

DESPORTO E BEM-ESTAR PSICOLÓGICO NUMA SOCIEDADE PÓS MODERNA

Maria Luísa Pereira Soares¹
António Manuel Almeida²
Isabel Filipa Oliveira²
Liliana Fátima Roque²

RESUMO

Pretende-se partilhar os resultados do estudo feito na área da avaliação da sintomatologia psicológica que podem contribuir para reflectir sobre a inclusão do desporto numa configuração de ajuda na vida de um ser humano em sofrimento psicológico. Está provado que o Desporto faz bem à saúde física, mas há um longo caminho a percorrer para provar que o desporto faz bem à saúde mental. Será que os sujeitos que praticam desporto têm menos indicadores de sintomatologia psicológica do que os sujeitos que não praticam desporto? O estudo encontrou pouca sintomatologia psicológica no grupo de estudantes de EFD (Educação Física e Desporto). Avaliou-se os índices de solidão e também não apresentam níveis clinicamente significativos. Os resultados mostram que quem está ligado ao desporto, de certa forma parece ter poucos indícios de mal-estar psicológico e poucos níveis de solidão.

Palavras chave: Desporto; sintomatologia psicológica; saúde mental

SPORTS AND PSYCHOLOGICAL WELL BEING IN A POST MODERN SOCIETY

ABSTRACT

We share the results of a study done in the area of assessment of psychological symptoms which will hopefully help to reflect about the inclusion of sport in a setting aid in the life of a human being with psychological distress. It is proved that sport is good for physical health, but there is a long way to go to prove that sport is good for your mental health. Do the guys who play sports have less indicators of psychological symptoms than subjects who do not practice sport? The study found little psychological symptoms in the group of students from PES (Physical Education and Sport). We evaluated the levels of loneliness in this group of students and did not show clinically significant levels. The results show that those who are connected to sports, somehow seems to have little evidence of psychological discomfort and few levels of loneliness.

Keywords: Sport; psychological symptoms, mental health

¹Professora Auxiliar da Universidade da Madeira, Directora de Curso de Psicologia 1º Ciclo, Coordenadora do Serviço de Consulta Psicológica da Universidade da Madeira, Portugal.

² Universidade da Madeira, Portugal.

Introdução

A Psicologia e o Desporto têm evoluído como áreas científicas mas com pouco trabalho de investigação associado, embora com muito potencial de trabalho conjunto, quer no que diz respeito ao trabalho psicológico passível de ser feito junto dos grupos de atletas de alta competição, quer no que diz respeito às pessoas com problemas psicológicos em particular os sujeitos com patologias graves consideradas doença mental. Numa sociedade pós moderna, em que a realidade ou o universo pode ter vários significados considerada muitas vezes até como multi-verso, parece-nos importante criar pontes de ligação comunicacional entre os vários espaços científicos.

Demarcar a psicologia no desporto como destinada apenas a atletas de alto rendimento parece também algo redutor. Do ponto de vista do psicólogo clínico partilha-se um outro lado, ou seja observa-se o desporto como uma ferramenta, um instrumento destinado a ajudar a Psicologia clínica na diminuição dos níveis de ansiedade e depressão, etc., não dos desportistas, mas das pessoas que se encontram fora do alto rendimento desportivo e que sofrem de psicopatologias clínicas.

Tornamo-nos tão mais sedentários desde os anos 90, desde a massificação da utilização da Internet e diga-se, a Universidade não é uma empresa como o Google, que inclui ginásio, espaços de descontração e relaxamento para os seus funcionários. Com a ajuda da ciência desportiva, talvez se caminhe para lá. Apresenta-se algumas considerações que resultam justamente de uma investigação na área da Psicologia, feita junto dos estudantes universitários que vivem numa ilha e particularmente os da área de Educação Física e Desporto.

Psicologia e Ciência

A Psicologia é uma disciplina científica focalizada na mente e no comportamento, que divergiu inicialmente da filosofia e da medicina. Foi feito um longo processo de reconhecimento de que a Psicologia é uma ciência autónoma.

