, de acordo com Sabo (2001, citado em Gallant et al., 2015), alguns reclusos participam no desporto para ficarem mais musculados e, conseqüentemente mostrar uma aparência de dominação e intimidação. As atividades desportivas também têm tendência a promover comportamentos antissociais (Meek, 2014).

Desporto como significado de desenvolvimento e aquisição de vários tipos de competências

Sabo (2001, citado em Gjerazi & Gjerazi, 2017) enfatizou que o desporto fornece aos reclusos ferramentas para a autoexpressão e para a liberdade física, que levam a informações úteis associadas à sua personalidade.

A comunicação (verbal e não-verbal) dos reclusos entre si permite entender e analisar como um recluso se comporta diariamente, pois as atividades que ocorrem em grupos e sob a pressão das regras do jogo, das normas da instituição e do desejo pessoal de vencer, tornam evidentes os recursos dos reclusos (Gjerazi & Gjerazi, 2017). Mais especificamente, características como poder, liderança, autoconfiança, obediência às regras, humildade, tolerância, paciência, talento, nível de agressividade e autocontrolo são evidenciadas pelos reclusos ao participarem no desporto (Gjerazi & Gjerazi, 2017).

Segundo Elias (1992, citado em Cipriano & Marivoet, 2017), o desporto promove a libertação controlada das tensões a que os reclusos estão sujeitos e, conseqüentemente serve de meio para a aprendizagem de autocontrolo. Para Marivoet (2005, citado em Cipriano & Marivoet, 2017):

O desporto pode permitir aos reclusos experimentarem formas sociais de relacionamento e interação que dificilmente encontrariam em sociedade, devido ao estigma que carregam, e que torna difícil o relacionamento e a construção de laços de confiança com os outros. Dessa forma, o desporto permite que o recluso construa e reconheça a sua própria existência como um entre iguais, e deste modo crie expectativas de confiança nos outros que lhe possibilitem experienciar o ser aceite pela comunidade em que se insere (p.6).

O recluso, enquanto praticante de desporto, é chamado à tomada de decisões e escolhas (Cecchini et al., 2007), o que o possibilita a consciencialização do seu self e das conseqüências que as suas decisões poderão reproduzir nos outros e em si. O desporto também permite a apropriação de um conjunto de valores morais ou éticos como o respeito pelos outros, a cooperação, a respon-

sabilidade social ou o trabalho em equipa (Queirós et al., 2008).

2.5. Desistência do crime e reabilitação

Para Meek (2014), a participação no desporto pode influenciar a desistência do crime, pois pode promover o desenvolvimento de identidades socialmente aceites e auxiliar na construção de redes sociais mais positivas com pessoas fora do ambiente prisional, como treinadores e voluntários do programa.

O conceito de reabilitação através do desporto é frequentemente designado de recreação terapêutica (Mahon & Bullock, 1991, citados em Gallant et al., 2015). Foi teorizado que, para maximizar o potencial de reabilitação, a recreação terapêutica deve incluir os seguintes elementos: valor agregado, objetivos, pessoal treinado e equipamento e instalações adequadas (Gallant et al., 2015). Além disso, em ambientes prisionais, a participação na recreação terapêutica deve ser vista como um direito e não um privilégio (Stumbo & Little, 1991, citados em Gallant et al., 2015). Embora limitado, um crescente corpo de literatura aborda o impacto positivo da recreação terapêutica no ambiente prisional. Nelson et al. (2006, citados em Gallant et al., 2015), num estudo com reclusos norte-americanos num programa de reabilitação, descobriram que a maioria dos reclusos percebia que as sessões de exercício físico eram um componente-chave na sua recuperação do abuso de substâncias e problemas comportamentais. Num estudo com reclusos franceses, Gras (2005) constatou que a participação em atividades desportivas comunitárias ajudava na transição de volta à sociedade. Além disso, ele descobriu que o desporto comunitário ajudou a reduzir o estigma e os estereótipos entre os membros da comunidade (Gras, 2005). Embora existam evidências sugerindo que o desporto desempenha um papel no processo de reabilitação dos reclusos, também se sabe que os níveis de participação dos reclusos no desporto são particularmente baixos, tornando pouco provável os benefícios advindos do desporto (Frey & Delaney, 1996, citados em Gallant et al., 2015).

