Hugo Alexandre dos Santos Simões

O *bullying* e o karate em idade escolar: impactos entre pares

UMinho | 2021

Universidade do Minho
Instituto de Educação

Hugo Alexandre dos Santos Simões

O *bullying* e o karate em idade escolar: impactos entre pares

julho de 2021

Universidade do Minho
Instituto de Educação

Hugo Alexandre dos Santos Simões

O *bullying* e o karate em idade escolar: impactos entre pares

Tese de Doutoramento
Doutoramento em Estudos da Criança
Área de Especialidade de Educação Física e Saúde Infantil

Trabalho efetuado sob a orientação da
Professora Doutora Maria Beatriz Ferreira Leite de Oliveira Pereira

e do
Professor Doutor Abel Aurélio Abreu de Figueiredo

julho de 2021

DIREITOS DE AUTOR E CONDIÇÕES DE UTILIZAÇÃO DO TRABALHO POR TERCEIROS

Este é um trabalho académico que pode ser utilizado por terceiros desde que respeitadas as regras e boas práticas internacionalmente aceites, no que concerne aos direitos de autor e direitos conexos.

Assim, o presente trabalho pode ser utilizado nos termos previstos na licença abaixo indicada.

Caso o utilizador necessite de permissão para poder fazer um uso do trabalho em condições não previstas no licenciamento indicado, deverá contactar o autor, através do RepositóriUM da Universidade do Minho.



Atribuição-NãoComercial-SemDerivações
CC BY-NC-ND

https://creativecommons.org/licenses/by-nc-nd/4.0/

[Esta é a mais restritiva das nossas seis licenças principais, só permitindo que outros façam download dos seus trabalhos e os compartilhem desde que lhe sejam atribuídos a si os devidos créditos, mas sem que possam alterá-los de nenhuma forma ou utilizá-los para fins comerciais.]

Dedicatória

Para ti, mãe.

AGRADECIMENTOS

A realização de uma tese de doutoramento é como uma viagem, que se desenvolve durante um período de tempo específico, em busca de um conhecimento ambicionado e com impactos profundos na vida pessoal, social, profissional e emocional de quem se propõe realizar. A tomada de decisão de avançar numa viagem deste tipo remete-me para a uma ambição nativa, que possuo desde tenra idade, para a procura de respostas a dúvidas, questões ou problemas que me assolam ou carecem de um esclarecimento sustentado. Esta premissa idiossincrática e o acaso profissional de estar a trabalhar na área da educação, conduziu-me invariavelmente a um caminho repleto de ambições, objetivos e dificuldades. Os desafios encontrados foram muito mais complexos e diversificados do que alguma vez pensei defrontar. O confronto sistemático com dificuldades impactantes na minha vida pessoal e profissional levaram-me muitas vezes a considerar o abandono dos objetivos que me propus realizar em 2013 quando iniciei esta jornada. Este desfecho só não aconteceu devido a um conjunto de pessoas extraordinárias que, de forma direta ou indireta, acreditaram em mim (muitas vezes mais do que eu) e me apoiaram na conclusão de uma viagem que sabiam ser importante para mim e para a minha família. Assim, é com redobrado reconhecimento que, nas próximas linhas, anúncio publicamente a chegada ao destino final desta viagem e lhes agradeço profundamente pois, sem eles, tinha sido impossível.

Agradeço à Professora Doutora Beatriz Pereira, orientadora da minha tese de doutoramento e pilar central desta extraordinária viagem. As dificuldades sentidas por mim ao longo deste percurso foram sempre pretextos de aprendizagens sucessivas pela forma clara, esclarecida e orientada com que me conduziu no melhor sentido científico, técnico e emocional do percurso dos trabalhos de investigação. Sob a sua orientação, a conjugação do verbo "descomplicar" foi um dos principais motes para o meu crescimento pessoal, profissional e científico e sem a qual, ainda hoje estaria numa fase bem mais inicial daquela que me encontro. Deste modo, é com elevado reconhecimento que agradeço, mais uma vez, todo o acompanhamento, amizade, confiança e apoio em todas as fases desta viagem extraordinária na área do *bullying*.

Agradeço ao Professor Doutor Abel Figueiredo, também orientador da minha tese de doutoramento e sem o qual não teria sequer iniciado esta jornada. É o meu Professor, aquele que durante a minha formação profissional refletiu desde cedo o meu ideal de profissão e sob o qual edifiquei muitos dos meus recursos pessoais, profissionais, desportivos e relacionais. É aos seus ombros que chego mais alto, sou mais forte e fui mais longe nesta viagem de procura sistemática e

científica pela melhor resposta possível a uma questão que vim a descobrir não ter fim. Foram os referenciais adquiridos por sua ação que me permitem hoje, enquanto ser multidimensional, pensar, sentir e agir a ciência no plano das artes marciais e do karate em particular.

Agradeço aos Professores Doutores Paulo Costa e Pedro Santos, meus amigo e colegas de trabalho no Centro de Investigação em Estudos da Criança da Universidade do Minho (CIEC-UM). A paixão intensa com que o Paulo se relaciona com a ciência e as qualidades que evidencia no processo de investigação na área do *bullying* são incomensuráveis. Teve por isso um impacto indelével no meu percurso académico com consequências extraordinárias no modo como hoje observo o fenómeno científico das agressões em idade escolar. Ao Pedro, pela forma pragmática e substancialmente analítica com que se relaciona com a produção científica, bem como, pela partilha altruísta e de inspiração constante para observar o processo científico de forma mais efetiva e funcional.

Agradeço aos investigadores do CIEC-UM que comigo partilharam momentos de reflexão, trabalho ou de produção científica decorrentes de investigação empírica, nomeadamente, Beatriz Pereira, Abel Figueiredo, Paulo Costa, Rosana Farenzena, Vânia Pinto e Pedro Santos.

Agradeço aos meus filhos Xavier e Lia pelo modo paciente e caloroso com que sempre me apoiaram e motivaram para ser o melhor pai possível ao mesmo tempo que era professor, treinador, investigador e explicador nas horas vagas ao longo destes anos. Mesmo nos piores momentos, obtive sempre da parte deles o sorriso que precisava ou a palavra de alento que faltava para dar o passo em frente.

Agradeço à restante família, Sónia, irmão Renato, primos, cunhados e sobrinhos/as pelo apoio e compreensão dedicados nos bons e maus momentos.

A todos as amigas, amigos e colegas de profissão que, de forma incondicional, sempre acreditaram em mim, apoiaram e permitiram ir mais além no meu conhecimento científico.

.

DECLARAÇÃO DE INTEGRIDADE

Declaro ter atuado com integridade na elaboração da presente tese. Confirmo que, em todo o trabalho conducente à sua elaboração, não recorri à prática de plágio ou a qualquer forma de falsificação de resultados.

Mais declaro que tomei conhecimento integral do Código de Conduta Ética da Universidade do Minho.

RESUMO

O *bullying* apresenta-se como um fenómeno social com implicações severas na realidade presente e futura dos seus intervenientes. É uma das principais causas de episódios de violência e de intimidação entre pares em idade escolar. Este tipo de agressões que envolvem ações repetidas e prolongadas no tempo a vítimas que não se conseguem defender, são resultado de uma conjuntura interpessoal favorável à sua continuidade. O karate, enquanto modalidade marcial de interpretação psicomotricial revela nos seus praticantes a possibilidade de desenvolver um conjunto de competências biopsicossociais transversais ao desenvolvimento infantil, concomitantemente ao desenvolvimento de conhecimentos, habilidades e valores necessários à sua prática. Autoeficácia, autoconfiança, construção de um retrato empático pelo oponente (aquele que me ajuda a treinar e é ao mesmo tempo o alvo do meu treino), consciência moral e ética pelas ações tomadas e sentimento de pertença a um grupo que se rege por valores universais de humanidade, solidariedade e participação, são alguns dos contributos que nos são sugeridos na sua prática regular quando devidamente enquadrada. Foram objetivos desta tese de doutoramento efetuar uma revisão sistemática da literatura sobre artes marciais & desportos de combate e o *bullying* em idade escolar; identificar e caracterizar relações entre a prática de karate e as respostas psicossociais dos intervenientes no bullying, e descrever e analisar a distribuição das respostas de praticantes e não praticantes de karate face ao fenómeno de bullying associados aos seus comportamentos, zonas-alvo de vitimação e relações de amizade. Para este efeito, desenvolvemos um estudo baseado numa metodologia quantitativa. Utilizámos os questionários em formato digital de autorrelato "*Bullying* – Agressividade entre crianças e jovens no espaço escolar" e "Caracterização Socio-Marcial" para comparar os dados obtidos entre praticantes e não praticantes de karate. Participaram neste estudo 336 crianças, 79 karatecas (24%) e 257 não praticantes de karate (76%). A idade variou entre 10 e 15 anos (M=12,4; dp=1,714), sendo 53,0% do sexo masculino. A amostra foi de conveniência e a participação das crianças e jovens foi voluntária. A recolha de dados foi realizada na zona centro de Portugal, em centros de prática de karate e em escolas públicas do 2º e 3º ciclo do ensino básico. Os dados foram apurados por intermédio de estatística descritiva (média, desvio padrão e distribuição de frequência). Para testar a normalidade dos dados foi utilizado o teste *Kolmogorov-Smirnov* e o teste qui-quadrado verificou as relações entre os dados quantitativos categóricos relativos à proporção de crianças que responderam às questões de vitimação, agressão e observação de agressividade entre pares. Em todas as análises adotou-se o nível de significância de 5%, utilizando o programa estatístico SPSS. Os resultados globais obtidos permitem-nos afirmar que a prática de karate, enquanto Arte Marcial & Desportos de Combate, promove alterações genericamente positivas no léxico biopsicossocial das crianças e adolescentes que as praticam. Os resultados sugerem ainda três condições psicossociais que distinguem os praticantes dos não praticantes de karate no fenómeno de bullying: são mais resilientes no processo de vitimação, menos agressivos e mais proactivos na ajuda à vítima. Quando analisado sob o ponto de vista comportamental e de principais zonas-alvo do processo de vitimação e agressão a prática de karate pode ter um efeito significativamente protetor nos comportamentos de vitimação física e tendencionalmente protetor, nos comportamentos de vitimação relacional. Por último, as vítimas de ações de *bullying* reconhecem nos karatecas o potencial de minimização de novos episódios de agressão em contexto escolar, pelo que não deverá ser descurado o papel promotor de segurança adicional que os karatecas podem ter na vida psicossocial destes adolescentes, bem como um sentimento suplementar de proteção a agressões futuras.

Palavras-chave: *Bullying* – Karate – Vitimação – Agressão – Relações de Amizade

ABSTRACT

Bullying and school-age karate: peer impacts

Bullying presents itself as a social phenomenon with severe implications for the present and future reality of its actors. It is one of the main causes of episodes of violence and intimidation among school-age peers. This type of aggression involving repeated and prolonged actions in time to victims who cannot defend themselves are the result of an interpersonal conjuncture favorable to their continuity. Karate, as a martial modality of psychocomotricial interpretation reveals in its practitioners the possibility of developing a set of biopsychosocial skills transversal to child development, concomitantly with the development of knowledge, skills and values necessary for its practice. Self-efficacy, self-confidence, building an empathic portrait by the opponent (the one who helps me train and is at the same time the target of my training), moral and ethical awareness by the actions taken and feeling of belonging to a group that is governed by universal values of humanity, solidarity and participation, are some of the contributions that are suggested to us in their regular practice when properly framed. The objectives of this doctoral thesis were to conduct a systematic review of the literature on martial arts & combat sports and bullying at school age; identify and characterize relationships between karate practice and psychosocial responses of bullied actors, and describe and analyze the distribution of responses of practitioners and non-practitioners of karate in the face of the phenomenon of bullying associated with their behaviors, target zones of victimization and friendship relationships. To this end, we have developed a study based on a quantitative methodology. We used the self-report digital questionnaires "Bullying – Aggressiveness between children and young people in the school space" and "Socio-Martial Characterization" to compare the data obtained between practitioners and non-practitioners of karate. 336 children participated in this study, 79 karatekas (24%) and 257 non-karate practitioners (76%). Age ranged from 10 to 15 years (M=12.4; SD=1.714), 53.0% of which were male. The sample was of convenience and the participation of children and young people was voluntary. Data collection was carried out in the central area of Portugal, in karate practice centers and in public schools in the 2nd and 3rd cycle of basic education. The data were calculated using descriptive statistics (mean, standard deviation and frequency distribution). To test the normality of the data, the Kolmogorov-Smirnov test was used and the chi-square test verified the relationships between categorical quantitative data related to the proportion of children who answered the questions of victimization, aggression and observation of aggressiveness between peers. In all analyses, the significance level of 5% was adopted using the Statistical Program SPSS. The overall results obtained allow us to affirm that the practice of karate, as Martial Art & Combat Sports, promotes generically positive changes in the biopsychosocial lexicon of children and adolescents who practice them. The results also suggest three psychosocial conditions that distinguish practitioners from non-practitioners of karate in the phenomenon of bullying: they are more resilient in the victimization process, less aggressive and more proactive in helping the victim. When analyzed from the behavioral point of view and of the main target zones of the process of victimization and aggression, the practice of karate can have a significantly protective effect on the behaviors of physical and biased ly protective victimization, in relational victimization behaviors. Finally, victims of bullying actions recognize in karatecas the potential to minimize new episodes of aggression in the school context, so the additional security-promoting role that karatecas can have in the psychosocial life of these adolescents should not be neglected, so that a supplementary feeling of protection against future aggressions should not be neglected.

Keywords: Bullying - Karate - Victimization - Aggression - Friendship Relationships

PRODUÇÃO CIENTÍFICA

Artigos publicados

Simões, H., Santos, P., Pereira, B., & Figueiredo, A. (2021). As Artes Marciais e os Desportos de Combate e o Bullying: uma revisão sistemática. Retos, 39, 835-843.

Simões, H., Pereira, B., Figueiredo, A., & Santos, P. (2020). The Positive Effects of Karate on Bullying. IMACSSS - International Martial Arts and Combat Sports Scientific Society, e-ISBN 978-983-44076–4–3.

Simões, H., Pereira, B., & Figueiredo, A. (2019). O bullying e o karate em idade escolar. Educação Física, Lazer & Saúde - Desafios Interdisciplinares na Promoção da Atividade Física, I, 141-146.

Costa, P., Pereira, B., **Simões, H.**, & Farenzena, R. (2012). Bullying escolar: um questionamento aos estereótipos de abordagem do fenómeno. In II Seminário internacional "Contributos da Psicologia em Contextos Educativos" (pp. 400-411). Actas do II Seminário internacional "Contributos da Psicologia em Contextos Educativos": Universidade do Minho. Centro de Investigação em Educação (CIEd).

Costa, P., Farenzena, R., **Simões, H.**, & Pereira, B. (2013). Adolescentes Portugueses e o Bullying Escolar: estereótipos e diferenças de género. Revista Interacções: Número Especial - Adolescência, Género e Violências, v. 9, 180-201.

Costa, P., Farenzena, R., **Simões, H.**, & Pereira, B. (2013). Violência, bullying e indisciplina na escola: bullying escolar: um estudo longitudinal sobre vitimação. Artigo publicado nas Atas do IX SIEFLAS - Seminário Internacional de Educação Física, Lazer e Saúde, Braga, Instituto de Educação, Universidade do Minho – Portugal.

Costa, P., Pereira, B., **Simões, H.**, & Farenzena, R. (2011). Vitimação em contexto escolar: Frequência e as múltiplas formas. Artigo publicado nas Atas do VII SIEFLAS - Seminário Internacional de Educação Física, Lazer e Saúde, Braga, Instituto de Educação, Universidade do Minho – Portugal.

Capítulos publicados

Simões, H., Pereira, B., & Figueiredo, A. (2019). O bullying e o karate em idade escolar. In Educação física, Lazer & Saúde: Desafios Interdisciplinares na Promoção da Atividade Física (Vol. I, pp. 141-146). Guarda: Instituto Politécnico da Guarda.

Simões, H., Pereira, B., Figueiredo, A., & Santos, P. (2021, no prelo). Segurança e proteção na amizade entre adolescentes vítimas de bullying e praticantes de karate. In Estudos contemporâneos sobre violência e agressividade humana: Universidade Federal de Juiz de Fora - UFJF.

ÍNDICE GERAL

Dedicatória III

Agradecimentos IV

DECLARAÇÃO DE INTEGRIDADE VI

RESUMO VII

ABSTRACT VIII

Produção Científica IX

ÍNDICE GERAL XI

Índice de Tabelas XVI

Índice de Quadros XVII

Índice de Figuras XVII

Índice de Gráficos XVII

INTRODUÇÃO 1

PARTE I 8

CAPÍTULO 1 - CONCEPTUALIZAÇÃO DO *BULLYING* EM IDADE ESCOLAR 8

1.1 | Descrição do fenómeno 8

1.2 | A agressão como comportamento de interação social 10

1.3 | Manifestações de agressão da infância à adolescência 13

1.4 | Comportamentos de *bullying* 13

1.4.1 | *Bullying* direto 14

1.4.2 | *Bullying* indireto 14

1.5 | Perfis de envolvimento no fenómeno do *bullying* 15

1.5.1 | Vítimas passivas, agressivas (provocadoras), defensivas e sensíveis 15

1.5.2 | Agressores 15

1.5.3 | Observadores 16

CAPÍTULO 2 - AS ARTES MARCIAIS E OS DESPORTOS DE COMBATE 18

2.1 | Origens e evolução das Artes Marciais (AM) 18

2.2 | Artes Marciais – caracterização e impacto biopsicossocial da sua prática 19

2.3 | Artes marciais tradicionais vs artes marciais modernas 20

2.4 | Eclipse das artes marciais (escolas - *ryu*) e emergência dos desportos de combate 21

2.5 | Okinawa e o Karate 21

2.6 | Karate-do, o caminho da mão vazia 22

2.7 | Karate enquanto Desporto de Combate 26

CAPÍTULO 3 - O JOGO, A SUBLIMAÇÃO DO COMBATE E MOTIVAÇÕES PARA A PRÁTICA MARCIAL 28

3.1 | O lúdico como norma de aprendizagem marcial 28

3.2 | Motivações e benefícios da prática de karate 29

CAPÍTULO 4 – QUALIDADE DAS RELAÇÕES DE AMIZADE NO FENÓMENO DE BULLYING E SEUS IMPACTOS EM PRATICANTES DE KARATE 31

4.1 | A amizade e a sua relação qualitativa com o fenómeno de *bullying* 31

4.2 | A amizade agressiva nas relações diádicas 32

4.3 | Efeitos da amizade indireta no *bullying* 35

4.4 | Karate e os comportamentos internalizantes e externalizantes 36

4.5 | O *Bullying* e as Artes Marciais & Desportos de Combate (AM&DC) 37

PARTE II 39

METODOLOGIA DA INVESTIGAÇÃO E OBJETIVOS 39

Capítulo 5 – Apresentação da Investigação Empírica 39

5.1 | Contextualização da realidade atual sobre o tema 39

5.2 | Questões de investigação e objetivos 40

5.3 | Desenho metodológico e fundamentação da metodologia de investigação 43

5.4 | Paradigmas metodológicos escolhidos 44

5.5 | Procedimentos Éticos 45

5.6 | Pressupostos metodológicos para aplicação do instrumento de recolha de dados no formato digital 46

5.7 | Âmbito temporal e geográfico **48**

5.8 | Procedimentos e condições de aplicação **49**

5.8.1 | Clubes de karate selecionados 49

5.8.2 | Estabelecimentos escolares selecionados 49

5.8.3 | Dinâmicas digitais disponibilizadas para recolha de dados 50

5.8.4 | Taxa de resposta 51

5.8.5 | Instrumentos de recolha de dados 51

5.8.6 | Recolha de dados sobre o fenómeno de *bullying* - QUESTIONÁRIO 51

5.8.7 | Questionário - "Bullying – a agressividade entre crianças no espaço escolar" - ESTRUTURA 53

5.8.8 | Recolha de dados sobre as perspetivas sócio marciais dos praticantes de Karate - INSTRUMENTO 53

5.8.9 | Instrumento de recolha de dados - "Caracterização sócio marcial de crianças portuguesas sobre o karate" - ESTRUTURA 54

5.8.10 | Pré-teste realizado para caracterização sócio marcial de crianças praticantes de karate (Pré-teste) 54

5.9 | Tempo de preenchimento **55**

5.10 | Tratamento de dados **55**

PARTE III – ESTUDO 1 ..... **57**

CAPÍTULO 6 – REVISÃO SISTEMÁTICA DA LITERATURA **57**

6.1 | Introdução **57**

6.2 | O *Bullying* – introdução, conceito e frequência **59**

6.3 | Metodologia **61**

6.4 | Discussão dos resultados **69**

PARTE IV – ESTUDO 2 ..... **74**

CAPÍTULO 7 - IMPACTO QUE A PRÁTICA DE KARATE TEM SOBRE O BULLYING EM IDADE ESCOLAR **74**

7.1 | Introdução **74**

7.2 | Material e métodos **76**

7.2.1 | Amostra ... 76

7.2.2 | Instrumentos ... 76

7.2.3 | Procedimentos para recolha de dados ... 77

7.2.4 | Análise estatística ... 77

7.3 | Resultados ... **78**

7.4 | Discussão ... **85**

PARTE V – ESTUDO 3 ... **90**

8.1 | Introdução ... **90**

8.2 | Objetivos do estudo ... **92**

8.3 | Metodologia ... **93**

8.3.1 | Amostra ... 93

8.3.2 | Instrumentos ... 94

8.3.3 | Procedimentos para recolha de dados ... 94

8.3.4 | Procedimentos estatísticos ... 95

8.4.1 | Hierarquização do processo de vitimação comportamental ... 96

8.4.2 Zonas-alvo do processo de vitimação ... 101

8.4.3 | Diferenciação categórica do processo de vitimação ... 104

8.5 | Discussão ... **106**

8.6 | Principais Conclusões ... **110**

PARTE VI – ESTUDO 4 ... **111**

CAPÍTULO 9 - A IMPORTÂNCIA DA PRÁTICA DE KARATE NAS RELAÇÕES DE AMIZADE DE CRIANÇAS DOS 10 AOS 15 ANOS PERANTE COMPORTAMENTOS DE *BULLYING* ... **111**