Desde o século XIX, com Wilhelm Wundt e Edward Titchener, William James, John Dewey ao famoso Thorndike (Schultz & Schultz, 1981) que descobriu-se uma premissa tão importante na Psicologia e aplicável a tantos comportamentos humanos, que é o facto de um estímulo tender a produzir uma determinada resposta ao longo do tempo se um determinado organismo for recompensado por essa resposta. Defendia-se que um organismo aprende a responder de uma determinada maneira, numa dada situação, se for repetidamente recompensado por fazer isso (a satisfação pela obtenção da recompensa serve como um estímulo para as futuras acções).

Esta premissa é hoje em dia aplicada em várias áreas, e em diferentes contextos, desde o contexto educacional na interacção entre o professor e os alunos, por exemplo o professor quando quer aumentar ou diminuir um determinado comportamento ou aprendizagem nos alunos recompensa-os quando essa aprendizagem ou comportamento ocorre. No contexto das organizações, observa-se igualmente esta premissa de Thorndike (Schultz & Schultz, 1981) ser aplicada entre os patrões e os seus funcionários através de remunerações diferenciadas por determinado aumento de vendas, bem como no contexto desportivo com os chamados prémios de jogo quando uma equipa ganha.

O famoso Watson, considerado o pai do Behaviorismo na Psicologia, e autor da célebre frase, “*dêem-me uma dúzia de crianças saudáveis e bem formadas e garanto-vos que poderei pegar ao acaso em qualquer uma delas e treiná-las para se tornarem num especialista à minha escolha – médico, advogado, artista, negociante e mesmo pedinte ou ladrão, isto independentemente dos seus talentos, tendências, capacidades, vocações e raça dos seus progenitores* (1924, p.104, In Gonçalves, 1990), exemplificou muito bem a lei das recompensas de Thorndike.

Relativamente ao Desporto, parece não ter havido tanta dificuldade em provar que é uma disciplina científica, uma vez que o seu objecto de estudo é o resultado desportivo do ser humano, algo facilmente observável e mensurável, ao contrário da Psicologia. Curiosamente, cada vez mais, no contexto da investigação desportiva a análise do desenvolvimento do processo desportivo (e não apenas o resultado) tem sido fundamental na investigação do desporto como disciplina científica. O mesmo tem ocorrido no crescimento da Psicologia como disciplina científica (Vieira, Vissoci, Oliveira & Vieira, 2010).

Uma altura crucial para a Psicologia foi os finais dos anos 60 do séc. XX, pois de certa forma acentuaram-se também os processos internos e as representações simbólicas na explicação e modificação do comportamento humano. As cognições, os processos internos regulados por princípios da aprendizagem, foram identificados como preditores do comportamento humano (Gonçalves, 1990; Gonçalves, 1997). Em 1977, Bandura defende também que a aprendizagem parece não resultar meramente de recompensas directas, pode também ser social como resultado da observação das recompensas ou das punições oferecidas aos outros – a chamada Aprendizagem social, que enfatiza o modo como observamos e nos moldamos a partir do comportamento dos outros, aprendendo através de exemplos sociais e realça também o modo como compreendemos os fenómenos psicológicos quando considerados como um todo, organizado e estruturado e não quando o decompostos em partes.

Actualmente há um crescente interesse da investigação na área da Psicologia em procurar identificar indicadores neurofisiológicos que provem a ligação entre bem-estar psicológico e os processos internos cerebrais (Gonçalves, 2007). Existem até alguns estudos que mostram como há características comuns, por exemplo na produção de narrativas em determinados pacientes com determinadas perturbações psicopatológicas, nomeadamente pessoas com agorafobia e consumidores de drogas (Soares, Alves, Grego, Henriques & Gonçalves, 2003; Henriques, Gonçalves, Machado, Maia, Teixeira, *et al*, 2003; Gonçalves, Henriques, Alves, Soares, Monteiro, *et al*, 2003). A ideia é procurar referenciais neurofisiológicos e cognitivos que possam explicar determinados comportamentos e doenças do ser humano com psicopatologia.