2.6. Gestão de reclusos

A literatura sobre gestão de reclusos e desporto pode ser dividida em três subtemas (Gallant et al., 2015): (1) desporto como serviço diversificado, (2) desporto como ferramenta de ajuste e (3) desporto como forma de privilégio institucional.

Vários estudos relataram que os administradores das prisões perceberam a participação dos reclusos em atividades desportivas como diretamente relacionada a um declínio nos incidentes de violência nos estabelecimentos prisionais (Martos-García et al., 2009). Os administradores também percebem a participação em programas de desporto como apoio no processo de ajuste dos reclusos que passam de uma vida livre para uma vida altamente regulamentada e controlada (Sabo, 2001, citado em Gallant et al., 2015). Aguilar (1986, citado em Gallant et al., 2015) argumentou que fornecer aos reclusos recentemente presos oportunidades de participar em atividades desportivas e de lazer oferece “um aspeto positivo em um ambiente negativo” (p. 2). Embora seja aparente que as atividades desportivas e recreativas tenham sido usadas como uma estratégia de gestão de agressores, há pouca evidência empírica da eficácia das atividades na obtenção dos resultados desejados.

3. DISCUSSÃO

O trabalho realizado entende que a maioria dos autores refere o seu impacto positivo nos reclusos apesar de que alguns, tal como Sabo (2001, citado em Gallant et al., 2015) referem que

a participação desportiva por parte dos reclusos tem como fim a dominação, a intimidação e têm tendência a promover comportamentos antissociais (Meek, 2014).

Os “resultados” do trabalho realizado referem que a participação no desporto permite a redução dos níveis de raiva e agressão, tal como a investigação realizada por Gallant et al. (2014) que verificou que os programas desportivos proporcionavam uma saída segura e controlada para gerenciar a raiva e a agressão. Perez-Moreno et al. (2007) mostraram que o treino cardiorrespiratório e de resistência combinado melhora a aptidão física geral de pessoas encarceradas e Gallant et al. (2014), mostraram que os programas desportivos incluíram mudanças (melhorias) a nível da aptidão cardiovascular, o que vai ao encontro dos “produtos” deste artigo, que refere que a participação desportiva aumenta os níveis de aptidão física geral. Estes resultados deveriam servir para ilustrar que o desporto é uma ferramenta terapêutica, principalmente, para a população doente nos estabelecimentos prisionais e, portanto, dever-se-ia investir a nível científico e médico e pôr programas desportivos em prática.

O trabalho realizado demonstra que os programas desportivos aumentam a autoestima e reduzem a ansiedade e o stress, o que apoia a literatura que identifica estas variáveis como das mais importantes na investigação do impacto na saúde mental dos programas de desporto nos estabelecimentos prisionais. Outros autores que vão ao encontro destes resultados são Gallant et al. (2014) e Ozano (2008), que referiram que os participantes destes programas relataram sentir maior felicidade e sentir bem consigo mesmo e Buckaloo et al. (2009, citados em Gallant et al., 2015) que verificaram sentimentos reduzidos de stress, ansiedade e tensão como resultado da participação no desporto.

Esta revisão da literatura mostrou que há uma série de características reveladas pelos presos ao participar em atividades desportivas, o que corrobora com o estudo realizado por Gjerazi e Gjerazi (2017), que referiram o poder, a liderança, a autoconfiança, a obediência às regras, a humildade, a tolerância, a paciência, o talento, o nível de agressividade e o autocontrolo como características salientadas com a participação no desporto. A revisão feita para este trabalho também demonstrou que os objetivos gerais do desporto relacionados com os seus valores foram considerados como importantes pelos reclusos, o que vai ao encontro dos resultados de Queirós et al. (2008) e de Cipriano e Marivoet (2017), que reconhecem a importância dada pelos reclusos ao princípio ético do fair play - a cooperação e o respeito pelo adversário. Posto isto, seria benéfico analisar o desenvolvimento de ferramentas apropriadas para monitorar e avaliar a comunicação dos reclusos durante as atividades desportivas.