9.1 | Introdução ... **111**

9.2 | Objetivos de estudo ... **115**

9.2.1 | Objetivo específico 1 ... 115

9.2.2 | Objetivo específico 2 ... **115**

9.3| Metodologia ... **116**

9.4 | Amostra **117**

9.5 | Procedimentos estatísticos **117**

9.6 | Resultados **118**

9.6.1 | Distribuição dos resultados por género e idade 118

9.6.2 | As crianças sentem mais proteção e segurança se tiverem amigos praticantes de Karate? 120

9.6.2a | Análise global 120

9.6.2b | Análise à subamostra de Praticantes de Karate (n=79) 123

9.6.2c | Análise à subamostra "Não Praticantes de Karate" (n=257) 124

9.6.3 | As crianças agridem outras se tiverem amigos praticantes de Karate para as ajudar a agredir? 127

9.6.3a | Análise global 127

9.6.3c | Análise à subamostra de Não Praticantes de Karate (n=257) 130

9.7 | Discussão **134**

9.7.1 | Proteção e segurança do amigo-karateca no bullying 135

9.7.2 | Agressão com ajuda do amigo-karateca 137

9.8 | Principais conclusões **139**

Reflexão Final **141**

Limitações e recomendações **146**

Referências **148**

Anexos **165**

Índice de Tabelas

TABELA 1: TABELA RESUMO DOS ARTIGOS SELECIONADOS 64
TABELA 2: CARACTERIZAÇÃO DA AMOSTRA DO ESTUDO 76
TABELA 3: PREVALÊNCIA DE BULLYING – RESULTADOS DO ESTUDO 78
TABELA 4: ANÁLISE DA FREQUÊNCIA E PERCENTAGEM DOS EPISÓDIOS DE VITIMAÇÃO E DA PRÁTICA DE KARATE 79
TABELA 5: ANÁLISE DOS PERFIS DOS INQUIRIDOS QUANTO À TIPOLOGIA DE "VÍTIMAS", "NÃO VÍTIMAS" E PRATICA DE KARATE 79
TABELA 6: ANÁLISE ENTRE "VÍTIMAS" E A PRÁTICA DE KARATE 80
TABELA 7: ANÁLISE DA RELAÇÃO ENTRE OS EPISÓDIOS DE AGRESSÃO E A PRÁTICA DE KARATE 81
TABELA 8: ANÁLISE ENTRE AGRESSORES, NÃO AGRESSORES E PRATICA DE KARATE 81
TABELA 9: ANÁLISE ENTRE OS AGRESSORES E A PRÁTICA DE KARATE 82
TABELA 10: ANÁLISE DA RELAÇÃO ENTRE AÇÕES OBSERVADAS DE AGRESSÃO ENTRE PARES E A PRÁTICA DE KARATE 83
TABELA 11: ANÁLISE DA RELAÇÃO ENTRE O TIPO DE RESPOSTA DOS OBSERVADORES ATIVOS A AÇÕES OBSERVADAS DE AGRESSÃO ENTRE PARES E A PRÁTICA DE KARATE 84
TABELA 12: ANÁLISE DA RELAÇÃO ENTRE O TIPO DE RESPOSTA DOS OBSERVADORES PASSIVOS A AÇÕES OBSERVADAS DE AGRESSÃO ENTRE PARES E A PRÁTICA DE KARATE 85
TABELA 13: DESCRIÇÃO DOS COMPORTAMENTOS, FREQUÊNCIA E PERCENTAGEM DOS COMPORTAMENTOS DE *BULLYING* NO PROCESSO DE VITIMAÇÃO E CONSEQUENTE REPRESENTATIVIDADE PERCENTUAL DOS COMPORTAMENTOS NA AMOSTRA TOTAL (N=336) E NA SUBAMOSTRA DAS VÍTIMAS (N=69) [IDADES X= 12.40 (± 1,714)] 97
TABELA 14: FREQUÊNCIA DOS COMPORTAMENTOS DE VITIMAÇÃO ENTRE PRATICANTES E NÃO PRATICANTES DE KARATE [*N(VÍTIMAS)* = 69, IDADES X= 12.40 (± 1,714)] 100
TABELA 15: DISTRIBUIÇÃO DOS COMPORTAMENTOS DE BULLYING EM FUNÇÃO DAS ESCOLHAS DOS PRATICANTES E NÃO PRATICANTES DE KARATE PARA AS ZONAS-ALVO DE VITIMAÇÃO [*N(VÍTIMAS)* = 69, IDADES $\overline{X}$= 12.40 (± 1,714)] 104
TABELA 16: DISTRIBUIÇÃO CATEGÓRICA COMBINADA DOS COMPORTAMENTOS DE *BULLYING* IDENTIFICADOS PELAS VÍTIMAS (FREQUÊNCIA DE VITIMAÇÃO ASSOCIADA ÀS DIFERENTES FORMAS DE VITIMAÇÃO) [*N(VÍTIMAS)*=69, IDADES X= 12.40 (± 1,714)] 105
TABELA 17: CARACTERIZAÇÃO POR GÉNERO, IDADE E NÍVEL DE ESCOLARIDADE DAS RESPOSTAS DADAS PELAS CRIANÇAS À PERGUNTA: "*TENS AMIGOS PRATICANTES DE KARATE?*". 119
TABELA 18: DISTRIBUIÇÃO DOS AMIGOS KARATECAS ASSOCIADOS À PRÁTICA DE KARATE (N=336) 120
TABELA 19: DISTRIBUIÇÃO E ANÁLISE COMPARATIVA INTRAGRUPOS À QUESTÃO "TERES AMIGOS QUE PRATICAM KARATE FAZ-TE SENTIR MAIS SEGURO E PROTEGIDO?" (N=336) 121
TABELA 20: DISTRIBUIÇÃO E ANÁLISE COMPARATIVA INTRAGRUPOS À QUESTÃO "TERES AMIGOS QUE PRATICAM KARATE FAZ-TE SENTIR MAIS SEGURO E PROTEGIDO?" ASSOCIADO AOS PRATICANTES DE KARATE (SUBAMOSTRA DE PRATICANTES DE KARATE, N=79) 123
TABELA 21: DISTRIBUIÇÃO E ANÁLISE COMPARATIVA INTRAGRUPOS À QUESTÃO "TERES AMIGOS QUE PRATICAM KARATE FAZ-TE SENTIR MAIS SEGURO E PROTEGIDO?" ASSOCIADO AOS NÃO PRATICANTES DE KARATE (SUBAMOSTRA DE NÃO PRATICANTES DE KARATE, N=257) 125
TABELA 22: DISTRIBUIÇÃO E ANÁLISE COMPARATIVA INTRAGRUPOS À QUESTÃO "ERAS CAPAZ DE FAZER MAL A OUTROS SE TIVESSES A AJUDA DE UM PRATICANTE DE KARATE?" (N=336) 128
TABELA 23: DISTRIBUIÇÃO E ANÁLISE COMPARATIVA INTRAGRUPOS À QUESTÃO "ERAS CAPAZ DE FAZER MAL A OUTROS SE TIVESSES A AJUDA DE UM PRATICANTE DE KARATE?" (SUBAMOSTRA DE PRATICANTES DE KARATE, N=79) 129
TABELA 24: DISTRIBUIÇÃO E ANÁLISE COMPARATIVA INTRAGRUPOS À QUESTÃO "ERAS CAPAZ DE FAZER MAL A OUTROS SE TIVESSES A AJUDA DE UM PRATICANTE DE KARATE?" ASSOCIADO AOS NÃO PRATICANTES DE KARATE (SUBAMOSTRA DE NÃO PRATICANTES DE KARATE, N=257) 131
TABELA 25: TABELA SÍNTESE DOS ESTUDOS COMPARATIVOS REALIZADOS À QUESTÃO "TERES AMIGOS QUE PRATICAM KARATE FAZ-TE SENTIR MAIS SEGURO E PROTEGIDO?" SOB O PONTO DE VISTA DA PREVALÊNCIA, RESÍDUOS AJUSTADOS E RESULTADOS DA ANÁLISE ESTATÍSTICA (X^2) 132

TABELA 26: TABELA SÍNTESE DOS ESTUDOS COMPARATIVOS REALIZADOS À QUESTÃO "ERAS CAPAZ DE FAZER MAL A OUTROS SE TIVESSES A AJUDA DE UM PRATICANTE DE KARATE?" SOB O PONTO DE VISTA DA PREVALÊNCIA, RESÍDUOS AJUSTADOS E RESULTADOS DA ANÁLISE ESTATÍSTICA (X^2) 133

Índice de Quadros

QUADRO 1: RESUMO DO DESENHO METODOLÓGICO ADOTADO NOS TRABALHOS DE INVESTIGAÇÃO 44
QUADRO 2: CALENDÁRIO DA RECOLHA DE DADOS POR ÁREA GEOGRÁFICA, LOCAIS, ENVOLVIMENTO E PERÍODO 48
QUADRO 3: LINKS DE ACESSO PERMANENTE AOS INSTRUMENTOS DE RECOLHA DE DADOS 50
QUADRO 4: DESIGNAÇÃO ADOTADA DE COMPORTAMENTOS DE *BULLYING*, DE TIPOS E DE FORMAS DE VITIMAÇÃO 52
QUADRO 5: TABELA DE IDENTIFICAÇÃO E SELEÇÃO DOS ARTIGOS PARA REVISÃO SISTEMÁTICA SOBRE O IMPACTO QUE AS ARTES MARCIAIS & DESPORTOS DE COMBATE TÊM SOBRE O FENÓMENO DE BULLYING 63
QUADRO 6: RELAÇÕES ENTRE A PARTICIPAÇÃO NO *BULLYING* E O ESTATUTO SOCIOMÉTRICO 112

Índice de Figuras

FIGURA 1: ENBUSEN 24
FIGURA 2: DISTRIBUIÇÃO GEOGRÁFICA DOS PAÍSES ENVOLVIDOS EM ESTUDOS SELECIONADOS 68

Índice de Gráficos

GRÁFICO 1: DISTRIBUIÇÃO DO NÚMERO DE ARTIGOS SELECIONADOS POR PAÍS 68
GRÁFICO 2: DISTRIBUIÇÃO DAS ARTES MARCIAIS PELOS ESTUDOS SELECIONADOS 69
GRÁFICO 3: ANÁLISE COMPARATIVA DA PREVALÊNCIA DOS COMPORTAMENTOS DE BULLYING ENTRE VÍTIMAS NÃO PRATICANTES DE KARATE E VÍTIMAS PRATICANTES DE KARATE [N=69, IDADES X= 12.40 (± 1,714)] 98
GRÁFICO 4: DIFERENÇA DA INCIDÊNCIA DAS RESPOSTAS COMPORTAMENTAIS DE VITIMAÇÃO ENTRE AS VÍTIMAS PRATICANTES E NÃO PRATICANTES DE KARATE [N=69, IDADES X= 12.40 (± 1,714)] 99
GRÁFICO 5: ZONAS-ALVO PREFERENCIAIS PARA OCORRÊNCIA DE COMPORTAMENTOS DE BULLYING 101
GRÁFICO 6: ANÁLISES COMPARATIVAS DA PREVALÊNCIA PERCENTUAL DOS COMPORTAMENTOS DE VITIMAÇÃO ENTRE AS VÍTIMAS NÃO PRATICANTES DE KARATE (VNPK) E AS VÍTIMAS PRATICANTES DE KARATE (VPK) RELATIVAMENTE AO RECREIO (A) E OUTRAS ZONAS (B1 – PRATICANTES E B2 – NÃO PRATICANTES DE KARATE) [*N(VÍTIMAS)* = 69, IDADES X= 12.40 (± 1,714)] 102
GRÁFICO 7: DISTRIBUIÇÃO DOS EPISÓDIOS DE VITIMAÇÃO DAS VÍTIMAS PRATICANTES DE KARATE PELAS ZONAS-ALVO IDENTIFICADAS (EXCETO "RECREIO") 102
GRÁFICO 8: DISTRIBUIÇÃO DOS EPISÓDIOS DE VITIMAÇÃO DAS VÍTIMAS NÃO PRATICANTES DE KARATE PELAS ZONAS-ALVO IDENTIFICADAS (EXCETO "RECREIO") 103
GRÁFICO 9: DISTRIBUIÇÃO (EM %) DA AMOSTRA, POR GÉNERO E IDADE 118
GRÁFICO 10: DISTRIBUIÇÃO DAS RESPOSTAS À PERGUNTA:" *TENS AMIGOS PRATICANTES DE KARATE?*" 119

INTRODUÇÃO

O interesse nesta área de investigação resulta de um longo período enquanto professor do Ensino Básico de Escolas Públicas Portuguesas, professor especializado no domínio das Necessidades Educativas Especiais e Mestre de Desportos de Combate (Karate-Do, estilo *Goju-Ryu*). Concomitantemente a estas condições de partida, colaboro com o Centro de Investigação em Estudos da Criança da Universidade do Minho (*CIEC-UM*) na área do *Bullying*, espaço de investigação onde tenho vindo a participar em atividades de pesquisa e investigação no desenvolvimento de estudos científicos no âmbito do *Bullying* em idade escolar.

A dotação dos agentes participantes no fenómeno do *bullying* de estratégias positivas de prevenção e/ou remediação tendo em vista uma melhoria psicossocial e de bem-estar das crianças e adolescentes deve ser prioritário. Para o fazer, temos que estudar áreas específicas do desenvolvimento infantil que, pelas suas especificidades, possam contribuir para a redução do impacto dos comportamentos agressivos ou intimidatórios.

Partindo do enquadramento teórico dos temas e da vivência do quotidiano que mobilizamos nestas áreas do conhecimento, pretendemos com o presente trabalho contribuir para o estudo de estratégias de compreensão, interpretação, resolução e/ou minimização dos impactos do *bullying* nas crianças e jovens. Para o efeito, é nossa intenção relacionar as especificidades associadas à prática de karate e as características idiossincráticas do indivíduo ou de um grupo evidenciadas por crianças e jovens perante o fenómeno do *bullying*.

Pressupõe-se que a construção de uma identidade marcial assente em princípios e valores estruturantes da relação interpessoal possa, com uma prática regular, modificar a perceção que o "eu" tem sobre o "outro" e, consequentemente, sobre si mesmo. As artes marciais são diversas e multiplicadas por princípios de atuação multidimensionais. A sua procura, e consequente prática, resulta de uma variabilidade de fatores igualmente diversos. Estes vão desde o tipo de arte marcial, à filosofia de treino, à qualidade do treinador (*sensei*), aos custos associados, as expectativas do praticante (Woodward, 2009), entre outros. As consequências da sua prática estão, genericamente, associadas à melhoria do bem-estar físico e psicológico, bem como ao desenvolvimento de uma capacidade diferenciadora de defesa pessoal perante agressões de terceiros. O karate é uma das artes marciais mais praticadas em todo o mundo. De origem nipónica, é caracterizada por não requerer o uso de armas para o seu treino utilizando somente como estruturas de "ataque" e "defesa" o corpo dos seus praticantes como objeto e objetivo das

suas ações. É uma prática desportiva multifacetada, dedicada ao estudo e desenvolvimento do praticante na sua relação com o mundo. Tal como as restantes artes marciais, permite o desenvolvimento de componentes físicos e psicológicos (Alesi et al., 2014), melhora o auto controle e a autoconsciência (Conant, Morgan, Muzykewicz, Clark, & Thiele, 2008), aumenta os níveis de atenção sustentada e reduz a impulsividade em crianças com Perturbação de Hiperatividade com Défice de Atenção (Leggett & Hotham, 2011), entre outras.

Dando corpo a um sentimento de insegurança face a atos agressivos e/ou intimidatórios a prática de karate é muitas vezes realizada tendo em vista a aquisição de competências de autodefesa e de proteção. Noutras, pode permitir a introdução de competências negativas adicionais aos comportamentos já de si agressivos, no caso dos agentes tipicamente agressores. No entanto, é no grande grupo, aqueles que observam a díade agressiva, que o treino e aquisição de competências marciais podem fazer a diferença na ajuda (ou não) da defesa da vítima. Estudos confirmam que, estratégias de defesa e apoio às vítimas do processo de bullying são muito mais eficazes se forem dinamizadas e implementadas em articulação com os observadores do fenómeno (Salmivalli, Voeten, & Poskiparta, 2011). A presença destes no núcleo do processo agressivo pode permitir, sob condições específicas, apoiar a vítima ou evitar que o fenómeno escale exponencialmente com efeitos mais penosos e duradouros.

O karate, enquanto modalidade de construção biopsicossocial, permite paralelamente ao desenvolvimento de competências físicas e psicológicas específicas da modalidade, a edificação de um quadro de valores e princípios coincidentes com o projeto de autodefesa e proteção do bem-estar comum. Parece-nos, por isso, que o presente estudo pode contribuir para uma melhor compreensão do fenómeno tendo como eixo compreensivo a prática de uma arte marcial milenar.

Determinados os quadros de referência, ou seja, as bases teóricas a partir das quais assentará a investigação, deparámo-nos com uma limitação conceptual uma vez que não havia dados empíricos suficientes que robustecessem o tema central da investigação: o *bullying* e o karate em idade escolar. Neste sentido e motivados pelo interesse investigacional de robustecer o quadro conceptual inicial, desenvolveu-se o primeiro trabalho: **Estudo 1** - Revisão sistemática da literatura sobre o impacto das artes marciais & desportos de combate no fenómeno de bullying. A elaboração destes objetivos decorreu da observação de um reduzido número de estudos que explorassem a relação entre a prática de karate, enquanto Arte Marcial & Desporto e Combate (AM&DC), e o fenómeno do *bullying* em idade escolar. Em relação a impactos diretos que as AM&DC podem ter

no fenómeno de *bullying*, no espaço temporal dedicado a esta revisão (2008>2018) encontrámos somente dois artigos que abordam especificamente o confronto destes construtos: o programa anti-*bullying* "Gentle Warior Program" desenvolvido pela Associação Canadense para o Estudo Prático de Direito na Educação (CAPSLE) no Canadá, e a partir do qual, S. Twemlow et al. (2008) sugerem que a implementação de um programa anti-*bullying* baseado nas AM&DC pode ajudar combater o *bullying* em idade escolar, em particular crianças do género masculino, e o trabalho de H. Yang (2010), realizado nos Estados Unidos da América, partiu de uma revisão narrativa sobre o filme *The Forbidden Kingdom* (2008) e a partir do qual, sugere um conjunto de estratégias de mediação e gestão de conflitos entre adolescentes. Os restantes trabalhos, refletem análises correlacionadas entre alguma das múltiplas formas de expressão do fenómeno de *bullying* e alguma AM&DC reconhecida pelas estruturas olímpicas *Association of IOC Recognized International Sports Federations* (ARISF) e *International Olympic Committee*. A maioria dos restantes trabalhos centraram-se principalmente sobre o estudo da "agressão", da "agressividade" e da "agressão entre pares" com metodologias associadas a inquérito por questionário e com análises direcionadas para aspetos relacionados com a metodologia de treino, psicologia social positiva, condição física e comportamento pro-social.

Determinado o que foi escrito sobre a temática do *bullying* e esclarecida a forma como o Karate, enquanto AM&DC, se enquadra no estudo dos comportamentos agressivos ou intimidatórios através do Estudo 1, desenvolveu-se um segundo estudo para compreender de que forma se manifesta a prevalência do fenómeno de *bullying* entre praticantes e não praticantes de karate – **Estudo 2** - Identificar, caracterizar e comparar relações entre a prática de karate e as respostas psicossociais dos intervenientes no bullying.

