

Projeto de inclusão através do Desporto em reclusos:

Programa de exercício físico no Estabelecimento Prisional de Izeda

Tiago Alexandre Morais dos Santos

Trabalho Projeto apresentado à Escola Superior da Educação com vista à
obtenção do grau Mestre em Exercício e Saúde

Orientadores

Celina Raquel Nunes Gonçalves

Vítor Pires Lopes

Bragança, setembro de 2020



**Projeto de inclusão através do Desporto em reclusos:
Programa de exercício físico no Estabelecimento Prisional de Izeda**

Tiago Alexandre Morais dos Santos

Trabalho efetuado no Estabelecimento Prisional de Izeda

Trabalho Projeto apresentado à Escola Superior de Educação com vista à
obtenção do grau de Mestre em Exercício e Saúde

Orientadores:

Celina Raquel Nunes Gonçalves

Vítor Pires Lopes

BRAGANÇA, julho de 2020

Ficha de catalogação:

Santos, T. (2020), Projeto de inclusão através do Desporto em reclusos: Programa de exercício físico no Estabelecimento Prisional de Izeda. Bragança: Santos, T. Trabalho Projeto apresentado com vista à obtenção do grau de Mestre em Exercício e Saúde na Escola Superior de Educação do Instituto Politécnico de Bragança.

Palavras-chave: ESTABELECIMENTO PRISIONAL, EXERCÍCIO FÍSICO, RECLUSOS, INCLUSÃO

Dedicatória

Gostava de dedicar todo este Trabalho Projeto, ao grande homem da minha vida, ao meu Pai, que sempre me apoiou em todas as decisões da minha vida, que sempre lutou para que pudesse estar onde estou hoje, que me ensinou tudo o que sei hoje e fez de mim a pessoa que sou hoje.

Queria dedicar também todo este trabalho à minha mãe porque sem ela a incentivar-me todos os dias para o fazer não seria possível e também pela mulher lutadora que é, o meu orgulho.

Em último, mas não menos importante dedicar à minha irmã devido a ser uma das pessoas mais importantes da minha vida.

Quando iniciei este Projeto, apoiaram-me e incentivaram-me a abraçar este projeto com todas as forças mesmo naqueles momentos em que estava mais receoso devido a ser um ambiente diferente e estranho, devido a ser um Estabelecimento Prisional, mas com a força deles consegui realizar este projeto e a eles devo grande parte dessa força, para realizar as todas as atividades.

“A Sorte Protege Os Audazes”

Agradecimentos

Antes de iniciar este relatório, sobre o trabalho projeto realizado no Serviço Prisional de Izeda, gostaria de agradecer aos orientadores, Professor Doutor Vítor Lopes e Professora Doutora Celina Gonçalves.

Gostaria também de agradecer ao Sr. Professor Doutor Orlando Pontes, ao Sr. Diretor do Estabelecimento Prisional de Izeda, aos Guardas Prisionais pelo apoio e serviços prestados sempre que foi necessário e por último e os mais importantes que sem eles não se realizaria o projeto, os reclusos.

Gostaria de agradecer aos meus pais e à minha família por todo apoio ao longo deste período na realização do projeto, tal como inicialmente no incentivo da escolha do mesmo.

Um agradecimento especial ao meu primo António Fontes por toda a ajuda e apoio na minha chegada e ao longo de todo o meu percurso em Bragança no Ensino Superior e que sem esse apoio, realizar este Trabalho Projeto seria mais complicado.

Agradecer aos meus amigos Luís Carlos Moutinho, Filipe Martins, Ricardo Martins, Paulo Pedro, Daniel Rodrigues, Paulo Maia, José Pedro Gomes, Bruno Santos e Marco Carrilho por todo o apoio, incentivo e ajuda nos momentos menos bons ao longo da realização deste trabalho.

Agradecer aos alunos do IPB a sua disponibilidade para participar na atividade “Dia do Desporto” no Estabelecimento Prisional de Izeda.

Agradecer aos meus colegas de trabalho que estão comigo todos os dias e me apoiaram para finalizar este trabalho.

Agradecer a todos os meus colegas da equipa de futsal da Casa do Povo de Vilarandelo.

A todos muito obrigado!

Índice

1. Introdução	1
1.2 Atividade Físico-Desportiva	3
1.2.1 Benefícios da AF e Desporto	5
1.2.2 As consequências da reduzida AF.....	8
1.2.3 Atividade Física Recomendada.....	10
1.2.4 Atividade Física e a promoção da Saúde em Portugal	11
1.3 Caracterização do Meio Prisional	13
1.3.1 População Prisional	15
1.3.2 Atividade Física em Estabelecimentos Prisionais	16
2. Apresentação do projeto.....	19
2.1 Objetivos do Projeto.....	20
2.2 Perfil dos participantes do Projeto	21
2.3 Instalações	22
2.4 Calendário de Atividades	23
2.5 Atividades frequentes.....	24
2.6 Atividades de carácter pontual.....	26
2.7 Regulamento das atividades	29
2.8 Divulgação das atividades.....	32
2.9 Entrega de prémios.....	32
2.10 Segurança	32
2.11 Recursos utilizados no Projeto	33
2.12 Recursos financeiros e logísticos para as atividades	34
3. Estudo sobre Inclusão social através do desporto no EPI	35
4. Conclusão.....	51
5. Bibliografia	54
6. Anexo	57

Índice de figuras

Figura 1. Cartaz Documento de apoio à prática da musculação.....	23
Figura 2. Cartaz Torneio de Futsal.....	25
Figura 3. Cartaz Torneio de Levantamento de Pesos.....	26
Figura 4. Cartaz Prova de Resistência e Velocidade	26
Figura 5. Cartaz dia do Desporto	27
Figura 6. Dia do Desporto.....	27
Figura 7. Recursos utilizados no Projeto	32

Índice de gráficos

Gráfico 1- Idade	34
Gráfico 2- Número de anos no Estabelecimento Prisional	35
Gráfico 3- Importância da presença do Professor no Estabelecimento Prisional para o Desenvolvimento da Atividade Física	35
Gráfico 4- Motivação para a prática da Atividade Física	36
Gráfico 5- Efeito a nível físico após a prática nas atividades realizadas	36
Gráfico 6- A implementação do projeto ajudou no controlo do stress	37
Gráfico 7. Efeitos positivos no controlo da ansiedade antes e após a intervenção	37
Gráfico 8. A implementação do projeto ajudou no Controlo do peso	38
Gráfico 9. A implementação do projeto ajudou Controlo do sono	39
Gráfico 10- Melhoria da autoestima devido à Atividade Física	39
Gráfico 11. A implementação do projeto ajudou na criação e fortalecimento de relações e cooperação com outros colegas	40
Gráfico 12. A implementação do projeto ajudou na redução de comportamentos antissociais e de isolamento.....	41
Gráfico 13- Prática de exercício nos últimos 6 meses	41
Gráfico 14- Desporto que praticou mais frequentemente	42
Gráfico 15- Número de horas por dia de prática da Atividade Física	42
Gráfico 16- Número de vezes por semana que praticou Atividade Física.....	43
Gráfico 17- Nível do estado de saúde.....	44
Gráfico 18- Influência da Atividade Física no estado de saúde.....	44
Gráfico 19.3- A AF com papel importante no Controlo de Peso	45
Gráfico 19.5- A AF provoca uma redução do Stress	46
Gráfico 19.6- A AF reforça a Autoestima	46
Gráfico 19.7- A AF ajuda na melhoria dos Estados de Humor	47
Gráfico 19.8- A AF potencia o contato entre indivíduos, que levam ao estabelecimento de relações de cooperação	47
Gráfico 20- O Desporto como forma de inclusão social	48
Gráfico 21- Após a saída vai realizar um estilo de vida saudável	49

Índice de Tabelas

Tabela 1- Calendário de atividades	22
--	----

Resumo

Este Trabalho de Projeto teve como principal objetivo a inclusão social através do Desporto em reclusos. Para o efeito foi implementado um projeto de prática desportiva no Estabelecimento Prisional de Izeda. A amostra inicial era constituída por vinte indivíduos, no entanto, no final do Projeto verificou-se uma maior adesão acabando com trinta e dois indivíduos distribuídos pelas diferentes modalidades, todos eles do sexo masculino, com idades entre os vinte e dois e os sessenta e seis anos. Os indivíduos integraram o Projeto, uma vez por semana, envolvendo as modalidades de musculação e futsal, tendo cada uma delas a duração de sessenta minutos.

Na tentativa de melhor perceber a opinião dos reclusos sobre a implementação do Projeto no Estabelecimento Prisional, foi elaborado e aplicado um questionário, baseado no senso comum, ao qual responderam trinta e dois indivíduos. O questionário foi de resposta fechada com a exceção de uma pergunta referente ao desporto mais praticado frequentemente. A parte inicial do questionário pretendeu saber a opinião acerca dos benefícios físicos, psicológicos e sociais durante o período em que o Projeto foi aplicado, de seguida os seus comportamentos face à prática desportiva e, por último, a sua opinião acerca da Atividade Física em geral.

As respostas dos questionários ajudaram a reforçar a percepção inicial de que o projeto foi percebido pela maioria dos reclusos como proporcionador de benefícios físicos psicológicos e sociais, melhorando o bem-estar e a qualidade de vida. Foi reforçado ainda que a maioria dos reclusos (81%) percebem que a Prática Desportiva promove a sua inclusão na sociedade, fortalecendo a satisfação na aplicação do projeto já que este era o principal objetivo deste projeto.

Abstract

This work project, applied at the Establecimiento Prisional de Izeda had as main objective the prisoners' social inclusion through Sports. The initial sample was made of twenty inmates but it grew bigger as the project evolved and, in the end, it had thirty-two inmates, in the several sports categories. All the participants were male and had ages between twenty-two and sixty-six. They took part in a ninety-minute activity, involving weight training and futsal, once a week.

A questionnaire was applied to thirty-two individuals as a mean to evaluate the Project's implementation at the Establecimiento Prisional de Izeda and the effect it had in the inmate participants; the questionnaire was a closed-ended questions survey form with the exception of one of the questions about the most frequently practiced sport. In the beginning, the main goal was to know the participants' opinion about the physical, mental and social benefits of sports while the project was being developed; in a second phase the goal was to know the different types of behaviour related to playing sports and finally their opinion about the practice of sports in general.

Considering the answers to the questionnaire regarding the benefits of practicing sports while the project was being developed it was clear that a large majority felt the benefits of practicing sports in different aspects.

In one of the more relevant answers, important as a response to our problem and main objective, eighty-one percent of the inmates stated that practicing sports was one of the best ways to be socially included which made the activity a social benefit.

Bering in mind the results, we can infer that physical activity in prison establishments and in general contributes to increase both the population's well-being and quality of life. It brings benefits on different levels such as: physical, psychological, social economical and even environmental.

Lista de abreviaturas

IPB- Instituto Politécnico de Bragança

EPI- Estabelecimento Prisional de Izeda

EP- Estabelecimento Prisional

AF- Atividade Física

OMS- Organização Mundial de Saúde

DGS- Direção Geral de Saúde

EPP- Estabelecimentos Prisionais de Portugal

EF- exercício físico

1. Introdução

Este trabalho consiste na elaboração do Trabalho de Projeto, realizado como parte integrante e conclusiva do Mestrado Exercício e Saúde pelo Instituto Politécnico de Bragança (IPB).

O Trabalho de Projeto desenvolveu-se no Estabelecimento Prisional de Izeda (EPI), no ano letivo de 2016/2017 e teve como objetivo favorecer a integração e consolidação no contexto da prática, os conhecimentos teóricos adquiridos no Curso de Mestrado.

Através de uma prática docente supervisionada e orientada, o principal objetivo do Trabalho Projeto, passou por desenvolver a prática desportiva, criar hábitos da prática da atividade física, enquanto se encontram dentro do estabelecimento prisional e motivar para continuação da mesma após a saída em liberdade, como forma de facilitar a integração na sociedade.

Para iniciar o projeto foi criada uma turma de reclusos para frequentar o mesmo, sendo proposto pelo Estabelecimento Prisional (EP), treinar a equipa de Futsal do mesmo.

Após a criação de rotinas dessa equipa para a prática da modalidade, comecei a frequentar o ginásio do EP, em que os reclusos que frequentavam o mesmo, aproveitaram para tirar dúvidas acerca da musculação, dos diversos exercícios que poderiam realizar assim como sugestões da organização do seu treino semanal, da alimentação que deveriam ter para o seu treino ser mais eficaz.

No sentido de motivar os reclusos participantes nessas mesmas modalidades e como forma de angariar reclusos que não praticassem AF, foi realizado um Torneio de Futsal, um Torneio de Levantamento de Pesos e uma corrida para os reclusos que praticavam Atletismo.

Para finalizar o projeto, realizou-se o “Dia do Desporto”, onde foram convidados alunos do IPB a deslocar-se ao EP para defrontar os reclusos num jogo de Voleibol e outro de Futsal, proporcionando uma experiência diferente para ambos.