Este trabalho apontou a participação no desporto como influência na desistência do crime, pois promove o desenvolvimento de identidades socialmente aceites, o que confirma o argumento de Meek (2014), que o desporto pode fornecer aos reclusos competências e conhecimentos que os ajudariam a evitar repetidos crimes. Também é referido que os programas de desporto têm um efeito reabilitador para os reclusos, tal como recuperação do abuso de substâncias e problemas comportamentais, o que vai de acordo aos resultados de Nelson et al. (2006, citados em Gallant et al., 2015). Também é dito no presente trabalho que os programas desportivos comunitários incentivam o desenvolvimento de novas redes de apoio que idealmente reduzem a reincidência, o que corrobora o estudo de Gras (2005) que descobriu que o desporto comunitário ajudou a reduzir o estigma e os estereótipos entre os membros da comunidade.

A revisão da literatura feita aponta para o desporto como uma válvula de pressão para libertar algumas das tensões num ambiente estruturado e controlado, o que contribui para confirmar a literatura existente, por exemplo Martos-García et al. (2009) que refere as atividades desportivas como diretamente relacionadas a um declínio nos incidentes de violência nos estabelecimentos prisionais. Havendo pouca evidência empírica da eficácia das atividades na obtenção destes resultados, seria importante a comunidade científica tomar esta temática em consideração.

A partir destes parágrafos, é perceptível a qualidade dos benefícios provindos da prática de desporto pelos reclusos. No entanto, apesar destes benefícios ainda há uma necessidade de aperfeiçoar e de acrescentar conhecimento acerca de programas de desporto em contexto prisional e uma

necessidade de investimento da oferta desportiva nos estabelecimentos prisionais.

Apesar de ao longo deste subtópico ter-se dado sugestões de investigação, a seguir continua-se a apresentar possíveis investigações futuras.

A maioria dos reclusos investigados são do género masculino (Costa et al., 2017), que apesar de espelhar as características da população reclusa, não podemos esquecer que as reclusas também fazem parte desta população que está a aumentar consideravelmente, sendo necessário dar atenção por parte da literatura científica (De Graaf, 2013, citado em Martinez-Merino et al., 2017).

Outras investigações podem explorar a prática de desporto em estabelecimentos de alta versus baixa segurança, ou até em determinadas secções prisionais dos estabelecimentos (Gallant et al., 2014). Também podem investigar como cada “grupo” de reclusos (e.g. reclusos com penas de curta duração e reclusos com penas de longa duração) veem o desporto e qual a sua participação neste (Gallant et al., 2014): um estudo realizado por Cipriano e Marivoet (2017) verificou que 73% dos reclusos em situação penal de condenado praticavam atividade desportiva, o que poderá levar à presunção de que os indivíduos com uma situação penal já determinada praticam proporcionalmente mais desporto. (...) associar, de certa forma, a estabilidade da situação penal e tudo o que a ela poderá estar associado (aspetos emocionais e psicológicos), com o aumento da prática desportiva (p.15).

O staff prisional, apesar de reconhecido como exposto a elevados riscos psicossociais no seu contexto de trabalho, tem sido parca a investigação desenvolvida com estes. O estudo nesta população devia concentra-se, por exemplo, no balanço e conflito trabalho-família (Tavares et al., 2007), nos níveis de burnout (Mendes et al., 2014) e no risco de suicídio (Stack & Tsoudis, 1997, citados em Costa et al., 2017). Gjerazi e Gjerazi (2017), também recomendam aumentar-se as competências profissionais do staff e desenvolver-se currículos educacionais sobre o uso do desporto como um meio de comunicação e desenvolvimento num ambiente prisional.

Também era importante explorar o papel dos membros da comunidade nos programas de desporto nos estabelecimentos prisionais, visto que muito deles têm como fim a reinserção social - por exemplo, os membros da comunidade promovem a inclusão social e ajudam os reclusos a desenvolver capital social? (Gallant et al., 2014)

Para finalizar, e tendo em conta todos os benefícios do desporto e programas de desporto em contexto prisional, seria interessante levar literalmente o mundo desportivo para os estabelecimentos prisionais, com as devidas precauções, onde haveria a criação de campeonatos com outros estabelecimentos prisionais, relato dos jogos etc., apesar desta sugestão envolver um grande investimento nos estabelecimentos prisionais, poderia trazer grandes benefícios.

