

SEGUNDO CICLO DE ESTUDOS

CRIMINOLOGIA

A relação entre a Atividade Física e a Agressividade dos reclusos

Joana Margarida Caeiro Marques Almeida

M

2022

Dissertação apresentada à Faculdade de Direito da Universidade do Porto para obtenção do grau de Mestre em Criminologia elaborada sob orientação do Professor Doutor Pedro Sousa e coorientação do Professor Doutor Duarte Araújo



Resumo

A presente investigação teve como principal objetivo a análise da relação entre a atividade física e a agressividade de reclusos. Para a concretização deste objetivo, recorreu-se a uma abordagem quantitativa, com o auxílio de um questionário, conseguindo uma amostra total de 94 reclusos em dois estabelecimentos prisionais em Portugal. O questionário era dividido em cinco partes: variáveis sociodemográficas, medida da prática de atividade física, estados emocionais, expressões de agressividade e medidas disciplinares.

Numa amostra constituída por uma maioria de reclusos primários e em que mais de metade dos efetivos estava condenada, verifica-se também que a maioria já era ativa antes de reclusão e continua a sê-lo dentro do estabelecimento prisional. Indivíduos com prática de atividade física relevaram-se com valores significativamente mais elevados de estados emocionais positivos (PANAS-VRP positivo) do que os reclusos sem prática de atividade física, resultado este que dominou o presente estudo e que possibilita a abertura de investigação futura para um aprofundamento da explicação desta relação com populações reclusas. Não foram, porém obtidas, relações significativas nem entre a medida de agressividade e emoções positivas (PANAS-VRP positivo) nem emoções negativas (PANAS-VRP negativo).

Palavras-chave: Atividade Física/Desportiva; Comportamentos Agressivos; Agressividade; Controlo Social; Ambiente Prisional; Ansiedade; Saúde física, mental e social

Abstract

This study aims to analyse the relationship between physical activity and the inmates aggressive behaviors. To achieve this goal, we use a quantitative approach with a questionnaire support that was applied to 94 inmates of two different prisons in Portugal. The questionnaire was divided in five parts: sociodemographic variables, measure of physical activity practice, emotional condition, aggressive behaviors and disciplinary measures.

In a sample constituted for a majority of primaries inmates and where more than half effectives were doomed, we also verified that the most of inmates were already physically active before the incarceration and proceed that way inside the prison establishment. Physically active individuals revealed themselves with significative higher values of positive emotional states (positive PANAS-VRP) than non-physically active inmates, which result guide this investigation and that makes possible the opening of future research for a deepening of the explanation of this relationship with inmates population. However, we found no significant relationship between the aggressiveness measure and positive emotions (positive PANAS-VRP) or negative emotions (negative PANAS-VRP).

Key words: Physical/Sport activity; Aggressive behaviors; Aggressiveness; Social control; Prison environment; Anxiety; Physical, mental and social health

Agradecimentos

Acredito que nada acontece por acaso e que um dia percebemos o porquê de acontecer. O caminho para chegar aqui não foi fácil, existiram alguns contratempos, como o atraso da entrega da dissertação pela pandemia, a mudança de cidade e a partida de pessoas muito importantes, são algumas das “pedras” que tive de apanhar para conseguir construir a escada e terminar esta jornada e nada seria possível sem a ajuda de algumas pessoas que merecem mais uma vez o meu reconhecimento e agradecimento.

Desta forma, o meu primeiro agradecimento é dirigido ao meu orientador, o Professor Doutor Pedro Sousa, que foi a pessoa que me deu força para continuar mesmo com as inúmeras adaptações que fizeram parte desta dissertação. Foi o professor que teve a capacidade de me cativar e motivar constantemente no que diz respeito à investigação, devido às circunstâncias que ainda nos encontramos. Não vou conseguir expressar o quanto estou agradecida por ter aceite o meu projeto, tão diferente da sua área, por se ter adaptado muitas vezes aos meus horários de acordo com o meu trabalho, pela paciência, pelas horas e horas de reuniões, pela sua disponibilidade e atenção. Quero ainda realçar que admiro muito a sua forma de ser enquanto pessoa, mas acima de tudo a forma como exerce a sua profissão, pois acredito que se tivéssemos mais profissionais assim, a educação em Portugal seria uma referência, não fosse esta a minha área de licenciatura!

Em segundo lugar, mas não menos importante, um agradecimento ao meu coorientador, Professor Doutor Duarte Araújo, docente da Faculdade de Motricidade Humana, que mesmo sendo de uma faculdade diferente e sem me conhecer aceitou e quis fazer parte deste projeto. Agradeço pelo seu tempo disponibilizado e por todo o conhecimento ligado à psicologia do desporto que foi partilhado. Agradeço-lhe também pelo cuidado que teve com o tema da dissertação, pela forma como me recebeu e ajudou. Obrigada!

Um especial agradecimento aos dois estabelecimentos prisionais que me receberam e aos profissionais com quem tive a honra de trabalhar e aprender. Gostaria de vos agradecer de uma forma especial por me terem proporcionado a oportunidade de realizar a recolha de dados, a partilha de conhecimento foi crucial para o desenvolvimento do presente estudo. A todos os outros profissionais de ambos os estabelecimentos. Aos reclusos que participaram no inquérito, pela curiosidade que o estudo vos despertou e pela vossa disponibilidade para me receber, pois sem a vossa participação, nada disto seria possível.

Aos meus amigos e amigas que não estando ligados diretamente à dissertação, merecem todo o meu agradecimento pelo apoio que me deram ao longo deste longo percurso.

À minha família, talvez o meu maior agradecimento, não só pelo acompanhamento durante o mestrado, mas por todo o meu percurso até aos dias de hoje! Um especial agradecimento à minha Mami, a minha companheira de todas as horas, a pessoa que nunca falhou uma das minhas conquistas, que está sempre presente e que acredita tanto quanto eu nos meus sonhos e objetivos. Mano, cunhada, sobrinha e avós, pois sem vocês seria impossível chegar ao final de mais uma etapa, de mais um objetivo. E agora, se me permitem, umas curtas palavras direcionadas ao meu avô que não aguentou esperar os dois dias da entrega desta investigação para nos vermos pela última vez: Avô Jacinto, a tua Joana já é quase “doutora”!! Repetias isto imensas vezes, pois os meus sonhos sempre foram os teus. Obrigada por tudo e agora o nosso caminho é feito lado a lado, mas de uma forma diferente.

Por último, agradecer à pessoa que me tem acompanhado sempre, que me levantou a cabeça todas as vezes que disse que não ia conseguir, que me ajudou todas as vezes que foram precisas, mesmo sem pedir ajuda, o meu Gustavo. Bé, obrigada por todo o caminho até aqui, ao meu lado, pois é também por ti que aqui estou, na reta final. Agradeço por todas as vezes que chegaste a casa e me sussurraste ao ouvido “Está quase, tu consegues”. Quero que saibas que o teu apoio, foi talvez, o mais importante e determinante na entrega deste projeto. Obrigada meu amor, e, que assim seja sempre!

Lista de abreviaturas

AQ - Agression Questionnaire

AN – Aspetos negativos

AP – Aspetos positivos

AF – Atividade Física

DGRSP – Direção-Geral de Reinserção e Serviços Prisionais

DGS – Direção Geral de Saúde

EP – Estabelecimento Prisional

EF - Exercício Físico

IPAQ - Questionário Internacional de Atividade Física

MET – Equivalente metabólico

OMS – Organização Mundial de Saúde

PANAS-VRP – Versão reduzida da escala portuguesa de afeto positivo e negativo

Índice Geral

.....	1
.....	1
Resumo	2
Abstract.....	3
Agradecimentos	4
Lista de abreviaturas	6
Índice de Anexos.....	8
Índice de Tabelas	9
Introdução	10
Parte I - Enquadramento teórico	13
1. Definição do objeto de estudo	13
Capítulo I – Definição dos conceitos: Atividade Física (AF), Exercício Físico (EF), Desporto, Sedentarismo e Agressividade	14
1. Atividade Física, Exercício Físico, Desporto e Sedentarismo	14
2. Agressividade	15
Capítulo II – O Contexto Prisional	17
Capítulo III – O impacto dos programas desportivos na vida dos reclusos: exemplos de estudos empíricos	20
1. O bem-estar no geral.....	20
2. Atividade física em contexto prisional	21
3. O impacto da atividade física na agressividade dos reclusos – existe reabilitação?.....	23
4. Casos de estudo: Benefícios da AF em contexto prisional	25
Programa I:	27
Programa II:	28
Programa III.....	29
5. Principais conclusões – Enquadramento Teórico	30
Parte II – Estudo Empírico	32
Capítulo I – Metodologia.....	32
Capítulo II – Resultados	41
Capítulo III – Discussão dos Resultados	54
Limitações e futuras considerações	57
Conclusão	59
Referências Bibliográficas.....	61

Índice de Anexos

Anexo I: Questionário.....	69
Anexo II: Consentimento Informado.....	75
Anexo III: Ofício.....	76
Anexo IV: Exemplo do Pedido de Autorização para a aplicação dos questionários.....	78

Índice de Tabelas

Tabela 1: Descrição da amostra em relação às variáveis sociodemográficas (N=94).....	34
Tabela 2: Descrição da amostra em relação às variáveis sociodemográficas (N=94).....	41
Tabela 3: Descrição da amostra em relação às variáveis sociodemográficas quantitativas (N=94).....	42
Tabela 4: Descrição da amostra segundo a medida da prática de atividade física pré e pós reclusão (N=94).....	42
Tabela 5: Descrição da amostra segundo a medida da prática de atividade física (N=94).....	44
Tabela 6: Dispendio energético semanal (METs) dicotomizado (N=94).....	45
Tabela 7: Medida de experiência efetiva (PANAS-VRP de afeto positivo e negativo).....	46
Tabela 8: Medida de expressões de agressividade – Agression Questionnaire (AQ – Buss & Perry, 1992) (N=94).....	47
Tabela 9: Relação da variável sociodemográfica (É a primeira vez que está preso?) com variáveis dependentes e a variável independente (N=94).....	49
Tabela 10: Relação das variáveis com a atividade física pré reclusão (N=94).....	50
Tabela 11: Relação das variáveis com a atividade física continuada (N=94).....	51
Tabela 12: Relação das variáveis com a descontração sentida após a prática de atividade física (N=94).....	51
Tabela 13: Comportamento do MET em função das variáveis dependentes (N=94).....	52
Tabela 14: Comportamento das variáveis sociodemográficas, prisão efetiva e prisão preventiva, em função de algumas variáveis dependentes e da variável independente.....	53
Tabela 15: Modelo de regressão linear (N=78).....	53

Introdução

A atividade física é definida como qualquer movimento realizado pelo nosso sistema músculo-esquelético e que pressupõe um gasto de energia (Bull et al., 2020). Os benefícios da prática de atividade física e/ou desportiva são reconhecidos fora e dentro do estabelecimento prisional, no entanto, esta relação é debatida por vários autores, originando algumas investigações neste âmbito¹. A principal questão presente nestes estudos prende-se com a possibilidade de existir reabilitação e com os benefícios da prática de atividade desportiva sob a população reclusa (por exemplo, a diminuição da agressividade). De acordo com a literatura, a inatividade física está ligada ao encarceramento, sendo conhecida evidência de que as pessoas sedentárias estão mais predispostas ao risco de desenvolvimento de algumas doenças: diabetes, doenças cardíacas, doenças crónicas, entre outras (Battaglia et al., 2013).

O contexto prisional é um conceito definido pela literatura como reeducação e reabilitação. No entanto, o tempo de pena é importante no que diz respeito ao aumento de agressividade nos reclusos, tendo como base o aumento da depressão com o passar do tempo encarcerado (Onofre, 2007; Magaletta, Patry, Wheat & Bates, 2008; Pedro, 2019; Quadros, s.d.). A agressividade é um dos conceitos principais desta investigação, tendo sido estudada desde o século XIV (Van Rillaer, 1975). De acordo com trabalhos científicos, são vários os fatores que contribuem para o aumento dos comportamentos agressivos dos reclusos, tais como, personalidade, a idade, as características da prisão, entre outros fatores (Steinke, 1991).

Roseira (2017), define a prisão como sendo a “distância” ou o “desconhecido” que existe entre a sociedade e a instituição. O ambiente prisional contribui negativamente para a saúde física e mental dos reclusos, e, para colmatar estes dois problemas, a literatura afirma que as instituições têm de preparar a recuperação dos ofensores utilizando alguns programas de intervenção (Quadros, s.d.). Ao longo do tempo, sublinha-se o aumento da população carcerária nos estabelecimentos prisionais, contudo, as instituições recorrem com maior frequência às modalidades desportivas como método de desenvolvimento e envolvimento da comunidade prisional (Gallant, Sherry & Nicholson, 2014). Nesse sentido, a prática desportiva tende a promover um conjunto de valores educacionais: autonomia, disciplina, respeito pelas regras, solidariedade e colaboração em prol de um objetivo (Vita, Donini & Iovino, 2019; Segalà, I Prat & Garcia, 2021). Existe ainda a possibilidade de conviver com

¹ Veja-se o exemplo de Meek (2014) e Martos-García, et al., 2009

diferentes pessoas, promovendo novas experiências que permite ao recluso descobrir novos caminhos para a coabitação civil e social (Vita, Donini & Iovino, 2019; Segalà, I Prat & Garcia, 2021).

Nos dias de hoje e com o avançar dos anos, são cada vez mais reconhecidos os direitos dos reclusos, apresentando o acesso à saúde e à prática de atividade física e/ou desportiva como pertença desta listagem. No decorrer do tempo, o desporto e a atividade física tiveram algumas oscilações dentro dos estabelecimentos prisionais, em função da opinião da política social no que diz respeito ao papel da prisão (punição vs reabilitação) (Meek, 2014). Afonso (2019), verificou, após a realização dos testes de atividade física aos reclusos com o auxílio do IPAQ – versão portuguesa, que 80,1% da população são inativos, refletindo-se este comportamento no excesso de peso (81,4%). A autora afirma que a AF é condicionada pelo meio em questão, devido a alguns fatores, tais como, a pena atribuída, o regime onde se encontra o recluso (preventivo ou condenado) e pelo próprio EP, dependendo das condições que o mesmo tem para a realização das atividades físicas ou desportivas. No contexto prisional, encontra-se um paralelismo com os comportamentos sedentários praticados nos tempos livres, que na maioria das vezes são passados em posições sentadas e deitadas. Sendo que a AF é um grande contributo para a ocupação destes tempos livres e que promove a saúde física, mental e social, salvaguarda-se a importância da supervisão nas atividades implementadas no EP (Afonso, 2019; Cipriano & Marivoet, 2016; Pastor L, Cucci SD & Vera-Remartínez EJ, 2018). A relação entre a atividade física e/ou desportiva com o contexto prisional é reconhecida pela redução dos efeitos negativos derivados da privação de liberdade, auxiliando a dimensão social e desenvolvendo modelos positivos das relações interpessoais entre reclusos, contribuindo para a reintegração num meio desconhecido (Vita, Donini & Iovino, 2019; Sánchez, Léséleuc, Rodríguez-Morcillo, González-Fernandéz, Pérez-Flores & Muñoz-Sánchez, 2017). Margot Zanetti e Francesca Macrí (2020), referem que o tempo dentro da prisão é caracterizado por ser mais lento, devido à quantidade de tempo disponível que dispõem. Contudo, o desporto também contribui neste campo, através do preenchimento dos tempos livres e, desta forma, cria a ilusão de acelerar o tempo passado no EP, controlando os impulsos dos reclusos e diminuindo assim sentimentos de raiva e os comportamentos agressivos, sejam eles físicos ou verbais. Conclui-se que são vários os estudos nos quais a relação entre a prática de atividade física e/ou desportiva e os seus contributos são positivos para a população reclusa, veja-se por exemplo: Martos-García et al., 2009; Meek & Lewis, 2014; Leberman, 2007.

A presente investigação tem como objetivo geral verificar se a redução de comportamentos agressivos nos reclusos em contexto prisional encontra-se associada à

prática de atividade física regular. A estrutura da investigação é composta por duas partes principais, dividindo-se em capítulos e subcapítulos. A primeira parte é denominada por “Enquadramento Teórico” e é destinada à definição dos conceitos gerais do estudo (atividade física, exercício físico, desporto, sedentarismo e agressividade), à descrição do contexto prisional e à apresentação dos resultados de estudos empíricos realizados sobre a relação entre a prática de atividade física, estados emocionais e medidas de agressividade. A segunda parte designa-se por “Estudo Empírico”. Nesta parte, no capítulo dedicado à metodologia, são definidas as hipóteses do estudo, a caracterização do estudo, descrição da amostra em função das variáveis do estudo, procedimentos de análise estatística descritiva e inferencial e os instrumentos a serem utilizados. Ainda nesta parte, será apresentada a discussão dos resultados e debater-se-á os resultados da investigação, comparando-os com os resultados apresentados na literatura, permitindo também a apresentação das limitações do estudo e a sugestão de futuras investigações. Antes das referências bibliográficas e dos anexos, a conclusão resume os resultados finais da investigação produzida.

Parte I - Enquadramento teórico

1. Definição do objeto de estudo

Esta dissertação de mestrado apresenta os resultados da investigação produzida sobre a relação entre a atividade física e a agressividade de reclusos.

De acordo com os dados disponibilizados pela Direção Geral de Reinserção de Serviços Prisionais (DGRSP), a 31 de dezembro de 2021 existiam cerca de 11 mil pessoas em contexto de reclusão, sendo que destas, aproximadamente 93% são do sexo masculino, e, segundo um estudo realizado em 2021 em 48 prisões europeias, Portugal registou uma quebra de 10,8% de população carcerária devido à existência da pandemia e das medidas excecionais implementadas, como por exemplo, a libertação antecipada de reclusos. Verifica-se também que Portugal é o 3º país com a maior taxa de suicídio nas prisões (18,4 por 10 mil reclusos) (Aebi, Cocco, Molnar & Tiago, 2022). Com estes dados, conclui-se que os estabelecimentos prisionais em Portugal deveriam ter uma maior taxa de sucesso no que diz respeito à depressão que se instala nas pessoas privadas de liberdade e que consequentemente os pode levar a cometer suicídio.

Enfatizando as Regras mínimas das Nações Unidas de Nelson Mandela, para o tratamento de reclusos, observa-se na regra número 4 “Os objetivos de uma pena de prisão ou de qualquer outra medida restritiva da liberdade são, prioritariamente, proteger a sociedade contra a criminalidade e reduzir a reincidência (...) Para esse fim, as administrações prisionais e demais autoridades competentes devem proporcionar educação, formação profissional e trabalho, bem como outras formas de assistência apropriadas e disponíveis, incluindo aquelas de natureza reparadora, moral, espiritual, social, desportiva e de saúde. Estes programas, atividades e serviços devem ser facultados de acordo com as necessidades individuais de tratamento dos reclusos” (Nelson Mandela, s.d).

Como suprarreferido a atividade física e/ou desporto assumiu o seu papel nos estabelecimentos prisionais, com alguma valorização por parte dos mesmos, tratando-se de uma ferramenta de intervenção. A DGRSP sustenta que a prática de atividade física ou desporto em contexto prisional pode ter algumas funções, tais como, a ocupação de tempos livres e consequente descompressão, bem como a promoção de vida saudável no recluso, afirmando que deve de ser orientada e enquadrada para que exista um equilíbrio do bem-estar físico e mental da população reclusa. De acordo com a atualização efetuada na página

da DGRSP, atualmente existem 4758 reclusos a participar em programas desportivos nas prisões ao longo do país. (DGRSP, 2022).