Desde o início que o principal foco/objetivo deste Trabalho Projeto consistiu na inclusão social dos reclusos através do Desporto. Os projetos educativos e de

intervenção social em contexto prisional, contribuem para um melhor acompanhamento da execução da pena, a fim de assegurar o bem-estar físico e psíquico para favorecer o espírito de convivência social entre reclusos, para uma melhor ocupação do tempo. Nesse sentido, estes projetos podem ser um importante contributo para a reinserção social (Finger & Asún, 2003).

A metodologia utilizada na realização deste trabalho projeto será essencialmente descritiva, baseada na observação, elaboração do projeto, execução, análise e reflexão do trabalho realizado.

Ao longo da sua elaboração fui deparado com algumas dificuldades, pois é bastante difícil transmitir para o papel todas as vivências que tivemos durante o trabalho projeto. Espero superá-las com o meu desempenho, força de vontade e conhecimento teórico.

1.2 Atividade Físico-Desportiva

A AF, segundo alguns autores como Montoye et al. (1996) ou Sallis e Owen (1999) consiste num fenómeno/comportamento extremamente complexo, que hoje em dia é definido como um conjunto de comportamentos que inclui todo o movimento corporal, ao qual se atribui um significado diferente de acordo com o contexto onde se realiza (Sallis & Owen, 1999).

A Organização Mundial de saúde (OMS) define atividade física como sendo qualquer movimento corporal produzido pelos músculos esqueléticos que requeiram gasto de energia – incluindo atividades físicas praticadas durante o trabalho, jogos, execução de tarefas domésticas, viagens e atividades de lazer.

Na Carta Europeia do Desporto, entende por desporto todas as formas de atividades físicas que, através de uma participação organizada ou não, têm por objetivo a expressão ou o melhoramento da condição física e psíquica, o desenvolvimento das relações sociais ou a obtenção de resultados na competição a todos os níveis.

A DGS afirma que exercício físico compreende toda a prática consciente de atividade física, realizada com um objetivo específico (ex. melhorar a saúde) e bem delineada no tempo, com ou sem prescrição.

Desta forma, Fernandes (2002) conclui que esta definição inclui toda a AF utilizada para nos deslocarmos, tanto nas tarefas realizadas na vida diária, no trabalho, nas atividades praticadas em tempos de lazer, nas atividades desportivas organizadas ou não organizadas, e no caso das crianças e jovens, na escola. O corpo humano foi feito para o movimento, não para a reduzida AF. Os benefícios que o exercício físico pode promover constroem-se progressivamente por uma prática contínua e sistemática. A prática regular de AF não assegura o prolongamento do tempo de vida, mas a proteção da saúde nas fases subsequentes está associada. Talvez o maior benefício da AF seja o grau de independência que as pessoas fisicamente capazes revelam e o reflexo que essa independência proporciona à saúde emocional da pessoa.

A adesão à prática de AF consiste numa componente de um processo complexo que envolve o desenvolvimento, a aprendizagem e a assimilação de competências, valores, normas, auto percepções, identidades e papéis proporcionados por diferentes variáveis do enquadramento familiar e do envolvimento social, como o grupo sociodemográfico, a

profissão, a educação e a área de residência, que podem ser potenciais fatores de influência na prática da AF das crianças e dos adolescentes no seu tempo livre (Yang et al., 1996).

1.2.1 Benefícios da AF e Desporto

É sabido que, à medida que foi evoluindo, o ser humano teve como forte preocupação tornar mais fácil o meio que o rodeava, tornando o seu dia-a-dia mais cómodo e com menos riscos. Dessa forma, a AF, que em outros tempos foi decisiva para sobreviver, foi-se tornando cada vez mais desnecessária, de tal forma que nos tempos que correm foram atingidos vários exageros da comodidade de vida.

A saúde é definida, há muitos anos, pela (OMS, 1947), como o estado de completo bem-estar físico, mental e social e não apenas a ausência de doenças e enfermidades. Assim, não é apenas a ausência de doença que caracteriza a saúde (Mota, 1999).

Segundo a OMS, estima-se que nos países desenvolvidos mais de dois milhões de mortes anuais são devido ao fator do sedentarismo, e que 60% a 80% da população mundial não é suficientemente ativa para conseguir obter benefícios na saúde (OMS, 2002). Com este cenário afirma-se ser propício ao desenvolvimento de problemas graves para a saúde.

A promoção da AF baseia-se, em parte, em hábitos de AF que se desenvolvem durante a infância e adolescência e se mantêm até à idade adulta (Lopes & Maia, 2004).

Apesar de não existir uma ideia perfeitamente definida, a reduzida AF influencia fortemente o aparecimento de doenças, tal como o aumento da AF regular poderá provocar efeitos benéficos. Não podendo esquecer que o poder terapêutico da atividade física é francamente mais reduzido comparando com o seu poder preventivo. Deve-se encarar a AF diária como um fator decisivo para a manutenção do bem-estar físico, psíquico e social. Também Mota (1998) afirma que o desenvolvimento equilibrado de um indivíduo nos domínios bio-psico-social pode ser alcançado através da prática de atividades recreativas e de lazer, especialmente a AF. São vários os benefícios físicos e psicológicos para os quais existe suficiente comprovação empírica (Berger et al., 2002), ao nível físico podem verificar-se benefícios como a redução do risco de ocorrência de doenças coronárias, prevenção/redução da hipertensão, contribui com um papel importante para o controlo do excesso de peso e prevenção da obesidade, prevenção da diabetes tipo II, possui um papel importante em alguns tipos de cancro, nomeadamente o do cólon, assim como, trás benefícios à saúde mental e esquelética, ajudando na

redução do risco de ocorrência de osteoporose. Ao nível dos benefícios psicológicos, podem registar-se uma melhoria dos estados de humor (redução da tensão, depressão, raiva e confusão, acréscimo da vitalidade, vigor e clareza), contribui como uma técnica de redução do stresse, proporciona uma oportunidade de experienciar prazer, fortalece a autoestima e o autoconceito, assim como, proporciona benefícios Psicoterapêuticos, principalmente no tratamento da depressão e da ansiedade. Segundo Berger et al. (2002), podemos observar outros tipos de benefícios associados à prática de exercício e de atividades físicas, ao nível económico, havendo uma redução de gastos dos Governos dos Países Ocidentais, redução de gastos ao nível de doenças crónicas, diminuição da morte prematura assim como a baixa qualidade de vida.

Se os níveis de prática de AF das populações aumentarem, pode conduzir a uma redução destes custos, devido ao papel fundamental que esta prática tem na diminuição da ocorrência das doenças físicas e psicológicas já referidas.

Outro dos benefícios retrata a nível social, verificando que a prática da AF, potencia o contato entre os indivíduos, que levam ao estabelecimento de relações de cooperação, onde também provoca uma redução de comportamentos antissociais e do isolamento, com alguma incidência em diversos grupos, nomeadamente jovens e idosos.

Ao nível do ambiente, a prática de AF pode levar a uma maior utilização dos espaços exteriores, levando à utilização de certas áreas e reabilitação de outros espaços (passeios marítimos, construção de espaços verdes, pistas para ciclistas), à proteção do ambiente (zonas estritamente pedestres, uso de bicicleta e outros meios de transporte não poluentes) e ao contacto com a natureza (ex: canoagem, trekking, etc.).

Sabe-se que a AF, nas suas respetivas vertentes, como utilitária (andar, subir e descer escadas, jardinagem), a educação física e o desporto, executados de uma forma moderada, é favorável à manutenção da saúde e ajuda também na prevenção das doenças (Nunes, 1999). Mesmo sabendo da importância da AF, milhões de pessoas optam por um estilo de vida sedentário. Segundo a British Medical Association (2005), a prática de AF, em todas as idades, é essencial para uma boa saúde, sendo fundamental para haver controlo do peso e do balanço energético. A prática de AF, durante a infância, apresenta uma série de benefícios, havendo a possibilidade de um crescimento saudável, de um bem-estar psicológico e de uma diminuição de alguns fatores de risco, tais como a hipertensão, o colesterol elevado e obesidade.

A prática desportiva regular oferece benefícios no desenvolvimento das crianças, em vários níveis, tais como: a nível do crescimento físico; a nível das capacidades físico-motoras; ao nível da criação de novas amizades (cooperação); e ao nível da valorização da autoestima. Neste sentido, a prevenção da saúde consiste num objetivo social que pode desenvolver-se através de várias práticas corporais generalizadas a todas as idades, desde que adaptadas ao seu nível de desenvolvimento (dificuldade), às suas expectativas e motivações.

Neto (1994) refere que o desporto é uma atividade que nos seus pressupostos deve contemplar a promoção dos valores humanos, os princípios de solidariedade e a cooperação social e cultural entre os seus intervenientes. Segundo Bento (1998), quer se fale de crianças, jovens, adultos, idosos ou deficientes, de rendimento ou recreação, o desporto é, em todos os casos, um meio de concretização de uma filosofia do corpo e da vida, constituindo uma esperança para a necessidade de vida. O desporto considera-se pedagógico e educativo quando oferece oportunidades para colocar obstáculos, desafios e exigências, para se experimentar, observando regras e lidando corretamente com os outros; quando existe a procura de rendimento na competição e para isso se exercita, treina e reserva um pedaço de vida; quando cada indivíduo rende o mais que pode sem sentir que isso é uma obrigação imposta do exterior; quando cada um não assume mais do que é capaz mas, ao mesmo tempo, esgota as suas possibilidades de empenho e rendimento.

1.2.2 As consequências da reduzida AF

Nos dias de hoje cada vez é mais aceite que os problemas de saúde, na maioria dos países são de natureza degenerativa associada com mudanças nos estilos de vida da sociedade.

A reduzida AF tem levado ao aumento do sedentarismo nas últimas décadas, sendo esse um dos principais fatores com gasto em saúde pública e risco para o desenvolvimento de doenças cardiovasculares e cardiorrespiratórias na idade adulta.

Na ausência de exercícios físicos diários, o corpo torna-se depósito de tensões acumuladas e, sem canais naturais de saída para essas tensões, nossos músculos tornam-se fracos e tensos. (Guarda, 2010).

Devido às bruscas mudanças da sociedade nos últimos anos o padrão de vida das pessoas sofreu um impacto negativo em relação à saúde. Tudo isso, se deve as alterações nos padrões e funções da sociedade atual. Tem havido um agravamento devido a essas alterações, uma vez que a inovação tecnológica tem favorecido a comodidade das pessoas e por sua vez aumentado o número de pessoas consideradas sedentárias.

Deste modo, existe uma clara necessidade de hábitos saudáveis de vida, como forma de combater os danos causados à saúde (Samulski, 2000). Nesse seguimento, a reduzida AF tem sido apontada como uma das principais causas para o aumento da mortalidade causada por doenças do sistema circulatório.

O estilo de vida da população urbana tem sofrido constantes mudanças de comportamento com relação à dieta alimentar e à AF, esses fatores estão relacionados diretamente ao perfil da sociedade atual, a reduzida AF juntamente com hábitos alimentares excessivos e errados que vem contribuindo para um novo estilo de vida inadequado. A prática de AF regular é vista como importante aliada para que se obter um estilo de vida saudável e ativo fisicamente, além de ser fundamental no controlo e tratamento de excesso de peso/obesidade (Jenovesi, 2003).

A AF regular provoca efeitos benéficos contra doenças degenerativas tais como as doenças coronárias, a hipertensão e a diabetes entre adultos mais velhos, além de reduzir o risco de desenvolvimento num individuo normal.

É recomendada também no tratamento de doenças do estado emocional nociva, tais como a depressão.

O aumento do nível de AF regular traz resultados positivo na diminuição da morbidade e eventualmente da mortalidade da população em geral e particularmente nos idosos. Os estudos revelam a importância da AF regular para que se tenha uma boa qualidade de vida associada à saúde (Mota, Ribeiro, Carvalho, 2006)

Segundo estudo de Papini et al. (2010) o desenvolvimento precoce de excesso de peso/obesidade tem aumentado de forma alarmante entre crianças e adolescente em todo mundo, tornando-se, um problema de saúde pública que pode gerar impacto negativo na sociedade tanto em curto como em longo prazo. Esse aumento crescente de pessoas com excesso de peso/obesidade deve-se ao sedentarismo que pode ser explicada por alguns fatores como ambientais e comportamentais; entre eles a reduzida AF e hábitos alimentares inadequados que vêm contribuir para uma maior acumulação de energia. Dessa forma, entende que esses são um dos principais fatores relacionados com a característica do excesso de peso/obesidade.

Assim, parece que a saúde das pessoas, a cada dia está deteriorando, aumentando vários distúrbios como ansiedade, depressão, transtornos alimentares e comportamentos compulsivos e obsessivos.