3.1. O impacto da Pandemia Covid-19 no Contexto Prisional (reflexão)

Face ao atual problema gerado pela Pandemia da Covid-19, o governo teve de tomar medidas relativas às prisões e aos seus constituintes. Algumas dessas medidas foram o perdão a reclusos que estão a cumprir certos tipos de penas, tais como reclusos que estão a cumprir os dois últimos anos de pena ou que estão presos por crimes menores, entre outros. O governo ainda propôs um regime especial de pena de prisão para os reclusos que têm 65 ou mais anos e sejam portadores de doença, física ou psíquica, ou de um grau de autonomia incompatível com a normal permanência em meio prisional, no contexto desta pandemia. E com tudo isto, quase 3 000 reclusos foram libertados. É de realçar que reclusos que cometeram crimes mais graves, como por exemplo, homicídio e crimes contra a liberdade sexual não estão perdoados.

É inevitável dizer que as prisões portuguesas estão sobrelotadas, sem condições para tal, onde a taxa de seropositividade dos reclusos é alta, onde existem deficiências alimentares, onde o próprio estabelecimento prisional proporciona o contacto entre reclusos e diversas áreas em comum, designadamente os refeitórios e as casas de banho, com deficientes condições de salubridade e há falta de médicos, enfermeiros, estabelecimentos prisionais de natureza hospitalar, guardas prisionais

nais etc. Nada disto evita, diminui ou limita o impacto do Covid-19 no meio prisional.

Contrastando o meio prisional com o meio externo, o nosso primeiro pensamento para evitar, diminuir ou limitar o impacto do Covid-19 foi o isolamento, mas, havendo uma sobrelotação, este seria impossível. E inicialmente, a proposta do governo pareceu-nos bastante adequada, ou seja, diminuir a lotação nas prisões é uma forma do vírus não se espalhar, visto que com as condições dos estabelecimentos prisionais (e.g. impossível realizar distanciamento social) o vírus iria-se transmitir de forma rápida. Mas depois começámos a aprofundar a situação e começou a suscitar diversas questões acerca destas medidas.

Começámos por pensar naqueles reclusos que não tiveram o perdão, pois não podemos esquecer que só perto de 3 000 foram perdoados e ainda há um grande número de reclusos nas prisões. Estes reclusos, além de não terem sido perdoados, foi-lhes retirado o direito a visitas ou pelo menos são feitas menos frequentemente e deparam-se com circunstâncias que pouco ajudam a evitar o contágio. Qual é o impacto psicológico desta pandemia e de todas estas medidas realizadas, nestes reclusos? Preocupa-nos o facto de toda esta situação poder ser mais um motivo para a tentativa de suicídio, visto que é algo que acontece frequentemente neste contexto. Com isto, e ao ouvir o ministério da justiça referir que são medidas de proteção, pergunta-mo-nos: proteger quem? Só perto de 3 000 foram libertados e estes poderão sobrecarregar mais o sistema nacional de saúde. Mas, apesar de todos estes aspetos negativos, os reclusos continuam na prisão e, portanto, é necessário tomar medidas; o papel do psicólogo é bastante importante nesta fase (assunto abordado mais à frente), quer seja online ou presencial, deve-se tentar reforçar a higiene e a limpeza de todo o estabelecimento prisional, boas práticas de etiqueta respiratória, informando os reclusos como tossir, espirrar e assoar, e da higiene das mãos, disponibilizando pontos de água e sabão em diversas zonas e por fim, tentar dentro do que é possível, proceder ao distanciamento social.

Depois pensámos nos guardas e funcionários prisionais, é necessário enfatizar que sem estes a trabalhar o sistema prisional iria colapsar. Estes profissionais devem estar num stress enorme porque além de se terem de proteger contra o vírus, têm de proteger a sua família e os reclusos, e se não houver apoio podem caminhar para o burnout. Além de apoio psicológico, deve assegurar-se medidas de proteção, como sensibilização para etiqueta respiratória, lavagem de mãos, equipamentos adequados de proteção como luvas, máscaras e álcool gel.