Capítulo I – Definição dos conceitos: Atividade Física (AF), Exercício Físico (EF), Desporto, Sedentarismo e Agressividade

Neste capítulo apresentam-se os cinco conceitos de toda a investigação, tornando-o como um ponto de partida para que consigamos entender o significado das palavras chave, as suas respetivas características e as diferenças entre si. Será apresentada a concetualização dos conceitos: Atividade Física (AF), Exercício Físico (EF), Desporto, Sedentarismo e Agressividade.

1. Atividade Física, Exercício Físico, Desporto e Sedentarismo

A Atividade Física, Exercício Físico e Desporto são facilmente confundidos. Alguns autores² confirmam que é crucial saber diferenciá-los e caracterizá-los.

O EF está diretamente ligado à Atividade Física, funcionando este conceito como um ponto de partida. O EF pode ser definido como movimentos corporais que sejam estruturados e repetidos (Caspersen, Powell & Christenson, 1985).

A AF e o sedentarismo relacionam-se durante o nosso dia a dia, mas caracterizam estilos de vida opostos. A AF pode ser definida como qualquer movimento corporal através do sistema músculo-esquelético que resulte num gasto de energia superior ao nível de repouso (Lubans, Richards, Hillman, Faulkner, Beauchamp, Nilsson, Kelly, Smith, Raine & Biddle, 2016) e não deve ser confundido com o termo “desporto”. Este é caracterizado por um conjunto de atividades físicas planificadas, estruturadas, repetitivas e com um objetivo que pode causar um efeito diferente na saúde física e/ou mental, podendo haver competição ou não. Por outro lado, o sedentarismo também é distinguido de inatividade³ física por alguns autores (Mello, Ribeiro & Okuyama, 2020). O sedentarismo representa qualquer comportamento com um gasto energético igual ou inferior a 1,5 equivalentes metabólicos (MET⁴s), sendo característico em posições sentadas ou deitadas enquanto que a inatividade física é considerada quando não existe qualquer tipo de estímulo nas pequenas atividades do decorrer do nosso dia, como por exemplo, lavar a louça ou outro tipo de tarefa doméstica

² Veja-se por exemplo, Mello, Ribeiro & Okuyama (2020)

³ A inatividade física tem vindo a ser considerada uma das maiores causas de morte (Ekelund et al., 2015).

⁴ MET = equivalente metabólico correspondente à taxa metabólica de repouso (Tremblay, Aubert, Barnes, Saunders, Carson, Latimer-Cheung, Chastin, Altenburg & Chinapaw, 2017).

(Rodriguez-Ayllon et al., 2019; Mello, Ribeiro & Okuyama, 2020; Tremblay, Aubert, Barnes, Saunders, Carson, Latimer-Cheung, Chastin, Altenburg & Chinapaw, 2017).

Os comportamentos saudáveis não são adotados por toda a comunidade, conduzindo a literatura a divulgar estudos sobre as consequências do sedentarismo ou a prática de AF pouco regular. Giroir (2021) constatou, que a prática de atividade física contribui para a redução de doenças⁵, melhorando outras características como o sono, por exemplo, ajudando na melhoria do nosso dia a dia. Verificou-se que um dos fatores que contribuem negativamente para a prática regular de atividade física é a azáfama do nosso dia e da nossa semana (Giroir, 2021). Deve-se revelar que a AF é responsável por uma melhor gestão do *stress* e ansiedade e, como resultado, existe uma melhoria na saúde física e mental (Martins, Vella & Santos, 2021).

Mello, Ribeiro e Okuyama (2020) acrescentam que a prática regular de AF previne muitas doenças, mas também reduz a probabilidade de morte em 30%, caso o indivíduo tenha alguma dessas doenças, ajudando na sua recuperação.

2. Agressividade

O conceito de "Agressividade" já é muito conhecido nos dias de hoje, sendo a palavra "agressão" reconhecida desde o século XIV (Van Rillaer, 1975).

De acordo com Bushman e Anderson (2001) a agressão é definida dependendo do contexto, existindo vários tipos de agressão consoante o meio. Por exemplo, no desporto a agressividade é perspetivada como um ato assertivo, enquanto que se for na psicologia, avalia-se se existiu intenção por parte do indivíduo. Para os autores referidos, temos de definir este conceito como um ato imediato ou final, percebendo de que forma é necessário prejudicar o outro por meio de agressão, afirmando que a agressão tem diversos finais, como por exemplo: o que ganha o agressor ao cometer um assalto? Neste caso, tem algum tipo de lucro por meio da agressividade (Bushman & Anderson, 2001).

Steinke (1991) sugere, através do estudo "Using Situational Factors to Predict Types of Prison Violence", que a agressividade pode divergir com as variáveis sociodemográficas dos indivíduos, tais como, a idade, raça e ainda algumas características das prisões (lotação, por exemplo) também podem promover comportamentos de agressividade nos reclusos.

Apesar da escassa literatura sobre a forma como os estabelecimentos prisionais atuam para diminuir a agressividade, temos o exemplo de um estudo realizado em 1994 por Baron & Richardson (1994, cit. in Wagner et al., 1999), que tinha como objetivo analisar os

⁵ Como por exemplo, a obesidade, a diabetes, doenças cardiovasculares, entre outras.

níveis de agressão em reclusos que participam na atividade física recreacional⁶, comparando as diferenças relativamente a reclusos que não participam. Neste estudo, os autores definem agressão: como qualquer forma comportamental com o objetivo de ofender ou magoar outro ser vivo que tenta evitar essas situações.

Gomes (2012), abordou a agressividade no contexto prisional e concluiu que o conceito supramencionado é muito comum para “sobreviver” no meio prisional. Esta opinião é partilhada por outra autora, mas num ponto de vista diferente, afirmando no seu estudo que a agressão física faz parte da educação administrada pelos guardas prisionais nos estabelecimentos desde o início do cumprimento da pena dos reclusos (Roseira, 2017). Este conceito é considerado um meio de controlo social e hierárquico entre reclusos, considerando que desde o primeiro momento (a condenação) são agredidos, estando na base desta agressão a demonstração de poder e a causa do cumprimento da pena. Recorrendo às palavras da autora, a agressividade é a comunicação mais fácil entre reclusos, estando na origem da mesma vários fatores como o dinheiro, drogas, entre outros (Gomes, 2012).

Contudo é do conhecimento comum que a agressividade é um problema constante nos estabelecimentos prisionais, existindo vários estudos de censos (com um intervalo de 5 anos), nos Estados Unidos da América, onde quantificam as agressões que os reclusos executam, não só uns com os outros como também com os guardas prisionais. Por exemplo, Stephan (1997) analisou e comparou os números de agressões de 1995 relativamente ao ano de 1990, constatando que foram registadas mais de 14000 agressões a guardas prisionais, tendo existido um aumento de 32% em relação ao ano de 1990, e quase 26000 agressões entre reclusos, tendo um aumento de 20%, em relação ao ano referido (Stephan, 1997). Outros autores afirmam que a agressividade é várias vezes o foco dos estabelecimentos prisionais, recorrendo a programas de reabilitação, tendo uma conotação negativa. Defendem que mesmo em jovens delinquentes, estando mais propícios à reabilitação não existe sucesso (Bushman & Anderson, 2002).

⁶ Treino de força.

Capítulo II – O Contexto Prisional

No presente capítulo é definido o contexto prisional e tudo o que o rodeia. São muitos os fatores negativos que estão ligados ao mesmo e são vários os autores que definem este conceito como pressão psicológica, agravando ao longo do tempo do cumprimento da pena.

Foucault (1984), define a prisão como uma pena física, usando outros termos como “um castigo de pura privação de liberdade”. Onofre (2007), definiu as prisões como “instituições disciplinares à base de vigilância, violência e punição”. Em conformidade com Foucault, Roseira (2017) também define a prisão como a privação de liberdade, sublinhando que não se trata somente da separação do indivíduo com o meio exterior. A autora refere no seu estudo que os reclusos se deparam não só com a privação de viver na sociedade, mas também com a supressão da sua privacidade e as limitações que o contexto prisional obriga, como por exemplo, a partilha das celas (“quando se pensa em «castigo dentro do castigo» a imaginação remete prontamente para o isolamento numa cela”) (Roseira, 2017).

Onofre (2007) refere-se aos reclusos como os “excluídos da sociedade”, que se encontram privados dos seus direitos enquanto humanos, dos seus direitos básicos, enfatizando a liberdade e afirmando que o recluso, a partir do momento que entra numa instituição prisional deixa de ter a sua identidade, a sua identificação (“ao despir sua roupa e vestir o uniforme da instituição, o indivíduo começa a perder suas identificações anteriores para sujeitar-se aos parâmetros ditados pelas regras institucionais.”), existindo um constante confronto do recluso consigo mesmo e com a sua personalidade, devendo isto à adaptação ao meio prisional (Onofre, 2007; Novais, Ferreira & Santos, 2010).

As definições deste conceito não se alteram dentro do que já foi referido, no entanto, David (2015) sublinha que a prisão não pode ser somente vista como uma barreira para a liberdade. Já nos séculos XVI e XVII, a prisão tinha um papel fundamental, incutindo a disciplina, criando regras de forma a garantir a preparação para a reintegração e reinserção na sociedade. A prisão ao longo dos anos foi trabalhando a reeducação, no entanto, com o avançar dos anos e o consequente aumento do crime, existem outras prioridades como a lotação dos estabelecimentos prisionais e as suas consequências. Posto isto, com o aumento dos reclusos, a pressão social, a falta de verbas, o uso de drogas, entre outros problemas, as instituições não têm apenas o foco da disciplina, do cumprimento da pena e da preparação do indivíduo para o exterior (David, 2015; Roseira, 2017).

De acordo com a Direção Geral de Reinserção e Serviços Prisionais (DGRSP) existem, em Portugal, 49 estabelecimentos prisionais, divididos por cinco áreas territoriais (Porto, Coimbra, Lisboa, Évora e Açores). Dos 49 estabelecimentos existentes no nosso país, 17 deles estão com superlotação e 2 estão no limite⁷ da capacidade. Se avaliarmos os dados fornecidos pela DGRSP, a 31 de dezembro de 2021, tínhamos 18 estabelecimentos prisionais com mais de 80% da capacidade preenchida (DGRSP, 2021). Compara-se estes dados com os de 2020, e verifica-se que a superlotação em algumas prisões cresce de ano para ano, tendo um total de 13 estabelecimentos com sobrelotação (DGRSP, 2020).

Pickering (2010), afirma que a prisão é composta por violência praticada nos estabelecimentos, focando o seu estudo, nas diversas formas de violência que o ambiente prisional está exposto. Crewe, Warr, Bennett e Smith (2013) observaram relatos de reclusos, onde estes definem a instituição como um sítio de pura desconfiança e medo, estando em conformidade com a autora Pickering, que considera um espaço onde se pratica qualquer tipo de violência e agressividade. Não há oportunidade para os indivíduos serem eles mesmos, criando diversas personagens para que não demonstrem qualquer tipo de fragilidade com medo de represálias dos colegas (Crewe, Warr, Bennett & Smith, 2013). A violência não se manifesta só na forma física, como a violência que existe por parte do recluso a si mesmo ou a violência exercida pela sociedade “(...) esse fenómeno complexo, chamado violência, sempre existiu e sempre fez parte da humanidade, assim como a agressividade é inerente ao ser humano” (Pickering, 2010).

Como já foi mencionado, a prisão começou por ter apenas o foco da reabilitação e reintegração social, mas este fator foi-se alterando no decorrer do tempo, começando a ser vista como uma rede social propícia à agressividade e com uma enorme dificuldade de reabilitação, não só pelas condições, mas também pelos crimes que são cometidos e a forma como a própria polícia atua na detenção (Cunha, 2003; Onofre, 2007).

Cunha (2003), verificou, através de dois estudos separados por 10 anos, que o crime começou a ser cometido cada vez mais em rede e que foi por este motivo que a atuação da polícia também seguiu esse caminho. A autora concluiu que a prisão era um conceito de rutura dos velhos hábitos e que neste momento, ser preso é “normal” e “banal”, onde os reclusos se conhecem uns aos outros, porque fazem parte da mesma rede criminosa ou porque são do mesmo bairro, criando uma instabilidade na recuperação e preparação para a sociedade, aquando do término da pena (Cunha, 2003).

De acordo com a comunidade científica, a dificuldade de reabilitação começou a existir nos estabelecimentos prisionais, não sendo a total definição do conceito descrito ao

⁷ Têm o número de reclusos igual à lotação permitida no EP em questão.

longo deste capítulo. As condições de encarceramento são a preocupação da literatura, caracterizado pelas pressões psicológicas e pelo desenvolvimento de alguns problemas fisiológicos e mentais, onde a justificação, muitas vezes, é a superlotação da instituição, agregada aos maus comportamentos, tais como, o consumo de drogas, tabaco, inatividade física e má alimentação que consequentemente pode despoletar no desenvolvimento de altas taxas de doenças fisiológicas agudas e crónicas (Battaglia et al., 2013).

Davis, Bahr e Ward (2012), desenvolveram um conceito denominado por “desesperança” onde caracterizam o sentimento dos reclusos no decorrer do cumprimento da pena. Este conceito está ligado a pensamentos negativos, a uma expectativa negativa do futuro relacionado com a sua vida ou com os recursos necessários para melhorar, estando interligado ao suicídio ou a intenção do mesmo, relacionando-se com a depressão e o uso de drogas durante a reclusão. A prisão fortalece sentimentos negativos nos reclusos, desenvolvendo problemas mentais, como por exemplo a depressão, amplificada pelo ambiente em contexto prisional, onde constam ameaças, medo do desconhecido e do lado sombrio que o mesmo exige (Onofre, 2007; Magaletta, Patry, Wheat & Bates, 2008; Pedro, 2019). Segundo a literatura, com o desenvolvimento de pensamentos negativos e as condições em que se encontra esta população existe, no geral, um perfil mais adoentado que recorre mais vezes à assistência médica em comparação com a sociedade no exterior. As pessoas encarceradas têm mais probabilidade de desenvolver doenças como infeções graves, vírus HIV, hepatite C, entre outras (Davis, Bahr & Ward, 2012; Battaglia et al., 2013).

As instituições prisionais requerem um período de adaptação por parte do recluso, não estando ao alcance de todos os indivíduos no mesmo intervalo de tempo, trazendo consequências negativas, como as que já foram referidas no presente capítulo. Há reclusos que não se conseguem adaptar logo ao contexto prisional e estão mais propícios ao desenvolvimento de sentimentos negativos, doenças associadas ao stress, naturalmente deveriam ter uma maior atenção por parte do estabelecimento. No entanto, sabemos que não é possível e que muitos dos estabelecimentos prisionais não possuem à disposição recursos humanos capazes de desenvolver capacidades de adaptação de forma individual, não chegando a psicologia ou psicoterapia que os encarcerados têm direito. Desta forma, as instituições são obrigadas a olhar para o problema e a encontrar soluções, considerando os programas de reabilitação uma forma de chegar ao recluso, para que este se consiga integrar e desenvolver várias capacidades. A implementação dos programas não é uniforme em Portugal, não tendo muitos em desenvolvimento, uma vez que nem todas as instituições têm condições para administrar certos programas (L. C. Gonçalves & R. A. Gonçalves, 2012).

Capítulo III – O impacto dos programas desportivos na vida dos reclusos: exemplos de estudos empíricos

Ao longo deste capítulo voltamos à questão inicial desta investigação, onde serão abordados temas como a importância da organização e estruturação desportiva, a AF vista como meio de controlo social, o impacto dos programas desportivos na vida dos reclusos com diversos exemplos de estudos empíricos com a aplicação de diferentes programas. O capítulo fica concluído com a apresentação das principais conclusões, revelando-se o que pode ser investigado e implementado.

1. O bem-estar no geral

A Organização Mundial de Saúde (OMS) define a saúde como “bem-estar físico, mental e social e não só e apenas a ausência de doença” (OMS, 2018). Em Portugal, verifica-se que o significado do conceito de saúde e bem-estar tem vindo a degradar-se ao longo dos últimos anos. Esta conduta subsiste na população derivado ao comportamento da mesma. Araújo (2021), afirma que o número de mortes associado a paragens cardiorrespiratórias tem vindo a aumentar na população portuguesa, derivado de doenças cardíacas e a um estilo de vida sedentário, como foi possível verificar no decorrer do capítulo II. Reforçando a ideia de Araújo, a Direção-Geral da Saúde (DGS), sustenta que as maiores causas de morte na idade média (<70anos) são o consumo de tabaco, drogas, má alimentação e comportamentos sedentários (DGS, s.d).

De acordo com a Fundação Portuguesa de Cardiologia (2021), apresentou o estudo “Os Portugueses e o Sedentarismo”, constatando que mais de metade da população afirmou que tinha menos de 1h30min de atividade física por semana, passando a maior parte do seu dia sentado, contribuindo desta forma para o aumento do sedentarismo, e, consequentemente, para o aumento da doença cardiovascular (Fundação Portuguesa de Cardiologia, 2021). Cashin, Potter e Butler (2008), confirmaram que a realização de AF tem uma relação positiva com a diminuição do risco de desenvolver uma doença crónica, tais como, doenças cardiovasculares, diabetes, depressões, entre outras. Posto isto, chegamos à conclusão que um indivíduo que pratique atividade física regular, reduz as hipóteses das doenças acima mencionadas.

A prática desportiva está positivamente relacionada com o bem-estar físico e psicológico, sendo considerado um fator determinante na integração, inclusão social e um bom veículo para a saúde, educação e paz. Transmite vários valores sociais e educacionais

tais como: autodisciplina, excelência, solidariedade, competição, respeito, integração social, espírito de equipa e tolerância (Gomes, Gonçalves & Costa, 2015; Verdot & Schut, 2012).

2. Atividade física em contexto prisional

Ribeiro (2020), através do seu estudo “Saúde mental e atividade física em contexto prisional: Uma revisão da literatura”, verificou que a atividade física contribui de forma positiva para a saúde mental, tal como para a diminuição de ansiedade e *stress*, conceitos desenvolvidos em ambiente de reclusão, como foi possível verificar ao longo do presente estudo.

O desporto e/ou atividade física no contexto prisional não é só e apenas interpretado de forma positiva e/ou negativa a nível físico e/ou emocional, como também tem um papel fundamental no controlo social, contribuindo para o gasto de energia do indivíduo, no qual reduz a capacidade para criar conflitos, concebendo atitudes sociais, ajudando nas novas relações interpessoais e intrapessoais. A AF, o EF e o desporto são uma grande ajuda não só na parte física do recluso/indivíduo, como também na parte mental que é tão afetada pelas condições ambientais em que estes se encontram (Martos-García et al., 2009; Marzec, Wozniak & Sarzala, 2019).

Na maioria das investigações estudadas, verifica-se que a prática de atividade física só traz benefícios para os reclusos, contudo, a literatura tem opiniões distintas, como por exemplo o estudo de Otto (2009), afirmando que a atividade física nem sempre traz só benefícios, não contribuindo para a ressocialização. O autor constatou que a prática de exercício físico ou desporto pode provocar violência e outros comportamentos antissociais, devido à hierarquia que se pode formar dentro das prisões através desta prática, à semelhança do que acontecia com os indivíduos antes de cometerem o(s) crime(s) (Otto, 2009; Norman, 2015). Sustenta-se estas afirmações com o exemplo do estudo que triangulou as atividades criminosas de atletas nos EUA, nomeadamente de jogadores de futebol americano, concluindo que a prática desportiva nem sempre é positiva para a ressocialização. Portanto, é necessário analisar as práticas desportivas nas prisões e a forma como são administradas, sendo que devem ser implementadas sempre com supervisão (Otto, 2009; Norman, 2015).