Na maioria dos países um número significativo de crianças levam uma vida relativamente sedentária e raramente realizam períodos de AF moderada ou vigorosa durante os dias da semana, fator agravante que se tem relacionado com o comportamento da maioria dos adolescentes que passam a maior parte do tempo em frente dos aparelhos eletrônicos, trocando mensagens ou assistindo vídeos, entre outros programas, que particularmente não exigem um gasto energético, portanto, estudos voltados, especialmente para crianças e adolescentes observam um impacto negativo produzido por consequências de hábitos alimentares e de reduzida AF, que aumenta a prevalência de excesso de peso na sociedade moderna. Sabe-se, ainda que fatores comportamentais quando adquirido na infância e adolescência vem contribuir como estratégias de prevenção, controle e combate da obesidade entre a população da sociedade moderna, especialmente a infantojuvenil (Coelho, 2012).

1.2.3 Atividade Física Recomendada

A OMS (2002) recomenda nos adultos, para uma prática de AF moderada, com um número mínimo de cinco dias por semana, com a duração de trinta minutos. A atividade moderada entende-se numa atividade em que o praticante gaste entre três a seis vezes mais que a energia que gasta em repouso, com isto, pode incluir-se atividades como caminhar, dançar, subir escadas, fazer tarefas domésticas, brincar com crianças.

Relativamente à prática de AF vigorosa, a OMS recomenda a frequência de no mínimo três dias por semana com a duração mínima de sessenta minutos por dia. Entende-se segundo o autor, que uma atividade vigorosa requer um gasto energético sete vezes maior que a energia gasta pelo praticante em repouso, usando como exemplos de AF vigorosa, o jogging, a canoagem, andar de bicicleta, a natação etc.

Sesso et al. (2000) realizou um estudo entre 1977 e 1993 para verificar a relação entre a AF e a incidência de doenças coronárias, nesse estudo verificou-se que através de atividades vigorosas haveria uma maior redução do risco de doenças coronárias, mesmo registando-se a presença de outros fatores de risco. As baixas taxas de AF continuam a ser um considerável problema de saúde pública em inúmeros países desenvolvidos (Bauman et al., 2005) e países em desenvolvimento.

A prática regular de AF é considerada como um importante aspeto para a manutenção do estado de saúde e qualidade de vida para diversas populações (Monteiro et al., 2003), contribuindo ainda para uma diminuição do risco de morbididades e mortalidade por doenças cardiovasculares e/ou todas as causas.

1.2.4 Atividade Física e a promoção da Saúde em Portugal

A Direção Geral de Saúde (DGS, 2010), divulgou um relatório onde se realiza uma análise estratégica da saúde a nível nacional e indica algumas linhas orientadoras daquilo que deve ser o plano nacional de saúde no futuro, em Portugal. Uma das fragilidades apontadas é o não reconhecimento da importância de promover a saúde no âmbito do Sistema Nacional de Saúde.

Com base nas fragilidades encontradas, e citado por Moutão (2005), são apontadas algumas das estratégias a desenvolver no futuro, de entre as quais podemos destacar:

- Elaborar recomendações acerca da AF regular ao longo da vida, adaptadas à população portuguesa;
- Reforçar a articulação com a Rede de Cidades Saudáveis e a Associação Portuguesa de Municípios, de forma a se incentivar o desenvolvimento de projetos que estimulem a prática de exercício físico regular por parte da população;
- Aumentar a sensibilização da população para as vantagens de uma adoção de hábitos de AF moderada, em especial junto da população mais idosa;
- É necessário melhorar o nível de informação existente sobre os hábitos de AF em Portugal;

Segundo Barata (2003), enquanto não houver medidas para aumentar a prática da AF, continuaremos a ver o dinheiro a ser “queimado” na compra de medicamentos, numa população cada vez mais doente e envelhecida. Um exemplo paradigmático dessa situação, em Portugal, são os gastos relacionados com a saúde.

Segundo Diniz (2011), os gastos com saúde representam cerca de 10% do PIB em Portugal e em 2030 deverá aumentar para 16% ou 17% do PIB a ser gasto em saúde.

“O Estado gasta mais dinheiro na saúde do que o IRS de todas as pessoas em Portugal”, revelou o responsável, numa intervenção no painel "Saúde e Demografia", no XXI Congresso da APDC, referindo ainda que os gastos na saúde irão crescer ainda mais, colocando a questão que a taxa irá crescer e desta forma os ginásios e outras empresas desportivas têm um papel fundamental, explicando que existem recursos que podem diminuir os custos do gasto do Estado na Saúde.

Sendo a população portuguesa mais ativa o país poupava muitos milhões de euros em hospitalizações, participações de medicamentos e outras despesas de saúde, que poderiam ser canalizados para outras necessidades bem presentes no país.

Constantino (1998), refere, que tem razão os que consideram que a saúde deixou de ser apenas um problema médico e que mais do que um objeto de medicina, é seguramente, um assunto de diz respeito aos profissionais do exercício físico.

1.3 Caracterização do Meio Prisional

A privação da liberdade é o principal meio punitivo. Ao longo da História, vários foram os tipos de penas ou castigos utilizados, sendo que alguns deles ainda prevalecem noutros países ou culturas (Gonçalves, 1993).

Até meados do século XVIII, o condenado, ou mais concretamente o seu corpo, era o principal “alvo” de toda a justiça. Castigos através dos suplícios, exposição pública, cadafalso, guilhotina e recurso ao carrasco, instrumentos utilizados para manifestar o horror no corpo do criminoso, que este sofria a penalização pelos seus atos.

Com o surgimento da revolução francesa obriga, em consequência de todo o movimento de ideias que a precede, o reconhecimento da “humanidade” no criminoso.

Esta procura pela “humanidade” levou ao aparecimento, no fim do século XVIII e princípio do século XIX, da detenção, sendo a prisão a peça essencial no conjunto das punições, segundo Foucault (2006).

O mesmo autor afirma que, esta passagem entre os dois séculos, levou ao aparecimento de uma nova legislação que deu à sociedade a função de poder punir da mesma maneira todos os seus membros, e na qual cada um deles é igualmente representado. Mas o assumir da detenção como pena por excelência, obriga a uma justiça “igual” e um aparelho judiciário “autónomo”, investido pelas assimetrias das sujeições disciplinares. Dá-se o nascimento da prisão, tal como hoje a vemos.

A prisão consiste na estrutura material, física e simbólica das penas jurídicas que condicionam a liberdade dos indivíduos.

O papel da prisão consiste em transformar os indivíduos tendo por base um duplo fundamento: o jurídico-económico e o técnico-disciplinar.

Segundo Gonçalves (1993) a prisão deve ser encarada como uma forma de punição cujo aparecimento, transformações futuras e atual permanência, devem ser enquadrados em toda uma ideologia que veicula a necessidade de identificar e punir o desvio de acordo com o princípio de uma ortopedia corretiva, fundada, consoante os desígnios da ideologia e da época histórica vigentes, na religião, na moral, na sociedade e também no saber intelectual dominantes.

A liberdade é um bem comum a todos os indivíduos de uma sociedade, como tal, a sua perda tem o mesmo valor para os mesmos, constituindo o castigo mais uniforme, permitindo inclusivamente quantificar a pena na variável tempo (a penalidade é contabilizada em dias, meses e anos) numa dicotomia delito-duração, isto é, quanto maior a gravidade do delito, maior a duração da sua pena.

Goffman (2005) define instituição totalitária como local de residência e de trabalho onde um grande número de indivíduos, em situação semelhante, separados da restante sociedade por considerável período de tempo, leva uma vida fechada e formalmente administrada. Com este seguimento um EP é definido, pelo mesmo autor, como um tipo de instituição total organizada para proteger a comunidade contra perigos intencionais e de uma população criminosa, isolando os reclusos, os quais deixam de constituir um problema imediato. Assim, e segundo Gonçalves (2008), os reclusos podem ser definidos como indivíduos obrigados, pela polícia, tribunais ou sociedade, a viver em determinadas condições de espaço e clima social, durante um determinado tempo, mas bastante variável de indivíduo para indivíduo.

Os EP, segundo o Código da Execução das Penas e Medidas Privativas de Liberdade (2009), e em função do nível de segurança, são subdivididos em: Estabelecimentos de segurança especial, Estabelecimentos de segurança alta e Estabelecimentos de segurança média.

A avaliação do recluso (concretizada na entrada destes no EP) e a sua evolução ao longo da execução das penas é um dos aspetos que influencia a decisão quanto à entrada/permanência do recluso num regime comum, aberto ou de segurança, de modo a favorecer a reinserção social.

Atualmente, o sistema prisional português divide-se em Estabelecimentos centrais (destinados ao cumprimento de medidas privativas de liberdade superiores a seis meses), regionais (destinados ao cumprimento de medidas de prisão preventiva e de penas privativas de liberdade até seis meses) e especiais (destinados ao internamento de reclusos que careçam de tratamento específico, incluindo centros de detenção e estabelecimentos para jovens adultos, estabelecimentos para mulheres, hospitais prisionais e hospitais psiquiátricos prisionais).

1.3.1 População Prisional

Segundo a Direção Geral de Serviços Prisionais (2018), o ano de 2017 iniciou-se com 13779 reclusos nos Estabelecimentos Prisionais de Portugal (EPP). No entanto, ao longo do referido ano, este valor diminuiu para 13440 reclusos. Nos EPP, encontravam-se cerca de 12910 homens no início de 2017, acabando o ano com um decréscimo para 12584. No que se refere ao sexo feminino, iniciou-se 2017 com 869 reclusas, valor que diminuiu no final do ano para 856.

Em Portugal, o intervalo de idades mais representativo destes EP é o dos 25 a 39 anos tanto para homens como para mulheres, seguido de idades entre 40 e 59 anos, respetivamente.

Em 31 de Dezembro de 2017, em Portugal, 6,4% dos reclusos eram do sexo feminino e 93,6% do sexo masculino, sendo que 32,7% da população reclusa eram preventivos.

A sobrelotação da população reclusa, a condição de saúde do recluso, as tensões acumuladas fruto do dia-a-dia, e o facto de grande parte dos crimes se relacionarem com o consumo de estupefacientes, agravando até aos limites as capacidades humanas e físicas de um EP (Teixeira, 2005).

É assim fundamental o ensino e o lazer, nomeadamente o Desporto, para a reeducação, para a saúde física e psíquica, para a adaptação ao meio prisional e para a reinserção social do indivíduo.

1.3.2 Atividade Física em Estabelecimentos Prisionais

Um EP consiste numa unidade estrutural-funcional instalada em edificação, dirigida por polícia prisional e respetiva cadeia de comando do Estado, onde cidadãos são colocados e mantidos privados de liberdade, seja por força de ordem de prisão preventiva, em fase de pré-julgamento, seja em cumprimento de pena de prisão a que foram condenados por sentença dum tribunal criminal (Ministério da Justiça, 2009). A função de um técnico de reeducação num EP passa por reeducar e reabilitar reclusos e contribuir para o bem-estar dessa população.

A AF e o exercício físico (EF) constituem um comportamento complexo, de dimensões múltiplas, incluindo a biológica, psicológica, social e cultural e traz benefícios para o bem-estar físico e emocional do indivíduo. Segundo a OMS, ser fisicamente ativo dá energia; ajuda a controlar melhor o stress; promove alterações positivas morfológicas e funcionais ajudando a melhorar a capacidade para realizar esforços físicos, para além de preservar as funções cognitivas; melhora a autoimagem e a autoestima; diminui o risco de depressão e demência; aumenta a sensação de bem-estar e otimismo; promove a criação de laços sociais e afetivos, mediante o facto de potenciar interações entre os sujeitos, socializando-os no sentido da regra e da cooperação favorecendo, desta forma, algumas das dimensões da vida em sociedade. Neste sentido, o EF parece ser, juntamente com a escola, os cursos de formação e a biblioteca, entre outros, um excelente meio de ocupar o tempo livre que nestas condições específicas é prejudicial para o recluso e para a própria instituição (Teixeira, 2005).

Com isto, o EF ter um efeito positivo no comportamento emocional dos reclusos, em que os níveis de aptidão física estão inversamente associados ao estado emocional e que o EF tem um efeito positivo nos níveis de aptidão física.

O professor de educação física, através da AF, tem um papel importante na reinserção, os objetivos a atingir com o desporto dirigido à população reclusa passam por uma ocupação dos tempos livres, criação de espaços de decompressão, combate às doenças associadas ao sedentarismo, criação de hábitos de vida saudáveis, fomento de situações favoráveis ao desenvolvimento de relações interpessoais e intergrupais, conducentes a uma aprendizagem social.

O EF e o desporto, encerra em si uma dimensão reeducativa que promove a inclusão social nunca esquecer as características da população reclusa (Marivoet,2005).

Os jogos coletivos são um meio de reeducação e o desejo de vitória desenvolve nos reclusos a atenção, o raciocínio, a vontade e a disciplina. A prática desportiva ajuda também na regularização dos desequilíbrios de ordem moral, afetiva, sexual, combate à vadiagem, o uso de álcool, tabaco e droga.

Segundo Teixeira (2005), o desporto num EP, contribui para uma noção de vitória sobre si próprio, pertença a um grupo/equipa, respeito pelas regras e canalização da agressividade, assim como a participação nas atividades físicas constituía uma educação pelo esforço, mas também pelo lazer e estabelece contactos sociais interna e externamente.

