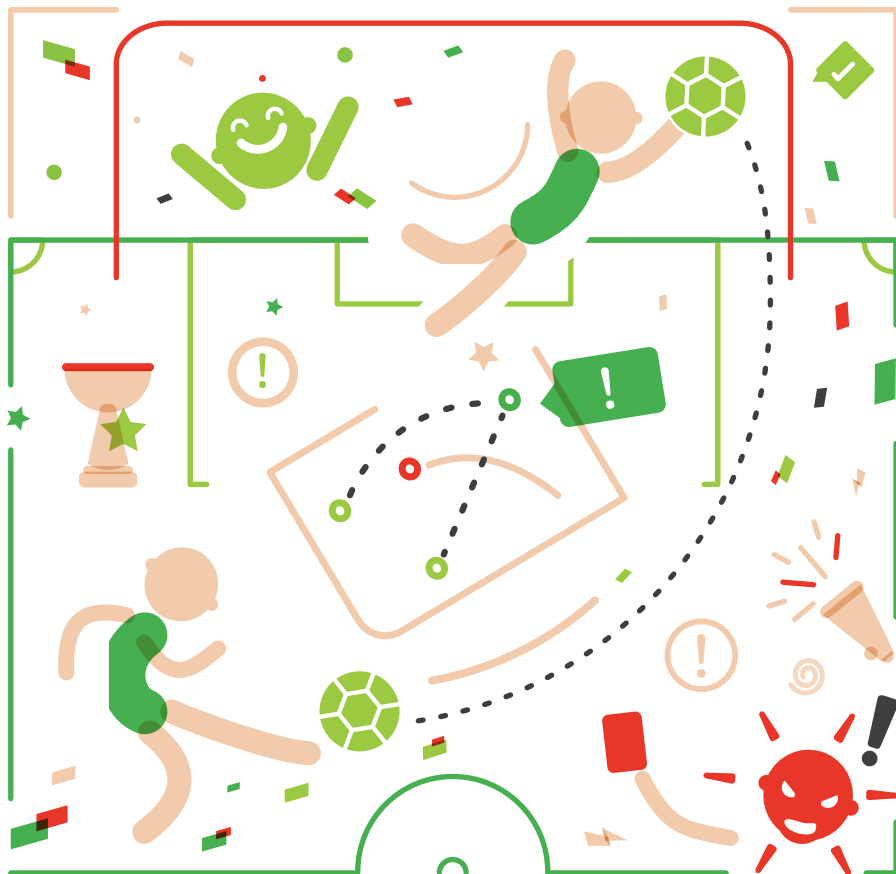


GUIA PARA FAMÍLIAS



**SENSIBILIZAR E EDUCAR
PARA A PREVENÇÃO
DA VIOLÊNCIA NO DESPORTO**

Título: Guia para famílias: Sensibilizar e Educar para a Prevenção da Violência no Desporto

Autor: APAV - Associação Portuguesa de Apoio à Vítima

Ilustração e paginação: Último Take

Data de Publicação: 2025

Edição: 1ª Edição

ISBN: 978-989-36253-0-9

2025 APAV - Associação Portuguesa de Apoio à Vítima

Contactos:

APAV

Rua José Estêvão, 135 A

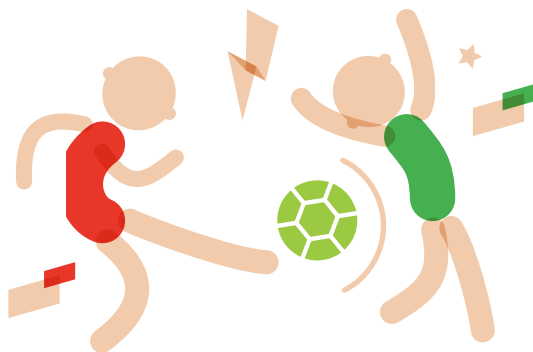
1150-201 Lisboa

Tel. +351 217587900

apav.sede@apav.pt

www.apav.pt

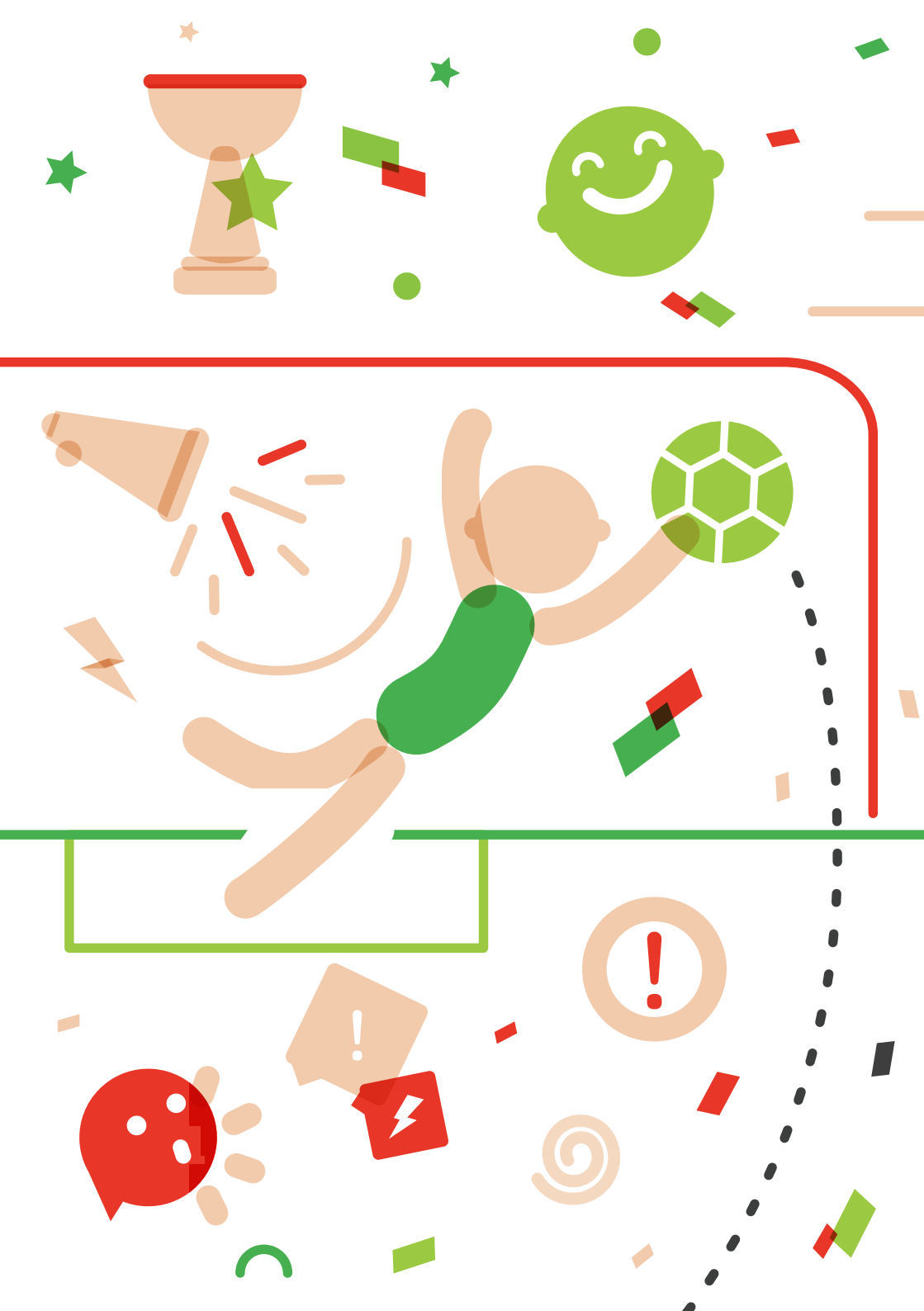
GUIA PARA FAMÍLIAS SENSIBILIZAR E EDUCAR PARA A PREVENÇÃO DA VIOLÊNCIA NO DESPORTO



Índice:

INTRODUÇÃO	7
NECESSIDADES FUNDAMENTAIS PARA O DESENVOLVIMENTO DAS CRIANÇAS E JOVENS	8
A saúde física e mental	8
A educação e o desenvolvimento cognitivo	8
O desenvolvimento emocional e comportamental	8
A construção da identidade	8
O FENÔMENO DA VIOLÊNCIA NO DESPORTO	8
Tipos de violência no desporto	10
Causas da violência no desporto	11
A igualdade e a inclusão no desporto.	12
FATORES DE RISCO: O QUE PODE AUMENTAR A VULNERABILIDADE À VIOLÊNCIA	13
Fatores individuais.	13
Fatores relacionais.	13
Fatores comunitários	13
Fatores sociais	13
FATORES DE PROTEÇÃO: O QUE AJUDA A PREVENIR A VIOLÊNCIA E A PROMOVER O BEM-ESTAR.	14
Fatores individuais.	14
Fatores familiares	14
Fatores relacionais e comunitários	14

COMO AJUDAR AS CRIANÇAS E JOVENS A IDENTIFICAR A PESSOA ADULTA DE CONFIANÇA?	16
E se eu não for a pessoa adulta de confiança?	17
IMPACTOS DA VIOLÊNCIA NO DESPORTO	19
Físicos	19
PSICOLÓGICOS, EMOCIONAIS E COMPORTAMENTAIS	19
Relacionais e sociais.	19
PAPEL DA FAMÍLIA NO DESPORTO.	21
Qual é o papel da família na prevenção da violência?	22
O que podem as famílias fazer para prevenir situações de risco?	22
Como reconhecer sinais de que algo poderá não estar bem?	22
O que fazer se a criança ou jovem partilhar uma situação de violência?	23
Como ajudar CRIANÇAS E JOVENS a protegerem-se de situações de violência?	25
5 COMPROMISSOS DAS FAMÍLIAS NO DESPORTO	26
QUE RESPOSTAS DE APOIO EXISTEM?	28
Contactos úteis.	28
Websites úteis	28
ONDE ENCONTRAR INFORMAÇÃO ADICIONAL?	29
NOTAS	30



INTRODUÇÃO

Este Guia integra a coleção **Guias para Famílias**, uma coleção desenvolvida pela APAV e que visa envolver as famílias na prevenção da violência. Através de conteúdos acessíveis e práticos, os guias procuram sensibilizar as famílias para aspetos centrais na prevenção da violência, fornecendo estratégias que podem ser facilmente integradas nas dinâmicas familiares. A adoção destas estratégias na educação das crianças permite às famílias desempenhar um papel mais ativo na promoção de relações saudáveis, contribuindo também para fortalecer a qualidade da interação entre a criança e o seu meio familiar.

A prevenção da violência, a promoção da igualdade de género e do respeito pelas outras pessoas devem ser prioridades no cuidado e na educação de crianças e jovens, por serem fundamentais ao seu desenvolvimento pleno. No entanto, dada a complexidade destes desafios, esta responsabilidade deve ser partilhada entre famílias, escola e comunidade.

A coleção **Guia para Famílias** pretende, assim, apoiar as famílias na compreensão de como pequenas mudanças nos comportamentos do dia a dia podem ter um impacto positivo no desenvolvimento das crianças e na qualidade das relações que estabelecem.