De uma forma inequívoca, os resultados apurados com este trabalho permitiram identificar e caracterizar as diferenças existentes entre praticantes e não praticantes de karate quanto à relação que estes estabelecem com o fenómeno de *bullying*. A partir dele é possível sugerir três condições psicossociais que distinguem os praticantes de karate dos não praticantes de karate: são mais resilientes no processo de vitimação, menos agressivos e mais proactivos na ajuda à vítima. Ou seja, é possível afirmar, a partir dos dados recolhidos junto das amostras populacionais, que o karate tem impactos positivos na forma como os inquiridos se relacionam com o fenómeno do bullying. Este dado é especialmente relevante uma vez que em todos os indicadores principais, os resultados indicam uma menor prevalência de casos de vitimação em todos os perfis de agressividade (vítima, agressor ou observador passivo) e de proatividade (observador ativo). Esta

diferença é ainda mais relevante quando analisadas sob a lupa da quantidade dos episódios de vitimação identificadas em todos os perfis, os quais refletem, de um modo bastante claro o impacto positivo que a prática de karate pode ter perante fenómenos de *bullying* severos. Ao não existir nenhum praticante de karate a sinalizar ter sido vítima de bullying no último mês 3 ou mais vezes, por comparação aos não praticantes que referiram 20 episódios (7,8%), o impacto que a prática marcial deve ser considerada para obtenção de deduções preliminares. No campo das ações agressivas o quadro comportamental foi semelhante ao da vítima karateca, manifestando o agressor praticante de karate menor propensão para realizar ações de bullying por comparação aos não praticantes, com especial redução nas ações de *bullying* severas (3 ou mais vezes no último mês). Já os observadores praticantes e não praticantes de karate, evidenciaram comportamentos distintos consoante a sua intenção inicial de ajudar ou não ajudar a vítima perante as ações de *bullying* observadas. A normalidade agressiva observada em contexto de agressões entre pares parece ser diferente entre praticantes e não praticantes de karate. Há evidências de uma proatividade mais intensa junto dos observadores praticantes de karate, torno-os agentes mais ativos (com intuito de ajudar a vítima) do que os não praticantes de karate. Os dados sugerem ainda que estes indicadores de ajuda à vítima perante agressão observada podem ainda ser mais diferenciadores quando, decorrente dos comportamentos de bullying, a vítima apresente sinais claros de sofrimento ou sangue. A manifesta associação positiva entre a prática de karate e as respostas psicossociais ao fenómeno de *bullying* em idade escolar indiciam uma possível estratégia psicopedagógica de intervenção em contexto escolar tendo em vista o desenvolvimento de um processo de ensino e aprendizagem coerente e sistemático vinculado a uma cada vez maior generalização e especificidade ao contexto escolar. Tendo conhecimento destas diferenças, havia necessidade de realizar uma análise comparativa do quadro comportamental de ações de bullying mais prevalente, bem como, as zonas-alvo com maior impacto negativo nas respostas dadas pelos inquiridos. Surge assim o terceiro trabalho consubstanciado no **Estudo 3** - Análise comparativa da frequência de comportamentos e das zonas-alvo de bullying entre praticantes e não praticantes de karate. Da análise global destes dados foi possível com firmar as a linhas de investigação gerais relativamente ao quadro comportamental mais comum evidenciado no fenómeno de *bullying* bem como nas zonas-alvo preferenciais para a atuação dos agressores em espaço escolar. Embora o bullying seja uma realidade complexa e multifacetada, os dados deste trabalho indicam o quanto a vítima pode estar sujeita a condições impróprias para o seu bem-estar psicossocial dado o elevado número de ações agressivas que

sofre e a desproteção que padece no espaço escolar uma vez que poucos são os espaços onde pode estar segura e livre de ações agressivas ou intimidatórias. Os mesmos indicadores refletem a importância que o adulto regular/mediador pode ter no processo de gestão de conflitos e, o impacto negativo que a sua ausência pode quer na produção de ações agressivas, quer nas zonas-alvo disponíveis para o agressor efetuar comportamentos de *bullying* sem supervisão de um adulto. Quando analisados à luz da prática de karate, confirmamos que há uma associação positiva entre a sua prática e a menor predisposição para receção de comportamentos agressivos ou intimidatórios dos karatecas. Ou seja, de uma forma global os praticantes de karate não só são menos agredidos como esses comportamentos ocorrem com menor intensidade. Quando analisado o fenómeno de *bullying* sob o ponto de vista das zonas-alvo preferenciais onde ocorrem ações de agressão entre pares com a intenção de magoar, voltamos a confirma a existência de valores qualitativamente inferiores para os praticantes de karate por comparação aos não praticantes. Os dados sugerem que, face às respostas analisadas haverá maior área escolar útil com sentimento de segurança positivamente diferenciado quando comparadas com os não praticantes de karate. A partir dos dados comportamentais analisados efetuámos a categorização dos mesmos o que nos permitiu validar a prática de karate como uma atividade com efeito significativamente protetor ao nível dos comportamentos de vitimação física e, tendencialmente protetor, nos comportamentos de vitimação relacional. Quanto à vitimação verbal e de *cyberbullying* não obteve valores de referência distintos que permitisse assinalar a prática de karate como um potencial efeito de modificação do quadro comportamental agressivo ou intimidatório entre pares. Estes resultados veiculam a hipótese formulada inicialmente de que seriam os comportamentos de ordem física que encontrariam diferenças significativas no quadro comparativo analisado dadas as premissas biotécnico pedagógicas associadas à prática de karate. Com este trabalho compreendemos que, a relação das vítimas de bullying com o karate pode permitir ver reduzido significativamente o número de comportamentos de agressão que são alvo, enquanto que nos espaços escolares, poderão ter mais liberdade de escolha e um menor sentimento de insegurança. Identificados os principais comportamentos que despoletam as ações de *bullying*, as principais zonas-alvo que podem ocorrem e o impacto que a prática de karate pode ter no sentimento de segurança proteção de todos os intervenientes neste fenómeno, envidámos esforços no sentido de analisar o papel que os amigos praticantes e não praticantes de karate podem ter nas ações agressivas ou intimidatórias entre pares – **Estudo 4** - A importância da prática de karate nas relações de amizade de crianças dos 10 aos 15 anos perante

comportamentos de bullying. Com este trabalho foi possível analisar como os diferentes intervenientes (vítimas, agressores e observadores) no fenómeno de bullying observam as relações de amizade com praticantes de karate e as eventuais relações de proteção e/ou segurança que lhes é reconhecido. A partir do mesmo, aprofundamos o conhecimento existente sobre as relações de amizade entre pares e a importância que estas têm para o fenómeno de bullying, seja sob o ponto de vista das vítimas, dos agressores ou dos observadores. A partir deste estudo, distingue-se o relacionamento interpessoal associado à segurança e à proteção, que na nossa opinião, poderá caracterizar os princípios essenciais de uma relação interpessoal, principalmente entre o processo de vitimação e uma prática marcial como o karate. Todas vítimas de *bullying*, em particular aquelas que não são praticantes de karate, consideram o amigo-karateca como um fator adicional de proteção e segurança. A qualidade das amizades com praticantes de karate pode assim ser fator primordial de acesso ao desenvolvimento de sentimento de proteção e segurança das vítimas de *bullying*. Já os agressores, sejam praticantes ou não praticantes de karate, aparentemente não carecem de proteção ou segurança adicional para agredir ou sentirem-se superiores às suas vítimas. A desigualdade de poderes percebida pode ser de tal forma desmedida que o agressor pode não necessitar de amizades de suporte adicionais para efetuar as agressões. Os observadores, ativos ou passivos, não apresentam nos dados analisados fatores de relevo que justifiquem nas relações de amizade as suas ações ou inações. Pretende-se através dos quatro estudos anteriormente referenciados, contribuir para o aprofundamento da compreensão do fenómeno de bullying em idade escolar por referência à prática de karate, através das repostas dadas pelos participantes no trabalho e, em particular, as perspetivas das vítimas, agressores e/ou observadores.

A presente tese está organizada em seis partes para além das referências e anexos.

Na **PARTE I** - Análise da literatura, em conformidade com os objetivos deste trabalho, organizada nos seguintes capítulos:

a) Conceptualização do Bullying em idade escolar

b) As Artes Marciais e os Desportos de Combate

c) O jogo, a sublimação de combate e motivações para a prática marcial

d) Qualidade das relações de amizade no fenómeno de *bullying* e seus impactos em praticantes e não praticantes de karate

Na **PARTE II** - Questões e metodologia de investigação e respetiva fundamentação científica face aos objetivos, recolha e tratamento de dados que conduzem aos trabalhos de investigação realizados na presente tese de doutoramento.

Na **PARTE III** - Apresenta-se e discute-se os dados relativos ao Estudo 1 - uma revisão sistemática da literatura realizada em 2018, com caracter exploratório, mediante a busca digital de artigos indexados em sete bases de dados científicas internacionais.

Na **PARTE IV** - Apresenta-se e discute-se os dados relativos ao Estudo 2 - Estudo descritivo comparativo – sobre o impacto que a prática de karate tem sobre o bullying em idade escolar, realizado a partir de dados recolhidos de inquiridos dos 10 aos 15 anos, na zona centro de Portugal continental, em escolas do ensino público e centros de prática de karate. Inclui análise e tratamento de dados, discussão dos resultados e principais conclusões.

Na **PARTE V** - Apresenta-se e discute-se os dados relativos ao Estudo 3 - Estudo descritivo comparativo – e a partir do qual se produz uma análise comparativa da frequência de comportamentos e das zonas-alvo de bullying entre praticantes e não praticantes de karate com idades compreendidas entre os 10 e 15 anos, realizado a partir de dados recolhidos na zona centro de Portugal continental, em escolas do ensino público e centros de prática de karate. Inclui análise e tratamento de dados, discussão dos resultados e principais conclusões.

Na **PARTE VI** - Apresenta-se e discute-se os dados relativos ao Estudo 4 - Estudo descritivo comparativo – e a partir do qual se analisa a importância que prática de karate pode ter nas relações de amizade de crianças dos 10 aos 15 anos perante comportamentos de bullying, realizada a partir de dados recolhidos na zona centro de Portugal continental, em escolas do ensino público e centros de prática de karate. Inclui análise e tratamento de dados, discussão dos resultados e principais conclusões.

Termina-se a tese com uma reflexão geral considerando os principais resultados obtidos nos diferentes estudos realizados. De igual modo apresentam-se algumas limitações consideradas pertinentes apresentar bem como algumas propostas de ação a desenvolver futuramente.

PARTE I

REVISÃO DA LITERATURA

CAPÍTULO 1 - CONCEPTUALIZAÇÃO DO *BULLYING* EM IDADE ESCOLAR

1.1 | Descrição do fenómeno

O bullying, enquanto fenómeno social, tem nos últimos trinta anos sido reconhecido como uma das principais causas de episódios de violência e intimidação entre pares em idade escolar. O facto de estes episódios ocorrerem predominantemente em contexto escolar fez com durante muitos anos os estudos científicos incidissem preferencialmente nesta realidade específica. No entanto, e de forma progressiva, os objetivos destas investigações científicas deixaram de estar só associados ao espaço escolar para começar a incidir o seu interesse investigacional em múltiplos contextos, incluindo o digital (Bauman, Toomey, & Walker, 2013; P. Smith et al., 2008; Tsitsika et al., 2015; Van Geel, Vedder, & Tanilon, 2014).

O bullying, apesar de não apresentar entre a comunidade científica uma definição consensual (Volk, Veenstra, & Espelage, 2017; Walton, 2011), pode ser definido como um subtipo de agressão que envolve agressões intencionais e repetidas a vítimas que não se conseguem defender (Olweus, 1993; Pereira, 2008; Rigby, 2003; Smith, 2004), que ocorrem sem motivação evidente, e com as quais o agressor (ou agressores) pretende provocar, ameaçar, intimidar ou vitimizar um dos seus pares, sendo executadas numa relação desigual de poder (Carvalhosa, 2010; Rigby, 2007) (Carvalho, 1995; Carvalhosa, Lima & Matos, 2001; Vale & Costa, 1998; Veiga, 2000).

O bullying escolar é um problema sério em muitos países. É observado por referência ao género, raça, etnia e status socioeconômico. É prevalente em todos os anos de escolaridade e em todas as escolas e pode apresentar níveis de implantação leves, moderados ou graves (Smith et al., 1999). Independentemente do contexto social, o fenómeno de bullying ocorre sempre quando comportamentos de agressão ou intimidação (Pereira, 2008) são utilizados de forma repetida (semanas, meses ou anos) com intenção de magoar terceiros, que por si, não se conseguem defender (Olweus, 1993; Solberg & Olweus, 2003). Estes comportamentos podem ser manifestados do tipo direto ou indireto (Freire, Simão, & Ferreira, 2006; Martins, 2009; Olweus, 1999) e assumir, a este respeito, formas de atuação distintas: física, sexual, exclusão, verbal, cyberbullying e ameaça (Costa, Farenzena, Simões, & Pereira, 2013). Sabemos que a sua

utilização por parte do agressor (ou agressores) pode ser feita de forma única ou combinada, e ainda que a sua utilização está implicada com o desenvolvimento de competências biopsicossociais da(o) criança/jovem. Fatores como a idade, a frequência, a duração e a(s) forma(s) de agressão estão assim diretamente corelacionadas entre si no fenómeno do bullying (Costa, Pereira, Simões, & Farenzena, 2011; Skrzypiec, Slee, Murray-Harvey, & Pereira, 2011).

É uma realidade social negativa que não se circunscreve somente ao contexto escolar mas sim encontra-se disseminada por todos os contextos sociais de desenvolvimento onde possam ocorrer contactos (diretos ou indiretos) entre crianças ou jovens, independentemente das vulnerabilidades de género, socioeconómicas, culturais ou raciais (Jimerson, Swearer, & Espelage, 2010). O fenómeno que ocorria inicialmente aos olhos dos investigadores com especial interesse nas salas de aula, nos corredores, nos balneários ou nos recreios escolares, agora, à luz das novas sensibilidades sociais, foi possível investigar os efeitos reais deste fenómeno não só na escola, como também na vida social das crianças e jovens para além destes espaços educativos. Outros espaços dedicados à interação social têm vindo a ser também escolhidos como canais de agressividade hostil entre pares, tais como as redes sociais digitais (e.g. Facebook, *Whatshap*, Instagram ou similares). A coberto da proteção dada pela plataforma que não permite a visualização da troca de mensagens por elementos não pertencentes aos grupo, perante um fenómeno de bullying, somente por partilha de algum dos seus elementos se consegue identificar o modo, a intensidade e o(s) autor(s) das agressões.

Paralelamente a díade agressiva (vítima *vs* agressor) encontra-se o grande grupo, aqueles que não se envolvem diretamente nos comportamentos agressivos, mas que, pela sua presença ou conhecimento da existência das situações, os associa indelevelmente a este processo de vitimização. Falamos dos observadores, aqueles que, pela sua proximidade ou contacto com os agressores e/ou vítimas decidem tomar (ou não partido) sobre uma das partes. E quando falamos em observadores, falamos de 85% daqueles que de forma direta ou indireta têm conhecimento dos comportamentos agressivos e nalguns casos, das suas consequências (Craig & Pepler, 1998). Ou seja, estes episódios resultam de um fenómeno (frequentemente) não supervisionado por adultos (Olweus, 1993) e de envolvimento grupal, não podendo deste modo ser considerado somente como ação pontual ou exclusiva de determinados grupos de alunos e sem consequências para a restante comunidade.

Sendo um fenómeno de grupo, os investigadores têm procurado identificar as características individuais dos sujeitos envolvidos, motivações sociais bem como os fatores que sustem os comportamentos de bullying (Espelage & Swearer, 2010; Hong & Espelage, 2012; Salmivalli, 2010).

Consideramos por isso que, de uma forma geral, associado ao fenómeno de bullying é comum verificar-se um aumento de sintomas psicossomáticos (Forero et al., 1999), aumento da incidência de sintomas de ansiedade e depressão (Bonde t al, 2001), pobre qualidade de vida psicossocial (Wilkins-Shurmer et. al., 2003), aumento de criminalidade, entre outras consequências nefastas do fenómeno.

1.2 | A agressão como comportamento de interação social

A agressão, tal como outro tipo de comportamentos, pode resultar de razões neurobiológicas, genéticas, hormonais, perinatais, traumáticas, nutricionais ou cognitivas (Liu, 2004). No entanto, é na relação entre a conduta biológica, os envolvimentos sociais e a relação que se estabelece entre ambos que os comportamentos agressivos podem surgir. É a natureza multidimensional deste conceito que determina a natureza do conceito de agressão (Liu, 2004).

A agressão entre humanos é um comportamento social frequente, pode ser realizado individualmente ou em grupo e tem como intuito alterar os valores de adaptabilidade social (Van Honk, Harmon-Jones, Morgan, & Schutter, 2010). É um comportamento heterogéneo, influenciado por fatores biológicos e ambientais, os quais podem produzir benefícios adaptativos ou impactos negativos, bem como características antissociais (Archer, 2009; Ferguson & Beaver, 2009). É um conceito que pode ser utilizado numa panóplia de contextos desde medicina (epilepsia), militar, desporto (atitudes competitivas) e inclusivamente como subterfugio para legitimar atitudes sociais relacionadas com negócios.

Nas relações sociais consideramos agressão a qualquer ato protagonizado por um indivíduo contra terceiros. Ou seja, se este o executa intencionalmente e de modo a causar dano a outro da sua própria espécie estamos perante um episódio de agressão. A forma como este o decide fazer determina o grau de agressividade com que o faz. A ação de agredir é assim a agressão e a agressividade o modo como se manifesta.

Os episódios de agressão entre indivíduos podem-se verificar de inúmeras formas pelo que não há uma hegemonia na sua classificação. Consoante a temática e a população alvo em estudo foram ao longo dos últimos anos consideradas múltiplas formas de categorização (Atkins, Stoff, Osborne, & Brown, 1993; Crick, Grotpeter, & Bigbee, 2002). A categorização "formal" é o formato mais comum de classificação da agressão entre indivíduos a qual pode ser subdividida em agressões diretas e agressões indiretas.

As agressões diretas são caracterizadas pela manifestação de comportamentos agressivos de caracter físico ou verbal tendo como objetivo final ferir ou magoar intencionalmente terceiros (Little, Henrich, Jones, & Hawley, 2003). As agressões indiretas resultam da intenção maligna de ferir relações sociais de terceiros (Lagerspetz, Björkqvist, & Peltonen, 1988; Little et al., 2003). Esta classificação é que mais frequentemente é usada como referência no estudo de questões do género associadas à agressão entre indivíduos. Estudos realizados nesta área têm sugerido que há diferenças significativas e distintas nas formas de agressão entre indivíduos consoante o seu género. Os indivíduos do género masculino tendem a utilizar com mais frequência formas de agressão mais físicas e diretas enquanto, no género feminino, a agressão relacional ou indireta são as formas preferenciais (Björkqvist, 1994; Lagerspetz et al., 1988). Outros estudos empíricos e meta-análises apontam para a existência residual ou nula de diferenças estatisticamente significativas entre géneros no que à agressão indireta diz respeito (Hines & Saudino, 2003; Lansford et al., 2012). No entanto, estes mesmos estudos corroboram condição agressiva direta desenvolvida por indivíduos do género masculino (Lansford et al., 2012).

Outro tipo de categorização é a "agressão funcional". Esta está assente em pressupostos teóricos baseados na neurobiologia e psicopatologia da agressividade entre indivíduos, os quais de alguma forma, evidenciam excesso ou défice de sensibilidade emocional (Ramírez & Andreu, 2006). A tipologia associada a esta categorização está deste modo relacionada com comportamentos agressivos de cariz reativo (tipo impulsivo) ou comportamentos agressivos proactivos (tipo instrumental) (Siegel & Victoroff, 2009).

A "agressão impulsiva", reativa, afetiva, defensiva, "sangue-quente" ou hostil é o ato de agredir frequentemente associando alterações emocionais do agressor, as quais geram atos agressivos no sentido da vítima, independentemente das vantagens ou prejuízos que possa obter. Está associada a uma reduzida capacidade de gestão do controlo dos impulsos (Pawliczek et al., 2013)

e a uma visão desproporcionada de hostilidade (de Castro, Veerman, Koops, Bosch, & Monshouwer, 2002; Nelson & Trainor, 2007).

A "agressão instrumental", predatória, "sangue-frio" ou proactiva é um tipo de agressão que faz parte de uma estratégia mais ampla de ferir outro(s), e tem como objetivo atingir os seus objetivos de forma premeditada e controlada (Glenn & Raine, 2009), independentemente da consequências que cause a terceiros . Requer algum grau de planeamento pelo que não assume caracter impulsivo. A agressão é deste modo um dos meios por excelência escolhidos pelo agressor para atingir o objetivo final. Este tipo de agressão está associado a uma insensibilidade social latente nos comportamentos agressivos dos indivíduos que os praticam, tais como delinquência, crimes, ausência de remorsos e domínio (Chichinadze, Chichinadze, & Lazarashvili, 2011). Esta tipologia está também associada à manifestação social de comportamentos de competência e liderança (Ramírez & Andreu, 2006).

Nesta categorização funcional são os indivíduos do género masculino que evidenciam maiores índices de comportamentos agressivos em ambas as dimensões, independentemente da idade (Little et al., 2003).

Por último, consideramos a categorização com base na intenção. Normalmente qualquer ato agressivo adquire automaticamente uma conotação negativa uma vez que é considerada uma condição inapropriada e com consequências negativas para a vítima da mesma. No entanto, o conceito de agressão, ou de "comportamento agressivo" pode assumir dupla interpretação (Blustein, 1996), positiva ou negativa, consoante o resultado final da sua ação. Para Ellis (1976) é considerada uma agressão positiva quando o ato promove os valores básicos de sobrevivência, proteção, felicidade, aceitação social, preservação e relações interpessoais. A sua implementação doseada e adequada ao contexto promove uma necessária e adaptativa gestão positiva da autonomia e identidade pessoal (Roim & Itskowitz, 1990). Para Jack (1999) a agressão positiva pode adquirir inúmeras formas, incluindo defesa pessoal, maior resiliência face à negação, procura de novas possibilidades e autoproteção.

Deste modo, as consequências de um ato agressivo poderão ser inúmeras e diversificadas. Quando realizado com um intuito positivo e do tipo instrumental os ganhos individuais e do grupo poderão ser extremamente benéficos. Aliás, este tipo de agressão pode implicar uma maior proatividade individual na relação que o "agressor" estabelece com o grupo na proteção e preservação dos valores sociais estabelecidos (Liu, 2004). Assume com estas ações o papel de

líder e de comandante das ações positivas. Já, as agressões do tipo negativo são inevitavelmente mais nefastas para as vítimas, para o agressor e para o contexto onde estes elementos se inserem.

1.3 | Manifestações de agressão da infância à adolescência

Os episódios de agressão são considerados parte do normal desenvolvimento na infância (Greydanus, Pratt, Greydanus, & Hoffman, 1992). Desde tenra idade que as crianças usam este subterfúgio para conseguirem atingir os seus intentos. Chorar, gritar, morder, fazer birras, dar pontapés, atirar e partir objetivos são alguns dos comportamentos agressivos mais comuns (Raine, Reynolds, Venables, Mednick, & Farrington, 1998). Mais tarde, com o aumento das interações sociais estes comportamentos agressivos (instrumentais) vão-se modificando em função do desenvolvimento biopsicossocial da criança. As agressões podem passar a ser canalizadas para terceiros por intermédio de comportamentos de provocação, intimidação, luta, irritabilidade, crueldade aos animais, entre outros. No período da adolescência os comportamentos agressivos já pressupõem a utilização de ações cooperativas, absentismo escolar e outras manifestações de delinquência subcultural (Lopez & Emmer, 2002).