As vantagens da prática desportiva em meio prisional, promove a socialização dos indivíduos no sentido da regra e da cooperação, sendo um aliado na implementação da disciplina, promove também o combate ao sedentarismo promovendo um bem-estar geral que contribui de forma preciosa para a saúde psicológica destes indivíduos.

A gestão da população reclusa converte-se num dos maiores problemas do sistema prisional, quando no sistema se verifica uma sobrelotação dos seus estabelecimentos, más condições de saúde dos reclusos, práticas criminais associadas maioritariamente ao consumo dos estupefacientes, e tensões acumuladas no dia-a-dia resultantes da privação de espaço, liberdade e da agregação de vários indivíduos nas mesmas condições (Teixeira, 2005).

Potter (1989) citado por Teixeira (2005) acrescenta que o desporto num EP contribuiria para a noção de vitória sobre si próprio, pertença a um grupo/equipa, respeito pelas regras e canalização da agressividade, assim como a participação nas atividades físicas constituía uma educação pelo esforço, mas também pelo lazer, e desenvolvia contactos sociais interna e externamente.

Para além de todas as virtudes educativas e reeducativas do desporto no meio prisional, este permite uma maior utilização do corpo, que, tendo em conta a mobilidade limitada, é um facto muito importante, trazendo vantagens para a condição físico-psicológica do recluso. As vantagens da prática desportiva, mais concretamente, em meio prisional, têm que ver com o facto de este promover a socialização dos indivíduos no sentido da

regra e cooperação, sendo um aliado ao serviço do cumprimento da disciplina; pelo facto de estimular a atividade num contexto fortemente marcado pelo sedentarismo, promovendo um bem-estar geral que contribui preponderantemente para a saúde psicológica destes indivíduos.

Segundo Teixeira (2005) a prática desportiva, influencia positivamente o comportamento do recluso no que diz respeito ao cumprimento do regulamento, apresentando um comportamento mais concordante com o que é esperado. Pelo contrário, segundo o autor, os reclusos que nunca frequentam o desporto possuem taxas mais elevadas de punições comparativamente com os reclusos praticantes desportivos

De forma resumida, o autor revela que quanto mais altos os índices participativos dos reclusos nas atividades desportivas, menores são os problemas disciplinares que estes proporcionam.

Desta forma, percebemos que o desporto nos Estabelecimentos Prisionais tem um papel muito importante pelos benefícios físicos e psicológicos que proporciona, mas também porque se torna um meio eficaz na gestão da população reclusa (Teixeira, 2005).

2. Apresentação do projeto

Este Projeto foi criado no âmbito do 2º ano do Mestrado Exercício e Saúde, da Escola Superior da Educação inserida no IPB.

O Projeto tinha como objetivo principal, desenvolver a prática desportiva dentro do EPI, de forma a facilitar na inclusão social após a saída em liberdade.

Este trabalho realizou-se no EPI, com a orientação na instituição ao cargo do Técnico Dr. Orlando Pontes. Foi formada uma turma, onde foi aplicado o projeto que foi trabalhado ao longo desse ano letivo. Teve início no mês de setembro de dois mil e dezasseis, estando em vigor até ao mês de junho de dois mil e dezassete. Inicialmente, o projeto começou com a minha própria adaptação ao EP, estando em gabinete, percebendo os casos pelos quais os reclusos se encontravam no estabelecimento assim como comportamentos que os mesmos já tiveram no passado, proporcionando assim uma rápida adaptação aos reclusos e ao meio.

2.1 Objetivos do Projeto

Este projeto teve como objetivos específicos promover a prática desportiva dentro do EP, para combater o sedentarismo que possa existir devido a passarem muitas horas nos mesmos sítios sem realizar AF, melhorias ao nível psicológico, como forma de distração, sendo aquele momento, um momento de libertar energias e pensamentos que estejam acumulados que mais tarde revela melhorias na ansiedade de saírem do Estabelecimento. A nível das melhorias cognitivas é um projeto que serve na ajuda do desenvolvimento da concentração através da realização dos exercícios.

Ajudar no desenvolvimento do raciocínio e 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, sempre com a ideia de que o que fizeram esteve errado e não cometerem o erros de voltar a cometer as mesmas ilegalidades.

Um dos principais objetivos do Projeto, passava por desenvolver a prática desportiva de forma a que facilitasse a inclusão social após saída em liberdade.

Para o autor Esther Diez (2006), o conceito de inclusão social está associado aos elementos sociais que possibilitam a coesão entre os membros de uma determinada sociedade. Esta acentua a responsabilidade da sociedade para ajudar o sujeito a adaptar-se ao meio social.

Um dos benefícios a desenvolver era a nível social, embora eles estejam todos ligados e levariam a desenvolver-se todos ao mesmo tempo, ao nível social, a prática desportiva ajuda a reduzir a agressividade, o que era um aspeto importante devido a ajudar a controlar a mesma o que permite um melhor autocontrolo e em algumas situações evitar certas confusões que poderiam originar dentro da prisão situações de risco.

Através da realização de exercícios em grupo, criou-se uma maior interação entre eles, criou-se laços entre os reclusos que pode facilitar o ambiente dentro do Estabelecimento Prisional e ajuda a combater a solidão que pode combater depressões.

2.2 Perfil dos participantes do Projeto

Este projeto foi composto por reclusos que estão inseridos no EPI.

Inicialmente, no mês de outubro foi criado um grupo com cerca de vinte reclusos, escolhidos através da confiança do Dr. Orlando Pontes, de forma a criar um bom ambiente e que pudessem “passar a palavra”, para ao longo do ano haver uma maior adesão por parte do Estabelecimento.

As idades dos reclusos variaram entre os vinte e dois anos e os sessenta e seis anos, tendo a maior parte do grupo um aspeto saudável, embora alguns elementos do grupo com excesso de peso, que mais tarde seria trabalhado de forma a combater esse excesso de peso.

2.3 Instalações

Ginásio

O ginásio encontrava-se em muito mau estado para a prática desportiva, os vidros das janelas estavam partidos, o chão tinha o cimento todo partido, um espaço impróprio para a prática desportiva.

Todos os pesos e máquinas eram improvisadas ou fabricadas pelos reclusos.

Ao longo do projeto, após várias conversas com os reclusos, dirigi-me ao Diretor do EP e ao Dr. Orlando Pontes com a intenção de ter uma conversa, foi pedido para a possibilidade de realizarem obras no espaço do ginásio relativo à musculação, que após tanta insistência e após algum tempo se disponibilizou a fazer obras no espaço, podendo proporcionar um espaço melhor, mais agradável e mais motivador para a prática desportiva.

Campo de Futsal

Relativamente ao campo de futsal, encontrava-se um espaço agradável para a prática desportiva, tendo uma boa vedação, uma boa marcação do chão, tendo como único aspeto em falta as redes nas balizas.

O campo possuía marcações para a prática de futsal, voleibol, basquetebol e ténis.

2.4 Calendário de Atividades

Durante o período no EP foram realizadas diversas atividades de variadas modalidades.

Modo de atividade	Modalidade	Data
Treino	Futsal	Quinta-feira (14:30-15:30)
Treino	Musculação	Quinta-feira (15:30-16:30)
Torneio	Futsal	07/04/2017 a 18/05/2017
Torneio	Levantamento de Pesos	25/05/2017
Corrida	Atletismo	01/06/2017
Dia do Desporto	Voleibol e Futsal	30/06/2017

Tabela 1. Calendário de atividades

Relativamente ao horário do treino de futsal e musculação, esse horário realizou-se de setembro de dois mil e dezasseis a junho de dois mil e dezassete.

2.5 Atividades frequentes

Todo o projeto consistiu na realização de treinos, atividades, torneios, campeonatos que levassem à prática desportiva dentro do EP, de forma a desenvolver todos os aspetos já mencionados anteriormente. Ao longo deste ano, foram escolhidas atividades de acordo com o gosto dos reclusos de forma a facilitar a adesão e houvesse capacidades de se realizar as atividades.

Musculação

A musculação é uma das modalidades que os reclusos mais frequentam dentro do EP e dessa forma, foi uma das modalidades escolhidas pelos mesmos.

Realizava-se no Ginásio do EP, com pesos e com máquinas de musculação improvisadas e construídas pelos mesmos.

Inicialmente houve uma fase de treinos, onde foram dissipadas dúvidas e mitos criados por parte dos reclusos assim como acompanhamento e ajudas na realização dos exercícios.

Ao longo do ano, foi pedido por parte dos reclusos menos experientes na prática a possibilidade de criação de um documento de apoio de forma a que quando eu não estivesse presente, eles pudessem treinar e dessa forma, juntamente com os reclusos foi criado um cartaz com diversos exercícios que eles pudessem por em prática

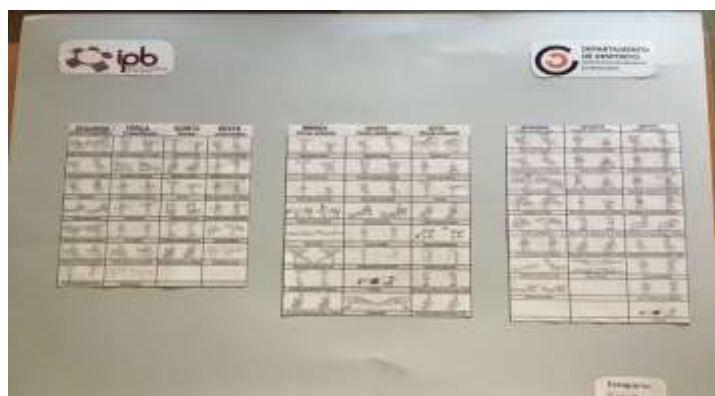


Fig. 1: Documento de apoio à prática de musculação

Futsal

Outra das modalidades escolhidas pelos reclusos foi o Futsal, modalidade essa também proposta por parte da direção do EP de forma a reativar a “Seleção do Estabelecimento Prisional”, seleção essa que em tempo tinha participado em campeonatos e torneios contra outros Estabelecimentos Prisionais.

Os treinos realizavam-se no campo de Futsal do EP, treinos esses onde se realizaram exercícios de passe e recepção, drible, remate, posicionamento em campo assim como, movimentos que ocorrem durante o jogo.

Atletismo

O Atletismo era praticado por um grupo bastante assíduo, com rotinas de treino, onde treinavam todos os dias.

O espaço de treino dos mesmos, realizava-se em volta do edifício onde eram lecionadas as aulas, da escola do EP.

O grupo de Atletismo foi um grupo onde estive inserido menos vezes que as outras modalidades, devido ao horário dos reclusos que treinavam não ser compatível com a minha presença.

2.6 Atividades de carácter pontual

Após a participação por parte dos reclusos nos diversos treinos de futsal, musculação e atletismo, realizaram-se atividades para os mesmos de acordo com as modalidades que frequentavam, dando sempre oportunidade de participarem nas atividades os reclusos que não se encontravam a treinar, tanto no futsal, na musculação, assim como no atletismo.

Torneio de Futsal

Através da modalidade de futsal, realizou-se um torneio entre o dia quatro de abril de dois mil e dezassete e o dia dezoito de maio de dois mil e dezassete, onde participaram seis equipas divididas em dois grupos de três (A e B). No geral, estiveram envolvidos no torneio através de jogadores, treinadores e árbitros cerca de sessenta e quatro reclusos.



Fig. 2: Cartaz do Torneio de Futsal

Torneio de Levantamento de pesos

Relativamente à musculação agendou-se para o dia vinte e cinco de maio de dois mil e dezassete um torneio de levantamento de pesos. Os participantes estavam divididos por categorias onde o critério de seleção da categoria foi o peso. Existiu a categoria de <75 kg, a de entre 76 e 84 kg e a categoria de >85kg.

O Torneio teve a participação de doze reclusos.



Fig.3: Cartaz do Torneio de Levantamento de Pesos

Prova de Atletismo

A dia um de junho de dois mil e dezassete, realizaram-se duas provas de atletismo, uma de velocidade (cem metros) e outra de resistência com a duração de trinta minutos.

Na prova de resistência, cada volta seriam aproximadamente 300 metros, venceria o recluso que desse o maior número de voltas dentro dos trinta minutos.



Fig.4: Cartaz Prova de resistência e Velocidade

Dia do Desporto

No último dia do projeto no EP, vinte e nove de junho de dois mil e dezassete, organizei o “Dia do Desporto”.

Nesse dia foram convidados quatro alunos do IPB que juntamente comigo, formariam uma equipa para defrontar os alunos que pertenceram ao projeto ao longo do ano. As modalidades escolhidas pelos reclusos seriam o voleibol e o futsal, tendo-se jogado voleibol pela parte da manhã e pela parte da tarde um jogo de futsal.

Este torneio era para ser realizado dia trinta de junho, mas, foi alterado na última semana devido a haver outra atividade no Estabelecimento.



Fig.5: Cartaz Dia do Desporto



Fig.6: Dia do Desporto

2.7 Regulamento das atividades

Torneio de Futsal

O Torneio realizou-se no campo de futsal do EPI.