Mark Norman (2015), evidencia a hipótese de que os administradores das prisões podem aproveitar os programas desportivos desenvolvidos nos estabelecimentos prisionais para controlar a população carcerária. O estudo revela que o desporto gera uma tensão interessante, uma vez a maioria da literatura demonstra que a atividade física administrada

nas prisões só traz benefícios aos reclusos, tais como, a melhoria da saúde mental e física, mas por outro lado pode ser apenas utilizada para o controlo social de grupos dominantes que se formam nas prisões. O desporto deve ser administrado como lazer, como incentivo e promoção da atividade física, mas muita das vezes é usado para belo “prazer” do estabelecimento prisional.

Contudo, enfatiza-se o problema que existe nas prisões, onde o próprio estabelecimento prisional encontra na atividade física/desportiva uma ferramenta de gestão para controlar os presos e os tempos livres que eles têm. Em suma, direcioná-los para um caminho cumpridor da lei durante o encarceramento, esquecendo o objetivo principal que seria direcioná-los para um caminho cumpridor da lei após a libertação. O autor critica a forma como o desporto/atividade física é olhada por algumas administrações das prisões, extraindo apenas as vantagens para o controlo da prisão e da comunidade encarcerada, sem trabalhar a reintegração e, conseqüentemente, contribuindo para o aumento da reincidência (Norman, 2015). Não obstante, o autor declarou que a participação dos reclusos em atividades físicas realizadas nos estabelecimentos prisionais, podem vir a contribuir com benefícios depois do cumprimento da pena (Norman, 2015).

Meek e Lewis (2014) têm uma opinião contrário à literatura referida no parágrafo anterior, defendendo que a AF ou desporto é abordado e investigado nas prisões com o foco na saúde física e mental, deixando o controlo social para último lugar. A utilização do desporto é uma forma de motivação encontrada nos estabelecimentos prisionais para que os indivíduos se consigam reabilitar através de novos hábitos de vida e da melhoria da mesma (Meek & Lewis, 2014). Rosie Meek, no seu livro “Sport in Prison”, afirma que a AF e a promoção de programas desportivos com reclusos conseguem ter influência no clima da instituição. Acrescenta que a prática de atividade física agregada a uma alimentação equilibrada e à vida social dos presos (exemplo: visitas ou telefonemas da família), pode contribuir de uma forma muito positiva para o bom ambiente do estabelecimento prisional (Meek, 2014).

3. O impacto da atividade física na agressividade dos reclusos – existe reabilitação?

Quando se pratica desporto ou se faz exercício físico o corpo reage de forma positiva, acabando por regular a temperatura corporal, atividade adrenal e neuro transmissão de noradrenalina⁸ e dopamina⁹. Estas têm uma contribuição tranquilizante a curto prazo, diminuição de *stress*, entre outras vantagens adjacentes. A prática desportiva não só nos ajuda a libertar algumas hormonas, como também emoções, conseguindo provocar-nos excitação, novas experiências, diversão, reduzindo casos de sedentarismo e contribuindo para a reintegração na comunidade. Uma vez que o desporto pode ser considerado um “medicamento”, contribuindo para a diminuição do *stress* e ansiedade ao longo do encarceramento, e impedindo que muitos dos reclusos acabem a consumir drogas de forma a que se esqueçam de onde estão (Martos-García et al., 2009; Van Hout & Phelan, 2014).

Os benefícios na saúde física são visíveis, tendo outras melhorias como a produção de força e resistência, redução do risco de doenças e da acumulação de massa gorda (prevenção da obesidade), apresentando um impacto positivo na saúde mental, mais propriamente nos aspetos psicológicos, cognitivos e sociais (Spruit, Assink, Vugt, van der Put & Jan Stams, 2016). Estes últimos aspetos podem estar relacionados positivamente com a prática de AF ou desporto através da libertação de endorfinas (hormonas) que estimulam o sistema nervoso e ajudam na síntese de novos capilares no cérebro (Rodriguez-Ayllon et al., 2019), melhorias na autoestima e de comportamentos agressivos, bem como na redução do *stress*, ansiedade e depressão (Gomes et al., 2015; Lubans et al., 2016; Spruit et al., 2016). Mannocci et al., (2015) destacou resultados no que diz respeito à relação direta entre a componente mental associada à qualidade de vida dos reclusos com o gasto energético (MET) através da prática da AF ($r=0.25$ e $p=0.02$) (Mannocci, Masalam Mipatrini, Rizzo, Meggiolaro, Di Thiene & La Torre, 2015). No seguimento desta investigação, encontram-se resultados semelhantes no estudo de Mannoci, Mipatrini, D’Egidio, Rizzo, Meggiolaro, Firenze, Boccia, Santangelo, Villari, La Torre e Masala (2017) afirmando que o dispêndio energético (MET) está diretamente relacionado tanto com a componente física como com a componente mental, associadas à qualidade de vida dos reclusos dentro da prisão, verificando-se uma correlação significativa entre estas variáveis ($r=0.165$ e $p=0.001$) e ($r=0.099$ e $p=0.048$), respetivamente. Estes resultados vêm reforçar o impacto positivo que a AF e o desporto têm na saúde física e mental.

⁸ Catecolamina. Influência diretamente o humor, ansiedade e o sono.

⁹ Neurotransmissor com maior importância nas sinapses cerebrais. É libertada em comportamento motivado por recompensa, como por exemplo drogas ou outros vícios que têm um efeito estimulador.

A AF praticada em meios de isolamento e privação da liberdade tem um papel importante, pois o treino funciona como substituição dos comportamentos agressivos dos reclusos, onde o papel do desporto pode-se notar no desenvolvimento de extroversão saudável e na redução de níveis de neuroticismo¹⁰ (Martos-García et al., 2009; Marzec, Wozniak & Sarzala, 2019).

Segundo investigações anteriores, os indivíduos que têm uma relação direta com o desporto e com a vida ativa apresentam uma menor taxa de depressão, ansiedade e raiva quando comparados com indivíduos inativos, funcionando como reabilitação e promoção de um estilo de vida mais saudável, sendo um conceito utilizado não só em prisões como em centros de reabilitação juvenil (Gallant, Sherry & Nicholson, 2014; Marzec, Wozniak & Sarzala, 2019). Podemos comprovar estes factos não só nos estudos referidos como também numa investigação realizada numa prisão italiana onde os reclusos que tiveram a oportunidade de praticar desporto regularmente apresentavam níveis mais baixos de ansiedade e sintomas depressivos, sendo que isto lhes trouxe uma esperança para o futuro (Zanetti & Macrí, 2020).

Gallant, Sherry e Nicholson (2014), sustentam que a reabilitação no mundo do encarceramento também pode ser sinónimo de mudança comportamental. Neste caso, a AF e o desporto promovem e desenvolvem a mudança de comportamento social, sendo o princípio da construção de novas redes sociais, onde existe uma reabilitação mais saudável, diminuindo desta forma a agressividade por parte do recluso. Os autores afirmam que de acordo com a literatura, o desporto é visto como a reabilitação do ofensor (Gallant, Sherry & Nicholson, 2014).

Rosie Meek e Gwen Lewis, em 2014 publicaram um artigo no “*Journal of Sport and Social Issues*” que tinha como objetivo informar o impacto que o desporto tem nos rapazes presos. Este estudo concentrou-se em jovens com idades entre os 18 e os 21 anos, verificando-se resultados positivos nos participantes em atividades desportivas nas prisões. Os autores concluíram que houve um impacto positivo na vida dentro das prisões, na cultura, na preparação para a libertação, atitudes melhoradas, pensamento e comportamento, consequentemente contribuindo para a desistência do crime (Meek & Lewis, 2014).

Contudo, temos outros aspetos que devemos de ter em consideração quando referimos a reabilitação do recluso. No estudo de Eysenck, Nias e Cox em 1981, a

¹⁰ pode estar relacionado com a alta reatividade do sistema nervoso quando sujeito à instabilidade do ambiente, por exemplo (Eysenck, 1960).

personalidade¹¹ da pessoa tem um papel muito importante no funcionamento social do indivíduo, porque pode influenciar a sua adaptação à vida social. Através do presente estudo comprova-se mais uma vez que a prática de atividade física/desportiva é considerada um tipo de reabilitação do recluso, promovendo desta forma as relações interpessoais, tendo um impacto positivo na vida psicológica das mesmas (Eysenck, Nias & Cox, 1981).

Character is understood as a system of voluntary behaviour of a person (will). Temperament means a system of affective behaviour (emotions). Intellect is a system of cognitive behaviour (intelligence). The physical constitution means the system of configuration (arrangement) of the body with the neuroendocrine system (Eysenck, 1960, 2).

O passado desportivo de cada recluso pode ser considerado importante na sua reabilitação através da AF, sendo um fator determinante para participar nos programas administrados nas prisões, compreendendo mais facilmente os benefícios do mesmo (Cipriano & Marivoet 2016)

Meek e Lewis em 2014, defendem que a participação em programas desportivos não é sinónimo de resultados positivos. Por outro lado, em alguns casos, podem existir casos negativos. Desta forma, e, em concordância com Cipriano e Marivoet, depende da “bagagem”, da identidade do indivíduo e dos seus comportamentos antissociais (Meek & Lewis, 2014).

Conclui-se que o papel da AF e desportiva diminui o *stress* que se pode acumular num indivíduo privado de liberdade. A realização dos programas desportivos é administrada com o tempo livre que os reclusos têm, permitindo ao recluso desfrutar de uma sensação de liberdade durante a prática da atividade desportiva (Moscoso-Sánchez et al., 2017).

4. Casos de estudo: Benefícios da AF em contexto prisional

Como já foi supramencionado, existem várias vertentes da prática de atividade física e/ou desportiva, verificando que se encontram benefícios em todas elas desde que subsista supervisão e organização.

São vários os programas administrados, tal como a implementação de atividade física e desportiva nos estabelecimentos prisionais. Conseguimos ter vários exemplos, não só na Europa como dispersos pelo mundo (Meek & Lewis, 2014).

¹¹ A personalidade tem um grande peso na organização estável do carácter, temperamento, parte intelectual e constituição física da pessoa, determinando assim a sua adaptação ao meio social (Eysenck, Nias & Cox, 1981).

Em 2013, num estudo realizado com dois grupos experimentais e um grupo de controlo¹², Battaglia et al., (2013) mostraram que a participação em atividades físicas aumenta o bem-estar e a qualidade de vida. Além disso, os resultados também permitiram concluir que o treino físico supervisionado pode ter efeitos a nível de humor, que muitas das vezes proporciona comportamentos agressivos o que conduz à violência, como também existe uma melhoria na aptidão física (Battaglia, Cagno, Fiorilli, Giombini, Fagnani, Borrione & Pigozzi, 2013).

Meek e Lewis (2014), dividem o seu estudo entre “O impacto na vida e na cultura da prisão” onde o próprio ambiente consegue quebrar barreiras entre grupos e culturas, o que favorece a reintegração na comunidade. Esta interação conduz os reclusos a quebrar as suas frustrações e/ou sentimentos de raiva, e, posteriormente, a controlar os seus comportamentos agressivos. A segunda parte do estudo denomina-se “Transição para a comunidade”. Este projeto não foi apenas realizado com reclusos, mas também com funcionários, nomeadamente da assistência social, onde a sua participação se concentrou no pós-pena. Alguns funcionários acompanharam o processo dos ex. reclusos na adaptação à comunidade, onde se verificou que a participação em programas desportivos na prisão os fez desenvolver as suas capacidades como aptidões físicas, melhoria da qualidade de vida, vida saudável, hábitos de higiene, criação de valores sociais, entre outros já referidos anteriormente.

Outro trabalho (Martín-González, Martinez-Merino, Usabiaga & Martos, 2019) estudou a reconstrução de identidades sociais nos estabelecimentos prisionais, uma investigação com mulheres reclusas que praticavam AF e desportiva, concluindo-se que a população total (N=16) praticava AF não organizada antes da reclusão. Os resultados desta investigação, à semelhança do estudo de Santos (2020), enaltecem o companheirismo, o apoio, o afeto, a cooperação entre indivíduos e posteriormente a amizade, fatores estes que se desenvolveram através da atividade desportiva (Martín-González, Martinez-Merino, Usabiaga & Martos, 2019; Santos, 2020). Verifica-se, mais uma vez, a importância da atividade física para a contribuição da melhoria das relações sociais, da qualidade de vida do recluso/a, valores educacionais e, consequentemente, a melhoria do ambiente em contexto prisional, contribuindo para a diminuição de conflitos (Vita, Donini & Iovino, 2019; Segalà, Prat & Garcia, 2021).

Atualmente as atividades desportivas são reconhecidas como uma “ferramenta de intervenção” nos estabelecimentos prisionais, desempenhando um papel muito importante no ambiente em contexto prisional, reduzindo os conflitos e no equilíbrio emocional dos reclusos (DGRSP, 2022).

¹² Grupo que não sofre qualquer tipo de intervenção.

Nesta dissertação relevam-se casos que acontecem na Austrália, Espanha e Portugal. No âmbito da literatura apresentada nos parágrafos antecedentes, apresentam-se alguns programas desportivos implementados em várias prisões, pormenorizando como foram implementados, a metodologia utilizada e os seus resultados.

Programa I:

É comum na Austrália, o desporto ser utilizado nos estabelecimentos prisionais, ficando reconhecido através de programas que combatem os comportamentos antissociais, e, conseqüentemente a redução do crime. O estudo de Gallant, Sherry e Nicholson (2014), é composto por dois estudos diferentes, no entanto, os autores decidiram juntá-los de forma a consolidar dados e resultados para que se consiga perceber o papel do desporto através de programas desportivos dentro dos estabelecimentos prisionais. A investigação concentrou-se na implementação de quatro programas desportivos administrados em quatro estabelecimentos prisionais diferentes, onde o objetivo principal incidiu na importância que o desporto tem no meio carcerário recorrendo ao futebol, *softball* e a um *boot camp*. Este estudo foi realizado entre 2008 e 2012, com o auxílio de entrevistas semiestruturadas realizadas a 36 pessoas (21 homens e 15 mulheres), tendo sido esta amostra escolhida pelo técnico responsável pelo desporto e atividades recreativas de cada instituição.

A equipa que realizou estes projetos teve de ter sempre em consideração as diversas características dos quatro estabelecimentos que visitou, nomeadamente, a localização geográfica, o sexo dos reclusos, o tipo de desporto praticado e administrado, a gestão da unidade, entre outras. Contudo os autores concluíram que as condições dos estabelecimentos prisionais têm um papel decisivo na aplicação de programas como estes, existindo a possibilidade de os condicionar. No geral, todos os programas administrados nas diferentes instituições tiveram conclusões distintas no que diz respeito à saúde física, dependendo muito do nível desportivo que os reclusos tinham antes de iniciar o programa. A análise das entrevistas revelou que a prática de atividade física e/ou desportiva contribuiu de forma positiva para os reclusos que participaram nos programas, conseguindo-se resultados como a redução do tabagismo e melhoria do sono nos dias dos programas. O estudo também revelou que a melhoria da saúde mental foi superior à melhoria da saúde física, onde os reclusos/as sentiram uma maior felicidade, maior autoestima e redução da ansiedade quando participavam nos programas desportivos. Por último, concluiu-se que a participação nos programas desportivos contribuiu para o reforço de laços sociais entre reclusos, tendo

existido uma aprendizagem do controlo da raiva e agressividade durante a implementação dos programas (Gallant, Sherry & Nicholson, 2014).

Programa II:

Na Europa, a curiosidade sobre os efeitos do desporto na população carcerária também desperta alguns autores. Moscoso-Sánchez et al., (2017) são também uma referência na implementação de atividade física e desportiva nos estabelecimentos prisionais, desenvolvendo um programa realizado entre 1988 e 2010, que tinha como objetivo principal, perceber se o desporto pode ser um fator de reabilitação e, consequentemente, colaborar na reinserção social dos reclusos, aquando do término da pena. Este estudo, de natureza qualitativa, concentrou-se nas perspetivas dos reclusos que participaram no programa desportivo e dos funcionários da prisão¹³ com o auxílio de entrevistas distintas a ambos os grupos. A presente metodologia, permitiu aos autores que as entrevistas realizadas aos reclusos tivessem como principal objetivo conhecer a bibliografia dos mesmos, assim como lhes permitiu recolher informações do ambiente das prisões, dos conflitos existentes e se o programa desportivo implementado teve resultados positivos dentro das instituições e na preparação dos reclusos para a reintegração na sociedade.

De acordo com as características e o objetivo do estudo, a amostra foi por conveniência, escolhida pela equipa que estava diretamente ligada ao programa em conjunto com alguns funcionários das instituições. Existindo a necessidade por parte dos autores em ter uma amostra estruturada, tratando-se de um programa desportivo organizado, os reclusos que participaram nesta investigação foram extraídos de quatro estabelecimentos prisionais diferentes, e, à semelhança do primeiro programa apresentado, Moscoso-Sánchez et al., (2017), tiveram em atenção as diferentes características de cada instituição, tais como, o sexo dos indivíduos, a lotação do espaço e a segurança da prisão. Além da escolha dos estabelecimentos prisionais, os reclusos também tiveram um perfil específico como requisito da participação no programa, tendo existido um conjunto de variáveis importantes, como por exemplo, ter a participação de homens e mulheres no estudo, a nacionalidade, o grau da pena, o tipo de crime cometido e se existia algum tipo de doença mental, conseguindo-se uma amostra de 11 pessoas (10 homens e 1 mulher).

Após a implementação do programa, procedeu-se à análise das entrevistas, conseguindo-se resultados positivos no que diz respeito ao objetivo principal do estudo,

¹³ Existiram dois tipos de funcionários da prisão, tendo sido recolhidas entrevistas dos que contribuíram para a administração do programa, como também dos que não participaram no mesmo.

existindo a alteração das perspetivas dos reclusos e dos funcionários sobre a prática regular atividade física e/ou desportiva, revelando-se muito negativa antes da implementação do programa. Os autores do estudo concluíram que as práticas desportivas foram cruciais para a implementação da educação e da disciplina nos reclusos, havendo um aumento da disciplina, empatia, emoções positivas, capacidade de responsabilidade, cooperação e afastamento progressivo da medicação. Também foram apresentados resultados como a diminuição de comportamentos agressivos nos reclusos perante os colegas e os funcionários da prisão, cumprimento das rotinas diárias, hábitos saudáveis e um bem-estar físico e mental conduzindo à redução do *stress* e ansiedade.

Em suma, os autores deste estudo comprovaram que as atividades desportivas funcionam como uma ferramenta de controlo social dentro do estabelecimento prisional e melhoria da saúde física, mental e social dos reclusos. Através do desporto e das regras que o mesmo exige, os reclusos criaram hábitos de vida saudáveis e existiu uma aprendizagem no controlo da agressividade e no respeito pelas regras e regulamentos da prisão (Moscoso-Sánchez et al., 2017).

Programa III

Em Portugal também já começam a aparecer os programas desportivos administrados nas prisões, no entanto, são estudos de passagem, tais como, teses de mestrado ou de doutoramento. Santos (2020), através da sua tese de Mestrado pretendeu analisar de que forma a prática desportiva dentro do Estabelecimento Prisional de Izeda facilitava a inclusão social após o cumprimento da pena e a reinserção na sociedade. Teve como objetivos a promoção da prática desportiva para reclusos, preenchendo desta forma os “tempos mortos” que têm durante a reclusão, perceber a melhoria que poderia trazer a nível psicológico e ajudar no desenvolvimento do raciocínio (“(...) manter todo o cérebro a trabalhar de forma a não se perderem as capacidades cognitivas e quando estiverem em liberdade, darem um novo rumo à sua vida (...)).