O **Guia Sensibilizar e Educar para a Prevenção da Violência no Desporto**, desenvolvido no âmbito do crescente envolvimento da APAV nesta área, tem como principal objetivo contribuir para a prevenção da violência em contexto desportivo. Dirigido especificamente a famílias, é um recurso de leitura simples, que convida à reflexão sobre diferentes temas, designadamente sobre as necessidades das crianças e jovens no desporto, as diferentes formas de violência que podem ocorrer no contexto desportivo, os fatores que potenciam ou atenuam o risco de vitimação e, sobretudo, o papel essencial das pessoas adultas na promoção de ambientes desportivos seguros, positivos e marcados pelo respeito por todas as pessoas.

NECESSIDADES FUNDAMENTAIS PARA O DESENVOLVIMENTO DAS CRIANÇAS E JOVENS

O crescimento saudável de crianças e jovens depende de várias áreas importantes da sua vida. De seguida, vamos identificar algumas das áreas que contribuem para o seu bem-estar e para o seu desenvolvimento.

A SAÚDE FÍSICA E MENTAL

Que inclui, por exemplo, uma alimentação equilibrada, o descanso adequado e a prática de exercício físico.

A EDUCAÇÃO E O DESENVOLVIMENTO COGNITIVO

Promovidos através da convivência com outras crianças e jovens e da prática de atividades que ajudam a desenvolver várias competências, incluindo o desporto.

O DESENVOLVIMENTO EMOCIONAL E COMPORTAMENTAL

Como saber reconhecer e lidar com as próprias emoções, conseguir controlar-se em situações difíceis e estabelecer relações estáveis com familiares e/ou pessoas amigas.

A CONSTRUÇÃO DA IDENTIDADE

Que está ligada à autoestima, ao sentimento de pertença a um grupo e ao sentimento de ser aceite pelas outras pessoas.

O FENÓMENO DA VIOLÊNCIA NO DESPORTO

A violência contra crianças e jovens pode acontecer de muitas formas. Refere-se a qualquer comportamento praticado por pessoas cuidadoras e/ou outras pessoas, que cause dor, medo ou prejudique o bem-estar da criança ou jovem. Isto inclui não só ações (como bater ou gritar), mas também a falta de cuidados ou atenção, quando são necessários.

Qualquer tipo de violência afeta os direitos e necessidades das crianças e jovens e prejudica o seu crescimento, tanto a nível físico, como emocional, psicológico e social.

Devido à sua idade, as crianças e jovens são mais vulneráveis, dependem das pessoas adultas para a sua proteção e nem sempre conseguem explicar o que sentem ou pedir ajuda. Muitas vezes, quem pratica a violência é alguém em quem a criança confia e de quem depende.

Neste sentido, o desporto pode assumir um papel particularmente relevante. Ao promover um ambiente seguro, respeitador e inclusivo, pode ajudar a proteger as crianças e jovens, contando também com a colaboração das famílias.

No entanto, a violência contra crianças e jovens pode acontecer em vários contextos da vida das crianças e jovens **e o desporto não é exceção**. Embora o ambiente desportivo seja, muitas vezes, associado a valores positivos como o respeito, a disciplina e o trabalho de equipa, também pode tornar-se palco de diversas formas de violência, nem sempre visíveis e/ou valorizadas.

A violência no desporto pode ser física (como agressões ou treinos exagerados), assim como sexual (por exemplo, toques, comentários ou partilha de imagens de natureza sexual), psicológica (tais como gritos, humilhações ou pressões excessivas), entre outras formas, e afeta negativamente o bem-estar e o desenvolvimento das/os jovens atletas¹. Trata-se de um comportamento que causa dano e que não está relacionado com os objetivos competitivos do desporto². São atitudes que causam sofrimento e que precisam de ser levadas a sério.

Neste sentido, é importante reconhecer o desporto como um espaço que oferece muitas oportunidades de desenvolvimento, mas onde também podem existir riscos. Cabe às equipas técnicas, às pessoas responsáveis pelos clubes, às famílias e outras entidades envolvidas na proteção de crianças e jovens garantir que as crianças e jovens estão em segurança e num ambiente pautado pelo respeito.

1 Tenenbaum, G., Stewart, E., Singer, R. N., & Duda, J. (1997). Aggression and violence in sport: An ISSP position stand. *The sport psychologist*, 11(1), 1-7.

2 Terry, P. C., & Jackson, J. J. (1985). The determinants and control of violence in sport. *Quest*, 37(1), 27-37.

TIPOS DE VIOLÊNCIA NO DESPORTO

A violência pode surgir em vários contextos desportivos, independentemente da modalidade. Eis alguns dos tipos mais comuns:

- **Conflitos**, que podem ocorrer durante ou fora do tempo de jogo ou durante ou após o período da prática desportiva, envolvendo atletas, equipas técnicas, árbitros/os, dirigentes, famílias ou mesmo o público em geral.
- **Gozo ou humilhação**, geralmente exercido por colegas da própria equipa, afetando o clima de segurança, confiança e de pertença dentro do grupo.
- **Comportamento antidesportivo (“Jogo sujo”)**, ou seja, atitudes e comportamentos violentos durante o jogo que, embora sancionáveis pelas regras da modalidade (por exemplo, o International Football Association Board [IFAB])³, continuam a ser normalizados como parte normal da “competitividade”.
- **Violência parental**, exercida por familiares contra equipas técnicas, dirigentes, atletas (sejam as/os próprias/os filhas/os ou outras/os, da mesma equipa ou da equipa adversária), árbitros/os, outras/os familiares e/ou elementos do público.