O jogo teve duas partes de 15 minutos, tendo entre elas, um intervalo de 5 minutos.

Na fase de grupo, as seis equipas participantes, foram divididas em 2 grupos de 3 equipas.

Foram apuradas as duas melhores equipas de cada grupo.

Após o apuramento das duas melhores equipas de cada grupo, realizaram-se as meias-finais, cruzando o primeiro de cada grupo com o segundo do outro.

Por fim, o vencedor de cada meia-final iria disputar a final, onde era eleito o grande vencedor.

Cada equipa era constituída por um número mínimo de 5 reclusos e como número máximo de 10 reclusos.

Em jogo foram admitidos, por equipa, cinco jogadores de campo, sendo um deles o guarda-redes.

Para que se pudesse realizar um jogo cada equipa deveria apresentar-se com um número mínimo de 5 jogadores.

A falta de comparência de uma equipa a um jogo sem a devida justificação por parte do Diretor Técnico do EP, seria atribuída uma derrota por 3-0.

Nenhum jogo poderia prosseguir se uma das equipas ficasse reduzida a menos de 3 jogadores, nesse caso, o resultado final seria aquele que se verificar no momento da paragem do jogo.

A alteração do calendário de jogos só era possível com o acordo de ambas as equipas.

Em caso de igualdade pontual entre duas ou mais equipas o primeiro critério de desempate utilizado foi o confronto direto entre as equipas empatadas pontualmente, de seguida a equipa mais disciplinada e por fim a diferença de golos entre as equipas.

A participação no Torneio estava aberta a todos os reclusos do EPI, excetuando os reclusos que estiverem a cumprir castigo devido a mau comportamento.

Torneio de Levantamento de Pesos

O Torneio realizou-se no ginásio do EPI.

Os reclusos foram divididos por três categorias: <75 kg, entre 76 kg a 84 kg e >85 kg.

Foi constituído por 3 tipos de levantamento de pesos: supino, agachamento e peso morto.

A ordem dos exercícios de levantamento foi: supino, agachamento e por fim peso morto.

Dentro de cada tipo de levantamento houve diferentes pesos para os reclusos levantarem, sendo a ordem de levantamento do menor para o maior peso.

Cada recluso teve 3 tentativas para levantar o peso.

Ao falhar as três tentativas o recluso ficava eliminado do torneio, sendo que, para se apurar para o peso seguinte apenas necessitava de levantar uma vez o peso e aguentar 3 segundos.

O vencedor foi encontrado quando o último participante falhar as três tentativas.

A participação no Torneio foi aberta a todos os reclusos do EPI, excetuando os reclusos que estiverem a cumprir castigo devido a mau comportamento.

Prova de Atletismo

A Prova realizou-se em volta da escola do EPI.

Foi constituída por duas categorias: velocidade e resistência.

A primeira prova a ser disputada foi a da velocidade e de seguida a da resistência.

A prova de velocidade teve uma distância de 100 metros.

O programa da competição elaborou-se em função dos atletas inscritos sendo que, se o número de atletas fosse superior a 6 reclusos era dividido pelo número máximo de 6

reclusos por corrida apurando os primeiros 3 reclusos de cada corrida para disputar a final.

A prova de resistência teve uma duração de 30 minutos.

O percurso percorrido pelos reclusos teve aproximadamente 300 metros.

Os atletas correram no mesmo período de tempo, tendo sido encontrado o vencedor da prova aquele que percorreu o maior número de voltas ao longo dos 30 minutos.

A participação na Prova estava aberta a todos os reclusos do EPI, excetuando os reclusos que estiverem a cumprir castigo devido a mau comportamento.

2.8 Divulgação das atividades

Foi estabelecido que a melhor forma de divulgação das atividades aos reclusos seria através de cartazes afixados pelo EP, de forma a que todos os reclusos tivessem acesso à informação o que levaria a uma maior adesão por parte dos mesmos.

Efetua os cartazes e de seguida enviava os mesmos ao Dr. Orlando Pontes, de forma eles serem aprovados pelo Diretor do Estabelecimento Prisional que mais tarde seriam afixados pelos corredores, na cantina, na biblioteca, no ginásio, na escola, assim como em áreas de lazer no exterior do edifício.

2.9 Entrega de prémios

A entrega de prémios/diplomas, teve a presença do Diretor Técnico do Estabelecimento Prisional, do Diretor Geral do Estabelecimento Prisional assim como, do representante dos Guardas Prisionais.

Cada entrega de prémios/diplomas foi realizada no final de cada Torneio/Prova.

2.10 Segurança

Todos os reclusos envolvidos nos treinos e nos torneios estavam devidamente assegurados por parte do seguro de recluso do Estabelecimento Prisional.

Ao longo dos treinos e dos torneios não havia presença de médico/enfermeiro, fator explicado pelo Estabelecimento Prisional, devido a não haver disponibilidade por parte do mesmo.

2.11 Recursos utilizados no Projeto

De seguida apresenta-se um esquema onde estão representados os recursos espaciais, humanos e materiais utilizados no projeto recursos espaciais dividiram-se em duas partes, o teórico, onde decorreram as entrevistas e as reuniões no caso do gabinete e da biblioteca e na parte prática, no campo de futsal e no ginásio.

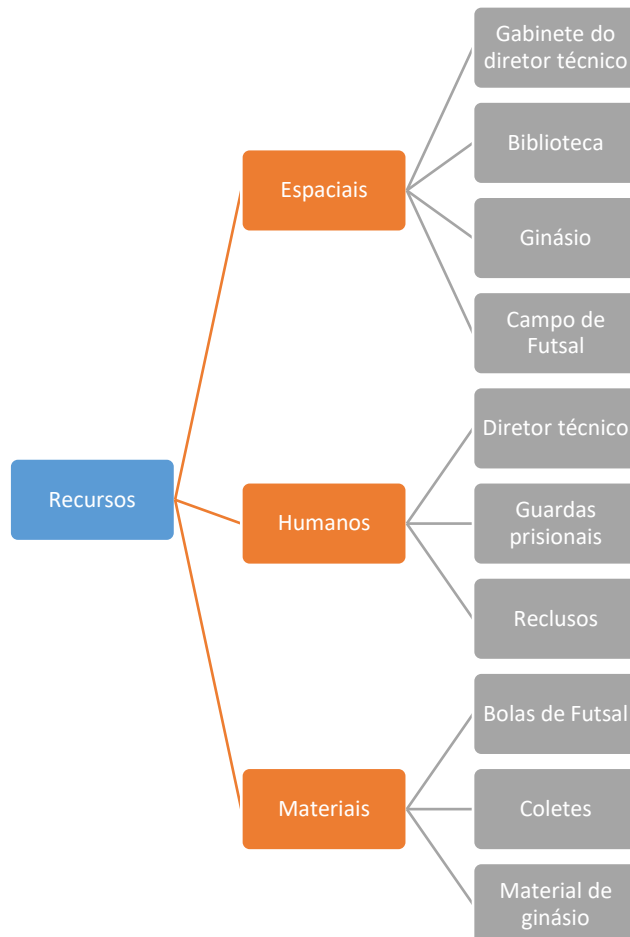


Fig.7: Recursos utilizados no Trabalho Projeto

Nos recursos humanos todos foram importantes desde os reclusos que funcionaram como amostra para o projeto ao diretor técnico que ajudou a fazer ligação entre ambos.

2.12 Recursos financeiros e logísticos para as atividades

Ao longo de todo o Trabalho Projeto realizado no EPI, as ajudas ao nível de logística e material foram muitas boas por parte do Estabelecimento, assim como, por parte do IPB, mais em concreto a Escola Superior da Educação.

A nível de recursos financeiros, muito poucos recursos foram gastos devido à colaboração por parte do IPB na disponibilização do material para a realização dos treinos e do Torneio que se realizou, material este tais como bolas, coletes e sinalizadores. Quanto à parte do ginásio, não houve gastos financeiros devido ao material usado pelos reclusos nos seus treinos ou no Torneio de Levantamento de pesos era material fabricado pelos próprios reclusos ou material que já se encontrava nas instalações do ginásio antes das atividades.

Todos os diplomas entregues no final dos Torneios e da Prova, assim como, a taça para o Torneio de Futsal ficou a cargo do EP.

Ao longo do Trabalho Projeto o ginásio sofreu uma remodelação, mas, a mesma aconteceu devido às instalações estarem bastante degradadas.

A nível de recursos logísticos, houve uma grande colaboração do Dr. Orlando Pontes na ajuda da divulgação das atividades assim como, a ajuda na motivação para a inscrição nas atividades, não esquecendo os guardas prisionais que estiveram sempre presentes ao longo dos treinos e Torneios de forma a garantir a segurança dos mesmos.

3. Estudo sobre Inclusão social através do desporto no EPI

Para validar os resultados relativos ao Trabalho Projeto “A inclusão social através do Desporto: Estabelecimento Prisional de Izeda”, foi aplicado um inquérito a 32 reclusos que frequentaram as atividades ao longo do ano, período em que o aluno esteve presente no EPI, de forma a poder obter um perceção dos reclusos acerca do trabalho desenvolvido com os meus e também para ter uma breve perceção acerca dos seus conhecimentos acerca da AF no geral.

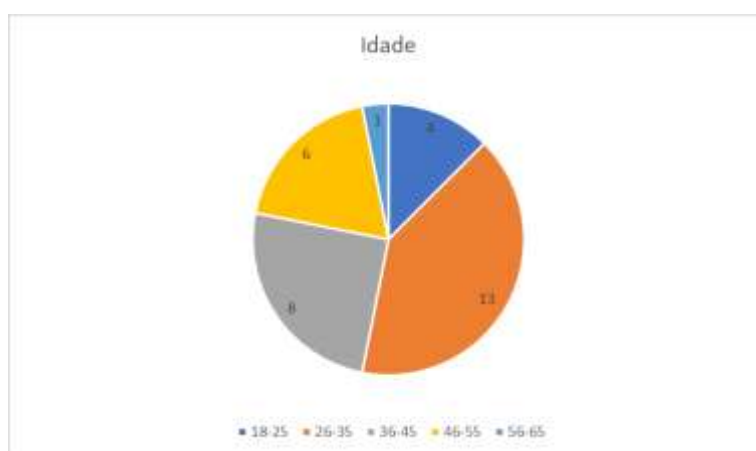


Gráfico 1. Distribuição das idades por faixas etárias

Como podemos verificar no Gráfico 1, os questionários foram divididos por 5 faixas etárias para apurar qual a faixa com maior representação e a faixa em menor representação, onde se verificou que os reclusos com idades entre 26-35 anos estavam representados em maior quantidade com 13 reclusos, sendo a faixa etária 56-65 anos, a faixa em menor representação com apenas 1 recluso. Nas seguintes faixas etárias podemos verificar de acordo com o gráfico, os 36-45 anos frequentaram 8 reclusos, os 46-55 frequentaram 6 reclusos, quanto ao escalão 18-25 estiveram presentes apenas 4 reclusos.

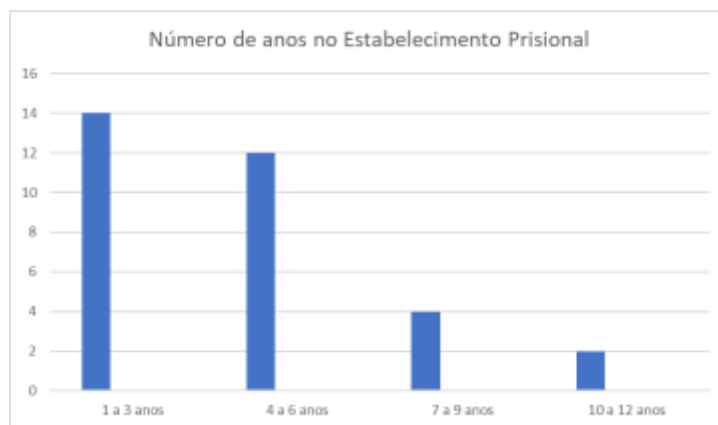


Gráfico 2. Número de anos no EP

Para melhor conhecer a amostra/público-alvo, no Gráfico 2, questionou-se sobre o número de anos no EPI, por parte dos reclusos participantes nas atividades ao longo do ano.

Foram divididos por 4 escalões, onde se verificou a maior presença de reclusos com 1 a 3 anos naquele estabelecimento, com 14 reclusos. O escalão onde se verificou menor adesão por parte dos intervenientes, seria os participantes com 10 a 12 anos no Estabelecimento, sendo apenas 2. Nos escalões de 4 a 6 anos e 7 a 9 anos, registou-se a presença de 12 e 4 reclusos.

O questionário foi dividido em duas partes, a parte A, focada na intervenção do estudante de Mestrado Exercício e Saúde, da Escola Superior da Educação do IPB, na qual se apuraram os resultados que iremos analisar de seguida.