O autor aplicou a atividade física em grupos para que os reclusos tivessem uma interação entre todos, criando laços e consequentemente melhorar o ambiente no contexto de reclusão. A implementação da prática desportiva foi feita através de várias vertentes, tais como, treinos de força, atividades recreativas, torneios e campeonatos, tendo sido uma escolha dos reclusos. As atividades selecionadas pelos presos foram a musculação, futsal, atletismo e levantamento de pesos, criando em todas torneios de competição entre reclusos.

Esta iniciativa também deu lugar ao “Dia do Desporto”, promovendo os benefícios da Atividade física e desportiva e à entrega de prémios e diplomas (Santos, 2020).

A metodologia utilizada nesta investigação foi quantitativa, com o auxílio de um questionário dividido em duas partes. Na primeira parte do questionário, o investigador procurou perceber a opinião dos reclusos no que diz respeito presença de um professor de educação física no desenvolvimento das práticas desportivas. Na segunda parte do questionário, o autor, preocupou-se em perceber qual o nível de AF que cada recluso tinha e o conhecimento de cada um nesta área. A amostra deste estudo inicialmente era de 20 reclusos, havendo uma maior adesão ao mesmo, terminando com 32 reclusos distribuídos pelas diversas modalidades abrangidas pelo programa desportivo. Santos (2020) aplicou o programa desportivo semanalmente, com a duração de 1 hora de treino, existindo um torneio final a cada modalidade.

No decorrer do estudo, Santos (2020) enfatizou que um dos problemas que encontrou foi a falta de material e de espaço disponível para a prática de AF e desportiva, tendo em consideração que a maior parte das máquinas presentes no ginásio eram artesanais¹⁴. Não obstante, os resultados do estudo foram positivos, concluindo que estes programas desportivos contribuem positivamente para a interação entre reclusos, gerindo conflitos (reduzindo a agressividade) e naturalmente conseguir a melhoria do ambiente dentro do estabelecimento prisional. Concluiu-se também que a participação no programa melhorou de uma forma geral o bem-estar físico, psicológico e social dos participantes.

5. Principais conclusões – Enquadramento Teórico

No decorrer da descrição da literatura, conclui-se que o contexto prisional é propenso ao aumento de *stress* e ansiedade, revelando uma maior taxa de desenvolvimento de algumas doenças mencionadas ao longo da investigação. O encarceramento promove sentimentos de angústia devido à privação de liberdade, potenciando o aumento de comportamentos agressivos nos reclusos.

Contudo temos de realçar o papel da atividade física e desportiva na sociedade, dentro e fora do estabelecimento prisional, contribuindo positivamente para a melhoria do bem-estar no geral, da saúde física, mental e social, prevenindo e reduzindo o desenvolvimento de algumas doenças. Conclui-se que são vários os autores que defendem o desporto como um grande contributo para a reabilitação do recluso e para a melhoria do ambiente em contexto prisional, levando o individuo a libertar várias hormonas, provocando

¹⁴ Máquinas concebidas pelos reclusos, onde a manutenção também é realizada por eles.

excitação e outras emoções que nos permitem libertar energia, e, conseqüentemente, adquirir uma postura mais calma e tranquila (diminuição de comportamentos agressivos).

A atividade física e/ou desportiva pode ser administrada através do treino de força e de modalidades desportivas ou recreativas. Nos exemplos que foram referenciados na presente investigação, percebemos que os programas desportivos são os mais solicitados, tendo sempre algum resultado positivo, tal como, o aumento da qualidade de vida do recluso e a diminuição de comportamentos agressivos para com os colegas ou funcionários do EP. No entanto encontram-se algumas barreiras para os desenvolver, nomeadamente as condições das instituições, como por exemplo, os pátios, os ginásios e as verbas disponibilizadas para a recuperação dos mesmos, onde a maior parte do material que os reclusos usam são eles próprios a criar e a realizar a manutenção.

Através do enquadramento teórico conclui-se que ainda há muito trabalho a ser realizado no que concerne ao contributo positivo que a atividade física tem nos comportamentos agressivos dos reclusos. Contudo, levantam-se algumas questões de investigação, tais como: “Qual a influência que o contexto prisional tem na prática de atividade física, e, conseqüentemente, o impacto nos comportamentos dos reclusos” e “Existe alguma relação entre a prática regular de atividade física e comportamentos agressivos por parte de reclusos?”.

Parte II – Estudo Empírico

Capítulo I – Metodologia

1. Objetivos e Hipóteses

O objetivo geral deste estudo, consiste na análise e avaliação da relação entre atividade física e/ou desportiva e os comportamentos agressivos dos reclusos. De acordo com a literatura, o encarceramento prejudica gravemente a saúde física, mental e psíquica do indivíduo e um dos fatores que o consegue combater e/ou melhorar é o desporto e/ou atividade física. Perante isto, o objetivo principal enfatiza o impacto que a atividade física tem no comportamento do indivíduo para que consiga melhorar os seus hábitos de vida, e, consequentemente, a diminuição dos comportamentos agressivos perante o outro.

Perante a descrição apresentada temos presentes alguns objetivos gerais da investigação:

- I. Analisar especificamente a relação entre a frequência da prática regular de atividade física e o grau de agressividade dos reclusos;
- II. Verificar a influência do contexto prisional na prática da atividade física e consequentemente o impacto nos comportamentos dos reclusos.

Posteriormente aos objetivos gerais, procuram-se testar as seguintes hipóteses:

1. Os reclusos que registam uma maior prática de atividade física e/ou desporto, apresentam menores níveis de agressividade (geral), comparativamente aos indivíduos que registam menor prática de atividade física.
2. Os reclusos que apresentam uma maior prática de atividade física e/ou desporto, irão apresentar menores níveis de agressividade física, comparativamente aos indivíduos com menor prática de atividade física.
3. Os reclusos que apresentam uma maior prática de atividade física e/ou desporto, irão apresentar menores níveis de agressividade verbal, comparativamente aos indivíduos com menor prática de atividade física.
4. Os reclusos que apresentam uma maior prática de atividade física e/ou desporto, irão apresentar menores níveis de raiva, comparativamente aos indivíduos com menor prática de atividade física.
5. Os reclusos que apresentam uma maior prática de atividade física e/ou desporto, irão apresentar menores níveis de hostilidade, comparativamente aos indivíduos com menor prática de atividade física.

6. A intensidade da prática de atividade física encontra-se associado à idade, habilitações literárias, se é a primeira reclusão, prisão preventiva/efetiva, tempo de prisão decorrido e o tempo de pena;
7. Os estados emocionais (positivos ou negativos) estão negativamente relacionados com a prática de atividade física e/ou desporto.

2. Materiais e Métodos

2.1.Caracterização do estudo

Face às questões de investigação apresentadas, o presente estudo insere-se na abordagem quantitativa, com recolha de dados realizada por administração de um inquérito por questionário em contexto prisional.

2.2.Constituição da amostra

Tendo por base o propósito do estudo, entrei em contacto com a Direção Geral de Reinserção e Serviços Prisionais, de forma a obter dados concretos sobre os estabelecimentos prisionais e se a atividade física e/ou desporto estava presente e com que frequência. Por este mesmo motivo, a amostra do presente estudo é por conveniência.

Numa amostra por conveniência, o investigador opta por selecionar uma população ou um sítio, que seja mais acessível, colaborativo ou disponível para participar no estudo. Este tipo de amostragem facilita a recolha de dados, mas o investigador não se pode esquecer da importância da descrição dos resultados, referindo detalhadamente de como a amostra foi adquirida, de modo a que se consiga avaliar a credibilidade dos resultados do estudo. Ainda assim, este tipo de amostra tem vindo a ser cada vez mais aceite pela comunidade científica (Freitag, 2018).

A amostra do presente estudo, engloba um total de 94 indivíduos, tendo sido obtida com a ajuda dos dois estabelecimentos prisionais, dentro dos parâmetros que estamos a viver neste momento, devido à pandemia.

Tabela 1 – Descrição da amostra em relação às variáveis sociodemográficas (N=94)

	N	%	Mi n	Ma x	Mdn	M	DP	KS / SW (a) <i>p</i>
Idade (em anos)			20	56	33,00	34,74	8,33	,029
Masculino	94	100%						
Estabelecimento prisional								
EP A	44	46,8						
EP B	50	53,2						
Habilitações literárias								
EB – 1.º Ciclo	11	11,8 %						
EB – 2.º Ciclo	16	17,2 %						
EB – 3.º Ciclo	27	29,0 %						
Ensino Secundário	28	30,1 %						
Ensino Superior	11	11,8 %						
Omissos	1 (1,1%)							

(a) Nível de significância no teste de normalidade (KS – Kolmogorov-Smirnov ou SW-Shapiro-Wilk, consoante o tamanho da amostra)

Como referido anteriormente, a amostra tem um total de 94 indivíduos (tabela 1) com idades compreendidas entre os 20 e os 56 anos, onde a média de idades é de 35 anos aproximadamente, com um desvio-padrão de 8,33. Todos os indivíduos são do sexo masculino, distribuídos entre o EP A e o EP B, considerando um total de 44 reclusos no primeiro e 50 reclusos no segundo estabelecimento prisional. Em relação às habilitações literárias, constata-se que a maioria da população diz respeito ao 3ºciclo (58%). Enfatiza-se o facto de termos presentes 30,1% de reclusos com o ensino secundário e 11,8% com o ensino superior.

2.3.Instrumentos e variáveis do projeto de investigação

De acordo com o descrito ao longo da investigação, o instrumento utilizado na recolha de dados foi o questionário. Para a elaboração do questionário final, recorri a três instrumentos, adaptados à realidade do contexto prisional, denominados por Agression Questionnaire (AQ - Buss & Perry, 1992), PANAS-VRP: Análise fatorial confirmatória e invariância temporal – versão reduzida da escala portuguesa de afeto positivo e negativo e IPAQ – Versão Portuguesa (curta).

Relativamente ao primeiro instrumento referido, é constituído por 29 itens, direccionadas para avaliar diferentes tipos de agressividade (verbal, física, raiva e

hostilidade). Note-se que variam na sua intensidade, frequência e duração. Este instrumento é medido através da escala de Likert, de cinco pontos, segundo o qual o 1 corresponde a “Não me identifico nada” e o 5 é alusivo ao “Identifico-me totalmente”. Através desta escala obtemos um resultado que é traduzido no somatório e quanto maior for a pontuação, maior é a agressividade do indivíduo (Buss & Perry, 1992). A PANAS-VRP foi escolhida para esta investigação, permitindo-nos a medição dos afetos positivos (AP) e negativos (AN), da população suprarreferida. Cada dimensão (AP/AN) é constituída por 5 itens, representando 8 categorias de emoções diferentes: Excitado (item entusiasmado e inspirado); Orgulhoso (item determinado); Simpático (item ativo); Alegre (item interessado); Perturbado (itens atormentado e perturbado); Amedrontado (item amedrontado); Trémulo (item nervoso); e Culpado (item culpado), tendo sido estas categorias referidas no estudo de Zevon & Tellegen (1982, cit. in Galinha, Pereira & Esteves, 2014). À semelhança do primeiro instrumento referido, este também é medido através de uma escala de Likert, de cinco pontos: 1 corresponde a “Nada ou muito ligeiramente” e o 5 a “Extremamente”.

Por fim e não menos importante, foi utilizado e adaptado ao contexto prisional o Questionário Internacional de Atividade Física (IPAQ), proposto pela Organização Mundial de Saúde (OMS) em 1998, com o objetivo de medição universal dos níveis de atividade física e sedentarismo das populações (Campaniço, 2016). É através deste instrumento que conseguimos quantificar comportamentos diretamente ligados à atividade física/desporto, assim como, comportamentos diretamente relacionados com o sedentarismo. É constituído por nove itens, dos quais retiramos informações como o tempo (em média) que os reclusos caminham em atividades físicas vigorosas e moderadas e o tempo (em média) que passam sentados durante os dias de semana e aos fins de semana.

Os três instrumentos utilizados foram compilados num só questionário (Questionário final), no qual se acrescentaram duas perguntas relativamente às medidas disciplinares do recluso no EP atual, desta forma, conseguimos reforçar os efeitos da prática de atividade física/desporto.

2.3.1. Grupo I: Questões sociodemográficas

O primeiro grupo do questionário é constituído pelas variáveis sociodemográficas de natureza quantitativa e qualitativa. As primeiras são referentes à idade, tempo de prisão cumprida e tempo de pena de prisão. No que diz respeito às variáveis qualitativas é possível identificar o sexo, habilitações literárias, se é a primeira reclusão, quantidade de reclusões anteriores, prisão preventiva/efetiva, atividade física pré reclusão, atividade física continuada

e descontração após a prática de atividade física/desporto no EP atual. Neste grupo todas as variáveis assumem o estatuto de variáveis independentes.

2.3.2. Grupo II: Medida da Prática de atividade física/desporto

Para justificar o efeito da atividade física/desporto no comportamento agressivo dos reclusos, torna-se imprescindível medir a frequência ou intensidade da AF realizada em contexto de reclusão. Com o objetivo de investigar a existência de atividade física na população em questão, encontram-se questões relacionadas como a quantidade de dias e o tempo que o recluso pratica atividade física vigorosa ou moderada, quantos dias caminha pelo menos 10 minutos seguidos, o tempo que caminha por dia e que tipo de caminhada é realizada (passo vigoroso, moderado e lento). Seguindo opções metodológicas correntes na literatura, as informações recolhidas foram convertidas numa medição de dispêndio energético (MET) que existe no recluso, MET alto ou baixo. Na medição dos tempos, todas as respostas que excediam os 120 minutos serão truncadas e registadas como 120 minutos (2 horas). De acordo com a literatura, o objetivo é não existir valores extremos (Campaniço, 2016).

2.3.3. Grupo III: Estados Emocionais

Neste grupo os reclusos foram inquiridos com um conjunto de sentimentos e emoções sobre em que medida se sentem durante a prática de qualquer tipo de atividade física. Seguindo os procedimentos metodológicos da publicação original da PANAS-VRP, estão presentes 10 variáveis (Interessado, Nervoso, Entusiasmado, Amedrontado, Inspirado, Ativo, Assustado, Culpado, Determinado e Atormentado), através de uma escala de 5 pontos, onde o 1 corresponde a “nada ou muito ligeiramente” e o 5, relativo a “extremamente” (Galinha & Ribeiro, 2005).

Esta secção poderia ser aplicada em outras instruções temporais de resposta, particularmente, no momento presente, hoje (em que medida sentiu cada uma destas emoções, hoje), durante os últimos dias, durante a última semana, durante as últimas semanas, durante o último ano ou no geral (geralmente sente cada uma destas emoções), tendo sido a última instrução escolhida e adaptada ao que o recluso sente durante a prática de qualquer tipo de atividade física.

Relativamente à caracterização das variáveis deste grupo, tratam-se todas como variáveis dependentes do presente estudo.

2.3.4. Grupo IV: Expressões de Agressividade

Nesta secção estão presentes as expressões de agressividade, que nos permite quantificar o nível de agressividade adaptado ao contexto encarcerado, através de quatro dimensões: agressividade física, agressividade verbal, raiva e hostilidade (Buss & Perry, 1992). Encontra-se uma escala tipo *likert* com um total de 29 itens, varia entre 1 (Nunca ou quase nunca) e 5 (Sempre ou quase sempre).

Os itens referidos têm como finalidade a avaliação de comportamentos agressivos, divididos pelas quatro dimensões referidos acima: agressividade física (9 itens), agressividade verbal (5 itens), raiva (7 itens) e hostilidade (8 itens). Posteriormente, calculou-se os resultados das quatro dimensões através da média dos itens que correspondem a cada fator, assim como o resultado final correspondente à média da soma dos 29 itens.

Relativamente à dimensão: agressividade verbal, é levantada uma questão que se relaciona com a consistência interna do mesmo, tendo-se verificado no estudo “Análise confirmatória fatorial de uma versão português do Questionário de Agressividade de Buss-Perry” que esta subescala apresentou valores pouco satisfatórios. Cunha e Gonçalves, 2012 revelaram que tiveram uma melhor replicabilidade das outras três subescalas, não acontecendo o mesmo para a agressividade verbal, comparando o seu estudo ao original (Buss & Perry, 1992) e ao estudo de Simões (1993), revelando também os mesmos resultados no que diz respeito ao fator em questão. Cunha e Gonçalves (2012) afirmam que a justificação para este facto pode estar diretamente relacionada com a existência de menos itens na subescala (agressividade verbal) em comparação com as restantes subescalas (Cunha & Gonçalves, 2012).

Quanto à caracterização das variáveis do presente grupo são consideradas dependentes, sendo facilmente influenciadas por outros fatores, como por exemplo a prática regular de atividade física/desporto.

2.3.5. Grupo V: Medidas Disciplinares

Por fim, no último grupo de variáveis, constituído por apenas duas perguntas adicionadas ao questionário final, tendo como resultado a perceção da quantidade de medidas disciplinares aplicadas ao recluso durante o tempo de pena no estabelecimento prisional atual e a média de medidas disciplinares que lhe foram aplicadas por cada trimestre.

O resultado destas questões permite-nos perceber de que forma as presentes variáveis são dependentes das variáveis independentes (sociodemográficas e prática de atividade física) e a forma como se comportam.

2.4.Procedimentos

De acordo com o propósito do estudo, entrei em contacto com a Direção Geral de Reinserção e Serviços Prisionais (DGRSP), de forma a obter mais informação sobre os estabelecimentos prisionais com acesso às práticas de atividade física/desporto, como por exemplo a existência de um ginásio ou o desenvolvimento de programas desportivos, como também a autorização para entrar nos mesmos.

Este estudo foi adaptado à realidade em que ainda nos encontramos derivado à pandemia, tendo sido por várias vezes prejudicada no que respeita à recolha de dados. Foram contactados quatro estabelecimentos prisionais da zona de Lisboa e Vale do Tejo, obtendo resposta efetiva de apenas três dos estabelecimentos prisionais escolhidos e conseguindo recolher dados de dois EP's (EP A e EP B) ¹⁵, sendo que o terceiro estabelecimento aquando da recolha ficou em isolamento.

Em janeiro de 2022 entrei em contacto com os dois estabelecimentos prisionais, com o intuito de marcar uma reunião de explicação dos diversos pontos da investigação e perceber também quais são os procedimentos a seguir, não esquecendo que cada estabelecimento prisional tem a sua realidade. As reuniões foram agendadas para os meses de março e abril de 2022, tendo sido discutido principalmente a amostra, com a solicitação aos EP's de grupos específicos (um grupo com a prática de atividade física ativa, um grupo com atividade física regular e ao mesmo tempo com pouco tempo de pena (preventiva ou condenada) e um grupo sem qualquer tipo de atividade física (sedentários)), não sendo possível concluir o estudo com estas características devido à pandemia e, à paragem das atividades físicas e/ou desportivas e à dificuldade de garantir a segurança dos reclusos no que concerne à pandemia provocada pela Covid-19. Contudo, houve a necessidade de adaptação da amostra e como já referido, não é aleatória, caracterizada por conveniência, enfatizando o objetivo da investigação como também a fase em que nos encontrávamos na pandemia.