Curiosamente, a ligação entre o Desporto e os processos psicológicos estudados pela Psicologia e que estão subjacentes na análise do comportamento humano pode ser descoberta a dois níveis: a) através da análise do comportamento manifesto (“*overt behaviour*”), ou seja do conjunto das actividades motoras por meio das quais o indivíduo responde às solicitações do meio físico e social (corrente Behaviorista) e, b) através do comportamento latente (“*covert behaviour*”), isto é o conjunto de actividades mentais, de operações de processamento da informação, através das quais, a partir da informação sensorial, o indivíduo elabora representações e efectua transformações sobre elas, utilizando-as na organização dos seus comportamentos manifestos. O nosso comportamento manifesto é pilotado por um sistema interno, (o sistema nervoso central). Existe uma clara relação entre os comportamentos latentes e os manifestos, na medida em que as operações de tratamento de informação encarregam-se da “gestão” do comportamento manifesto. O comportamento “coberto”, ou latente muitas vezes é

utilizado na Psicologia do Desporto para orientar o comportamento “aberto”, ou manifesto através do controlo da ansiedade face, por exemplo, a situações muito competitivas e ansiogénicas.

Assim, segundo Costermans (2001) as posições de base da Psicologia são: i) a Psicologia é a ciência do comportamento; ii) O comportamento compreende dois níveis: o manifesto e o latente e iii) o comportamento manifesto é um conjunto de actividades motoras e glandulares, iv) o comportamento latente é um conjunto de actividades de tratamento da informação designadas como operações “mentais” ou “cognitivas” e v) as actividades cognitivas não são acessíveis à observação externa.

Tendo em conta estas premissas, defende-se que na investigação sobre a actividade psicológica, nem tudo são números e embora os dados da investigação aqui apresentada tenham sido analisados com o recurso a alguns métodos estatísticos, volta-se a referir que a cientificidade da Psicologia não se comprova apenas por números estatisticamente significativos. Pena seria se, apenas aquilo que é objectivo e passível de ser analisado à luz de dados estatísticos é que é possível de ser considerado ciência.

Como explicar então as características tão exclusivas de cada um. Como explicar, por exemplo um grupo de pessoas com um mesmo diagnóstico de depressão, sendo que essa depressão poderá ter um comportamento manifesto tão diferente de indivíduo para indivíduo, dentro desse mesmo grupo? O denominador comum é a doença, mas a maneira como cada um encontra para viver essa doença é claramente diferente.

A aceitação incondicional destas diferenças entre os indivíduos e da variabilidade humana, implica acreditar e aceitar diferentes perspectivas e estilos de vida. Nesse sentido, encontra-se na área desportiva uma variabilidade de estilos, não só de talentos desportivos, mas também de pessoas cuja actividade física é considerada uma adversidade e é esta percepção cognitiva adversa que poderá ser transformada psicologicamente para uma visão mais positiva e favorável, em especial nas pessoas com psicopatologias graves e moderadas. Assim, o comportamento manifesto, das pessoas com determinadas problemas psicológicos, poderá ser modificado a partir dos processos internos que estão por detrás desse comportamento e a actividade física e o desporto são sem dúvida um instrumento de recurso para o psicólogo clínico que trabalha junto das crianças, adolescentes e adultos com determinados problemas psicológicos.

Os objetivos do estudo centram-se em analisar se os alunos universitários do curso de Educação Física e Desporto da Universidade da Madeira, Portugal, (Europa) apresentam menos sintomatologia psicopatológica e menos índices de solidão, quando comparados com os alunos de outros cursos da mesma Universidade. Espera-se que os mesmos sejam mais sociáveis e com melhor índices de saúde mental que os restantes alunos.