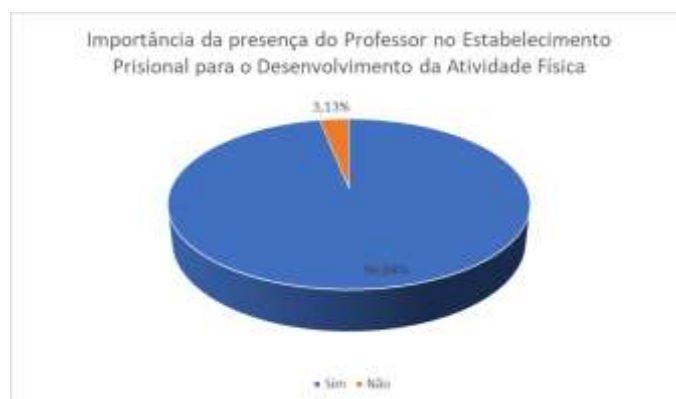


Gráfico 3. Importância da presença do Professor no EP para o Desenvolvimento da AF

Para dar início ao inquérito relativo ao projeto de prática desportiva, no Gráfico 3, pretendeu-se saber qual a opinião relativamente à importância da presença do Professor no EPI para o Desenvolvimento da prática desportiva no local.

Recolhendo a informação verificamos que 31 reclusos (96,88%), responderam de forma afirmativa quanto ao nível de importância da presença do Professor para o Desenvolvimento da prática desportiva, sendo que apenas 1 elemento (3,13%) respondeu de forma negativa.



Gráfico 4. Motivação para a prática da AF

Relativamente ao Gráfico 4, com o decorrer do inquérito, foram questionadas diversas variantes, sendo uma delas o nível de motivação para a prática de AF durante o período em que o Professor esteve presente no Estabelecimento, aos quais, 27 reclusos (84,38%) afirmaram que a motivação aumentou com a presença, tendo cerca de 5 reclusos (15,63%), afirmado que a motivação não aumentou, tendo-se mantido igual.

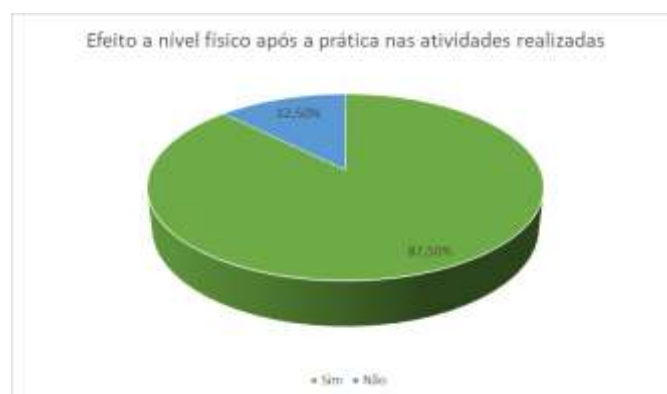


Gráfico 5. Efeito a nível físico após a prática nas atividades realizadas

No Gráfico 5, quis saber-se a percepção acerca do efeito a nível físico após a prática das atividades realizadas, 87,5% (28 reclusos) afirmaram que sentiam diferenças, tendo uma melhor forma física, enquanto que 12,5% (4 reclusos), afirmaram que não haveria diferenças após as atividades realizadas.



Gráfico 6. A implementação do projeto ajudou no Controle do Stress

O Gráfico 6, recaiu sobre perceber se através das atividades realizadas ao longo do ano, houve uma ajuda no controlo do stress.

Após apurar as respostas averiguou-se que 84,38% (27 reclusos), indicavam a AF como uma forma de Controlo do Stress, tirando melhorias para o seu bem-estar.

Pela negativa, cerca de 15,63% (5 reclusos), indicaram que a AF não faria efeito como fator de Controlo do Stress.

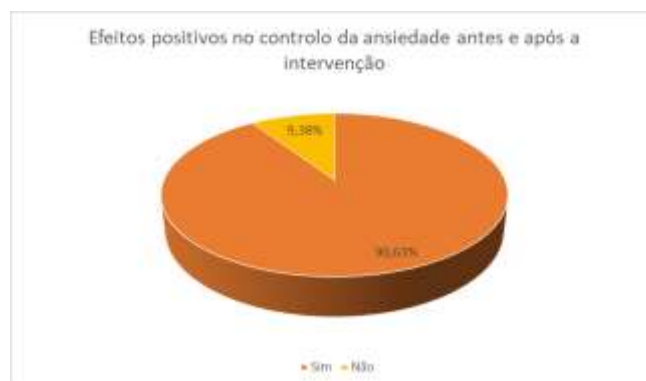


Gráfico 7. Efeitos positivos no controlo da ansiedade antes e após a intervenção

O controlo da ansiedade consistiu em outro dos fatores questionados, onde se quis ter a perceção se houve diferenças antes e após a intervenção, tal como podemos ver os resultados no Gráfico 7.

De acordo com os resultados apurou-se que 29 dos inquiridos (90,63%) afirmaram que sentiram uma melhoria no controlo da ansiedade após a intervenção. Por outro lado, cerca de 3 inquiridos (9,38%), não verificaram melhorias no fator analisado.

O controlo do peso, foi um dos fatores mais focados ao longo do período das atividades realizadas, devido ao excesso de peso verificado na altura.

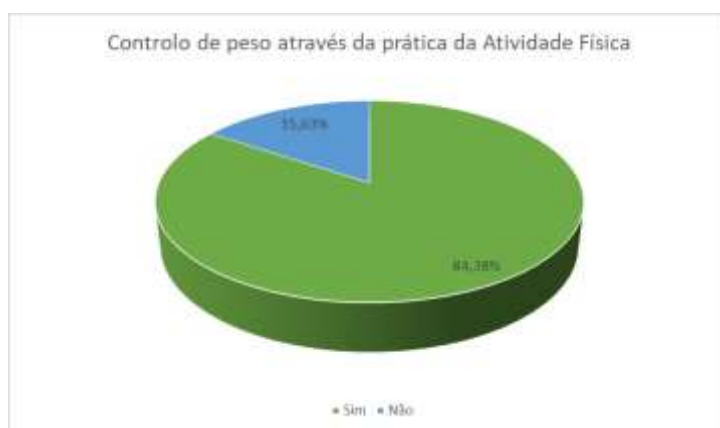


Gráfico 8. A implementação do projeto ajudou no Controlo do peso

No Gráfico 8, quis ter-se a perceção dos reclusos quanto ao controlo do peso, onde foi questionado aos reclusos se verificaram uma maior facilidade no controlo do peso através da prática de AF, onde se registou que cerca de 84,38% (27 reclusos), sentiram uma maior facilidade no controlo do seu peso, quanto aos restantes 15,63% (5 reclusos), não verificaram facilidade no controlo do peso, continuando tudo de forma igual.

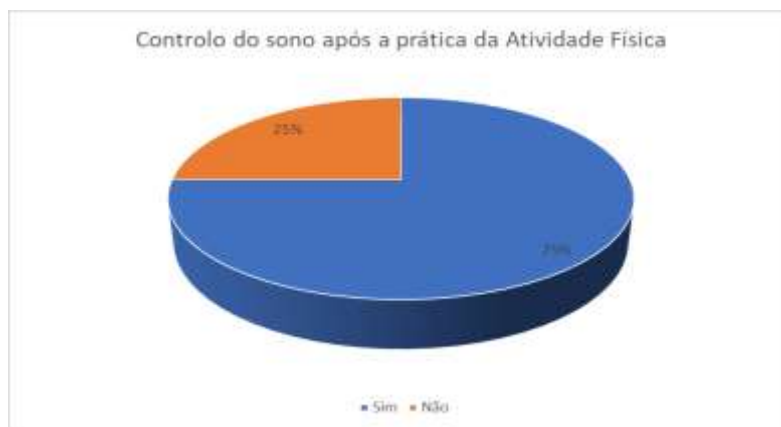


Gráfico 9. A implementação do projeto ajudou Controle do sono

Um dos benefícios da AF é o Controle do Sono, fator esse que levou à questão, para se ter uma percepção acerca de uma melhoria no Controle do Sono nos reclusos, ao qual 75% (24 inquiridos) verificaram haver uma melhoria no Controle do Sono após as atividades realizadas ao longo do período no EP, criando assim um melhor bem-estar. Pela forma negativa, cerca de 25% (8 inquiridos) afirmaram que não verificaram melhorias acerca do Controle do Sono, tal como podemos verificar no Gráfico 9.

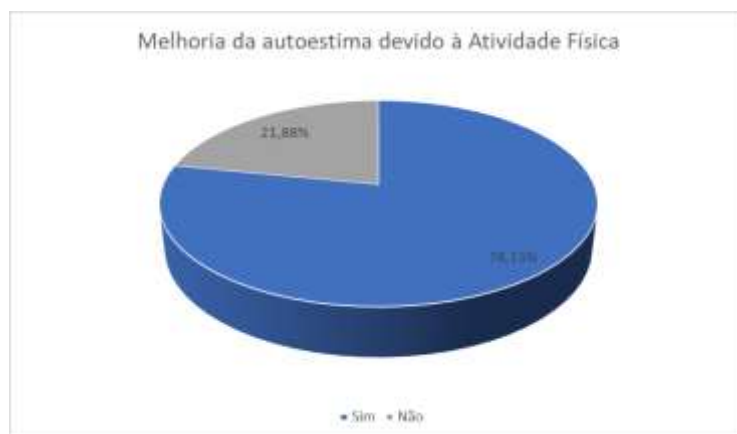


Gráfico 10. Melhoria da Autoestima devido à Atividade Física

No Gráfico 10, quis-se ter uma percepção acerca do nível da Autoestima, recolheram-se dados acerca de se houve ou não uma melhoria do nível da Autoestima devido à AF,

onde se registou que cerca 78,13% (25 reclusos) obtiveram uma melhoria do seu nível de autoestima.

Quanto aos restantes 21,88% (7 reclusos) não observaram melhoria no nível de autoestima, mantendo-se tudo igual.



Gráfico 11. A implementação do projeto ajudou na criação e fortalecimento de relações e cooperação com outros colegas

No Gráfico 11, quis-se ter uma perceção por parte dos reclusos acerca da ajuda da atividade física na criação e no fortalecimento de relações de cooperação com os colegas.

Apurando o resultado dos 32 inquiridos, verificamos que 84,38% (27 reclusos) responderam de forma afirmativa revelando que a atividade física foi um fator determinante para a criação e fortalecimento das relações de cooperação com os colegas. Pelo contrário, 15,63% (5 reclusos), responderam de forma negativa, não revelando nenhuma diferença.

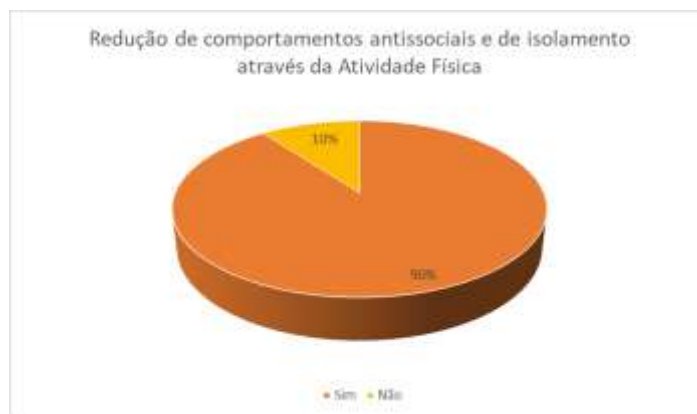


Gráfico 12. A implementação do projeto ajudou na redução de comportamentos antissociais e de isolamento

Relativamente às questões de comportamentos antissociais e de isolamento, a questão foi posta de forma a saber a perceção que os reclusos tinham a respeito em relação à AF ajudar no combate a esses mesmos comportamentos, aos quais as respostas ficaram assinaladas no Gráfico 12.

Com o questionário apurou-se que 90% dos inquiridos (28 reclusos), demonstraram que houve uma melhoria, diminuindo os comportamentos antissociais e de isolamento, quanto aos restantes 10% (4 reclusos), não revelaram evolução nos comportamentos.

Na segunda parte do questionário (parte B) foi avaliada a AF do inquirido, assim como o seu bem-estar e por fim a sua opinião acerca de alguns temas da AF de forma a recolher informação acerca dos seus conhecimentos sobre AF.

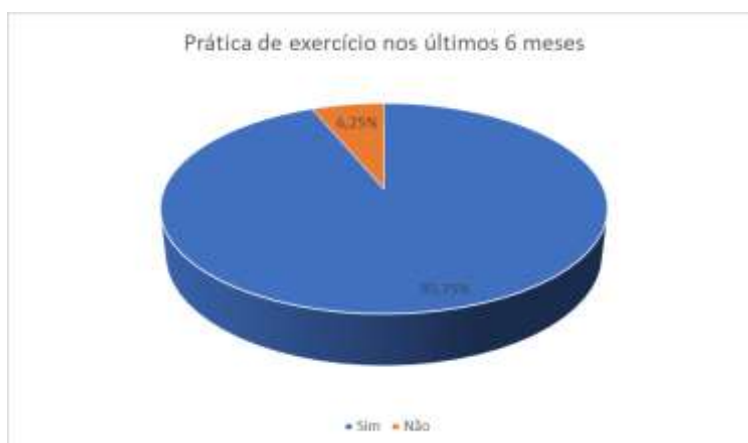


Gráfico 13. Prática de exercício nos últimos 6 meses

Interessou saber o nível de atividade física realizados nos últimos 6 meses, avaliando se o inquirido realizou AF, tal como está expresso no Gráfico 13.