1.4 | Comportamentos de *bullying*

Na literatura encontramos diversos comportamentos característicos de *bullying*: bater/agredir fisicamente, roubar, danificar objetos, extorquir, ameaçar, meter medo, insultar, falar mal ou não falar com excluir, discriminar, mentir sobre ou disseminar boatos, intimidar, ameaçar, gozar, troçar, provocar, hostilizar, fazer comentários ou gestos ordinários e/ou piadas sexuais, abusar ou assediar sexualmente. (Matos, Negreiros, Simões, & Gaspar, 2009). Independentemente da multiplicidade de formas que os comportamentos agressivos possam evidenciar, há um consenso autoral de que os mesmo se podem dividir em comportamentos agressivos diretos e/ou indiretos (Freire, P., Veiga Simão, & Ferreira, 2006; Martins, 2009; Olweus, 1999). Os comportamentos agressivos mais identificados nas publicações científicas como sendo as de maior frequência no contexto da escolarização de crianças e jovens são o físico, o verbal e o de exclusão, comparativamente às demais (Bjorkqvist, Lagerspetz, & Kaukiainen, 1992; Ladd & Kochenderfer-Ladd, 2002; Seixas & Fernandes, 2012).

1.4.1 | *Bullying* direto

O *bullying* direto ocorre quando as ações agressivas são direcionadas especificamente para a vítima. São comportamentos que ocorrem «face a face», o qual se caracteriza por ações de confrontação direta face ao sujeito-alvo, onde o agressor e a vítima conhecem a identidade um do outro (Fernandes & Seixas, 2012; Seixas, 2009). Estas podem ser do tipo físico, verbal (Bjorkqvist, Lagerspetz, & Kaukainen, 1992; Carvalhosa, 2010; Genta, Menesini, Fonzi, Costabile, & Smith, 1996; Glover, Gough, Johnson, & Cartwright, 2000; Ramirez, 2001) ou sexual (Carvalhosa, 2010; Meyer, 2011). Estes últimos ocorrem longe do olhar de terceiros e, com frequência relacionam-se a quadros de agressividade com efeitos profundos e duradouros (Pereira, 2008).

1.4.2 | *Bullying* indireto

O *bullying* indireto ocorre por intermédio de agressões indiretas como sejam os comportamentos de manipulação dos relacionamentos sociais não existindo por isso uma confrontação direta. Os danos causados nas vítimas com este tipo de conduta agressiva, apesar de aparentemente parecer pouco expressivo, são bastante lesivos. Ocorre na maioria das vezes quando a criança ou jovem alvo encontra-se ausente, não existindo dessa forma uma confrontação presencial. Este tipo de ações agressivas denomina-se *bullying* relacional uma vez que afeta as relações interpessoais da vítima, ou seja, às redes pessoais e sociais de amizade e apoio. Quando este comportamento agressivo ocorre em meios digitais denomina-se cyber*bullying*. Neste meio, a vítima é confrontada com a disseminação de atos agressivos ou de intimidação por via digital, principalmente nas principais redes sociais de comunicação interpessoal (Amado, 2010; Fernandes & Seixas, 2012).

Por último, os comportamentos agressivos ou intimidatórios podem assumir uma conduta de «ameaça». Estas ações agressivas, pela ambiguidade de utilização nas relações sociais podem ser feitas de forma direta ou indireta consoante a intenção agressiva ou intimidatória do agressor. Estas têm por objetivo promover a intimidação e o medo, bem como diminuir a autoestima da vítima. Constitui uma conduta identificada na cultura escolar, com tendência a culminar na agressão física (Ortega, 1997).

1.5 | Perfis de envolvimento no fenómeno do *bullying*

Podemos identificar quatro perfis de envolvimento em práticas de *bullying*: vítimas, agressores, vítimas agressivas e observadores, os quais vamos descrever de seguida.

1.5.1 | Vítimas passivas, agressivas (provocadoras), defensivas e sensíveis

A existência de ações agressivas ou intimidatórias entre pares pressupõe a existência de uma díade agressiva: aquele que promove a agressão e aquele que é vitimizado. A forma como as crianças e jovens vitimizados respondem à agressão pode ser distinta e com consequências múltiplas na relação estabelecida. As crianças ou jovens podem responder às ações agressivas de forma passiva ou agressiva (Seixas & Fernandes, 2012). Na relação entre pares, alguns autores acrescentam outra tipologia para as vítimas conducente com a sua posição relativamente à agressão. Aquelas crianças ou jovens que não assumem as ações agressivas protagonizadas pelos agressores, mas que, aos olhos dos seus pares o são, denominam-se vítimas defensivas (Schuster, 1999). Quando a criança ou jovem, aos olhos dos seus colegas não sofre qualquer tipo de agressão ou intimidação, mas mesmo assim assume uma postura de vitimização, é considerada vítima sensível (Schuster, 1999).

Os episódios de agressão, os seus intervenientes e o papel de cada um no fenómeno são dinâmicos e multidimensionais. A criança que hoje promove a agressão (agressor) pode no dia seguinte ser aquela que é agredida num outro (ou no mesmo) contexto e sob a ameaça/agressão de outro seu par, pelo que a categorização dos seus papéis no fenómeno não pode ser exclusiva e permanente (Espelage & Swearer, 2003). A vitimização constante e sistemática por parte de um agressor pode desencadear processos defensivos de autodeterminação umas vezes ansiosos, incapazes e inseguros (resposta passiva) e noutras vezes exaltados ou desmesurados (resposta agressiva).

1.5.2 | Agressores

Os agressores assumem papel de relevo nesta díade agressiva por diversos fatores. Quer pela idade, tamanho físico, força física, estatuto no seio do grupo, conhecimento das fraquezas ou fragilidades da vítima, ou pela procura de suporte por parte de outros colegas, tudo são elementos individuais que o podem fazer sentir superior na relação de poder que estabelece com a vítima.

Nesta condição e sob as circunstâncias certas, o agressor ou agressores promovem de forma sistemática, continuada no tempo e com a intenção de magoar ou ferir a vítima que, pelas suas características biopsicossociais não se consegue defender (Ramirez, 2001).

Através das suas ações de *bullying* os agressores procuram no restante grupo reconhecimento social ("*social power"*), visibilidade e elevado estatuto entre pares (Houghton, Nathan, & Taylor, 2012; Salmivalli, 2010; Sijtsema, Veenstra, Lindenberg, & Salmivalli, 2009; Veenstra et al.,2007), e com este estado, uma autoafirmação mais efetiva no seio do seu grupo, no entanto, nefasta na relação social estabelecida (Juvonen & Galvan, 2008; Salmivalli & Peets, 2009).

1.5.3 | Observadores

Os observadores ao reforçarem os atos agressivos (rindo, aplaudindo, ...) estão em grande medida a fazer sentir no agressor que a sua conduta é aceitável, até admirável, não tem que recear qualquer tipo de retaliação por parte destes (Salmivalli et al., 2011) e com o tempo estão a estimular uma ainda maior reputação deste no seio do grupo (Cillessen & Borch, 2006). Este estado decorre da hipersensibilidade que os agressores têm relativamente aos *feedbacks* emitidos tendo em vista a continuação ou agravamento do fenómeno (Salmivalli et al., 2011). A influência dos observadores pode assim estar intimamente relacionada com a qualidade do desfecho dos episódios de *bullying*.

Deverá, deste modo, ser contrariado o mais possível esta condição de apoio ao agressor agregando à vítima um maior número de apoiantes/defensores e deste modo, um potencial aumento de defensores nos atos de *bullying* sendo este, por si só, um fator de redução do fenómeno nas intenções dos agressores (Salmivalli, 2014). Uma vítima apoiada não é uma vítima isolada.

Não podendo apoiar/defender diretamente aquando do ato(s) agressivo(s) por medo de represálias por parte do agressor, os observadores dos episódios agressivos poderão sempre providenciar suporte no modo privado, longe do olhar do agressor. Esta posição de apoio e conforto, em situações futuras, poderá aportar mais alguma segurança e conforto à vítima na resposta a dar ao agressor, uma vez que "sabe" que no grupo há mais pessoas que não concordam com a realização destes atos (Saino, Veenstra, Huitsing & Salmivalli, 2011).

Estudos confirmam que há uma relação positiva entre a intervenção dos observadores e a autoeficácia da vítima na procura de soluções na defesa dos atos de *bullying* (Frey et all, 2009; Karna et all, 2011) (Salmivalli et al., 2011).

Estudos sugerem que são os observadores mais novos que têm uma disponibilidade emocional para intervir no fenómeno do *bullying* (Barhight, Hubbard, & Hyde, 2013; Rigby & Johnson, 2006). Outros estudos sugerem ainda que, apesar de cerca de 50% das crianças e jovens indicarem em questionários de autopreenchimento que ajudariam a vítima num episódio de *bullying*, só uma pequena percentagem o efetivamente o faz, 25% nos estudos de O' Connel et all, 1999 e 17% nos estudos de Salmivalli et all, 1996. Salmivalli (2014) sugere que, apesar de os observadores identificarem os atos agressivos como algo errado e que não deveria existir, estes julgam não ser capazes de o impedir e continuar a assegurar a sua segurança e o seu *status* no seio do grupo. Ou então, consideram que não têm que ajudar uma vez que os outros o farão (e.g., difusão de responsabilidade) (Holfeld, 2014).

O grau e qualidade de envolvimento dos observadores dependem de fatores pessoais (e.g., idade, género, experiências de *bullying* vivenciadas anteriormente), situacionais (e.g., tipo de *bullying* observado e a gravidade da situação) (Baldry, 2004 – Gini, 2008 – Gini Pozzonli, Borghi & Franzoni, 2008) e do tipo de resposta que a vítima oferece ao(s) agressor(es) (Sokol, Bussey, & Rapee, 2015). Os observadores consideram os episódios de *bullying* menos sérios e perigosos se a vítima se apresentar confiante na resposta que apresenta (Sokol et al., 2015) (Bauman & Del Rio, 2006). Mas nem sempre é assim. Os desequilíbrios de poder social são por vezes pouco evidentes aos olhos dos observadores, bem como as respostas à agressão são igualmente pouco percetíveis. A expressão facial da vítima ao não revelar o grau de aflição que está sujeita, faz com que aos observadores seja necessário avaliar o tipo de agressão, o seu potencial agressivo e suas consequências. Principalmente as agressões relacionadas com o *bullying* tradicional.

A resposta dos observadores face ao *bullying* é deste modo variada e dependente de inúmeros fatores. Enquanto, nalguns casos os observadores nada fazem para proteger os colegas que são vítimas de agressão, noutros, em circunstâncias onde a sua posição hierárquica no grupo e a sua segurança não são colocadas em causa, os observadores tentam assumir uma posição mais proactiva face ao *bullying* (Freire et al., 2006).

CAPÍTULO 2 - AS ARTES MARCIAIS E OS DESPORTOS DE COMBATE

2.1 | Origens e evolução das Artes Marciais (AM)

O registo histórico das artes marciais não permite saber com precisão a sua origem. Sabemos sim que, a evolução histórica da humanidade evoluiu para sociedades cada vez mais sedentárias e gregárias, o que permitiu conceber uma das primeiras noções de proteção dos seus bens naturais, pessoais, sociais ou outros. O que podemos é refinar uma linha de acontecimentos baseados na tradição oral, em relatos arqueológicos e em entidades históricas (personagens, povos, ...) associadas a atos bem documentados, analisar o carater sociocultural desta sociedade em particular e sua predisposição para a cultivo de uma arte marcial concreta (defesa).

A civilização hindu (900 a.C.) é uma das primeiras sociedades a que estão associadas práticas marciais em particular exercícios próximos do que hoje conhecemos como ioga. Esta civilização estratificada em castas apresentava-se da seguinte forma: sacerdotes (*brâmanes*), guerreiros e príncipes (*xátrias*), agricultores, artesãos e comerciantes (*vaixás*) e servos e operários (*sudras*). Decorrente desta organização, do poder bélico, do carater rigorosamente disciplinador e do poder de combate dos guerreiros xátrias que se desenvolveu a primeira arte marcial conhecida: *vitaramukh*[1]a das referências marciais é *Vajramushti* de uma região da Índia conhecida como Kerala. Esta arte marcial foi instituída com a finalidade de harmonizar o exterior e interior do Homem com a sua sociedade (Wikipédia, 2012) tendo sido amplamente difundida pelo monge budista Bodhidarma[2] na sua viagem ao sul da China, nomeadamente ao mosteiro de Shaolin[3] onde articulou a sua prática com o ioga permitindo aos monges budistas um treino físico essencial à sua prática de exercícios de meditação e de saúde (Figueiredo, 2006). Com a institucionalização sistemática dos métodos de luta chineses no templo de *Shaolin* deu-se assim origem ao início ao processo de disseminação e massificação das artes marciais como hoje as conhecemos. Os seus monges passaram a ser reconhecidos em toda a China como especialistas em diversas formas de combate, o que aliado aos seus conhecimentos religiosos e filosóficos permitiu expandirem a sua

[1] "O caminho da arena" em representação das artes marciais ancestrais. As bases do *Shao-Lin-Kenpô* foram criados a partir do *Kalaripayat* e o *Vajramushti* pela ação do monge Bodhidharma.

[2] O primeiro grande mestre e fundador da escola Budista Zen e estabelecida no Templo de *Shaolin* (Tassinari, 2008).

[3] O "Mosteiro da Pequena Floresta" – *Sha Lin Shi* ou em Japonês *Sho Rin Ji*, foi criado em honra do monge budista indiano Batuo.

cultura de combate para fora dos limites chineses, numa amplitude asiática e em particular para o Japão.

2.2 | Artes Marciais – caracterização e impacto biopsicossocial da sua prática

Os estudos realizados nas últimas duas décadas com crianças e adolescentes praticantes de Artes Marciais não permitem, de forma conclusiva, comprovar quais são os níveis efetivos (positivos ou negativos) da sua prática. Enquanto que a maioria sugere que a prática de artes marciais contribui para o aparecimento de efeitos positivos, nomeadamente ao nível da autorregulação e de um bem-estar psicológico, bem como a redução ao nível da violência entre os seus praticantes, outros (poucos) sugerem efeitos negativos (Jikkemien Vertonghen & Theeboom, 2010b). Vários são os benefícios sugeridos para a saúde, seja ao nível do domínio emocional, físico, da autoconfiança ou da assertividade (Bu et al., 2010; Twemlow et al., 2008).

A sua prática melhora ainda os níveis de atenção e concentração em crianças (Lakes & Hoyt, 2004) com incremento positivo ao nível das funções executivas (Diamond & Lee, 2011). Estimula favoravelmente o estudo do autoconhecimento e da consciencialização (Haydicky, Wiener, Badali, Milligan, & Ducharme, 2012) com desenvolvimento positivo da autorregulação cognitiva (Lakes & Hoyt, 2004). Com o treino regular, sistemático e devidamente orientado aumenta a capacidade aeróbia (Zehr & Sale, 1993), a força muscular (Donovan, Cheung, Catley, McGregor, & Strutton, 2006), o equilíbrio e a flexibilidade corporal (Douris et al., 2004).

As Artes Marciais são igualmente procuradas como parte integrante de Planos Multimodais de Intervenção de algumas Perturbações do Desenvolvimento, nomeadamente Perturbação de Hiperatividade com Défice de Atenção (Harwood, Lavidor, & Rassovsky, 2017; Woodward, 2009), controlo de agressividade em populações específicas (Lamarre & Nosanchuk, 1999), melhoria a autoestima (Trulson, 1986; Wargo, Spirrison, Thorne, & Henley, 2007), melhora a estabilidade emocional (Konzak & Boudreau, 1984), incrementa níveis superiores de assertividade (Konzak & Boudreau, 1984) e menos ansiedade (Kurian, Caterino, & Kulhavy, 1993). Podem ainda ser um complemento útil à psicoterapia verbal, pois estimulam e expõem os sentimentos por meio de uma modalidade física, que pode então ser observada e analisada na modalidade da psicoterapia verbal (Weiser, Kutz, Kutz, & Weiser, 1995). A este respeito, Kuśnierz, Cynarski, and Litwiniuk (2014) sugerem que a prática de AM&DC oferece a possibilidade de difundir emoções e aliviar a tensão, o que pode resultar na diminuição do nível de comportamentos de agressividade entre

pares. Estudos de menor escala têm evidenciado que a prática de AM reduz os níveis de agressividade entre pares (Palermo et al., 2006; Theeboom, De Knop, & Wylleman, 2008). Por último, de referir ainda alguns estudos que sugerem que as artes marciais têm um efeito positivo no desenvolvimento pessoal e social (Lakes & Hoyt, 2004), diminui os níveis de violência (Zivin et al., 2001).

No entanto, alguns estudos sugeriram também que, a participação em artes marciais poderia estar associada a comportamentos menos positivos, nomeadamente um aumento no comportamento antissocial e níveis mais altos de agressão entre as crianças (Endresen & Olweus, 2005; Reynes & Lorant, 2002).

2.3 | Artes marciais tradicionais vs artes marciais modernas

Para Trulson (1986), num estudo que fez tendo por base o Tae Kon Do, arte marcial tradicional é aquela que incorpora na importância do exercício físico uma filosofia de vida assente no respeito pelo outro. A partir dela o praticante constrói a sua autoestima, a autoconfiança, a paciência, a perseverança, honra e sentido de responsabilidade. Já o Tae Kon Do moderno é aquele onde os praticantes aprendem técnicas de combate e defesa pessoal, exercícios calisténicos e de flexibilidade. O tipo de Arte Marcial praticado está associado a diferenças ao nível da gestão dos índices de agressão. Autores sugerem que a prática de artes marciais modernas (e.g., boxe) sugerem maiores níveis agressividade por oposição as artes marciais tradicionais (e.g., karate) (Graczyk, Hucinski, Norkowski, Peczak-Graczyk, & Rozanowska, 2010; Trulson, 1986).

No geral, não foi encontrada uma relação entre os níveis de externalização comportamental entre os praticantes de artes marciais e praticantes de outras modalidades ou não praticantes (Gubbels, van der Stouwe, Spruit, & Stams, 2016). No entanto, há algumas nuances específicas que sugerem algumas características singulares de acordo com o tipo de artes marciais. Enquanto o treino de artes marciais modernas aumenta os níveis de agressividade (Trulson, 1986) o treino de artes marciais tradicionais parece reduzir (Nosanchuk, 1981; Trulson, 1986).

2.4 | Eclipse das artes marciais (escolas - *ryu*) e emergência dos desportos de combate

Durante a época feudal japonesa[4] desenvolve-se a modernidade ocidental surgindo centros de aprendizagem de uma ou várias disciplinas marciais com intentos educativos (Figueiredo, 2006). O seu estudo passa a ser organizado e planeado em função de conceitos muito específicos, sendo a escola nomeada pelo nome do seu fundador, autor do método de combate ou ainda o "principio aplicado" à arte marcial (Tassinari, 2008). Os ensinamentos promovidos nestes espaços eram de cariz secreto e invioláveis por pessoas alheias à escola, subdivididos em aprendizagens *omote*[5] e *okuden*[6], o que fez despoletar um sem número de estilos de luta diversos.

A arte marcial deixa de ser a arte da guerra onde o fim primeiro e último é a aniquilação do outro e passa a ser encontro marcial entre indivíduos regulamentado por regras, condições e etapas de desenvolvimento marcial. Deste modo, é assegurada a integridade física do praticante, um maior potencial funcional e uma disciplina baseada no respeito e aceitação do outro como um parceiro de aprendizagem. Surgem assim os Desportos de Combate como entidade desportiva de recreio, aprendizagem e elevação espiritual subjugadas pela segurança das regras e dos princípios metodológicos das Artes Marciais. O corpo do praticante deixa de ser uma arma de guerra e passa a ser um veículo de aprendizagens biopsicossociais.

2.5 | Okinawa e o Karate

A relação entre o Japão e a China teve sempre inúmeros pontos de contacto, mas nenhum deles de tal forma determinante nas suas relações socioinstitucionais como foi o arquipélago de Okinawa. A sua localização, equidistante de ambos, sempre suscitou interesses socioeconómicos incompatíveis e extremos na relação estabelecida entre os países. Apesar do atrito sino-japonês, foram os residentes da ilha que, num período intitulado *Sanzan-jidai*[7] desenvolveram uma guerra

[4] Do século IX até à era Meiji, 1868

[5] Ensino geral e disponível a todos da escola

[6] Ensino específico e só acessível a alguns (técnicas secretas)

[7] Entre 1322 e 1429.

entre três reinos[8], culminando com a vitória do reino Chuzan pois era o mais robusto e economicamente mais apetrechado. Surgiu deste modo a primeira dinastia *Sho Hashi*[9] fundamentada numa estrutura tipicamente chinesa, dada a sua influência cultural e social neste reino em detrimento da nipónica.

O contínuo intercâmbio da sociedade Okinawense com os seus territórios vizinhos, permitiu partilhar alguns dos seus conhecimentos, incluindo os marciais. A classe guerreira japonesa, apoderando-se do saber associado a defesa militar sem o uso de armas e em conjunto com a sua especialização bélica, fomentaram entre famílias, formas de combate distintas, os *koryu*[10]. Surgiu deste modo a possibilidade do samurai (consciente das suas potencialidades com a espada) acrescentar um potencial marcial distinto baseado em projeções e estrangulamentos, sem o uso da arma (*jiu-jítsu*). Em contrapartida, os habitantes de Ryukyu desenvolveram com mais requinte e espacialização, técnicas baseadas em socos e pontapés fulminantes.

Em 1609, porque o monarca *Sho Hashi* acreditava que o maior bem era a vida, ordenou aos seus súbditos de Ryukyu que não reagissem à invasão japonesa (pelo clã *Satsuma*). Desde então, Okinawa passou a ser espaço sob jurisdição cultural e social predominantemente nipónica o que permitiu fazer evoluir o espírito e desenvolvimento marcial sob a alçada da classe guerreira.