Metodologia

Procedimento

Depois de obtida a autorização do respectivo Reitor da Universidade, do professor responsável pela unidade curricular dos respectivos alunos e do consentimento informado dos sujeitos da investigação, os instrumentos de recolha de informação foram distribuídos pelos alunos que aceitaram participar na investigação. O

critério de inclusão na amostra foi o facto de ser aluno do 1º ciclo da Universidade da Madeira. Dois alunos finalistas do curso de Psicologia e com formação na administração de questionários estavam disponíveis para responder a questões ou dúvidas colocadas pelos sujeitos. Foi igualmente referido junto dos alunos que os questionários eram anónimos e confidenciais. Os dados dos respectivos questionários foram introduzidos no programa de análise estatística SPSS 16.0.

Caracterização da amostra

A amostra total é composta por 300 alunos e observa-se que 30% dos indivíduos são trabalhadores estudantes e 64% são estudantes. A maior parte deles são do sexo feminino (63%), enquanto que 37% dos indivíduos correspondem ao sexo masculino. No que respeita à idade dos sujeitos da amostra, cerca de 40% situa-se na faixa etária igual ou inferior aos 20 anos, 40,33% entre a faixa etária dos 21 aos 30 anos, 12% entre a faixa etária dos 31 aos 40 anos, 5,33% entre a faixa etária dos 41 aos 50 anos e apenas 0,67% entre a faixa etária dos 51-60 anos.

No que se refere aos cursos que os indivíduos frequentam: 16% frequentam o curso de Serviço Social, 16% o curso de Psicologia; 14% estão no curso de Gestão; 10% frequentam o curso de Economia, 8% frequentam o curso de Ciência da Cultura; 8% frequentam o curso de Engenharia Informática; 7% frequentam o curso de Educação Física e Desporto (EFD); 4% frequentam os cursos de Design, Engenharia Civil e Medicina; 2% os cursos de Bioquímica, Biologia e Engenharia, Telecomunicações e Rede; 1% o curso de Arte e Multimédia, Engenharia, Matemática e finalmente 0,3% frequenta o curso de Cultura, Comunicação e Organizações.

No primeiro ano estão inscritos 57% dos indivíduos da amostra, 26% frequenta o segundo ano, 10% frequenta o terceiro ano e 4% frequenta o quarto ano do ensino superior. A maior parte dos sujeitos reside na capital da ilha da Madeira, Funchal (58%) e apenas 40% residem fora do Funchal.

Instrumentos utilizados

a) A sintomatologia psicopatológica do grupo de alunos da UMA foi avaliada através da versão portuguesa do SCL-90-R traduzida e adaptada por Baptista (1993; Derogatis, 1977, 1983 - S.C.L. - 90-R - *Symptom Checklist - Revised-90*). É um questionário que pretende fazer uma avaliação mais direccionada para os padrões de sintomatologia clínica e apresenta uma boa consistência interna (Derogatis, 1983). Os 90 itens deste questionário estão organizados em 9 dimensões: a) Somatização, b) Obsessivo-Compulsivo, c) Sensibilidade Interpessoal, d) Depressão, e) Ansiedade, f) Hostilidade, g) Ansiedade Fóbica, e) Ideação Paranóide e, f) Psicoticismo. Níveis muito altos indicam elevados níveis de sintomatologia que podem traduzir-se em pouco bem-estar psicológico. As respostas aos itens são dadas a partir de uma escala de *Likert* de 5 pontos, em que 0= Nada e 4= Muito.

b) O instrumento destinado a avaliar os índices de solidão dos alunos foi a *UCLA Loneliness Scale* (Mellor, Stokes, Firth, Hayashi & Cummins, 2008; Wu & Yao, 2008; tradução autorizada pelo autor da escala original, Russel, 1996). É uma medida de auto-avaliação composta por 20 itens sobre comportamentos e sintomas frequentemente associadas a pessoas solitárias. De acordo com Morahan-Martin and Schumacher

(2003), a *UCLA Loneliness Scale* tem uma boa validade e fidelidade como instrumento de avaliação, bem como uma boa consistência interna (*Alfa de Cronbach* = 0.90). Apresenta também uma boa validade convergente e discriminatória.

Resultados e Discussão

Relativamente aos índices de sintomatologia psicológica, observa-se que a diferença não é significativa entre ambos os grupos, com uma média de 55 no grupo de alunos de EFD e de 70 nos restantes alunos (ver quadro 1).