Nos 32 inquiridos, ficaram registados que cerca de 93,75 % (30 reclusos) praticaram AF ao longo dos últimos 6 meses, revelando uma percentagem positiva da prática.

Pela parte negativa, cerca de 6,25% (2 reclusos) não realizaram AF nos últimos 6 meses.

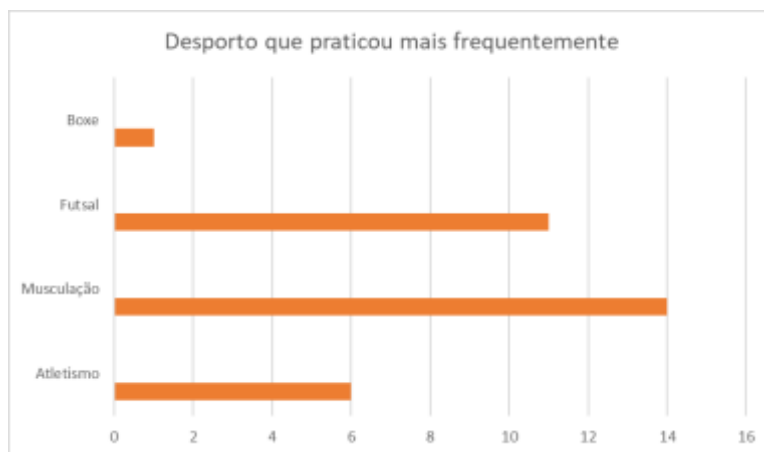


Gráfico 14. Desporto que praticou mais frequentemente

Tal como indica no Gráfico 14, várias modalidades foram praticadas nos últimos 6 meses.

Verificou-se que a modalidade mais praticada pelos inquiridos no EPI, ao longo dos últimos 6 meses foi a musculação, com cerca de 14 reclusos, seguindo-se do futsal com 11 reclusos.

As modalidades menos frequentadas foram o atletismo e o boxe com 6 inquiridos no Atletismo e 1 inquirido no Boxe.



Gráfico 15. Número de horas por dia de prática de AF

No Gráfico 15, ficaram expressos os resultados relativos ao número de horas de AF realizada pelos reclusos.

O número mais elevado de respostas recaiu sobre a 1h30 minutos, com 21 reclusos, ficando com a maioria de respostas, revelando um bom indicador de prática de AF.

Nas outras duas respostas verificou-se que 8 inquiridos responderam a prática de 1 hora por dia enquanto que apenas 3 responderam a prática de 30 minutos por dia.



Gráfico 16. Número de vezes por semana que praticou AF

Quanto ao Gráfico 16, procurou saber-se qual o número de vezes em que praticam Atividade Física na semana, aos quais 27 inquiridos responderam que praticavam 3 ou mais vezes Atividade Física por semana.

Numa minoria de forma significativa, 4 inquiridos responderam a prática de apenas 2 vezes por semana sendo que apenas se registou que 1 inquirido realizava a prática da Atividade Física 1 vez por semana.

Uma das questões realizadas aos inquiridos, incidiu numa autoavaliação por partes dos reclusos quanto ao nível do seu estado de saúde.



Gráfico 17. Nível do estado de saúde

De acordo com o Gráfico 17, 26 dos inquiridos, autoavaliaram-se como sendo saudáveis, sendo o valor mais representativo.

O segundo indicador de saúde com maior número de respostas, revelou ser o nível Bom, com 4 respostas, tendo o nível Muito Bom obtido 2 respostas.

O nível fraco não obteve nenhuma resposta, sendo um bom indicador.

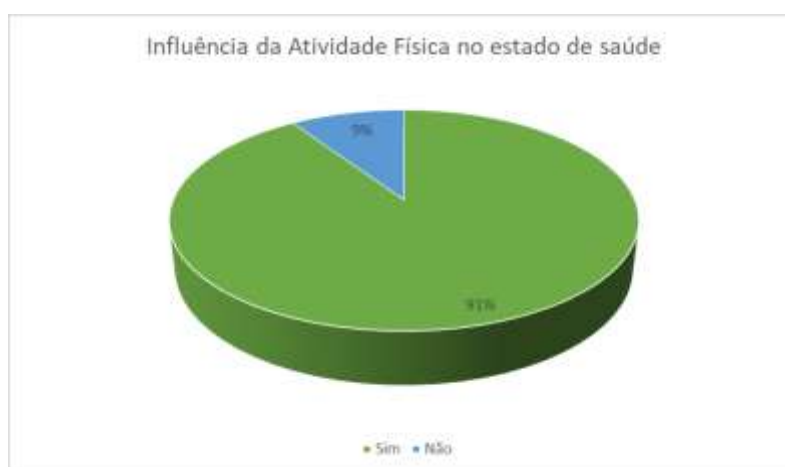


Gráfico 18. Influência da AF no estado de saúde

Os resultados presentes no Gráfico 18, demonstram a opinião dos inquiridos sobre a influência da AF no seu estado de saúde.

Quando questionados sobre essa influência, 91% dos inquiridos (29 reclusos) afirmaram que a AF influencia no seu estado de saúde, registrando um índice motivacional para a prática da AF.

Em menos percentagem, apenas 9% (3 reclusos), indicaram que a AF não influencia o seu estado de saúde.

Do gráfico 19.1 ao gráfico 19.5 foi registada a opinião acerca da importância da AF em diversos fatores.

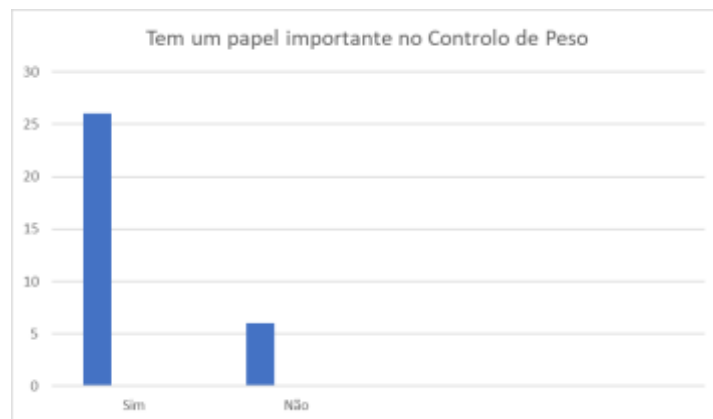


Gráfico 19.1. A AF com papel importante no Controlo do Peso

Analisando o Gráfico 19.1, relativo à opinião dos inquiridos sobre a AF ter um papel importante no Controlo do Peso, 26 dos 32 inquiridos responderam de forma positiva, confirmando que existe um papel ativo e importante no Controlo do Peso através da AF.

Dos 32 inquiridos, 6 deles afirmaram de forma negativa, dizendo que a AF não possui um papel importante, no Controlo do Peso.

Podemos verificar no mesmo gráfico que 8 inquiridos não concordam com a afirmação negando tal importância.

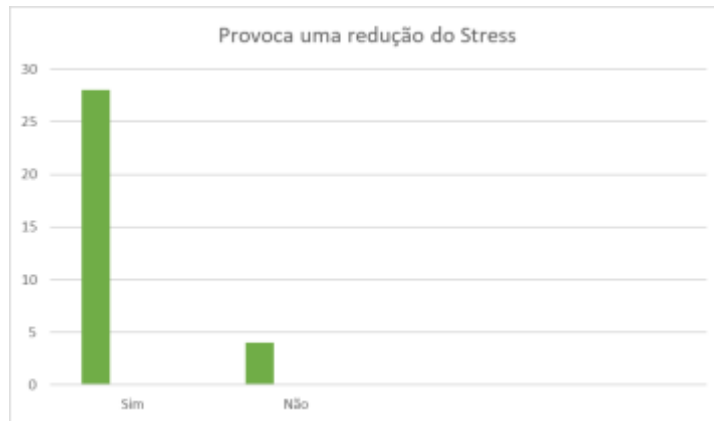


Gráfico 19.2. A AF provoca uma redução do Stress

Outro dos fatores analisados, consistiu em saber se a AF “Provoca uma redução do stress”.

De acordo com o Gráfico 19.2, respostas obtidas por parte dos inquiridos presentes no questionário, observamos que 28 responderam de forma positiva, concordando que a AF ajuda no controlo e na redução do stress.

Por outro lado, cerca de 4 inquiridos responderam de forma negativa observando que não haveria diferenças no stress.

Um dos fatores comprovados onde se verifica melhoria é ao nível da Autoestima, foi proposta essa questão para saber os resultados da afirmação sabendo se havia concordância.

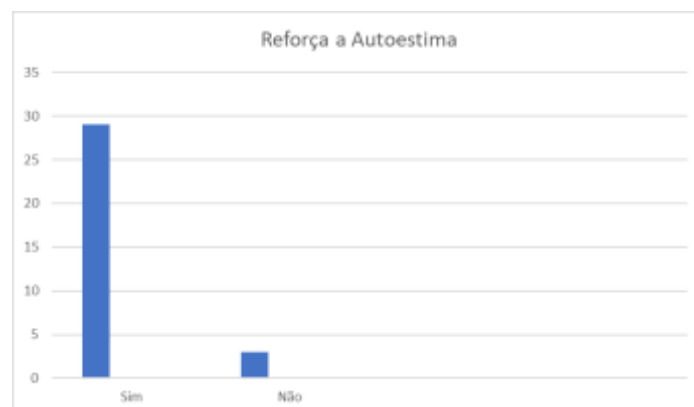


Gráfico 19.3. A AF ajuda no Reforço a Autoestima

Tal como podemos verificar no Gráfico 19.3, houve uma maioria muito significativa (29 reclusos) que afirma haver uma maior autoestima quando há prática de AF, sendo apenas 3 os inquiridos que contrariam a afirmação.



Gráfico 19.4. A AF Ajuda na melhoria dos Estados de Humor

A “Ajuda na melhoria dos Estados de Humor”, foi outro dos aspetos a analisar neste questionário, visível no Gráfico 19.4, onde 29 reclusos afirmaram que com a prática da AF, o seu humor para encarar os colegas e o dia-a-dia seria muito melhor, aumentando o seu bem-estar e proporcionando um melhor ambiente no EP. Apenas 3 elementos responderam de forma negativa, afirmando que não verificavam melhorias no estado de humor.



Gráfico 19.5. A AF potencia o contato entre indivíduos, que levam ao estabelecimento de relações de cooperação

Analisando o Gráfico 19.5 relacionado com a questão acerca de a AF potenciar o contato entre indivíduos, para haver uma melhor relação de cooperação, verificamos que 24 inquiridos responderam de forma positiva, potenciando a ideia que a AF promove um maior contato entre os indivíduos. Dos 32 inquiridos, 8 não concordaram com a afirmação.

Na parte final do questionário, foi averiguado a opinião acerca de “o Desporto como forma de inclusão social”.

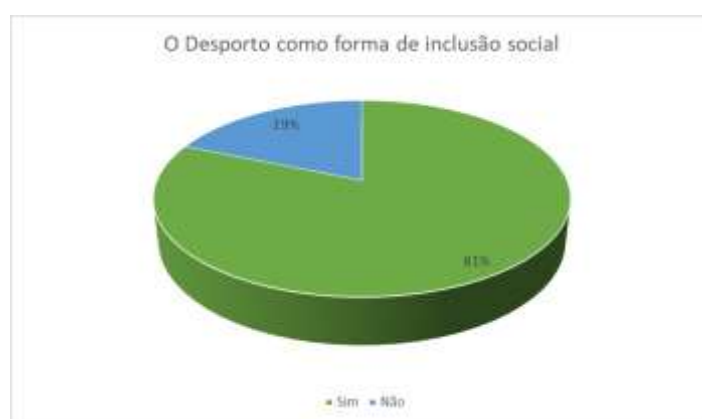


Gráfico 20. O Desporto como forma de inclusão social

Analisando os resultados presentes no Gráfico 20, verificamos que 81% (26 reclusos), concordam em que o Desporto é uma das grandes formas de inclusão na sociedade, o que revela uma possível forma de inclusão após a saída do EP.

Os restantes 19% não concordaram com a afirmação, colocando de parte a hipótese de o Desporto os ajudar numa inclusão na sociedade no futuro, após a saída.

Por final, houve interesse em saber se após a saída do EP os inquiridos iriam realizar um estilo de vida saudável onde os mesmos incluiriam o Desporto.