Depois de reunir com os dois estabelecimentos prisionais, agendámos os dias para a recolha de dados, onde no EP A foi decidido aplicarmos o questionário em duas alas¹⁶ e no EP B, ficou confirmado aplicarmos a recolha de dados em três alas. Os inquiridos foram esclarecidos de todos os objetivos da investigação, assim como o anonimato da recolha de dados. Foram aplicados dois consentimentos informados a cada recluso, um para efeitos de procedimento do estudo que ficou com o investigador e outro para efeitos de recolha de dados do próprio estabelecimento prisional, tendo sido solicitado por ambos os EP's durante

¹⁵ De forma a cumprir com o anonimato dos estabelecimentos prisionais irei atribuir a letra A e B aos mesmos;

¹⁶ Dois grupos diferentes de reclusos: separados por sítios diferentes dentro do EP.

as reuniões. Após darem o seu consentimento informado, foram distribuídas canetas pelo investigador e aplicados os questionários com uma breve explicação, existindo a disponibilidade do investigador de se deslocar no espaço para esclarecer dúvidas relativas às questões apresentadas. Aquando do término do preenchimento total ou parcial do questionário, procedeu-se à contagem dos mesmos, juntamente com os consentimentos informados, posteriormente foram fechados em envelopes para consulta só e apenas do investigador. Desta forma, são garantidos os princípios de um consentimento informado – informação, compreensão, voluntariedade, anonimato e confidencialidade.

Durante os meses de março e abril de 2022, foram aplicados os questionários em ambos os estabelecimentos prisionais, com um total de 94 reclusos. A administração de todos os questionários foi supervisionada pelo investigador, ajudando a esclarecer dúvidas, resultando do preenchimento total ou parcial dos mesmos, à exceção de um participante do EP B que aquando da aplicação do consentimento informado, solicitou para sair e não fazer parte deste estudo, não contando para a amostra final do mesmo (N=94).

2.5.Procedimentos de análise estatística

Posteriormente vão ser descritos os procedimentos estatísticos, conduzindo à interpretação dos dados recolhidos. O *software* utilizado para a análise dos dados, foi o IBM SPSS Statistics v27. Aquando da análise dos dados recorreremos a procedimentos de análise estatística descritiva e inferencial.

2.5.1. Análise estatística descritiva

No geral, o principal objetivo da análise da estatística descritiva é caracterizar a amostra em diversos pontos. Para tal foram utilizadas medidas de tendência central (média e mediana) e de dispersão (desvio-padrão), para além de outras medidas de frequência absoluta e relativa.

De forma a descrever as variáveis sociodemográficas (estabelecimento prisional e habilitações literárias, se é a primeira vez que está preso, número de vezes de prisão anterior, reclusão atual, atividade física pré reclusão, atividade física continuada em reclusão e perceção de descontração após atividade física ou exercício físico), foram caracterizadas através da sua percentagem (frequência relativa) no estudo. Relativamente às variáveis sociodemográficas quantitativas (idade, tempo de prisão cumprida e tempo de pena de prisão) permitiu-nos recorrer à sua média amostral (*M*), desvio-padrão (*DP*) e mediana

(*Mdn*). Para as variáveis medida da prática de atividade física, medida de experiência afetiva e expressões de agressividade usaram-se medidas como a média, mediana e desvio-padrão.

No presente estudo, também foi calculada a consistência interna de vários itens, guiados por escalas, utilizando-se a medida do alfa (α) de *Cronbach*.

“A análise da consistência interna de uma medida psicológica é uma necessidade aceite na comunidade científica. Entre os diferentes métodos que nos fornecem estimativas do grau de consistência de uma medida salienta-se o índice de Cronbach sobre o qual assenta a confiança da maioria dos investigadores.” (Marroco & Garcia-Marques, 2006)

De acordo com a literatura, consideraram-se valores aceitáveis com um mínimo de $\alpha=,70$ e valores excelentes com um mínimo de $\alpha=,90$. Nunnally (1978 cit. in Peterson, 2013). Os resultados da consistência interna também foram comparados com os resultados dos artigos originais do instrumento.

2.5.2. Análise estatística inferencial

A análise inferencial tem como objetivo principal a realização de testes estatísticos, verificando desta forma se existem diferenças significativas entre as variáveis estudadas. Primeiramente verificou-se se a média amostral seguia uma distribuição normal, recorrendo à realização do teste Kolmogorov-Smirnov, dado que a amostra é superior a 50. Concluiu-se que a variável hostilidade era a única que seguia uma distribuição normal, considerando que esta variável estava em constante contacto com as outras variáveis, relacionando-se entre si, e estas não seguem uma distribuição normal, optou-se pelo uso de testes não paramétricos.

Depois de verificar o pressuposto da normalidade, para a análise das correlações, procedeu-se à utilização de testes não-paramétricos de Mann-Whitney, constatando a diferença de dois grupos independentes (MET alto ou baixo).

Nos modelos de regressão estimados, houve preocupação com a possibilidade de existência de multicolinearidade e de autocorrelação. Observou-se que apenas uma das regressões faria sentido revelar, tendo a PANAS-VRP como variável dependente e de que forma o MET atua como preditor desta variável. Verificou-se a qualidade do modelo utilizado através do R^2 ajustado, do teste de significância global da regressão e dos testes de significância individual.

Capítulo II – Resultados

No presente capítulo serão descritos os resultados que caracterizam a amostra, no que diz respeito às variáveis independentes e dependentes, serão também apresentados os resultados das correlações existentes entre variáveis, bem como das regressões estimadas.

1. Caracterização da amostra em relação com as variáveis independentes

1.1. Variáveis sociodemográficas

A análise das seguintes variáveis sociodemográficas incide sobre as características da prisão dos reclusos, no passado e no presente.

Tabela 2 – Descrição da amostra em relação às variáveis sociodemográficas (N=94)

	N	%
É a primeira vez que está preso?		
Sim	56	59,6%
Não	38	40,4%
Número de vezes de prisão anterior		
1	22	57,9%
2	5	13,2%
3	4	10,5%
4	4	10,5%
5	3	7,9%
Reclusão atual		
Prisão efetiva	69	73,4%
Prisão preventiva	25	26,6%

Relativamente à questão “é a primeira vez que está preso?”, verifica-se que a maioria da amostra corresponde a reclusos primários. Os restantes 38 reincidentes indicam-nos, em maior percentagem, que se encontram em reclusão pela 2ª vez. Não obstante, encontramos presente no estudo indivíduos em reclusão pela 3ª vez (13,2%), 4ª e 5ª vez (10,5%), e por fim, pela 6ª vez (7,9%). Constata-se ainda que mais de metade da população está condenada, com 73,4%, e 26,6% dos reclusos aguardam julgamento, estando preventivos.

1.2.Variáveis sociodemográficas quantitativas

A descrição das variáveis sociodemográficas quantitativas permite-nos analisar o tempo de prisão cumprida e o tempo de pena de prisão efetiva (Tabela 3).

Tabela 3 – Descrição da amostra em relação às variáveis sociodemográficas quantitativas (N=94)

	Min	Max	Mdn	M	DP	KS / SW (a) <i>p</i>
Tempo de prisão cumprida (em meses)	1	96	20,00	22,06	19,09	<,001
Tempo de pena de prisão (em meses)	14	276	71,00	77,79	49,43	<,001

(a) Nível de significância no teste de normalidade (KS – Kolmogorov-Smirnov ou SW-Shapiro-Wilk, consoante o tamanho da amostra)

Dado que a amostra é superior a 50, o teste que foi utilizado, foi o de Kolmogorov-Smirnov, demonstrando desta forma, que ambas as variáveis presentes na tabela 3 não seguem uma distribuição normal, obtendo *p-values* inferiores a ,05.

Dos indivíduos condenados e preventivos, o tempo de prisão cumprida tem um mínimo de 1 mês e um máximo de 96 meses e uma média de 22,06 meses (DP = 19.09). Na tabela 3 é possível observar que metade da amostra já cumpriu 20 meses aproximadamente e a outra metade falta cumprir pelo menos 20 meses.

Entre os condenados, o mínimo de pena de prisão são 14 meses e o máximo de 276 meses, com uma média de 77,79 (DP=49,43). Verifica-se (tabela 3) que 50% dos reclusos com tempo de pena atribuída, já cumpriram aproximadamente 71 meses e os restantes 50% falta cumprir pelo menos 71 meses de pena.

1.3.Variáveis sociodemográficas segundo a medida da prática de atividade física

Como consta na tabela 3, dos 94 reclusos que participaram no presente estudo, 74 (78,7%) já tinham hábitos de atividade física antes da reclusão e apenas 68 (72,3%) indivíduos, continuaram a prática de atividade física dentro do estabelecimento prisional.

Tabela 4 – Descrição da amostra segundo a medida da prática de atividade física pré e pós reclusão (N=94)

	N	%
Atividade física pré reclusão	74	78,7%
Atividade física continuada em reclusão	68	72,3%
Perceção de descontração após atividade física ou exercício físico	89	94,7%

Na tabela 4, verifica-se que apenas 5% aproximadamente da população total não se sente descontraída após a prática de AF ou EF. Constata-se também que dos 74 reclusos apenas 6 que praticavam AF e/ou EF, não deram continuidade a esta mesma prática após a reclusão.

1.4. Medida da prática de Atividade Física

De acordo com a literatura, no questionário IPAQ, como já referenciado, proposto pela OMS, apenas se considerou as atividades físicas que os reclusos realizam durante pelo menos 10 minutos, sendo o tempo mínimo aceitável para ser registado (Campaniço, 2016).

No que concerne à prática de atividade física, é possível verificar (tabela 5) que foi calculada através da média de dias por semana que o recluso tem atividade física vigorosa e/ou moderada, assim como o número de dias semanal (em média) que caminha mais de 10 minutos, no passo vigoroso, moderado e lento.

No que diz respeito ao número de dias que o recluso faz atividade física vigorosa por semana, verifica-se que 50% da população cumpre em média 4 dias neste ritmo e os outros 50% cumprem em média menos de 4 dias por semana neste registo. Encontra-se uma média de 3,98 dias aproximadamente ($DP=2,15$) em que a amostra pratica AF vigorosa, no total dos 7 dias da semana. Relativamente à atividade física moderada, verifica-se que os resultados são semelhantes à primeira variável descrita, com uma média de pelo menos 3,74 dias ($DP=2,13$) e onde metade da população se encontra neste registo pelo menos 4 dias da semana, concluindo que a outra metade não cumpre os 4 dias aproximadamente neste registo de AF.

Relativamente à caminhada, no geral, percebe-se que na semana temos em média pelo menos 4,54 dias ($DP=2,46$) e que metade da amostra cumpre pelo menos 5 dias de caminhada e que a outra metade não cumpre com os mesmos dias.

Tabela 5 – Descrição da amostra segundo a medida da prática de atividade física (N=94)

	Min	Max	Mdn	M	DP	KS / SW (a) <i>p</i>
Dias de atividade vigorosa ¹⁷ por semana	0	7	4,00	3,98	2,15	<,001
Tempo de atividade vigorosa diária (média, em minutos)	0	120	60,00	67,55	37,16	<,001
Dias de atividade moderada ¹⁸ por semana	0	7	4,00	3,74	2,13	<,001
Tempo de atividade moderada diária (média, em minutos)	0	120	90,00	70,00	78,24	<,001
Número de dias em que caminha por semana (≥10minutos)	0	7	5,00	4,54	2,46	<,001
Número de minutos de caminhada diária (em média)	0	480	60,00	119,42	119,46	<,001
Número médio de minutos de caminhada vigorosa	0	120	4,00	35,19	47,27	<,001
Número médio de minutos de caminhada moderada (truncado)	0	120	30,00	39,15	43,25	<,001
Número médio de minutos de caminhada lenta (truncado)	0	120	30,00	49,63	52,90	<,001
MET (em minutos)	0	16662	5007,50	5992,95	4220,11	
(a) Nível de significância no teste de normalidade (KS – Kolmogorov-Smirnov ou SW-Shapiro-Wilk, consoante o tamanho da amostra)						

Como referido, a atividade física foi calculada através de algumas variáveis, sendo o tempo indispensável para o resultado da mesma. As quatro variáveis diretamente ligadas ao tempo (minutos), foram submetidas ao processo de truncar.

É possível perceber que a atividade física moderada predomina na população encarcerada, tendo 50% da mesma a praticar pelo menos 90min (1h30min) por dia. No que respeita a atividade física vigorosa, encontra-se metade da população a cumprir com aproximadamente 60 minutos por dia (Tabela 5).

Na caminhada encontramos o passo moderado e lento a predominar na população. A tabela 4 indica-nos que o número médio de minutos de caminhada vigorosa por dia tem uma média de 35,19 (DP=47,27), onde metade da população cumpre com apenas 4 minutos por dia e a outra metade não chega a praticar 4 minutos diários. O número de minutos de

¹⁷ Atividade Física vigorosa: refere-se a atividades que requer muito esforço físico e tornam a respiração muito mais intensa que o normal;

¹⁸ Atividade física moderada: refere-se a atividades que requer esforço físico moderado e tornam a respiração um pouco mais intensa que o normal;

caminhada moderada diária tem uma média de 39,15 (DP=43,25), tendo 50% dos reclusos a praticar este passo pelo menos 30 minutos diários à semelhança do número médio de minutos de caminhada em passo lento. A última referida, encontra-se com uma média 49,63 minutos (DP=52,90).

De forma a concluir a medida da prática de atividade física foi necessário recorrer à estimativa do dispêndio energético (MET). Para obter a estimativa do gasto energético por semana (MET), primeiramente calculou-se a medida total de todas as atividades relatadas por semana (caminhada, atividade física vigorosa e moderada), posteriormente efetuou-se a soma das mesmas e multiplicou-se pelo seu equivalente metabólico ($METs \cdot min \cdot semana$) (Craig, Marshall, Sjostrom, Bauman, Booth, Ainsworth, Pratt, Ekelund, Yngve, Sallis & Oja, 2003).

No geral, a amostra prisional tem uma média de gasto energético de 100 horas por semana aproximadamente e que 50% da população obtém pelo menos 83 horas/semana de dispêndio energético no estabelecimento prisional.

Tabela 6 – Dispendio energético semanal (METs) dicotomizado (N=94)

	N	%
MET semanal baixo	47	50%
MET semanal elevado	47	50%

A tabela 6 indica-nos que temos uma amostra dividida entre o dispêndio energético semanal baixo e elevado, obtendo exatamente o mesmo resultado em ambos os hemisférios.

1.5. Medida de experiência afetiva (PANAS-VRP versão reduzida da escala portuguesa de afeto positivo e negativo)

Os estados emocionais aquando da prática de atividade física são importantes no estudo, funcionando como variáveis dependentes e conseguindo comprovar qual a disposição predominante nos estabelecimentos prisionais estudados.

A escala de experiência afetiva utilizada obteve um α de *cronbach* de ,842 para a dimensão do PANAS positivo (AP) e um α de ,708 para a dimensão do PANAS negativo (AN) (tabela 7), ficando os dois valores abaixo do que foi obtido pelos autores originais. Estes estabeleceram uma escala para o AP entre ,86 e ,90 e para o NA entre ,84 e ,87, obtendo valores de α = ,88 (PA) e α = ,87 (NA) (Watson, Clark & Tellegen, 1988). Ao comparar os valores do presente estudo com um estudo psicométrico, que contribuiu para o

estudo da versão portuguesa da “Positive and Negative affect”, observando um α de ,86 para o AP e um α de ,89 para o AN, conclui-se que os valores da presente investigação ficam novamente abaixo (Galinha & Ribeiro, 2005).

Tabela 7 – Medida de experiência afetiva (PANAS-VRP de afeto positivo e negativo) (N=94)

Var	Alpha	Min	Max	Mdn	M	DP	KS / SW (a) <i>p</i>
PANAS – positivo	,842	1,00	5,00	4,20	4,06	,76	,003
Interessado		1,00	5,00	4,00	4,13	1,00	
Entusiasmado		1,00	5,00	4,00	3,71	1,13	
Inspirado		1,00	5,00	4,00	3,81	1,09	
Ativo		1,00	5,00	4,00	4,17	1,00	
Determinado		1,00	5,00	4,00	4,24	,83	
PANAS – negativo	,708	1,00	3,60	1,20	1,37	,52	<,001
Nervoso		1,00	5,00	1,00	1,66	,95	
Amedrontado		1,00	4,00	1,00	1,18	,54	
Assustado		1,00	4,00	1,00	1,17	,55	
Culpado		1,00	5,00	1,00	1,59	1,04	
Atormentado		1,00	5,00	1,00	1,29	,72	

(a) Nível de significância no teste de normalidade (KS – Kolmogorov-Smirnov ou SW-Shapiro-Wilk, consoante o tamanho da amostra)

Referente à tabela acima (tabela 7), constata-se que o PANAS positivo, tem um mínimo de 1 e um máximo de 5, com uma média de 4,06 (DP=,76), onde 50% da população sente emoções maioritariamente positivas aquando da prática de atividade física. Na dimensão do PANAS negativo, observa-se um mínimo de 1 e um máximo de 3,60, uma M=1,37 e DP=,52. Verifica-se também que metade da amostra está muito perto do mínimo no que diz respeito à escala de 5 pontos. No geral, a população transmite-nos emoções maioritariamente positivas do que negativas quando praticam atividade física.

1.6.Expressões de agressividade

As Expressões de agressividade são constituídas por um conjunto de variáveis dependentes como foi suprarreferido ao longo do texto, medidas através de um questionário com várias subescalas. Constata-se (tabela 8), que o domínio “Agressividade Total” obteve uma média de 2,30 (DP=,64), com um mínimo de 1,31 e um máximo de 3,90. O instrumento mostra valores de consistência interna de α =,903, o que se considera excelente, tendo melhores valores que o estudo original, α =,89 (Buss & Perry, 1992) e o estudo de Análise confirmatória fatorial de uma versão portuguesa do Questionário de Agressividade de Buss-Perry (Cunha & Gonçalves, 2012): α =,88.