2.6 | Karate-do, o caminho da mão vazia

O karate, como nós hoje o conhecemos, é composto por estilos. Estes, representam os sistemas de artes marciais dos diferentes métodos de ensino reconhecidos pela *Dai Nipon Butokukai*[11] em 1939 (Cook, 2001). À data, os nomes foram utilizados nomes para os definir, os quais são ainda hoje os reconhecidos pela Federação Mundial de Karate (FMK) e a Federação Nacional de Karate – Portugal (FNK-P), instituições máximas representativas da modalidade, no mundo e em Portugal. São eles o *Shito-ryu*, o *Shotokan*, o *Goju-ryu* e o *Wado-ryu*.

---

[8] Hokuzan, Chuzan e Nanzan.

[9] Sho Hashi, monarca do reino de Ryukyu que unificou os três reinos.

[10] Artes marciais tradicionais japonesas.

[11] Fundada em Quioto no ano de 1895, a Butoku-kai ou Dai Nippon Butoku Kai (大日本武徳会' Grande Casa das Excelências Marciais do Japão) tinha como objetivo principal preservar e valorizar as virtudes guerreiras tradicionais, bem como, implementar modelos de divulgação marcais padronizados.

É no *dojo*[12] que se pretende continuar a reproduzir e aplicar todas as tradições ritualizadas nas dimensões básicas do treino de karate. A cortesia e a saudação continuam a ser os veículos centrais da ética essencial ao combate ritualizado em Karaté (*Kumite*), assim como à execução dos exercícios de treino com parceiro (*Bunkai*) e sem parceiro (*Kihon* e *Kata*) (Figueiredo, 2006).

O *kihon* representa o retrato fasciculado de um conjunto de técnicas, mais ou menos complexas, as quais permitem ao praticante desenvolver o seu nível de prática e de condição física. A sua combinação, intensidade e duração determinam o grau de dificuldade e por consequência de treino das respetivas limitações técnicas e físicas do praticante. O seu treino permite desenvolver os *skills* básicos de construção de um modelo de prática cada vez mais orientado com os princípios psicomotriciais e socio emocionais associados ao estilo de karate do praticante. O treino dos exercícios do karate deve evidenciar, com uma cadência crescente de complexidade: boa forma, força e velocidade, concentração e relação da força, aumento da energia muscular, ritmo e coordenação, boa utilização dos quadris e respiração.

O ***kata*** é de origem japonesa e assume uma representação coreográfica, artificial e padronizada de um conjunto de exercícios padronizados, característicos dos diferentes estilos de karate e que permitem ao praticante treinar e demonstrar a qualidade do seu treino físico, técnico e bio psico emocional. Permite também, de forma modelada, aprender, apreender e interpretar as representações e dinâmicas defensivas, ofensivas e idiossincráticas estruturantes de um combate real.

A evolução natural do treino de *kata* permite testar consistentemente o nosso *budo* e concomitantemente desenvolver as capacidades físicas associadas aos seus exercícios. Os movimentos dos *kata* primários permitem uma iniciação motora à dimensão marcial associados aos movimentos básicos do dia-a-dia. Correr, saltar, atirar, andar, cair, levantar, proteger representam ações motoras iniciais e que pela sua familiaridade permitem uma melhor compreensão da estrutura biomecânica do *kata* e passível de ser replicado com relativa facilidade.

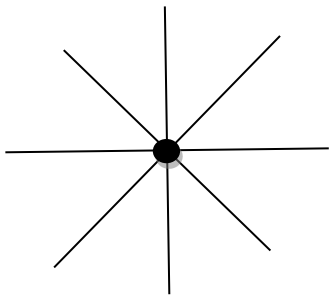
[12] Espaço destinado à prática de artes marciais

Para além da dificuldade técnica associada, há uma consciência nuclear presente em cada um dos *kata*, a qual evolui com o tempo e a intencionalidade da sua prática permite, gradualmente, a compreensão da dimensão *budo* do karate. A ausência desta dimensão introspetiva limita a compreensão técnica dos exercícios realizados, no entanto, torna-os mais dinâmicos e adaptáveis à aprendizagem comum. Surge assim o *kata* tradicional e *kata* competitivo.

Originariamente, não havia graduações uma vez que aos praticantes só era permitido o uso do karate-gi e um cinto branco, cinto esse que escurecia com o seu uso regular. A obtenção do cinto negro resultaria não só na evidencia teórico-prática da qualidade marcial do praticante como também do tempo que levou a adquirir essa mesma competência. No contexto institucionalizado, é o elemento psicomotor preferencial de avaliação do nível de evolução do praticante denominada "Graduação". As graduações variam conforme os estilos, no entanto, em todos elas, é evidente o nível de prática do praticante de karate através da cor do seu cinto.

Todos os *kata* começam e acabam sensivelmente no mesmo ponto podendo percorrer qualquer uma das oito direções oriundas deste ponto básico do *Enbusen*[13].

Figura 1: Enbusen



O diagrama imaginário do *Enbusen* permite ao praticante saber a direção a adotar nos exercícios do *kata*.

É por esta razão que a realização de todos os movimentos dos kata tendem a ser repetidos de forma simétrica, em número e forma de modo a voltar ao *kiten*[14]. A título de exemplo e de forma

[13] Linhas imaginárias no chão que determinam a orientação espacial dos exercícios técnicos do kata.

[14] Ponto central do *Embusen*

simplificada, a realização de três passos para o lado esquerdo implica a realização de três passos para o lado direito, ou numa visão mais complexa, a realização num dos sentidos de três posições base (*idari sanchindachi*, *migi sanchindachi* e *idari shikodachi*), implica a realização das mesmas posições no sentido contrário ao inicialmente estabelecido.

Em regime de competição serve como exercício a partir do qual é possível avaliar o desempenho técnico e biofísico do competidor ou da equipa. Para o efeito, os juízes de competição observam a demonstração realista do significado do Kata (critério a), a compreensão das técnicas utilizadas - BUNKAI (critério b), o bom timing, ritmo, velocidade, equilíbrio e foco de potência – KIME (critério c), o uso correto e adequado da respiração como auxiliar do KIME (critério d), o foco correto de atenção (CHAKUGAN) e concentração (critério e), as posições corretas – DACHI, com a tensão de pernas adequada, e pés bem plantados no chão (critério f), a tensão do abdómen adequada (HARA), sem movimentos oscilatórios verticais das ancas durante os deslocamentos (critério g), a forma correta (KIHON) do estilo praticado (critério h), a dificuldade do *Kata* apresentado (critério i). No Kata por equipas, a sincronização sem estímulos externos é um fator adicional (critério j) (FNK-P, 2012).

A interpretação prática dos movimentos do kata, quando realizada com um outro (ou mais) praticante(s) é denominada *bunkai*.

O *kumite* encerra em si mesmo a união multidimensional das competências físicas e biopsicossociais desenvolvidas no treino de *kihon*, *kata* e *bunkai*. É em sentido restrito, a luta e o combate, e em sentido lato a superação do Eu com o Outro.

Por último, a relação ritualizada do combate apresenta uma função artística e técnica desse mesmo combate quando apresentamos a função ética e deontológica dos comportamentos estimuláveis na sua correta exercitação/educação/treino (Figueiredo, 2006). O código de ética do desporto de combate "karate" assume fulcral relevo na relação dual estabelecida entre os praticantes.

Numa análise mais atenta ao *Bubishi*[15] encontramos o Código de Ética segundo o qual se deve reger um praticante de Karate. Em primeiro lugar e mais importante, a disciplina, o respeito ao

[15] O *Bubishi* foi criado a partir de conhecimentos práticos de combate foi escrito na antiga língua chinesa *Wenyan*. Nele, Mestre Wang Yo Teng disserta sobre ataques a pontos vitais, informação sobre meridianos, plantas medicinais sua composição e utilização.

próximo e a cortesia que são os fundamentos do *Budo*, os quais devem acompanhar os praticantes de karate em todos os seus movimentos. No *dojo*, nas atividades profissionais e no seu lar. Em segundo lugar a vaidade e o capricho devem ser evitados assim como devem ser cativadas a faculdade de ouvir críticas construtivas e de seguir os bons conselhos e por último a humildade, a modéstia e a autocrítica devem ser constantes na conduta diária dos praticantes de karate, a arrogância e o exibicionismo são próprios dos pobres de espírito.

A Federação Mundial de Karate (FMK) apresenta a honra e a lealdade como dois dos seus princípios mais importantes. Para além destes há também justiça, coragem, bondade e benevolência, sinceridade, correção e respeito, humildade e modéstia e especialmente autocontrolo em todas as circunstâncias.

2.7 | Karate enquanto Desporto de Combate

O Desporto de Combate "Karate" tem este nome desde 1936 altura que os mestres da ilha[16] definiram esta nomenclatura para definir o conjunto de todas as suas disciplinas. Ao abrigo dos pressupostos históricos, karate quer dizer na sua essência "mão vazia"[17] e subdividiam-se em duas grandes correntes marciais: *Naha-te*[18] e *Shuri-te*[19], duas das principais cidades da ilha. A primeira com predominância de movimentos amplos e combates a média ou longa distância (características do *kung fu* norte da China), enquanto a segunda, com uso sistemático dos braços e em curta distância (características do *kung fu* do sul da China).

As artes marciais assumem, muitas vezes, estereótipos vinculativos com algum relevo na sociedade: p. ex. ser agressivo, perigoso e só para rapazes/homens (Rosenbaum, 2002). Mas na verdade, as artes marciais são defensivas por natureza, usadas primeiramente na promoção da paz, na utilização da força como meio complementar de treino e afastado dos pressupostos de uma luta comum. O seu grau de perigosidade é significativamente inferior ao de outros desportos de contacto e é muito apreciado pelo género feminino (Chu, 2003). Outros estudos concluem que,

[16] Professores das escolas Ryu

[17] *Kara* = vazia e *te* = vazia.

[18] Significa mão de Naha.

[19] Significa mão de Shuri.

a prática de artes marciais de forma regular reduz os níveis de agressão (Daniels & Thornton, 1992; Zivin et al., 2001), pese embora, haja diferenças nesta redução dependendo do tipo de arte marcial e do estilo (Reynes & Lorant, 2002) ou até dos princípios filosóficos subjacentes ao treino (Nosanchuk & MacNeil, 1989).

O respeito e a moral desenvolvidas associados aos diferentes estilos, são duas das razões mais prementes para se participar em aulas de artes marciais (Cooper, 2005). A prática de karate é hoje uma aliada de religiões e/ou filosofias orientais, com especial relevo tradições da cultura nipónica onde estes princípios foram aperfeiçoados ao longo dos últimos anos. É no *dojo*[20] que se pretende reproduzir todas as tradições presentes numa aula de karate no Japão, quer nas formalidades quer nas metodologias de treino.

Outro fator relevante presente na prática de karate, é um dos pressupostos existentes desde a sua génese com *Gichin Funakoshi*[21]: sentido educacional e formativo na formação do praticante, sendo o seu código ético inspirado pelo BUSHIDO. Podemos deste modo considerar que, karate é uma expressão multidimensional do potencial sinergético forjado a partir dos ideais de *Gichin Funakoshi*. Já os Desportos de Combate, associados à prática de karate, serão uma prática competitiva de oposição direta podendo-se enquadrar no domínio dos desportos individuais quando observados sob o prisma da responsabilidade de realização individual, ou coletivos se considerados uma "tarefa aberta"(Figueiredo, 1997).

[20] Espaço destinado à prática de artes marciais.

[21] Considerado, de um modo generalizado e consensual o pai do karate de Okinawa.

CAPÍTULO 3 - O JOGO, A SUBLIMAÇÃO DO COMBATE E MOTIVAÇÕES PARA A PRÁTICA MARCIAL

3.1 | O lúdico como norma de aprendizagem marcial

Assegurados os valores normativos e simbólicos deste desporto de combate, importa restringir em que medida os seus intervenientes poderão pensar, sentir e agir (Figueiredo, 2006) as várias dimensões quando estes se envolvem num jogo ou numa brincadeira marcial. A ação motricial presente nesta atividade desportiva emerge como fator biopsicossocial implícito na conduta motrícia, termo explicitado epistemologicamente por Manuel Sérgio em Trigo (1999) e robustecido pela visão atualizada do Homem biopsicossocial (Figueiredo, 2006). A ação motricial presente nas artes marciais, seja em crianças ou em adultos, elogia a conexão entre o biopsicossocial e a intencionalidade assente em normas, valores e símbolos estruturantes do desenvolvimento individual. Existe uma variabilidade enorme de jogos e brincadeiras (interior, exterior, metafóricos, imaginários, coletivos, individuais, ...) e todos eles apresentam uma multiplicidade de fenómenos que invariavelmente consideraremos como atividades motriciais.

Para Huizinga (1971) o jogo é uma atividade ou ocupação voluntária, exercida dentro de certos e determinados limites de tempo e de espaço, segundo regras livremente consentidas, mas absolutamente obrigatórias, dotado de um fim em si mesmo, acompanhado de um sentimento de tensão e de alegria e de uma consciência de ser diferente da vida cotidiana. O carater sisudo do jogo apresentado não justifica que a criança deixe de ser séria para poder brincar. Pelo contrário, muitas vezes é no ato de compenetração que ela se atenta e motiva mais para a tarefa. O facto de sugerir a utilização de regras e não ordens, permite à criança navegar livremente pela racionalidade do seu imaginário assegurando um postulado da construção da sua representação mental.

Piaget considera o jogo como o predomínio da assimilação sobre a acomodação, mecanismos sobre os quais incidem diretamente no equilíbrio do sujeito. O processo a partir dos quais se desenvolve a maturação, a experiência física e as relações sociais (Simão, de Souza, & Junior, 2002). Os desportos de combate asseguram à nascença uma correlação íntima com a condição curiosa da criança, curiosidade essa que é sagazmente estimulada na presença do exercício lúdico promovendo um desenvolvimento fundamental no pensamento da criança. Concomitantemente Figueiredo (2003) assegura que o jogo de combate enquanto propósito motor incompleto apresenta algumas características estruturais e de responsabilidade de interpretação individual; a

situação de combate é aberta, logo não depende apenas da própria intervenção, mas de um diálogo com o parceiro de aprendizagem. O jogo marcial canaliza centrifugamente a atenção rumo ao "outro" sem apelar de todo à cooperação. Sendo este um comportamento adequado à segunda infância, a prática de jogos lúdico-marciais poderão promover a introdução aos comportamentos cooperativos representativos da terceira infância. Por último, é de referir que a motivação para a prática do Desporto de Combate "karate" evidencia não só um jogo lato de combate, como também uma panóplia de influências paralelas ao combate assentes num código ludencial (Figueiredo, 2006).

3.2 | Motivações e benefícios da prática de karate

Estudos que correlacionem a prática de artes marciais com os seus benefícios são diversos e oriundos de áreas distintas, no entanto, de uma forma geral sugerem que as mesmas providenciam a experimentação de competências subliminares de relacionamento interpessoal. No entanto, há uma relação controversa relativamente aos seus reais efeitos nos praticantes (Jikkemien Vertonghen & Theeboom, 2010b), nomeadamente no que aos níveis de agressividade e manifestação de comportamentos externalizantes diz respeito.

Alguns autores sugerem que a prática de artes marciais pode diminuir os níveis agressividade (Daniels & Thornton, 1990; Hernandez & Anderson, 2015; Lamarre & Nosanchuk, 1999; Nosanchuk, 1981; Rothpearl, 1980; Skelton, Glynn Ma Fau - Berta, & Berta, 1991; Twemlow et al., 2008; Wargo et al., 2007), uma vez que por seu intermédio os jovens aprendem a lidar com as regras, adquirem respeito pelos seus pares (Van den Noortgate, Lopez-Lopez, Marin-Martinez, & Sanchez-Meca, 2013) e contribui para diminuir os problemas de delinquência juvenil. Outros sugerem o oposto. Sugerem efeitos negativos nos praticantes do género feminino de karate, taekwondo-in (Björkqvist & Varhama, 2001; Wargo et al., 2007), wrestling e boxe (Björkqvist & Varhama, 2001) e preocupações éticas pelos possíveis efeitos agressivos que praticantes de artes marciais (karate, judo e taekwondo) podem ter em adolescentes (Endresen & Olweus, 2005; Lotfian, Ziaee, Amini, & Mansournia, 2011), ou a sua ineficácia da sua prática no controlo dos comportamentos externalizantes (Lotfian et al., 2011). Esta divergência resulta da falta de controlo de alguns fatores contextuais essenciais para uma pesquisa mais efetiva, tais como motivações culturais subjacentes à sua prática, objetivos e qualificações pessoais de quem lidera o processo de aprendizagem (e.g., "sensei"), ou institucionais (Twemlow & Sacco, 1998), o nível de

experiência do praticante (e.g., tempo de prática efetivo), tipo de modalidade (e.g., artes marciais modernas ou tradicionais) ou a perspetiva idiossincrática das diversas artes marciais estudadas., nalguns casos ausência do grupo de controlo e generalização inadequada (e.g., baseada em pouco tempo de prática) (Gubbels et al., 2016).

Investigadores sugerem a também a prática de artes marciais uma vez que apresentam um potencial educativo para evitar situações de *bullying* (Avelar-Rosa & Figueiredo, 2015). É inclusivamente um dos métodos de intervenção junto de crianças e jovens com condutas regulares de comportamentos agressivos (Twemlow et al., 2008).

Inúmeras vezes é sugerida informalmente a prática de karate pela opinião pública como uma medida preventiva ou remediadora de situações que envolvam práticas de violência entre pares. É comum esta iniciativa partir dos pais ou encarregados de educação de crianças com dificuldades em se incluir ou serem incluídos no seu contexto educativo, social ou familiar que frequentam, medida considerada viável por alguns autores (Oliver & Candappa, 2003). É uma evidência que, na perspetiva das crianças, embora não resolva de imediato as situações sugeridas, consegue a médio e longo prazo, pode redefinir o seu autoconceito e das suas capacidades e, deste modo, conseguir proteger-se melhor das situações vividas.

Em Portugal, num estudo realizado por Rosa (2007) as motivações principais para a para a prática de Artes Marciais são: o bem-estar físico e psicológico e o prazer elicitado pela sua prática. Com o decorrer da escolaridade e, consequentemente com o surgimento da maturidade, os interesses no domínio das artes marciais começam a centrar cada vez mais na procura de condutas marciais de defesa pessoal, de condição física ou de resposta a motivações pessoais relacionadas com o estudo marcial da cultura asiática.

CAPÍTULO 4 – QUALIDADE DAS RELAÇÕES DE AMIZADE NO FENÓMENO DE BULLYING E SEUS IMPACTOS EM PRATICANTES DE KARATE

4.1 | A amizade e a sua relação qualitativa com o fenómeno de *bullying*

A adolescência é o intervalo de transição entre os períodos da infância e da idade adulta. Ocorre durante o período da puberdade e representa um estágio de desenvolvimento físico e psicológico significativo com implicações profundas na idade adulta. É caracterizada por uma progressiva reorientação social centrada na qualidade do tempo que passam com os seus pares (Steinberg & Morris, 2001). Nesta fase, as amizades podem vir a representar um grande significado na vida adulta, pelo que são um dos aspetos mais importantes na vida dos adolescentes. É neste período do desenvolvimento humano que as brincadeiras mútuas da primeira infância são substituídas pelas atividades mais compartilhadas e com maior exposição social aos amigos em geral (Bagwell & Schmidt, 2013).

A qualidade da amizade é um dos fatores que mais impacto pode ter na previsão de resultados de desenvolvimento social, pelo que foi identificada como um dos indicadores mais importantes na construção das relações de amizade baseadas na amizade (Berndt, 2002). Para além de contribuir para um maior bem-estar psicológico, promove a diminuição de comportamentos desviantes entre os jovens com amizades de tipologia diversa que podem ser simplesmente de suporte ou mais íntimas (Rubin et al., 2004). Quando os adolescentes passam tempo com amigos, eles compartilham experiências num contexto íntimo e seguro, o que lhes permite elaborar sobre essas experiências e aprender com elas, melhorando consequentemente os sentimentos de autoeficácia, de bem estar (Caprara, Steca, Gerbino, Pacielloi, & Vecchio, 2006; Cuadros & Berger, 2016) e de reciprocidade.

As amizades podem abranger dinâmicas sociais com maior ou menor proximidade (mais íntimas) consoante o status social estabelecido. Este status, é um conceito social determinado por todos os membros do grupo de pares (Meuwese, Cillesen, & Güroğlu, 2016), está em permanente construção na adolescência e apresenta múltiplas dimensões de análise, no entanto, há alguns indicadores de referência a reter. Os indivíduos que manifestam elevados comportamentos pro-sociais e reduzidas qualidades antissociais asseguram uma aceitação entre pares mais positiva ou, segundo a literatura, têm mais "popularidade sociométrica" (Wolters, Knoors, Cillessen, & Verhoeven, 2014). Por oposição, indivíduos que apresentam em simultâneo, elevadas qualidades

pro-sociais e antissociais serão adolescentes mais populares ou, segundo a literatura, indivíduos com uma "popularidade percebida" (Cillessen, Jiang, West, & Laszkowski, 2005; Wolters et al., 2014). Enquanto a "popularidade sociométrica" é baseada na aceitação dos pares pela franqueza, honestidade e cooperação, fatores que fornecem sentimentos de pertença e inclusão, a "popularidade percebida" evidência a visibilidade que o indivíduo tem no seu grupo de pares, seja por apresentar habilidades físicas extraordinárias, ter elevados recursos económicos (e.g. telemóveis caros, "roupa de marca", moto, computadores pessoais de elevado desempenho, ser fisicamente atraente, entre outros), ou simplesmente, pela expressão de poder ou do *glamour* emitido sobre os seus pares (Bukowski, 2011). Estar associado a este poder pode fazer refletir nos seguidores algum do *status* evidenciado pelo indivíduo mais popular, ou seja, usufruir do "efeito da glória refletida" (Cialdini & Richardson, 1980). Este efeito foi descrito pela primeira vez por Marsh and Parker (1984) e pode ser interpretado como a aplicação de um efeito de contraste em ambiente escolar pelos indivíduos que nele interagem, com efeitos a longo prazo e impactos diretos no autoconceito. Ou seja, o status do amigo mais popular, por si só, pode ser o principal motivo de atração dos outros indivíduos na procura da aceitação e ascensão social na hierarquia de pares. Embora a "popularidade sociométrica" e a "popularidade percebida" esteja associada à qualidade das amizades nos estudos supracitados, outros não reportam qualquer associação entre o status dos indivíduos e a qualidade da amizade (Lansford et al., 2006). Esta divergência resulta, segundo Meuwese et al. (2016), da não distinção entre a perceção da popularidade sociométrica e da popularidade percebida nos instrumentos de recolha de dados. A este propósito, no presente trabalho de investigação ressalvamos a intencionalidade estratégica de submetermos a recolha de dados numa perspetiva diádica, de modo a que, na análise e discussão dos resultados fosse possível examinar as respostas sob o ponto de vista do inquirido (e.g. popularidade percebida) e da amizade relatada (e.g. popularidade sociométrica).

