

DESPORTO
SEM
bullying

MIGUEL NERY
CARLOS NETO
ANTÓNIO ROSADO
PETER K. SMITH



DEIXA-ME
EM PAZ!

MANUAL ANTI-BULLYING NA FORMAÇÃO DESPORTIVA



Representantes institucionais

Secretário de Estado da Juventude e do Desporto, Dr. João Paulo Rebelo

Presidente da Faculdade de Motricidade Humana, Professor Doutor José Alves Diniz

Presidente do Instituto Português do Desporto e Juventude, Dr. Augusto Baganha



Parceiros institucionais¹



¹ Por ordem alfabética: Associação *No Bully* Portugal, Associação Portuguesa de Apoio à Vítima, Associação Jorge Pina, *Boys Just Wanna Have Fun*, Comissão Nacional de Promoção dos Direitos e Proteção das Crianças e Jovens, Comité Olímpico de Portugal, Comité Paralímpico de Portugal, Confederação do Desporto de Portugal, Confederação Portuguesa das Colectividades de Cultura, Recreio e Desporto, Desporto Esclar, Escola de Judo Nuno Delgado, Instituto de Apoio à Criança, Instituto Nacional de Reabilitação, *Penathlon* Clube de Lisboa, Sociedade Portuguesa de Educação Física, Treinadores de Portugal, UNICEF Portugal.



Ficha técnica:

Execução: Projeto Desporto sem *Bullying*: intervenção e prevenção da violência interpessoal na formação desportiva.

Entidades:

Faculdade de Motricidade Humana, Universidade de Lisboa.

Departamento de Desporto e Saúde, Laboratório de Comportamento Motor

Instituto Português do Desporto e da Juventude. Plano Nacional de Ética no Desporto

Equipa:

Coordenador: Carlos Neto

Consultores científicos: António Rosado, Peter K. Smith

Responsável técnico: Miguel Nery

Técnico operacional: Frederico Lopes

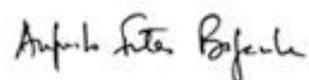
Colaboradores: Sónia Seixas, Amália Rebolo, Beatriz Pereira

Ano: Março de 2017

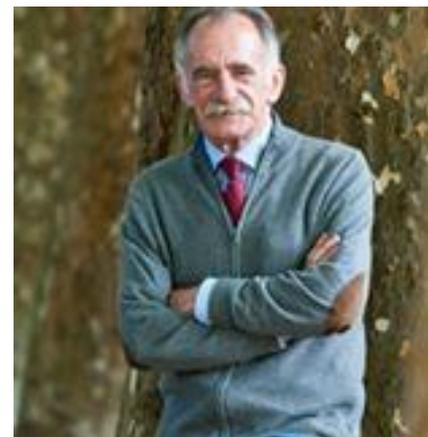
Aviso: os utilizadores deste documento não devem adotar as medidas propostas sem previamente consultar um profissional qualificado. Os conteúdos servem unicamente de guia.



Augusto Baganha



Presidente do Instituto Português do Desporto e Juventude



Carlos Neto



Coordenador do “Desporto sem *Bullying*”

“Abordar a temática do bullying no desporto não é tarefa fácil, contudo, é uma condição necessária para ajudar a resolver este problema. Estamos perante um documento inovador, de conteúdo pedagógico e científico únicos.” **Augusto Baganha**

“Na formação desportiva, o bullying tem várias consequências, entre as quais o abandono desportivo. Torna-se urgente tomar medidas de estudo e intervenção para erradicar estes comportamentos negativos do contexto desportivo.” **Carlos Neto**

Conteúdos

Parte I. *Bullying* – teoria e descrição do fenómeno

Informação geral

- Definições
- Mitos sobre o *bullying*

Bullying

- Tipos
- Perfis dos intervenientes

Descrição dos episódios de *bullying* no desporto

- O que acontece?
- Onde acontece?
- Porque acontece?
- Como reagem as vítimas e os observadores?
- Consequências

Parte II. *Bullying* – implicações práticas e intervenção

Implicações práticas para pais

- Medidas profiláticas
- Como identificar se o seu filho poderá estar a ser vítima de *bullying*?
- Como o seu filho poderá sentir-se
- Intervenção direta com vítimas (casa)
- O que evitar
- Apoio no clube
- E se o meu filho for um *bully*?

Implicações práticas para atletas

- Brincadeiras vs. *Bullying*
- Exemplos de comportamentos
- Dicas para avaliar situações de *bullying*
- Políticas *anti-bullying* no clube
- Obrigações dos adultos no clube
- Dicas para vítimas – o que fazer?
- Dicas para observadores – o que fazer?

Implicações práticas para treinadores e dirigentes desportivos

- Política *anti-bullying* para treinadores e dirigentes desportivos
- Medidas profiláticas
- Como intervir
 - *Guidelines* para dirigentes desportivos
 - *Guidelines* para treinadores
- Estratégias de intervenção com atletas
 - Prevenção
 - Monitorização
- Estratégias de intervenção direta
 - Intervenção grupal
 - Intervenção individual com vítimas, *bullies* e observadores
- O que evitar

Parte III. Comportamentos de Abuso do Treinador - teoria e descrição do fenómeno

Comportamentos de abuso do treinador

- Incentivo vs. Comportamentos de Abuso
- Fatores de risco
- Exemplos de comportamentos
- Formas de dissimulação
- Motivos para o silêncio das vítimas
- Consequências

Parte IV. Comportamentos de Abuso do Treinador - implicações práticas e intervenção

Implicações práticas para pais

- Dicas para pais
- Linhas orientadoras de ação

Implicações práticas para atletas

- Dicas para atletas
- Desculpas esfarrapadas

O que fazer?

Implicações práticas para treinadores e dirigentes desportivos

- Tenha em consideração que...
- Prevenção dos comportamentos de abuso dos treinadores: *guidelines* para dirigentes desportivos
- Intervenção com os treinadores
- Intervenção em caso de suspeita de comportamentos de abuso do treinador

Parte V. Manual de Implementação de Políticas *Anti-Bullying* nos clubes desportivos

Fundamentação

- Como desenvolver uma política *anti-bullying*
- O que deve constar numa política *anti-bullying*
- Princípios gerais
- Princípios de boas práticas
- Pontos chave
- Valores defendidos
- Outras informações
- Glossário

Manual de intervenção:

1. Geral

Passo 1: Levantamento de informações

Passo 2: Formação

- Entender o *bullying* e o seu impacto no clube: o que é?
- Saber quais as funções desempenhadas por cada um dos agentes no clube: o que fazer?

Passo 3: Planear

2. Avaliação inicial

Passo 1: O que avaliar?

Passo 2: Que instrumentos utilizar?

Dicas

3. Prevenção e intervenção direta: implementar iniciativas e estabelecer práticas

○ Prevenção

- Como é que os dirigentes desportivos podem prevenir o *bullying*?
- Como é que os membros do staff podem prevenir o *bullying*?

○ Intervenção direta:

- Identificar formas de atuação direta em casos de ocorrência de episódios de *bullying*;

- Lista de ferramentas para lidar com os comportamentos de *bullying*;

4. Re-avaliação: Avaliação e manutenção da iniciativa

Anexos

Anexo 1: Treino na formação desportiva – sugestão de boas-práticas

- Abordagem Centrada no Atleta
- *Long Term Athlete Development*

Anexo 2: Código de conduta para pais

Anexo 3: Código de conduta para atletas

Anexo 4: Código de conduta para membros do *staff*

Contactos, Notas Finais e Referências

Prefácio

O Manual de Intervenção é resultado de uma compilação de várias ferramentas *anti-bullying* desenvolvidas no âmbito do projeto “Desporto sem *Bullying*”. Os principais objetivos deste documento são disponibilizar informação teórico-prática sobre a violência interpessoal na formação desportiva, nomeadamente sobre o *bullying* e sobre os comportamentos de abuso dos treinadores. A descrição teórica dos fenómenos é acompanhada de linhas orientadoras de ação para atletas, pais, treinadores e dirigentes desportivos, para que estes possam lidar de forma mais eficaz com a violência interpessoal neste contexto.

Na **primeira parte** encontrará informações gerais relativas à definição de *bullying*, os tipos de *bullying* e os perfis dos intervenientes. São também desmistificadas algumas falsas crenças sobre o *bullying* e é feita uma descrição da sua incidência na formação desportiva em Portugal, nomeadamente sobre os tipos mais prevalentes, os locais privilegiados, os motivos para a ocorrência de episódios de *bullying*, as reações de vítimas e observadores e as consequências para os envolvidos. A **segunda parte** caracteriza-se por uma componente essencialmente prática, onde são descritas as linhas orientadoras de ação para que os pais, atletas e membros do staff (treinadores e dirigentes desportivos) possam fazer face ao *bullying*.

Na **terceira parte** fazemos uma descrição dos comportamentos de abuso por parte dos treinadores, começando por distingui-los dos comportamentos de incentivo. Em seguida enunciamos os fatores de risco, damos alguns exemplos deste tipo de comportamentos, descrevemos as formas de dissimulação mais frequentemente adotadas pelos treinadores como forma de os justificarem, enunciamos os motivos pelos quais frequentemente se gera um silêncio em torno do abuso dos treinadores e as consequências deste tipo de relação para a vida dos atletas. Na **quarta parte** descrevemos linhas orientadoras de ação para a prevenção e intervenção face aos comportamentos de abuso dos treinadores, destinadas a pais, atletas e membros do *staff*.



A **quinta parte** é composta por um manual de implementação de políticas *anti-bullying* nos clubes desportivos. Aqui, descrevemos como implementar e desenvolver um programa *anti-bullying* e, para tal, propomos alguns procedimentos e formas de organização, descrevendo o papel atribuído a cada adulto no clube. Esta proposta é acompanhada da descrição de alguns exemplos de atividades que podem ser desenvolvidas junto dos atletas no âmbito da prevenção e intervenção face ao *bullying*.

Na secção dos **anexos** estão disponíveis modelos de códigos de conduta para pais, atletas e membros do *staff*, assim como uma sugestão de boas-práticas no treino da formação desportiva.

Este documento tem um carácter pedagógico, foi elaborado e revisto por profissionais, tendo sido submetido a processos de validação. Os seus conteúdos baseiam-se em resultados de investigação científica sobre o tema e na experiência profissional dos membros da equipa do projeto “Desporto sem *Bullying*”.

Miguel Nery

Responsável Técnico

Parte I. *Bullying* – teoria e descrição do fenómeno

Informação geral

O que não é *bullying*:

- Discussões e desentendimentos: os conflitos e desacordos são inerentes às relações entre humanos e podem surgir pelo facto de as pessoas terem diferentes opiniões sobre um tema ou quererem coisas diferentes, especialmente se houver dificuldade em considerar a posição do outro, a sua forma de pensar e sentir sobre determinados assuntos. Geralmente os conflitos são pontuais e, apesar da carga negativa que frequentemente lhes está associada, estes podem ser construtivos, dado que podem potenciar a aprendizagem de gestão de emoções e estratégias de negociação. O *bullying* difere dos conflitos e desentendimentos na medida em que tende a arrastar-se ao longo do tempo, existe um ataque sistemático e abusivo a determinadas pessoas escolhidas para o efeito, e as suas consequências são invariavelmente negativas;
- Brincadeiras inocentes: As provocações e a brincadeira são atividades em que os intervenientes reconhecem e aceitam o seu carácter lúdico e têm como objetivo estabelecer manter e fortalecer a coesão grupal. Apesar de por vezes este tipo de interação poder levar a sentimentos de desagrado por parte de alguns elementos, estas situações são pontuais e ultrapassam-se facilmente. Nestes casos,

existe um ambiente de entendimento mútuo, respeito e paridade no contexto de uma atividade lúdica, sendo o jogo uma atividade divertida para todos;

- Indisciplina: Diz respeito aos comportamentos que visam o não cumprimento da regra, no seio de uma relação pedagógica (atleta e treinador). A agressividade constitui apenas uma parte das múltiplas formas de indisciplina. Os treinadores tendem a saber quem são os atletas perturbadores, mas têm maior dificuldade em identificar as vítimas de *bullying*.

O que é o *bullying*?

Os estudos sobre *bullying* começaram no contexto escolar, entre crianças e jovens. Com o passar do tempo e aumento do conhecimento sobre o tema, passaram a abranger outros contextos e populações. Estas evoluções levaram a reformulações conceituais e resultaram em formas de intervenção cada vez mais diferenciadas, decorrentes de um conhecimento mais aprofundado sobre o tema. A definição de *bullying*, à semelhança do que acontece com vários conceitos teóricos em ciências humanas, não é consensual. Alguns especialistas enfatizam mais alguns aspetos que outros, e a discussão sobre os limites e características do conceito continua acesa entre investigadores. No entanto, existem critérios comuns e largamente aceites, que constituem a base sólida da definição e o terreno comum para os investigadores trabalharem.

Definição operacional de *bullying*:

O *bullying* consiste num comportamento agressivo e antissocial entre pares, intencional e repetido, caracterizado por uma assimetria de poder entre *bullies* e vítimas.

O *bullying* é uma sub-categoria de comportamento agressivo, relacionada com outras formas de comportamento antissocial. O *bully* ataca fazendo uso do seu poder, sem justificação plausível e gosta do que faz, sendo uma interação danosa para a vítima. O *bullying* trata-se de um fenómeno universal, presente em diferentes tipos de modalidades desportivas, em ambos os sexos, sendo transversal a diferentes países e culturas. No entanto, a sua abrangência e intemporalidade não justificam que o *bullying* possa ser tolerado, uma vez que consiste numa violação dos direitos individuais e pode ter consequências nefastas sérias para as pessoas envolvidas, comunidade desportiva e sociedade em geral.

O *bullying* no contexto desportivo tem características particulares, que devem ser tidas em consideração na análise dos episódios e consequente intervenção. Existe uma mentalidade singular no desporto que influencia os comportamentos dos intervenientes e levanta novos desafios no estudo e intervenção das relações de abuso sistemático neste contexto. Existem variações intermodalidades e as relações de abuso dos treinadores para com os atletas estão abrangidas pelo mesmo chapéu teórico que o *bullying* e que consiste no conceito de violência interpessoal na formação desportiva.



Apesar do *bullying* sempre ter existido, somente nas últimas décadas, foi levada a cabo investigação sistemática sobre o fenómeno, levando à criação de um conceito e a um conhecimento mais aprofundado acerca das características do fenómeno, assim como das formas de intervenção face ao mesmo. Decorrente destes trabalhos e sua subsequente divulgação, deu-se uma progressiva sensibilização, que resultou numa maior consciencialização da comunidade em geral face ao *bullying*. No entanto, esta divulgação resultou também nalguns equívocos e mitos largamente aceites.

Mitos sobre bullying

“O bullying é normal e faz parte da infância; os miúdos devem aprender a resolver isso entre eles”

Ser agredido não é normal e as vítimas precisam de ajuda. A banalização do *bullying* faz com que seja permitido e, apesar de frequente, o *bullying* não deve ser aceite.

“No meu tempo não havia bullying, isso é uma invenção recente”

O *bullying* sempre existiu, embora a investigação sistemática sobre o tema tenha apenas algumas décadas. O *bullying* é um tema importante, ao qual é necessário lidar adequadamente, dadas as suas consequências sérias para os intervenientes.

“Ser vítima ajuda a criança a preparar-se para as dificuldades futuras e as vítimas necessitam é de aprender a defender-se e a endurecer”

Ser vitimizado dificulta o desenvolvimento saudável do sujeito e reforça estratégias pouco adaptativas de relação, em vez de promover a autonomia e crescimento. É difícil crescer e amadurecer estratégias de relacionamento interpessoal em contextos e relações abusivas.

“Ser fisicamente diferente é a principal razão para ser vítima”

A principal razão para ser-se vítima assenta na personalidade do sujeito; apesar das diferenças físicas serem relevantes, não são o mais importante. Qualquer atleta pode, num dado momento, ser vítima ou *bully*.

“Os bullies são maiores que as vítimas”

Os agressores têm mais poder que as vítimas, mas não são necessariamente maiores. Este poder pode derivar do apoio de algum grupo.

“Os bullies não magoam as vítimas intencionalmente”

A agressão é intencional e os agressores sentem os seus atos como justificáveis.

“Os bullies deixam de agredir com o tempo e se deixamos de lhes prestar atenção”

Nem sempre é verdade que os agressores parem com o passar do tempo, dado que os comportamentos tendem a estabilizar. A agressão aqui é usada como meio para obter algo.

“A melhor maneira de agir face ao bullying é agredindo o bully”

O combate ao *bullying* deve ser feito através de medidas de educação e crescimento pessoal. A retaliação tende a piorar as situações.

“Os colegas devem afastar-se das situações de bullying porque correm o risco de serem também vitimizados”

Os colegas que observam têm uma grande influência. No caso de reprovarem os comportamentos e apoiarem a vítima, tende a dar-se uma diminuição do *bullying*.

“As consequências são efémeras e pouco sérias”

As consequências do *bullying* são sérias e muitas vezes para toda a vida (tanto para *bullies* como vítimas). Em casos extremos, pode culminar no suicídio das vítimas.

“O bullying não tem solução”

Intervir face ao *bullying* não é fácil, mas é possível obterem-se resultados muitos positivos. Para tal, tem de haver vontade coletiva e uma intervenção sustentada ao longo do tempo.

Bullying

Tipos de *bullying*

Existem várias categorizações dos comportamentos de *bullying*, em função de diferentes aspetos considerados. É comum encontrar-se uma panóplia de tipos de *bullying* em diferentes sites e artigos sobre o tema. Neste guia, vamos cingir-nos ao essencial e considerar a distinção entre *bullying* direto e indireto, assim como os 4 tipos de *bullying* que nos parecem mais relevantes.

O *bullying* direto diz respeito a comportamentos em que há uma interação aberta entre as partes, ou seja, os episódios de *bullying* são levados a cabo num cenário em que *bullies* e vítimas se encontram presentes e interagem diretamente. Nas situações de *bullying* indireto (em particular o *bullying* social), os *bullies* e as vítimas não partilham o mesmo espaço e o *bullying* dá-se de forma mais mediada, não sendo possível muitas vezes identificar o *bully*, o que dificulta a intervenção. Estas formas de *bullying* tendem assim a ser especialmente gravosas e difíceis de identificar.

Exemplos de comportamentos de *bullying*:

- *Bullying* verbal – gozar, fazer piadas, insultar, ameaçar, intimidar, humilhar, ridicularizar;

- *Bullying* social – excluir, ignorar, espalhar boatos, roubar ou danificar pertences, manipulação social no sentido de levar a que uma pessoa seja excluída ou sentida como indesejada pelos demais;
- *Bullying* físico – pontapés, murros, contacto físico não desejado;
- *Cyberbullying* (*bullying* com recurso ao uso de tecnologias) – difundir vídeos, fotografias ou fazer comentários indesejados através de mensagens, *emails* ou redes sociais.

As diferenças entre os diferentes tipos de *bullying* estão bem delineadas em termos conceituais mas, na vida real, o *bullying* manifesta-se geralmente de formas combinadas.

Perfis dos intervenientes:

Os episódios de *bullying* caracterizam-se por diferentes intervenientes, que desempenham papéis distintos. A conjugação destes papéis e das diferentes formas de participação de cada um dos intervenientes são parte integrante dos episódios de *bullying*, e o seu conhecimento é essencial para compreender as dinâmicas associadas aos episódios de *bullying*. Neste guia temos em consideração os *bullies*, as vítimas e os observadores. Providenciamos um retrato típico dos dois primeiros e, relativamente aos observadores, apresentamos uma divisão entre os diferentes tipos e descrevemos as suas principais características.

***Bullies*:** caracterizam-se por uma atitude de confronto e comportamentos frequentes de exibicionismo. São geralmente mais ativos fisicamente, com uma performance desportiva mais elevada e um estatuto social elevado dentro do grupo de pares, que se reflete numa



elevada popularidade. Tendem a caracterizar-se por dificuldades em pensar nas consequências das suas ações e a atribuir culpas aos colegas, especialmente os mais vulneráveis, pelos insucessos pessoais e coletivos.

Vítimas: tendem a ser mais passivas que os restantes elementos do grupo, ter menos habilidade para a prática desportiva e uma performance desportiva e estatuto social mais baixos, que se reflete no seu isolamento e rejeição por parte dos colegas. Caracterizam-se por terem uma forma de pensar e de se comportarem divergentes e não aceites pelos restantes elementos do grupo. Outros fatores que potenciam a vitimização são aspetos relacionados com o corpo, tais como características físicas particulares, dificuldades motoras, descoordenação, excesso de peso, pertencer-se a uma minoria étnica, ser-se homossexual ou deficiente. A performance desportiva e a imagem do atleta perfeito são aspetos muito valorizados pelos jovens atletas. É frequente que as vítimas sejam mais esforçadas que os restantes colegas, com o objetivo de melhorarem a sua performance desportiva e, conseqüentemente, sentirem-se valorizadas pelos colegas e mais integradas no grupo.

Observadores: O *bullying* diz respeito a todo o grupo de atletas, não se restringindo a *bullies* e vítimas. O *bullying* tende a ocorrer em grupo e os ataques dos *bullies* às vítimas têm frequentemente um objetivo instrumental, como por exemplo ganhar popularidade entre os colegas e sentir poder através da diminuição e subjugação da vítima. Assim, os observadores tornam-se parte integrante e essencial dos episódios de *bullying*, mesmo que não participem diretamente. A investigação mostra que a sua intervenção pode potenciar ou diminuir os comportamentos de *bullying* por parte dos *bullies*, e que os observadores podem ser uma peça-chave dos programas *anti-bullying*.

Existem vários tipos de observadores, que se caracterizam por diferentes formas de atuar face ao *bullying*:

- Gestores de conflitos: são geralmente atletas com elevado estatuto social entre os colegas, e que atuam no sentido de mediar a relação entre *bullies* e vítimas;
- Apoiantes da vítima: quando observam episódios de *bullying*, defendem a vítima e criticam o *bully*;
- Afastamento ou observação sem interferir: atletas caracterizados por uma atitude de evitamento face ao *bullying*;
- Apoiantes do *bully*: apesar de serem uma minoria, alguns observadores acabam por potenciar o *bullying* através da participação direta, ou através da aprovação tácita dos comportamentos dos *bullies* (e.g.: rirem-se dos comportamentos destes).

Bullies-Vítimas: Existe um grupo de atletas que apresenta características dos *bullies* e das vítimas de forma exacerbada. São atletas que desempenham o papel de agressores para tentarem fugir à angústia de serem vítimas, sendo simultaneamente vítimas dos *bullies* mais fortes. Funcionam num registo de agressão reativa, ou seja, consideram que “a melhor defesa é o ataque”, sofrendo de uma elevada rejeição por parte dos pares e tendencialmente um maior desajuste social que os restantes intervenientes.

Os perfis comportamentais apresentados correspondem a tendências gerais. Apesar de os fatores de ordem pessoal ajudarem a explicar o *bullying*, é necessário ter em consideração efeitos de grupo. Qualquer jovem pode ser vítima ou *bully* nalgum momento, não adotando um papel somente com base nos traços individuais, uma vez que estes são também fortemente influenciados pelas expectativas dos outros membros do grupo.

O *bullying* restringe-se à relação entre pares mas, no entanto, as relações de abuso sistemático dos treinadores para com os atletas devem ser tidas em consideração. Este tipo de relações tem aspetos específicos que necessitam ser analisados. As relações disfuncionais dos treinadores com os atletas encontram-se abrangidas pelo mesmo chapéu teórico que o *bullying*, que corresponde à violência interpessoal na formação desportiva.

Descrição dos episódios de *bullying* no desporto²

Frequência dos episódios de *bullying*

Os resultados da investigação realizada em Portugal³ sugerem que 1 em cada 10 jovens já foi vítima de *bullying* no desporto! Estes valores poderiam ser ainda mais altos, devendo-se em parte à mentalidade de dureza existente no desporto, que associa a imagem do atleta ao estereótipo sexual masculino e ao corpo ideal de forma exacerbada, que contribui para o silêncio das vítimas face aos episódios de *bullying*, e para que algumas formas de *bullying* sejam consideradas normais e aceitáveis. O fato das vítimas tenderem a desistir precocemente da prática desportiva devido ao *bullying*, contribui para uma eliminação progressiva dos atletas que não encaixam nos padrões aceites.

A incidência de atletas que participaram em episódios de *bullying* como *bullies* é de 11.3%, e cerca de 35% dos atletas já participou como observador. O *bullying* na formação desportiva é um fenómeno preocupante, global e generalizado, uma vez que se encontra presente em diferentes tipos de modalidades desportivas e zonas do país.

² Os resultados a seguir apresentados decorrem de investigação científica realizada a nível nacional.

³ Nery, M (2016). *Bullying* no contexto da formação desportiva em Portugal. Estudo exploratório a nível nacional de modalidades individuais, coletivas e de combate. Tese de Doutoramento apresentada à Faculdade de Motricidade Humana, Universidade de Lisboa.

O que acontece?

O tipo de *bullying* predominante é o verbal, e os seus conteúdos principais são o gozo com a baixa performance desportiva e falta de habilidade física das vítimas, ou com questões relacionadas com o corpo tais como o excesso de peso, características físicas particulares, descoordenação e torpeza. Chamar *gay* ou fazer piadas de cariz sexual é muito comum entre rapazes. A frequência de comportamentos de *bullying* social deve ser tida em consideração, e as suas formas principais são ignorar as vítimas e excluí-las do grupo de pares. O *bullying* físico também está presente, mas a sua incidência é consideravelmente menor.

O *bullying* físico tende a estar presente nos grupos de atletas mais novos, sendo mais fácil de identificar. Com o aumento da idade, este tende a ser substituído por outras formas mais subtis de agressão como o *bullying* verbal e o social. A cultura de algumas modalidades é fortemente marcada pela dureza e pela “lei do mais forte”, o que faz com que alguns comportamentos de *bullying* (especialmente o verbal) e de abuso do treinador sejam vistos como parte integrante da modalidade, e consideradas provas normais que o atleta tem de aguentar e superar para se tornar mais resiliente e atingir o sucesso desportivo.

Onde acontece?

Os episódios de *bullying* acontecem com maior incidência dentro do clube, mais especificamente no balneário, por ser um local menos vigiado, onde os treinadores geralmente não estão presentes. Os locais de treino são áreas onde a incidência de *bullying* também é elevada, dando-se as agressões de forma dissimulada para fugir ao controlo do treinador. O fato dos episódios de *bullying* ocorrerem quando o treinador não está



presente, e de serem dissimulados quando este partilha os espaços com os atletas, faz com que frequentemente os treinadores não tenham noção da existência de comportamentos de *bullying* entre os atletas do seu grupo de treino.

Os episódios de *bullying* tendem a dar-se de forma mais circunscrita, predominantemente no âmbito do *bullying* verbal, dentro do clube e na atividade de treino mas, quando a frequência e a duração dos episódios de *bullying* aumenta, geralmente a vítima passa a sofrer de múltiplas formas de *bullying* combinadas, em áreas interiores e exteriores do clube, e em várias atividades.

Porque acontece?

Os comportamentos de *bullying* devem-se a motivos de natureza individual e motivos relacionados com fenómenos de grupo. Cada um destes concede uma explicação parcelar de uma realidade extremamente complexa, sendo necessário fazer-se uma interligação entre diferentes motivos e perceber a sua influência mútua.

Existe um padrão aceite e valorizado no meio desportivo, que define como os jovens devem comportar-se e a imagem do corpo ideal. As pessoas que divergem destes padrões correm um maior risco de serem ostracizados e vítimas de *bullying*. Fatores como o excesso de peso, falta de habilidade desportiva ou descoordenação, assim como pertencer a uma minoria étnica, ser-se homossexual ou ter alguma deficiência, aumentam o risco de ser-se alvo de *bullying*.