Tabela 8 – Medida de expressões de agressividade - Agression Questionnaire (AQ - Buss & Perry, 1992)
(N=94)

Var	Alpha	Min	Ma x	Mdn	M	DP	KS / SW (a) <i>p</i>
Agressividade	,903	1,31	3,90	2,28	2,30	,64	,063
Agressividade Física	,769	1,00	4,67	2,06	2,08	,76	,009
Violência para proteger direitos		1,00	5,00	1,50	2,00	1,30	
Descarregar os sentimentos negativos em objetos		1,00	5,00	1,00	2,07	1,35	
Não ter controlo na vontade de bater no outro		1,00	5,00	1,00	1,68	1,13	
Ameaçar pessoas conhecidas		1,00	5,00	2,00	2,13	1,23	
Influenciado através da provocação		1,00	5,00	2,00	2,11	1,23	
Capacidade de controlo em situações de conflito		1,00	5,00	2,00	2,21	1,46	
Retribuir agressividade física		1,00	5,00	3,00	3,16	1,58	
Ceder à pressão e partir para a violência		1,00	5,00	2,00	2,20	1,30	
Perceção de estar envolvido em brigas mais vezes que os outros		1,00	5,00	1,00	1,38	,81	
Agressividade verbal	,550	1,00	4,40	2,60	2,64	,66	,030
Não concordar com opiniões diferentes		1,00	5,00	2,00	1,95	1,08	
Em situações de conflito, dizer às pessoas o que se está a pensar		1,00	5,00	3,00	3,06	1,44	
Entrar em desacordo		1,00	5,00	2,00	2,35	1,13	
Afirmação por parte dos amigos: gosto de me meter em discussões		1,00	5,00	1,00	1,70	,88	
Raiva	,700	1,00	4,57	2,14	2,27	,74	,008
Perceção dos pensamentos dos amigos: ser conflituoso		1,00	5,00	1,00	1,57	,95	
Considerar-se uma pessoa calma		1,00	5,00	3,00	3,32	1,44	
Não ter muita paciência, no entanto, ter capacidade de controlo		1,00	5,00	2,00	2,35	1,37	
Dificuldades em controlar o feitio		1,00	5,00	2,00	2,18	1,20	
Em caso de frustração, mostrar o que está a sentir		1,00	5,00	2,00	2,49	1,25	
Ter consciência dos limites pessoais		1,00	5,00	2,00	2,29	1,38	
Perda de controlo sem razão		1,00	5,00	1,00	1,62	,92	
Hostilidade	,763	1,00	4,50	2,38	2,47	,78	,200
Desconfiar das boas intenções dos outros para comigo		1,00	5,00	3,00	2,72	1,32	
Constante sentimento amargo perante as coisas		1,00	5,00	2,00	2,30	1,26	
Desconfiar de pessoas amáveis		1,00	5,00	3,00	3,29	1,38	
Ser uma pessoa ciumenta		1,00	5,00	1,00	1,23	,60	
Sentimento de injustiça perante a vida		1,00	5,00	3,00	3,19	1,35	
Sentimento de desconfiança sobre o outro		1,00	5,00	2,00	2,14	1,29	
Inveja das oportunidades do outro		1,00	5,00	2,00	2,24	1,30	
Perceção de comentários por parte dos amigos		1,00	5,00	3,00	2,66	1,34	

(a) Nível de significância no teste de normalidade (KS – Kolmogorov-Smirnov ou SW-Shapiro-Wilk, consoante o tamanho da amostra)

As médias dos itens principais, nomeadamente a agressividade física, agressividade verbal, raiva e hostilidade, situaram-se entre 2,08 a 2,64. Uma vez que a escala de resposta é composta por 5 pontos, obtiveram-se valores de desvio-padrão muito próximos uns dos outros, e, consequentemente, muito próximos da unidade, o que nos transmite uma variedade nas respostas (Cunha & Gonçalves, 2012). No que concerne à consistência interna para a subescala de agressividade física ($\alpha=,769$), raiva ($\alpha=,700$) e hostilidade ($\alpha=,763$), são consideradas aceitáveis. No que diz respeito à subescala agressividade verbal, a consistência interna foi considerada inaceitável ($\alpha=,550$), tendo sido necessário retirar o primeiro item desta subescala “Quando discordo dos meus amigos, digo-lhes abertamente”, porque prejudicava, de uma forma expressiva, a consistência interna desta medida. No entanto, a subescala obteve valores muito baixos do *Alpha de Cronbach*. Estes valores vão de encontro aos valores obtidos por Cunha e Gonçalves em 2012, com uma amostra de 633 indivíduos: agressividade física ($\alpha=,76$), agressividade verbal ($\alpha=,56$), raiva ($\alpha=,79$) e hostilidade ($\alpha=,76$). Comparando os valores da presente investigação com os dos autores originais (N=1,253), percebe-se que os indivíduos do estudo em 1992 obtiveram níveis significativamente mais altos: agressividade física ($\alpha=,85$), agressividade verbal ($\alpha=,72$), raiva ($\alpha=,83$) e hostilidade ($\alpha=,77$) (Buss & Perry, 1992).

2. Caracterização da amostra segundo as diferentes variáveis

2.1. Relação da variável sociodemográfica com variáveis dependentes e a variável independente

Relativamente à diferença dos indivíduos que estão presos pela primeira vez e os que são reincidentes, verifica-se que não existem diferenças significativas ($p > ,005$).

Tabela 9 – Relação da variável sociodemográfica (É a primeira vez que está preso?) com variáveis dependentes e a variável independente (N=94)

Variáveis	É a primeira vez que está preso?		U	p
	Não Mdn	Sim Mdn		
PANAS-VRP Positivo	4	4,2	630	,250
PANAS-VRP Negativo	1,20	1	780,50	,726
Agressividade Física	2,11	2	744	,191
Agressividade Verbal	2,8	2,5	836,50	,168
Raiva	2,57	2,14	734,50	,059
Hostilidade	2,50	2,38	845,50	,297
Score Total da escala de agressividade (Buss & Perry)	2,41	2,17	591,50	,317
Medida de dispêndio energético	6364	4895	906	,223

2.2. Relação das variáveis com a atividade física pré reclusão

Na tabela 10 está presente a relação que o indivíduo com atividade física regular antes da reclusão tem com algumas das variáveis dependentes (PANAS-VRP Positivo e Negativo, agressividade física e verbal, raiva, hostilidade e o score total de agressividade) e a variável independente (medida de dispêndio energético), caracterizando desta forma a amostra. Constata-se que não há diferenças significativas ($p > ,005$) com a prática de atividade física antes do indivíduo ser preso.

Tabela 10 – Relação das variáveis com a atividade física pré reclusão (N=94)

Variáveis	Atividade Física pré-reclusão		U	p
	Não Mdn	Sim Mdn		
PANAS-VRP Positivo	3,90	4,20	428,00	,155
PANAS-VRP Negativo	1,10	1,20	600,50	,740
Agressividade Física	2,11	2,00	594,50	,661
Agressividade Verbal	2,60	2,60	678,50	,884
Raiva	1,86	2,14	607,50	,368
Hostilidade	2,38	2,44	628,00	,484
Score Total da escala de agressividade (Buss & Perry)	2,17	2,28	527,50	,966
Medida de dispêndio energético	4002,00	6374,00	543,50	,069

2.3. Relação das variáveis com a atividade física continuada no estabelecimento prisional

Os indivíduos que praticam atividade física em contexto prisional (dicotômica) estão significativamente mais bem dispostos e com traços de personalidade positivos ($U=59,00$; $p<,005$). No entanto não se verifica qualquer resultado significativo no PANAS-VRP negativo (dicotômico) em relação à prática de atividade física durante o cumprimento de pena ($U=92,50$; $p=,160$) (Tabela 11).

No que concerne à variável dependente (score total da escala de agressividade), à semelhança do PANAS-VRP negativo, não existem resultados significativos quando dicotomizamos a variável (atividade física continuada), não existindo desta forma uma ligação entre a atividade física continuada e a agressividade total ($U=100$; $p=,763$) (Tabela 11).

Tabela 11 – Relação das variáveis com a atividade física continuada (N=94)

Variáveis	Atividade Física continuada		U	p
	Não Mdn	Sim Mdn		
PANAS-VRP Positivo	2,80	4,20	59,00	,032*
PANAS-VRP Negativo	1,00	1,20	92,50	,160
Agressividade Física	1,83	2,00	107,00	,614
Agressividade Verbal	2,60	2,60	199,50	,976
Raiva	2,14	2,14	167,00	,599
Hostilidade	2,63	2,38	140,50	,615
Score Total da escala de agressividade (Buss & Perry)	2,14	2,28	100,00	,763
Medida de dispêndio energético (MET)	534,00	6651,00	36,50	<,001*

*Diferença significativa ($p < ,05$)

2.4.Relação das variáveis com a descontração após a prática de atividade física

Como se pode observar na tabela 12, os indivíduos que têm maior dispêndio energético semanal ($U=46$; $p=,031$), são os que manifestam maior descontração após a prática de atividade física. Identifica-se também que 50% da população que se sente descontraído consegue atingir um dispêndio energético de 6400 equivalentes metabólicos semanais comparativamente com 50% da população que não se sente descontraído após a prática de AF (1795 equivalentes metabólicos semanais).

Tabela 12 – Relação das variáveis com a descontração sentida após a prática de atividade física (N=94)

Variáveis	Descontraído Mdn	Não descontraído Mdn	U	p
Medida de dispêndio energético (MET)	6400	1795	46	,031*

*Diferença significativa ($p < ,05$)

2.5.Comportamento do dispêndio energético em função das variáveis dependentes

No que concerne ao comportamento do dispêndio energético verifica-se que existe uma relação muito significativa com o PANAS-VRP positivo ($U=453,50$; $p=,001$), à semelhança da relação da variável dependente com a atividade física continuada em reclusão, reforçando desta forma o comportamento do indivíduo, quanto mais gasto de energia existe, mais emoções positivas se manifestam no recluso (tabela 13).

Tabela 13 – Comportamento do MET em função das variáveis dependentes (N=94)

Variáveis	MET Baixo Mdn	MET Alto Mdn	U	p
PANAS-VRP Positivo	3,80	4,40	453,50	,001*
PANAS-VRP Negativo	1	1,20	787	,477
Agressividade Física	2	2,11	904,50	,862
Agressividade Verbal	2,60	2,60	980	,543
Raiva	2,14	2,36	928	,497
Hostilidade	2,50	2,36	1010,50	,990
Score Total da escala de agressividade (Buss & Perry)	2,12	2,31	692,50	,628

*Diferença significativa ($p<,05$)

2.6.Comportamento das variáveis sociodemográficas, em função de algumas variáveis dependentes e da variável independente

De forma a comportar os resultados supramencionados, discriminamos estas duas variáveis, prisão preventiva e prisão efetiva, com o intuito de perceber se o comportamento do indivíduo se alterava. Conclui-se que não existe nenhuma relação significativa, não existindo alteração do comportamento ao separar estas duas variáveis (tabela 14).

Tabela 14 – Comportamento das variáveis sociodemográficas, prisão efetiva e prisão preventiva, em função de algumas variáveis dependentes e da variável independente (N=94)

Variáveis	Prisão Efetiva Mdn	Prisão Preventiva Mdn	U	p
PANAS-VRP Positivo	4,20	3,80	491,50	,071
PANAS-VRP Negativo	1,20	1,00	624,50	,482
Agressividade Física	2,11	2,00	735,00	,931
Agressividade Verbal	2,60	2,50	778,50	,737
Raiva	2,14	1,86	660,50	,229
Hostilidade	2,38	2,38	746,50	,552
Score Total da escala de agressividade (Buss & Perry)	2,31	2,07	590,00	,866
Medida de dispêndio energético	5400	4363,50	669,50	,099

2.7.Comportamento das variáveis explicativas em função do dispêndio energético

Tabela 15 – Modelo de regressão linear (N=78)

Var	B	S.E.	β	t	p
Constante	3,679	,489		7.522	<,001
Dispêndio energético	,00007	,000	,395	3,650	<,001
Idade	-,004	,010	-,048	-,455	,650
Primeira detenção (0=não / 1=sim)	,299	,166	,195	1,802	,076
Prisão (1=efetiva / 2=preventiva)	-,107	,197	-,063	-,546	,586
Tempo de prisão cumprida (meses)	,003	,004	,079	,696	,488

Variável dependente = PANAS positivo

Qualidade do ajustamento: $F(5,73) = 3,623, p=,006$ R^2 ajust. = ,144

Numa análise multivariada em que recorremos a uma regressão linear múltipla, conclui-se que o dispêndio energético é preditor da variabilidade existente entre os sujeitos a nível da variável PANAS-VRP positivo ($B=,00007$; $\beta=,395$; $t=3,650$; $p<,001$) (tabela 15). Este modelo é altamente significativo, embora explique uma percentagem reduzida da

variável dependente ($F(5,73)=3,623$, $p=,006$, com $R^2 \text{ ajust.}=,144$). O pressuposto ausência de autocorrelação foi validado com a estatística *Durbin-Watson* (2,265). Verificou-se, igualmente, a ausência de multicolinearidade, por recurso à estatística VIF (valores entre 1,026 e 1,216, indicativos de ausência de multicolinearidade), bem como à *Tolerance* (valores próximos de 1,0).

Capítulo III – Discussão dos Resultados

A presente investigação está limitada pelo facto de ser complicado discutir dados inicialmente planeados, mas que não foram recolhidos em virtude das restrições de acessos à amostra num contexto de pandemia. O objetivo inicial da dissertação de mestrado era perceber e quantificar qual o impacto que a atividade desportiva teria nos comportamentos agressivos dos reclusos, através de dois grupos experimentais e um grupo de controlo, com o auxílio dos programas desportivos em vigor nos estabelecimentos prisionais. No entanto, e como já foi referido, não foi possível concluir este plano devido à pandemia.

Em face das restrições encontradas, o objetivo foi modificado de forma a compreender a relação entre a atividade física e a agressividade dos reclusos, tendo-se alcançado alguns resultados de que se releva a relação positiva entre a atividade física e uma medida de qualidade de vida e emoções positivas (PANAS-VRP positivo) do recluso, bem como a ausência de relação entre a prática de atividade física e as medidas de agressividade.

A investigação foi realizada com o auxílio de questionários, aplicados a dois estabelecimentos prisionais no distrito de Lisboa, resultando numa amostra total de 94 reclusos. A maioria dos participantes do estudo são reclusos primários, sendo a primeira vez que estão presos ($N=56$), estando presentes reclusos reincidentes até 6 vezes de prisão anterior (7,9%). Encontra-se no atual estudo que a maioria dos reclusos estão condenados (73,4%) e apenas 26,6% da amostra está preventiva¹⁹, onde o tempo de prisão cumprida dentro do estabelecimento prisional varia entre um mínimo de 1 mês e um máximo de 96 meses, concluindo-se que cerca de metade da amostra já cumpriu pelo menos 20 meses. No que concerne aos condenados, verifica-se que as penas atribuídas variam entre 14 meses e 276 meses (23anos) e 50% da população já cumpriu aproximadamente 71 meses da pena total atribuída. Relativamente à prática de atividade física fora da prisão, 74 reclusos reportam prática regular, de entre os quais 68 continuaram a praticar algum tipo de atividade física dentro da instituição.

¹⁹ Reclusos à espera de julgamento ou que já recorreram à pena definida pelo tribunal.

A maioria dos participantes deste estudo afirmam que se sentem mais descontraídos após a prática de atividade física (94,7%), existindo uma relação significativa ($p=,031$) entre o dispêndio energético semanal e um sentimento de maior descontração após a prática de AF, constatando que esta população consegue atingir um gasto de energia de 6400 equivalentes metabólicos (MET) comparativamente com a população que não se sente descontraído (MET=1795). De acordo com o estudo de Santos (2020), verifica-se através da investigação de quatro variáveis (efeitos positivos no controlo da ansiedade antes e após a intervenção, controlo do sono, melhoria da autoestima e melhoria dos estados de humor) que os reclusos no geral sentem melhorias significativas devido à prática de AF e/ou desportiva. Vimos o exemplo da variável “efeitos positivos no controlo da ansiedade antes e após a intervenção”, onde 90,63% da amostra afirma que sente uma melhoria no controlo da ansiedade após a intervenção da AF e/ou desportiva. É possível verificar que 75% dos reclusos afirmam uma melhoria no controlo do sono e que 78,13% melhorou a autoestima após a prática de AF. Conclui-se ainda que 29 reclusos (N=32) sentem uma melhoria significativa no seu estado de humor para com os outros reclusos (Santos, 2020). Posto isto, constata-se que a população carcerária sente um aumento na descontração e/ou bem-estar após a prática de atividade física que conduz à melhoria da qualidade de vida do indivíduo privado de liberdade e do ambiente da prisão, corroborando, desta forma, os resultados da presente investigação. Enfatiza-se ainda que a relação da AF continuada em reclusão está significativamente relacionada com as emoções positivas, concluindo-se que os reclusos que continuam com a prática de AF dentro do estabelecimento prisional são mais bem dispostos que os reclusos que não têm estes hábitos.

No seguimento das restrições, houve a necessidade de nos basearmos apenas numa medida de dispêndio energético que já foi supramencionado nos procedimentos. Com esta investigação, foi possível analisar a medida da prática de AF, através da média de dias por semana que o recluso tem AF moderada e vigorosa, assim como o número de dias por semana que caminha mais de 10 minutos, no passo vigoroso, moderado e lento. Concluiu-se que no que diz respeito à AF moderada e vigorosa, 50% da amostra cumpre em média 4 dias aproximadamente, sendo a AF moderada que predomina na população, tendo pelo menos 50% da amostra a realizar 1h30min de prática de AF por dia. Segundo a literatura é possível deduzir que numa amostra de 32 reclusos, 21 deles cumprem com 1h30min diários (3 dias/semana aproximadamente) da prática de atividade física, o autor afirma que é “um bom indicador de prática de AF” (Santos, 2020).

Na presente investigação foram ainda estudados os estados emocionais positivos ou negativos dos reclusos aquando da prática de AF. Tendo-se concluído que 50% da amostra

sente emoções maioritariamente positivas quando pratica AF. Importa ainda advertir que os resultados das emoções negativas ficaram muito próximos do mínimo (numa escala de 5 pontos), transmitindo-nos que a população carcerária se sente maioritariamente feliz através da prática de AF. De acordo com este resultado, observa-se que a hipótese “Os estados emocionais (positivos ou negativos) estão negativamente relacionados com a prática de atividade física e/ou desporto” foi confirmada na presente investigação ($p=,003$), confirmando que os estados emocionais positivos estão relacionados de forma significativa e positiva com a prática de AF, concluindo-se que quanto mais gastos de energia existe, mais emoções positivas consegue adquirir. Estes resultados vão ao encontro da literatura, onde encontramos que quanto maior é o dispêndio energético do indivíduo em reclusão, maior o benefício a nível físico e mental do recluso, associadas à qualidade de vida dos reclusos dentro da prisão (Mannoci et al., 2017).

No que se refere à relação da variável “é a primeira vez que está preso” e “prisão preventiva ou efetiva” em função do dispêndio energético não existem resultados significativos ($p>,05$), desta forma, não se conseguiu confirmar a hipótese “A intensidade da prática de atividade física encontra-se associado à idade, habilitações literárias, se é a primeira reclusão, prisão preventiva/efetiva, tempo de prisão decorrido e o tempo de pena”, pelos resultados apresentados ($p=,223$) e ($p=,099$).

Relativamente às expressões de agressividade, e no que diz respeito ao objetivo principal do presente estudo, os resultados apresentados sugerem que não existe relação estatisticamente significativa entre a intensidade de prática de AF, medida através do dispêndio energético (MET) e a agressividade física, agressividade verbal, raiva, hostilidade e score total de agressividade. Deste modo, conclui-se que não se confirmam as hipóteses: “1. Os reclusos que registam uma maior prática de atividade física e/ou desporto, apresentam menores níveis de agressividade (geral), comparativamente aos indivíduos que registam menor prática de atividade física; 2. Os reclusos que apresentam uma maior prática de atividade física e/ou desporto, irão apresentar menores níveis de agressividade física, comparativamente aos indivíduos com menor prática de atividade física; 3. Os reclusos que apresentam uma maior prática de atividade física e/ou desporto, irão apresentar menores níveis de agressividade verbal, comparativamente aos indivíduos com menor prática de atividade física; 4. Os reclusos que apresentam uma maior prática de atividade física e/ou desporto, irão apresentar menores níveis de raiva, comparativamente aos indivíduos com menor prática de atividade física e 5. Os reclusos que apresentam uma maior prática de atividade física e/ou desporto, irão apresentar menores níveis de hostilidade, comparativamente aos indivíduos com menor prática de atividade física”. Comparando os

resultados da presente investigação com os da investigação de Meek (2012), confirmou-se através do seu estudo com jovens infratores, que as aplicações dos programas desportivos contribuíram para a diminuição da agressividade. Não obstante, importa realçar que o objetivo principal da presente investigação “A relação entre a atividade física e os comportamentos agressivos dos reclusos” não se confirmou. Sublinha-se que a principal diferença encontrada entre a presente dissertação e o estudo acima referido (Meek, 2012) incide no tipo de variável administrada para medir a AF através da medida de dispêndio energético (MET) e da implementação de programas desportivos, respetivamente.

Contudo, verificou-se que o dispêndio energético e a variável PANAS-VRP positivo têm uma relação estatisticamente significativa. Quando implementada a regressão linear múltipla revelou-se que o dispêndio energético era preditor da variabilidade existente entre os indivíduos da variável PANAS-VRP positivo ($F(5,73)=3,623$, $p=,006$, com $R^2_{ajust.}=,144$).