Quadro 1: Médias e desvios padrões dos resultados do SCL90-R entre os alunos de EFD e os restantes de outros cursos (totais)

		N	Média	SD	Erro SD (Média)
Total	0	276 ³	70,4420	47,66100	2,86886
SCL90-R	1 (EFD)	21	55,0000	41,54997	9,06695

Observa-se mais detalhadamente no quadro seguinte (Quadro 2: Resultados do t-test relativos ao SCL90R entre os alunos de EFD e os restantes de outros cursos) que apesar dos resultados médios dos alunos de EFD serem mais baixos nos níveis de sintomatologia psicológica, a diferença não é estatisticamente significativa, quando comparados com os alunos dos outros cursos da UMA ($p > 0.05 = 0.150; 0.117$).

Quadro 2: Resultados do t-test relativos ao SCL90R entre os alunos de EFD e os restantes de outros cursos

Teste <i>Levene's</i> para igualdade de Variâncias			t-test para igualdade de médias (95% interval de Confiança)						
	F	Sig.	t	df	Sig. (2-tailed)	Diferença Médias	SD Diferenças de erro	Inferior	Superior
Variâncias iguais assumidas	,981	,323	1,443	295	,150	15,44203	10,70077	-5,61749	36,50155
Variâncias iguais não assumidas			1,624	24,187	,117	15,44203	9,50999	-4,17758	35,06163

A única escala que se revela estatisticamente significativa é a escala da *Ansiedade*, ou seja em todos os vários indicadores psicológicos os resultados estão abaixo do que é clinicamente significativo, os alunos de EFD parecem ter no geral melhores indicadores de saúde mental. Observa-se de facto níveis significativamente inferiores de *Ansiedade* no grupo de EFD (ver quadro 3). Eles afirmam ser muito menos

³ Três dos sujeitos não responderam e por isso foram considerados omissos nesta análise.

ansiosos que os restantes (média de 7,71 nos alunos de outros cursos e 4,90 nos alunos de EFD).

Quadro 3: Médias e desvios padrões dos resultados da sub-escala de Ansiedade do SCL90-R entre os alunos de EFD e os restantes de outros cursos

		N	Média	SD	Erro Médio SD
Ansiedade (SCL90-R)	0	276	7,71	6,147	,367
	1(EFD)	21	4,90	5,534	1,237

No quadro 4 regista-se claramente que esta diferença é significativa ($p > 0.05 = 0.048; 0.040$), ou seja os alunos de EFD apresentam índices de ansiedade muito mais baixos do que os restantes alunos de outros cursos. Estará este resultado associado à sua prática desportiva? É importante controlar mais variáveis e produzir mais investigação nesta área, em especial com uma amostra estaticamente representativa, mas os dados sugerem que poderá haver uma relação neste sentido. Apesar de não ter sido perguntado aos alunos se praticam desporto, sabe-se que os alunos de educação física e desporto têm aulas práticas de desporto e actividades físicas nos programas do curso e por isso são claramente bastante activos.

Quadro 4: Resultados do T-test relativos à sub-escala de Ansiedade do SCL90R entre os alunos de EFD e os restantes de outros cursos

	Teste <i>Levene's</i> para igualdade de Variâncias			t-test para igualdade de médias (95% interval de Confiança)						
	F	Sig.		t	Df	Sig. (2-tailed)	Diferença Médias	SD Diferença de erro	Inferior	Superior
Ansiedade	Variâncias iguais assumidas	,269	,604	1,985	298	,048	2,807	1,414	,024	5,590
	Variâncias iguais não assumidas			2,175	22,485	,040	2,807	1,291	,134	5,481

O Desporto pode ser uma ferramenta muito eficaz no processo de ajuda a um indivíduo com problemas psicológicos/doença mental. Pode estimular o desenvolvimento de competências sociais, uma vez que determinadas actividades desportivas exigem trabalho em equipa, actividades de cooperação, de negociação etc, competências estas, que se enquadram no âmbito de um bom desenvolvimento social. Para avaliar uma dimensão associada ao desenvolvimento social, procurou-se conhecer os níveis de solidão social destes alunos, quando comparados com os outros alunos de outros cursos e os resultados são apresentados de seguida (UCLA, *Loneliness Scale*, Russel, 1996), .