A violência no desporto pode, então, envolver e ser praticada por diferentes intervenientes:

- **Por treinadoras/es e/ou dirigentes desportivos**, através de comportamentos físicos e/ou verbais que causam medo, vergonha ou sofrimento às/aos atletas.
- **Por familiares**, quer contra as crianças (da sua família ou não), quer contra treinadoras/es e/ou elementos da equipa de arbitragem, assim como contra outro público presente.
- **Entre colegas (violência entre pares)**, ocorrendo entre atletas da mesma equipa ou de equipas adversárias, dentro e/ou fora do contexto de competição.

³ <https://downloads.theifab.com/downloads/laws-of-the-game-2024-25?l=en>

CAUSAS DA VIOLÊNCIA NO DESPORTO

A violência no desporto pode ter muitas causas. Para além de ser aprendida por observação e imitação de maus exemplos, está muitas vezes ligada a fatores individuais, sociais e culturais. Alguns dos fatores mais frequentes incluem^{4,5,6,7,8}:

- **A cultura de vitória a qualquer custo**, no qual o resultado do jogo é mais valorizado do que o bem-estar das/os jovens.
- **A pressão para o sucesso desportivo**, muitas vezes alimentada por expectativas externas de treinadoras/es, colegas, famílias e/ou até das/os próprias/os atletas.
- **A frustração** após as derrotas, más exibições/prestações, lesões ou situações consideradas injustas, o que pode levar a reações agressivas.
- **O comportamento das pessoas adultas**, quando manifestam atitudes agressivas ou desrespeitosas, em campo ou nas bancadas.
- **O incentivo direto à agressividade** como forma de “motivar” as/os atletas e/ou de as/os “endurecer”.
- **O envolvimento emocional e investimento da família**, tanto de tempo como de dinheiro na carreira desportiva das/os filhas/os, aumentando a tensão e a exigência sobre o desempenho desportivo.
- **A falta de educação para o respeito**, especialmente no que se refere à forma como se fala e comunica, o que fragiliza as interações no meio desportivo.
- **O ambiente digital**, onde comentários ofensivos ou situações de *cyberbullying* relacionadas com o desempenho desportivo podem surgir.

-
- 4 Mountjoy, M., Rhind, D. J., Tiivas, A., & Leglise, M. (2015). Safeguarding the child athlete in sport: a review, a framework and recommendations for the IOC youth athlete development model. *British journal of sports medicine*, 49(13), 883-886.
 - 5 Danilewicz, C. (2012). Violence in youth sport: Potential preventative measures and solutions.
 - 6 Vitali, F., & Conte, S. (2021). Preventing violence in youth sport and physical education: the NOVIS proposal. *Sport sciences for health*, 1-9.
 - 7 Arthur-Banning, S., Wells, M. S., Baker, B. L., & Hegreness, R. (2009). Parents behaving badly? the relationship between the sportsmanship behaviors. *J. Sport Behav*, 32, 3-18.
 - 8 Ekmekci, P. E., Done, K., Arda, B., & Ekmekci, A. B. (2018). Beyond a Game: Peer Education to Separate Football and Violence. *International Online Journal of Education and Teaching*, 5(1), 180-188.

A IGUALDADE E A INCLUSÃO NO DESPORTO

Nem todas as crianças e jovens têm as mesmas oportunidades de participar no desporto. Crianças e jovens LGBTQIA+, crianças e jovens com deficiência, do sexo feminino ou imigrantes podem enfrentar um maior risco de marginalização social⁹, exclusão ou vitimação.

Por isso, é essencial promover um ambiente desportivo inclusivo, onde todas as pessoas se sintam valorizadas, seguras e com iguais oportunidades de participar, seja em modalidades muito populares como o futebol ou em outras práticas desportivas. O desporto deve ser um espaço de respeito, diversidade, cooperação e igualdade de oportunidades, onde cada criança ou jovem possa crescer, aprender e divertir-se sem medo de ser excluída/o e/ou discriminada/o.



DADOS DE VIOLÊNCIA NO DESPORTO

Segundo o Relatório de Análise da Violência Associada ao Desporto (RAViD) referente à época desportiva 2023/2024¹⁰, registaram-se 8879 ocorrências de comportamentos violentos no contexto desportivo em Portugal. A maioria destas situações aconteceu no futebol (8213 casos), incluindo 595 no futebol jovem de formação. Em comparação com a época anterior (2022/2023), houve um aumento de 2780 casos, o que mostra uma tendência preocupante.

Entre os 8879 casos registados, 2485 envolveram comportamentos violentos contra outras pessoas, como agressões, insultos, arremesso de objetos ou atitudes discriminatórias (como o racismo, a xenofobia e a intolerância), o que, tendo em conta que alguns destes episódios acontecem no futebol jovem de formação, afeta diretamente o ambiente em que as/os jovens praticam desporto.

9 Football for Protection (2024). Football for Protection Methodology. Bijay Offset.

10 <https://www.psp.pt/PublishingImages/Lists/GestSegGrandEventos/AllItems/%E2%80%8B5%20Edição%20RAViD%20%202023-2024%E2%80%8B.pdf>

É importante que as famílias tenham presente que todas as pessoas intervenientes no contexto desportivo são seres humanos que dão o seu melhor e que merecem ser sempre respeitadas.

FATORES DE RISCO: O QUE PODE AUMENTAR A VULNERABILIDADE À VIOLÊNCIA

Algumas crianças e jovens podem ser mais vulneráveis a situações de violência devido a fatores que dificultam a sua proteção e bem-estar. Estes fatores podem estar relacionados com a própria criança, com as suas relações, com o meio onde vive ou com a sociedade em geral:

FATORES INDIVIDUAIS

Como o sexo, ter problemas de saúde ou uma deficiência, ou fazer parte da comunidade LGBTQIA+, o que pode aumentar o risco de discriminação ou exclusão.