As características dos *bullies* e das vítimas ajudam a explicar os episódios de *bullying*, mas não encerram a explicação. Se é verdade que alguns jovens, pelas suas características, tendem a vitimizar outros, os fatores de grupo devem ser tidos em consideração e não se deve fazer uma correspondência direta entre determinados perfis e comportamentos associados. As pressões de grupo para agir de determinada forma, assim

como a necessidade de ser aceite por um grupo de pares, especialmente evidente na adolescência, podem contribuir para que alguns elementos do grupo possam ter comportamentos de *bullying* e aderir a dinâmicas coercivas, com o intuito de se sentirem aceites pelos pares. Qualquer pessoa pode ser vítima ou *bully* nalgum momento, contribuindo para tal uma propensão pessoal, mas que é fortemente influenciada por fatores do meio. Os *bullies* não têm de ser necessariamente futuros delinquentes e, quando se intervém diretamente com as vítimas, deve pensar-se de que forma estas poderão influenciar os comportamentos de *bullying* pela maneira como se relacionam com os colegas. Assim, a compreensão do *bullying*, fundamental para planear uma intervenção eficaz, deve considerar múltiplas causas e variáveis.

Como reagem as vítimas?

As vítimas têm sentimentos negativos face ao *bullying*, tais como raiva, impotência, frustração e humilhação. Apesar de considerarem que o *bullying* poderia ser resolvido através de estratégias reativas, tendem a utilizar estratégias de resolução de problemas passivas, focadas essencialmente na tentativa de controlar os sentimentos negativos associados à vitimização. Assim, ignorar o que se está a passar ou o evitamento dos episódios de *bullying* são as estratégias mais frequentemente utilizadas pelas vítimas.

As vítimas tendem a manter o silêncio sobre o *bullying* e a sofrer isoladamente, passando muitas vezes despercebido a familiares e adultos no clube. As estratégias utilizadas, juntamente com o silêncio face à vitimização, contribuem para a perpetuação do *bullying*. As vítimas tendem a considerar que as suas intervenções foram ineficientes, e que o *bullying* não tem resolução. No entanto, algumas vítimas recorrem a fontes de apoio, com quem falam sobre a vitimização, destacando-se os colegas. A intervenção destes costuma ser positiva, ou seja, o *bullying* tende a diminuir ou mesmo a parar.

Como reagem os observadores?

A resposta dos observadores encontra-se fortemente relacionada com os sentimentos destes face ao *bullying*. Quando os sentimentos face ao *bullying* são de neutralidade, ou a atitude do observador é de evitamento, os observadores tendem a afastar-se dos episódios de *bullying* ou a observar sem interferir. Nalguns casos, apesar de corresponderem a uma minoria, chegam mesmo a juntar-se aos *bullies* e a incentivar e participar no ataque às vítimas. Os observadores que expressam sentimentos de repulsa face ao *bullying* e criticam os *bullies* pelo seu comportamento, tendem a atuar, recorrendo a estratégias mais pró-ativas de resolução do *bullying* do que as utilizadas pelas vítimas, defendendo-as e apoiando-as, assim como falando com os *bullies* no sentido de pararem com os comportamentos de agressão. Os observadores que defendem as vítimas, na maioria dos casos, sentem que as suas intervenções tiveram resultados positivos, que correspondem à diminuição ou cessação dos episódios de *bullying*.

Quais as consequências?

- Aumento de *stress*;
- Diminuição da concentração;
- Diminuição da motivação, energia;
- Diminuição da performance desportiva;
- Evitamento do balneário;
- Contribuir para uma autoestima baixa;
- Comportamentos agressivos de retaliação;

- Ataques de pânico e ansiedade generalizada;
- Isolamento e exclusão social;
- Desistência precoce da prática desportiva;
- Mudança de clube e/ou de modalidade praticada.

Estas consequências são fruto da exposição sistemática a comportamentos agressivos, que vão contra os valores de igualdade, inclusão e respeito que regem o desporto.

Parte II. *Bullying* – implicações práticas e intervenção

Comportamentos de *Bullying*: *guidelines* para pais

Implicações práticas

Informação genérica

O *bullying* no desporto tem características específicas. A investigação sobre a incidência de *bullying* neste contexto alerta para a necessidade dos pais estarem atentos aos seguintes pontos:

- Os jovens falam menos com os pais sobre os episódios de *bullying* que ocorrem nos clubes desportivos do que sobre o *bullying* escolar;

- É importante detetar eventuais sinais do atleta estar a ser vitimizado, que se expressam frequentemente através de mudanças de humor, de comportamento, e de uma súbita atitude negativa face ao clube e à prática desportiva;
- Nos períodos correspondentes à subida de escalão e quando um atleta muda de clube ou modalidade (integrando-se num grupo novo), a probabilidade de ser vitimizado aumenta. Quando se dá a integração num grupo de atletas mais velhos, dá-se uma redefinição de papéis sociais e os novos elementos tendem a perder as referências que tinham no grupo anterior, ficando mais expostos à vitimização. O fato de serem mais novos também pode potenciar a vitimização por parte dos atletas mais velhos e com um estatuto social mais elevado.

O que fazer?

A diminuição dos comportamentos de *bullying* no desporto só é possível recorrendo a uma intervenção de carácter pedagógico que contemple vários contextos e intervenientes. É necessário fazer uma correta e profunda avaliação ao nível dos clubes, seguida de uma intervenção direta com os atletas, treinadores, pais e dirigentes desportivos. Todos os intervenientes devem ter um papel ativo, fundamental para o sucesso da intervenção. Medidas de carácter organizativo e de monitorização de espaços também devem ser contempladas. As estratégias de intervenção apresentadas neste guia são linhas gerais de intervenção dirigidas aos pais. Os programas *anti-bullying* devem ser desenhados por técnicos especializados, decorrentes de uma avaliação prévia. Para além dos pais, os especialistas devem também intervir junto dos atletas e agentes desportivos, monitorizar os programas e dar consultoria em situações específicas.

Medidas profiláticas:

Mostre interesse sobre a vida desportiva do seu filho. Fale regularmente com o seu filho sobre a sua vida desportiva e tente estar informado sobre o que se passa no clube. Perguntar diretamente ao seu filho se está a ser vítima de *bullying* pode não ser a melhor opção, mas algumas informações indiretas podem dar-lhe uma noção de como este está inserido no clube e possível vitimização. Dicas para perguntas:

- Se o seu filho gosta de estar no clube e fazer parte da equipa (ou grupo de atletas, no caso das modalidades individuais);
- Como estão organizados os treinos e competições;
- Se tem amigos próximos no grupo de atletas e quem são;
- Se já viu alguém ser alvo de comportamentos de *bullying* ou ser provocado/gozado;
- Quem é o treinador;
- Quais as características do treinador;
- Se está contente com a relação com o treinador (em caso negativo, perguntar porquê).

O seu envolvimento na vida desportiva do seu filho cria proximidade e abre espaço para a partilha de experiências. No caso de suspeitar que o seu filho possa estar a ser vítima de *bullying*, esteja atento aos sinais e não ignore a situação! Questione-o sobre a relação deste com os colegas e crie as condições para que se possa quebrar o silêncio.

Como identificar que o seu filho pode estar a ser vítima de *bullying*?

Pode ser difícil para os pais lidar com situações de *bullying* no desporto, no caso dos seus filhos estarem envolvidos. A primeira reação pode ser a de envolver-se diretamente mas, no entanto, este tipo de ações podem não ser as mais benéficas a longo prazo.

Sinais que os jovens atletas podem estar a sofrer de *bullying* no desporto:

- Mudanças súbitas de comportamento, sem explicação aparente;
- O atleta anda mais irritado que o normal ou sente-se triste/apático;
- O atleta deixa de querer participar nas atividades desportivas que gosta, mostrando um súbito desinteresse no clube ou modalidade;
- O atleta não quer estar com os seus colegas e amigos do clube, ou com alguns deles em particular;
- O atleta apresenta queixas como dores de estômago ou de cabeça, indisposição etc. ou apresenta desculpas para não se envolver nas atividades quando chega o momento ir treinar ou participar em iniciativas do clube. Pode referir sentir-se mal ou mostrar ansiedade quando chega a hora de ir para o clube.



Os pais não gostam de pensar que os seus filhos podem estar envolvidos em episódios de *bullying*. No entanto, a percentagem de jovens atletas que já se envolveu em episódios de *bullying* na qualidade de vítima, *bully* e/ou observador é considerável, sendo um tema ao qual é necessário estar atento, uma vez que tende a ocorrer de forma dissimulada e as vítimas tendem a manter o silêncio sobre o assunto.

Como o seu filho poderá sentir-se

A prática desportiva deve basear-se em atividades agradáveis e divertidas que conduzem ao bem-estar do atleta e, em contraponto, a vitimização pode levar à desmotivação e culminar no abandono desportivo, mesmo que o atleta goste da atividade. Por vezes, mesmo os atletas mais determinados, são deixados de parte, dando-se primazia a outros menos aplicados. Na base encontra-se muitas vezes a baixa performance desportiva de um atleta. No entanto, esta não é justificação para que o mesmo seja maltratado.

Não é desejável que o desporto comece a ser sentido como uma obrigação ou tarefa. Nestes casos, é necessário que os pais falem com os jovens atletas sobre possíveis soluções, enfatizando que não fizeram nada de mal, não devem culpar-se e não merecem ser maltratados.

Os pais podem falar com um responsável no clube, devendo manter a calma e pensar no impacto que isto poderá ter no seu filho no futuro. Tente descobrir, juntamente com o seu filho, como é que este se sentiria se tivesse uma conversa com o treinador. Muitas vezes os atletas não quebram o silêncio por terem vergonha e sentirem-se fracos ao fazê-lo, por terem medo de retaliações por parte de colegas ou do treinador,

ou por falta de crença na capacidade do clube e dos responsáveis para ajudarem a ultrapassar o problema, considerando a vitimização inevitável.

Caso considerem que o clube em causa não é o lugar adequado para a prática desportiva do seu filho, podem pensar se existe outro clube que tenha uma vertente menos competitiva, ou até outra modalidade que o atleta possa gostar e vá mais de encontro às suas características e gostos pessoais.

Intervenção direta com vítimas. Em casa:

- Oíça: se o seu filho lhe contou que está a ser vítima de *bullying*, é importante que lhe dê ouvidos sem o julgar ou irritar-se, e lhe permita ter algo a dizer na ação a ser tomada. Perceber e respeitar as suas preocupações e os seus receios que são verdadeiros para eles e necessitam de uma resposta sensível e adequada. Mostre que ouviu o que lhe foi dito, repetindo o que acabou de ouvir. É importante dar algum tempo, caso o peçam, mas não adiar demasiado a resposta, uma vez que com o tempo, o problema tende a agravar. Podem ficar preocupados com o que vai acontecer, como por exemplo terem medo de continuarem a ser vitimizados, serem expulsos da equipa ou substituídos a toda a hora;
- Recolha informação: faça um registo pormenorizado sobre a frequência dos episódios, o que aconteceu e onde, quem foram os envolvidos, qual a reação do seu filho. Tente não fazer juízos de valor e seja preciso;
- Apoie: quando as vítimas falam sobre o que estão a passar, tendem a sentir-se mais aptas para lidar com o problema. A resposta dos adultos pode ser muito eficaz, mas somente se for coesa, logo, se o seu filho se queixar, não desvalorize e atue de forma consistente. É importante que apoie o seu filho ao longo deste processo, dando-lhe atenção e ouvindo-o, criando um espaço para que se expresse em

segurança. Reafirme ao seu filho que a culpa não é dele: existe uma ideia prevalecente que as vítimas de *bullying* são as culpadas pelo que lhes está a acontecer e estas costumam sentir vergonha. Este aspeto liga-se ainda a outra falsa-crença muito presente, que consiste em considerar que ser vítima é sinal de fraqueza, enquanto ser *bully* é sinal de força. É importante desmistificar estas ideias;

- Discuta uma solução: no caso de o seu filho estar a ser vítima de *bullying* ou de comportamentos de abuso por parte do treinador, pensem juntos numa solução, em vez de, na qualidade de adulto responsável, querer resolver tudo sozinho. Esta última solução pode contribuir para que os jovens fiquem ainda mais ansiosos e preocupados do que já estão. Caso o seu filho lhe diga para não se envolver diretamente na questão, discuta com ele que estratégias é que ele pensa que poderiam ajudar a resolver o problema. Assim, estará a fomentar a aprendizagem sobre como fazer face à adversidade e está a ajudá-lo a pensar com ideias próprias. Vá monitorizando com ele a evolução da situação e verificando se está tudo bem. O *bullying* tem geralmente um carácter instrumental, ou seja, os comportamentos dos *bullies* tendem a ter como objetivo alcançar algo, como por exemplo o sentimento de poder face à reação da vítima (e.g.: choro, irritação). Tente perceber e ajudar o seu filho a pensar no que está a acontecer e porquê, e de que forma poderá mudar o seu comportamento para lidar melhor com a situação. Se a situação se agravar e tornar intolerável, então está na altura de intervir diretamente: fale com o seu filho sobre o assunto e decidam como fazê-lo;
- Contactar o projeto “Desporto sem *Bullying*”: o técnico responsável pelo programa de intervenção no clube em que o seu filho está inserido é quem melhor pode avaliar a situação e agir em conformidade, de forma direta ou através de uma intervenção ao nível da estrutura do clube (espaço, equipa técnica e regulamento interno). Por vezes, um técnico neutro pode ser uma mais-valia na mediação da relação com o treinador ou outros responsáveis, assim como no aconselhamento face a situações específicas.

O que evitar

Quando os filhos dizem aos pais que estão a ser vítimas de *bullying*, existe um conjunto de reações frequentes da parte destes que devem ser evitadas. Mesmo que estes comportamentos se baseiem em boas intenções, tendem a ser contraproducentes e a agravar a situação.

- É normal que possa sentir raiva, culpa ou desamparo quando o seu filho falar consigo. No entanto, pense antes de agir, senão a sua ação poderá tornar-se um obstáculo em vez de uma ajuda;
- Não exija confrontar de imediato o treinador ou falar com os pais dos *bullies*. Esta reação é muitas vezes temida pelas vítimas e exclui-as da resolução do problema;
- Não aconselhe a responder da mesma forma quando for atacado. As vítimas tendem a ser pouco confiantes e a sua reação pode potenciar os comportamentos de *bullying*;
- Não desvalorize o que o seu filho lhe está a dizer. As vítimas não costumam contar a ninguém o que se está a passar. Se, ao fazê-lo, receberem uma resposta de menosprezo forem deixados por sua conta para resolverem o problema (e.g.: pais que dizem que o *bullying* é uma brincadeira e faz parte do crescimento), então o seu filho irá receber a mensagem que o *bullying* deve ser tolerado em vez de interrompido;



- Não se sinta mal se o seu filho procurar outras pessoas com quem falar (psicólogos, amigos, outros adultos) ou se procurar ajuda para resolver um problema com o qual pode ter dificuldade em lidar. Esta procura não faz de si mau pai ou mãe e por vezes é mais fácil para os jovens falarem com alguém fora da família, não significando que não gostam ou não confiam em si.

Apoio do clube

Para além das medidas em casa e tomadas em conjunto com o seu filho, podem ser levadas a cabo outras no clube para ajudar a lidar com a situação. No entanto, antes de falar com o treinador ou outros dirigentes, tenha em consideração os seguintes pontos:

- Antes de se dirigir a um responsável no clube, recolha informação pormenorizada sobre o que aconteceu, quem esteve envolvido, quando ocorreu, quem testemunhou, algo que o seu filho tenha feito que possa ter provocado o incidente, independentemente de ter sido algo isolado ou uma série de acontecimentos;
- Não apareça no clube sem avisar: marque uma reunião com o treinador e/ou dirigente desportivo;
- Concentre-se em querer resolver este assunto com o clube, deixando claro que está a procurar a ajuda deste para encontrar uma solução;
- Evite as acusações. Lembre-se que os treinadores geralmente não sabem o que se está a passar, uma vez que o *bullying* tende a ocorrer longe do seu olhar ou de forma dissimulada;

- Seja paciente e permita que o clube atue face ao problema, mantendo-se em contacto com os responsáveis e marcando uma reunião à posteriori para saber como estão a lidar com a questão.

O treinador é o adulto responsável pela gestão do grupo de atletas, e tem um papel importante na criação de um ambiente desportivo seguro e inclusivo. A sua atuação é decisiva para intervir face ao *bullying* entre os atletas. Caso o seu filho esteja a ser vitimizado, agende uma reunião com o treinador onde pode expor a situação. Explique-lhe que considera que as brincadeiras podem ser positivas para o grupo, mas que se tornaram persistentes e danosas para o seu filho, refletindo-se também num aumento da ansiedade. Seja assertivo e não deixe que o treinador desvalorize a situação. Solicite ao treinador uma cópia da política *anti-bullying* do clube, diga-lhe para falar com os outros membros do clube, para que fiquem a par da situação e peça que o assunto seja resolvido com descrição.

E se o meu filho for um *bully*?

Os pais que são informados que o seu filho se envolve nos episódios de *bullying* como *bully* podem, numa fase inicial, expressar sentimentos negativos como raiva, vergonha ou culpa. Os *bullies* tendem a ser vistos como maus, sendo uma imagem contrastante do que os pais querem dos filhos. É importante que saiba que qualquer jovem pode ser *bully* nalgum momento, e que o *bullying* é explicado por vários fatores. O importante é perceber o que se está a passar e ter ferramentas para lidar com a situação.

O que fazer?

- Saiba com detalhe o que se está a passar. Por vezes o que está em causa são outras situações como conflitos ou desentendimentos em vez de *bullying*. Evite criticar ou acusar, concentrando os seus esforços em perceber o que se está a passar com clareza;
- Descubra porque é que o seu filho se envolve em episódios de *bullying* e que lugar ocupa nestes (e.g.: é um *bully* ou um observador que se junta ao *bullying*?). Muitas vezes os jovens tendem a negar o seu envolvimento ou a minimizá-lo. Indague sobre o que se está a passar e perceba o que motiva o seu filho a participar e de que maneira;
- Não permita que o seu filho desvalorize a situação. É comum que os *bullies* considerem que estavam só a brincar e que o que fazem não tem consequências para as vítimas. Deixe claro que não tolera comportamentos de *bullying*, que nada o justifica e discuta as diferenças entre *bullying* e brincadeira;
- Faça o seu filho pensar no que a vítima deverá sentir (medo, humilhação) e pergunte se gostaria que o fizessem sentir-se da mesma maneira;
- Condenar os comportamentos de *bullying* é diferente de condenar o seu filho. Deixe claro que não aprova o *bullying*, mas que o apoia a mudar de comportamento e acabar com o *bullying*;
- Pense juntamente com o seu filho em como mudar o comportamento deste de forma a dar-se bem com os colegas e atingir uma posição positiva no grupo, sem ter de recorrer a comportamentos de *bullying*;
- Ensine o seu filho a respeitar os outros e as diferenças entre as pessoas;
- Esteja atento a mudanças de comportamento e reforce positivamente o não-envolvimento em comportamentos de *bullying*, em vez de focar a atenção somente no lado negativo e no castigo;



- Avalie se o seu filho necessita de maior supervisão por parte de adultos, que se podem traduzir no estabelecimento de regras, assim como estar mais atento a saber onde ele anda e com quem;
- Refira que se o *bullying* continuar, pode ter consequências para o seu filho. As eventuais sanções nunca devem passar por castigos físicos, uma vez que estes são uma forma de abuso e, inclusivamente, podem contribuir para o agravamento do *bullying*. Aceite o seu filho, mas não o seu comportamento.

Comportamentos de *Bullying*: *guidelines* para atletas

Implicações práticas

Brincadeira vs. *Bullying*

Existem diferenças entre brincadeiras e *bullying*. Os comportamentos nos dois casos podem ser parecidos, mas há diferenças principalmente nas intenções e na forma como as coisas são ditas ou feitas. O limite entre brincadeiras e comportamentos de *bullying* que nem sempre é fácil de marcar. Se as “brincadeiras” são tendencialmente viradas para os mesmos atletas, se essas pessoas não gostam de como são tratados pelos colegas e isto acontece de forma persistente, então podemos estar a falar de uma situação de *bullying*. Os atletas que sofrem de *bullying* costumam começar a ter menos vontade de estar no clube, de treinar e de competir. Muitas vezes sentem que não valem nada e a sua confiança diminui.

A tabela em baixo tem algumas diferenças entre brincadeiras e comportamento de *bullying* para ajudar-te a pensares sobre o assunto e aprenderes a distinguir os dois tipos de comportamento.

Brincadeiras	<i>Bullying</i>
Todos os envolvidos fazem parte dela e divertem-se. O alvo da brincadeira gosta de fazer parte da interação e de contribuir para que a brincadeira continue.	É um comportamento agressivo em que só alguns dos envolvidos é que se divertem. O alvo do <i>bullying</i> não gosta do que lhe fazem.
Quando uma pessoa não gosta de uma brincadeira, pode gerar-se um conflito mas este é isolado e normalmente resolve-se facilmente.	O <i>bullying</i> pode acontecer com mais ou menos frequência, mas acontece ao longo do tempo e direcionado para pessoas específicas. Os <i>bullies</i> muitas vezes desvalorizam o que as vítimas sentem ou culpam-nas pelo que se passou, o que dificulta ainda mais a resolução do problema e é uma dupla injustiça.
Todos os envolvidos têm o mesmo poder e trocam de papéis.	O <i>bully</i> tem mais poder que as vítimas e não há troca de papéis, ou seja, são sempre os <i>bullies</i> a atacar as vítimas e estas não conseguem defender-se.
Costumam envolver todos os membros do grupo e vai rodando entre todos.	Os ataques são direcionados para alvos específicos, que não conseguem defender-se e, por algum motivo, acabam por ser sempre aqueles os escolhidos para serem agredidos.
São boas para criar espírito de grupo e ajudam a que a vida no clube seja ainda mais agradável	Pode ter vários objetivos, muitas vezes relacionados com ganhar poder dentro do grupo. Só alguns é que beneficiam do <i>bullying</i> , enquanto outros sofrem consequências sérias e sofrem bastante. O <i>bullying</i> cria mau-ambiente e é negativo para as relações entre colegas.
Quando terminam, as pessoas envolvidas continuam juntas e a dar-se bem.	O <i>bully</i> e a vítima estão ligados através de uma relação agressiva e de abuso, em que a vítima não é respeitada. Não há uma ligação de igualdade e amizade que faz com que as pessoas queiram estar juntas e tenham prazer na relação.

Exemplos de comportamentos de *bullying*

- *Bullying* verbal – gozar, fazer piadas, insultar, ameaçar/intimidar, humilhar, ridicularizar;
- *Bullying* social – excluir, ignorar, espalhar boatos, roubar ou danificar pertences, manipulação social no sentido de levar a que uma pessoa seja excluída ou sentida como indesejada pelos outros;
- *Bullying* físico – pontapés, murros, contacto físico não desejado;
- *Cyberbullying* (*bullying* com recurso ao uso de tecnologias) – Difundir vídeos, fotografias ou fazer comentários indesejados através de mensagens, emails ou redes sociais.

Dicas para avaliar situações de *bullying*

Lembra-te que o *bullying* muitas vezes tem a ver com a forma como as pessoas se relacionam, mais do que com os comportamentos em si.

Para avaliares se o que se passa no teu grupo de amigos é uma brincadeira ou é *bullying*, pergunta a ti próprio:

- O que achas que o alvo sente? As vítimas não costumam falar sobre o que estão a passar por terem vergonha ou por acharem que ninguém as vai conseguir ajudar. Normalmente tentam lidar com o que sentem sozinhas, com um grande esforço e com resultados negativos. Podes sempre perguntar diretamente, quando estiverem só os dois...;
- Porque é que escolhem aquele colega? Pensa nos motivos que faz com que aquele colega seja o alvo. Tem alguma coisa de diferente ou foi só por acaso?;



- O alvo costuma ser sempre o mesmo? Pensa se as piadas costumam ser direcionadas sempre para a mesma pessoa e se este alvo consegue responder na mesma moeda, mantendo um ambiente positivo. Apesar que qualquer um poder ser vítima nalgum momento, normalmente o *bullying* direciona-se para pessoas específicas e com dificuldades em defenderem-se;
- O que é que sentes? Confia na tua intuição. Quando pensas na forma como os colegas se relacionam, achas que está tudo bem ou pode haver algo de errado? Podes comparar o que pensas com a opinião de outros membros do grupo ou pessoas de fora...

Política *anti-bullying* no clube

As políticas *anti-bullying* nos clubes desportivos têm como objetivo tornar os clubes espaços inclusivos e agradáveis. São constituídas por:

- medidas de organização do clube;
- atividades com os atletas;
- formação dos treinadores e outros adultos sobre o *bullying* no desporto.

Se o teu clube segue uma política *anti-bullying*, significa que está organizado para dar resposta a situações de *bullying* entre atletas e a situações de abuso feito pelos treinadores, e que os responsáveis têm obrigação de saber o que fazer nestas situações. Em baixo estão algumas informações úteis que deves saber sobre o teu clube.



Regulamentos e códigos de conduta

O teu clube tem regulamento e códigos de conduta. Os últimos são dirigidos a atletas, pais, treinadores e dirigentes desportivos, devem ser distribuídos no início do ano, estar acessíveis a todos e devem ser seguidos. Os regulamentos e os códigos de conduta orientam o comportamento dentro do clube, de acordo com a sua filosofia, ajudando a perceber o que é esperado de cada pessoa, e o que esta pode esperar das restantes pessoas no clube. Estão descritos os direitos e deveres de cada um, assim como os comportamentos desejáveis, os indesejáveis e os que são expressamente proibidos.

Os códigos de conduta condenam os comportamentos de *bullying* e outros tipos de comportamento antissocial. A desobediência aos códigos de conduta consiste numa infração, com consequências para os envolvidos.

Procedimentos

O teu clube tem vários procedimentos para lidar com o *bullying*, que podem variar consoante a situação. Para que se resolva o problema, é necessário que se comece por identifica-lo: os envolvidos em episódios de *bullying* (incluindo os observadores) devem falar com o responsável pela segurança dos atletas.

Responsável pela segurança:

No teu clube existe um responsável pela segurança dos jovens atletas. Este adulto é responsável por ouvir os atletas e ajudá-los a lidar com situações de *bullying* e de comportamentos de abuso do treinador. Esta pessoa sabe como atuar nestas situações: só irá falar com mais alguém sobre o que se passa caso seja mesmo necessário, e antes irá perguntar-te se concordas com o que se vai fazer e discutir contigo a melhor



forma de lidar com o problema. As decisões do responsável pela segurança vão sendo discutidas contigo; ele é um parceiro que te vai ajudar a resolver o problema!

Obrigações de adultos no clube

- Os adultos responsáveis pelos jovens atletas, tais como os treinadores e dirigentes desportivos, têm a obrigação de zelar pelos seus interesses, protege-los e preocupar-se com o seu bem-estar na vida desportiva;
- Os adultos no clube receberam formação para lidarem com episódios de *bullying* e outros comportamentos de abuso. Têm a obrigação de levar a sério as queixas dos atletas e de lidar de forma adequada com a situação;
- O responsável pela segurança é um elemento neutro. Nos casos de comportamentos de abuso do treinador, mesmo que o responsável pela segurança seja amigo do deste, tem a obrigação de lidar com o problema e de ajudar-te;
- Os adultos têm de te disponibilizar material sobre *bullying* (regulamentos, códigos de conduta e guias).