4.2 | A amizade agressiva nas relações diádicas

As amizades são consideradas representações mais livres da construção social uma vez que não estão dependentes de relações "obrigatórias" presentes em contextos como as relações familiares, de trabalho ou de casal. Dão maior enfase na negociação mútua dos termos e nas interações do relacionamento, menos vinculadas às normas sociais, expectativas e relações de poder hierárquicas do que as nossas relações familiares ou de casal (Graham, 2005). É

normalmente considerada um fator de proteção para as vítimas de bullying na escola, ou seja, raramente a vitimação é perpetrada por amigos (Wei & Jonson-Reid, 2011). No entanto, é precisamente dentro de relacionamentos interpessoais estabelecidos (e.g amigos) e não com estranhos aleatórios, que ocorrem os comportamentos de *bullying* (Wei, Jonson-Reid, & Tsao, 2007). Não é incomum encontrar relacionamentos conflituosos diádicos no dia-a-dia, muitas vezes até de forma íntima, como violência doméstica, abuso infantil ou agressão no namoro (Gauthier-Duchesne, Hébert, & Daspe, 2017; Vivolo-Kantor, Massetti, Niolon, Foshee, & McNaughton-Reyes, 2016; Vonderlin et al., 2018). Esta condição ocorre quando há assimetria de poder ou relações afetivas mal pareadas, ou seja, é um argumento que concorre com uma das principais premissas para ocorrer o fenómeno de *bullying* (Costa et al., 2013; Olweus, 1997; Pereira, 2008). As evidências sugerem ainda que é no domínio dos fatores relacionais e individuais que a as interações psicossociais se desenvolvem, bem como os seus impactos, positivos ou negativos. A qualidade das amizades pode ser complexa e multidirecional podendo assumir um papel mutuamente antagónica, podendo exaltar em simultâneo, relações afetivas positivas ou negativas de acordo com o contexto. Basta, por exemplo, um indivíduo ser amigo de um determinado par enquanto também é hostil a outro num mesmo grupo de pares. É, por ventura, por esta razão que programas de prevenção e intervenção contra o *bullying* baseados apenas na concetualização do constructo fora das redes de amizade proximais podem não ter a eficácia desejada para um extenso grupo de adolescentes intervencionados (Mishna, Wiener, & Pepler, 2008). Os estudos normalmente negligenciam o facto de que ser aceite por colegas é diferente de ser aceite por amigos. Pares referem-se a uma ecologia social mais ampla em que o indivíduo se desdobra e define a sua posição na hierarquia social, enquanto amigos constituem um ambiente emocional no qual o indivíduo procura encontrar em pessoas próximas, relacionamentos seguros e estimulantes (Cuadros & Berger, 2016).

A agressão entre pares foi considerada prevalente entre díades mutuamente antagónicas quando um dos indivíduos no grupo de pares é fisicamente mais forte, mais agressivo e evidenciava menos vitimação e menos problemas de internalização (Card & Hodges, 2007). A aceitação pelos pares está deste modo associado a um menor risco de ser intimidado e a diminuição ou cessação da vitimação. Os trabalhos de investigação de Wei and Jonson-Reid (2011) realizados com uma amostra de 237 alunos da 7ª serie do ensino fundamental em Taiwan sugerem que aproximadamente 8% das vítimas de *bullying* verbal ou físico reportam unilateralmente o agressor como amigo, enquanto os agressores reportam de forma unilateral 9% dos incidentes (e.g um

colega nomeia outro como amigo que, por sua vez, não o nomeia) e de forma recíproca 12% (e.g. tanto o agressor como a vítima se identificam como amigos). Ainda sobre esta investigação, os autores referem ainda que, a qualidade da amizade era alta em situações de amizade recíproca. Relativamente ao envolvimento de amigos no fenómeno de *bullying*, outros estudos sugerem que, nos primeiros anos de escolaridade, as vítimas do género masculino são mais intimidados fisicamente pelos seus amigos enquanto as meninas são mais vitimizadas relacionalmente (Costa, Farenzena, Simões, & Pereira, 2013; Mishna et al., 2008). Ou então outro estudo (qualitativo) aplicado a 157 alunos de quatro escolas públicas urbanas, que explorou o *bullying* entre amigos partindo das perceções das vítimas, dos seus pais e dos seus professores e os resultados identificaram dificuldades genéricas na identificação dos sentimentos associados à amizade (Mishna et al., 2008). Ou seja, aparentemente, há uma vantagem socio-emocional presente no perfil dos inquiridos com comportamentos agressores para manipular e usar estratégias agressivas entre amigos para interesse próprio, sejam para obtenção de recursos ou *status*. Ou seja, há uma evidente discrepância entre os comportamentos efetuados pelos agressores e aqueles que são vivenciados pelas vítimas. Os sentimentos contraditórios de afiliação positiva e de agressão por parte dos atores diádicos podem permitir que a vítima seja vitimizada pelos seus amigos, apesar de manifestar sentimentos positivos sobre estes. Em vez da intenção do agressor, a perceção da vítima sobre a agressão pode ser mais importante na identificação da intimidação e assédio (Wei & Jonson-Reid, 2011). Há por isso um comprometimento das funções protetoras da amizade se o amigo não for "adequado". Há reflexões científicas sobre se é importante ter um amigo, mesmo que este não forneça um modelo de suporte e comportamental pro-social (Schneider, 2016). Sem minimizar os efeitos negativos de ter um amigo indesejável, estudos sugerem que, ter um "melhor amigo" pode ser útil para as vítimas uma vez que os agressores, tendencialmente, são conhecidos por evitar vítimas com amigos que os iriam defender (Barcaccia et al., 2018). Dependendo do contexto, o envolvimento em relacionamentos de amizade pode contribuir para mitigar atribuições e emoções negativas e ajudar a desenvolver estratégias de autoafirmação e redução dos comportamentos de *bullying* (Troop-Gordon, Rudolph, Sugimura, & Little, 2015).

Diferenciar *bullying* de conflito na amizade nem sempre é claro para os adolescentes, no entanto, é evidente que progressivamente tem vindo a aumentar a intensidade agressiva com que alguns amigos se relacionam. Alguns investigadores consideram estes comportamentos uma função evolutiva e que estão relacionados com o desenvolvimento de estratégias de sobrevivência em contextos de adolescentes (Pellegrini, Dupuis, & Smith, 2007) contrariando, de alguma forma,

outros estudos que referem que os comportamentos mais agressivos são parte de brincadeiras de luta, amistosos e sem intenção e magoar ou de se exibir (Smith, Smees, & Pellegrini, 2004).

4.3 | Efeitos da amizade indireta no *bullying*

Numa relação de pares complexa e multidimensional a amizade pode não ser suficiente para ficar imune a agressões. No projeto de construção social para o grupo de pares onde a vítima está inserida pode não ser suficiente ter um amigo próximo, relevante e com impacto tendencialmente positivo no seu bem-estar psicológico e emocional. No entanto, esta condição será sempre mais efetiva e potencialmente geradora de comportamentos pro-sociais do que se a vítima estivesse isolada à mercê dos agressores. Alguns autores sugerem que esta influência positiva pode também ser ativada de forma indireta por intermédio de algumas características dos amigos (Brechwald & Prinstein, 2011; Giletta, Burk, Scholte, Engels, & Prinstein, 2013). Características psicológicas positivas associadas ao comportamento pro-social e às atitudes e valores de construção empática entre pares podem gerar mecanismos de reforço intersocial que suscitem a adoção geral de determinados comportamentos positivos. Outra é a ocorrência e sistematização de comportamentos positivos e pro-sociais em contextos agregadores, inclusivos e direcionados para a agregação socio emocional de todos os elementos integrantes do grupo. Estes processos inclusivos podem ajudar a construir contextos moralmente mais efetivos na remissão dos comportamentos de bullying mesmo que de forma indireta. Ou seja, mesmo sem saberem e tendo somente como referência os seus padrões morais, o grupo ou o contexto de pares pode erradicar do seu seio o fenómeno de bullying simplesmente pela emanação de sinais de aprovação ou reprovação de comportamentos entre pares (Caravita, Di Blasio, & Salmivalli, 2010). Por exemplo, penalizar e não rotular de forma eufemística comportamentos de *bullying* entre pares minimizando o impacto causado na vítima ou culpando esta da ocorrência de tal facto, pode ter um impacto muito positivo nas relações do grupo (Caravita, Sijtsema, Rambaran, & Gini, 2014). Assim sendo, e sabendo que uma maior diversidade nas amizades está associada a contactos mais diversos com baixa ameaça, esta diversidade pode estar associada a uma maior confiança no grupo de pares direto, indireto e externo (Schmid, Ramiah, & Hewstone, 2014).

4.4 | Karate e os comportamentos internalizantes e externalizantes

Karate é uma arte marcial e um desporto de combate (AM&DC) originária da Ásia, praticada em todo o mundo por milhares de indivíduos de quase todas as idades. É também uma disciplina de AM&DC que é amplamente praticada como uma forma de autodefesa, ou como recurso bio psíquico que permite alcançar o equilíbrio físico, mental e de prevenção para a saúde (Chang, Yeh, Pai, & Huang, 2018). É procurada pelos adolescentes como prática desportiva regular e está associada a diferentes tipos de motivação: diversão, prazer, melhoria de habilidades, aprendizagem, estar com amigos, sucesso, vitória e saúde (Bandura, 1997; Murcia, Gimeno, & Coll, 2007). No âmbito das Ciências Sociais, estudos realizados na área do karate (ou das AM&D) dos últimos anos têm enfatizado o seu foco na análise dos comportamentos externalizantes (e.g características de desafio, impulsividade, hiperatividade, oposição ou agressão), agressividade ou autoeficácia (Greco, Cataldi, & Fischetti, 2019; Greco, Fischetti, Cataldi, & Latino, 2019; Gubbels et al., 2016; Harwood et al., 2017a; Palermo et al., 2006). Não encontrámos nenhum que explorasse a análise dos comportamentos internalizantes (e.g. ansiedade, retraimento, depressão, sentimento de inferioridade, isolamento social, falta de aceitação, solidão, propensão para o choro, demonstrações de tristeza, debilidade física e retração social) sob o olhar científico do treino de karate ou das AM&DC. Estes comportamentos tendem a aumentar no período pré-escolar e escolar, estão frequentemente associados nesta fase a crianças do género feminino e podem ter um impacto adverso no desenvolvimento socio emocional e na saúde das crianças (Flett & Hewitt, 2013). Crianças que apresentam comportamentos de internalização estão mais suscetíveis de serem vitimizadas pelos agressores (Hodges & Perry, 1999) uma vez que os seus comportamentos indicam que não serão capazes de se defender, muito menos, orquestrar manobras de afastamento destes comportamentos agressivos. Internalizar problemas de comportamento e de qualidade de amizade entre pares pode contribuir para o risco de *bullying* na adolescência. Crianças com este risco associado e com perfil de vítimas de *bullying* tendem a interpretar situações de relacionamento confusas ou ambíguas como situações hostis, com níveis elevados de agressão, raiva e retaliação, ao contrário de que crianças sem experiências de *bullying* ou comportamentos de internalização (van Reemst, Fischer, & Zwirs, 2017). Trabalhos de investigação realizados por Hwang, Kim, Koh, Bishop, and Leventhal (2017) sugerem que adolescentes que nas suas relações de amizade interpretem de forma imprecisa situações inofensivas ou neutras como ações de *bullying*, podem vir a apresentar mais tarde comportamentos de externalização ou internalização. Com a prática de karate (como AM&DC) os

adolescentes aprendem no seu curriculum de habilidades sociais a lidar com as regras inter e intrapessoais e desenvolvem, ao abrigo dos princípios marciais, o respeito pelos seus pares (Van Noorden, Haselager, Cillessen, & Bukowski, 2015). É comum pais ou encarregados de educação de crianças em risco de comportamentos internalizantes ou externalizantes incluírem o seu educando num ambiente estruturado de aprendizagem de karate (e.g. *dojo*) como suporte ao seu desenvolvimento biopsicossocial, medida considerada viável por alguns autores (Avelar-Rosa & Figueiredo, 2015; Twemlow et al., 2008). Ter amigos na adolescência é um preditor de adaptação ao meio adulto (Bagwell, Newcomb, & Bukowski, 1998). Poderão os praticantes de karate ser os amigos que as vítimas precisam para se desenvolverem de forma saudável, inclusiva e conscientes das suas limitações, capacidades e potencialidades?

4.5 | O *Bullying* e as Artes Marciais & Desportos de Combate (AM&DC)

Quando analisados os estudos produzidos na última década que analisam de forma individualizada o impacto que as AM&DC pode ter nas respostas a comportamentos agressivos ou intimidatórios, concluímos que, há ainda muito por investigar. Encontramos somente três estudos profundos que se propõem rever de forma sistemática a relação que existe entre a prática de artes marciais e comportamentos agressivos ou intimidatórios em crianças e adolescentes, sob o ponto de vista das "respostas psicossociológicas", "comportamento externalizante" e da "agressão entre pares". O primeiro, denominado *The social-psychological outcomes of martial arts practise among youth: a review*, tinha como objetivo principal fornecer, em primeiro lugar, uma visão geral dos principais achados de estudos sobre os resultados psicossociais da prática das artes marciais. Após analisar os vinte e sete estudos que cumpriram com os critérios de inclusão, este trabalho concluiu que, embora houvesse uma quantidade considerável de pesquisas sobre resultados psicológicos da prática das artes marciais, até à data do estudo, ela não trouxe clareza na dualidade existente na relação com possíveis efeitos do envolvimento das artes marciais (Vertonghen & Theeboom, 2010). O segundo, denominado *Martial arts participation and externalizing behavior in juveniles: a meta-analytic review*, analisou doze estudos envolvendo a participação de 5949 crianças e adolescentes e tinha como objetivos principais examinar a relação entre a participação nas artes marciais e o comportamento externalizante em jovens, bem como observar os fatores com possível efeito moderador. Os resultados mostraram que não houve uma relação direta entre a participação nas artes marciais e o comportamento externalizante em jovens. Conclui ainda que, estes resultados globais podem subestimar o comportamento externalizante de praticantes de

artes marciais dada a dimensão dos estudos. Quando analisados somente periódicos com maior fator de impacto e estudos com maior intensidade de treino em artes marciais o comportamento é mais externalizante nos praticantes de artes marciais (Gubbels et al., 2016). O karate foi a AM menos associada ao comportamento externalizante embora, na opinião de Gubbels et al. (2016) ainda não existam dados que permitam o justificar. Por último, o *Reducing aggression with martial arts: a meta-analysis of child and youth studies*, propôs-se realizar uma revisão crítica sobre as artes marciais e as suas implicações psicológicas, nomeadamente na agressão, raiva e violência. A revisão incidiu a sua análise sobre doze estudos envolvendo 507 crianças e adolescentes. Os resultados apresentados sugerem que as artes marciais têm potencial para reduzir comportamentos externalizantes na juventude, embora sejam necessárias mais pesquisas para determinar os mecanismos de mudança e especificar os grupos populacionais mais relevantes para intervenções direcionadas (Harwood, Lavidor, & Rassovsky, 2017b).

Os comportamentos agressivos e intimidatórios presentes na população envolvida no fenómeno de bullying carecem de análise e de reflexão sobre o impacto que as práticas de artes marciais podem ter no seu seio. Confirma-se que há uma lacuna investigacional nesta área e que há necessidade de apurar dados mais atualizados e específicos sobre o impacto que a prática de artes marciais tem no *bullying*.

PARTE II

METODOLOGIA DA INVESTIGAÇÃO E OBJETIVOS

Capítulo 5 – Apresentação da Investigação Empírica

5.1 | Contextualização da realidade atual sobre o tema

Quando se tenta analisar o fenómeno de bullying, pretende-se implicar um conhecimento o mais aprofundado possível no sentido de poder descrever sustentadamente o que compõe o problema, o que o causa, influencia ou de algum modo impacta os seus intervenientes (Seixas, 2006). É um constructo explorado e revisto com grande frequência na literatura de âmbito escolar (Swearer, D. Espelage, Vaillancourt, & Hymel, 2010) no âmbito das suas consequências (Moore et al., 2017), do estudo das áreas de prevenção (Zych, Ortega-Ruiz, & Del Rey, 2015), da investigação dos programas de intervenção e a sua eficácia (Gaffney, Ttofi, & Farrington, 2019), da análise dos perfis de empatia e envolvimento (Van Noorden et al., 2015), dos fatores de proteção contra o *bullying* e o *cyberbullying* (Zych, Farrington, & Ttofi, 2019), entre outros. No entanto, esta ampla exploração temática encontra menor expressão na área do desporto. Pese embora seja possível encontrar nos últimos anos trabalhos de investigação que explorem a relação entre a multidimensionalidade do desporto e o *bullying* (Evans, Adler, MacDonald, & Côté, 2016; Fisher & Dzikus, 2017; Jiménez-Barbero et al., 2020; Mishna, Kerr, McInroy, & MacPherson, 2019; Nery, Neto, Rosado, & Smith, 2019), a sua expressividade no âmbito da literatura científica nacional e internacional é ainda fraca. Esta redução é ainda menos expressiva quando pretendemos identificar ou descrever fatores que relacionem o *bullying* em idade escolar com uma prática desportiva tão específica como o karate. Enquanto arte marcial, está comumente associada a aquisição de competências de autodefesa e de bem-estar para um qualquer praticante da mesma. No quadro de competências físicas, psicológicas e sociais aportado à sua prática, é igualmente apontado positivamente como uma possível estratégia para dotar as vítimas de *bullying* de competências de autoafirmação e de maior assertividade na relação que estas estabelecem com o fenómeno do *bullying* (Diamond & Lee, 2011; Gubbels et al., 2016; Harwood et al., 2017; Haydicky, Wiener, Badali, Milligan, & Ducharme, 2012b; Woodward, 2009). No entanto, assume relevância negativa em situações aonde facilmente se pode aliar a agressividade de crianças e jovens em idade escolar à prática de artes marciais (Vertonghen & Theeboom, 2010). Face ao levantamento de literatura realizado e à reduzida produção científica nesta área, houve

necessidade de alargar o âmbito de pesquisa, de "karate" para "Artes Marciais & Desportos de Combate". Com esta redefinição no processo de revisão da literatura, foi possível enquadrar de um modo mais sustentado alguns fatores estruturantes que a prática de Artes Marciais & Desportos de Combate sugerem na relação com a ocorrência de comportamentos de bullying em idade escolar.

Tendo como ponto de referência a intenção inicial de estudar o karate numa perspetiva integrada de investigação dos seus impactos no fenómeno de *bullying*, procura-se neste trabalho analisar as relações entre o envolvimento de crianças e jovens em comportamentos de bullying e algumas das principais características psicossociais que estão associadas ao fenómeno. Dada o número reduzido resultados obtidos na revisão da literatura relativos ao impacto que a prática de karate tem no fenómeno de *bullying*, é também intenção deste trabalho, sustentar e robustecer o estabelecimento das relações supracitadas numa revisão sistemática da literatura sobre o bullying e as artes marciais & desportos de combate.

No apuramento dos resultados é nossa intenção identificar alguns fatores e/ou variáveis que se encontrem associados às crianças e jovens que se envolveram em comportamentos de *bullying*, e comparar em que medida a prática de karate altera (ou não) a qualidade e tipificação das suas respostas psicossociais perante estes comportamentos.

5.2 | Questões de investigação e objetivos

Como mencionado anteriormente, o *bullying* é uma problemática enraizada no processo de crescimento individual e coletivo das crianças e jovens em idade escolar. Pode afetar severamente as suas vítimas de forma decisiva com impactos imediatos que podem comprometer o desempenho e interesse escolar, motivar o isolamento, desenvolver problemas psicossomáticos, gerar comportamentos violentos, promover alterações alimentares ou inclusive desencadear consumo de álcool e drogas. A longo prazo pode ainda originar dificuldades em criar relações interpessoais (laborais, afetivas e sociais), desenvolver *stress* no trabalho, baixa-autoestima, falta de confiança nas tarefas que desempenha (utilitárias ou profissionais) e/ou depressão. No entanto, nem todas as crianças e jovens envolvidos no fenómeno de bullying desenvolverão na idade adulta estas consequências. Os fenómenos sociais que implicam o uso da agressão em idade escolar são hoje um referencial científico no estudo do *bullying* e das relações sociais nele estabelecidas. A multiplicidade de formas que o agressor tem ao seu alcance para atingir de forma

intencional e sistemática a(s) sua(s) vítima(s) é de tal forma alargada que continua a ser vital estudar, em que medida, a utilização de práticas sociopedagógicas integradoras, mobilizadoras e construtoras de uma identidade diferenciadora contribui para uma maior ou menor proatividade positiva no combate ao *bullying*.