No quadro 5 as análises estatísticas efectuadas demonstram que os alunos de EFD têm índices de solidão mais baixos, embora sendo uma diferença ligeira e não significativa (média de 58/57).

Quadro 5: Médias e desvios padrões da Escala de Avaliação da Solidão entre os alunos de EFD e os restantes de outros cursos

		N	Média	SD	Erro Médio SD
Total	0	276	58,8370	5,35016	,32204
Solidão	1 (EFD)	21	57,0952	7,01359	1,53049

No quadro 6 observa-se mais detalhadamente que não há diferenças significativas entre ambos os grupos, no que diz respeito aos índices de solidão ($p > 0.05 = 0.161; 0.278$). Os alunos de EFD quando comparados com os restantes de outros cursos não apresentam níveis de solidão preocupantes. Parece haver um bom desenvolvimento social neste grupo de alunos.

Quadro 6: Resultados do T-Test relativos à Escala de Avaliação da Solidão (*UCLA Loneliness Scale* Russel, 1996) entre os alunos de EFD e os restantes de outros cursos

	Teste Levene para Correspondência de Variâncias		T-Test					95% Intervalo de Confiança	
	F	Sig.	t	df	Sig. (2-tailed)	Diferença de Médias	Diferenças de erro SD	Inferior	Superior
Variâncias iguais assumidas	,637	,426	1,404	295	,161	1,74172	1,24025	-,69914	4,18258
Variâncias iguais não assumidas			1,114	21,807	,278	1,74172	1,56401	-1,50350	4,98693

Conclusões

A cultura ocidental educa o ser humano para esconder qualquer sinal de fraqueza ou defeito. Procurar ou pedir ajuda ainda é visto como um sinal de fraqueza. Não promove métodos positivos de crescimento psicológico no ser humano, dos quais pedir ajuda pode ser um deles. Reforçar, elogiar, estimular um pensamento positivo sobre os outros é ainda muito pouco presente na cultura educativa ocidental desde o pré-escolar ao ensino superior. A título de exemplo, em Lisboa na Faculdade de Psicologia e de Ciências da Educação da Universidade de Lisboa, alguns investigadores já trabalham nesta área da Psicologia Positiva (Marujo, Neto, Caetano, & Rivero, 2007) e a nível internacional na área do bem-estar psicológico (Huppert, Baylis, & Keverne, 2006). Estes autores defendem que deve-se educar as crianças desde cedo a identificar em si

próprios e nos outros sentimentos positivos. Defendem que tal pode resultar num bem-estar psicológico maior, quer no presente, bem como no seu futuro desenvolvimento como seres humanos.

Num mundo ideal não seriam necessários os psicólogos clínicos ou os médicos, mas num mundo real não deveriam igualmente existir doenças, preconceitos, julgamentos de valor sobre as pessoas nem sobre os seus problemas. Num mundo real existem pessoas diferentes, mais ou menos competitivas, por exemplo, aqueles desportistas que não chegam a um estatuto de alto rendimento, nas pessoas com pouca actividade física, pessoas com obesidade, anorexia, bulimia, etc., alguns não são os melhores, não são os esteticamente mais atractivos perante as exigências do mundo da moda, mas fazem parte da nossa realidade e, acima de tudo são pessoas que estão a contribuir para construir o mundo no qual vivemos. Mais ainda, recorde-se os atletas que terminam a sua carreira relativamente novos e reflita-se na orientação da sua vida psicológica, já sem o desporto como alimentador de auto estima. Parece importante ajudar ex-atletas a nível psicológico a diversificarem as suas fontes de auto-estima de forma a equilibrar as suas várias dimensões de vida.