Mesmo que o teu clube não tenha uma política como a descrita em cima, se estiveres envolvido em episódios de *bullying* há opções para lidar com o problema.

Dicas para as vítimas

É importante saberes que:

- Toda a gente pode ser *bully* ou vítima: o *bullying* é explicado por vários motivos relacionados com características pessoais, mas também com outros fatores que têm a ver com o meio social. Assim, qualquer pessoa pode nalgum momento e vir a ser vítima ou *bully*;
- Não há nada de mal contigo: as vítimas não o são por terem algum tipo de defeito ou serem fracas. É preciso saber quem está envolvido, perceber bem o que se está a passar e atuar para resolver o problema;
- O problema é do *bully* e não da vítima: o *bully* é quem começa e mantém o *bullying*, sendo o principal responsável pelo problema. As vítimas não querem ser atacadas e querem que o *bullying* passe;
- O *bullying* não tem de ser aceite: os comportamentos de *bullying* são prejudiciais, especialmente para as vítimas, e não podem ser tolerados. Não há nenhum motivo que justifique este tipo de comportamento;
- O *bullying* tem solução: o *bullying* é um problema grave que obriga à intervenção de várias pessoas. No entanto, as intervenções quando bem estruturadas são eficazes e tens o direito de que os responsáveis do clube se mobilizem para resolver o problema;
- É sempre correto dizeres a um adulto responsável o que se está a passar. Muitas vezes os atletas podem não falar sobre *bullying* por sentirem, entre outras coisas, que estão a ser “queixinhas” ou fracas, mas isso não é verdade. O *bullying* faz com que as vítimas se sintam frágeis e sozinhas e é difícil falar sobre isso, mas se não falares sobre o assunto, a situação tende a manter-se ou a piorar;
- Os treinadores muitas vezes não sabem o que se está a passar: o *bullying* costuma ser feito de forma escondida e os treinadores, muitas vezes, não fazem nada porque não têm noção do que se está a passar. Os treinadores costumam ter intervenções eficazes.

O que fazer?

Se és vítima de *bullying* por parte dos teus colegas, há várias opções a ter em consideração e coisas que podes fazer. É importante dares o primeiro passo para resolver o problema.

- Fala com os teus pais, com o responsável no clube ou outro adulto em quem confies. Partilhar as tuas preocupações com o adulto responsável permite que a situação seja identificada e se possa resolver o problema;
- Pede ajuda aos teus pais para falarem com o treinador e explicar a situação. Os pais podem ser uma ajuda importante e facilitar a comunicação com o treinador;
- Faz um registo do que se passou (quando aconteceu, onde, quem estava lá e o que é que fez...). Os registos ajudam-te a explicar o que se passou e a falares de um assunto que é difícil;
- Fala com amigos para te apoiarem. Às vezes há colegas que não se envolvem porque têm medo de sofrerem também de *bullying* ou por não terem noção do mal que te estão a causar. Não significa que não queiram saber ou que não possam ajudar-te.

Se mesmo assim o problema não ficar resolvido, os teus pais devem pedir ao treinador ou aos dirigentes do clube uma cópia dos regulamentos e normas de conduta.

Cyberbullying: o que fazer?

Quando o *bullying* é feito através de meios digitais (redes sociais, mensagens etc.) às vezes é difícil identificar quem o fez. O *cyberbullying* tem características particulares. Nestes casos, há outro tipo de alternativas que podes seguir.

- Desligar o computador;
- Não responder nem retaliar;
- Bloquear o *bully* (*chats* ou redes sociais);
- Salvar as mensagens e/ou a imprimi-las (mensagens de texto, *emails* etc.);
- Falar com um amigo sobre o que se passa;
- Contar a um adulto de confiança.

Dicas para os observadores

É importante saberes que:

- As vítimas sofrem. O *bullying* afeta muito as vítimas e estas não conseguem defender-se, o que faz com que esta situação se mantenha. Assim, para além da tristeza, o isolamento e o desamparo estão muito presentes nas vítimas de *bullying*;
- Também fazes parte do *bullying*. O *bullying* é um problema de todos e os observadores também fazem parte dele. O teu papel pode ser decisivo para resolver o problema;



- Os jovens atletas podem apoiar-se mutuamente ao reportarem o *bullying*. Muitas vezes, as vítimas não falam com os adultos sobre o que se está a passar mas procuram apoio nos colegas. O apoio dos destes faz com que as vítimas se sintam mais capazes de lidar com o problema;
- O teu comportamento faz a diferença: os observadores podem fazer com que o *bullying* aumente ou diminua. O que fazes quando vês episódios de *bullying* vai ter um efeito muito forte e vai influenciar o comportamento dos teus colegas. Se apoiares o *bully* (mesmo que seja “só” com pequenos risos ou simplesmente por não fazeres nada), a situação tende a piorar. Se apoiares a vítima, dando-lhe apoio e defendendo-a, estás a contribuir para o *bullying* diminuir ou a parar. E se fosse contigo? Pensa no que gostavas que fizessem se fosses tu a vítima...;
- O problema é do *bully* e não da vítima: o *bully* é quem começa e mantém o *bullying*, sendo o principal responsável pelo problema. As vítimas não querem ser atacadas e querem que o *bullying* passe;
- É sempre correto dizeres a um adulto responsável o que se está a passar. Falar sobre o *bullying* com um adulto responsável no clube é importante (e muitas vezes essencial) para que o problema se resolva. Isso não faz de ti um queixinhas, mas sim alguém que está a ajudar a resolver um problema grave.

O que fazer?

O *bullying* é um problema de todos: se és observador, também estás envolvido e o teu papel é essencial para parar o *bullying*. O que fizeres tem uma influência muito grande sobre o que se está a passar. Assim, não aceites o *bullying* e agires de acordo com uma política *anti-bullying*, podes ser alguém que ajuda as vítimas e contribui para resolver o problema.

- Não alinhes: há muitas formas de contribuir para o agravamento do *bullying*. Há observadores que apoiam diretamente os *bullies* e juntam-se a estes, e há outros que apoiam de forma mais subtil, através do riso ou outras formas mais discretas de incentivo. Estes comportamentos reforçam o *bullying* e contribuem para o agravamento da situação, porque dão força ao *bully* e deixam a vítima mais sozinha e desamparada;
- Não ignores: tolerar o *bullying* contribui para que este seja aceite. Mesmo que não apoies diretamente o *bullying*, o facto de ignorares ou fingires que não vês, contribui para que este seja aceite e considerado normal. Quando vires episódios de *bullying*, não fiques de braços cruzados e contribui para resolver o problema;
- Defende e apoia a vítima. Lembra-te que as vítimas sofrem, não conseguem fazer com o *bullying* pare e sentem-se sozinhas. A tua ajuda pode ser essencial e ser dada de várias formas: não contribuir nem ignorar o *bullying*, defender a vítima e apoiá-la. Quando as vítimas se sentem acompanhadas e que têm algum apoio, sentem-se também mais aptas para lidar com o problema;
- Fala sobre o que se passa: o *bullying* tem solução e tu podes ter uma grande contribuição, mas por vezes é necessário que um adulto intervenha. Os adultos, pela diferença de idades, estatuto e cargos/responsabilidades que têm no clube, podem ter um papel importante e ajudar a resolver o problema. Não significa que tenham de existir castigos, mas a intervenção de alguém mais velho e



exterior ao grupo pode ajudar a encontrar soluções para o que se está a passar. Quando vires episódios de *bullying*, fala com um adulto responsável em quem confies sobre o que se está a passar e pede ajuda para resolver o problema.

Comportamentos de *bullying*: *guidelines* para treinadores e dirigentes desportivos

Implicações práticas

Informação genérica

Nas interações entre os jovens atletas é comum haver comportamentos de brincadeira e espírito de grupo. Estes comportamentos têm repercussões positivas no ambiente e no desenvolvimento dos atletas mas, no entanto, existe uma limite fácil de ultrapassar, que consiste na linha que diferencia brincadeiras de comportamentos de *bullying*. Se a “brincadeira” é dirigida a uma pessoa em particular e é persistente, pode tornar-se *bullying*, especialmente se a pessoa visada expressa sentimentos negativos face a esta interação, a sua motivação para estar no clube, treinar e competir diminui, assim como a sua autoestima, confiança e habilidade. É importante encorajar o elogio, o apoio e a unidade em vez do comportamento negativo.

Os treinadores de formação desportiva devem atuar no sentido de contribuírem para o desenvolvimento físico e emocional saudável dos jovens atletas, assim como proporcionar uma experiência competitiva prazerosa e saudável. A investigação sobre a incidência de *bullying* neste contexto alerta para a necessidade de os treinadores e dirigentes desportivos estarem atentos aos seguintes pontos.

- As vítimas de *bullying* tendem a desistir precocemente da prática desportiva, e muitos atletas consideram que alguns comportamentos de *bullying* por parte de colegas e comportamentos de abuso por parte dos treinadores são normais e que fazem parte da cultura desportiva. Estes fatores contribuem para uma sub-valorização dos valores relativos à incidência de comportamentos de *bullying* e disfarçam um problema de enorme magnitude e importância;
- O *bullying* é transversal a diferentes tipos de modalidades e zonas do país, estando largamente presente na formação desportiva. Em qualquer clube, de qualquer modalidade desportiva pode haver *bullying* entre atletas;
- O *bullying* dá-se longe do olhar dos treinadores e de forma dissimulada. É frequente que os treinadores não saibam o que se está a passar. Outro fator que contribui para que os treinadores não estejam a par do *bullying* entre colegas tem a ver com o fato de as vítimas tenderem a não falar sobre o assunto;
- Nos períodos correspondentes à subida de escalão e quando um atleta muda de clube ou modalidade (integrando-se num grupo novo), a probabilidade de ser vitimizado aumenta. Quando se dá a integração num grupo de atletas mais velhos, dá-se uma redefinição de papéis sociais e os novos elementos tendem a perder as referências que tinham no grupo anterior, ficando mais expostos à vitimização. O fato de serem mais novos também pode potenciar a vitimização por parte dos atletas mais velhos e com um estatuto social mais elevado;
- O *bullying* tem consequências sociais e emocionais sérias para os seus intervenientes e as vítimas tendem a desistir precocemente da prática desportiva devido ao *bullying*.

O que fazer?

A diminuição dos comportamentos de *bullying* no desporto só é possível recorrendo a uma intervenção de carácter pedagógico e preventiva, que contemple vários contextos e intervenientes. É necessário fazer uma correta e profunda avaliação ao nível dos clubes, seguida de uma intervenção direta com os atletas, treinadores, pais e dirigentes desportivos. Todos os intervenientes devem ter um papel ativo, fundamental para o sucesso da intervenção. Medidas de carácter organizativo e de monitorização de espaços também devem ser contempladas. Os planos de intervenção são desenhados e monitorizados por técnicos especializados, que providenciam algumas ferramentas aos intervenientes para lidarem com o *bullying* e dão aconselhamento em situações específicas.

Os treinadores são responsáveis pela criação de um ambiente saudável, propício a um desenvolvimento harmonioso dos atletas. A sua intervenção tem uma forte influência no ambiente do clube, podendo repercutir-se de forma positiva ou negativa. Para além dos pares, os treinadores são a principal fonte de apoio das vítimas e quando a sua atuação é bem orientada, é um fator muito importante na intervenção para diminuir ou cessar a incidência de episódios de *bullying* no clube.

Política *anti-bullying* para treinadores e dirigentes desportivos

Um programa *anti-bullying* no desporto deve assentar em pilares básicos, que intercalam medidas preventivas, com intervenção direta em episódios de *bullying* quando estes ocorrem. A sensibilização de atletas, pais, treinadores, dirigentes desportivos e restantes membros do staff, aliada à elaboração de códigos de conduta contribuem para a criação de uma cultura *anti-bullying* no clube, fulcral para o sucesso da intervenção. Estas medidas ajudam também a estabelecer parâmetros de conduta e a guiar a intervenção dos responsáveis. Deve também ter-



se em consideração a monitorização de espaços e atividades, em particular aqueles onde os episódios de *bullying* tendem a ocorrer com maior frequência. Quando os atletas se envolvem em episódios de *bullying*, é necessário saber como intervir de forma eficaz e coletiva, com objetivos e procedimentos de intervenção eficazes e bem delineados.

Medidas profiláticas:

Os dirigentes desportivos e os treinadores necessitam de intervir relativamente ao *bullying* no desporto e fazer saber aos membros do seu clube que este tipo de comportamentos não serão tolerados. Ao ter políticas claras e estratégias adequadas, a cultura de *bullying* no desporto pode ser reduzida. A formação dos técnicos sobre o tema é essencial para a identificação, prevenção e intervenção face ao *bullying*, na qual deve ser contemplada uma monitorização adequada de espaços e atividades, dado que o *bullying* é um fenómeno escondido.

- Assegurar que os regulamentos e códigos de conduta do clube foram entregues aos seus destinatários e que a informação está disponível a todos;
- Assegurar que todos os membros seguem o código de conduta que lhes foi destinado, que promove os direitos e dignidade individuais;
- Assegurar sempre a supervisão adequada dos espaços e atividades, em particular zonas do clube onde a supervisão tende a ser menor (balneário e outros espaços onde os atletas possam estar sem supervisão de adultos);
- Encorajar os jovens atletas a negociarem e a cooperarem, especialmente os novos membros ou pessoas diferentes;
- Reforçar que existe uma cultura *anti-bullying* que permite quebrar o silêncio e que providencia uma resposta ao problema.



É importante que o seu clube tenha uma política *anti-bullying* e que esta seja revista e atualizada periodicamente, devendo abranger o clube, os atletas, os pais, os treinadores e os dirigentes desportivos. Todos os intervenientes devem assinar uma declaração que ateste que a entenderam e que aderiram aos seus pressupostos, normas de conduta e procedimentos. A criação de uma política *anti-bullying* é uma medida essencial para lidar com o *bullying* na formação desportiva, envolvendo atletas, pais, treinadores e outros membros do staff do clube, contribuindo para que todos sejam responsáveis para agir de forma positiva no desporto. É importante que seja transparente e os documentos que a regem estejam disponíveis para todos os intervenientes: assim, cada pessoa sabe o que esperar dos outros e o que é esperado delas.

Como intervir:

Guidelines para dirigentes desportivos

Os dirigentes desportivos devem criar as condições para que se possa desenvolver um programa *anti-bullying* no clube. A sua intervenção passa pela criação de uma estrutura organizativa, que irá servir de base para o desenvolvimento das restantes atividades que compõem o programa.

- Adotar uma política *anti-bullying*: elaboração de documentos escritos (*guidelines* e códigos de conduta), que são distribuídos e assinados por todos os membros do clube no início do ano, atestando que leram e aceitaram aderir aos procedimentos adotados. Os códigos de conduta, regulamentos e posters com mensagens *anti-bullying* podem ser também afixados em locais de grande visibilidade dentro das instalações do clube. A criação de uma cultura *anti-bullying* é essencial para o sucesso das restantes intervenções, assim como a criação de uma série de procedimentos que orientam a ação de todos os membros do staff quando confrontados com episódios de *bullying*;



- Dar formação ao *staff* do clube. Todos os adultos no clube, especialmente os dirigentes desportivos, devem assumir a responsabilidade pela organização educacional do clube. *O bullying* é um problema de todos e necessita de uma intervenção geral em que os adultos responsáveis tenham formação adequada para contribuir para a fomentação de uma cultura *anti-bullying* no clube, sendo fundamental saber prevenir e lidar com episódios de *bullying*. Os membros do *staff* devem ter acesso a formação sobre o tema, de forma a ficarem apetrechados com ferramentas para lidar com situações de violência interpessoal;
- Desenvolver procedimentos para lidar com o *bullying*. Para além de objetivos claros, uma política *anti-bullying* é caracterizada por procedimentos específicos para fazer face ao *bullying* e que pautam a ação dos atletas e membros do staff. É importante designar um responsável neutro dentro do clube, para além do treinador, que tem como função ouvir os atletas e gerir as situações problemáticas, assegurando que tem competências especializadas para o fazer. Este elemento deve ser apresentado aos atletas, e estes devem saber como encontrá-lo e que podem falar com ele mantendo a confidencialidade e agindo em consonância;
- Publique os meios de apoio do clube face a situações de *bullying*;
- Quando forem reportados episódios de *bullying*, assegurar o anonimato dos envolvidos o mais possível. É necessário distinguir procedimento formais e informais:
 - Informais: discussão inicial, clarificação das circunstâncias e perceções dos intervenientes, identificar se é *bullying* ou não, aconselhamento e mediação;
 - Formais: preencher queixa formalmente, investigar o que se passou, atuar em conformidade (intervenção em grupo, intervenção individual e/ou sanções).



- Em caso de alguma ocorrência, apoiar os treinadores e outros membros do staff na resolução do problema. Deve haver uma monitorização das ocorrências de episódios de *bullying*, sendo discutidos e registados os procedimentos adotados.

Guidelines para treinadores:

O treinador de formação desportiva, enquanto adulto responsável pelas atividades e técnico especializado, tem o dever e a responsabilidade de:

- Manter um ambiente educacional e desportivo livre de *bullying*. Na formação desportiva e com atletas menores de idade, deve seguir-se uma abordagem focada no atleta, considerando o seu nível de desenvolvimento físico e mental aquando a elaboração dos planos de treino e competição, dando primazia a questões de aprendizagem e desenvolvimento, em detrimento de uma abordagem focada unicamente no rendimento desportivo e na procura da vitória;
- Ter formação sobre *bullying* na formação desportiva, que lhe permita fazer contribuir para a cultura *anti-bullying* do clube, saber qual o comportamento que deve adotar no desempenho das suas funções com jovens atletas e como prevenir e atuar face ao *bullying*. O treinador deve ter acesso aos materiais didáticos necessários e que ajudam a orientar a sua ação, assim como a possibilidade de pedir apoio especializado em situações que vão para além da sua competência;
- Lidar com os incidentes que ocorram, atuando em conformidade perante queixas de *bullying*, através dos procedimentos previamente estabelecidos no clube, não ignorando nem desvalorizando o que se passou;
- Optar preferencialmente por uma abordagem de não-culpabilização em vez de castigos, ajudar todos os intervenientes (vítimas, *bullies* e observadores) a perceberem o que causam e a fazerem do problema uma preocupação geral do grupo.

Estratégias de intervenção com atletas:

A intervenção direta com os atletas divide-se em estratégias de prevenção, estratégias de monitorização e intervenção direta com os atletas. As primeiras têm um carácter profilático, enquanto a intervenção direta com os atletas diz respeito aos procedimentos a adotar nos casos em que os episódios de *bullying* já ocorreram. Para cada grupo de estratégias apresentadas, são dados alguns exemplos de intervenções possíveis, devidamente fundamentadas e explicadas.

Estratégias de prevenção

- Nomeação de um responsável pela segurança dos jovens atletas: nomear um adulto responsável pela proteção das crianças e jovens menores de idade dentro do clube. Criar um ambiente de apoio para todos em que o *bullying* não é aceitável, e sublinhar que o clube tem uma política de tolerância zero face a esse tipo de comportamentos;
- Assembleia de atletas: criar um espaço de partilha com periodicidade regular (e.g.: semanal), mediado pelo responsável pela segurança dos atletas, dedicado ao desenvolvimento psicossocial dos atletas. Este espaço serve de base para o diálogo entre os elementos do clube, permitindo uma série de atividades tais como:
 - Debates: funcionamento do clube, decisões sobre a organização interna, preocupações da vida dos atletas (e.g.: escola, clube etc.), conflitos com treinadores ou outros membros do staff, propor atividades lúdicas;

- *Team-building*: atividades com o objetivo de fortalecer os laços entre os atletas e criar sistemas de apoio entre pares (e.g.: atividades desportivas informais não ligadas à modalidade, compra de material com dinheiro angariado para o efeito, contribuir para a manutenção dos espaços do clube);
 - Ações de sensibilização: apresentação formal de um tema por parte de um convidado ou membro do clube (e.g.: atleta mais velho).
- Esta medida permite aproximar os atletas, criar um espaço de discussão no clube e a participação ativa dos atletas na vida e decisões da instituição. As atividades a serem desenvolvidas na Assembleia de Atletas devem ser decididas em conjunto com os atletas, sendo um espaço gerido pelos mesmos, com a mediação do responsável designado.
 - Regulamentos e códigos de condutas: distribuir e discutir com os atletas os códigos de conduta do clube. Cada atleta deve ter uma noção clara do que esperar dos restantes elementos do clube, assim como o que é esperado do próprio. No início da época deve ser explicado a todos os atletas o funcionamento do clube, as normas de funcionamento, estabelecidos os padrões de conduta adequados. A criação de espaços de discussão sobre os regulamentos e eventuais reformulações pode ser benéfica.
 - Avaliação: a aplicação de técnicas sociométricas (e.g.: nomeação de pares) são formas simples de avaliar a estatuto social dos atletas no seio do grupo, permitindo perceber quem são os atletas mais e menos populares. Estas informações podem ter utilidade no delineamento de estratégias e na identificação de atletas mais vulneráveis. A avaliação pode dar-se em diferentes períodos da época, de forma a avaliar as transformações no grupo;

- **Cooperação:** os atletas mais isolados e os novos membros, especialmente aqueles que vêm de escalões inferiores e/ou têm características particulares que possam potenciar a vitimização podem beneficiar de um padrinho, que consiste num atleta já integrado no grupo, com boas competências sociais, que é encarregue de ajudar o novo membro a integrar-se de forma positiva. O padrinho também pode beneficiar do sentido de responsabilidade que lhe é conferido. É necessário ter atenção na escolha dos padrinhos e ter em consideração as características dos atletas, para evitar estar a legitimar uma relação de abuso, dada a assimetria de poder entre os dois atletas. Os padrinhos devem ser atletas aceites pela generalidade do grupo pelas suas competências sociais e qualidade de mediadores;
- **Cadeia de suporte:** os atletas de escalões inferiores que estejam prestes a ser integrados no grupo de atletas mais velhos, podem ser progressivamente inseridos nos treinos e outras atividades deste grupo, de forma a dar-se uma integração gradual. A subida de escalão é um período em que o risco de vitimização aumenta. Caso seja gradual e ao longo do tempo, a integração dos novos atletas tende a dar-se com mais sucesso. Esta medida pode ser aplicada em conjunto com a atribuição de padrinhos;
- **Representatividade:** atribuição a alguns atletas de cargos e responsabilidades (e.g.: organizadores de atividades, responsáveis chave do espaço de arrumação do material ou do balneário etc.). Estas atribuições de responsabilidade podem ser rotativas e geridas em função dos interesses do grupo. A atribuição de poder e responsabilidades a alguns elementos permite trabalhar questões relacionadas com a responsabilidade e valorização pessoal, entre outros aspetos da relação com os outros. Nalgumas modalidades, a atribuição do cargo de

capitão pode ser uma forma eficaz de estabelecer mais uma ponte entre o treinador e os atletas, permitindo ajudar a monitorizar possíveis conflitos que fogem ao espectro de ação do treinador (e.g.: monitorização do balneário e outros espaços com menor vigilância);

- Prémios: criação de prémios, de acordo com os valores defendidos pelo clube (e.g.: *fair-play*, dedicação, assiduidade, evolução, companheirismo). Os membros do clube podem votar e atribuir os prémios numa cerimónia marcada para o efeito, inserida nas atividades lúdicas. Os prémios visam distinguir os atletas, treinadores e outros membros do staff pelas suas características pessoais e relacionamento positivo com os restantes elementos do clube. O sistema de votação e a organização da festa podem ser da responsabilidade dos atletas e do responsável pela segurança dos mesmos;
- Atividades lúdicas: os espaços de convívio fora do clube e/ou ambiente desportivo permitem muitas vezes que os atletas conheçam facetas dos colegas outrora desconhecidas e que alguns atletas possam mostrar áreas de competência novas, que os valorizem no seio do grupo. Estas atividades tendem a fortalecer os laços entre pares;
- Atividades comunitárias: angariação de fundos na comunidade para a compra de material desportivo para o clube ou manutenção das instalações. A gestão de dinheiro e a tomada de decisão sobre aspetos da vida do clube fortalecem os laços com a instituição e seus membros. Este tipo de atividades promove a participação ativa no clube e sentido de pertença;

- O adulto representante dos atletas deve ser o responsável pelas atividades descritas. No entanto, a gestão das mesmas pode ser parcialmente entregue aos atletas, em função da sua autonomia e capacidades. A participação dos mesmos pode ser variável ao longo do ano, começando de forma mais ténue e ganhando força ao longo do tempo. As atividades devem sempre ter como objetivos incidir ao nível do desenvolvimento dos atletas, permitindo trabalhar áreas do relacionamento interpessoal, que vão para além dos aspetos técnicos estritamente relacionados com a prática da modalidade desportiva.

Estratégias de monitorização

- Capitães: os capitães de equipa ou responsáveis de representar os atletas junto do treinador e direção do clube, podem ser elementos-chave na monitorização e gestão dos comportamentos de *bullying*, uma vez que têm acesso a áreas de difícil controlo, tais como os balneários (especialmente se o/treinador(a) for de um género diferente do grupo de atletas) e estão inseridos no grupo. Não se esqueça que ninguém melhor do que os atletas sabe o que se passa entre eles!;
- Monitorizar espaços: os episódios de *bullying* tendem a dar-se em espaços onde a vigilância é menor. É importante identifica-los no seu clube e reforçar a sua monitorização. Por vezes, passar por lá com mais regularidade é suficiente para que estes espaços deixem de ser terra de ninguém (e.g.: porta o balneário, salas de musculação etc.);



- Cultura: a monitorização dos comportamentos de *bullying*, e outros que vão contra as normas do clube, são controlados de forma eficaz se a sua rejeição for geral. A criação de uma cultura *anti-bullying* tem efeitos sobre a monitorização de comportamentos disruptivos, uma vez que estes passam a ser monitorizados por todos.

Estratégias de intervenção direta

Registo:

Reportar as preocupações que possa ter sobre alguns elementos do grupo de atletas ao responsável pelos mesmos, e reportar episódios de *bullying* que possam ocorrer à direção do clube, dando início aos procedimentos estabelecidos para lidar com a situação. Guarde/registe o que foi dito (o que aconteceu, quem esteve envolvido, onde etc.). Se conhece alguém que pode causar dano a ela própria, procure ajuda profissional.

Intervenção grupal:



Numa situação de *bullying* entre atletas, não ignore o que se está a passar e aja em conformidade. Comece por tentar identificar e perceber o problema que existe dentro do grupo, sem fazer menção a nenhuma pessoa ou situação em particular. Faça uma discussão com o grupo todo sobre o *bullying*. Caso considere benéfico, tente integrar os pais e/ou outros membros do *staff*.

Perceba e lide com o problema – não esteja somente focado em castigar. Os comportamentos de *bullying* têm um significado e motivos associados, e uma abordagem somente baseada em castigos tende a ser pouco eficaz. Foque a sua atenção em tentar mudar o comportamento dos atletas e não em castigar o *bully*.

Na reunião com o grupo, faça saber que:

- Os jovens atletas podem apoiar-se mutuamente ao reportarem o *bullying*;
- Que é sempre correto dizerem a um adulto responsável quando virem episódios de *bullying* ou souberem da sua existência.

Enfatize que:

- Toda a gente pode ser *bully* ou vítima;
- O problema é do *bully* e não da vítima;
- Os episódios de *bullying* vão ser escrutinados e irá lidar-se com a situação.