O karate, expressão singular de todo um vasto leque de artes marciais, enquadra no seu âmago um conjunto de experiências e aprendizagens que alguns autores sugerem contribuírem para o treino e desenvolvimento de competências biopsicossociais e educativas essenciais na relação entre pares (Avelar-Rosa & Figueiredo, 2015; Twemlow et al., 2008). A prática regular de karate, como arte marcial & desporto de combate estudado neste trabalho, justifica-se pelas vantagens enumeradas no plano de desenvolvimento biopsicossocial da criança ou jovem praticante. A fim de compreender melhor os fatores que podem estar associados à prática de karate, por referência aos comportamentos de *bullying*, é assim proposto descrever as variáveis retidas no plano teórico deste fenómeno e explorar as relações entre estas e a prática de karate. Assim, o tema geral de investigação reporta-se ao estudo de uma população de crianças e jovens dos 10 aos 15 anos, praticantes e não praticantes de karate, e pertencentes a agrupamentos de escolas do centro de Portugal Continental.

Deste modo e tendo por base os elementos supracitados, formulámos as seguintes questões de investigação:

1 - Quais são os efeitos que prática de Artes Marciais & Desportos de Combate (AM&DC) tem sobre o fenómeno de bullying e outros indicadores de ajustamento psicossocial?

Objetivo específico – Revisão da literatura dos estudos sobre as AM&DC e o bullying em idade escolar.

- Análise dos estudos sobre as AM&DC e o tipo de resposta a comportamentos de *bullying* presentes em idade escolar.
- Revisão sistemática dos mecanismos de resposta psicossociais perante a prática de AM&DC em idade escolar.

2 - Qual é o impacto psicossocial que a prática de karate tem nos comportamentos e zonas-alvo de *bullying* em crianças com idades compreendidas entre os 10 e os 15 anos?

Objetivo específico 1 – Identificar, caracterizar e comparar comportamentos e zonas-alvo de *bullying* entre praticantes e não praticantes de karate.

- Identificar e comparar a prevalência de comportamentos de *bullying* observados entre os praticantes e os não praticantes de karate.
- Identificar e caracterizar agressores, vítimas e observadores frequentes de situações de *bullying* entre os praticantes e os não praticantes de karate.
- Relacionar o modo como as crianças ou jovens, praticantes e não praticantes de karate, percecionam a intervenção dos seus pares e adultos face às situações de *bullying*.

Objetivo específico 2 - Descrever a qualidade das respostas psicossociais perante fenómenos de bullying, na perspetiva de crianças com amigos praticantes de karate.

- Caracterizar a distribuição de respostas dos inquiridos em função dos comportamentos de *bullying*, zonas-alvo de vitimação e categorias de vitimação física, verbal, relacional/ameaça e *cyberbullying*
- Descrever as relações de amizade tendo por referência a prática de karate, associados ao género, à idade e à prática de karate.
- Comparar as respostas dos grupos de vítimas, de agressores e de observadores do *bullying* associados à amizade com karatecas
- Descrever as respostas dos grupos de vítimas, de agressores e de observadores do *bullying* associados à amizade com karatecas tendo por referência a prática de karate

Considerando que os comportamentos de bullying se podem manifestar desde muito cedo (Camodeca, Caravita, & Coppola, 2015; Monks, Palermiti, Ortega, & Costabile, 2011; Vlachou, Andreou, Botsoglou, & Didaskalou, 2011) e que afetam uma parte significativa das crianças, estas formas de violências sociais estabelecem um risco que, a longo prazo, pode trazer problemas internalizantes e externalizantes (Schmitt, Branscombe, Postmes, & Garcia, 2014). O bullying é

igualmente considerado um problema difundido entre crianças, pré-adolescentes e adolescentes (Smith et al., 1999) com impactos generalizados em diversas áreas de desenvolvimento infantil (Lopez & Emmer, 2002). Uma vez que podemos associar a prática de AM&DC a indicadores positivos de redução de comportamentos de *bullying* (Daniels & Thornton, 1990; Hernandez & Anderson, 2015; Lamarre & Nosanchuk, 1999; Nosanchuk, 1981; Rothpearl, 1980; Skelton et al., 1991; Twemlow et al., 2008; Wargo et al., 2007) importa conhecer melhor os contornos da relação que a prática de karate pode ter na ocorrência de comportamentos agressivos e/ou intimidatórios, nomeadamente nas suas formas de vitimização e agressão entre pares.

5.3 | Desenho metodológico e fundamentação da metodologia de investigação

Por norma, o tipo de estudo relata a estrutura metodológica que é utilizada para responder às questões de investigação, visando descrever e explorar variáveis e analisar relações entre estas e testar hipóteses (Padilla & Haro, 2000). Com base na revisão da literatura apresentada anteriormente, nesta secção iremos apresentar os aspetos metodológicos utilizados no âmbito do presente doutoramento.

O objetivo geral deste trabalho é comparar as respostas psicossociais dos praticantes e não praticantes de karate perante os comportamentos de *bullying* a fim de compreender a relação entre os conceitos de prática marcial e as respostas psicossociais a ações agressivas entre pares. Deste modo, o trabalho de investigação neste doutoramento iniciou-se com o levantamento do estado da arte acerca do *bullying*, das suas múltiplas configurações e enquadramentos psicossociais, de tipificação e de formas. Foram recolhidos todos os dados considerados relevantes na literatura científica de referência da área das ciências sociais e humanas no contexto nacional e internacional, e a partir destes, identificada conceptualmente a definição principal do assunto a estudar: *bullying* em idade escolar. Posteriormente, foi realizado um estudo da arte acerca das Artes Marciais, e do karate em particular. Com este trabalho foi possível fazer um levantamento das suas origens, analisar as principais características que definem as AM&DC, caracterizar o surgimento dos desportos de combate enquanto modelo competitivo de relacionamento entre os praticantes, estudar os valores normativos e simbólicos implícitos na prática AM&DC e as motivações principais para a sua prática. Os resultados apurados destas duas ações, e os parcos resultados expostos decorrentes da associação da temática do *bullying* e do karate, conduziram à realização do primeiro estudo da presente investigação, uma revisão

sistemática da literatura sobre o impacto das artes marciais & desportos de combate no fenómeno de bullying. A partir deste trabalho foi possível realizar dois outros estudos, a saber: estudo 2 - Influência que a prática de karate tem nas respostas psicossociais relativamente a episódios de vitimação, agressão e de observação de comportamentos agressivos ou intimidatórios (bullying) e estudo 3 - Análise comparativa da frequência de comportamentos e das zonas-alvo de bullying entre praticantes e não praticantes de karate, os quais envolveram a participação de crianças com idades compreendidas entre os 10 e os 15 anos.

5.4 | Paradigmas metodológicos escolhidos

A necessidade de reagrupar publicações científicas relacionadas com a temática do *bullying* e a prática de artes marciais, permitiu apreciar as relações estabelecidas entre os conceitos, os resultados obtidos e as suas conclusões. Numa segunda leitura, mais sistemática e profunda que a inicial, assegurámo-nos que fizemos o levantamento enquadrado especificamente com a questão de investigação em curso e que não foram ignoradas publicações relevantes para o nosso trabalho. Tendo por base os objetivos inerentes à presente investigação empírica, consideramos o estudo 1 como uma revisão sistemática da literatura uma vez que, foi delimitada com precisão o problema de investigação, elaborada e implementada uma estratégia de adequada, enunciada a questão de investigação, destacados os conceitos sobre o qual incidiria a pesquisa, escolhidas as palavras-chave, aplicados os operadores booleanos, realizar a pesquisa com suporte de um servidor em linha, preparada a redação num plano resumido, preciso e com o relato do essencial no texto final.

Quadro 1: Resumo do desenho metodológico adotado nos trabalhos de investigação

Estudo 1	Revisão sistemática da literatura sobre o impacto das artes marciais & desportos de combate no fenómeno de *bullying*	Revisão sistemática da literatura
Estudo 2	Impacto que a prática de karate tem sobre o bullying em idade escolar	Estudo descritivo comparativo Perspetiva quantitativa Transversal
Estudo 3	Análise comparativa da frequência de comportamentos e das zonas-alvo de bullying entre praticantes e não praticantes de karate	Estudo descritivo comparativo Perspetiva quantitativa Transversal Componente Correlacional
Estudo 4	A importância da prática de karate nas relações de amizade de crianças dos 10 aos 15 anos perante comportamentos de *bullying*	Estudo descritivo comparativo Perspetiva quantitativa Transversal

No sentido de dar cumprimento à segunda questão de investigação suscitada, optou-se por realizar estudos descritivos, comparativos e transversais uma vez que os seus objetivos pretendiam dar conta das diferenças observadas em meio natural nos conceitos relativos a dois ou vários grupos de participantes (Fortin, 2003, 2009). "Descritivo" porque permitiu identificar as características dos constructos em análise, "comparativo" porque assim foi possível estabelecer diferenças entre os grupos em relação, e "transversal" porque a recolha dos dados foi feita num único momento e permitiu descrever características das populações no que diz respeito a determinadas variáveis e os seus padrões de distribuição. No terceiro trabalho, e numa perspetiva de acrescentar informações qualitativas pertinentes no processo de investigação, optou-se por realizar uma abordagem sumária correlacional tendo em vista o apuramento da medida da força e da direção da relação entre as variáveis em estudo. É nosso entendimento que as perspetivas de investigação destes estudos se inserem num paradigma positivista. Esta visão é comum para outros investigadores uma vez que estes consideram que em investigação quantitativa, para compreender o fenómeno, é melhor decompô-lo nos seus elementos constituintes e identificar as relações entre eles do que considerá-los na sua totalidade (Fortin, 2009; Norwood, 2000). Ou seja, os resultados obtidos podem assumir uma visão analítica, descritiva e explicativa na base da sua teoria explicativa. É um paradigma que está orientado para a mediação quantitativa independentemente dos contextos históricos ou sociais. Apoia-se na crença de que a realidade social pode ser composta por partes, medida e o seu paradigma orientado para os resultados e a sua generalização.

5.5 | Procedimentos Éticos

No âmbito deste trabalho, todas as atividades de investigação realizadas cumpriram os princípios de integridade, dignidade, honestidade e qualidade ética. Em todos os momentos foi garantida a confidencialidade dos participantes no estudo, sendo assegurada pelo investigador responsável a completa compreensão das intenções metodológicas do projeto de investigação. Foram igualmente elucidados, quer os participantes quer os seus encarregados de educação, dos critérios de inclusão, bem como os benefícios que a participação no estudo, podia gerar para o grupo a que pertencia o inquirido, para a sociedade em geral ou para a ciência. A participação no estudo foi estritamente voluntária, e o participante teve sempre a oportunidade (se assim o entendesse) de se retirar a qualquer momento, sem que para isso tivesse que justificar a sua decisão. Antes

de responder ao questionário, foi assegurado o anonimato todos os participantes e encarregados de educação, assegurando que não havia qualquer indicação no instrumento de recolha de dados que permitisse revelar a identidade do participante. Todos os encarregados de educação e participantes preencheram e assinaram o consentimento informado no momento anterior ao preenchimento do questionário. Todos os momentos de recolha de dados foram precedidos de pedidos de autorização e aceitação aos clubes e direção do Agrupamento de Escolas envolvidos nesta investigação.

Os instrumentos de recolha de dados foram aplicados com recurso à plataforma digital Formulários do *Google Drive*. A garantia de anonimato e confidencialidade das repostas dadas foi assegurado pelas medidas de segurança apresentadas pelo provedor de serviços em nuvem, ou seja, o uso de algoritmo de criptografia AES, a comunicação por HTTPS, o uso do protocolo SSL e o processo de autenticação em 2 etapas (Sari, 2015). No sentido de aprofundar ainda mais o sistema de segurança e proteção dos dados, o alojamento dos dados recolhidos foi realizado numa conta criada para o efeito e com acesso único e exclusivo por parte do investigador responsável. As intercomunicações com os questionários digitais estão permanentemente inacessíveis, sendo o seu acesso somente possível mediante convite do investigador responsável e unicamente no período destinado ao preenchimento dos questionários. Por último, de referir que, uma vez que usámos dois questionários em dois momentos distintos houve necessidade de associar os dados preenchidos na primeira parte com os dados da segunda parte. Para o efeito e de modo a garantir a confidencialidade e o anonimato dos inquiridos, foi colocada à disposição de todos os participantes uma caixa com números aleatórios do 1 ao 10000, impressos em pequenos papeis de 2x2 cm. Depois de esclarecidas todas as dúvidas, cada um dos participantes retirava um destes papeis sem olhar e introduzia este código, escolhido aleatoriamente, como elemento identificador de ambos os questionários.

5.6 | Pressupostos metodológicos para aplicação do instrumento de recolha de dados no formato digital

O uso dos questionários no formato digital e com possibilidade (preferencial) de preenchimento *online* foi uma decisão baseada em alguns pressupostos:

a) mais eficiente em termos de custos uma vez que não existe o custo associado de impressão em larga escala;

b) mais práticos que em formato físico porque permitem uma flexibilidade funcional na gestão e direcionamento das perguntas (abertas, fechadas, escolha múltipla, ...) impossível de realizar no formato físico;
c) a recolha inicial dos dados é rápida e as respostas não precisam de ser inseridas manualmente no programa de tratamento de dados;
d) apresentam um custo relativamente baixo para aceder a um, ou mais grupos de análise não sendo a distância física um dos bloqueios à investigação;
e) uma vez que o questionário compreende a recolha de dados no formato quantitativo, as ferramentas de integradas de análise estatística das plataformas digitais permitem mais facilmente monitorizar o processo de recolha de dados;
f) os questionários online oferecem a possibilidade de garantir um efetivo anonimato e privacidade na recolha das respostas do usuário, ao contrário do formato físico que dependem da entrega do documento ao investigador, direta ou indiretamente;
g) é possível explorar um tópico de uma forma mais aprofundada e com uma arquitetura digital adequada, ao invés do instrumento em papel com múltiplas páginas e perguntas;

No entanto, temos consciência das desvantagens que esta opção importa para o processo de investigação. A saber:

a) o desejo social ou a tentativa de proteger a privacidade pode gerar desonestidade nas respostas dadas;
b) os inquiridos poderão responder às questões sem sequer ler as perguntas;
c) possibilidade de uma interpretação ou entendimento diferente da original;
d) as questões apresentadas no formato de "resposta aberta" podem ser mais difíceis de analisar;
e) alguns inquiridos podem ter uma intenção oculta contraproducente aos objetivos do estudo;
f) deixar questões fundamentais por responder;
g) a acessibilidade ao instrumento digital pode ser uma limitação grave;

Conscientes destes inconvenientes, todo o processo de criação, monitorização e recolha de dados manteve implícito os seguintes cuidados:

a) no momento de apresentação do projeto de investigação a todos os inquiridos e encarregados de educação foi-lhes dada a garantia de que a privacidade e anonimato

estavam garantidos. Para o processo de investigação esta qualidade era valiosa e mesma não implicava a sua identificação pessoal;

b) as questões apresentadas no questionário decorrem dos instrumentos de recolha de dados adotados e foram apresentadas de forma direta e simples, com reduzido número de respostas abertas;

c) foram criados mecanismos internos no questionário para tornar "obrigatória" a resposta a questões fundamentais;

d) foi usado uma plataforma digital que apresenta uma panóplia de opções de acessibilidade, quer em termos de variedade de dispositivos possíveis de utilizar (computador, *tablet* ou *smartphone*) quer em termos de dinâmicas de acessibilidade digitais incorporadas;

5.7 | Âmbito temporal e geográfico

O processo de recolha de dados decorreu em 2017. Todos os questionários foram preenchidos entre maio e julho e todas as questões remeteram para o espaço temporal anterior de pelo menos um mês. De acordo com as opções metodológicas, houve necessidade de efetuar o processo de recolha de dados por duas formas distintas: em clubes de karate e em estabelecimentos escolares.

Quadro 2: Calendário da recolha de dados por área geográfica, locais, envolvimento e período

Área geográfica	Locais de recolha de dados	Envolvimento
Zona Centro de Portugal Continental	Clubes de karate - 8 *dojos* de prática de karate	Praticantes de karate
Zona Centro de Portugal Continental	Agrupamento de Escolas - 3 estabelecimentos de ensino - 6 níveis de escolaridade	Não praticantes de karate
Zona Norte + Zona Centro de Portugal Continental	Campo de formação para atletas e treinadores da Federação Nacional de Karate – Portugal (Fão/Esposende) - Atletas dos escalões de formação e de especialização da FNK-P	Praticantes de karate de alto desempenho (seleções nacionais)

5.8 | Procedimentos e condições de aplicação

5.8.1 | Clubes de karate selecionados

Realizado o levantamento de clubes de karate reconhecidos pela Federação Nacional de Karate – Portugal na zona centro de Portugal continental, foram escolhidos aqueles que, por conveniência, mais próximo estavam da área geográfica aonde o investigador principal exercia as suas funções profissionais. Foram escolhidos todos os clubes de karate em um raio de cerca de 150 km, e aos quais, foram enviados convites de participação no presente estudo. Responderam afirmativamente ao convite oito treinadores responsáveis por igual número de centros de prática e, com os quais, o investigador teve oportunidade de reunir para apresentar o projeto de investigação, objetivos e planos de trabalho. Foi delineado um calendário de preparação e aplicação dos questionários aos praticantes de karate que aceitassem participar, após formalização e aceitação do convite para colaborar no estudo. Optou-se por escolher um dos dias de treino já definidos no calendário de atividades do clube e, nos instantes iniciais proceder à uma sessão de esclarecimento aos praticantes de encarregados de educação e preenchimento em simultâneo dos questionários. Todos os praticantes foram convidados a usar os seus telemóveis e/ou *tablets* para aceder aos questionários online. Para os restantes que não possuíam qualquer equipamento tecnológico pessoal para recolha de dados, foram apresentadas as seguintes soluções: uso do *smartphone* do encarregado de educação ou do investigador responsável se necessário. De modo aos praticantes poderem aceder aos questionários online, e nos casos em que o clube não possuía rede *wifi,* o investigador responsável disponibilizou um acesso remoto por *Hotspot*.

5.8.2 | Estabelecimentos escolares selecionados

As crianças selecionadas para participar no estudo preencheram os questionários na própria escola, de acordo com calendário predefinido e aprovado pela direção do Agrupamento de Escolas. Foram escolhidas as aulas de Tecnologias de Informação e Comunicação (TIC) para proceder à recolha de dados. Na impossibilidade de usar estes tempos letivos foram usados os tempos de letivos de Direção de Turma. Em ambos os casos, foram escolhidos sempre tempos letivos em que as crianças tivessem um acesso natural aos computadores escolares. Pelo exposto, os questionários foram aplicados pelos professores de TIC, Diretores de Turma (2º e 3º Ciclos do

Ensino Básico) ou Professores Titulares de Turma (1º Ciclo de Ensino Básico), os quais receberam previamente uma breve formação sobre a atividade a realizar. Das crianças selecionadas preencheram os questionários todas aquelas que apresentaram na sua posse (ou dos Diretores de Turma) o documento de consentimento prévio dos respetivos encarregados de educação. Os Encarregados de Educação foram elucidados previamente nas reuniões intercalares do 3º período sobre os objetivos e planos de investigação do presente estudo. O investigador responsável esteve sempre presente nos momentos de recolha de dados para poder informar sobre os procedimentos necessários ao preenchimento dos questionários, monitorizar os procedimentos aplicados e tirar qualquer dúvida, se necessário, às crianças e/ou professores presentes na sala.

5.8.3 | Dinâmicas digitais disponibilizadas para recolha de dados

Independentemente do dispositivo eletrónico que as crianças utilizassem (nos clubes ou nas escolas), os procedimentos de recolha de dados foram preparados de modo a que reduzissem ao mínimo a probabilidade de estes não conseguirem aceder aos questionários digitais. Pelo exposto, os *links* com os questionários foram disponibilizados por duas vias distintas: página privada de *facebook* para os praticantes de Karate ou email institucional pessoal ou institucional (para os praticantes e alunos das escolas). No caso do *Facebook*, foi sugerido procurar a página "Bullying e o Karate" e clicar no *post* "O bullying e o karate / questionário - 1ª parte" para preencher o primeiro questionário. Terminado o preenchimento e não havendo dúvidas, clicar no *post* "O bullying e o karate / questionário - 2ª parte" para preencher o segundo questionário. No caso do preenchimento via email, foram enviados nos momentos anteriores ao preenchimento, os links com os questionários anteriormente citados.

Quadro 3: Links de acesso permanente aos instrumentos de recolha de dados

Questionário	Links de acesso (formulário de consulta)
1ª parte	https://forms.gle/kM79GJmBTSXEBDaq9
2ª parte	https://forms.gle/NZGnmwzi48qKAoet8

5.8.4 | Taxa de resposta

Depois de preenchidos, analisados e validados os dados dos questionários aplicados nos clubes e nas escolas consideram-se válidos 336 instrumentos o que representa uma taxa de resposta de 96,3%.

5.8.5 | Instrumentos de recolha de dados

Tendo em conta os objetivos da questão de investigação, os conceitos pelos quais pretendemos obter devem tomar a forma de variáveis para se poderem medir (Fortin, 2009). Apesar dos dados serem possíveis recolher de várias formas, foi nossa opção escolher aquela que melhor servia os propósitos metodológicos do estudo: o inquérito por questionário. É o instrumento de recolha de dados mais utilizado na literatura científica (Fortin, 2009) e apresenta uma grande flexibilidade no que respeita à estrutura, à forma e aos meios de recolher a informação (Norwood, 2000). É igualmente, nos últimos anos, a principal ferramenta de recolha de dados em estudos nacionais ou internacionais relacionados com o *bullying, cyberbullying* ou violência escolar em (Antoniadou, Kokkinos, & Markos, 2016; Costa et al., 2013; Pereira, 2008; Silva et al., 2020). O questionário é ainda considerado um meio rápido e económico de recolher dados junto de um grande grupo de inquiridos, é impessoal e apresenta uma estrutura constante independentemente do participante no estudo. No caso deste estudo em particular, é igualmente benéfica a utilização do questionário uma vez que, quando comparados com outros métodos, esta forma de recolha de dados em crianças é aquela que (provavelmente) melhor permite avaliar os níveis de intensidade do problema, podendo refletir de forma precisa o relato da experiência vivida (Pellegrini & Bartini, 2000). Para um grau de precisão mais adequado sugere-se a utilização de medidas adicionais para avaliar os comportamentos relatados associados ao fenómeno de *bullying*. Neste estudo foram utilizados dois instrumentos de recolha de dados, uma para o fenómeno de *bullying* e outro para caracterizar socio marcialmente os praticantes de karate.