A seguinte dúvida que se suscitou foi... os reclusos que foram perdoados. Primeiro questionámo-nos acerca dos critérios para o perdão: temos lido que esteve como principal critério a segurança da sociedade, o que nos leva a pensar que, por exemplo, aqueles que estão presos por crimes de furto e que foram libertados, poderão voltar a fazê-lo, ainda por cima com as condições financeiras que se tem vivido, ou até aqueles que foram presos por tráfico de droga, se na prisão conseguiam continuar com este tráfico, então fora desta, mais facilmente o continuarão. Outra dúvida suscitada foi se, ao libertarem estes reclusos, tiveram em conta as suas condições no exterior, ou seja, se tinham habitação. Temos vindo a ler que muitos reclusos não têm habitação e que dormitam na rua, provavelmente com menos condições do que se estivessem no estabelecimento prisional, e provavelmente muitos deles acabam em situações ilegais, como roubo e consumo de droga de forma não higiénica e voltarão para o estabelecimento prisional. Também nos questionámos se o processo de reinserção social por que os reclusos estavam a passar, poderá ser posto em prática com sucesso por estes, visto que foi terminado "a meio". Com isto tudo perguntamo-nos se houve bom senso e uma boa análise prévia acerca desta proposta. Mesmo recorrendo a ela, se calhar havia pontos que deveriam ser melhor analisados, talvez analisar se realmente estes reclusos não põem em causa a ordem social e o sentimento de segurança da comunidade, se não vão sobrecarregar mais o sistema nacional de saúde e se têm condições para ser libertados.

Relativamente ao perdão proposto, porquê 2 anos? Porque não 2 meses, como é o caso da França? Ou principalmente, porquê perdoar? Não poderiam sair, até a situação se resolver, e depois voltar para cumprir o resto da pena? Ou então antes de recorrer a esta, não poderiam ter feito alas especiais em locais possíveis? Porque no fim de tudo isto, percebe-se que de todos os libertados há uma pequena percentagem que realmente saiu por causa do vírus.

Com todas estas questões suscitadas e com as informações que temos lido, queremos fielmente acreditar que estas medidas propostas pelo governo foram simplesmente para proteger a população reclusa e aqueles que trabalham ou prestam serviços no meio prisional, visando essencialmente a proteção dos reclusos vulneráveis pela idade e/ou estado de saúde e não, como um oportunismo político para resolver os problemas de falta de condições e sobrelotação dos estabelecimentos prisionais. Contudo, sugerimos que se contrarie o que se tem feito ao longo de décadas, e se comece a investir no sistema prisional.

3.2. O papel do psicólogo no contexto prisional em plena pandemia

Com e sem esta pandemia os psicólogos deviam representar um papel crucial nos estabelecimentos prisionais (WHO, 2007).

A intervenção psicológica deve ser constante e contínua (realidade que nem sempre é verdade) e tem objetivos preventivos, promocionais e remediativos (WHO, 2007) e as funções passam por: “acolhimento e apoio psicológico, promoção da mudança de comportamentos e desenvolvimento vocacional, redução de reincidência dos comportamentos criminais, reintegração dos reclusos na sociedade, realização de avaliações para os Tribunais e intervenção em situações de crise e problemas de saúde mental” (Ordem dos Psicólogos Portugueses, 2018, p.2).

Considerando esta pandemia, existe a necessidade de adaptação das especificidades da intervenção psicológica neste contexto (Ordem dos Psicólogos Portugueses, 2020):

- Psicólogo-Recluso: (a) enquadrar e explicar a pandemia e o porquê do isolamento; (b) promover a adoção de comportamentos pró-saúde e protetores; (c) mostrar disponibilidade; (d) especial atenção aos reclusos que exibem sinais de ansiedade ou que tenham problemas psicológicos prévios ou que estejam particularmente vulneráveis; (e) explicar o porquê de interromper os contactos com familiares e promover outras formas de contacto; (f) promover a capacidade de autorregulação emocional e estratégias de coping; (g) antecipar a necessidade de apoiar os reclusos num processo de luto caso venham a verificar-se perdas;
- Psicólogos-Profissionais: (a) mobilizar para a responsabilidade coletiva e para o trabalho de equipa; (b) sensibilizar os profissionais para a importância das suas rotinas e do autocuidado e (c) antecipar a necessidade de apoiar os profissionais num processo de luto caso venham a verificar-se perdas.