FATORES RELACIONAIS

Como viver situações de violência familiar, ter poucas relações de amizade ou sentir dificuldades em criar laços com pessoas adultas de confiança.

FATORES COMUNITÁRIOS

Como viver em contextos de pobreza, exclusão ou em comunidades com poucos recursos e fraca ligação entre as pessoas.

FATORES SOCIAIS

Como a ideia de que a violência é normal, a falta de políticas públicas eficazes ou a ausência de respostas adequadas por parte da sociedade ou da justiça face a situações de violência.

FATORES DE PROTEÇÃO: O QUE AJUDA A PREVENIR A VIOLÊNCIA E A PROMOVER O BEM-ESTAR

Tal como existem fatores que aumentam o risco de violência, também há fatores de proteção, que ajudam as crianças e jovens a crescer de forma mais segura, equilibrada e com maior capacidade para lidar com as dificuldades com que se deparam no seu quotidiano. Estes fatores podem surgir a diferentes níveis:

FATORES INDIVIDUAIS

Como as competências verbais e comunicacionais, a capacidade de controlar as emoções, saber resolver conflitos de forma positiva, uma elevada autoestima e empatia e a capacidade para pedir ajuda.

FATORES FAMILIARES

Como a existência de uma estrutura familiar organizada e estruturada, um bom relacionamento com as pessoas cuidadoras, estilos educativos positivos e um ambiente familiar calmo, seguro e com estabilidade económica.

FATORES RELACIONAIS E COMUNITÁRIOS

Como a presença de uma pessoa adulta de confiança fora do contexto familiar, manter relações positivas com colegas que tenham comportamentos positivos e viver em comunidades com um bom ambiente social.

No contexto desportivo, estes fatores de proteção podem e devem ser reforçados. O desporto tem um enorme potencial para ensinar valores importantes e criar ambientes seguros para todas as crianças e jovens.

Para isso, é fundamental promover atitudes e práticas que transmitam respeito, inclusão e confiança, como por exemplo:

- **O respeito pelo corpo das outras pessoas**, promovendo limites saudáveis e prevenindo comportamentos abusivos.
- **O respeito pelas outras pessoas**, enquanto reconhecimento da dignidade e do valor de cada pessoa, independentemente da sua origem, género, capacidades ou identidade.
- **O respeito pelas regras**, tanto dentro como fora do campo, ajudando a criar um ambiente de justiça e cooperação.
- **A promoção de um desporto para todas as pessoas**, onde todas as crianças e jovens se sintam incluídas/os, seguras/os e com igualdade de oportunidades.
- **A valorização da figura de Guardiã/ão ou pessoa adulta de confiança**, alguém com quem a criança/jovem se sinta segura/o para conversar e partilhar situações difíceis.



As famílias têm um papel importante na identificação e reforço dessa figura de confiança.

COMO AJUDAR AS CRIANÇAS E JOVENS A IDENTIFICAR A PESSOA ADULTA DE CONFIANÇA?

É importante que as crianças e jovens identifiquem, nos vários contextos em que se inserem (como no contexto desportivo), uma pessoa adulta de confiança. A família deve apoiar nesta identificação.

Por pessoa adulta de confiança, entende-se: pessoa que escuta com atenção o que a criança ou jovem lhe diz, que valoriza o seu pedido e os seus sentimentos e que lhe dá uma resposta adequada às suas necessidades.

Para que a criança ou jovem possa identificar a sua pessoa adulta de confiança, é importante ajudá-la a reconhecer as características essenciais que fazem dessa pessoa uma figura de confiança.

Para facilitar o processo, pode ter em consideração os seguintes aspetos:

- A pessoa de confiança deve ser alguém com quem a criança ou jovem se sinta confortável para partilhar situações do seu dia-a-dia, mas também situações delicadas, sem vergonha ou receio.
- A pessoa de confiança deve ser percebida pela criança ou jovem como alguém que a vai compreender e que vai acreditar no que ela lhe conta, por mais estranha que a situação possa parecer.
- A criança ou jovem deve entender a pessoa de confiança como alguém que é capaz de a proteger.
- A criança ou jovem deve acreditar que a pessoa de confiança não vai culpá-la pelo que aconteceu.
- A criança ou jovem deve sentir que a pessoa de confiança fez esforço para mudar uma situação e não apenas que a ouviu atentamente.

Lembre-se que:

A pessoa adulta de confiança, dentro ou fora do contexto familiar, pode ser especialmente importante no caso de a criança ou jovem ser vítima de alguma forma de violência: se a criança ou jovem estiver a passar por uma situação de violência, a pessoa adulta de confiança será alguém a quem poderá recorrer em busca de apoio e também para salvaguardar a sua segurança.

A pessoa adulta de confiança poderá ter um papel determinante na prevenção de novos episódios violentos e na proteção do bem-estar e segurança da criança ou jovem, seja pelo apoio direto e/ou pela possibilidade de recorrer aos serviços de apoio disponíveis.

Sugestão de atividade:

Desafie a criança a identificar uma pessoa adulta de confiança em cada um dos seus contextos (por exemplo, na família, na escola, na equipa desportiva, ...). Esta é uma estratégia essencial para aumentar a segurança da criança.

E SE EU NÃO FOR A PESSOA ADULTA DE CONFIANÇA?

Se a criança ou jovem não a/o identificar como a sua pessoa adulta de confiança, tal não significa que não confia em si ou que não se sinta segura consigo. Às vezes, as crianças e jovens não partilham informações porque não querem que as outras pessoas fiquem preocupadas ou porque consideram que estas já têm demasiados problemas.