Faça a gestão da situação através de:



- Fazer uma abordagem de não-culpabilização sempre que possível, evitando castigos (descrição em baixo). Esta abordagem tende a ser mais eficaz, envolve todo o grupo na resolução do problema e responsabiliza todos os atletas pela sua conduta (vítimas, bullies e observadores);
- No caso de o comportamento persistir mesmo após a abordagem de não-culpabilização, podem ser discutidas previamente com os atletas as sanções a serem aplicadas. Estas devem ter como objetivo parar o *bullying* e não o de humilhar o *bully*, e obedecer aos seguintes critérios:
 - Serem realistas;
 - Serem justas;
 - Serem facilmente entendidas por todos;
 - Serem fáceis de implementar.

Os dirigentes do clube devem ser informados do que se está a passar para:

- Monitorizarem a situação;
- Apoiarem o treinador e outros responsáveis nas suas intervenções para resolver o problema (pode passar pelo aconselhamento);
- Reformular as políticas e práticas do clube com regularidade.



Nos casos em que o clube tiver dificuldades em lidar com as situações de *bullying*, deve procurar a equipa do “Desporto sem *Bullying*” para consultoria e, caso alguém esteja em perigo, a situação deve ser reportada às autoridades competentes.

Abordagem de não-culpabilização:

Este tipo de intervenção consiste numa abordagem pedagógica, e baseia-se na gestão dos episódios de *bullying* entre jovens atletas através da mediação de um adulto, que estimula a reflexão e comunicação das situações em vez do castigo, tornando o *bullying* um problema geral e apelando à contribuição de todos para a sua resolução.

Passo 1: falar com a vítima. Esta conversa deve ter como principal propósito saber se está perante uma situação de *bullying* ou não, em caso positivo, recolher o máximo de informação sobre o episódio, focando-se em avaliar o impacto que o episódio teve na vítima. Estas são algumas das informações úteis que pode obter ao conversar com o atleta, e que o podem ajudar a decidir que passos a seguir:

- O que se passou?
- Quem esteve envolvido?
- Onde ocorreu e em que circunstâncias?
- Foi um episódio isolado ou é frequente?
- O que a vítima sente e como interpreta a situação?
- Quão magoada está a vítima?



A vítima deverá dizer quem lhe parece que seria útil que estivesse na reunião para ajudar a resolver o problema.

Lembre-se: os atletas tendem a não falar com os adultos sobre os episódios de *bullying*. Os principais motivos para o silêncio são a vergonha e acreditarem que o treinador não pode fazer nada para os ajudar. Se o atleta veio falar consigo, não ignore e atue em conformidade. As respostas dos adultos podem ser muito eficazes mas somente se forem consistentes.

Dicas: fale num local onde haja privacidade, oiça atentamente (dê tempo ao atleta para falar) e assegure o anonimato. A sensação de apoio dá força à vítima para lidar com o *bullying*.

Passo 2: reúna os envolvidos (incluindo os observadores). Esta reunião tem um carácter pedagógico e deve ser abordada com vista à resolução de problemas.

- 1- Exponha o problema, falando em termos gerais, sem se referir a pessoas ou situações específicas
- 2- Envolver todos os participantes na discussão, explorando as perceções e sentimentos que têm e apelando à consciencialização sobre o impacto das suas ações nos outros. Pode ser útil fazer perguntas que apelem ao envolvimento emocional dos intervenientes na situação:
 - Como te sentirias se fosse contigo?
 - Gostava que fizessem o mesmo contigo?



Dicas: não reúna com grupos muito grandes (máximo de 8 pessoas), refira que é uma reunião especial, assegurando-se que todos percebem que é importante o motivo pelo qual estão ali reunidos.

Passo 3: explique o problema. Explique o problema e fale dos sentimentos da vítima. Procure saber o que se passa no grupo de atletas e envolva todos os seus membros na procura de soluções, através de perguntas como:

Há um problema com o atleta X:

- 1- Alguém neste grupo sofreu deste tipo de situações?
- 2- Porque é que isto acontece?
- 3- O que podemos fazer para evitar que isto volte a acontecer?

Dica: oiça e observe as reações de todos, fale com todos sem exceção, procurando que deem a sua opinião, perceção do que se está a passar e apresentem propostas para a resolução de problemas dentro do grupo.

Passo 4: partilhe a responsabilidade: explique de que forma cada um dos intervenientes contribui para a situação, assim como as medidas que devem ser tomados para prevenir que volte a acontecer, deixando claro de que maneira todos perderão se isso acontecer. O grupo vai decidir como resolver o problema, que passou a ser uma responsabilidade partilhada.

Dica: refira que não vão haver castigos.



Passo 5: pedir ideias. Pergunte ao grupo como lidar com a situação e formas de resolução. Oiça todas as sugestões e não imponha.

Dica: Fomente o uso de linguagem na primeira pessoa: “Eu vou ajudar a...”, “Eu comprometo-me a...”.

Passo 6: deixe entre eles. Uma vez identificado o problema e dadas sugestões para o resolver, este deve ser deixado para o grupo o resolver. Marque uma nova reunião, passado algum tempo, para ver o que foi feito e como estão a lidar com a situação.

Passo 7: encontre-se novamente com o grupo. Todos devem discutir como vão as coisas (incluindo o *bully*), quem está a fazer o quê e se houve outros incidentes. Esta reunião permite a monitorização e mantém todos envolvidos no processo.

Intervenção individual:

Para além das estratégias anteriormente apresentadas, podem ser levadas a cabo intervenções individuais com vítimas, *bullies* e observadores. Cada um dos atores contribui de forma distinta para os episódios de *bullying*, tem necessidades específicas e necessita de uma intervenção particular com o intuito de fazer face ao *bullying*.

Vítimas:

A intervenção individual com as vítimas tem como base medidas de apoio e confidencialidade, assim como outras com vista à mudança de comportamento. São também exploradas as linhas de atuação nos casos de *cyberbullying*.

O apoio e confidencialidade têm como objetivos principais fazer face aos sentimentos de desamparo e fragilidade associados à vitimização. Falar sobre o *bullying*, o sentimento de confiança num adulto mediador e o apoio dos pares, dão força à vítima para lidar com a situação. As medidas de confidencialidade têm em consideração os receios da vítima sobre a forma como se irá lidar com a situação e as suas possíveis consequências. As medidas que visam a mudança de comportamento não visam culpar a vítima; o seu objetivo consiste em ajudá-las a pensar nas relações dos pares e a forma como a própria vítima se relaciona com os mesmos, com vista à mudança de comportamento para padrões mais adaptativos.

Apoio

- Ajude as vítimas a falar, levando as queixas a sério e atuando em conformidade - fale com os envolvidos nos episódios de *bullying*;
- Ofereça à vítima apoio imediato e ponha em prática a abordagem de não-culpabilização;
- Diga às vítimas que não há nada de mal com elas e que não têm culpa do que se está a passar. Mesmo que o comportamento das vítimas possa contribuir para o início e manutenção do ciclo de *bullying*, as mesmas não querem ser vitimizadas e muitas vezes não percebem porque é que são visadas pelos *bullies*;
- Reforce os aspetos pessoais positivos das vítimas, assim como os aspetos positivos que trazem ao grupo de atletas e ao clube;
- Dê-lhes tempo para dizerem que estão a ser vitimizados;

- Assegure-as que têm o direito de falar;
- Crie uma rede de apoio entre os pares.

Confidencialidade

- Assegurar à vítima que pode confiar em si e que a vai ajudar, apesar de não poder comprometer-se que não irá falar com mais ninguém;
- O adulto responsável deve manter a vítima ao corrente dos procedimentos que estão a ser tomados para lidar com o *bullying*, e ter em consideração os seus medos aquando a tomada de determinadas decisões.

Mudança de comportamento

- Perceber de que forma a vítimas poderão contribuir para o início e manutenção do ciclo de agressão. Esta reflexão tem como intenção perceber o que se está a passar, sem culpar as vítimas ou os *bullies*;
- Ajudar as vítimas no sentido de darem respostas mais adequadas quando envolvidas nos episódios de *bullying*. Perceber quais as estratégias de *coping* mais usadas e discutir com o atleta formas alternativas de lidar com o *bullying*.

Cyberbullying

- Nos casos de *cyberbullying*, deve aconselhar o jovem atleta a:
 - Desligar o computador;
 - Não responder nem retaliar;

- Bloquear o *bully* (*chats* ou redes sociais);
 - Salvar as mensagens e/ou a imprimi-las (mensagens de texto, *emails* etc.);
 - Falar com um amigo;
 - Contar a um adulto de confiança.
- Esteja atento a fóruns do clube que possam existir e tente fazer a monitorização dos mesmos.

Bullies:

Existem várias formas de intervir individualmente com os *bullies*, nomeadamente através da confrontação, empatia, mudança de comportamento, sanções, o registo e a monitorização.

A confrontação tem como objetivo mostrar ao *bully* que o comportamento é considerado desadequado e não é tolerado, enquanto a empatia consiste em esforços para que o *bully* pense nas consequências das suas ações e nos sentimentos da vítima, com o objetivo começar a auto-regular o seu comportamento (locus de causalidade interno). Caso o *bully* persista no seu comportamento e continue a atribuir as razões do seu comportamento a motivos que lhe são alheios (locus de causalidade externos), deverá recorrer-se a medidas de mudança de comportamento e sanções. Estas consistem em intervenções externas com o objetivo de limitar o comportamento desajustado. As ações tomadas devem ser sempre acompanhadas do registo escrito e partilha da informação com a direção do clube.

Confrontação

- Fale com cada *bully* separadamente;

- Esteja certo do que se está realmente a passar;
- Confronte com alegações;
- Diga que o comportamento é inaceitável;
- Seja claro sobre as sanções a aplicar, caso o *bullying* persista;
- Faça um *follow up* da situação para avaliar os progressos após confrontar o *bully*;

Se não houver perigo imediato para os envolvidos, numa primeira instância tenda a dar o benefício da dúvida ao *bully* (não sabia o que estava a fazer). Explique que:

- O comportamento é errado;
- Agora já sabe que o comportamento é errado;
- Não será tolerado se continuar e será sancionado.

Nota: não se esqueça de proteger a vítima enquanto dá ao *bully* a oportunidade de mudar.

Empatia

- Falar com o *bully*, explicar a situação e tentar que percebam as consequências das suas ações;
- Procurar que peçam desculpa à vítima;
- Insistir que devolvam os objetos “emprestados” e que o *bully* compense a vítima;
- Encorajar o *bully* a mudar de comportamento. Pergunte que impacto julga terem as suas ações.

Mudança de comportamento

- Combater os possíveis benefícios derivados dos comportamentos de *bullying*. É necessário perceber o que o *bully* visa atingir através dos comportamentos de *bullying*, atuando no sentido de não o conseguir obter através deste tipo de comportamento.

Sanções

- Seja sensível e faça um bom julgamento no que respeita a informar os pais do *bully*. Ponha o jovem atleta no centro e pense se falar com os pais pode trazer vantagens ou, pelo contrário, vai trazer mais problemas ao jovem atleta;
- O pai de um *bully* pode ficar chateado com o que ouve e reagir de forma intempestiva. Se for o caso, seja assertivo relativamente à política do clube face ao *bullying*. Caso opte por fazer reuniões com as famílias, é importante que vá reportando os progressos;
- Sancionar em caso de necessidade (e.g.: aviso verbal, suspensão das atividades enquanto o comportamento não melhorar, expulsão);
- Caso o clube não tenha capacidade para lidar com a situação, referenciar para uma entidade competente.

Registo e monitorização

- Informar todos os membros da organização das ações a decorrer;
- Fazer o registo escrito do que se está a passar;
- Mantenha-se vigilante face ao *bully* e certifique-se que o *bullying* não se mantém de forma dissimulada.

Observadores:

Os observadores têm um papel fundamental na intervenção face ao *bullying*. Para além de os pares serem a quem as vítimas mais recorrer à procura de apoio, a forma como os observadores participam nos episódios de *bullying* pode potenciar os comportamentos ou, pelo contrário, ser um elemento fortemente apaziguador.

- Atitudes face à violência e *bullying*. Quando a atitude face ao *bullying* é negativa, os observadores tendem a agir mais em defesa da vítima (e vice-versa). É importante atuar ao nível da mudança de atitudes face ao *bullying*, promovendo o apoio e defesa da vítima por parte dos pares;
- Responsabilizar os observadores, dizendo que o *bullying* é um problema de todos e não se restringe às vítimas e agressores. A diluição da responsabilidade dentro do grupo pode contribuir para o não envolvimento dos observadores na resolução do *bullying*, e contribuir para a continuação do ciclo de agressão. Deve-se envolver os observadores na resolução do problema;
- Explicar o *bullying* e de que maneira os observadores podem contribuir para o aumento ou diminuição dos comportamentos. Apesar da intervenção dos observadores não ser direta, os seus comportamentos quando envolvidos num episódio de *bullying* condicionam fortemente o desenvolvimento do ciclo de agressão. A tomada de consciência deste facto pode apetrechar os observadores de ferramentas mais eficazes para lidarem com o *bullying*.

O que evitar:

- Juntar pais de *bullies* e vítimas. Faça a mediação da situação ou reencaminhe para um responsável;



- Encorajar uma vítima a fazer justiça pelas próprias mãos e a agredir o *bully* no seu próprio jogo;
- Chamar *bullies* e vítimas aos atletas: contribui para criar rótulos. Deve-se explicar as situações de forma didática;
- Dizer a um jovem atleta para ignorar o *bullying*;
- Sanções que envolvam grandes períodos de isolamento ou que façam com que o *bully* seja ridicularizado;
- Resolver tudo sozinho. Reporte o que se está a passar ao responsável pela proteção dos jovens atletas e à direção. Em casos de *bullying* mais graves, procure apoio especializado. Em caso de perigo, contacte as autoridades.

Parte III. Comportamentos de Abuso do Treinador⁴ - teoria e descrição do fenómeno

⁴ Existem várias definições de Comportamentos de Abuso dos Treinadores. Neste documento consideramos que consiste num padrão de práticas de treino emocionalmente abusivas e/ou um padrão de comportamento experienciado por um jovem atleta no seio da relação com o treinador que tem potencial de causar dano ao bem-estar emocional do sujeito.

Introdução

A relação entre o treinador e o atleta é da maior importância e tem uma forte influência na qualidade da experiência desportiva do jovem atleta. As preocupações dos treinadores devem ir muito além das questões do treino, devendo centrar-se em aspetos das relações interpessoais e desenvolvimentais, e contribuir para proporcionar aos jovens atletas uma experiência desportiva divertida e saudável. Os treinadores precisam de ser modelos positivos, devendo monitorizar as interações entre os atletas e não tolerar qualquer tipo de comportamento de *bullying* mas, no entanto, alguns deles acabam por se tornar a fonte do conflito em vez de um meio para solucionar o problema.

Num meio desportivo altamente competitivo em que a vitória é muitas vezes vista como a prioridade máxima, a figura do treinador como mestre absoluto e como meio para atingir o sucesso desportivo concede-lhe um aumento de poder sobre os jovens-atletas e os seus pais. Nos casos em que o poder concedido aos treinadores não é posto ao serviço do desenvolvimento saudável dos atletas, podem estar abertas novas vias para o estabelecimento de uma relação de abuso prolongado e continuado de uma pessoa com mais poder sobre outra mais vulnerável.

O abuso dos treinadores para com os atletas encontra-se muito presente no desporto e tende a ser banalizado pelos jovens, que consideram frequentemente as formas de abuso uma parte integrante, normal e aceitável do percurso para atingir o sucesso. Os treinadores podem ser bem-intencionados nos seus estilos abusivos e não terem noção dos efeitos nocivos das suas ações. Muitos adotam um estilo autocrático,



baseado na diferença de poder entre eles e os atletas, recorrendo a insultos e gritos como forma de “enrijecer” os atletas e de supostamente aumentar a sua resiliência. Na realidade, este estilo encontra-se frequentemente ligado a uma maior taxa de *burnout* dos atletas.

Os atletas muitas vezes não falam sobre o abuso feito por treinadores por terem medo das consequências, por acharem que ninguém vai acreditar neles ou possa ajudá-los. Existem ainda outros atletas que não falam porque consideram que os comportamentos de abuso dos treinadores são normais e fazem parte do desporto.

Diferença entre incentivo e comportamentos de abuso dos treinadores

Incentivo	Comportamentos de abuso
Assente numa relação pedagógica que tem como objetivo a realização	Padrão de comportamento baseado no abuso, e que considera que este tipo de

<p>peçoal do atleta.</p>	<p>comportamentos se justifica como meio para se chegar ao sucesso.</p>
<p>Sentimentos positivos por parte dos atletas e relaçaõ de confiança entre treinador-atleta.</p>	<p>Sentimentos negativos dos atletas ou aparente neutralidade derivada da normalizaçaõ do abuso.</p>
<p>Abordagem focada no atleta e no desenvolvimento das suas aptidões.</p>	<p>Interesse máximo é a vitória a todo o custo.</p>
<p>Relaçã de cuidado por parte de um adulto, tendo em consideraçaõ as características e individualidade de cada atleta, os seus desejos e objetivos pessoais.</p>	<p>Relaçã de domínio e controlo por parte de um adulto, em que os desejos e aspirações de cada atleta sãõ ignorados, e as ações do treinador sãõ pautadas por objetivos e ambições do próprio.</p>
<p>A relaçaõ treinador-atleta serve de modelo positivo para o futuro e é recordada como positiva após o abandono da modalidade ou da competiçaõ.</p>	<p>A relaçaõ com o treinador é recordada como dolorosa e abusiva, especialmente após o abandono da modalidade ou da competiçaõ.</p>

Fatores de risco

- O envolvimento crescente de pais e filhos no mundo desportivo pode resultar na aculturação da mentalidade de “dureza” e querer “ganhar a todo o custo” muito presente no desporto. Esta forma de raciocínio é frequentemente usada para criar justificações intelectualizadas à volta dos comportamentos de abuso de alguns treinadores;
- O treinador percebido como veículo para o sucesso. Os atletas adotam uma atitude de submissão e os comportamentos desajustados dos treinadores são ignorados porque este é visto como um meio para atingir o objetivo primário: o sucesso desportivo;
- A idade do treinador, o conhecimento da modalidade e sucessos passados. O facto de o treinador ser mais velho e de estar ligado à modalidade há mais tempo, podem contribuir para que este se torne uma autoridade inquestionável, não sendo postos em causa os seus métodos nem a forma de relacionamento com os atletas. Se a este estatuto forem somados sucessos desportivos passados, que conferem um atestado de qualidade ao treinador, o seu poder é ainda mais reforçado;
- O género. Este aspeto é especialmente evidente em treinadores do sexo masculino que treinam raparigas, podendo estar presentes o assédio ou abuso sexual;
- Autoridade legitimada: ao treinador, é-lhe dado poder para tomar decisões, compensar e castigar. O mau uso deste poder pode refletir-se em formas de abuso sobre os atletas por parte de uma figura de poder;
- Proximidade acentuada entre treinador-atleta e maior distância em relação aos pais. A relação de grande proximidade entre o treinador e o jovem atleta, pode resultar num controlo muito grande do primeiro em relação ao último. Esta proximidade,

conjugada com um distanciamento em relação aos pais (muitos atletas passam mais tempo com os treinadores do que com os pais), pode contribuir para deixar o atleta mais isolado e à mercê de um treinador abusador.

É frequente os treinadores dizerem que estão a trabalhar com base nos interesses do jovem ao seu cuidado mas, frequentemente, dependem dos resultados deste como forma de comprovar seu sucesso, colocando as suas próprias prioridades à frente do bem-estar dos atletas. O poder do treinador muitas vezes estende-se a outras áreas da vida do atleta (nutrição, peso, sono, relações pessoais). Nestes casos apresentam-se como médicos, psicólogos, nutricionistas e exercem uma forte influência na vida do jovem atleta.

Os atletas e os seus pais tendem a aceitar os comportamentos de abuso por parte dos treinadores, banalizando-o e desculpando-o, especialmente durante a carreira competitiva dos atletas e quando a performance desportiva destes é elevada.

Exemplos de comportamentos de abuso por parte dos treinadores

Num meio desportivo altamente competitivo em que a vitória é a prioridade máxima, a figura do treinador como mestre absoluto e como meio para atingir o sucesso desportivo, concede-lhe um aumento de poder sobre os jovens-atletas e os seus pais. Nos casos em que o poder concedido aos treinadores não é posto ao serviço do desenvolvimento saudável dos atletas, podem estar abertas novas vias para o estabelecimento de uma relação de abuso prolongado e continuado de uma pessoa com mais poder sobre outra mais vulnerável.

Exemplos de comportamentos de abuso do treinador sobre os atletas:

- Gritar com os atletas e ofendê-los;
- Humilhar um atleta, especialmente se for mais fraco, isolado e/ou vulnerável;
- Ameaçar;
- Insultar e ofender;
- Agredir fisicamente;
- Fazer com que os atletas se sintam incompetentes, abaixo das expectativas e desvalorizados;
- Negar assistência quando necessária;
- Assediar ou abusar sexualmente;
- Castigar os atletas pelos seus erros relacionados com a aprendizagem da modalidade;
- Usar o sarcasmo ou outras formas de linguagem insultuosas quando lidarem com jovens atletas;
- Fazer comentários negativos sobre a aparência ou background do jovem atleta;

- Agredir fisicamente os atletas ou usar qualquer outra forma de contacto físico indesejado;
- Assediar sexualmente os atletas;
- Exigir aos atletas mais do que podem atingir, sem ter em consideração as suas limitações, dificuldades e/ou faixa etária;
- Usar gestos ou expressões intimidatórias;
- Excluir os atletas e ignorá-los, negando a sua participação e envolvimento nas atividades do clube.

Formas de dissimulação

O abuso por parte dos treinadores aos seus atletas, em meio desportivo, é comum. A autoridade do treinador sobre os atletas pode ser usada de forma perversa e abusiva. No entanto, a intervenção nem sempre é fácil, dada a dificuldade em saber qual a fronteira em que o treinador passou os limites do aceitável, uma vez que as diferenças entre crítica de treino e abuso podem ser ténues. Existe uma diferença entre um *feedback* orientador e construtivo face ao êxito do desempenho e uma crítica insultuosa. O primeiro tem em consideração a subjetividade do atleta, baseia-se numa relação de respeito pelo mesmo e tem um objetivo formativo, enquanto a crítica insultuosa consiste num comportamento agressivo, que visa atacar o atleta e não tem um objetivo formativo. O limite poderá ser definido pela existência de um padrão persistente de comportamento baseado no abuso que não pode ser tolerado.

Existem ainda estratégias usadas por alguns treinadores para desculparem o seu comportamento impróprio:

- Justificação moral: apresentar o comportamento como sendo socialmente aceitável, fazendo uma equivalência entre comum e aceitável: “todos os treinadores perdem as estribeiras de vez em quando” ou “sempre fizemos assim e temos sucesso desportivo”. Se a cultura de abuso é aceite no clube, então os comportamentos abusivos tendem a ser aceites e considerados normais;
- Desculpas ao revés: minimiza o impacto do seu comportamento na vítima e justifica-o em nome de um suposto bem maior “desculpa ter perdido um pouco as estribeiras, mas tinha mesmo de ser se queríamos ganhar”. Esta desculpa é parte do comportamento de abuso, consistindo num jogo de poder que menospreza a vítima;
- Comparações desapropriadas: justificar os comportamentos desajustados ao compará-los com outros mais graves. “gritei com os atletas mas nunca lhes pus um dedo em cima”. Esta técnica tem como objetivo diminuir a gravidade da conduta;
- Escalada: aumentar a pressão até a pessoa desistir de se queixar. “se não gostas dos meus métodos, podes ir embora”. É uma tática muito usada para forçar os atletas e os pais a aceitarem o abuso, sendo intimados e pressionados para ficarem calados, com medo das consequências, tais como não poder participar nas atividades ou ser ostracizado.

Motivos para silêncio das vítimas

Existem vários motivos para os atletas se manterem silenciosos relativamente aos comportamentos de abuso por parte dos treinadores:

- Medo do treinador;
- Medo das consequências para a vida desportiva;
- Banalização do abuso (e.g.: ver os colegas aceitarem os comportamentos do treinador);
- Os treinadores não deixarem os atletas falarem com os pais sobre o que se passa no clube;
- Intimidação dos pais e dos atletas por parte do treinador;
- Considerando os níveis de conhecimento e reputação do treinador, medo que ninguém acredite neles;
- Cultura de dureza existente no desporto (aceitação de estratégias negativas) coloca a ênfase na performance desportiva e contribui para o silêncio coletivo à volta do abuso (atletas, pais e treinadores). A não intervenção dos pais face ao abuso do treinador torna-os observadores passivos e reforça o comportamento do treinador.

Consequências

Os jovens que praticam desporto, tendem a desenvolver fortes laços e uma relação de confiança com os seus treinadores. O treinador é um adulto que pode desempenhar um papel muito importante na vida dos atletas ao seu cuidado, contribuindo para o seu desenvolvimento físico e emocional. Dada a função que ocupa, a sua relação privilegiada com os atletas, e tendo em consideração que os jovens passam grande parte do seu tempo livre nos clubes desportivos, é conferido ao treinador um grande poder e capacidade de influenciar os jovens a seu cargo. Quando o treinador usa este poder ao serviço dos atletas e pauta a sua ação em função dos interesses destes, pode ter um papel transformador muito positivo na sua vida. Contudo, existem casos em que este poder é utilizado de maneira prejudicial para os atletas, podendo ter consequências graves para os mesmos.

Caso o poder do treinador seja abusivo, os jovens podem sofrer danos psicológicos duradouros. Ao longo do tempo, o jovem vai interiorizando o que os adultos dizem sobre ele, logo, se o abuso por parte dos treinadores for crónico, pode destruir a motivação da criança e produzir um profundo impacto na sua autoestima. Assim, os comentários abusivos com o objetivo de melhorar a performance desportiva, podem alcançar o efeito oposto. O abuso sob a forma verbal e psicológica pode ter efeitos devastadores a longo prazo nas vítimas, com consequências no seu desenvolvimento social e emocional. Os efeitos nocivos são reportados frequentemente como resultado da competição atlética e, não sendo tão óbvios como o abuso físico ou sexual, tendem a ser minimizados.

Podemos destacar algumas das consequências possíveis do abuso dos treinadores:

- Sentimento de desvalorização e baixa autoestima;
- Diminuição da concentração, motivação e energia;
- Diminuição da performance desportiva;
- Ansiedade generalizada e medo de errar;
- Isolamento e exclusão social;
- Abandono precoce da prática desportiva;
- Mudança de clube e/ou de modalidade praticada, procurando espaços onde se sintam mais integrados.

Estas consequências são fruto da exposição sistemática a comportamentos agressivos por parte do adulto responsável, que consistem em falhas graves dos códigos de conduta desportiva e não podem ser toleradas pelos clubes.

Parte IV. Comportamentos de Abuso dos Treinadores - implicações práticas

Comportamentos de Abuso dos Treinadores: *guidelines* para pais

Implicações práticas

Dicas para os pais:

Esteja atento: observe as práticas do treinador do seu filho, saiba o que se passa no balneário e preste atenção ao comportamento do treinador nos jogos, de forma a aferir a negatividade e a prevalência dos comportamentos de abuso;

Seja objetivo: caso queira expressar o seu desagrado face à conduta do treinador, certifique-se que se concentra no comportamento que necessita de ser identificado, não permitindo que seja justificado por técnicas defensivas do treinador (muitas vezes apoiadas pelo clube);

Conheça os regulamentos: certifique-se que o treinador e dirigentes desportivos estão abrangidos por um código de conduta, e que este não se restringe aos atletas;

Reporte por escrito: faça queixa dos comportamentos de abuso aos responsáveis do clube. Os treinadores devem ser responsabilizados pelas suas condutas desajustadas, dado que estes comportamentos têm consequências ao nível da estabilidade emocional dos jovens atletas.