E para estas intervenções, com diferentes alvos, serem bem-sucedidas, o psicólogo também tem de se autocuidar e garantir o seu equilíbrio emocional (Ordem dos Psicólogos Portugueses, 2020).

4. CONCLUSÃO

Com a realização deste artigo, conclui-se que, quanto à conceptualização da psicologia do desporto:

- não há consenso relativamente a ser ou uma subdisciplina da psicologia ou uma subdisciplina das ciências do desporto;
- é uma disciplina científica e uma área profissional;
- tem como objetivos: (a) compreender como os fatores psicológicos afetam o desempenho físico de um indivíduo e (b) compreender como a participação nos desportos e exercício afeta o desenvolvimento psicológico, a saúde e o bem-estar de uma pessoa;

- atua em três áreas interdependentes: a investigação, a consulta/ consultadoria clínica e a educação;
- relativamente ao papel do psicólogo do desporto, este procura entender e ajudar atletas de elite, crianças, indivíduos física e mentalmente incapacitados, idosos e praticantes de exercício e desporto em geral, a alcançar o máximo de participação, desempenho, satisfação pessoal e desenvolvimento mediante as atividades físicas e desporto.

A história da psicologia do desporto tem as suas raízes com mais de 100 anos e na psicologia experimental (nomes como Wundt, Fitz e Norman Triplett), com interesse em tempos de reação e aprendizagem motora. Nos antecedentes preparatórios da psicologia do desporto, destacam-se Alexander Puni (influência do desporto na personalidade), Peter Rudik (trabalho com tempos de reação) e Coleman Griffith (fundou um dos primeiros laboratórios da psicologia do desporto). No terceiro período destaca-se a preparação de atletas de elite com aplicação dos princípios psicológicos da aprendizagem motora e da avaliação da personalidade, tendo como objetivo procurar o nível ótimo de ativação em cada desportista, para que este obtivesse o rendimento máximo. No quarto período, a emergência da psicologia do desporto, deu-se a celebração do I Congresso Mundial de Psicologia do Desporto, em Roma, e consequentemente fundou-se a Sociedade Internacional de Psicologia do Desporto, facilitando o intercâmbio da informação de vários psicólogos de diferentes países. Para celebrar os congressos feitos de 4 em 4 anos, fundou-se o *Jornal Internacional de Psicologia do Desporto*. Foi nesta altura que se publicaram as teorias sobre aprendizagem motora: a teoria do circuito fechado de Adams e a teoria do “esquema” de Schmidt. Posteriormente, veio a especificação da psicologia do desporto (quinto período), onde foi criada uma divisão especial da psicologia do desporto, a Divisão 47 na APA (American Psychological Association). A segunda metade dos anos noventa, trouxe uma nova reorientação metodológica para a investigação na psicologia do desporto, com recurso a metodologias qualitativas. Para ilustrar a psicologia do desporto atual: “ao atingir-se um topo na investigação, com instrumentos adequados, situações e populações específicas, grande número de laboratórios especializados, universidades e faculdades com departamentos de psicologia do desporto, numerosa literatura de nível científico e revistas especializadas de bom nível, verificou-se um certo regresso a temas ou preocupações iniciais” (Paula Brito, 1996, p.75, citado em Serpa & Araújo, 2002).

Quanto às tendências, a psicologia do desporto tem agregado em torno de si um número cada vez maior de áreas e afins, tais como haver mais oportunidades de consultadoria e serviços do psicólogo do desporto e serem criadas novas subespecialidades, entre outras.

Posto isto, a psicologia do desporto é, atualmente, uma área consolidada, caracterizada por uma crescente ascensão ao nível da qualidade e quantidade de investigações e uma área académica e profissional.