Na verdade, é importante que a criança ou jovem consiga identificar mais do que uma pessoa adulta de confiança, uma vez que está inserida em diferentes contextos. Por vezes, as/os próprias/os familiares mais próximos têm conflitos com as crianças e jovens.

Já pensou a quem a criança ou jovem recorreria se o conflito fosse consigo e fosse a sua única pessoa adulta de confiança? Esta pode ser uma tarefa importante: por um lado, dizer-lhe e mostrar-lhe que pode ser a sua pessoa de confiança e, por outro, ajudá-la a identificar uma outra pessoa de confiança. Por exemplo, alguém da família alargada (ex: avós, tias/tios) ou de outro contexto, como a escola, o grupo/equipa desportiva, entre outros.



IMPACTOS DA VIOLÊNCIA NO DESPORTO

A violência no desporto pode ter várias consequências negativas no bem-estar e desenvolvimento de crianças e jovens. Nem sempre são visíveis à primeira vista, mas podem afetar a forma como se sentem, se relacionam e participam nas atividades. Os principais impactos podem ser:

FÍSICOS

Podem surgir sinais como alterações no sono e no apetite, dores de cabeça ou de barriga, ferimentos visíveis, e, em situações mais graves, podem ocorrer lesões sérias como traumatismos e queimaduras ou até mesmo a morte. Embora estes sejam, muitas vezes, mais fáceis de serem detetados, por vezes, são desvalorizados ou atribuídos ao esforço do treino, sendo justificados com ideias como “tem de aguentar” ou “faz parte do espírito competitivo”.

PSICOLÓGICOS, EMOCIONAIS E COMPORTAMENTAIS

A criança ou jovem pode mostrar baixa autoestima, ter dificuldade em lidar com as emoções, ficar mais ansiosa/o, triste ou agressiva/o. Em alguns casos, pode apresentar sinais de depressão, ansiedade ou até de perturbação de stress pós-traumático. Estes sinais são, muitas vezes, invisíveis e podem ser confundidos com “falta de motivação” ou “problemas pessoais”. Por isso, é importante que as pessoas adultas prestem atenção e escutem com cuidado.

RELACIONAIS E SOCIAIS

A violência pode levar ao afastamento das pessoas afetadas pela mesma, à perda de interesse pela atividade desportiva ou à do rendimento escolar, assim como ao medo de participar em atividades com outras pessoas. Algumas crianças ou jovens acabam por desistir do desporto, sentindo-se excluídas ou em risco, o que pode prejudicar também a sua vida social fora do campo.

Atenção às mudanças de comportamento!

Por isso, é muito importante que as famílias e as pessoas adultas próximas estejam atentas a mudanças no comportamento das crianças e jovens, que possam ser sinais de que algo não está bem. No entanto, nem sempre é fácil para a criança ou jovem contar o que está a acontecer.

EXISTEM VÁRIOS MOTIVOS QUE PODEM DIFICULTAR A DENÚNCIA OU O PEDIDO DE AJUDA:

- Sentir vergonha.
- Não saber como e a quem contar o que se passou.
- Ter medo de não ser levada/o a sério ou de ser julgada/o.
- Ter medo de represálias ou que a situação piore.
- Falta de provas visíveis.
- Pensar que a violência é normal ou faz parte do que acontece no desporto.
- Dificuldade das pessoas adultas em identificar, compreender ou valorizar o que a criança ou jovem está a sentir.

NO CONTEXTO DESPORTIVO PODEM SURTIR OBSTÁCULOS ESPECÍFICOS:

- **Medo de perder oportunidades que foram difíceis de conquistar**, como a titularidade ou tempo de jogo, o apoio da equipa técnica ou a possibilidade de evoluir a nível desportivo.
- **Receio de denunciar alguém com poder**, como uma pessoa da equipa técnica ou um/a dirigente e serem desacreditadas/os por isso.
- **Sentimentos contraditórios** em relação à pessoa que praticou a violência, especialmente quando esta é também uma figura de referência e apoio.
- **Justificação e normalização da violência em contexto desportivo**, frequentemente relativizada com expressões como “foi no calor da competição”, “faz parte do jogo”, “é só pressão competitiva” ou “acontece com todas/os”.

PAPEL DA FAMÍLIA NO DESPORTO

A forma como as famílias acompanham a prática desportiva pode ter um grande impacto no bem-estar das crianças e jovens, tanto de forma positiva como negativa.

Mesmo sem intenção, certos comportamentos e palavras podem causar pressão, desconforto ou até reforçar formas de violência.

AS FAMÍLIAS PODEM INFLUENCIAR NEGATIVAMENTE, MESMO SEM INTENÇÃO, ATRAVÉS DE:

- Frases como ***"Tens de ganhar!"*** ou ***"Foste uma vergonha!"***, que colocam pressão excessiva.
- **Gritar nas bancadas:** o que será que a criança ou jovem ouve e sente nesses momentos?
- **Discussões entre pessoas adultas,** com outras/os familiares, treinadoras/es ou equipas de arbitragem – como será que as/os jovens atletas vivem estas situações?
- Confundir **apoio com exigência**, o mais importante para as crianças e jovens não são as vitórias, mas sentirem-se apoiadas/os e em segurança.
- **Comentários discriminatórios** como: *"Este desporto não é para meninas"; "Volta para a tua terra", "És deficiente, não prestas para isto"*, que são formas de exclusão e violência.