Linhas orientadoras de ação:

Os pais devem participar ativamente na vida do clube desportivo no qual o seu filho é praticante. Uma vez conhecidas as características dos comportamentos de abuso por parte dos treinadores, podem atuar diretamente para fazer face ao problema, ou então junto da direção do clube, com o objetivo de se criar uma política organizacional adequada e serem levadas a cabo iniciativas que previnam o abuso por parte dos treinadores. A intervenção junto da direção do clube também pode ser importante no sentido de se criarem as condições necessárias para dar uma resposta adequada nos casos de ocorrência de comportamentos abusivos por parte dos treinadores.

- Os pais devem deixar de ser meros observadores passivos dos comportamentos de abuso do treinador face aos seus filhos. É necessário que saibam identificar os comportamentos abusivos e possam expressar as suas reservas e preocupações face aos mesmos, sem terem medo de repercussões por parte do clube ou do treinador;
- É necessário criar condições para que os pais possam fazer queixa e levar a cabo procedimentos de investigação, que assegurem a confidencialidade, caso as medidas preventivas e educativas se revelarem ineficazes;
- Contar histórias de treinadores bem-sucedidos e com relações positivas com os atletas;
- Mudar a mentalidade existente no desporto, baseada na vitória a todo o custo que coloca em segundo plano o bem-estar dos atletas. Deve-se fomentar-se a conduta ética nas atividades de treino e competição. É necessário criar uma cultura desportiva que condene o abuso, com uma abordagem centrada no atleta, no seu desenvolvimento e saúde em geral;

- A abordagem centrada nos atletas remete para as necessidades e direitos dos mesmos nas suas experiências desportivas. A avaliação dos treinadores não deve resumir-se ao sucesso desportivo, devendo ter em consideração outros fatores como:
 - Companheirismo;
 - *Fair-play*;
 - Promoção do desenvolvimento saudável do atleta.
- Diluir o poder totalitário do treinador através da integração de outros técnicos com igualdade de poder (psicólogos, nutricionistas, fisioterapeutas), facilitando o escrutínio de situações de abuso;
- Os atletas tendem a ter medo ou a banalizar o abuso. Deste modo, incentivar contactos fora do clube, uma vez que permite aos atletas terem outras referências/modelos fora do clube e do desporto, e nestes casos, a figura do treinador como “todo-poderoso” perderia força (reforçando simultaneamente a necessidade dos pais estarem presentes);
- Examinar o poder do treinador e as formas de o mobilizar para o desenvolvimento pessoal dos atletas;
- Reduzir os espaços em que os treinadores se encontram sozinhos com os atletas (treino e viagens);
- Aumentar a participação e a qualidade do envolvimento dos pais;
- Monitorizar as sessões de treino (pais e outros);

- Levar acompanhantes nas viagens, junto dos atletas e treinadores;
- Criar defensores dos atletas, que devem ser pessoas e entidades neutras, não afetadas pelas estruturas desportivas, e que têm como missão defender o bem-estar dos atletas e mediar as relações com outros.

Medidas gerais para a prevenção dos comportamentos de abuso dos treinadores:

- É necessário listar os comportamentos apropriados e os desajustados por parte dos treinadores, dispondo a informação ao público em geral (e.g.: *websites* de organizações desportivas);
- Seria benéfico explorar a relação entre comportamentos de abuso e performance atlética. Apesar de largamente aceite, não existe nenhuma base empírica para assumir que os atletas só podem chegar ao sucesso através da submissão ao abuso sistemático e ao sofrimento infligido por treinadores;
- Existência de psicólogos do desporto nos clubes, disponíveis para mediar a relação entre os pais e o treinador e entre treinador e atletas;



- É evidente a necessidade de formar treinadores, pais, atletas e dirigentes desportivos sobre as dinâmicas de poder dentro das relações no desporto, ajudando a equilibrar a dinâmica do poder do treinador face aos atletas. O abuso costuma acontecer em torno de questões relacionadas com o poder;
- Criar unidades de proteção para a prevenção do abuso e intervenção quando este ocorre em contexto de formação desportiva. Os atletas têm o direito de reportar os abusos a estas entidades, quebrando o silêncio em torno destes. Neste âmbito devem-se criar políticas de proteção dos atletas e códigos de conduta de forma a influenciar socialmente o meio desportivo, tornando-o num meio que não tolera a violência interpessoal.

Comportamentos de Abuso dos Treinadores: *guidelines* para atletas

Implicações práticas

Dicas para os atletas

É importante saberes que:

- O treinador de formação desportiva, enquanto adulto responsável pelas atividades e técnico especializado, quando trabalha com atletas menores de idade, tem o dever e a responsabilidade de:
 - Manter um ambiente educacional e atlético livre de comportamentos de abuso;
 - Fazer planos de treino e competição adequados à idade dos atletas;
 - Não exigir mais do que os atletas são capazes de fazer;
 - Dar primazia a questões de aprendizagem e desenvolvimento das capacidades dos atletas, em vez de querer ganhar a todo o custo;
 - Tratar os atletas com respeito e servir de exemplo positivo através de um comportamento exemplar;
 - Tratar os atletas com igualdade e dar-lhes oportunidades de se desenvolverem como atletas, mesmo que tenham menos habilidade.
- Os treinadores devem seguir o código de conduta que lhes foi designado, que promove os direitos e dignidade individuais;
- Apesar de alguns treinadores poderem ser bem-intencionados (e.g.: acreditam que somente através do abuso e do sofrimento é possível atingir o sucesso desportivo), os comportamentos abusivos destes não podem ser tolerados;

- Caso um atleta se queixe de comportamentos de abuso por parte do treinador, a situação deve ser analisada pela direção do clube. O treinador não deve:
 - Desvalorizar o que os atletas possam ter sentido;
 - Culpar os atletas por se sentirem mal pela forma como são tratados;
 - Justificar o seu comportamento através de “desculpas esfarrapadas”.

Exemplos de desculpas esfarrapadas:

- “Sempre fizemos assim e ganhamos”. Os comportamentos de abuso do treinador para com os atletas não podem ser justificados e normalizados pelo facto de o clube sempre ter funcionado nestes termos e ter tido sucesso desportivo. Estes comportamentos podem ter consequências graves para os atletas, o sucesso desportivo não justifica o abuso por parte dos treinadores e o sucesso desportivo dos atletas não depende de um estilo agressivo por parte dos treinadores: a relação entre o sucesso desportivo e a “dureza” dos treinadores não tem base empírica e é altamente questionável, uma vez que existem vários casos de atletas bem sucedidos e com relações positivas com os treinadores, em que a comunicação é feita com base no respeito mútuo, consideração pelas necessidades do atleta e comportamento adequado do treinador;
- “Não queria gritar e insultar os atletas, mas teve de ser para os ativar e ganharmos”. O comportamento abusivo do treinador não pode ser justificado com um suposto bem maior, como a necessidade imperial de ganhar. O abuso por parte dos treinadores consiste numa relação de perversa, baseada na assimetria de poder existente entre treinador e atleta e não pode ser tolerado. O

treinador de formação desportiva, na qualidade de adulto responsável pelos atletas no contexto das atividades desportivas, tem a obrigação de zelar pelos interesses do atleta acima de tudo. A sua intervenção deve ser pautada por os mais altos padrões éticos e ter como objetivo principal contribuir para o desenvolvimento saudável dos atletas e proporcionar uma experiência desportiva de qualidade (em vez de querer ganhar a todo o custo);

- “Posso gritar um bocado mas nunca lhes pus um dedo em cima”. O abuso por parte do treinador não se justifica quando consiste em “formas menores de abuso”. Mesmo nos caos em que não chega a agredir fisicamente o atleta, ou se coloca a sua integridade em risco, os comportamentos de abuso como insultar, ignorar ou outros, não deixam de ser condenáveis e não podem ser toleradas;
- “Se não gostas de como faço as coisas, podes ir embora”. Fazer pressão para que os atletas adiram a um método de treino agressivo e silenciem os comportamentos de disruptivos do treinador é uma forma de abuso. Os atletas de formação desportiva devem ser respeitados nas suas necessidades, e as suas eventuais limitações devem ser tidas em conta.

O que fazer?

Todos os atletas

- Não alinhes: há treinadores que acreditam que o desporto é só para “duros”, e que todos os meios são justificáveis para atingir o sucesso, incluindo comportamentos de abuso. Estas ideias são falsas e não têm fundamentação. Se todos aceitarem os comportamentos de abuso, este torna-se “normal” e é mais facilmente aceite, o que dificulta que se identifiquem os casos e se possa atuar para resolver o problema, contribuindo também para que as vítimas sintam que elas é que estão mal;

- Não ignores o que se está a passar. O abuso por parte dos treinadores não pode ser tolerado, estes têm a obrigação de tratar bem os atletas e defenderem os seus interesses. Se vires comportamento de abuso por parte dos treinadores, faz um registo e fala sobre este problema com alguém que confies;
 - Regista: descreve o que se passou (quando aconteceu, onde, quem estava lá e o que é que fez...). Guarda o registo e usa-o quando fores falar com um responsável. Os registos podem ajudar-te a explicar o que se passou com mais pormenor e de forma mais clara;
 - Fala com um adulto de confiança, que podem ser os teus pais, outro adulto responsável no clube para além do treinador, ou mesmo um adulto fora do meio do desporto. Partilhar as tuas preocupações com alguém mais velho permite que a situação seja identificada e se possa começar a resolver o problema;
 - Pede ajuda aos teus pais para falarem com o treinador e explicarem a situação. Os pais podem ser uma ajuda importante e facilitar a comunicação com o treinador e outros responsáveis no clube.

Se mesmo assim o problema não ficar resolvido, os teus pais devem pedir ao treinador e aos dirigentes do clube uma cópia dos regulamentos e normas de conduta. O abuso por parte do treinador pode levar a sanções por parte dos dirigentes dos clubes ou, nos casos mais graves e quando o clube não atua para resolver a situação, por outras entidades.

Comportamentos de Abuso dos Treinadores: *guidelines* para treinadores e dirigentes desportivos

Tenha em consideração que...

- Há uma diferença entre crítica justa e ridicularização. Nem sempre é fácil saber qual o limite em que o treinador passou os limites do aceitável, uma vez que as diferenças entre crítica de treino e abuso podem ser ténues. O abuso depende do atleta se sentir vitimizado, e o que nalgumas circunstâncias pode ser considerado abuso, noutras pode não o ser. O limite consiste na existência de um padrão de comportamento baseado no abuso que não pode ser tolerado;
- Os atletas tendem a não falar sobre o abuso por parte dos treinadores por terem medo das consequências ou falta de crença que alguém acredite neles ou os possa ajudar. Outro fator importante consiste na normalização do abuso: a mentalidade de dureza do desporto, apoiada frequentemente por clubes e adultos responsáveis, tende à conformidade dos atletas face ao abuso do treinador mas, o fato de os atletas não falarem, não significa que o este não exista e que os comportamentos deixem de ser eticamente reprováveis e potencialmente nefastos para os atletas;
- As diferentes formas de violência interpessoal, das mais subtis às mais abertas, podem ser exacerbadas se os treinadores e dirigentes fizerem comentários difamatórios sobre outros atletas ou dirigentes. Uma cultura desportiva no clube que aceita aberta ou tacitamente os comportamentos agressivos, tende a normalizar os comportamentos de abuso e a considerar as quebras dos códigos de conduta normais e como “fazendo parte”.

Implicações práticas

Os adultos responsáveis nos clubes desportivos (dirigentes desportivos, treinadores e outros membros do staff) de acordo com os princípios orientadores da formação desportiva de jovens atletas, têm a obrigação zelar pelo bem-estar dos menores a seu cargo, devendo orientar a sua conduta tendo como objetivo proporcionar uma experiência de formação desportiva de alta qualidade, baseada nos princípios de respeito e igualdade. Todos têm responsabilidades na criação de um ambiente saudável e promotor de desenvolvimento físico e emocional harmoniosos.

Prevenção de comportamentos de abuso do treinador

Guidelines para dirigentes desportivos:

- Formar os treinadores que trabalham com jovens atletas para orientarem a sua prática com base numa perspetiva desenvolvimentista que contemple as etapas do desenvolvimento (Anexo 1);
- Partilha de responsabilidades: promover o envolvimento dos atletas e pais no planeamento de treino, definição de objetivos e monitorização dos progressos do jovem atleta;
- Avaliação do treinador baseada não só nos resultados desportivos, mas também na capacidade de promover o desenvolvimento dos atletas:
 - Companheirismo:
 - *Fair-play*;
 - Promoção do desenvolvimento saudável do atleta.

- Dividir poder do treinador com outros membros da equipa técnica e técnicos especializados;
- Elaboração de códigos de conduta nos clubes e descrição dos procedimentos para lidar com as quebras dos mesmos;
- Criar figura de protetor dos jovens atletas dentro do clube. Deve ser alguém neutro e com capacidade de dar resposta a episódios de abuso por parte dos treinadores. Pode também servir de mediador entre pais e treinador;
- Reduzir os espaços em que os treinadores estão sozinhos com os atletas (treino e viagens) e monitorizar as sessões de treino;
- Levar acompanhantes nas viagens, junto dos atletas e treinadores;
- Criar defensores dos atletas, que devem ser pessoas e entidades neutras, não afetadas pelas estruturas desportivas, e que têm como missão defender o bem-estar dos atletas e mediar as relações com outros;
- Criar unidades de proteção para a prevenção do abuso e intervenção quando este ocorre. Os atletas têm de poder reportar os abusos a estas entidades, quebrando o silêncio.

Intervenção com os treinadores:

- Discutir desafios de ser treinador com os dirigentes e colegas;
- Fazer *workshops* práticos para os treinadores aumentarem as boas práticas;
- Procurar *feedback* regular sobre a sua forma de treinar.

Intervenção em caso suspeita de comportamentos de abuso do treinador:

- Reportar ao responsável pela segurança dos jovens atletas no clube;
- Manter ao máximo a confidencialidade;
- Avaliar a situação;
- Informar os intervenientes das medidas a tomar.

Parte V. Manual de Implementação de Políticas *Anti-Bullying* nos clubes desportivos

Fundamentação

Como desenvolver uma política *anti-bullying*?

Para construir uma política *anti-bullying* é necessário conhecer as características do problema, estabelecer objetivos claros e saber como intervir de forma eficaz e coletiva, recorrendo a procedimentos de intervenção e ação direta bem delineados. Devem existir documentos de apoio acessíveis a todas as pessoas do clube. Os programas de intervenção devem estar divididos em 3 fases: avaliação, intervenção e reavaliação.

O que deve constar numa política *anti-bullying*:

- Definição operacional de *bullying*: comportamento agressivo e antissocial entre pares, intencional e repetido, no qual existe uma assimetria de poder entre a vítima e o agressor;
- Frase clara que o *bullying* é inaceitável e que o clube está comprometido em lidar com os casos de violência interpessoal;
- Justificação da política;
- Objetivos

- Criar um ambiente de apoio em que as formas de violência interpessoal entre atletas e entre o treinador e os atletas não são aceites;
 - Implementar estruturas e formação relevante para lidar com o *bullying*;
 - Fomentar boas-práticas na formação desportiva;
 - Comprometimento em atingir um clima de respeito e em maximizar o potencial dos jovens atletas quando participam nas atividades desportivas.
- Sinais e sintomas de vitimização (exemplos):
 - Relutância do jovem atleta em participar nas atividades;
 - Sinais físicos (cortes, arranhões, nódoas negras não explicáveis);
 - Stress (dor de cabeça, estômago etc.);
 - Comportamentos de evitamento: medo de ir a atividades do clube, ir por caminhos diferentes para o clube e/ou pedir para ser levado;
 - Ter poucos amigos;
 - Mudanças de comportamentos súbitas e não explicáveis (isolamento, mau-humor, irritabilidade, zanga etc.);
 - Ansiedade (começar a roer unhas, tics etc.);
 - Ser sempre o último a ser escolhido sem razão aparente.
- Descrição dos procedimentos



- Códigos de Conduta e Regulamentos

Princípios gerais:

- Reconhecimento que o *bullying* diz respeito a todos, que pode e deve ser combatido por todas as pessoas no clube – atletas, pais, dirigentes desportivos, treinadores e outros membros do *staff*;
- Promover políticas e procedimentos com o intuito de prevenir o *bullying* em primeiro lugar, intervindo diretamente só se for necessário;
- Mudar o foco centrado no problema para um foco centrado na solução;
- Criar ambiente de apoio em que é aceitável falar de *bullying*;
- Sensibilizar e implementar de boas-práticas;
- Encarar os episódios de *bullying* como quebras sérias dos códigos de conduta;
- Recorrer a uma aproximação pró-ativa:
 - Assegurar-se que as definições de *bullying* são percebidas e que as políticas *anti-bullying* são promovidas;
 - Assegurar que o clube tem códigos de conduta;
 - Levar a sério todos os sinais de *bullying*;
 - Definir claramente como o seu clube vai proceder nos casos de violência interpessoal;
 - Desenvolver um ambiente em que os atletas sejam encorajados a falar e partilhar as suas preocupações;

Princípios de boas-práticas:

- A auto-estima dos jovens atletas é promovida;
- O projeto envolve o compromisso ativo dos membros do *staff*;
- Confidencialidade;
- Objetivos claros e regras de funcionamento do projeto que são discutidas em grupo até se chegar à concordância;
- Os pais dos atletas são informados sobre o projeto e o envolvimento dos seus filhos no mesmo.

Pontos-chave:

- Não ignorar uma queixa de *bullying*;
- Não tirar conclusões precipitadas;
- Ouvir atentamente todas as partes envolvidas – alguns atletas terem a mesma versão dos acontecimentos não significa necessariamente que sejam verdadeiros;
- Adotar uma aproximação de resolução de problemas;
- Fazer reavaliações constantes.

Valores defendidos:

- Integridade nas relações interpessoais;
- Qualidade do ambiente;
- Equidade;
- Inclusão;
- *Fair Play*.

Outras informações que devem constar na política *anti-bullying*:

- Nome do coordenador do programa;
- Nome do responsável pela segurança dos atletas;
- Contactos úteis (incluindo entidades externas ao clube).

Glossário

- Agentes: adultos com responsabilidades dentro do clube;
- Dirigentes: membros da direção do clube;

- *Staff*: treinador e outros funcionários do clube;
- Coordenador do programa: responsável pela implementação e execução do programa;
- Responsável pela segurança: responsável pelo bem-estar e apoio aos atletas;
- Violência interpessoal: violência entre pessoas. Conceito geral que abarca o *bullying* e comportamentos de abuso por parte do treinador face aos atletas;
- *Bullying*: comportamento agressivo e antissocial entre pares, intencional e repetido. Existência de assimetria de poder entre a vítima e o agressor;
- Comportamentos de abuso do treinador: Padrão de práticas de treino emocionalmente abusivas e/ou um padrão de comportamento experienciado por um jovem atleta no seio da relação com o treinador que tem potencial de causar dano ao bem-estar emocional do sujeito.

Manual de intervenção

1. Geral

Passo 1: Levantamento de informações. Para desenhar programas *anti-bullying* adequados é necessário ter em consideração as características do contexto. Não se pode ignorar a influência de múltiplas variáveis que se relacionam com a própria modalidade, mas também com fatores específicos do clube. Não existe uma fórmula mágica que dê uma resposta eficaz a todas as situações. Antes de avançar para o planeamento do programa, faça um levantamento exaustivo de informações úteis junto da direção e restantes elementos no clube (*staff*, atletas, pais). Em baixo seguem algumas informações que podem ser úteis para ajudarem a pensar no planeamento e implementação de um programa *anti-bullying*:

- Quem é o dirigente do clube;
- Quem é o coordenador das atividades do clube;
- Quem são os treinadores;
- Sondar a receptividade da implementação de um programa *anti-bullying* no clube;
- O que é sabido sobre o *bullying* na formação desportiva entre os membros da direção e o *staff*;
- Fazer um levantamento dos recursos do clube (pessoal, espaços, horários, orçamento);

- Disponibilidade dos membros do staff para participarem no programa.

Uma vez recolhidas as informações, é importante falar com os dirigentes e restantes membros do *staff* com o objetivo de:

- Explicar em que consiste um programa *anti-bullying*: objetivos, fases de implementação, métodos;
- Explicar a necessidade de uma aproximação global do problema: o *bullying* não pode ser combatido com sucesso sem que haja a colaboração e envolvimento de todos (dirigentes, treinadores, atletas, pais);
- Nomear um coordenador do programa: o coordenador deve ser uma figura respeitada no clube e tem como funções principais a implementação e gestão do programa, assim como fazer a ponte entre os diferentes intervenientes (dirigentes, treinadores, *staff*, atletas, pais). Deverá ter uma noção global da intervenção, distribuir tarefas pelos diferentes intervenientes, explicar os objetivos e métodos para os alcançar;
- Discutir moldes de implementação: a implementação de um programa exige que sejam criados alguns procedimentos no clube (e.g.: criação e distribuição de códigos de conduta, desenvolvimento de atividades junto dos atletas) que poderão vir a alterar algumas rotinas e formas de atuar até então estabelecidas. É necessário explicar que a implementação de um programa *anti-bullying* leva a que os adultos no clube tenham de dar um peso grande às relações interpessoais entre os atletas, o que poderá refletir-se em novas formas de interagir com os atletas e eventualmente ao desempenho de novas funções.



Passo 2: Formação. Lidar com a violência interpessoal no clube exige um conhecimento teórico sobre o tema, que deve ser complementado com um conhecimento prático sobre os métodos de intervenção.

2.1. Entender o *bullying* e o seu impacto no clube: o que é? Para se atuar de forma eficaz, é necessário entender o *bullying* na formação desportiva, as suas variáveis e o seu possível impacto no clube. As formas de expressão da violência interpessoal neste contexto têm características específicas que devem ser tidas em consideração. Quanto mais souber sobre o assunto, melhor pode ser a sua resposta face ao mesmo.

Teste os seus conhecimentos sobre a *bullying* na formação desportiva:

Tópicos importantes sobre o *bullying*

- Saber definir o *bullying* e distingui-lo de outros conceitos;
- Conhecer os mitos sobre o *bullying*;
- Perceber as características particulares do *bullying* no desporto;
- Saber identificar comportamentos de *bullying*;
- Saber avaliar (o quê e como);
- Conhecer o perfil de vítimas e agressores e vítimas-agressivas (ajuda a identificar situações de risco);
- Saber identificar os diferentes tipos de observadores em função das suas características (útil para a intervenção com o grupo);
- Conhecer características do *bullying*:

- Principais tipos;
- Locais;
- Motivos;
- Reação das vítimas;
- Reação dos observadores;
- Consequências.

Saber quais as funções desempenhadas por cada um dos agentes no clube: o que fazer?

A passagem da teoria à prática exige uma coordenação de esforços entre os diferentes agentes. Para que esta seja eficaz, é necessário que cada um saiba o que fazer, o que esperar dos outros e a quem recorrer nas diferentes situações. Em baixo segue uma possível distribuição de funções, que se divide entre dirigentes desportivos e restantes membros do *staff*.

Agente: Dirigentes desportivos

Objetivo geral: criação de uma estrutura organizativa que irá servir de base para o desenvolvimento das atividades que compõem o programa

Objetivo específico	Operacionalização	Exemplos de intervenções
Formação do pessoal	Formar e avaliar conhecimentos dos agentes no clube	<ul style="list-style-type: none"> ▪ <i>Workshops</i> e ações de formação ▪ Disponibilizar materiais didáticos e informativos ▪ Avaliar os conhecimentos
Formalizar uma política <i>anti-bullying</i>	Criação de regulamentos	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Nomear os regulamentos e códigos de conduta que são necessários elaborar ▪ Aprovar e reformular os documentos ▪ Disponibilizar códigos de conduta, regulamentos e posters com mensagens <i>anti-bullying</i> ▪ Reforçar que existe uma cultura <i>anti-bullying</i>, que permite quebrar o silêncio e que providencia uma resposta ao problema.
Desenvolvimento de procedimentos	Nomear responsáveis e criar condições para o desenvolvimento de procedimentos	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Nomear coordenador pela implementação do programa ▪ Nomear responsável pela segurança dos jovens atletas ▪ Fornecer os materiais necessários para o desenvolvimento das atividades ▪ Aprovar os procedimentos e medidas ▪ Publicar os meios de apoio do clube face a situações de <i>bullying</i>
Fomentar o envolvimento dos pais	Desenvolver ações que convidem os pais a fazerem parte da vida do clube e os comprometam com o programa	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Enviar carta aos pais com a descrição do programa (objetivo e métodos) ▪ Distribuir documentos (códigos de conduta, regulamentos do clube, folheto explicativo do programa a ser desenvolvido).
Lidar com situações de violência interpessoal	Medidas profiláticas Intervenção direta	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Discutir, reformular e aprovar os procedimentos e regulamentos ▪ Decisão final em casos de ação disciplinar (casos que ultrapassem o treinador) ▪ Contactar entidades judiciais (se necessário)
Monitorização do programa	Avaliação do programa e reformulação em função dos resultados	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Apoiar os membros do <i>staff</i> no desenvolvimento das suas ações ▪ Dar apoio explícito ao programa e referir que os comportamentos de <i>bullying</i> não são tolerados

		<ul style="list-style-type: none"> ▪ Reavaliar periodicamente o programa e comparar os resultados com os resultados das avaliações anteriores ▪ Reformular os procedimentos em função dos resultados e do <i>feedback</i> dado pelos agentes
--	--	--

Agente: Coordenador do programa

Objetivo geral: implementação e gestão do programa

Objetivo específico	Operacionalização	Exemplos de intervenções
Definição de regulamentos internos	Elaboração e distribuição de documentos	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Regulamentos do clube ▪ Códigos de Conduta (dirigentes, treinadores, atletas e pais) ▪ Procedimentos em caso de violência interpessoal ▪ Folhas de presença (jogos, treinos, atividades) ▪ Folhas de avaliação do treinador (<i>companheirismo, fair play</i> etc.)
Desenvolvimento de procedimentos	Definir as funções desempenhadas por cada agente no clube e procedimentos que guiam a sua ação (prevenção e intervenção direta).	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Definir e explicar as funções de cada adulto no clube ▪ Definir espaços e horários para o desenvolvimento das atividades ▪ Definir procedimentos de ação em caso de episódios de violência interpessoal. ▪ Apresentar o plano <i>anti-bullying</i> a ser desenvolvido
Fomentar o envolvimento dos pais	Desenvolver ações que convidem os pais a fazerem parte da vida do clube e os comprometam com o plano a ser desenvolvido	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Reuniões de pais ▪ Envolvimento dos pais nas atividades do clube ▪ Participação nas atividades
Implementação e gestão do programa	Após elaboração das linhas de ação, colocá-las em prática e monitorizar o desenvolvimento do programa.	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Mediação da comunicação entre treinadores/membros do <i>staff</i> e direção ▪ Apoio ao treinador no desenvolvimento das atividades ▪ Dar <i>feedback</i> à direção sobre o desenvolvimento das atividades

Agente: treinadores e outros membros do *staff*

Objetivo geral: desenvolvimento de atividades

Objetivo específico	Operacionalização	Exemplos de intervenções
Aplicação de procedimentos	Definir junto do coordenador do programa o papel desempenhado pelo treinador e as suas funções.	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Reuniões com o coordenador do programa para saber qual a estratégia de intervenção e quais as funções desempenhadas pelo treinador ▪ Consultoria junto do coordenador do programa (<i>feedback</i> das atividades e espaço para dúvidas)
Desenvolvimento de atividades com os atletas	Desenvolver atividades de avaliação, preventivas e de intervenção direta junto dos atletas	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Apresentação do programa aos atletas e pais ▪ Definir o horário das atividades dentro do plano de treino ▪ Organizar as atividades (planeamento e execução) ▪ Dar <i>feedback</i> dos resultados ao coordenador do programa
Lidar com situações de violência interpessoal	Medidas profiláticas Intervenção direta	<ul style="list-style-type: none"> • Desenvolver as atividades com os atletas (medidas preventivas) • Fazer a mediação em situações de <i>bullying</i> • Remeter o caso para a direção caso seja grave e ultrapasse o seu âmbito de ação • Dar <i>feedback</i> ao coordenador do programa e ao responsável pela segurança

Agente: responsável pela segurança dos atletas

Objetivo geral: mediação de conflitos e apoio aos atletas

Objetivo específico	Operacionalização	Exemplos de intervenções
Apoio aos atletas	Figura neutra dentro do clube que tem como principal objetivo dar apoio aos atletas em situações de violência	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Mediação de conflitos dos atletas com o treinador ou outros membros do <i>staff</i> ▪ Apoio às vítimas de violência interpessoal ▪ Manter a confidencialidade sempre que possível

	interpessoal	▪ Ajudar os atletas nos procedimentos internos em caso de violência interpessoal
--	--------------	--

Passo 3: Planeamento: definir a filosofia adotada e as respostas ao *bullying*

Com base nas informações recolhidas e meios disponíveis, deverá proceder-se ao planeamento do programa. Poderá começar pela nomeação do Coordenador do Programa e do Responsável pela Segurança dos Atletas. O último deverá ser alguém que não o próprio treinador, de forma a possibilitar a procura de ajuda em caso de comportamentos de abuso por parte dos treinadores.