Por outro lado, na psicologia uma das premissas básicas é a de que as pessoas têm potencial de mudança e o desporto pode, e deve ser uma via de mudança psicológica. Os resultados da investigação aqui apresentada mostram alguns indicadores de que, quem está ligado ao desporto, de certa forma parece ter poucos indícios de mal-estar psicológico e poucos níveis de solidão. Além disso, há qualidades positivas que podem estar pouco despertas e requerem um trabalho terapêutico para que afluam.

Para a psicologia clínica, o desporto, ou a actividade física podem ser recursos muito profícuos para ajudar a despoletar essas qualidades positivas, a aumentar a auto-confiança em momentos em que o sofrimento psicológico é arrebatador e dominador na vida do ser humano. Os resultados da investigação aqui apresentados são um pouco, o reflexo da vantajosa ligação entre bem-estar psicológico e o desporto. Pretende-se continuar a promover investigação que mostre cada vez mais esta ligação, para que o Desporto seja uma via de trabalho em equipa para a Psicologia clínica.

Numa sociedade dita em Pós-Modernidade, há muita multiplicidade, fragmentação e ausência de referências culturais e educativas do indivíduo. Às vezes a poesia pode servir de metáfora para ilustrar algumas das regras que se aplicam no desporto e se imaginássemos que as poderíamos aplicar igualmente no dia-a-dia, numa sociedade cada vez mais pós moderna, por vezes fragmentada por múltiplas realidades, quando um atleta não consegue os mínimos para ser apurado para uma grande competição, ou até mesmo quando um ser humano está em sofrimento talvez o mundo fosse paralelamente competitivo e construtivo de forma saudável. A atual geração ativa e nalgumas gerações anteriores, no jardim-de-infância e na escola primária os professores ainda ensinavam pequenos truques para tirar o melhor partido da vida. Por isso mesmo, lembra-se aqui um poema de Robert Fulghum para terminar este trabalho, na esperança de que a Psicologia e o Desporto possam trabalhar em equipa na contínua construção da ciência. Chama-se *Tudo o que eu devia saber, aprendi no jardim de infância....* Aqui estão eles:

Partilhar tudo com os companheiros.

Respeitar as regras do jogo.

Não bater em ninguém.

Guardar as coisas nos sítios onde estavam.

Manter tudo sempre limpo.
Não mexer nas coisas dos outros.
Pedir desculpa quando se magoa alguém.
Lavar as mãos antes de comer.
Puxar o autoclismo.
Biscoitos quentes e leite frio fazem bem à saúde.
Viver uma vida equilibrada: estudar, pensar, desenhar, pintar, cantar, dançar,
brincar, trabalhar, fazer de tudo um pouco todos os dias.
Dormir a sesta todas as tardes.
E ao sair à rua ter cuidado com o trânsito, dar a mão ao companheiro e prestar
atenção à professora.

Robert Fulghum (1988)

Referências Bibliográficas

- Bandura, A. (1977). Social Learning Theory. New York: General Learning Press.
- Baptista, A. (1993). A génese da perturbação de pânico. Tese de Doutoramento (Documento não Publicado). Instituto de Ciências Biomédicas Abel Salazar- Universidade do Porto.
- Costermans, J. (2001). As actividades cognitivas. Coimbra: Quarteto Editora
- Derogatis, L. R. (1977). SCL-90-R: Administration, Scoring & Procedures: Manual. Baltimore, MD: Clinical Psychometric Research.
- Derogatis, L. R. (1983). SCL-90-R: Administration, Scoring & Procedures: Manual. Towson, MD: Clinical Psychometric Research.
- Felghum R. (1988). Tudo o que eu devia saber na vida aprendi no jardim-de-infância. Lisboa: Difusão Cultural.
- Gonçalves, O. F. (1990). Terapia comportamental. Porto: Edições JORNAL DE PSICOLOGIA.
- Gonçalves, O. F. (1997). Hermenêutica, construtivismo e terapias comportamental-cognitivas: Do objecto ao projecto. In R. Neimeyer e M. Mahoney (Eds.). Construtivismo em psicoterapia. Porto Alegre: Artes Médicas.
- Gonçalves, Ó. F., Henriques, M., Alves, A., Soares, L., Monteiro, A., Rocha, C., Cardoso, G. (2003). Análise da estrutura, processo e conteúdo narrativo na