Limitações e futuras considerações

A realização da presente investigação conheceu algumas limitações.

A primeira nasce da alteração do estudo e a adaptação do mesmo ao contexto em que nos encontrávamos. Esta dissertação de mestrado teve início em plena pandemia por Covid-19, não tendo a oportunidade de entrar em contacto com a DGRSP, assim como com os estabelecimentos prisionais, de acordo com as normas em vigor na altura que nos obrigavam a ficar resguardados, por estes fatores, houve o adiamento de um ano da entrega da mesma. Posteriormente ao pedido deferido pela DGRSP, encontrei outra limitação no que diz respeito ao desporto que não poderia ser administrado nos estabelecimentos prisionais no período de contingência, tendo novamente adaptado o foco da investigação que seria inicialmente a análise de dois grupos experimentais e um de controlo nos estabelecimentos prisionais contando com a presença do Rugby, como modalidade desportiva. Posto isto, consegui realizar a comunicação com as quatro instituições escolhidas, obtendo resposta de três. Foram marcadas e realizadas duas reuniões com dois dos EP's para explicar o projeto e a administração da recolha de dados, por via de questionário. Foi-me imposta uma nova limitação, a escolha da amostra não poderia ser como tinha planeado (2 grupos com AF regular e 1 grupo sedentário) de acordo com as normas impostas pela DGS, adaptando novamente o estudo. A terceira reunião não chegou a ser realizada por duas razões, primeiramente estavam com muitos estudantes de mestrado, não conseguindo disponibilizar mais recursos humanos no acompanhamento da recolha de dados, aquando do segundo momento de marcação, a prisão ficou em isolamento devido a um surto por Covid-19.

Nestes termos, e porque estava no limite de tempo que tinha imposto para finalizar a recolha de dados, optei por seguir a investigação com dois estabelecimentos prisionais, obtendo uma amostra com tamanho significativamente inferior ao que estava planeado.

Importa, também, reconhecer que seria interessante a comparação destes estudos entre homens e mulheres, considerando também uma limitação, derivado à dificuldade de recolha da amostra neste tipo de instituições.

Uma vez que a investigação foi realizada em contexto prisional, houve uma preocupação aquando da aplicação do questionário, tendo sido adaptado ao meio em questão. No entanto, foi encontrada uma limitação no que diz respeito à aplicação do inquérito na parte da medida de atividade física, havendo um impasse dos reclusos em quantificar em minutos a média diária da caminhada diária, por exemplo.

Por fim, convém referir que o facto da obrigatoriedade da adaptação do estudo pelos motivos supramencionados refletiu-se na escassa literatura no que concerne à prática de atividade física, como qualquer movimento que o indivíduo realize, existindo gasto de energia.

Apresentam-se ainda, questões para o desenvolvimento de futuras investigações.

Em primeiro lugar, considera-se relevante dar continuidade à primeira investigação planeada como tema inicial da presente dissertação de mestrado, acrescentando o género feminino ao estudo. Em segundo lugar, verificar a questão “Os comportamentos agressivos dos reclusos só reduzem através de programas desportivos, estruturados e organizados, não tendo qualquer tipo de influência as atividades físicas que são praticadas diariamente?”. Por último, adaptar ou substituir o instrumento de medida da prática de atividade física direcionado para a simplicidade do mesmo e para a precisão de futuros resultados.

Conclusão

A presente dissertação teve como objetivo primordial a análise da relação entre a atividade física e a agressividade dos reclusos. Deste modo, pretendeu-se caracterizar o impacto que a atividade física e/ou desportiva tem na vida dos indivíduos privados de liberdade e, consequentemente, na diminuição dos comportamentos agressivos dos reclusos.

No que diz respeito aos principais conceitos, percebe-se que a AF não recorre exclusivamente à prática de um desporto (ex: futsal). Entende-se que importa a distinção entre o EF, AF e desporto, tendo em consideração que para a elaboração deste estudo recorreu-se à AF como sendo qualquer movimento que apresente um dispêndio energético (MET) superior ao estado basal (metabolismo de repouso), pelos motivos referidos nas limitações.

No decorrer da investigação concluiu-se que não podemos aplicar somente o programa desportivo ou a atividade recreacional em contexto prisional, sendo um meio especial e com vários contornos. A organização, o planeamento e a supervisão do início ao fim da aplicação do programa desportivo ou AF e/ou desportiva é crucial para os resultados serem positivos, assim como o acompanhamento do impacto do projeto passados alguns meses do término do mesmo. Considera-se relevante, sublinhar que os reclusos requerem uma vigilância constante e na aplicação destes programas ou atividades é imprescindível, sendo um meio especial, como já foi mencionado. O contexto prisional entende-se como um ambiente com uma difícil comunicação, propício à agressividade desde o primeiro momento do cumprimento da pena, seja pelo crime que foi cometido, pela raça e/ou pelo consumo de drogas e tabaco. O indivíduo privado de liberdade revela alguma fragilidade, pois tem de se adaptar a um meio completamente diferente do seu, com novas rotinas, novas pessoas e novas hierarquias, onde muitas das vezes a resposta que tem para dar é através da agressividade. Em conformidade com o que já foi referido, acrescento que a aplicabilidade da AF ou desportiva difere de instituição para instituição, pelo simples motivo que as condições do EP (espaço, sobrelotação, materiais para a prática de AF ou desportiva, recursos humanos, entre outros) são determinantes para o desenvolvimento do programa, influenciando os resultados.

É do conhecimento de todos que a prática de AF ou a prática de uma modalidade desportiva é recomendada pelas instituições de saúde, no entanto, nem toda a população segue as recomendações e, infelizmente, dentro das prisões não é diferente, sendo mais fácil o alcance do sedentarismo e/ou inatividade física, derivado aos tempos “mortos” que os

reclusos dispõem. A AF, o EF e o desporto são conhecidos pelo seu contributo na melhoria da saúde física, mental e social dos indivíduos, trazendo uma melhor qualidade de vida e colaborando para a redução das probabilidades do aparecimento de doenças cardiovasculares, diabetes, HIV, entre outras. Corroboro esta ideia, com os resultados obtidos na presente investigação, conseguindo afirmar que os reclusos que têm um maior dispêndio energético são mais felizes, predominando os pensamentos positivos e com mais emoções positivas quando comparados com reclusos com baixo ou nenhum nível de dispêndio energético.

De acordo com o principal objetivo deste estudo, não foi possível verificar uma relação estatisticamente significativa entre a prática de AF e a diminuição dos comportamentos agressivos dos reclusos. Não obstante, e, tendo em conta os fatores mencionados no parágrafo antecedente, foi possível verificar indiretamente esta relação com a ajuda da literatura apresentada. A maior parte dos estudos apresentados indicam que a prática de AF ou desportiva coopera de uma forma positiva para a melhoria de vários fatores, tais como, sono, qualidade de vida, comportamentos sociais, estados de humor, saúde física, mental e social, comunicação, entre outros. No que diz respeito aos fatores mencionados, conclui-se que estão diretamente ligados à melhoria do bem-estar do recluso, conseguindo desta forma encontrar um paralelismo na melhoria dos comportamentos agressivos dos presos. Posto isto, encontra-se, de uma forma indireta que existe uma relação entre a prática de AF e a diminuição dos comportamentos agressivos dos encarcerados. Referir, ainda que, a última opinião apresentada permite-me levantar uma questão, referida acima, para futuras investigações: “Os comportamentos agressivos dos reclusos só reduzem através de programas desportivos, estruturados e organizados, não tendo qualquer tipo de influência as atividades físicas que são praticadas diariamente?”

Por fim, a presente investigação teve um impacto positivo no que concerne ao desenvolvimento do conhecimento científico no domínio da prática regular de atividade física e/ou desportiva e dos comportamentos agressivos dos reclusos, independentemente das limitações indicadas. Concluo que a literatura existente sobre a aplicação dos programas desportivos com indivíduos em reclusão, aparece de uma forma gradual, no entanto aponto para a falta de estudos e métodos a serem desenvolvidos no que se relaciona com a quantificação da atividade física, caracterizada por qualquer movimento feito por nós (ex: tarefas domésticas) nos estabelecimentos prisionais.

Referências Bibliográficas

Afonso, C. A. G. (2019). Excesso de peso, síndrome metabólica, ingestão nutricional e atividade física numa amostra de população prisional (Doctoral dissertation, Faculdade de Ciências da Nutrição e Alimentação, Universidade do Porto).

Análise fatorial confirmatória e invariância temporal – versão reduzida da escala portuguesa de afeto positivo e negativo – Galinha, I. C., Pereira, C. R., & Esteves, F. (2014). Versão reduzida da escala portuguesa de afeto positivo e negativo-PANAS-VRP: Análise fatorial confirmatória e invariância temporal. *Revista psicologia*, 28(1), 53-65

Anderson, C. A., & Bushman, B. J. (2002). Human aggression. *Annual review of psychology*, 53(1), 27-51.

Araújo, M. C. (2021). Estudo e conceção de um dispositivo para massagem cardíaca (Master's thesis, Universidade do Minho, Escola de Engenharia).

Battaglia, C., Cagno, A., Fiorilli, G., Giombini, A., Fagnani, F., Borriore, P., Marchetti, M., & Pigozzi, F. (2013). Benefits of Selected Physical Exercise Programs in Detention: A Randomized Controlled Study. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 10, 5683-5696.

Bull, F. C., Al-Ansari, S. S., Biddle, S., Borodulin, K., Buman, M. P., Cardon, G., ... Willumsen, J. F. (2020). World Health Organization 2020 guidelines on physical activity and sedentary behaviour. *Journal Sports Med*; 54: 1451-1462.

Bushman, B. J., & Anderson, C. A. (2001). Is it time to pull the plug on hostile versus instrumental aggression dichotomy? *Psychological review*, 108(1), 273-279.

Cashin A., Potter E., & Butler T. (2008). The relationship between exercise and hopelessness in prison. *Journal of Psychiatric and Mental Health Nursing*, 15(1), 66-71.

Buss. A. H., & Perry, M. (1992). The aggression questionnaire. *Journal of personality and social psychology*, 63(3), 452-459.

Campaniço, H. M. P. G. (2016). Validade simultânea do questionário internacional de actividade física através da medição objectiva da actividade física por actigrafia proporcional (Master's thesis, Faculdade de Motricidade Humana).

Caspersen Carl J., Powell Kenneth E. & Christenson Gregory M. (1985). Physical activity, exercise, and physical fitness: definitions and distinctions for health-related research. *Public Health Reports*, 100(2), 126–131.

Celeste Davis, Stephen J Bahr and Carol Ward. (2012). The process of offender reintegration: *Perceptions of what helps prisoners reenter society*. *Criminology & Criminal Justice*, 446-469.

Cipriano, D., & Marivoet, S. (2016). Hábitos Desportivos da população reclusa dos Estabelecimentos Prisionais de Caxias, Linhó e Lisboa. IX *Congresso Português de Sociologia. Portugal, territórios de territórios*, 2-17.

Cunha, O. & Gonçalves, R. A. (2012). Análise confirmatória fatorial de uma versão portuguesa do Questionário de Agressividade de Buss-Perry. *Laboratório de Psicologia*, 10(1), 3-17.

Craig, C. L., Marshall, A. L., Sjostrom, M., Bauman, A. E., Booth, M. L., Ainsworth, B. E., ... & Oja, P. (2003). International physical activity questionnaire: 12-country reliability and validity. *Medicine and science in sports and exercise*, 1381-1395.

Crewe, B., Warr, J., Bennett, P., & Smith, A. (2014). The emotional geography of prison life. *Theoretical criminology*, 18(1), 56-74.

Cunha, M. I. P. D. (2003). O bairro e a prisão: a erosão de uma fronteira. Universidade do Minho, 1-13.

da Silva, H. D. P., Ferreira, L. L., Bugarim, J. P., Dondoni, D. Z., & Ferreira, N. F. (2020). O exercício físico como processo de ressocialização para penitenciários: uma revisão de literatura. *Revista Portuguesa de Ciências e Saúde*, 1(1), 21-39.

David, A. M. G. (2015). Tratamento prisional: do conceito à vivência. O caso do Estabelecimento Prisional de Lisboa (Master's thesis, ISCTE-IUL, Instituto Universitário de Lisboa, Escola de Ciências Sociais e Humanas, Departamento de Antropologia).

Direção-Geral de Reinserção e Serviços Prisionais. (2022). Atividades Desportivas em contexto prisional. Obtido de DGRSP: <https://dgrsp.justica.gov.pt/Justi%C3%A7a-de-adultos/Penas-e-medidasprivativas-de-liberdade/Atividades-desenvolvidas-emcontexto-prisional/Desporto>

Direção-Geral de Reinserção e Serviços Prisionais. (2020). Lotação e reclusos existentes em 31 de dezembro. Obtido de DGRSP: https://dgrsp.justica.gov.pt/Portals/16/Estatisticas/%C3%81rea%20Prisional/Anuais/2020/q03-2020.pdf?ver=c4CL485t87QZMQAJ_zegSQ%3d%3d

Direção-Geral de Reinserção e Serviços Prisionais. (31 de dezembro de 2021). *Lotação e reclusos existentes em 31 de dezembro*. Obtido de DGRSP: https://dgrsp.justica.gov.pt/Portals/16/Estatisticas/%C3%81rea%20Prisional/Anuais/201/Q03.pdf?ver=5q7IIYPFHE54h_Dxhu68Pg%3d%3d

Direção-Geral de Saúde, s.d: Direção-Geral da Saúde (s.d.). A Saúde dos Portugueses. A Saúde dos Portugueses, pp. 1-13.

Ekelund, U., Ward, H. A., Norat, T., Luan, J. A., May, A. M, Weiderpass, E., ... & Riboli, E. (2015). Physical activity and all-cause mortality across levels of overall and abdominal adiposity in European men and women: the European Prospective Investigation into Cancer and Nutrition Study (EPIC). *The American journal of clinical nutrition*, 101(3), 1-9

Eysenck, H. J., Nias, D., & Cox, D. (1981). Sport and personality. *Advances in behaviour research and therapy*, 4(1), 1-56.

Foucault, M. (1984). Vigiar e Punir. *Nascimento da Prisão*. Edições 70, 0-360.

Freitag, R. M. K. (2018). Amostras sociolinguísticas: probabilísticas ou por conveniência? *Revista de estudos da linguagem*, 26(2), 667-686.

Fundação Portuguesa de Cardiologia. (2021). Sedentarismo. Obtido de <http://www.fpcardiologia.pt/saude-do-coracao/factores-de-risco/sedentarismo/>

Gabrielidis, C., Stephan, W. G., Ybarra, O., Dos Santos Pearson, V. M., & Villareal, L. (1997). Preferred styles of conflict resolution: Mexico and the United States. *Journal of Cross-Cultural Psychology*, 28(6), 661-677.

Gallant, D., Sherry, E., & Nicholson, M. (2014). Recreation or rehabilitation? Managing sport for development programs with prison populations. *Sport management review*, 1-12.

Galinha, I. C. & Pais-Ribeiro, J. L. Contribuição para o estudo da versão portuguesa da Positive and Negative Affect Schedule (PANAS): II – Estudo psicométrico. *Análise Psicológica*, 2, 219-227.

Giroir, B. P., & Wright, D. (2018). Physical Activity Guidelines for Health and Prosperity in the United States. *American Medical Association*.

Gomes, S. (2012). A pessoa reclusa em contexto prisional: agressividade, sintomas psicopatológicos e apoio social (ISPA-Instituto Universitário das Ciências Psicológicas, Sociais e da Vida).

Gomes, R., Gonçalves, S., & Costa, J. (2015). Exercise, eating disordered behaviors and psychological well-being: a study with Portuguese adolescents. *Revista Latinoamericana de Psicología*, 47(1), 66-74.

Gómez Pastor, L., Bravo Cucci, S. D., & Vera-Remartínez, E. J. (2018). Actividad física en prisión: ¿ debe ser una intervención sanitaria de primera línea? *Revista Española de Sanidad Penitenciaria*, 20(1), 35-37.

Gonçalves, L. C., & Gonçalves, R. A. (2012). Agressividade, estilo de vida criminal e adaptação à prisão. *Psicologia USP*, 23(3), 559-584.

i Segalà, M. L., I Prat, S. S., & Garcia, D. M. (2021). La actividad física y deportiva como motor para la participación en un módulo de un centro penitenciário. *Revista Española de Educación Física y Deportes*, (435), 23-26.

Leberman, S. (2007). Voices behind the walls: female offenders and experiential learning. *Journal of Adventure Education and Outdoor Learning*, 7(2), 113- 129.

Lubans, D., Richards, J., Hillman, C., Faulkner, G., Beauchamp, M., Nilsson, M., . . . Biddle, S. (2016). Physical activity for cognitive and mental health in youth: a systematic review of mechanisms. *Pediatrics*, 138(3).

Magaletta, P. R., Patry, M. W., Wheat, B., & Bates, J. (2008). Prison Inmate Characteristics and Suicide Attempt Lethality: *An Exploratory Study*. *Psychological Services*, 5(4), 351-361.

Mandela, N. (s.d.). Regras Mínimas das Nações Unidas para o Tratamento de Reclusos. UNODC.

Mannoci, Mipatrini, D'Egidio, Rizzo, Meggiolaro, Firenze, Boccia, Santangelo, Villari, La Torre e Masala (2017 – Mannocci, A., Mipatrini, D., D'Egidio, V., Rizzo, J., Meggiolaro, S., Firenze, A., ... & Masala, D. (2018). Health related quality of life and physical activity in prison: a multicenter observational study in Italy. *The European Journal of Public Health*, 28(3), 570-576.

Maroco, J., & Garcia-Marques, T. (2006). Qual a fiabilidade do alfa de Cronbach? Questões antigas e soluções modernas? *Laboratório de psicologia*, 4(1), 65-90.

Martín-González, N., Martínez-Merino, N., Usabiaga, O., & Martos, D. (2019). (Re) construcción de identidades sociales en entornos penitenciarios: las presas deportistas. *Revista de psicologia del deporte*, 28(2), 59-66.

Martins, A. R., Vella, S., & Santos, F. (2021). Mental health, sport, and positive youth development in prison systems: how can we move research and practice forward? *Frontiers in psychology*, 12(1), 1-5.

Martos-Garcia, 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(1), 77-96.

Marzec, A., Woźniak, W., & Sarzała, D. (2019). The rehabilitation function of sport in a psychological context. *Paper presented at the Proceedings of the International Scientific Conference*, 4(1), 217-224.

Meek, R. (2012). The role of sport in promoting desistance from crime: An evaluation of the 2nd Chance Project rugby and football academies at Portland Young Offender Institution.

Meek, R. (2014). Sport in Prison. *Exploring The Role Of Physical Activity In Correctional Settings*. Taylor and Francis.

Meek, R., & Lewis, G. (2014). The impact of a sports initiative for young men in prison: Staff and participant perspectives. *Journal of Sport and Social Issues*, 38(2), 95-123.

Mello, R. L., Ribeiro, E. K., & Okuyama, J. (2020). (In) atividade física e comportamento sedentário: terminologia, conceitos e riscos associados. *Caderno Intersaberes*, 9(17), 59-68.

Moscoso-Sánchez, D., De Léséleuc, E., Rodríguez-Morcillo, L., González-Fernández, M., Pérez-Flores, A., & Muñoz-Sánchez, V. (2017). Expected outcomes of sport practice for inmates: A comparison of perceptions of inmates and staff. *Revista de psicologia del deporte*, 26(1), 37-48.

Norman, M. D. (2015). Sport and physical recreation in Canadian federal prisons: An exploratory study of carceral physical culture (Doctoral dissertation, University of Toronto).