MAS TAMBÉM PODEM TER UM IMPACTO MUITO POSITIVO, COM GESTOS E ATITUDES SIMPLES COMO:

- Elogiar o **esforço**, não apenas os resultados.
- Encorajar o **respeito** por treinadoras/es, colegas, adversárias/os e árbitras/os.
- Perguntar ***"Divertiste-te?"*** em vez de ***"Ganharam?"***.
- Ser exemplo de **comportamento positivo** na bancada.
- Falar com o clube **quando algo não parece certo**, colocando sempre em primeiro lugar a segurança da criança ou jovem.
- Cultivar uma **comunicação aberta e positiva**, dentro e fora do âmbito desportivo.

- Construir **relações seguras e de confiança** com as crianças e jovens.
- Praticar a **escuta ativa**, dando espaço para que se expressem sem medo.

QUAL É O PAPEL DA FAMÍLIA NA PREVENÇÃO DA VIOLÊNCIA?

A prevenção da violência no desporto depende da colaboração entre todas as pessoas que fazem parte da vida da criança ou jovem: treinadoras/es, dirigentes, colegas, amigas/os e, de forma essencial, da família. Sem esse envolvimento familiar muitas estratégias de prevenção podem falhar, especialmente se a criança ou jovem regressar a um ambiente familiar inseguro ou pouco atento.

As crianças e jovens aprendem muito pelo exemplo, pelo que se os comportamentos que veem em casa forem positivos, é mais provável que os repitam.

O QUE PODEM AS FAMÍLIAS FAZER PARA PREVENIR SITUAÇÕES DE RISCO?

- **Acompanhar** os treinos e jogos/competições sempre que possível.
- **Conversar** com as/os filhas/os sobre como se sentem no clube ou com quem as/os treina.
- **Promover valores** como o respeito, a cooperação, o espírito de equipa e o “*jogo limpo*”.
- **Prestar atenção** à forma como se fala sobre os resultados, procurando sempre reforçar que o mais importante é que cresçam com prazer e segurança no desporto.

COMO RECONHECER SINAIS DE QUE ALGO PODERÁ NÃO ESTAR BEM?

Mudanças de comportamento podem ser sinal de que algo não está bem. Esteja atenta/o a:

- **Rejeição súbita** do desporto ou recusa em ir aos treinos.
- **Medo ou ansiedade** ao falar de determinadas pessoas.
- **Irritabilidade, tristeza**, alterações no sono ou no apetite.
- **Ferimentos** sem explicação clara.

- **Comentários vagos** como “não gosto daquele treinador” ou “estão sempre a gozar comigo”.

Nem sempre as crianças e jovens sabem explicar o que sentem com palavras, mas mostram de outras formas. Prestar atenção e escutar é proteger.



O QUE FAZER SE A CRIANÇA OU JOVEM PARTILHAR UMA SITUAÇÃO DE VIOLÊNCIA?

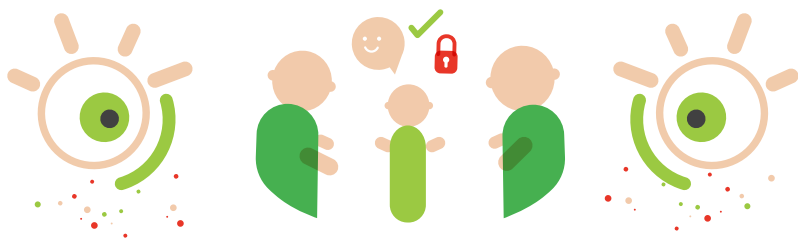
Apesar dos esforços que ajudam a prevenir a violência, as crianças e jovens podem sofrer de algum tipo de violência nos diferentes contextos onde se inserem.

Se a criança ou a/o jovem partilhar alguma situação de violência consigo:

- **Ouçá com atenção**, sem interromper, julgar ou pressionar.
- Mostre apoio e tranquilidade: “Fizeste bem em falar. Podes contar com o meu apoio”.
- **Anote o que foi dito**, usando, sempre que possível, as palavras da criança.

- **Evite agir sozinha/o**, como confrontar diretamente a pessoa agressora.
- **Procure ajuda**, fale com a escola, o clube ou com uma entidade de apoio, conforme a situação.

O mais importante é que a criança ou jovem se sinta segura e saiba que as suas pessoas adultas de confiança estão atentas.



O QUE DIZ A LEI?

Todas as crianças e jovens têm o direito de crescer em segurança, livres de violência e com os seus direitos protegidos.

Em Portugal existem várias leis que garantem essa proteção:

- **A Lei de Proteção de Crianças e Jovens em Perigo (LPCJP)**, que garante que todas têm direito a viver num ambiente seguro, estável e protetor.
- **A Constituição da República Portuguesa**, que reconhece o direito de todas as pessoas à proteção contra qualquer forma de violência.
- **O Código Penal**, que define como crime situações como maus-tratos, abuso ou negligência, prevendo punições para quem pratica esses atos.



COMO AJUDAR CRIANÇAS E JOVENS A PROTEGEREM-SE DE SITUAÇÕES DE VIOLÊNCIA?

Para além da proteção legal, é importante que as crianças e os jovens aprendam, desde cedo, que têm o direito de se proteger e que existem formas de reagir quando algo não está bem.

As famílias podem ajudar a desenvolver estratégias simples e eficazes, como:

- **Responder com firmeza, mas sem usar violência**, sempre que se sentirem incomodadas ou em risco.
- **Gritar por socorro e fugir** para um local onde estejam outras pessoas, se se sentirem em perigo.
- **Contar o que aconteceu a alguém** com quem se sintam seguras/os para partilhar o que sentem, nomeadamente a uma pessoa adulta de confiança.
- **Saber a quem pedir ajuda em caso de emergência**, ensinando a criança ou jovem a memorizar números de telefone importantes e escrevendo o número de contacto da pessoa adulta de confiança num local acessível, como a mochila ou o estojo.
- **Ensinar o número de emergência 112** e explicar que pode ser usado sempre que estiver em perigo ou a presenciar algo grave.