Passando ao tema “desporto em contexto prisional”, há uma necessidade de projetos de investigação em contexto prisional para aprimorar e atualizar o conhecimento sobre programas de desporto na literatura. A partir da revisão da literatura, poder-se-á concluir que a prática desportiva é determinante em quatro aspetos fundamentais: 1) impacto positivo no bem estar físico (e.g. aumentam os níveis gerais de aptidão física) e psicológico (e.g. diminuição da depressão) dos reclusos; 2) desenvolvimento e aquisição de vários tipos de competências, como por exemplo, cooperação, a responsabilidade social ou o trabalho em equipa; 3) participação no desporto pode promover a desistência do crime e o impacto positivo da recreação terapêutica no ambiente prisional; e 4) a participação no desporto ajuda na gestão de reclusos.

Por conseguinte, o trabalho realizado apoia a literatura do tema e pretende ser um contributo ao esforço de valorização do desporto nos estabelecimentos prisionais, fornecendo maior compreensão desta realidade e fundamentação para novas realidades e variáveis e, quiçá, contribuir para a definição de novos objetivos a alcançar a médio e a longo prazo.

“Um recluso é preso por não cumprir a lei, mas depois ninguém cumpre a lei em relação ao recluso”

(Simões, 2016, citado em Jorge, 2016)

REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- Briones, E. M. (2016). Psicología en el deporte. *Revista Científica: Dominio de las Ciencias*, 2 (39), 323-334. file:///C:/Windows/system32/config/systemprofile/Downloads/DialnetPsicologiaEnElDeporte-5761620.pdf
- Cecchini, J., Montero, J., Alonso, A., Izquierdo, M. & Contreras O. (2007). Effects of Personal and Social Responsibility on Fair Play in Sports ad Self-Control in Schoolaged Youths. *European Journal of Sport Science*, 7(4), 203-211.
- Cipriano, D., & Marivoet, S. (2017). Hábitos desportivos da população reclusa dos estabelecimentos prisionais de Caxias, Linhó e Lisboa. In *Portugal, território de territórios. Atas do IX Congresso Português de Sociologia, Lisboa: Associação Portuguesa de Sociologia*. ISBN: 978-989-97981-3-7. Disponível em http://www.aps.pt/ix_congresso/actas
- Coalter, F. (2007). *A wider social role for sport: Who's keeping the score?* London, United Kingdom: Routledge.
- Costa, V., Monteiro, S., Esgalhado, G, & Pereira, H. (2017). Investigação psicológica em contexto prisional português: uma revisão sistemática da literatura e desafios futuros para a investigação. *Revista PSICOLOGIA*, 31 (1), 49-58. doi: 10.17575/rpsicol.v31i1.1238
- Digennaro, S. (2010). Playing in the jail: sport as psychological tool for inmates. *International Review on Sport and Violence*, 2, 04-24.
- Elger, B. S. (2009). Prison life: Television, sports, work, stress and insomnia in a remand prison. *International Journal of Law and Psychiatry*, 32, 74–83. [http:// dx.doi.org/10.1016/j.ijlp.2009.01.001](http://dx.doi.org/10.1016/j.ijlp.2009.01.001)
- Gallant, D., Sherry, E., & Nicholson, M. (2015). Recreation or rehabilitation? Managing sport for development programs with prison populations. *Sport Management Review*, 18, 45–56. <http://dx.doi.org/10.1016/j.smr.2014.07.005>
- Gill, D., & Williams, L. (2008). *Psychological Dynamics of sport and exercise* (3rd ed.) Champaign, IL: Humans Kinetics.
- Gjerazi, B, & Gjerazi, R. (2017). Sport as a Mean of Communication for Prisoners. *Athens Journal of Sports*, 10, 1-12.
- Gouveia, M. J. (2001). Tendências da investigação na psicologia do desporto, exercício e atividade física. *Análise Psicológica*, 1 (19), 5-14. http://www.scielo.mec.pt/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S087082312001000100002&lng=pt&nrm=iso
- Gras, L. (2005). Inmates on sports-related leaves: A decisive experience. *Champ Pénal/ Penal Field*, 2, 1-11. <http://dx.doi.org/10.4000/champpenal.2302>
- Jorge, H. (15 de Janeiro de 2016). A reabilitação social é a maior mentira do sistema prisional português. Obtido de Rede Angola: <http://m.redeangola.info/especiais/a-reabilitacao-social-e-a-maior-mentira-do-sistema-prisional/>
- Martinez-Merino, N., Martín-Gonzalez, N., Usabiaga, O., & Martos-Garcia, D. (2017). Physical activity practiced by incarcerated women: A systematic review. *Health Care for Women International*, 38 (11), 1152–1169. <https://doi.org/10.1080/07399332.2017.1368515>
- Martos-García, D., Devís-Devís, J., & Sparkes, A. C. (2009). Sport and physical activity in a high security Spanish prison: An ethnographic study of multiple meanings. *Sport, Education and Society*, 14, 77–96. <http://dx.doi.org/10.1080/13573320802615189>
- Medeiros, C., & Lacerda, A. (2017). *Psicologia e Esporte na atualidade: Reflexões necessárias*. São Paulo: Pasavento Editora.