Deve ser elaborada uma proposta de intervenção a ser apresentada aos atletas e aos pais no início da época desportiva. Esta apresentação deverá convergir com o envio dos Códigos de Conduta que devem ser assinados por atletas e pais, atestando que aderem aos regulamente estabelecidos e que são parte integrante do programa *anti-bullying* em curso.

2. Avaliação inicial

Uma avaliação psicológica dos atletas é um processo altamente complexo e deve ser feita por profissionais. Os resultados devem ser interpretados adequadamente e as conclusões retiradas devem ser devidamente enquadradas e explicadas.

No entanto, para efeitos de execução de um programa *anti-bullying*, podem ser levados a cabo alguns procedimentos de avaliação das relações interpessoais, através da aplicação de técnicas sociométricas. Estas são formas simples de avaliar a estatuto social dos atletas no seio do grupo, permitindo perceber quem são os atletas mais e menos populares. Estas informações podem ter utilidade no delineamento de estratégias e na

identificação de atletas mais vulneráveis. A avaliação pode dar-se em diferentes períodos da época, de forma a avaliar as transformações no grupo.

O que avaliar?

- Aceitação/rejeição dos pares
- Rede de pares
- Perceção geral dos pares

Que instrumentos utilizar?

- Técnica sociométricas
 - Nomeação de pares
 - Auto-nomeação
- Entrevistas

Nomeação de pares

Para cada umas das questões em baixo, escreve o nome de 1, 2 ou 3 colegas. Se o mesmo nome se repetir várias vezes, para diferentes questões, não faz mal.

1. Quem no teu clube é agressivo fisicamente com os colegas?
2. Quem no teu clube é agressivo verbalmente com os colegas?
3. Quem no teu clube é alvo de agressões físicas?
4. Quem no teu clube é alvo de agressões verbais?
5. Quem no teu clube é ignorado ou costuma estar sozinho?
6. Quando algum atleta goza com outro, quem costuma juntar-se ao agressor?
7. Quem defende quem é gozado?
8. Quem é que fica a ver sem fazer nada?
9. Quem diz o que acredita independentemente do que os outros possam achar?
10. Quem reclama quando um colega é tratado injustamente?

11. Quem iria reparar e perceber se te sentisses triste ou preocupado?
12. Quem contesta quando uma pessoa diz uma coisa e faz o contrário?
13. Quem é que é muito crítico consigo quando não faz uma tarefa tão bem como gostaria?
14. Quem é que faz mais perguntas de “o quê” e “se”?
15. Quem costuma ter ideias pouco usuais?
16. Quem tem costuma ter sentido de humor?
17. Quem é que tem amigos rapazes e raparigas no grupo?
18. Quem persiste nas tarefas e nos exercícios até ter atingido o seu melhor?
19. Quem seria um amigo ideal e de confiança?
20. Quem é que não segue o resto do grupo no que dizem e fazem?
21. Quem é que fica mais facilmente triste quando lhe dizem ou fazem algo que não gosta?
22. Quem põe as necessidades dos outros à frente das suas?
23. Quem continua a insistir numa ideia mesmo depois de os outros já terem desistido?
24. Quem é difícil de interromper quando está focado em algo?
25. Quem parece estar sempre no mundo da lua?

Notas: Este questionário é uma adaptação da técnica sociométrica de nomeação de pares. Tem como objetivo traçar um mapa das relações entre os elementos do grupo. As primeiras 9 questões são direcionadas para os papéis desempenhados em episódios de *bullying*. As perguntas

10 a 25 remetem para aspetos particulares que permitem ir percebendo quais as perceções que os colegas têm uns dos outros. No final deve fazer-se a contabilização das respostas e procurar padrões. As informações recolhidas são úteis para ajudar a perceber como os atletas de vêm entre si e para certas intervenções (e.g.: escolha de um capitão de equipa).

3. Prevenção e intervenção direta

Prevenção

Após a avaliação inicial, os programas *anti-bullying* dividem-se em medidas de carácter preventivo e em intervenções diretas. As primeiras dizem respeito a medidas de carácter geral profilático e as segundas consistem numa ação mais específica e dirigida, desenhadas para os casos em que há ocorrência de episódios de *bullying*. Neste espaço vão ser descritas possíveis formas de implementação de algumas iniciativas e estabelecimento de boas-práticas.

Método preventivo para lidar com o *bullying*:

- 1- Organização e gestão do espaço: a criação de um ambiente estruturado faz com que o *bullying* tenda a diminuir;
- 2- Supervisão: vigiar locais onde existe maior probabilidade da ocorrência de episódios de *bullying*. Os agentes no clube devem estar treinados identifica-los;

- 3- Ambiente do clube: a criação de um clima positivo promove a empatia e a tolerância e, conseqüentemente, a diminuição da violência interpessoal;
- 4- Divulgação: desenvolvimento de um plano formal de comunicação dos programas *anti-bullying* dirigido ao staff, atletas e pais;
- 5- Lei (se necessário): quando os episódios de violência interpessoal se sobrepõem com atos criminosos, deve haver envolvimento das entidades competentes.

Fatores que potenciam comportamentos de <i>bullying</i>	Estratégias de intervenção
Padrões de comportamento pouco claros por parte dos agentes no clube	Formação de agentes no clube
Procedimentos pouco claros para reportar e lidar com o <i>bullying</i>	Códigos de Conduta
Sanções inapropriadas para o <i>bullying</i>	Regulamentos
Desencorajar os atletas a falar do que se passa com os outros	Formação de atletas
Ambiente negativo	Atividades desenvolvidas com os atletas

Dicas: Quando se implementam programas *anti-bullying* com jovens, especialmente com adolescentes, deve ter-se em consideração os seguintes fatores para que a comunicação seja mais eficaz:

- As exposições orais teóricas são menos eficazes. Tornam o clube um espaço de transmissão de conhecimentos que se assemelha à escola e tem maior probabilidade de ser rejeitado pelos atletas. Sempre que possível, utilize dinâmicas de grupo: estas tendem a levar a um maior envolvimento dos jovens e são meios eficazes de passar os conteúdos de forma lúdica. No final de cada uma deve ser promovido um momento de reflexão;



- Evitar mensagens negativas e moralistas. A existência de um discurso moralista em que se dá uma divisão entre os “bullies-maus” e as “vítimas- boas”, entre correto e incorreto tende a ser rejeitado por adolescentes. Tente dar uma visão compreensiva do *bullying* e focar o seu discurso na auto-afirmação de cada um.

3.1. Como é que os dirigentes desportivos podem prevenir o *bullying*?

Objetivo geral: Criação de estrutura organizativa

Os dirigentes desportivos devem criar as condições para que o plano *anti-bullying* seja implementado com sucesso. Deverá existir uma grande proximidade com o coordenador do programa que é o responsável pela gestão de todo o processo e faz a ponte entre a direção e os restantes membros do *staff*.

1. Formação do *staff* do clube

Objetivo: Sensibilização dos agentes desportivos para a temática da violência interpessoal na formação desportiva e apetrechá-los com as ferramentas necessárias para lidarem de forma mais eficaz com o problema.



Justificação: Todos os adultos no clube, especialmente os dirigentes desportivos, devem assumir a responsabilidade pela organização educacional do clube. O *bullying* é um problema de todos e necessita de uma intervenção global e que os adultos responsáveis tenham formação adequada para contribuir para a fomentação de uma cultura *anti-bullying* no clube: saber prevenir e lidar com episódios de *bullying*. A relação dos membros do *staff* com os atletas de formação desportiva deve pautar-se por elevados padrões éticos.

2. Formalizar uma política *anti-bullying*:

Objetivo: Criação de cultura *anti-bullying* no clube.

Justificação: As crenças existentes no meio envolvente e a forma como o clube se coloca face à violência interpessoal vai ter repercussões nos comportamentos dos jovens atletas. A criação de uma cultura *anti-bullying* é essencial para o sucesso das restantes intervenções. A elaboração e distribuição de documentos, assim como os procedimentos existentes e as atividades desenvolvidas, consistem numa materialização de um plano de ação que tem como objetivo fazer face ao *bullying*.

3. Desenvolvimento de procedimentos:

Objetivo: Criação de procedimentos claros e explícitos sobre como atuar em episódios de violência interpessoal.

Justificação: O desenvolvimento de procedimentos de ação permite que cada agente do clube saiba o que deve fazer e o que esperar dos outros. Os procedimentos devem ser claros, registados por escrito e estar disponíveis para consulta por parte dos agentes no clube, atletas e pais. Um meio estruturado contribui para a diminuição de episódios de violência interpessoal.

4. Fomentar o envolvimento dos pais

Objetivo: Envolvimento dos pais na vida do clube

Justificação: Os programas *anti-bullying* devem ser globais e, para além dos atletas e agentes no clube, devem também envolver os pais dos atletas. Esta contribuição pode contribuir para o aumento da eficácia das intervenções.

3.2. Como é que os treinadores podem prevenir o *bullying*?

Objetivo geral: Desenvolvimento de atividades e gestão de grupo de atletas

Os treinadores devem cumprir as tarefas que lhes foram assignadas pelo coordenador e que devem focalizar-se essencialmente no desenvolvimento das atividades junto dos atletas. Os treinadores são os agentes do clube que atuam de forma mais direta com os atletas.

Objetivo específico	Operacionalização	Exemplos de intervenções
Aplicação de procedimentos	Definir junto do coordenador do programa o papel desempenhado pelo treinador e as suas funções.	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Reuniões com o coordenador do programa para saber qual a estratégia de intervenção e quais as funções desempenhadas pelo treinador ▪ Consultoria junto do coordenador do programa (<i>feedback</i> das atividades e espaço para dúvidas)
Desenvolvimento de atividades com os atletas	Desenvolver atividades de avaliação, preventivas e de intervenção direta	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Apresentação do programa aos atletas e pais ▪ Definição do horário das atividades

	junto dos atletas	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Organização das atividades (planeamento e execução) ▪ Feedback dos resultados ao coordenador do programa
Lidar com situações de violência interpessoal	Medidas profiláticas Intervenção direta	<ul style="list-style-type: none"> • Avaliação das relações intergrupais • Desenvolvimento das atividades

Desenvolvimento de atividades com os atletas

Objetivo: Intervenção junto dos atletas através de vários métodos

Justificação: A intervenção direta com os atletas é essencial para o sucesso do programa. As atividades desenvolvidas devem focar-se em áreas como a discussão das normas regulamentos do clube, a sensibilização face ao *bullying*, a monitorização de espaços e atividades, o desenvolvimento pessoal, reflexão sobre as pressões de grupo, a intervenção direta no grupo e o reforço de comportamentos. As atividades deverão ser levadas a cabo de forma lúdica e participativa aumentando assim a sua taxa de sucesso, especialmente com adolescentes. Em baixo são descritos alguns exemplos de atividades que poderão ser desenvolvidas em cada um destes domínios.

3.2.1. Normas de funcionamento do clube

Regulamentos: distribuir e discutir com os atletas os códigos de conduta do clube.

Objetivo: Compromisso com comportamentos *anti-bullying* ao nível individual e de grupo.

Justificação: Cada atleta deve ter uma noção clara do que esperar dos restantes elementos do clube, assim como o que é esperado do próprio. O compromisso formalmente assumido através da adesão aos Códigos de Conduta contribui para balizar os comportamentos dos agentes, atletas e pais, assim como para a criação de uma cultura *anti-bullying*.

Exemplo de atividade:

Discutir e elaborar regras com os atletas. Apresente os Códigos de Conduta aos atletas e discuta os seus conteúdos e fundamentação. Peça *feedback* sobre a clareza e adequação dos conteúdos. Em caso de necessidade, proceder a alterações dos documentos até se chegar à versão final que deverá ser distribuída pelos atletas e pais e assinada, atestando que aderem aos regulamentos e códigos de conduta.

Esta atividade promove a análise conjunta dos documentos, o que contribui para a sua melhor compreensão e possibilita a participação dos atletas na elaboração dos regulamentos do clube.

3.2.2. Formação

Sensibilização: discussão sobre o *bullying*.

Objetivo: Aumentar o conhecimento sobre a violência interpessoal e episódios de *bullying*

Justificação: O aumento da consciência sobre a temática da violência interpessoal contribui para uma desenvolver uma maior capacidade de atuar face ao *bullying* no sentido da sua diminuição.

Exemplo de atividade (1):



Dar uma definição teórica de *bullying* e, em seguida, explorar o que é considerado *bullying* pelos os atletas. A definição construída pelos atletas também pode constar nos regulamentos. Esta atividade ajuda a perceber qual a perceção que os atletas têm do que é o *bullying* e permite a discussão e reflexão sobre o conceito.

Exemplo de atividade (2):

Quiz: Fazer um jogo que envolva perguntas com mitos e aspetos verídicos sobre o *bullying*. Tentar reportar situações práticas e exemplos. Perguntar aos atletas o que acham de cada situação e como a classificam. No final, discutir os resultados.

Tópicos importantes:

- 1- O que é o *bullying*;
- 2- O que causa o *bullying*?
- 3- Quem está envolvido no *bullying*?
- 4- Mecanismos e consequências;
- 5- Motivos para alguns atletas serem *bullies*;
- 6- Motivos para alguns atletas serem vítimas;

- 7- Sentimentos dos *bullies* e das vítimas;
- 8- Motivos para alguns atletas apoiarem o *bullying*.

3.2.3. Monitorização

Objetivo: Monitorização os espaços e atividades onde se dá uma maior ocorrência de episódios de *bullying*

Justificação: O *bullying* tende a dar-se longe do olhar do treinador e outros membros do staff, e os atletas tendem a ficar em silêncio, logo, a monitorização dos espaços e atividades é importante para uma intervenção eficaz.

Exemplo de atividade (1):

Nomeação de capitães: escolha um atleta para capitão e outro para sub-capitão. Estes devem ter tarefas bem especificadas, que incluem a monitorização junto dos colegas e estabelecer uma ponte entre os atletas e o treinador (especialmente em espaços que o treinador não controla). A escolha dos capitães pode obedecer a diferentes critérios, de acordo com diferentes objetivos.

Exemplo de atividade (2):



Monitorização de espaços: identificar os espaços onde existe maior probabilidade de ocorrência de episódios de *bullying* e aumentar a vigilância, que pode ser feita por diferentes pessoas, de forma mais formal (e.g.: presença de um adulto nos espaços) ou mais informal (e.g.: passar com regularidade nos espaços designados).

3.2.4. Desenvolvimento pessoal

Objetivo: Estimulação da auto-reflexão (de que forma contribuo para o *bullying*) e desenvolver a empatia e tolerância.

Justificação: As atividades pró-sociais diminuem comportamentos de *bullying*. A criação de uma cultura *anti-bullying* vai promover o envolvimento ativo dos pares no programa e, conseqüentemente, irá diminuir a incidência de comportamentos de *bullying*.

Exemplo de atividade (1):

Auto vs. Hétero-perceção: Cada atleta deve escrever numa folha 3 adjetivos que melhor o definam na relação com os outros, dobrá-la e guardá-la. De seguida, cada atleta deverá ter uma caneta e colar uma folha branca nas suas costas. Todos os elementos do grupo devem circular pelo espaço e ir escrever um adjetivo que melhor define cada um dos colegas na folha que está nas suas costas. No final promova a discussão.

Tópicos importantes:

Comparar a auto-perceção com a perceção dos pares

Explorar como cada atleta é visto pelos colegas

Exemplo de atividade (2):

Quem sou eu no meio dos outros: Reunir o grupo de atletas num espaço aberto e sem obstáculos e dizer para irem circulando uns ao pé dos outros. Referir que vai fazer algumas perguntas sobre os colegas e que, após ouvirem cada uma delas, devem aproximar-se do colega que considerarem ser a resposta mais adequada para cada pergunta e ficar com a mão a tocar-lhe no seu corpo (e.g.: pôr a mão no ombro).

- Se organizasses uma festa quem escolherias deste grupo para o fazer contigo?
- Se ganhasses uma viagem à volta do mundo quem escolherias deste grupo para ir contigo?
- Se tivesses de ir para uma ilha deserta durante muito tempo quem escolherias deste grupo para ir contigo?
- Se tivesses um segredo íntimo a quem escolherias deste grupo para o partilhar?
- Se fizesses uma equipa para resolver um problema quem escolherias deste grupo para te ajudar?
- Se tivesses de abrir um negócio com as tuas económicas quem escolherias deste grupo para gerir o teu dinheiro?
- Se estivesses num barco no meio de uma tempestade quem escolherias para estar ao teu lado?

Nota: Cada pergunta remete para um tema. Pode propor que os atletas façam algumas sugestões de perguntas. Pode optar por fazer um registo escrito das escolhas e usar essa informação como elemento de avaliação.

Exemplo de atividade (3):

Atividade em espelho: Escrever o nome de cada um dos atletas num papel e coloca-lo num saco. Cada atleta deve tirar um papel sem o mostrar aos outros e, através de mímica, imitar o colega que está escrito nesse papel. No final de cada um deve-se fazer uma discussão sobre o comportamento de cada atleta em relação ao grupo e como este é visto pelos outros.

Exemplo de atividade (4):

O que é a normalidade? O certo e o errado. Colocar o grupo de atletas reunido num espaço onde possam deslocar-se. Fazer uma afirmação e dizer para quem concorda ir para a esquerda e quem não concorda ir para a direita. Promover e mediar a discussão entre os atletas.

Tópicos importantes (exemplos):

Não há problema em ser deixado de parte

É-me indiferente partilhar o balneário com um colega homossexual

Os melhores atletas devem ter prioridade de participação

As vítimas contribuem para o *bullying*

Exemplo de atividade (5):

Patinho Feio: colocar um papel colado na testa de cada um dos atletas com indicações de várias ações positivas (e.g.: abraça-me, beija-me, pisca-me o olho, sorri etc.) e outro no qual esteja escrito “ignora-me”. Deixar os atletas interagirem durante um bocado e, no final, deixá-los ver o que estava escrito no papel que lhes foi dado e explorar o que a pessoa com o papel a dizer “ignora-me” sentiu.

Nota: Podem ser usadas outras ações negativas como por exemplo: goza comigo, ofende-me, despreza-me.

3.2.5. Comportamentos de grupo

Objetivo: Consciencialização de como o grupo de pares pode condicionar o comportamento individual dos atletas

Justificação: A tomada de consciência por parte dos atletas de como o seu comportamento é influenciado pelo grupo de pares. Promove uma maior capacidade de não agir em função das pressões grupais.

Fenómenos de grupo importantes:

- Identidade social: o impacto das pressões de grupo no comportamento individual;
- Conformismo: como o grupo pode causar uma discrepância entre intenção e ação;

- Estereótipos e comportamentos agressivos: Como os papéis sociais influenciam os comportamentos;
- A obediência cega: como a moral é posta de lado face à autoridade.

Exemplo de atividade (1):

Tema: Identidade social: o impacto das pressões de grupo no comportamento individual

Contar uma história:

No Verão de 1954, 22 rapazes de 12 anos que não se conheciam entre si foram levados para um campo de férias. No início, foi feita uma divisão entre 2 grupos idênticos, com 11 elementos cada um. Os rapazes tinham características semelhantes (estatuto socioeconómico, raça etc.). Os grupos estiveram separados, sem saberem a existência um do outro.

Durante uma semana, os elementos do grupo foram-se conhecendo e criaram laços entre eles. Cada um dos grupos realizou tarefas com objetivos comuns, planeou e discutiu as atividades. Os elementos dentro de cada grupo tornaram-se amigos e cooperavam uns com os outros. No final da semana, cada grupo tinha criado uma rede de relações entre os seus membros e laços afetivos, tinham criado uma cultura própria e estabelecido algumas regras internas. Escolheram um nome para o grupo e tinham *T-Shirts* e uma Bandeira que os representavam.

Nesta altura, os dois grupos encontraram-se e os adultos responsáveis desenvolveram atividades de competição como jogos desportivos e outras. Só uma equipa poderia ganhar e ambas estavam muito confiantes. Os elementos de cada grupo passavam o dia a discutir como iriam vencer as competições. Após cada uma das atividades, foram dadas taças aos vencedores e prémios de consolação aos derrotados. Nesta altura começaram as situações de confronto devido à rivalidade. Inicialmente registram-se ofensas verbais e, com o passar do tempo, os

elementos de cada um dos grupos começaram a agredir-se fisicamente e a destruir os materiais do outros grupo. Recusaram partilhar o espaço comum da cantina durante as refeições e não se suportavam. Os comportamentos agressivos eram muito frequentes e os adultos tiveram de intervir para evitar consequências graves.

Os grupos acabaram por ser separados e os adultos repararam que os elementos de cada grupo faziam vários comentários positivos sobre o seu grupo e os seus colegas e, simultaneamente, descreviam o outro grupo e os elementos do outro grupo com palavras negativas. Os adultos voltaram a juntar os grupos mas puseram-nos a trabalhar numa tarefa comum: arranjar uma reserva de água que abastecia todo o campo de férias e que tinha sido destruída por uns vândalos. Os grupos necessitavam um do outro para cumprir a tarefa e para ambos poderem ter acesso a água. Começaram a observar-se comportamentos de cooperação: os elementos de diferentes grupos discutiam como arranjar a reserva de água, distribuíam tarefas e trabalhavam lado a lado. A junção dos seus esforços levou-os a ter sucesso na tarefa e a reserva de água ficou arranjada.

Mais tarde, os dois grupos juntaram-se noutra tarefa que consistia em discutir entre eles que filme iriam ver depois de jantar, numa área comum. Cada um dos rapazes teve de pagar o aluguer do filme com dinheiro próprio. Depois de uma discussão sobre o assunto, chegaram a uma conclusão e escolheram um filme. Cada pessoa deu uma contribuição e puderam ver o filme tranquilamente depois do jantar.

Notas finais: Este relato corresponde a um relato adaptado de uma experiência desenvolvida por um psicólogo social chamado Músafer Sherif.

No final, promover uma discussão entre os atletas e explorar os temas subjacentes. Dar exemplos deste tipo de comportamentos no desporto (e.g.: comportamento entre atletas quando representam diferentes clubes e quando fazem parte da mesma equipa nas seleções). Sublinhar como os comportamentos de grupo influenciam os comportamentos individuais, mesmo sem darmos por isso.

Temas a explorar (exemplos):

Fenómenos de *in-group* e *out-group*

Identidade grupal

Comportamentos agressivos e de cooperação

Dicas:

Pedir para darem exemplos pessoais ou de situações que conhecem

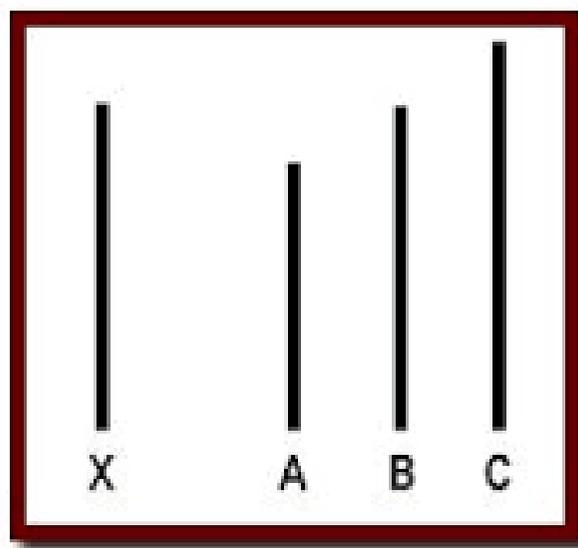
Perguntar o que poderiam fazer para mudarem os seus comportamentos

Exemplo de atividade (2):

Tema: Conformismo: como o grupo pode causar uma discrepância entre intenção e ação

Contar uma história:

Um grupo de 7 pessoas adultas foi colocado numa sala onde um apresentador lhes mostrava um quadro com 4 linhas (ver imagem).



Foi pedido por um apresentador a todos os sujeitos que, por ordem, digam qual das linhas (A, B ou C) tem o mesmo tamanho que a linha X. Neste grupo, 6 dos sujeitos combinaram com o apresentador dar todos uma resposta igual mas errada (e.g.: linha C) e deixaram só um elemento de fora, que não sabia o que se estava a passar. Este sujeito foi o penúltimo a responder. Antes de começar a experiência, os sujeitos que tinham combinado dar a resposta errada fizeram perguntas sobre o que iria passar-se e como deveriam participar, fingindo não saber para que servia a experiência. Depois começou a experiência e o sujeito 1 respondeu C, o sujeito 2 respondeu C e por aí fora até chegar ao sujeito 6

(que não sabia o que se estava a passar). Verificou-se que havia uma tendência para as pessoas responderem C, mesmo vendo claramente que a resposta certa era a B.

No final entrevistaram os sujeitos e viu-se que muitos ficaram na dúvida e acabaram por responder C, mesmo vendo que o tamanho da linha C não correspondia ao da linha X.

Notas finais: Este relato corresponde a um relato adaptado de uma experiência desenvolvida por um psicólogo social chamado Solomon Asch.

Conclusão: sentir-se parte do grupo às vezes é mais importante do que estar certo.

No final, promover uma discussão sobre as pressões de grupo e como estas podem afetar os comportamentos. Pedir para darem exemplos, dizerem o que acham que aconteceria se fosse com eles etc.

Exemplo de atividade (3):

Tema: Estereótipos e comportamentos agressivos. De que forma os papéis sociais influenciam os comportamentos

Contar uma história:

Foi criada uma prisão simulada para uma experiência, em que havia guardas e prisioneiros que eram pagos para entrarem na atividade. Os participantes foram recrutados através de um anúncio no jornal e eram pagos por cada dia que participavam na experiência. Foram

selecionados 24 homens, considerados os mais estáveis emocionalmente e com melhor saúde. Dividiu-se estes participantes em 2 grupos: os guardas e os prisioneiros. Os grupos eram semelhantes e as pessoas foram escolhidas à sorte para integrarem cada um dos grupos.