5 COMPROMISSOS DAS FAMÍLIAS NO DESPORTO

1

APOIAR O ESFORÇO, NÃO APENAS O RESULTADO

Valorizo o empenho, dedicação e o compromisso da minha filha ou filho, mesmo que o resultado do jogo não seja o esperado.

2

EVITAR CRÍTICAS E COMPARAÇÕES

Evito usar palavras que possam envergonhar, humilhar ou colocar pressão. Cada criança ou jovem tem o seu ritmo e forma de aprender.

3

RESPEITAR TODAS AS PESSOAS ENVOLVIDAS NO JOGO

Dou o exemplo com um comportamento respeitador perante árbitros/as, treinadoras/es, colegas, adversárias/os e outras famílias.

4

PROMOVER O PRAZER PELO DESPORTO

Pergunto “Divertiste-te?” em vez de “Ganharam?”, mostrando que o mais importante é que se sintam bem a praticar desporto.

5

INTERVIR DE FORMA CONSTRUTIVA

Se algo me preocupa, procuro falar com respeito com as pessoas responsáveis do clube. A segurança e o bem-estar vêm sempre em primeiro lugar.



QUE RESPOSTAS DE APOIO EXISTEM?

Contactos úteis

Número Nacional de Emergência - 112

Linha Nacional de Emergência Social - 144

Linha SOS Criança - 116 111

Linha de Apoio à Vítima da APAV - 116 006

Linha Internet Segura - 800 21 90 90

Linha Segurança Social - 300 502 502

Número Europeu para Participação de Desaparecimento de Criança- 116 000

SNS 24 – Centro de Contacto do Serviço Nacional de Saúde - 808 24 24 24

Websites úteis

Associação Portuguesa de Apoio à Vítima (APAV)

Website: <http://www.apav.pt/>

Direção Geral da Saúde (DGS)

Website: <https://www.dgs.pt/>

Federação Portuguesa de Futebol (FPF)

Website: www.fpf.pt

Guarda Nacional Republicana (GNR)

Website: www.gnr.pt

Instituto Português do Desporto e Juventude (IPDJ)

Website: <https://ipdj.gov.pt/>

Polícia Judiciária (PJ)

Website: www.pj.pt

Polícia de Segurança Pública (PSP)

Website: www.psp.pt

Segurança Social (SS)

Website: <http://www.seg-social.pt>

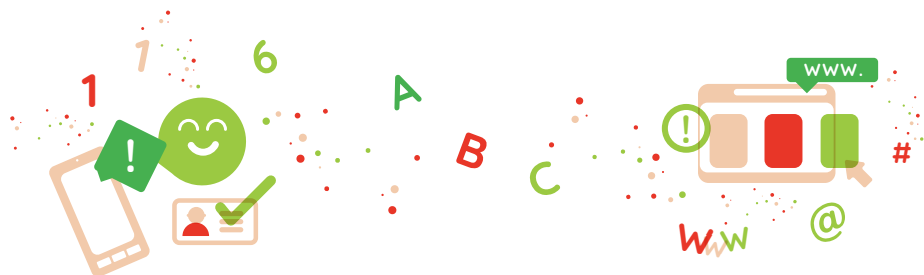
SNS 24 – Centro de contacto do Serviço Nacional de Saúde

Website: <http://sns24.gov.pt/>

ONDE ENCONTRAR INFORMAÇÃO ADICIONAL?

Se quiser obter informação adicional sobre as temáticas abordadas neste Guia, poderá também consultar as sugestões abaixo.

- www.apav.pt/prevencao, website desenvolvido pela **APAV** e destinado a profissionais e famílias, com conteúdos informativos e recursos diversos relacionados com a prevenção da violência;
- **A Tozi**, é uma aplicação desenvolvida pela Fundação Vodafone em parceria com o Centro Anti-bullying da Universidade de Dublin, na Irlanda, e a APAV, em Portugal: <https://www.vodafone.pt/a-vodafone/fundacao/areas-de-foco/tozi.html> ;
- www.abcjustica.pt, desenvolvido pela **APAV** e destinado a crianças e jovens, com conteúdos informativos, vídeos e jogos sobre o funcionamento da Justiça e os direitos das vítimas;
- www.apavparajovens.pt, desenvolvido pela **APAV** e destinado a crianças e jovens, com informação sobre segurança e proteção face a diferentes formas de violência;
- **Espaço Criança, do Instituto de Apoio à Criança**, disponível em <http://www.iacrianca.pt/espaco-crianca/>;
- **Guiões de Educação Género e Cidadania**, lançados pela Comissão para a Cidadania e Igualdade de Género e disponíveis em www.cig.gov.pt/documentacao-de-referencia/doc/cidadania-e-igualdade-de-genero/guioes-de-educacao-genero-e-cidadania/;
- **Página das Crianças e Jovens do Provedor da Justiça**, disponível em <http://criancas.provedor-jus.pt/index.php>.



NOTAS

É permitida a reprodução, citação ou referência com fins informativos não comerciais, desde que expressamente citada a fonte.

Esta publicação foi desenvolvida pela Associação Portuguesa de Apoio à Vítima (APAV), no âmbito do projeto “Violência Fora de Jogo”, distinguido com o Prémio #FutebolParaTodos, promovido pela Federação Portuguesa de Futebol.

O seu conteúdo reflete os pontos de vista das/os autoras/es, não podendo a entidade financiadora ser responsabilizada por qualquer utilização que possa ser feita da informação contida na mesma.

#FUTEBOL
PARATODOS