- Meek, R. (2014). *Sport in prison: Exploring the role of physical activity in correctional settings*. New York, NY: Routledge.
- Meek, R., & Lewis, G. (2012). The role of sport in promoting prisoner health. *International Journal of Prisoner Health*, 8, 117–130. <http://dx.doi.org/10.1108/17449201211284996>
- Mendes, A., Claro, M., & Robazzi, M. (2014). Burnout in nurses working in Portuguese central prisons and type of employment contract. *Medicina Del Lavoro*, 105 (3), 214–222.
- Ordem dos Psicólogos Portugueses (2018). A importância dos Psicólogos nos Estabelecimentos Prisionais. Lisboa.
- Ordem dos Psicólogos Portugueses (2020). Recomendações para a intervenção psicológica em estabelecimentos prisionais. Lisboa.
- Ozono, K. A. (2008). *The role of physical education, sport and exercise in a female prison* (Tese de Mestrado) University of Chester. Chester, Inglaterra.
- Paiva, E. M., & Carlesso, J. P. P. (2018). A importância do papel do psicólogo do desporto na atualidade: relato de experiência. *Research, Society and Development*, 8 (3), 1-17. <http://dx.doi.org/10.33448/rsd-v8i3.798>
- Perez-Moreno, F., Camara-Sanchez, M., Tremblay, J., Riera-Rubio, V., Gil-Paisan, L., & Lucia, A. (2007). Benefits of exercise training in Spanish prison inmates. *International Journal of Sports Medicine*, 28, 1046–1052. <http://dx.doi.org/10.1055/s-2007-965129>
- Peterson, K., Brown, C., McCann, S., & Murphy, S. (2012). Sport and performance psychology: A look ahead. In S.M. Murphy (Ed.), *The Oxford handbook of sport and performance psychology* (pp. 741-753). Oxford, UK: Oxford University Press.
- Queirós, P., Gomes, P., & Silva, P. (2008). Acerca dos Valores no Desporto, Acerca do futuro. In Pereira, B., Carvalho, G. (Eds.), *Atividade Física, Saúde e Lazer* (pp. 413-419). Lisboa: Lidel.
- Pinho, H. S. (2016). *A psicologia e o psicólogo do esporte: uma formação necessária* (Dissertação de Mestrado). Instituto de Psicologia da Universidade de Brasília, Brasília, Brasil.
- Serpa, S., & Araújo, D. (Eds.). (2002). *Psicologia do desporto e do exercício: compreensão e aplicações*. Lisboa: Faculdade de Motricidade Humana: Sociedade Portuguesa de Psicologia do Desporto.
- Stoöver, H., & Thane, K. (2011). Towards a continuum of care in the EU criminal justice system: A survey of prisoners' needs in four countries (Estonia, Hungary, Lithuania, Poland) (vol. 20). Obtido de European Commission website http://ec.europa.eu/eahc/documents/news/HIV_AIDS_in_Europe_2011/Towards_a_Continuum_of_Care_in_the_EU.pdf
- Tavares, S., Caetano, A., & Silva, S. (2007). Não há bela sem senão: A identificação organizacional, os comportamentos de dedicação ao trabalho e o conflito trabalho-família. *Psicologia*, 21, 133–149.
- Weinberg, R. S., & Gould, D. (2017). *Fundamentos da psicologia do esporte e do exercício*. Porto Alegre: Artmed.
- WHO (2007). *Health in Prisons: a WHO guide to the essentials in prison health*. Copenhagen, Denmark: WHO Regional Office for Europe.