Foi montada uma prisão a fingir nas instalações de uma universidade, onde existiam celas e outros compartimentos que existem nas prisões.

Aos guardas, foi-lhes dado um uniforme que tinham de utilizar dentro da prisão, um bastão de madeira e uns óculos de sol para evitar o contacto ocular. Estes sujeitos trabalhavam por turnos e iam para casa quando acabava o seu horário de trabalho, tal como um guarda prisional na vida real.

Os participantes que iriam fazer de prisioneiros foram para casa e foi-lhes dito que iam ser contactados quando a experiência começasse. Um dia, agentes da polícia (polícia a sério, que aceitou participar nesta parte da experiência), foi buscar os presos a casa: “acusaram-nos” de roubo armado e levaram-nos para a prisão. Foi feito um registo de identidade, como se faz na vida real (registar impressões digitais, tirar fotos, informar os presos dos seus direitos). Os presos foram revistados, higienizados e foi-lhes dada uma nova identidade: em vez de serem tratados pelo nome, foi-lhes atribuído um número. Tinham de usar roupões e chinelos (a roupa própria foi-lhes tirada) e por vezes andavam com correntes nos pés para os ajudar a lembrar da sua condição de reclusos.

Foi dito aos sujeitos que faziam de guardas que eram os responsáveis pelo funcionamento da prisão e que podiam fazer o que fosse necessário para manter a ordem, exceto usar violência física.

A experiência foi gravada com o recurso a várias câmaras de vídeo montadas na “prisão”. Ao fim de dois dias, verificou-se que os prisioneiros sofriam e aceitavam tratamentos humilhantes, maus-tratos e comportamentos sádicos por parte dos guardas. Estes comportamentos eram reais e estavam longe de ser encenados. Exemplos desses comportamentos são:

- Castigos físicos;
- Negar o direito de usar a casa de banho;
- Limpar a casa de banho sem luvas nem outro tipo de proteções;
- Dormir sem roupa;
- Negar a alimentação;
- Humilhação sexual.

Notas importantes: O sadismo dos guardas aumentava ainda mais quando os sujeitos sabiam que as câmaras de vídeo que registavam a experiência foram desligadas. A experiência deveria ter durado 15 dias e teve de acabar ao fim de 6 porque os abusos eram muito graves. Este relato corresponde a um relato adaptado de uma experiência desenvolvida por um psicólogo social chamado Philip Zimbardo.

Conclusão:

A desindividualização contribui para a perda da responsabilidade social. A sensação pessoal fica diminuída e o sujeito tende a identificar-se com os objetivos e ações do grupo.

No final, promover uma discussão sobre as pressões de grupo e como estas podem afetar os comportamentos. Explorar alguns temas importantes e fazer a ponte com o desporto e os comportamentos agressivos nos grupos de pares.

Temas a explorar (exemplos):

Desindividualização

Diminuição da responsabilidade social

Identificação a um papel e desempenho de funções

Exemplo de atividade (4):

Tema: A obediência cega: como a moral é posta de lado face à autoridade.

Conte uma história:

Realizou-se uma experiência em que participaram 40 homens entre os 20 e os 50 anos. A participação de cada um era individual. Assim, foram levados um a um para uma sala onde estava um homem de bata branca (cientista) e um outro, vestido normalmente. Estes dois sujeitos conheciam-se e faziam parte da experiência (mas o participante que tinha acabado de entrar na sala não sabia). Era dito ao participante que estavam a testar o efeito da punição na aprendizagem. Era-lhe pedido fizesse de professor nesta tarefa e que o outro sujeito (cúmplice do

cientista) fizesse de aluno. Os sujeitos eram divididos em duas salas, sendo possível ouvir-se o que se passava na sala ao lado. Numa das salas ficava o cientista e o participante (professor) e, na outra, o cúmplice do cientista (aluno).

O aluno era amarrado a uma cadeira elétrica e era colocado um elétrodo no seu dedo, que estava ligado a um gerador e servia para dar choques. Era dito ao professor que embora os choques fossem muito dolorosos, não iriam chegar a causar danos permanentes. O professor assistia a esta preparação.

Na outra sala, o professor sentava-se numa mesa e tinha à sua frente um painel com 30 interruptores que correspondiam a 30 choques que variam entre 15V (ligeiro) e 450V (muito grave). Foi-lhe dito que deveria dar um choque cada vez que o aluno errasse na tarefa e que os choques deveriam ir aumentando progressivamente de voltagem.

O cientista pedia ao aluno que memorizasse uma lista de palavra em dupla:

Exemplos:

Cão-Jardim

Carro-Bicicleta

De seguida, o cientista lia em voz alta a primeira palavra (e.g.: cão) e dava 4 hipóteses de resposta, entre as quais estava “Jardim”. O aluno ia errando propositadamente, apesar do participante que fazia de professor não saber que os erros eram propositados. Por cada erro, o aluno

levava um choque (fingido⁵) e protestava com gritos como se tivesse mesmo levado um choque. Os choques iam aumentando de voltagem e o professor podia ouvir o aluno a gritar.

Quando o professor não queria dar choques por sentir que o aluno estava a sofrer, era-lhe dito para continuar e que a sua ação era essencial para a experiência continuar. Nos casos em que o professor insistiu em parar, a experiência acabou. Caso acesse a continuar, a experiência seguia o seu rumo, aumentando progressivamente a voltagem dos choques dados.

Resultados: 100% dos participantes chegou aos 300V e 65% aos 450V.

No final era perguntado às pessoas porque tinham continuado a colaborar na experiência, mesmo ouvindo os gritos de dor (fingidos) do aluno ou quando este já tinha deixado mesmo de responder. As pessoas maioritariamente justificaram que apenas seguiam ordens e estavam a fazer o que lhes diziam, mesmo sentindo pena do aluno e consternação pelo que estavam a fazer.

Notas finais: Este relato corresponde a um relato adaptado de uma experiência desenvolvida por um psicólogo social chamado Stanley Milgram.

Conclusão: as pessoas tendem a obedecer a ordens dadas por uma figura de autoridades, mesmo quando vai contra os seus princípios.

⁵ Os choques eram simulados e a situação encenada. Na verdade, o “professor” não estava realmente a dar choques ao “aluno”.

No final, promover uma discussão sobre questões relacionadas com obediência e a adesão a comportamentos que podem ir contra os princípios do sujeito quando são dadas instruções por alguém a quem reconhecem autoridade. Explorar alguns temas importantes e fazer a ponte com o desporto e os comportamentos agressivos nos grupos de pares.

Temas a explorar (exemplos):

Obediência

Figuras de autoridade

Desresponsabilização

3.2.6. Intervenção no grupo

Objetivo: promover relações intergrupais positivas

Justificação: a criação de um clima positivo promove a empatia e a tolerância e, conseqüentemente, a diminuição da violência interpessoal

Exemplo de atividade (1):

Tema: *Team-Building*

Deixe os atletas escolherem um par (ou escolha propositadamente, caso considere interessante) e diga aos atletas para se colocarem costas com costas e baixarem até ao chão sem se apoiarem com as mãos (sentarem-se) e, de seguida, voltarem a levantar-se e a ficar de pé,



mantendo-se de costas um para o outro e encostados. É necessário ter confiança no colega e trabalhar em conjunto para se conseguir atingir o objetivo.

Exemplo de atividade (2):

Tema: Cooperação

Eleja um atleta para ser padrinho de um outro atleta novo no grupo ou que seja especialmente vulnerável. O padrinho deve ter como missão integrar o seu afilhado e zelar pelo seu bem-estar. Esta medida pode ser útil para a integração de atletas mais vulneráveis, incentivando à negociação e cooperação.

Dica: seja cuidadoso na eleição dos padrinhos. Colocar um *bully* como padrinho pode promover os comportamentos agressivos ao legitimar o poder exercido sobre o mais vulnerável.

Exemplo de atividade (3):

Tema: Integração

Integre progressivamente os atletas mais novos nos escalões dos mais velhos, evitando uma subida abrupta e a perda de referências sociais. A integração gradual no treino dos mais velhos e a criação de laços com estes pode tornar a subida de escalão (período especialmente propenso à vitimização) um processo mais suave.

Exemplo de atividade (4):

Tema: Representatividade

Atribua cargos e responsabilidades na organização das atividades a alguns atletas. Esta medida pode servir para trabalhar aspetos relacionados com a valorização pessoal, com a responsabilidade e ajudam a promover a integração. Os atletas mais instáveis e agressivos podem também beneficiar do desempenho de algumas atividades com o treinador.

3.2.7. Reforço de comportamentos

Exemplo de atividade (1):

Tema: Prémios

A atribuição de prémios distinções é uma forma de reforçar positivamente os atletas que apresentam condutas pró-sociais. Pode também servir para valorizar o processo em vez do resultado, distinguindo alguns atletas que possam ter menos habilidade e contribuindo para a sua valorização no grupo (e.g.: dedicação, fair-play, companheirismo). A atribuição de prémios pode ser feita pelo treinador ou pelos próprios atletas (não podendo votar neles próprios). As distinções podem figurar num espaço comum do clube para serem vistas por todos.

Dica: fique atento a possíveis rivalidades que possam surgir derivadas das distinções dadas pelo treinador.

Exemplo de atividade (2):

Tema: Posters

Coloque posters com mensagens que valorizem os comportamentos pró-sociais e sejam um espelho da cultura do clube.

Dica: as mensagens positivas tendem a funcionar melhor que as negativas. Assim, em vez de mensagens condenatórias dos *bullies* (e.g.: não ao *bullying*), pode optar por mudar a perspetiva e dar uma mensagem de valorização dos comportamentos (e.g.: 89% dos atletas não aderem a comportamentos de *bullying*: porque não podem ser 100%?).

3.3. Intervenção direta

Apesar das suas funções na execução do programa serem distintas, todos os agentes do clube devem estar devidamente preparados e devem atuar em caso de ocorrência de episódios de *bullying*. É importante que os episódios de *bullying* sejam registados e todos os agentes do clube tenham acesso à informação: o que se passou e o que está a ser feito. Lidar com o *bullying* deve ser um trabalho de equipa e é necessário que haja apoio mútuo e uma intervenção conjunta.

O clube deve estar empenhado em eliminar fatores de risco e oportunidades para a ocorrência de episódios de *bullying* através da implementação de uma política adequada. No entanto, caso estes aconteçam, os episódios devem ser identificados e tomadas medidas para lidar com os mesmos:

O que fazer perante uma queixa:

- Ouvir e registar o que aconteceu;
- Atuar diretamente;
- Apoiar a vítima;
- Falar com responsável do clube;
- Avisar os pais do que se está a passar e qual a política do clube relativamente aos comportamentos de *bullying*;
- Reencaminhar em caso de necessidade (entidades externas ao clube).

Medidas para combater o *bullying*:

- Discutir com envolvidos como resolver e evitar que volte a acontecer (ver baixo: métodos para lidar diretamente com episódios de *bullying*);
- Ação disciplinar: certifique-se que se foca na resolução do problema e não na punição do *bully*;
- Expulsão: em caso de quebras repetidas dos Códigos de Conduta e regulamentos ou em casos graves;
- Queixa formal às autoridades: quando os episódios de *bullying* correspondem a atos criminosos que vão para além das competências do clube.

Dica: Tente manter o anonimato dos envolvidos e fazer uma abordagem compreensiva da situação. Os comportamentos de *bullying* são complexos mas têm explicação. É necessário intervir com assertividade, mas lembre-se que qualquer atleta pode ser *bully* ou vítima nalgum momento e que uma abordagem demasiado dramática pode ser contraproducente.

Métodos para lidar diretamente com episódios de *bullying* (exemplos):

- 1- Aproximação de não-culpabilização: encarar o *bullying* como um problema de todos, juntar os atletas, expor a situação e procurar que todos contribuam para uma solução do problema, comprometendo-se a resolvê-lo.
- 2- Mediação: existência de um mediador neutro para ajudar a resolver o problema, focando-se na resolução do problema em vez da punição. Juntar o *bully* e a vítima e mediar o conflito.

Ambos os métodos visam:

- Quebrar o silêncio
- Dar apoio à vítima
- Dar oportunidade ao *bully* de pensar no seu comportamento e mudá-lo

4. Reavaliação

Para avaliar a eficácia do programa pode recorrer a diferentes métodos:

- Aplicação dos métodos utilizados na avaliação inicial e comparar os resultados
- Entrevistas a atletas e agentes explorando as perceções da eficácia do plano
- Explorar perceções dos atletas sobre as atividades que lhes pareceram mais e menos adequadas/úteis

Os resultados da avaliação devem servir para a reformulação de práticas, num movimento contínuo de melhoramento da intervenção e aumento da eficácia.

Notas finais

Implementar e manter o programa através de uma aproximação global pode levar anos para que se consiga solidificar o trabalho desenvolvido.

Os programas *anti-bullying* devem ser desenhados por técnicos especializados, decorrentes de uma avaliação prévia. Os especialistas devem também formar os atletas, pais e agentes desportivos, assim como monitorizar os programas e dar consultoria em situações específicas. Os procedimentos e exercícios propostos são gerais e meramente exemplificativos. Cada responsável deverá adaptá-los em



função das suas necessidades, do contexto, população-alvo e das possibilidades do clube. As atividades devem ser criadas tendo em consideração os objetivos do programa, recorrendo preferencialmente a atividades lúdicas como forma de atuação junto dos atletas.

Sugerimos o recurso aos materiais de apoio por nós elaborados, disponibilizados no *website* www.desportosembullying.pt

Anexos

Lista de anexos

Anexo 1: Exemplos de boas-práticas na formação desportiva

Anexo 2: Código de conduta para pais e responsáveis legais (modelo)

Anexo 3: Código de conduta para jovens atletas (modelo)

Anexo 4: Código de conduta para membros do *staff* (modelo)

Anexo 1

Exemplos de boas-práticas na formação desportiva

Treino na formação desportiva

Sugestões de boas práticas:

O treino dos jovens atletas reveste-se de características particulares, diferindo largamente do treino de adultos profissionais. Na formação desportiva, mesmo quando a competição é contemplada, o treinador deve ter como objetivo principal potenciar o desenvolvimento do atleta e não o de “ganhar a todo o custo”. No treino com menores, deve ser tida em consideração a participação dos pais e do próprio atleta no estabelecimento de objetivos e delineamento de planos de treino e competição. É necessário ter em consideração as etapas do desenvolvimento físico, mental, emocional e cognitivo do jovem atleta, de forma a evitar usar métodos desadequados.

A Abordagem Centrada no Atleta e o *Long Term Athlete Development* são dois modelos desenhados com base em investigação científica, que podem ajudar a pautar o trabalho do treinador com jovem atletas, de forma a adequar os objetivos e métodos à população com quem está a trabalhar. O objetivo deste anexo é providenciar dois exemplos de abordagens de treino que vão de encontro a uma perspetiva desenvolvimentista do jovem atleta e que consideram a sua singularidade e processo de aprendizagem. É importante referir que existem outras abordagens igualmente válidas e largamente aceites.

Abordagem centrada no atleta:

A Abordagem Centrada no Atleta promove o potencial dos atletas, através de um estilo de treino que promove:

- Auto-controlo;
- Conhecimento;
- Responsabilidade.

Consiste num tipo de treino em que os treinadores são incentivados a aumentar a consciencialização, conhecimento e responsabilidade dos atletas, através de um método em que predomina fazer perguntas, em vez de dar respostas. Esta forma de treino potencia o pensamento, tomada de decisão e criatividade dos atletas, e tem como objetivo que os atletas percebam o que funciona melhor para eles, contribuindo para desenvolver as capacidades de auto-correção e auto-aprendizagem, promovendo a autonomia dos atletas. A abordagem centrada no atleta procura o auto-conhecimento e envolve os atletas no processo desportivo, através da aprendizagem, execução, pensamento e forma de sentir, de acordo com uma perspetiva holística.

Esta abordagem é baseada em investigação científica e boas-práticas no desporto e educação. É útil para os diferentes tipos de modalidades e escalões etários, e não inviabiliza que hajam momentos em que o treinador dá instruções diretas sobre como proceder, adotando um estilo de treino mais diretivo.

Long Term Athlete Development (LTAD):

O LTAD promove a saúde e a literacia motora, tendo impacto em todos os agentes da comunidade desportiva (pessoas e entidades). Aplica-se a todos os níveis de competição e faixas etárias.



Este modelo é baseado no desenvolvimento físico, mental, emocional e cognitiva das crianças e adolescentes, em que cada estágio corresponde uma fase de desenvolvimento do atleta. Assegura a literacia motora geral, sobre a qual podem desenvolver-se a excelência desportiva e a participação ativa no desporto ao longo da vida, e assegura o desenvolvimento de competências apropriadas de treino e competição ao longo da vida do atleta.

O modelo foca-se no aumento de experiências pessoais e atléticas positivas. Esta abordagem do desporto de formação não é antagonista do rendimento desportivo - propõe que se trabalhe com os atletas no sentido de potenciar as suas aptidões desportivas, mas de acordo com uma perspetiva desenvolvimentista, que tem em consideração o nível de maturação dos mesmos.

Estádio	Objetivo geral	Objetivo específico	Idades cronológica/ desenvolvimental e género
<i>Active Start</i>	Literacia motora	Desenvolvimento de competências motoras gerais	Masculino e feminino: 0-6 anos
<i>FUNdamentals</i>	Literacia motora	Desenvolvimento de habilidades globais do movimento	Masculino: 6-9 anos Feminino: 6-8 anos
<i>Learning to train</i>	Literacia motora	Desenvolvimento de competências desportivas gerais	Masculino: 9-12 anos Feminino: 8-11 anos
<i>Training to train</i>	Excelência desportiva	Desenvolvimento de habilidades desportivas específicas	Masculino: 12-16 anos Feminino: 11-15 anos
<i>Training to compete</i>	Excelência desportiva	Treino da condição física e preparação técnica e tática	Masculino: 16-23 anos Feminino: 15-21 anos
<i>Training to win</i>	Excelência desportiva	Melhoria das capacidades físicas e desenvolvimento continuado de competências técnicas e táticas.	Masculino: 19 anos Feminino: 18 anos (somente idade cronológica)
<i>Active for life</i>	Encorajar a prática de atividade física ao longo da vida	Constituída por 3 correntes. Os participantes podem ter diferentes níveis de atividade física, dependendo do seu nível de envolvimento no desporto e atividade física.	Em qualquer idade, após a puberdade.

Anexo 2

Código de conduta para pais e responsáveis legais (modelo)

Os clubes desportivos devem oferecer a possibilidade de experiências positivas às crianças e jovens, caracterizando-se por serem espaços seguros e que fomentam novas aprendizagens.

Deveres dos pais

Modelo

- Ser um modelo de comportamento na interação com crianças, outros pais, membros do clube e organizadores;
- Ser um bom exemplo ao aplaudir as façanhas positivas de todos. Encorajar o respeito mútuo por colegas e adversários.

Relação com o espaço e regras gerais

- Ser responsável e não afetar a atividade forma negativa;
- Ser pontual quando for deixar ou vier buscar o seu filho ao clube, nas atividades de treino, competição e/ou lúdicas;
- Assegurar-se que o seu filho tem equipamento adequado à prática desportiva. A falta de cumprimento dos requisitos mínimos pode ser motivo de não autorização para que o atleta participe nas atividades;
- Certificar-se que o seu filho é pontual;

- Aceitar os regulamentos oficiais e não entrar na área de treino/jogo;
- Fazer o seguro desportivo do seu filho, assinar o Termo de Consentimento Informado Parental e aderir aos regulamentos e Códigos de Conduta do clube.

Relação com jovem atleta

- Nunca expor intencionalmente um jovem atleta à vergonha através de comentários sarcásticos;
- Encorajar o seu filho a seguir as regras e o companheirismo; ensinar-lhe que o comportamento honesto é tão importante como ganhar;
- Reforçar positivamente o seu filho e mostrar interesse na escolha da sua atividade;
- Não colocar o seu filho sob pressão nem o pressioná-lo para atividades que este não queira participar;
- Assegurar-se que o seu filho tem roupa adequada às condições meteorológicas;
- Encorajar o seu filho a jogar de acordo com as regras, fomentar o fair-play e ensiná-lo que só poderá fazer o seu melhor;
- Certificar-se que o seu filho compreende o seu código de conduta;
- Ter um comportamento adequado enquanto espectador (treino, competição ou outra atividade do clube). Não envergonhar o seu filho;
- Ser realista e apoiar o seu filho na sua vida desportiva;
- Certificar-se que o seu filho tem o equipamento necessário para tomar banho e fazer a sua higiene, assim como uma alimentação adequada;
- Promover a participação do seu filho no desporto como forma de este se divertir.

Relação com staff

- Reconhecer sempre o valor e importância dos membros *staff* e das oportunidades recreativas que estes dão ao seu filho. Não questionar publicamente a honestidade de árbitros, treinadores, organizadores – respeitá-los, assim como os restantes atletas;
- Dar uma descrição detalhada de eventuais problemas de saúde do seu filho aquando o preenchimento do consentimento informado. Quaisquer alterações no estado de saúde do mesmo (assim como tratamentos a serem realizados ou que tenham ocorrido recentemente) devem ser comunicados ao *staff* do clube;
- Avisar o treinador ou outro membro do *staff* caso tenha necessidade de vir buscar o seu filho mais cedo;
- Mostrar simpatia e apoiar o treinador.

Comportamentos disruptivos

Os pais devem esforçar-se por fazer face ao *bullying*. Ler a política do seu clube.

- 1- Vou respeitar as regras e procedimentos do meu clube;
- 2- Vou respeitar os colegas do meu filho, treinadores, árbitros, dirigentes, pais, e atletas de todas as equipas e clubes. Vou encorajar o meu filho a respeitá-los;
- 3- Vou encorajar a aplaudir desempenhos positivos, sejam do meu filho, dos seus colegas, adversários ou adultos;
- 4- Vou respeitar o treinador do meu filho e apoiar os seus esforços;
- 5- Vou respeitar os árbitros e a sua autoridade;

6- Não farei ameaças ou comportamentos abusivos, nem usarei linguagem desapropriada.

Direitos dos pais

Segurança

- Ter a garantia que o seu filho está em segurança durante as actividades no clube.

Comunicação

- Ser informado de eventuais problemas ou preocupações relativas ao seu filho;
- Ser informado no caso de o seu filho se lesionar;
- Ser pedida a sua autorização para assuntos como fotografias, viagens etc.

Participação

- Contribuir para decisões dentro do clube;
- Ser ouvido face a preocupações relativas ao bem-estar do seu filho.



Notas finais

As quebras deste código de conduta serão analisadas por um responsável do clube, agindo em consonância. Infracções regulares do código de conduta podem resultar no pedido de não assistir aos jogos e/ou treinos, caso se considere que a sua presença, devido ao comportamento desadequado, é nociva para os jovens atletas.

Caso os pais continuem a quebrar as regras, como medida extraordinária, pode ser pedido que o jovem atleta abandone o treino, competição ou outra actividade a decorrer no clube.

Nome do responsável legal:

Assinatura do responsável legal:

Contacto do responsável legal:

Data:

Anexo 3

Código de conduta para jovens atletas (modelo)

Os clubes desportivos devem oferecer a possibilidade de experiências positivas aos jovens atletas, caracterizando-se por serem espaços seguros, que fomentam novas aprendizagens e um desenvolvimento saudável.

O(nome do clube) compromete-se a zelar pela segurança e promover o desenvolvimento dos seus membros, incluindo atletas, pais, treinadores, dirigentes desportivos e outros associados ao clube ou que nele desempenhem funções. Os membros devem mostrar respeito e compreensão pela segurança e bem-estar uns dos outros, devendo para o efeito partilhar as preocupações e queixas que possam ter sobre algum aspecto do clube.

Como atleta do(nome do clube), é expectável que o teu comportamento se pautе pelo seguinte código de conduta:

Deveres do jovem atleta

Relação com o espaço e regras gerais

- Aderir às regras de comportamento do Código de Disciplina do clube;
- Ter cuidado na utilização dos espaços do clube, tomar conta do equipamento e recursos por este disponibilizado;
- Contribuir para tornar o clube um local agradável e de convívio saudável entre os seus membros;
- Ser assíduo e pontual, avisando o responsável quando faltar ou chegar atrasado;
- Usar roupa adequada à prática desportiva (treino e competição);
- Fazer os pagamentos das atividades atempadamente;
- Saber que pode ir ao gabinete de apoio ao jovem atleta expressar as suas preocupações;
- Dizer a alguém se o próprio ou outros foram ameaçados ou agredidos de alguma forma.

Relação com treinador

- Ouvir as instruções do treinador e ter uma atitude de respeito face a este;
- Obedecer às regras impostas pelos membros do clube quando vão em viagem para as competições.

Relação com colegas

- Ser leal e dar aos colegas uma segunda oportunidade;



- Ser amigável e ajudar a integração de novos membros;
- Apoiar e auxiliar os colegas sempre que necessário;
- Respeitar os colegas, independentemente do nível de habilidade, origem cultural e étnica, género, orientação sexual, crença religiosa;
- Apoiar os colegas independentemente de fazerem bem ou mal;
- Promover o espírito de grupo/equipa;
- Não se envolver em comportamentos causados por pressão dos pares nem levar os outros a fazerem algo que não querem.

Comportamentos disruptivos

- Reportar os comportamentos inapropriados e as situações de risco aos responsáveis do clube;
- Não jogar duro ou de forma perigosa e persistente, com o intuito de intimidar;
- Não fazer *bullying* (qualquer que seja o tipo).

Fair-play

- Jogar de acordo com as regras, manter-se dentro dos limites de jogo/treino e não ser violento ou agressivo;
- Respeitar os árbitros e aceitar as suas decisões;
- Respeitar os adversários, saber aceitar as derrotas e ser modesto na vitória;
- Apertar as mãos antes e depois da competição, independentemente do resultado;



- Respeitar os direitos, valores e dignidade de todos, independentemente da sua raça/etnia, idade, género, nível de performance desportiva e habilidade, estatuto socioeconómico, religião e orientação sexual;
- Não utilizar linguagem desadequada (palavrões, comentários racistas, homofóbicos etc.).

Empenho

- Dar o seu melhor e participar com *fair play*;
- Representar o clube com orgulho e dignidade.

Direitos do jovem atleta

Direitos fundamentais

- Ser tratado com dignidade, sensibilidade, respeito e de forma amistosa;
- Participar numa base de igualdade, de forma adequada às suas capacidades e habilidade e experienciar a competição a um nível que se sintam confortáveis;
- Ser dada a privacidade e confidencialidade necessária;
- Divertir-se e desfrutarem das atividades.

Segurança

- Desfrutar da atividade num espaço adequado e num ambiente protegido;
- Ser protegido de situações de abuso por parte de colegas, treinador, dirigentes, assim como outras fontes externas ao clube;
- Sentirem-se seguros e serem ajudados em situações de *bullying*.

Participação

- Ter voz ativa no clube: fazer comentários e sugestões de forma construtiva;
- Ser ouvido: poder fazer queixa ou reclamar, ser levado a sério pelos responsáveis e estes lidarem adequadamente com os problemas;
- Expressar as suas preocupações e, se necessário, ser reencaminhado para ajuda especializada;
- Dizer Não!

Os jovens atletas nunca devem

Relação com o espaço e regras gerais

- Mentir e espalhar boatos;
- Fumar nas atividades desenvolvidas no clube ou em representação do mesmo em contexto de competição;
- Consumir álcool ou drogas nas atividades desenvolvidas no clube ou em representação do mesmo em contexto de competição.

Relação com os colegas

- Usar formas de violência na relação com os outros e/ou usar contacto físico para além do contemplado nas regras;
- Causar dano propositado a colegas, adversários e à sua propriedade (campo, clube, materiais etc.).