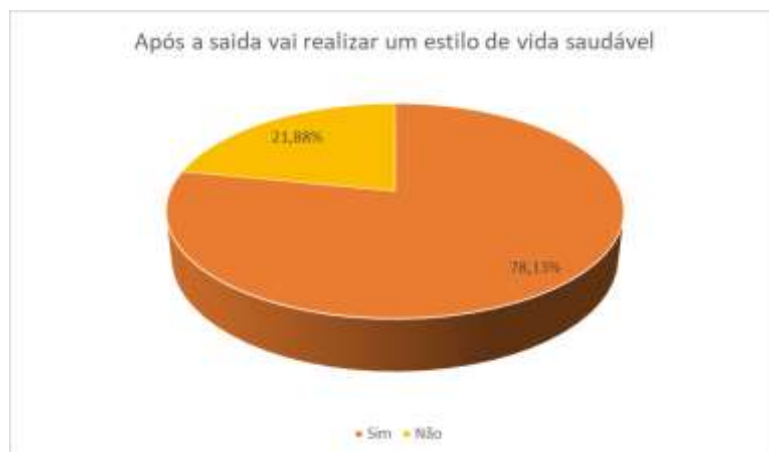


Gráfico 21. Após a saída vai realizar um estilo de vida saudável

Com a análise do Gráfico 21, observamos que uma grande maioria (78,13%), irá incluir o Desporto no seu estilo de vida saudável, o que deixa um grau de satisfação, verificando uma mentalidade positiva, para contribuir para o seu melhor bem-estar e contagiar a sociedade.

Observamos também que 21,88% não irão realizar um estilo de vida saudável onde incluíam o Desporto.

4. Conclusão

Este Trabalho de Projeto teve como principal objetivo a inclusão social através do Desporto em reclusos, tendo sido aplicado no Estabelecimento Prisional de Izeda. Os Estabelecimentos Prisionais, devido às suas características, proporcionam o aumento do sedentarismo e disponibilidade de tempo para pensamentos que nem sempre são os mais desejáveis. Por esse motivo, manter os reclusos ocupados torna-se essencial para o seu bem-estar e bem-estar da comunidade reclusa. A prática desportiva constitui-se deste modo como uma das múltiplas formas de combater estes e outros problemas na população reclusa, proporcionando bem-estar físico e emocional do indivíduo.

Segundo a OMS (2002) ser fisicamente ativo dá energia; ajuda a controlar melhor o stress; promove alterações positivas morfológicas e funcionais ajudando a melhorar a capacidade para realizar esforços físicos, para além de preservar as funções cognitivas; melhora a autoimagem e a autoestima; diminui o risco de depressão e demência; aumenta a sensação de bem-estar e otimismo; promove a criação de laços sociais e afetivos, mediante o facto de potenciar interações entre os sujeitos, socializando-os no sentido da regra e da cooperação favorecendo, desta forma, algumas das dimensões da vida em sociedade.

Baseado nesta premissa a motivação para a aplicação de um projeto desta natureza foi imediata e, rapidamente, depois de resolvidos os procedimentos de arranque e delineado o projeto, a implementação do mesmo tomou forma.

A amostra inicial era constituída por vinte indivíduos, no entanto, no final do projeto verificou-se uma maior adesão acabando com trinta e dois indivíduos distribuídos pelas diferentes modalidades, todos eles do sexo masculino, com idades entre os vinte e dois e os sessenta e seis anos. Os indivíduos integraram o Projeto, uma vez por semana, envolvendo as modalidades de musculação e futsal, tendo cada uma delas a duração de sessenta minutos.

Ao longo do projeto, foram realizados treinos semanais com o objetivo de desenvolver a prática desportiva dentro do Estabelecimento. Na parte final do projeto foram realizados torneios dentro das diferentes modalidades que os reclusos se envolveram durante o ano.

No último dia, realizou-se um convívio juntamente com estudantes do IPB onde o Desporto e o convívio foram os principais objetivos da atividade, sendo um dia onde houve troca de histórias e experiências entre os reclusos e os estudantes de ensino superior.

Numa fase inicial, após conhecer as instalações do EP e conhecer alguns dos reclusos que iriam estar envolvidos no projeto, procurei saber a opinião acerca das condições em que se encontrava o material e as instalações para a prática desportiva. Após obter a opinião dos reclusos, senti alguma para iniciar o projeto devido às más condições do material: vidros partidos no ginásio, chão em cimento muito degradado, pesos e máquinas degradados e fabricados manualmente pelos reclusos, sem regras nem condições de segurança.

Mesmo com os constrangimentos das instalações e apetrechamento, ao longo do projeto conseguiu-se cativar a presença de reclusos, mesmo aqueles em que a prática desportiva era reduzida. Esta situação contribuiu como um fator motivacional, tanto para mim, para a continuação do projeto, como para os restantes reclusos que já participavam no projeto.

Para um melhor entendimento da opinião dos reclusos sobre a implementação do Projeto no Estabelecimento Prisional e sobre a AF em geral, foi elaborado e aplicado um questionário, baseado no senso comum, ao qual responderam trinta de dois reclusos que frequentaram as atividades ao longo do ano, período em que o estudante esteve presente no EPI.

Um dos objetivos específicos deste Projeto passava por motivar para a prática desportiva assim como, promover a mesma. A melhor forma de promover a prática desportiva foi conseguida após os reclusos sentirem em si próprios os efeitos da prática desportiva e eles poderem observar que se praticarem serão recompensados através dos benefícios. Já relativamente ao objetivo geral do trabalho, a maioria dos reclusos concorda que o Desporto poderá ser uma das formas de inclusão na sociedade. Por um lado, dentro da própria comunidade reclusa e, por outro, através da maior interação com os outros, nomeadamente, nos desportos coletivos, desenvolve a competência da relação em grupo, potenciando a confiança e a inclusão social após a saída do EP.

No final do projeto, pode-se salientar que na percepção dos reclusos a intervenção no EPI, melhorou o bem-estar físico, psicológico e social dos envolvidos no Projeto, assim

como serviu de exemplo para todos outros que não pertenceram ao grupo, influenciando e motivando assim vários reclusos para participar em futuros projetos.

5. Bibliografia

Berger, BG, Owen, DR, Molt, RW., Parks, L. Relationship between expectancy of psychological benefits and mood alterations in joggers. *International Journal of Sport Psychology*. v.29, p.1-16,1998.

Blair, SN. (1993). "Physical activity, physical fitness, and health". In *Research Quarterly for Exercise and Sport*. 64(4): 365-376.

Bouchard, C. Shephard, J. (1994). Physical activity, fitness, and health: the model and key concepts

Caspersen, CJ., Powell, E., Christensen, M. (1985). Physical activity, exercise, and physical fitness: definitions and distinctions for health-related research.

Cervato, AM.; Mazzilli, RN.; Martins, IS.; Marucci, MFN. Dieta habitual e fatores de risco para doenças cardiovasculares. *Rev. Saúde Pública*, 31(3): 227-35, 1997.

Diez, ER (2006). Indicadores de exclusión social – Una aproximación al estudio aplicado de la exclusión. Servicio Editorial de la Universidad del País Vasco

Direção Geral de Serviços Prisionais (2018), disponível em <http://www.dgsp.mj.pt>
Educação Física.

Gonçalves, R (1993). *A adaptação à Prisão: Um processo vivido e observado*. Lisboa: Direção Geral de Serviços Prisionais.

- Guarda, F. R. B. Frequência de Prática e Percepção da Intensidade das Atividades Físicas mais frequentes em Adultos. Fundação de Educação Superior de Olinda. Pernambuco, Brasil. **Rev. Pam-Amoz Saúde**, 2010.
- Mariovet, S. (2005). O Desporto como meio de Inclusão Social nos Estabelecimentos Prisionais. *Horizonte: Revista de Educação Física e Desporto*, 20 (119), 30-33.
- Matsudo, S., Matsudo, V. e Neto, T.(2001) . Atividade física e envelhecimento: Aspectos e epidemiológicos *Rev. Bras Med Esporte*, 7(1), Jan/Fev.
- Mazo, G. Z. (2008). Atividade física, qualidade de vida e envelhecimento. Porto Alegre: Meridional Ltda.
- Mota, J., Duarte, J. (1999). Estilo de Vida Ativa e Saúde. Sociedade Portuguesa de Mota, J., Ribeiro,J., Carvalho, J. (2006) Atividade física e qualidade de vida associada à saúde em idosos participantes e não participantes em programas regulares de atividade física.
- Nabo, P. (2002). Educar para a Reinserção. *Prisões em revista*, 20, 5-9.
- Nunes,, L. (1999). A prescrição da Atividade Física. Coleção: Desporto e Tempos Livres. Editorial Caminho, SA. Lisboa.
- Paffenbarger, RF.; Robert, H.; Wing, AL.; Hsieh, CC. (1986). Physical activity, all-cause mortality, and longevity of college alumni. In *New England Journal of Medicine*. 314(10): 605-613.

Sallis, J.F., Owen, N. (1999) *Physical activity and behavioural medicine*, Publications, London.

Samulski, DM; Noce, F. A importância da atividade física para à saúde e qualidade de vida: um estudo entre professores, alunos e funcionários ufmg. *Rev. Bras. Atividade Física e Saúde*. V. 5, n.1, 2000.

Simons-morton, BG.; Baranowski,T; O'hara, N.; Parcel, GS.; Huang, IW; Wilson, B. (1990). "Children's frequency of participation in moderate to vigorous physical activities". In *Research Quarterly for Exercise and Sport*. 61(4): 307-314.

Teixeira, O. (2005) O Desporto na Gestão da População Prisional. *Revista Desporto*, 9(1), 26-31.

World Health Organisation- WHO (2002 a). *Active Ageing: A policy framework*. Switzerland: World Health Organization. Disponível em: http://whqlibdoc.who.int/hq/2002/WHO_NMH_NPH_02.8.pdg

Williams,PT. (2001). "Physical fitness and activity as separate heart disease risk factors:A meta-analysis". *Medicine & Science in Sports & Exercise*. 33(5): 754-761.

6. Anexo



Este inquérito está inserido na tese de Mestrado “ A Inclusão Social através do Desporto: Estabelecimento Prisional de Izedá”, realizado por um estudante do Mestrado Exercício e Saúde, da Escola Superior de Educação, do Instituto Politécnico de Bragança.

As respostas são anónimas e a sua ajuda, será muito útil!

Obrigado pela colaboração!

Questionário sobre Atividade Física

1. Idade: _____

2. Há quanto tempo está neste Estabelecimento Prisional? _____

A. Inquérito relativo ao projeto de Atividade Física do estudante de Mestrado Exercício e Saúde, da Escola Superior de Educação, do Instituto Politécnico de Bragança:

3. Acha que a presença do estudante ajudou para o desenvolvimento da Atividade Física no Estabelecimento Prisional? Sim ____ Não ____

4. Durante esse período sentiu-se motivado para a prática da Atividade Física?
Sim ____ Não ____

5. Sentia efeito a nível físico e após a prática nas atividades realizadas?
Sim ____ Não ____

6. Acha que as atividades o ajudavam no controlo do stress?
Sim ___ Não ___
7. Em relação à ansiedade registada antes e depois da intervenção através das atividades, verificou efeitos positivos?
Sim ___ Não ___
8. Verificou uma maior facilidade no controlo do peso através da prática da atividade física?
Sim ___ Não ___
9. A atividade física ajudou num melhor controlo do sono?
Sim ___ Não ___
10. Quanto ao nível da autoestima, acha que melhorou devido a atividade física?
Sim ___ Não ___
11. Acha que a atividade física ajudou na criação e fortalecimento de relações de cooperação com outros colegas?
Sim ___ Não ___
12. Quanto a questões de comportamentos antissociais e de isolamento, acha que a atividade física ajudou na redução?
Sim ___ Não ___

B. Comportamentos face à prática desportiva:

13. Praticou exercício físico nos últimos 6 meses? Sim ___ Não ___
14. Que Desporto praticou mais frequentemente? _____
15. Quantas horas por dia praticou?
30 min ___ 1 hora ___ 1h30 min ___
16. Quantas vezes por semana praticou atividade física?
Nenhuma ___ Uma vez ___ 2 vezes ___ 3 ou mais ___
17. Como consideras o teu estado de saúde?
Fraco ___ Bom ___ Muito Bom ___ Saudável ___
18. Achas que a prática de atividade física influencia o teu estado de saúde?
Sim ___ Não ___

19.

O que achas acerca da atividade física?		
	Sim	Não
Ajuda na redução do risco de Doenças Coronárias		
Ajuda na prevenção da Hipertensão		
Tem um papel importante no Controlo de Peso		
Diminui o risco de ocorrência de Osteoporose		
Provoca uma redução do Stress		
Reforça a Autoestima		
Ajuda na melhoria dos Estados de Humor		
Potencia o contato entre indivíduos, que levam ao estabelecimento de relações de cooperação		

20. Após a saída do Estabelecimento Prisional, na sua opinião, achas que o Desporto pode ser uma forma de inclusão social?

Sim _____ Não _____

21. Após a saída do Estabelecimento Prisional, vais realizar um estilo de vida saudável onde inclui o Desporto?

Sim _____ Não _____