- psicopatologia: comparação entre agorafobia e toxicod dependência In Livro de resumos do V Simpósio Nacional de Investigação em Psicologia, pp.39-39.
- Gonçalves, O. F. (Março de 2007). O regresso à ciência básica. Editorial do Boletim Informativo de Psicologia, Nº 3 (2), Retrieved 15th April, 2007 from World Wide Web [http://www.dicas.sas.uminho.pt/uploads/BIPsi%20-%20Fevereiro %20 de % 202007.pdf](http://www.dicas.sas.uminho.pt/uploads/BIPsi%20-%20Fevereiro%20de%202007.pdf)
- Henriques, M. R., Gonçalves, O., Machado, B., Maia, A., Teixeira, Z., Ribeiro Alves, A., Soares, I. C., Santos, M. J., Ramos M. J. & Soares, L. (2003). Narratives and Psychopathology: validation of prototypes. V National Symposium of Research in Psychology, October, organized by the APP - Associação Portuguesa de Psicologia - Lisbon - Calouste Gulbenkian Foundation, in Livro de resumos do V Simpósio Nacional de Investigação em Psicologia, pp.37-38.
- Huppert, F. A., Baylis, N., & Keverne, B. (2006). The science of well-being. Oxford: Oxford University Press (2nd Edition).
- Marujo, H. & Neto, L. M., Caetano, A., & Rivero, C. (2007). Revolução Positiva: Psicologia Positiva e Práticas Apreciativas em contextos organizacionais. Comportamento Organizacional e Gestão, 13 (1), 115-136.
- Mellor, D., Stokes, M., Firth, L., Hayashi, Y. & Cummins R. (2008). Need for belonging, relationship satisfaction, loneliness, and life satisfaction. Personality and Individual Differences, 45(3), August, 213-218.
- Morahan-Martin, J. & Schumacher, P. (2003). Loneliness and social uses of the Internet. Computers in Human Behaviour, 19, 659-671. [doi:10.1016/S0747-5632\(03\)00040-2](https://doi.org/10.1016/S0747-5632(03)00040-2)
- Russel, D. W. (1996). UCLA Loneliness Scale (Version3): Reliability, Validity and Factor Structure. Journal of Personality Assessment, 66(1), 20-40. doi: 10.1207/s15327752jpa6601_2
- Schultz, D.P. & Schultz, S.E. (1981). História da Psicologia moderna. São Paulo: Cultrix.
- Soares, L. Alves, A., Grego, T., Henriques, M., Gonçalves, O. F. (2003). Análise do processo narrativo em pacientes com agorafobia: três sistemas de avaliação dos modos narrativos In Livro de resumos do V Simpósio Nacional de Investigação em Psicologia, pp.38-38.
- Vieira, L. F., Vissoci, J. R. N., Oliveira, L. P., Vieira, J. L. L. (2010). Psicologia do esporte: uma área emergente da psicologia. Psicologia em estudo, 15(2), [retrieved

2012-05-31], pp. 391-399. Available from:
<http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1413-7372_0100_00200018&lng=en&nrm=iso>.ISSN1413-7372.Â <http://dx.doi.org/10.1590/S1413-73722010000200018>.

Wu, C.H. & Yao, G. (2008). Psychometric analysis of the short-form UCLA Loneliness Scale (ULS-8) in Taiwanese undergraduate students. Personality and Individual Differences, 44(8), June 1762-1771. [doi:10.1016/j.paid.2008.02.003](https://doi.org/10.1016/j.paid.2008.02.003)

Endereço para correspondência:

Maria Luísa Pereira Soares
Curso de Psicologia 1º Ciclo
Serviço de Consulta Psicológica
Universidade da Madeira, Portugal.

E-mail: isoares17@hotmail.com

Recebido em 11/01/2012.
Aceito para publicação em 20/05/2012.