Comportamentos disruptivos

- Fazer *bullying*;
- Manter segredo em caso de dano.

Saúde

- Tomar substâncias proibidas;
- Treinar ou jogar se não estiver em condições.

Fair-play

- Ir contra os regulamentos;
- Gritar com árbitros, colegas, adversários e/ou treinadores;
- Usar linguagem inaceitável, incluindo comentários racistas.



Notas finais

As quebras deste protocolo e os comportamentos desajustados serão reportados ao treinador ou outro responsável. As faltas gravosas poderão ser sujeitas a acção disciplinar, que pode contemplar a expulsão do clube. Os pais serão contactados e mantidos ao corrente da situação.

As acções disciplinares podem ser sugeridas pelo treinador ou outro funcionário do clube, estando a sua aplicação sujeita à aprovação da direcção do clube.

Identificação

Nome do atleta:

Contacto do atleta:

Assinatura do atleta:

Nome do responsável legal:

Contacto do responsável legal:

Assinatura do responsável legal:

Data:

Anexo 4

Código de conduta para membros do *staff* (modelo)

Os clubes desportivos devem oferecer a possibilidade de experiências positivas às crianças e jovens, caracterizando-se por serem espaços seguros e que fomentam novas aprendizagens. Os treinadores e membros do *staff* do(nome do clube) têm a oportunidade de serem um modelo positivo para os jovens atletas e contribuírem de forma positiva para o seu desenvolvimento.

Deveres dos treinadores e membros do *staff*

Relação com os atletas

Treino

- Colocar o bem-estar e a satisfação pessoal dos jovens atletas à frente de uma competição altamente estruturada. Não fazer de ganhar o único objetivo;
- Incentivar e valorizar o esforço em vez dos resultados. Elogiar e não ridicularizar ou gritar com os jovens atletas por errarem ou perderem;
- Ser positivo durante os treinos e jogos, para que os jovens atletas saiam com uma sensação positiva dos mesmos;

- Ouvir e respeitar as opiniões dos jovens atletas;
- Levar tempo a explicar as técnicas de treino, assegurando-se que são devidamente entendidas pelos atletas;
- Desenvolver uma relação de trabalho com os atletas baseada na confiança e respeito mútuos;
- Não gritar nem ridicularizar os jovens atletas quando fazem erros. As crianças aprendem melhor por tentativa e erro e não devem ter medo de errar, de forma a poderem aprender;
- Reconhecer as necessidades de desenvolvimentos dos jovens atletas;
- Definir objetivos realistas para os jovens atletas e não lhes fazer exigências acima das suas possibilidades;
- Desenvolver um conhecimento dos métodos de treino relevantes e assegurar-se que tem um nível de acreditação apropriado;
- Planear e preparar adequadamente os treinos.

Direitos dos atletas

- Criar ambiente positivo para os jovens atletas e cuidá-los. Assumir a responsabilidade de tomar as medidas necessárias para garantir que são providenciadas experiências desportivas saudáveis e positivas;
- Respeitar os direitos, dignidade e valor de todos os jovens atletas, tratar toda a gente com igualdade, independentemente do género, etnia, religião e nível de performance;
- Não envergonhar um jovem atleta através do uso de comentários sarcásticos e evitar piadas que possam ser mal interpretadas;
- Tratar todos os atletas de forma igual e assegurar-se que se sentem valorizados. Não ter favoritos.

Comportamentos desajustados

- Nunca exercer influência indevida sobre os atletas com a finalidade de obter benefícios pessoais ou recompensas;
- Nunca usar castigos corporais e força física. Os castigos físicos são proibidos, assim como qualquer resposta física a comportamentos disruptivos, a não ser que vise a sua contenção;
- Nunca usar sanções que humilhem ou façam mal aos jovens atletas;
- Não se envolver em interações de contacto físico forte, de carácter sexual provocativo, em toque físicos inapropriados ou fazer comentários sexualmente sugestivos sobre o jovem atleta;
- Não abusar física, emocional nem sexualmente dos jovens atletas;
- Não se envolver em relacionamentos de cariz sexual com um jovem do qual é responsável;
- Entrar no campo de jogo, somente com autorização do árbitro;
- Encorajar os jovens atletas a respeitarem e aceitarem as decisões dos árbitros;
- Não consumir álcool ou drogas não prescritas antes e durante o tempo que os jovens atletas estiverem ao seu cuidado.

Monitorização



- Evitar trabalhar sozinho e certificar-se que há supervisão adequada em todas as atividades. É importante perceber que nalgumas situações, ações amigáveis podem ser mal-entendidas pelos jovens atletas e outros.

Civismo

- Encorajar e guiar os atletas para se responsabilizarem pela sua performance e comportamento;
- Encorajar todos os jovens atletas a não discriminar com base nas crenças religiosas, raça/etnia, género, estatuto socioeconómico ou falta de habilidade para a prática desportiva;
- Criar e aplicar necessidades extra para atletas com deficiência ou outros grupos vulneráveis.

Comportamentos disruptivos

- Levar a sério os sinais de *bullying* e cultivar cultura *anti-bullying*;
- Encorajar os atletas a quebrarem o silêncio e criar um ambiente aberto em que os jovens atletas falem com autoridade;
- Lidar com qualquer forma de *bullying*. É um comportamento inaceitável;
- Não permitir jogo agressivo ou “sujo”, comportamentos de *bullying*, linguagem desadequada, consumo de substâncias proibidas ou comportamentos inapropriados;
- Fazer um registo dos problemas de comportamento se estes existirem;

- Reportar acidentes e incidentes de alegadas más práticas aos responsáveis dentro do clube. As expulsões podem ser pedidas pelo treinador, sendo que a decisão final recai exclusivamente sobre a direção do clube;
- Não permitir que alegações de abuso ou más práticas passem despercebidas, sem tomar as medidas adequadas. Os incidentes e acidentes do clube devem ser reportados aos responsáveis e os pais deverão ser informados;
- Não usar linguagem e gestos desapropriados ou provocativos com os jovens atletas, árbitros ou adversários.

Fair-play/ética

- Promover o *fair-play*;
- Os dirigentes e treinadores que se encontrem num conflito de interesses entre os seus deveres com os jovens atletas e as suas obrigações face ao clube/direção, devem explicitar a natureza do conflito e as suas lealdades a todas as partes envolvidas;
- Não questionar as decisões e dignidade de um árbitro;
- Insistir para que os atletas ao seu cuidado cumpram as regras. Insistir no *fair play* e assegurar-se que os jovens atletas seguem os códigos de conduta.

Relação com o espaço e regras gerais

- Assinar e seguir os regulamentos e *guidelines* que apontam para os altos padrões de nível de conduta;
- Contribuir para a atividade desportiva ser divertida;
- Fazer os registos de presença dos treinos;

- Ter um resumo das lesões e medidas tomadas;
- Evitar fazer testes de aptidão física sem a presença de outros adultos;
- Ser positivo, disponível e promover os objetivos do clube em todos os momentos;
- Assegurar que os direitos e deveres dos jovens atletas são tidos em consideração e aplicados;
- Fazer treinos individuais em que esteja sozinho com o jovem atleta;
- Evite levar os jovens atletas sozinho no seu carro quando vão para competições ou para sua casa.

Relação com os pais

- Quando os jovens atletas são convidados para participarem nas equipas/escalões de adultos, deve haver consentimento dos pais. Os limites de comportamento entre adultos são geralmente diferentes dos limites dos grupos de jovens atletas;
- Envolver os pais no que for possível e avisá-los de houver algum problema;
- Encorajar os pais a envolverem-se nas atividades do clube, sempre que possível.

Formação

- Ter as habilitações necessárias para o desempenho das suas funções;
- Ter o seguro em dia.

Segurança/confidencialidade

- A primeira prioridade deve ser a segurança do jovem atleta e o desfrutar da modalidade, e devem seguir as regras e linhas orientadoras definidas pelo clube;
- A natureza da relação entre treinador e jovem atleta faz com que o primeiro receba frequentemente informação confidencial sobre o segundo e a sua família. Esta deve ser mantida como confidencial e só ser partilhada em caso de suspeita de abuso, ou com autorização expressa do jovem atleta ou da família;
- Assegurar a segurança de todos os jovens atletas, através de monitorização e supervisão, planeamento adequado das sessões de treino recorrendo a métodos seguros;
- Promover o trabalho de equipa e assegurar-se da segurança dos jovens atletas ao seu cuidado;
- Manter a confidencialidade sobre assuntos sensíveis.

Modelo

- Lembrar-se que os seus comportamentos para com os jovens atletas, árbitros e adversários irão refletir-se nos jovens atletas ao seu cuidado;
- Ter o cuidado para evitar o vedetismo. Todos os jovens atletas merecem igualdade de tempo e atenção;
- Encorajar o respeito por adversários, árbitros e outros treinadores, e evitar criticá-los;
- Os dirigentes e treinadores são responsáveis por estabelecer limites entre as relações de trabalho e de amizade com os jovens atletas. É aconselhável que os treinadores não envolvam os jovens atletas na sua vida pessoal (e.g.: levá-los para casa, dormirem lá etc.);

- O consumo de drogas, álcool e tabaco deve ser desencorajado por ser incompatível a uma aproximação saudável à vida desportiva. Evitar o consumo de álcool antes dos treinos, durante os eventos desportivos ou em viagens com os jovens atletas;
- Ser um modelo positivo, revelando padrões elevados de comportamento e aparência (disciplina, comprometimento, tempo de manutenção). Lembrar-se que as crianças e jovens aprendem muito através do exemplo;
- Não considerar que perder é falhar e não ter uma preocupação centrada nas medalhas e troféus. O nível de aprendizagem na formação desportiva é o melhor indicador da eficiência do treinador;
- Não fumar enquanto trabalha com jovens atletas.

Saúde

- Os treinadores devem cooperar com médicos e outros técnicos de saúde no diagnóstico, tratamento e intervenção face aos problemas dos jovens atletas. Evitar dar conselhos se não se tiver formação e qualificações para o efeito. Qualquer informação desta natureza deve manter-se confidencial, a não ser que o bem-estar do jovem atleta exija passar a informação;
- Evitar fazer qualquer tipo de terapia nos treinos com os jovens atletas;
- Providenciar os primeiros socorros básicos sempre que necessário e, em caso de incidentes mais graves, reencaminhar para os responsáveis do clube ou chame uma ambulância;
- Em caso de necessidade, contactar os serviços de emergência;
- Não administrar primeiros socorros que exijam a remoção da roupa das crianças, a não ser que seja estritamente necessário ou fazê-lo na presença de outros;

- Todos os membros do staff devem estar preparados para atuarem em conformidade em caso de emergência e terem conhecimento dos procedimentos de primeiros socorros básicos, que inclui:
 - Acesso ao estojo de primeiros socorros;
 - Contacto telefónico, no caso de o atleta ser menor de idade;
 - Contacto telefónico dos serviços de emergência.

Direitos dos treinadores e membros do *staff*

Relação com o espaço e regras gerais

- Tratamento justo e equitativo por parte do clube e da direção;
- Receber apoio em situações que seja reportado alegado abuso ou más práticas;
- Em caso de necessidade, aceder a serviços profissionais de apoio ou possibilidade de reencaminhar.

Segurança/confidencialidade

- Ter acesso ao treino em curso e a todas as informações sobre as actividades de gestão dos jovens atletas, em particular sobre os procedimentos de segurança.

Relação com os pais

- Ser protegido de abusos por parte dos pais ou outros adultos;
- Não ser deixado em posição de vulnerabilidade quando estiver a trabalhar com crianças.

Notas finais

As falhas menores serão comunicadas ao responsável do clube e resolvidas no instantaneamente. Caso as quebras do regulamento sejam sérias e/ou persistentes, o resultado será ação disciplinar por parte dos órgãos competentes, que pode culminar na expulsão do clube.

Nome do membro do *staff*:

Cargo ocupado no clube:

Contacto:

Assinatura:

Data:



Contactos, Notas Finais e Referências

Contactos: apoio *online*

Se tiver dúvidas sobre o que fazer, pode entrar em contacto com a equipa do “Desporto sem *Bullying*” através do espaço para mensagens do nosso *website*.

Mensagens

Antes de enviar uma mensagem para a nossa equipa, vai ter a opção de mensagem privada ou mensagem aberta ao público. Se quiser manter a confidencialidade, escolha a opção de mensagem privada. Assim, só os membros da nossa equipa é que vão ter acesso ao que escreveu e a resposta será individual (enviada para o seu *email*). Se quiser que a sua mensagem seja de conhecimento público, escolha a opção de mensagem aberta ao público (participação no nosso blog), ficando o seu conteúdo e a resposta dada pelo membro da equipa “Desporto sem *Bullying*” disponíveis para os visitantes do nosso *website*.

Notas finais



As estratégias de intervenção aqui apresentadas são linhas gerais de intervenção. Os programas *anti-bullying* devem ser desenhados por técnicos especializados, decorrentes de uma avaliação prévia. Os especialistas devem também formar os atletas, pais e agentes desportivos, assim como monitorizar os programas e dar consultoria em situações específicas.

Referências

Bibliografia de apoio

Balyi, I.; Way, R. & Higgs, C. (2013). *Long Term Athlete Development*. Sheridan Books.

Bara Filho, M. & Garcia, F. (2008). Motivos de abandono do esporte competitivo: um estudo retrospectivo. *Revista Brasileira de Educação Física e Esporte*, 22, (4), 293-300.

Baron, R. (1977). *Human aggression. Perspectives in social psychology*. New York: Plenum Press

Beisser, A. (1976). The american seasonal masculinity rite. In. A. Yannakis, M. Melnick & R. McIntyre (Eds.) *Sport sociology: contemporary themes* (4th Ed.). Iowa: Kendall Hunt.

Bjorkqvist, K. (1994). Sex differences in physical, verbal and indirect aggression: A review of recent research. *Sex roles*, 30, (3/4), 177-188.

Bjorkqvist, K. (1997). The inevitability of conflict but not of violence: theoretical considerations on conflict and aggression (pp.25-36). In. D. Fry (Ed.) *Cultural variation in conflict resolution: Alternatives to violence*. Lawrence Erlbaum Associates.

Bjorkqvist, K.; Lagerspetz, K. & Kaukiainen, A. (1992). Do Girls Manipulate and Boys Fight? Developmental Trends in Regard to Direct and Indirect Aggression. *Aggressive Behavior*, 18, 117-127.

Bjorkqvist, K. & Osterman, K. (2000). Social Intelligence – Empathy = Aggression? *Aggression and Violent Behavior*, 5, (2), 191-200.

Bjorkqvist, K. Osterman, K. & Kaukiainen (1992). The Development of Direct and Indirect Aggressive Strategies in Males and Females (pp.51-64). In. K. Bjorkqvist & P. Niemela (Eds.) *Of Mice and Women Aspects of Female Aggression..* San Diego, CA: Academic Press.

Boslooper, T. & Hayes, M. (1976). Cinderella was a winner (180-182). In. A. Yannakis; M. Melnick & R. McIntyre (Eds.) *Sport sociology: contemporary themes* (4th Ed.). Iowa: Kendall Hunt.

Brackenridge, C.; Rivers, I.; Gough, B. & Llewellyn, K. (2007). Driving down participation. Homophobic bullying as a deterrent to doing sport (pp.122-139). In. C. Aitchison (Ed.). *Sport & gender identities. Masculinities, femininities and sexualities* (pp.122-139). London: Routledge.

Bredemeier, B. (1980). Applications and implications of aggression research (pp.203-213). In. W. Straub (Ed.). *Sport psychology: an analysis of athlete behaviour* (2nd Ed.). Victoria: Mouvement Publications.

Browitt, J.; King, S. & Martinez-Expósito (2006). Introduction to the theme of masculinity and violence in Spain and Latin América. *Journal of Iberian and Latin American Research*, 12, (2), 1-3.

Buceta, J. & Bueno, A. (1996). Agresividad y rendimiento deportivo: Líneas de intervención (pp.663-672). In. J. Cruz (Ed.). *Manual de Psicología do desporto*. Braga: S.H.O.

Cashmore, E. (1996). *Making sense of sports* (2nd Ed.). New York: Routledge.



Cataldi, P. (1980). Sport and aggression: a safety valve or a pressure cooker? (pp.193-202) In. W. Straub (Ed.). Sport psychology: an analysis of athlete behaviour (2nd Ed.). Victoria: Mouvement Publications.

Courtney, J. & Wann, D. (2010). He relationship between sport fan dysfunction and bullying behaviours. North American Journal of Psychology, 2, (1), 191-198.

Dunning, E. (1999). Sport matters: sociological studies of sport, violence and civilization. London: Routledge.

Endresen, I. & Olweus, D. (2005). Participation in power sports and antisocial involvement in preadolescent and adolescent boys. Journal of Child Psychology and Psychiatry, 46, (5), 468-478.

Escury, A. & Dudink, A. Bullying beyond school: examining the role of sports (P.235-248). In. S. Jimerson; S. Swearer & D. Espelage (Eds.). Hanbook of bullying in school: an international perspective. New York: Routledge, 2010.

Evans, M. B., Adler, A., MacDonald, D. J., & Côté, J. (2015). Bullying victimization and perpetration in adolescent sport teams. Pediatric Exercise Science. Advance Online Publication.

Fontaine, R. (2003). Psychologie de l'agression. Paris: Dunod.

Freischlag, J. & Schmidke, C. (1980). Violence in sports: its causes and some solutions (pp.182-185). In. W. Straub (Ed.). Sport psychology: an analysis of athlete behaviour (2nd Ed.). Victoria: Mouvement Publications.

Fry, D. (1993). The Intergenerational Transmission of Disciplinary Practices and Approaches to Conflict. Human Organization, 52, (2), 176-185.

Fry, D. (1998). Anthropological perspectives on aggression: Sex differences and cultural variation. Aggressive behaviour, 24, 81-95.



García Ferrando, M. (1985). *Agresión y violencia en el deporte: un enfoque interdisciplinario*. Madrid: Instituto de Ciencias de la Educación Física y del Deporte.

García Ferrando, M. (1987). *Interpretações sociológicas da violência no desporto*. Lisboa: ME/DGD.

Guilbert, S. (2009). *Violences sportives., milieux sociaux et niveaux scolaires. Distribution "socioculturelle" des formes de violence dans le champ des pratiques sportives de terrain*. *International Journal of Violence and School*, 8, 24-40.

Guttman, A. (2004). *From Ritual to Record. The Nature Of Modern Sports*. New York: Columbia University Press.

Hemphill, D. & Symons, C. (2009). *Sexuality matters in physical education and sport studies*. *Quest*, 61, (4), 397-417.

Hill, J. (2015). "If you miss the ball, you look like a total muppet". *Boys investing in their bodies in physical education and sport*. *Sport, Education and Society*, 20, (6), 762-779.

Husman, B. (1980). *Agression: an historical perspective* (pp. 166-176). In. W. Straub (Ed.). *Sport psychology: an analysis of athlete behaviour* (2nd Ed.). Victoria: Mouvement Publications.

Jachyna, P. (2013). *Boy's bodies: speaking the unspoken*. *Sport, Education and Society*, 18, (6), 842-846.

Jing, W.; Iannotti, R. & Luck, J. (2010). *Bullying victimization among underweight and overweight U. S. youth: differential associations for boys and girls*. *Journal of Adolescence Health*, 47, 99-101.

Kirby, S. & Wintrump, G. (2002). *Running a gauntlet: an examination of initiation/hazing and sexual abuse in sport*. *The Journal of Sexual Aggression*, 8, (12), 49-68.



Marivoet, S. (1998). Aspectos sociológicos do desporto. Livros Horizonte.

Marivoet, S. (2006). Ética e práticas nas organizações desportivas – um itinerário de reflexão (pp. 9-40). In. C. Cardoso (Ed.). Ética e Fair-Play, Novas Perspectivas, Novas Exigências. Confederação do Desporto de Portugal.

Melim, F. & Oliveira, B. P. (2013). Prática desportiva, um meio de prevenção do bullying na escola? Porto Alegre, 19, (2), 55-77.

Miyairi, M. & Reel, J. (2011). Combating weight bias among adolescent in school setting. Journal of Physical Education, Recreation & Dance, 82, (8), 50-53.

Monks, C., Smith, P. K., Naylor, P., Barter, C., Ireland, J. & Coyne, I. (2009). Bullying in different contexts: commonalities, differences and the role of theory. Aggression and Violent Behavior, 14, 146-156.

Monks, C. & Coyne, I. (eds) (2011). Bullying in different contexts. Cambridge: Cambridge University Press.

Moody, G. (2012). The effects of martial arts on bullying in children. Tese de Doutoramento apresentada à Arizona State University.

Nery, M. (2016). *Bullying* no contexto da formação desportiva em Portugal. Estudo exploratório a nível nacional de modalidades individuais, colectivas e de combate. Tese de Doutoramento apresentada à Faculdade de Motricidade Humana, Universidade de Lisboa.

Olweus, D. (2010). Understanding and researching bullying: some critical issues (pp.9-33). In. S. Jimerson; S. Swearer & D. Espelage (Eds.). Handbook of bullying in schools: an international perspective. New York: Routledge.

Olweus, D. & Limber, S. (2010). The Olweus Bullying Prevention Program. Implementation and Evaluation over Two Decades (pp.377-402). In. S. Jimerson; S. Swearer & D. Espelage (Eds.). Handbook of bullying in schools: an international perspective. New York: Routledge.

Osterman, K.; Björkqvist, K.; Lagerspetz, K.; Landau, S. Fraczek, A. & Pastorelli, C. (1997). Sex Differences in Styles of Conflict Resolution: A Developmental and Cross-Cultural Study with Data From Finland, Israel, Italy and Poland (pp. 185-197). In. D. Fry & K. Bjorkqvist (Eds.). Cultural Variation in Conflict Resolution: Alternatives to Violence. Lawrence Erlbaum Associates, Publishers.

Osterman, K.; Björkqvist, K.; Lagerspetz, K.; Kaukiainen, A.; Landau, S.; Frączek, A. & Caprara, G. (1998). Cross-Cultural Evidence of Female Indirect Aggression. *Aggressive Behavior*, 24, 1-8.

Osterman, K.; Björkqvist, K.; Lagerspetz, K.; Charpentier, S.; Caprara, G.; & Pastorelli, C. (1999). Locus of Control and Three Types of Aggression. *Aggressive Behavior*, 25, 61-65.

Pellegrini, A. & Bartini, M. (2001). Dominance in early adolescent boys: Affiliative and aggressive dimensions and possible functions. *Merrill-Palmer Quarterly*, 47, (1), 142-163.

Pellegrini, A. & Long, J. (2003). A sexual selection theory longitudinal analysis of sexual segregation and integration in early adolescence. *Journal of Experimental Child Psychology*, 85, 257-278.

Pellegrini, A. & Smith, P. K. (1998). Physical Activity Play: The Nature and Function of the Neglected Aspect of Play. *Child Development*, 3, 577-598.

Reis, H. & Jelsma, B. (1980). A social psychology of sex differences in sport (276-286). In. W. Straub (Ed.). *Sport psychology: an analysis of athlete behaviour* (2nd Ed.). Ithaca, New York: Victoria Mouvement Publications.

Roberts, B. (2008). Invisible difference in space: the role of different spaces in homophobic bullying in schools. *Journal of LGBT youth*, 5, (13), 11-33.



Silva, J. (1980). Understanding aggressive behaviour and its effects upon athletic performance (pp.177-186). In. W. Straub (Ed.). Sport psychology: an analysis of athlete behaviour (2nd Ed.). Victoria: Mouvement Publications.

Smith, P. K.; Cowie, H.; Olafsson, R.F.; Liefoghe, A.; Almeida, A.; Araki H.; Barrio, C.; Costabile, A.; Dekleva, B.; Houndoumani, A.; Kim, K.; Olafsson, RP.; Ortega, R.; Pain, J.; Pateraki, L.; Schafer, M.; Singer, M.; Smorti, A.; Toda, Y.; Tomasson, H. & Wenxin, Z. (2002). Definitions of Bullying: a comparison of terms used, and age and sex differences, in a 14-country international comparison. Child Development, 73, (4), 1119-1133.

Stirling, A.; Bridges, E.; Cruz, L. & Mountjoy, M. (2011): Canadian Academy of Sport and Exercise Medicine Position Paper: Abuse, Harassment and Bullying in Sport. Clinical Journal of Sport Medicine, 21, 385-391.

Tagg, B. (2015). Macho men in a girl's game: masculinities and the Otago men's netball team. Sport in Society, DOI: 10.1080/17430437.2015.1067782

Vertommen, T., Veldhoven, N., Wouters, K., Kampen, J., Brackenridge, C., Rhind, D., Neels, K. & Van Den Eede, F. (2016). Interpersonal violence against children in sport in the Netherlands and Belgium. Child Abuse & Neglect, 51, 223-236.

Vilani, L. & Samulski, D. (2002). Família e esporte: uma revisão sobre a influência dos pais na carreira esportiva de crianças e adolescentes (pp.9-26). In. E. Silami Garcia & K. Lemos (Eds.). Temas atuais VII: Educação Física e Esportes. Belo Horizonte: Editora Health.

Volk, A. & Lagzdins, L. (2009). Bullying and victimization among adolescent girl athletes. Athletic Insight, 1(1), 15-25

Zoble, J. (1976). Fertility and achievement in sports (pp. 183-191). In. A. Yannakis; M. Melnick & R. McIntyre (Eds.) Sport sociology: contemporary themes (4th Ed.). Iowa: Kendall Hunt.



Documentos e guias de apoio

Addressing the issue of verbal, physical and psychological abuse of athletes. Women's Sport Foundation

Anti-Bullying Policy for Sports Clubs. Cornwall Sports Partnership

Anti-Bullying Program. Australian Primary and Secondary Aged School Students. Teacher's Handbook. Australian Institute of Professional Counsellors, Australian Institute of Psychology, Mental Health Academy (2011)

Badminton Ireland Anti-Bullying Policy. Badminton Ireland

Basketball Ireland Code of Ethics for Children's Sport. Basketball Ireland (2011)



Bullying in School Sport (Report). York St John University & Stand Up Foundation

Child Protection Guidelines. Scottish Canoe Association (2012)

Code of Ethics and Good Practice for Children's Sport. Irish Sports Council and Sports Council Northern Ireland (2007)

Code of Ethics & Good Practice for Sport for Young People. Waterford Street Soccer League Club/Association

Create an Anti-Bullying Program with Resources You Have. Kenneth Trump (2011)

Elite Child Athlete Welfare: International Perspectives. London: Brunel University Press. C. Brackenridge & D. Rhind (Eds.) (2010) ISBN: 978-1-902316-83-3

Guidelines to prevent sexual harassment and abuse in sports. Norwegian olympic and paralympic committee and confederation of sports (2007)

Keeping Junior Sport Safe. Sport and Recreation Victoria (2008)



Let's make football safe, not sorry. The Football Association (2015)

Child protection in sport and recreation. Guidelines for achieving child protection for sport and recreation clubs. NSW Department of Sport and Recreation.

Our Games – Our Code, the Joint Code of Best Practice in Youth Sport. Gaelic Athletic Association, Ladies Gaelic Football Association, the Camogie Association, GAA Handball Ireland and the Rounders Council of Ireland.

Protecting Children From Violence in Sport. A Review With a Focus on Industrialized Countries. UNICEF Innocenti Research Centre (2010)

Safe Sport for Children. Sport New Zealand

Safe Sport Handbook. USA Swimming Safe Sport Program

Utah Olympic Park Safe Sport Guide. Utah Olympic Park (2015)

Notas

Notas