Novais, F. A. G., Ferreira, J. A., & dos Santos, E. R. (2010). Transição e ajustamento de reclusos ao estabelecimento prisional. *Psychologica*, 52(2), 209-241.

Onofre, E. M. C. (2007). Escola da Prisão. *Educação escolar entre as grades*. São Carlos: EdUFSCae, 11-28.

Organização Mundial de Saúde, (2018). O que é saúde? Obtido de <https://www.saudecomciencia.com/2012/03/o-que-e-saude-definicao-oms-e-objecoes.html>

Otto, K. A. (2019). Criminal Athletes: An analysis of charges, reduced charges and sentences. *J. Legal Aspects Sport*, 19(1), 67-101.

Pedro, S. B. D. S. V. (2019). Psicopatologia em contexto prisional (Master's thesis, Universidade Lusíada).

Peterson, R. A. (2013). A Meta-analysis of Cronbach's Coefficient Alpha. *Journal of consumer research*, 21(2), 381-391.

Pickering, V. L. (2010). "Prisão Violência": Uma análise do aprisionamento do sujeito contemporâneo. *A violência na sociedade contemporânea*. EDIPUCRS, 99-110.

Quadros, s.d. – Quadros, P. (2004). Adaptação à vida prisional e mecanismos de coping. *Direito e Justiça*, 147-169.

Rodriguez-Ayllon, M., Cadenas-Sánchez, C., Estévez-López, F., Muñoz, N. E., Mora-Gonzalez, J., Migueles, J. H., . . . & Esteban-Cornejo, I. (2019). Role of physical activity and sedentary behavior in the mental health of preschoolers, children and adolescents: a systematic review and meta-analysis. *Sports Medicine*.

Ribeiro, A. R. M. (2021). Saúde mental e atividade física em contexto prisional: Uma revisão da literatura (Master's thesis, Escola Superior de Enfermagem do Porto).

Roseira, A. P. (2017). A porta da prisão: uma história dos meios de segurança e coerção penal na perspetiva dos guardas prisionais portugueses (1974-2014) (Doctoral dissertation, Faculdade de Letras, Universidade de Coimbra).

Santos, T. A. M. (2019). Projeto de inclusão através do desporto em reclusos: programa de exercício físico no estabelecimento prisional de Izeda (Doctoral dissertation, Instituto Politécnico de Bragança).

Spruit, A., Assink, M., van Vugt, E., van der Put, C., & Stams, G. J. (2016). The effects of physical activity interventions on psychosocial outcomes in adolescents: A meta-analytic review. *Clinical psychology review*, 45, 56-71.

Steinke, P. (1991). Using situational factors to predict types of prison violence. *Journal of Offender Rehabilitation*, 17(1/2), 119-132.

Tremblay, Aubert, Barnes, Saunders, Carson, Latimer-Cheung, Chastin, Altenburg & Chinapaw, 2017 – Tremblay, M. S., Aubert, S., Barnes, J. D., Saunders, T. J., Carson, V., Latimer-Cheung, A. E., ... & Chinapaw, M. J. (2017). Sedentary behavior research network (SBRN)- terminology consensus project process and outcome. *International journal of behavioral nutrition and physical activity*, 1-17.

Van Hout, M. C. (2014). A Grounded Theory of Fitness Training and Sports Participation in Youn Adult Mala Offenders. *Journal of Sports and Social Issues*, 1-24.

Van Rillaer, 1975 – Online Rillaer, V. (1985). L'agressivité humaine. Deuxième, Pierre Mardaga, éditeur. Liege-Bruxelles.

Verdot, C., & Schut, P. O. (2012). Sport and Social Inclusion: The political position vs. practices. *European Journal for Sport and Society*, 9(3), 203- 227.

Vita, Donini & Iovino, 2019 – De Vita, T., Donini, L., & Iovino, S. (2019). Reeducation treatment and physical activities in prison. *Sport science*, 12(1), 69-72.

Wagner, M., McBride, R. E., & Crouse, S. F. (1999). The effects of weight-training exercise on aggression variables in adult male inmates. *The Prison Journal*, 79(1), 72- 89.

Watson, F., Clark, L. A., & Tellegen, A. (1988). Development and validation of brief measures of positive and negative affect: the PANAS scales. *Journal of personality and social psychology*, 54(6), 1063-1070.

Zanetti, M., & Macro, F. (2020). Prison and physical activities in Italy: practices and utilities for the creation of new proposals. *Journal of Physical Education and Sport*, 20(1), 235-241.

Anexo I – Questionário

Questionário

1. Idade: ____
2. Sexo: Feminino ☐ Masculino ☐
3. Habilitações literárias:
 - a. Abaixo do 1º ciclo ☐
 - b. Ensino básico, 1º ciclo ☐
 - c. Ensino básico, 2º ciclo ☐
 - d. Ensino básico, 3º ciclo ☐
 - e. Ensino secundário ☐
 - f. Ensino superior ☐
4. É a primeira vez que está preso/a?

Não ☐ Sim ☐ (Se SIM, pode passar para a questão 6)
5. Quantas vezes esteve preso/a antes da atual reclusão?

6. Há quanto tempo está neste estabelecimento prisional?

7. Quanto tempo de pena que lhe foi determinada?

8. Fora do estabelecimento prisional, tinha hábitos de atividade física?

Sim ☐ Não ☐ (se NÃO pode passar para a questão 10)
9. Continua a praticar atividade física neste período em que cumpre pena de prisão?

Sim ☐ Não ☐

10. No caso de praticar atividade física/exercício físico, sente que após essa prática fica mais descontraído?

Sim ☐ Não ☐

11. Gostaria de começar a ter hábitos de atividade física dentro do estabelecimento prisional?

Sim ☐ Não ☐

Estamos interessados em conhecer os seus níveis de atividade física habitual. As suas respostas vão ajudar-nos a compreender o nível de atividade física existente no Estabelecimento Prisional.

As questões referem-se ao tempo que gasta na atividade física numa semana. Este questionário inclui questões acerca de atividades que realiza durante o período de recreio, o simples deslocamento de um lado para o outro, atividades de limpeza ou arrumação e atividades que efetua no seu tempo livre para entretenimento, como o exercício ou desporto.

As suas respostas são importantes. Por favor responda a todas as questões mesmo que não se considere uma pessoa ativa.

Obrigado pela sua participação

Ao responder às seguintes questões considere o seguinte:

Atividades físicas vigorosas referem-se a atividades que requerem muito esforço físico e tornam a respiração muito mais intensa que o normal.

Atividades físicas moderadas referem-se a atividades que requerem esforço físico moderado e tornam a respiração um pouco mais intensa que o normal.

Ao responder às questões, considere apenas as atividades físicas que realize durante pelo menos 10 minutos seguidos.

1a) Habitualmente, por semana, em quantos dias faz **atividades físicas vigorosas** como levantar e/ou transportar objetos pesados, cavar, ginástica ou ginásio a uma velocidade acelerada?

____ dias por semana
____ nenhum (passe para a questão 2a)

1b) Durante quanto tempo costuma fazer **atividade física vigorosa**, por dia, aproximadamente?

____ horas ____ minutos

2a) Normalmente, por semana, em quantos dias faz atividade física **moderada** como levantar e/ou transportar objetos leves, correr a uma velocidade moderada? Não inclua o andar/caminhar.

____ dias por semana
____ nenhum (passe para a questão 3a)

2b) Durante quanto tempo costuma fazer **atividade física moderada** por dia, aproximadamente?

____ horas ____ minutos

3a) Habitualmente, por semana, quantos dias caminha durante pelo menos 10 minutos seguidos? Inclua as caminhadas que consegue dar no pátio, para se deslocar de um lado para o outro e qualquer outra caminhada que possa fazer somente para recreação, desporto ou lazer.

____ dias por semana
____ nenhum (passe para a questão 4a)

3b) Quanto tempo costuma caminhar por dia?

____ horas ____ minutos

3c) Durante quanto tempo costuma **caminhar** por dia nos seguintes ritmos?

____ Passo vigoroso, que torna a sua respiração muito mais intensa que o normal;
____ Passo moderado, que torna a sua respiração um pouco mais intensa que o normal;
____ Passo lento, que não causa qualquer alteração na sua respiração.

As últimas questões referem-se ao tempo em que está sentado diariamente, nos estudos, no recreio, na cela, em eventual ocupação profissional, e durante os tempos livres. Estas questões incluem o tempo em que está sentado numa cadeira, no convívio, a ler ou sentado/deitado a realizar outra tarefa.

4a) Durante quanto tempo costuma estar sentado num **dia de semana**? (de 2ª a 6ª feira)

____ horas ____ minutos

4b) Durante quanto tempo costuma estar sentado num dia de fim de semana? (sábado e domingo)

____ horas ____ minutos

Leia cada item e marque a resposta correta no espaço à frente de cada palavra, de acordo com as seguintes opções de resposta: 1 “Nada ou muito ligeiramente”; 2 “Um pouco”; 3 “Moderadamente”; 4 “Bastante”; 5 “Extremamente”.

Indique em que medida se sente quando pratica qualquer tipo de atividade física.

	1 Nada ou muito ligeiramente	2 Um pouco	3 Moderadamente	4 Bastante	5 Extremamente
Interessado/a	1	2	3	4	5
Nervoso/a	1	2	3	4	5
Entusiasmado/a	1	2	3	4	5
Amedrontado/a	1	2	3	4	5
Inspirado/a	1	2	3	4	5
Ativo/a	1	2	3	4	5
Assustado/a	1	2	3	4	5
Culpado/a	1	2	3	4	5
Determinado/a	1	2	3	4	5
Atormentado/a	1	2	3	4	5

Nas seguintes perguntas, assinale com um “X” com qual escala se identifica mais, onde

1 corresponde a **nunca ou quase nunca** e **5** a **sempre ou quase sempre**.

1. Alguns dos meus amigos pensam que sou conflituoso.

1	2	3	4	5
---	---	---	---	---

2. Se tiver que recorrer à violência para proteger os meus direitos, faço-o.

1	2	3	4	5
---	---	---	---	---

3. Quando os outros são especialmente amáveis comigo, pergunto-me o que quererão.

1	2	3	4	5
---	---	---	---	---

4. Quando discordo dos meus amigos, digo-lhes abertamente.

1	2	3	4	5
---	---	---	---	---

5. Já fiquei tão zangado que parti coisas.

1	2	3	4	5
---	---	---	---	---

6. Não consigo evitar discutir com as pessoas quando elas discordam de mim.

1	2	3	4	5
---	---	---	---	---

7. Pergunto-me porque é que às vezes me sinto tão amargo com as coisas.

1	2	3	4	5
---	---	---	---	---

8. De vez em quando não consigo controlar a vontade de bater noutra pessoa.

1	2	3	4	5
---	---	---	---	---

9. Sou uma pessoa extremamente calma.

1	2	3	4	5
---	---	---	---	---

10. Fico desconfiado de estranhos muito amáveis.

1	2	3	4	5
---	---	---	---	---

11. Já ameacei pessoas que conheço.

1	2	3	4	5
---	---	---	---	---

12. Exalto-me facilmente, mas passa-me depressa.

1	2	3	4	5
---	---	---	---	---

13. Se me provocarem bastante, posso bater noutra pessoa.

1	2	3	4	5
---	---	---	---	---

14. Quando as pessoas me irritam, chego a dizer-lhes o que penso delas.

1	2	3	4	5
---	---	---	---	---

15. Às vezes fico cheio de ciúmes dos outros.

1	2	3	4	5
---	---	---	---	---

16. Não consigo encontrar nenhuma boa razão para bater em alguém.

1	2	3	4	5
---	---	---	---	---

17. Por vezes sinto que a vida tem sido injusta comigo.

1	2	3	4	5
---	---	---	---	---

18. Tenho dificuldades em controlar o meu feito.

1	2	3	4	5
---	---	---	---	---

19. Quando fico frustrado, mostro a minha irritação.

1	2	3	4	5
---	---	---	---	---

20. Por vezes sinto que as pessoas se riem nas minhas costas.

1	2	3	4	5
---	---	---	---	---

21. Muitas vezes entro em desacordo com as pessoas.

1	2	3	4	5
---	---	---	---	---

22. Se alguém me bate, bato-lhe também.

1	2	3	4	5
---	---	---	---	---

23. Por vezes sinto-me um barril de pólvora pronto a explodir.

1	2	3	4	5
---	---	---	---	---

24. As outras pessoas parecem ter sempre as melhores oportunidades.

1	2	3	4	5
---	---	---	---	---

25. Houve pessoas que me pressionaram tanto que chegámos a "vias de fato".

1	2	3	4	5
---	---	---	---	---

26. Sei de "amigos" que falam de mim.

1	2	3	4	5
---	---	---	---	---

27. Os meus amigos dizem que gostam de me meter em discussões.

1	2	3	4	5
---	---	---	---	---

28. Às vezes perco o controlo sem razão alguma.

1	2	3	4	5
---	---	---	---	---

29. Meto-me em brigas mais vezes que a maioria das pessoas.

1	2	3	4	5
---	---	---	---	---

Quantas medidas disciplinares já lhe foram aplicadas **durante o tempo de pena**, neste Estabelecimento Prisional?

___ Nenhuma

___ De 1 e 5 vezes

___ De 6 a 10 vezes

___ De 11 a 15 vezes

___ Mais de 15 vezes

Consegue dizer quantas medidas disciplinares lhe foram aplicadas, em média, por cada trimestre (3 meses), neste Estabelecimento Prisional?

Indique o valor _____

MUITO OBRIGADA pela sua participação!

Anexo II – Consentimento Informado

Declaração do consentimento informado

Eu, _____, declaro que aceito participar no estudo intitulado “A influência da prática de exercício físico na agressividade de reclusos”, da responsabilidade de Joana Margarida Caeiro Marques Almeida, no âmbito do projeto do Mestrado em Criminologia na Faculdade de Direito da Universidade do Porto.

Notifico que, antes de tomar a decisão de participar, tomei conhecimento dos objetivos do estudo, assim como todos os procedimentos do mesmo, sendo-me dadas totais garantias de anonimato e confidencialidade. Fui informado(a) do direito que me assiste de recusar participar ou de cessar a minha participação, em qualquer momento, sem quaisquer consequências para mim. Compreendidas todas as informações que me foram dadas a respeito do estudo, aceito participar voluntariamente colaborando com total sinceridade.

O participante,

_____ de _____ de _____

Anexo III – Ofício

REPÚBLICA PORTUGUESA

JUSTIÇA

| Exmo(a) Senhor(a)

Dra. Joana Almeida

Joalmeida660@gmail.com

L

V/ referência	N/ referência	Ofício N.º	Data
		104/CCCRE	01.07.2021

Assunto: Investigação académica para Mestrado em Criminologia na Faculdade de Direito da Universidade do Porto

Tenho a honra de informar V. Exa que, por despacho do Sr. Diretor-Geral, Dr. Rómulo Mateus, está autorizada, no âmbito do Mestrado em Criminologia pela Faculdade de Direito da Universidade do Porto, a realizar a investigação académica nos Estabelecimentos Prisionais de Carregueira, Caxias, Lisboa e Montijo.

Considerando o interesse do projeto, este estudo, foi autorizado, mediante as seguintes condições:

- a calendarização e modo de organização da pesquisa seja acordada com a Direção do Estabelecimento Prisional, por forma a que se conciliem os objetivos académicos com a exequibilidade do trabalho, sem perturbação do quotidiano;
- o desenvolvimento do estudo esteja sempre dependente da disponibilidade dos reclusos para, após consentimento informado, colaborarem, reservando-se-lhes o direito de, a qualquer momento, poderem interromper a sua cooperação;
- a investigadora fique obrigada a preservar o anonimato dos dados e das pessoas que venham a cooperar;
- do resultado final do trabalho, deve ser remetida cópia ao Centro de Competências de Comunicação e Relações Externas.

REPÚBLICA PORTUGUESA

JUSTIÇA

A calendarização do início do estudo e a sua realização estarão sempre condicionados pelo evoluir da crise de saúde pública decorrente da Covid 19. Crise que poderá, inclusivamente, obrigar à necessidade de interromper o estudo.

Com os melhores cumprimentos,

O Chefe de Equipa



ML/2021

Anexo IV – Exemplo do Pedido de Autorização para a aplicação dos questionários

Exma. Direção,
Estabelecimento Prisional A,

Carnaxide, 9 de março de 2022

Assunto: Pedido de Autorização para a aplicação dos questionários no Estabelecimento Prisional A para a realização do estudo “A influência da prática da atividade física na agressividade de reclusos”.

Eu, Joana Margarida Caeiro Marques Almeida, Solteira, nascida a 17/07/1996, filha de Maria Alice Caeiro Marques e de Luís Eduardo Casimiro Almeida, natural de Évora, titular do C.C. nº 15149268, residente em Carnaxide e estudante na Faculdade de Direito do Porto, com o nº 201910170, no Mestrado em Criminologia, venho por este meio solicitar a V. Exa. Autorização para a aplicação de questionários a reclusos com vista a recolher informação necessária à realização do estudo “A influência da prática de exercício físico na agressividade de reclusos”.

A investigação em curso, conducente à elaboração da minha dissertação de Mestrado em Criminologia e realizada sob orientação dos Profs. Doutores Pedro Sousa e Duarte Araújo, tem como objetivo principal analisar e avaliar a influência da atividade física/desporto sobre os comportamentos agressivos dos reclusos. Depois de apurados os resultados finais, temos expectativa de contribuir para o melhor conhecimento sobre uma estratégia favorecedora da redução da propensão de comportamentos agressivos, com aproveitamento pelos estabelecimentos prisionais.

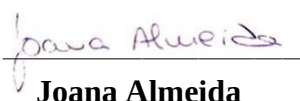
A realização desta investigação exige a recolha de dados, por administração de questionários a reclusos, procurando-se minimizar a intromissão no meio, especialmente em época de pandemia. Caso este meu pedido receba aceitação da parte de V. Exa., gostaria de articular com o responsável da instituição com vista a explicar melhor o modo de operacionalizar a administração dos questionários.

Junto documentação para melhor apreciar o meu pedido.

Termino com a garantia de respeito pelos princípios éticos na recolha e tratamento dos dados, assegurados pelo parecer favorável da Comissão de Ética da Faculdade de Direito da Universidade do Porto.

Na expectativa de uma resposta favorável de V. Exa. e da instituição que V. Exa. superiormente dirige, agradeço antecipadamente a atenção que este meu pedido possa merecer.

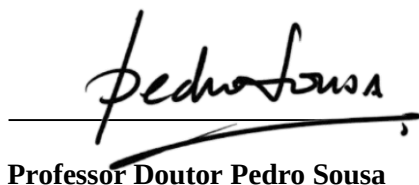
Com os melhores cumprimentos,



Joana Almeida

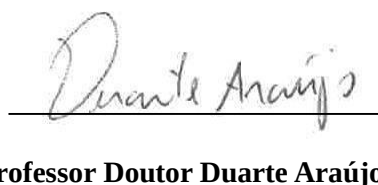
Licenciada em Ciências da Educação, Universidade de Évora,
Aluna do 2ºano do mestrado em Criminologia, Faculdade de Direito do Porto,
(up201910170@up.pt / joalmeida660@gmail.com / 926928453)

Os orientadores da investigação



Professor Doutor Pedro Sousa

Diretor do Mestrado em Criminologia,
Escola de Criminologia e Faculdade de Direito,
Universidade do Porto
(pasousa@direito.up.pt)



Professor Doutor Duarte Araújo

Diretor do Laboratório de Perícia no Desporto,
Faculdade de Motricidade Humana,
Universidade de Lisboa
(daraujo@fmh.ulisboa.pt)