5.8.6 | Recolha de dados sobre o fenómeno de *bullying* - QUESTIONÁRIO

Para o primeiro constructo foi utlizado o questionário "*Bullying – a agressividade entre crianças no espaço escolar*" de Dan Olweus (1989) adaptado para a língua e população portuguesa por Pereira e Tomás (1994 cit. em Pereira, 2008) e revisto para a versão digital por Costa et al. (2013). Com este instrumento foi possível identificar, caracterizar os grupos e subgrupos de acordo com

os perfis associados ao fenómeno de *bullying*, bem como, os níveis de intensidade e principais zonas-alvo da sua ocorrência. É um questionário comummente utilizado em estudos empíricos de sobre esta temática (Melin, 2011; Zequinão, Medeiros, Pereira, & Cardoso, 2016). Para além da frequência e intensidade da ocorrência de comportamentos de *bullying*, este instrumento permitiu também a caracterização dos dados recolhidos sobre a agressão ou vitimação e categorizá-los nos tipos de vitimação física, verbal, relacional/ameaça e de *cyberbullying*, bem como pela forma que o caracteriza (direta/indireta) *(ver Quadro seguinte).*

Quadro 4: Designação adotada de comportamentos de *bullying*, de tipos e de formas de vitimação

Comportamentos agressivos ou intimidatórios *("designação reduzida do comportamento")*	**Tipos de Vitimação**	**Formas**
1. Bateram-te, deram-te murros ou pontapés? *"Bater, dar murros ou pontapés"*	Física	Direto
2. Tiraram-te ou roubaram-te coisas? *"Tirar ou roubar coisas"*		Direto
11. Pediram-te dinheiro emprestado e não to devolveram? *"Pedir dinheiro e não devolver"*		Direto
9. Insultaram-te pela tua cor ou raça? *"Insultar pela cor ou raça"*	Verbal	Direto
4. Chamaram-te nomes feios? *"Chamar nomes feios"*		Direto
5. Andaram a falar mal de ti ou a dizer segredos? *"Espalhar rumores e revelar segredos"*		Indireto
7. Enviaram mensagens privadas por telemóvel ou email para te magoar? *"Enviar mensagens na internet"*	*Cyberbullying*	Direto
8. Espalharam mensagens na internet para te magoar? *"Espalhar mensagens na internet"*		Indireto
6. Não falaram contigo para te magoar? *"Ignorar para magoar"*	Relacional/Ameaça	Direto
3. Ameaçaram-te ou meteram-te medo? *"Ameaçar ou meter medo"*		Direto
10. Não brincaram ou deixaram-te sozinho(a)? *"Deixar sozinho ou não brincar"*		Indireto

5.8.7 | Questionário - "Bullying – a agressividade entre crianças no espaço escolar" - ESTRUTURA

O questionário utilizado para a recolha dos dados está organizado em três blocos (I, II e III). O Bloco I diz respeito à caracterização sociodemográfica:

- Ano escolar em que se encontra matriculado(a), género, idade, número de irmãos, retrospetiva e dificuldades escolares, prática de atividade física fora da escola e qualidade dos relacionamentos interpessoais.

No Bloco II pretende-se apurar os comportamentos de vitimação, nomeadamente:

- Frequência, forma ou formas, local ou locais aonde se manifestou;
- Origem da agressão relativamente ao número, género e idade dos agressores;
- Qualidade da resposta dos adultos (professores e/ou funcionários) perante agressões observadas ou denunciadas;
- Atitude dos observadores do fenómeno de *bullying* perante agressões observadas.

No Bloco III é objetivo do instrumento identificar comportamentos de agressão, nomeadamente:

- Frequência, motivação níveis de participação ou suporte a situações de *bullying*.

5.8.8 | Recolha de dados sobre as perspetivas sócio marciais dos praticantes de Karate - INSTRUMENTO

O instrumento de recolha de dados "*Caracterização sócio marcial de crianças portuguesas sobre o Karate*" foi desenvolvido na Universidade do Minho (Portugal) no âmbito do presente doutoramento e tem como objetivos principais caracterizar a prática marcial, bem como, avaliar a perceção sócio afetiva que a sua prática tem nos comportamentos de agressão e ou intimidação entre pares, praticantes ou não praticantes. A construção do instrumento cumpriu com todas as etapas previstas no processo metodológico, ou seja, foi determinada a informação a recolher; constituídas, preparadas e ordenadas um conjunto de questões, submetidas à revisão por um especialista, pré-testadas e feita a redação final com respetivas diretrizes.

5.8.9 | Instrumento de recolha de dados - "Caracterização sócio marcial de crianças portuguesas sobre o karate" - ESTRUTURA

Esta caracterização subdivide-se em quatro áreas de modo a organizar a sua estrutura, permitir recolher dados que correspondam aos objetivos previstos e possibilitem facilitar o seu preenchimento, a saber:

I) Caracterização da realidade envolvente quanto à existência de amigos que praticam karate;

II) A prática de karate como elemento de proteção adicional na relação entre pares;

III) A prática de karate como elemento protetor junto de uma vítima, dentro e fora do espaço escolar;

IV) A prática de karate como elemento catalisador da agressão junto de um agressor;

V) Caracterização do inquirido enquanto praticante de karate (frequência de treinos semanais, regularidade competitiva, tempo total de treino (em anos) desde começou a praticar karate e graduação atual).

5.8.10 | Pré-teste realizado para caracterização sócio marcial de crianças praticantes de karate (Pré-teste)

O pré-teste permite verificar a eficácia e o valor do questionário junto de uma amostra reduzida da população alvo (Fortin, 2009). É a etapa no processo de construção de um instrumento de recolha de dados que permite aferir da direccionalidade e qualidade objetiva das questões geradas. Definidas as características da população a estudar (crianças dos 10 aos 15 anos com processo de alfabetização consolidado), foi constituído em março de 2017 um pequeno grupo de 23 participantes com as características supramencionadas e, com o qual foi realizada uma reflexão falada (Almeida & Freire, 2008). Todas as sugestões e observações apontadas foram registadas e contribuíram para aprimorar os objetivos das questões. Depois de reformulado o instrumento com os contributos do *pré-test*, foi feita nova aplicação do instrumento para confirmação final. Os dados recolhidos nesta fase de construção do instrumento não contribuíram para a amostra final representativa desta investigação empírica.

5.9 | Tempo de preenchimento

O tempo médio de aplicação dos dois instrumentos foi variável estando o tempo de aplicação compreendido entre os 15 (no mínimo) e os 25 minutos (no máximo). Esta variabilidade decorre da arquitetura dos instrumentos e das suas dinâmicas de preenchimento, as quais permitem personalizar os critérios de seleção das questões a apresentar aos participantes de acordo com o seu perfil. Ou seja, enquanto uma "vítima" deverá responder a um conjunto de questões que caracterizem o processo e vitimização, a uma "não-vítima" este conjunto de questões não é apresentado, acelerando assim o preenchimento dos instrumentos.

5.10 | Tratamento de dados

O processamento dos dados recolhidos foi realizado por intermédio de software específico de analise estatística, o IBM SPSS versão 25 (*Statistical Package for the Social Sciences*). É um software comumente usado para análise estatísticas complexas, uma vez que permite analisar e entender com precisão e qualidade os resultados por ele gerados.

O estudo estatístico dos dados recolhidos comporta duas etapas distintas: a análise descritiva dos dados (estatística descritiva) e análise inferencial. A primeira tem por finalidade a apresentação dos resultados de forma resumida e interpretável, sendo possível aduzir características dos participantes no estudo e verificar, com auxílio de testes estatísticos, a distribuição de valores das principais variáveis em análise. A sua apresentação pode ser feita por indicadores representativos de medidas específicas como moda, média, variância, desvio padrão ou percentagens, e apresentadas em tabelas ou gráficos. Normalmente, o investigador expõe sucintamente os resultados obtidos e faz a síntese destes em tabelas, gráficos ou figuras (Fortin, 2009). Já a análise inferencial é suportada pelas hipóteses de investigação geradas a partir do enquadramento concetual. Através das relações entre as variáveis, testam-se as hipóteses por meio de testes estatísticos e explicam-se fenómenos, predizem-se acontecimentos ou fazem-se estimativas. A utilização dos testes permite ao investigador determinar as relações de associação observadas entre variáveis, bem como o acaso ou não das mesmas. Cabe ao investigador relatar os resultados obtidos no decurso do uso dos testes estatísticos e indicar o nível de significância que foi estabelecido.

O nível de significância, também apresentado como alfa ou α, é apresentado em muitos estudos de modo a que se consiga interpretar a probabilidade de rejeição da hipótese nula quando ela é

verdadeira. Ou seja, os resultados são estatisticamente significativos, ou estatisticamente relevante quando a probabilidade de erro é igual ou inferior a 5%, ou seja, com resultados fixados em 0,05 (Krzywinski & Altman, 2013).

Para análise dos dados quantitativos categóricos foi utilizado o teste de Chi-quadrado, ou distribuição $\chi 2$. É um teste estatístico usado para estudar dados categóricos nominais e permite avaliar a probabilidade de terem acontecido ao acaso as diferenças observadas. É considerado um teste não paramétrico uma vez que não depende de parâmetros como a média e a variância, e tem como princípio básico analisar possíveis divergências entre as frequências observadas e esperadas para o evento em estudo.

Nas situações em que o valor esperado foi inferior a 5 recorreu-se ao teste de Fisher para análise dos dados. É um teste de significância estatística utilizado na análise de tabelas de contingência (Agresti, 1992) e é usado quando os tamanhos das amostras são pequenos, embora seja igualmente válido para qualquer tamanho amostral. Se o valor de significância obtido a partir de um destes testes estatísticos fosse igual ou inferior a 0,05 ($p<0,05$), então havia diferenças estatisticamente significativas entre ambas as variáveis em estudo ou entre os dois grupos. Ao invés, se os resultados fossem maiores que 0,05 ($p>0,05$), então ambos os grupos ou as variáveis em estudo não diferiam de forma significativa.

O Coeficiente Phi foi calculado para determinar o significado prático da diferença, nas tabelas de contingência 2x2, tendo-se utilizado o V de Cramer em tabelas de contingência maiores que 2x2, sendo este valor é idêntico ao de Coeficiente Phi em tabelas 2v2. O limiar dos valores do tamanho do efeito para V de Cramer (Effect sizes for Cramer's V) são os seguintes: DF=1 (efeito pequeno=.10, efeito médio=.30, efeito grande=.50), DF=2 (efeito pequeno=.07, efeito médio=.21, efeito grande=.35) (Cohen, 1988) onde DF representa os graus de liberdade associados ao valor Pearson Qui-quadrado.

Para analisar os preditores do processo de vitimação no bullying por referência à prática de karate utilizou-se um modelo de regressão logística binária para análise multivariável. Neste caso, os resultados foram apresentados como valores de *odds ratio* (OR), IC 95% e valores p. Neste modelo foram associados os processos de vitimização física, verbal, relacional/ameaça e digital (cyberbullying) com a prática de karate. Esta linha de análise está em sintonia com estudos semelhantes na mesma área de investigação (Bear, Mantz, Glutting, Yang, & Boyer, 2015).

PARTE III – ESTUDO 1

CAPÍTULO 6 – REVISÃO SISTEMÁTICA DA LITERATURA

6.1 | Introdução

A raiz das Artes Marciais (AM) confunde-se intrinsecamente com a evolução da civilização humana. Desde cedo o confronto e necessidade de resolver diferendos impeliu a humanidade no sentido de criar estratégias para resolução das mesmas. A confrontação física seria sempre a última etapa possível num processo de resolução de diferendos pessoais, levando invariavelmente ao conflito. É na Grécia e no Egito antigo que estratégias de defesa e de confronto pessoal começam a ser estimuladas de forma mais organizada no plano social. Mas é na China que se consubstanciam num modelo instituído de defesa e ataque baseado nos pressupostos de ação real, transferindo para o domínio do treino a ritualização do mesmo. A China é assim o ponto de origem das artes marciais tradicionais e, as quais, incorporam desde a sua génese, o exercício holístico do corpo, mente e espírito Neto, Magini, and Pacheco (2007). São frequentemente vistas como um produto cultural complexo assente no desenvolvimento tripartido das "artes da cura", do autoconhecimento e da aptidão física (Bu et al., 2010). O seu reconhecimento resulta de um processo milenar de transposição evolutivo, aculturado e multidimensional de diversas práticas de estudo mentais, físicas e espirituais, do Oriente para o Ocidente, tendo o Japão sido o país pioneiro de uma visão mais globalizadora e institucional das Artes Marciais (Figueiredo, 2006). Foi com o Budismo e o Taoismo, enquanto influências filosóficas e religiosas, que foram criados os alicerces catalizadores de muitas artes marciais que conhecemos hoje. Numa visão bipartida deste envolvimento psicomotor, o Budismo estimulava ações promotoras de autocontrolo, autorrealização e iluminação, enquanto o Taoísmo exercícios de maior pendor físico e respiratórios. Esta Era teve o seu início a partir da década de 50 do século passado com a importação ocidental de algumas artes marciais até aqui desconhecidas para o ocidente (Theeboom & Knop, 1999). São vários os exemplos que hoje encontramos na cultura ocidental de integração e procura das "artes da cura" baseadas em teorias tão diversas como a fitoterapia, os canais e pontos da acupuntura, *shiatso,* entre outras. A exploração do autoconhecimento é comummente realizada por intermédio de exercícios de estímulo e promoção de uma melhor circulação da energia vital, com a difusão de atividades como *yoga*, meditação ou *reiki*. Já o desenvolvimento da aptidão física é, por ventura, a dimensão mais visível, impactante e atrativa das artes marciais. Deste modo, as AM podem ser consideradas como complexas estruturas

reconhecidas e associadas ao património cultural de diversos povos, que se vão enraizando cada vez mais nas dinâmicas da sociedade contemporânea bem como nos seus nos processos de globalização (Donohue, 2005).

Hoje, podemos encontrar cerca de 200 disciplinas de AM praticáveis um pouco por todo o mundo (Bu et al., 2010), das quais, cerca de 100 são originárias do continente asiático. Deste contingente encontramos AM tão distintas como o *Karate, Aikido e Judo* do Japão, *Kung Fu* e *Tai Chi* da China, *Pencak Silat* da Indonésia, *Hapkido* e *Taekwondo* da Koreia, *Bando* de Myanmar, *Muay Thai* da Tailândia ou *Viet-vo-dao* do Vietname. Fora deste continente, surgiram outras AM com expressão mundial, dos quais destacamos o *Savate* de França, *Jogo do Pau* de Portugal e *Sambo* da Rússia e a *Capoeira*, *Luta Livre* e o *Vale Tudo* do Brasil.

As Artes Marciais adquiriram uma imensa popularidade um pouco por todo o mundo, em particular junto das crianças e jovens na década de 80 e 90. Sugere-se que esta atração resultou em parte do movimento iconográfico das produções cinematográficas e das propostas de entretenimento audiovisual que exploravam e eternizavam as dimensões da sublimação e da superação individual em retratos dinâmicos nem sempre refletores da realidade marcial. Os jogos de consola, os vídeos, os filmes e as séries são alguns dos formatos mais comuns aonde esta realidade particular se reviu com maior fulgor.

As AM têm igualmente alcançado repercussão e visibilidade social devido à sua incursão cumulativa pelo espírito competitivo, pela via dos Desportos de Combate, originando o conceito genérico de Artes Marciais & Desportos de Combate (AM&DC). Estas caraterizam-se como uma prática de oposição onde "o corpo do outro é 'objeto' e 'objetivo' de jogo (é um meio e um fim) decorrendo as ações do jogo de uma sublimação em diversos graus da ação marcial original, sendo que a sua implementação, por apelar à tarefa aberta, estimula diferentes dinâmicas de comunicação entre os praticantes em função da ocorrência de situações de oposição, essenciais nestas práticas, e de cooperação, necessárias também para que se desenvolva a aprendizagem (Figueiredo, 1997).

A existência de AM&DC nos Jogos Olímpicos Modernos são a melhor expressão deste fenómeno globalizado. São o culminar de um círculo racionalista acelerador de todas as modalidades na via da internacionalização, ou seja, as AM&DC como Desporto Global (Figueiredo, 2006). Este interesse verifica-se desde cedo, no seu programa de modalidades desportivas, com a inclusão de algumas Artes Marciais Específicas, tais como *boxe*, *judo*, *luta greco-romana, esgrima*, *taekwondo*

e karate. Esta última, incluída a 3 de agosto de 2016 pela Comissão Executiva (CE) do Comité Olímpico Internacional (COI) no leque de modalidades olímpicas a realizar nos Jogos Olímpico de Tóquio de 2020 (COI, 2016).

As Artes Marciais podem ser organizadas por escolas, estilos ou sistemas, característicos das suas tradições e/ou filosofias distintas. Apesar de apresentarem uma denominação comum em contextos de investigação científica, as artes marciais podem apresentar uma conceptualização diferencial: estilos marciais internos/ *soft* ou estilos marciais externos/ *hard* consoante estimule preferencialmente os valores relacionados com incremento ao nível social, da harmonia e da saúde ou desperte ações motoras mais explosivas ou de contacto, tais como socos, projeções, imobilizações ou pontapés. São formas de autodefesa ou de ataque que têm vindo, gradualmente, a ser adaptadas às necessidades antropológicas modernas, interpretando, com cada vez maior frequência, um papel mais relacionado com a procura de práticas cada vez mais inclusivas, saudáveis e mobilizadoras de uma maior consciência social, afetiva e recreativa e com benefícios ao nível da saúde para quem as pratique (Rajan, 2015).

Outra classificação das AM pode ser baseada na sua função e filosofia, em particular nas suas versões tradicional ou não-tradicional de acordo com os métodos de ensino adotados nos processos de aprendizagem induzidos aos praticantes (Bu et al., 2010). Os métodos de ensino tradicionais enfatizam o desenvolvimento pessoal e quando apresentados aos praticantes estimulam preferencialmente o desenvolvimento espiritual, de seguida a disciplina e por último os desempenhos físicos associados sempre aos pormenores da forma (kata) e da coordenação motora. Já os não-tradicionais promovem a defesa pessoal por intermédio de estruturas de ensino baseadas no prioritariamente no combate, de seguida na disciplina e por último no desenvolvimento espiritual. Ambas as abordagens transferem para os seus praticantes benefícios estruturantes, estimulando transversalmente, através das suas práticas, o domínio da autoconfiança, a qual pode ser implicada diariamente em todas as áreas funcionais das suas vidas (Brown & Johnson, 2000; Wang, Collet Jp Fau - Lau, & Lau, 2004; Woodward, 2009).

6.2 | O *Bullying* – introdução, conceito e frequência

A abordagem do bullying é um processo complexo, enredado na especificidade de cada contexto escolar e só faz sentido, do ponto de vista educativo, se suportada num olhar que ousa tocar nos diversos elementos que estão dentro e que estão fora da escola (Costa et al., 2013). É uma

realidade que começou a suscitar interesse para os investigadores desde a década de 70 na Suécia e, desde então, tem sido uma das áreas com maior produção científica relacionada com a literatura educacional (Beatriz, 2008; Olweus, 1993; Rigby, 1997; Salmivalli, 2010; Smith & Sharp, 1994; Swearer, Espelage, Vaillancourt, & Hymel, 2010). Ao longo dos anos vários autores têm apresentado a sua composição concetual relativamente ao conceito de *bullying*. Dan Olweus (1993) define *bullying* como sendo a vitimização intencional a uma criança de forma constante, por um ou mais colegas, por intermédio de agressões físicas ou verbais, por gestos obscenos ou por exclusão propositada de um grupo. Smith and Sharp (1994) descreve o *bullying* como um abuso sistemático do poder. É um comportamento agressivo, usualmente perverso, intencional e perseverante, que grande parte das vezes se perpetua no tempo, com a intencionalidade de magoar. Slee (1997) refere que os comportamentos de bullying são caraterizados por uma intenção deliberada com o objetivo de magoar, repetidamente e continuada no tempo, com o intuito de ser superior na força, de forma física ou psicológica. Pereira (1997) define bullying como um conjunto de comportamentos agressivos de intimidação com características comuns, entre as quais se identificam várias estratégias de intimidação do outro que resultam em práticas violentas, exercidas por um indivíduo ou por pequenos grupos, com carácter regular e frequente. Para Baldry and Farrington (2000) o *bullying* é um fenómeno social de intimidação física, verbal ou psicológica, produzida com a intenção de causar medo, perturbação ou injúria, sendo associado a diferenciação do agressor pela sua força e/ou dominância pelo que o sofrimento das vítimas pode surgir a partir de ações como bater, empurrar, tirar dinheiro, chantagear ou ameaçar, chamar nomes e excluir sob a forma exclusão social (Pereira, 2008). Rigby (2003) define *bullying* como o desejo/gozo repetido por parte do agressor em magoar com uma ação prejudicial uma vítima através da utilização indevida de poder. Independentemente da definição, é comumente aceite que estes comportamentos podem ocorrer em qualquer espaço frequentado por crianças ou jovens (inclusive o digital), e no qual são utilizadas uma ou mais formas de agressão/vitimação por parte do agressor (ou agressores) para com o(a) agredido(a), a vítima. Todos aqueles de gravitam em torno na situação e que, intervêm (ou não) no processo, são denominados observadores e têm idênticas responsabilidades na resolução da agressão, quer por ação quer por inação. Na sua conceção, o bullying está presente neste tipo de comportamentos quando os intervenientes se apresentam num mesmo nível de maturidade e com idênticas condições de compreensão, ocorre de forma repetida no tempo (por semanas, meses ou anos) e decorre de uma assimetria de poder, frequentemente afetivo-emocional (Pereira, 2008). São, infelizmente,

comportamentos frequentes não só no espaço escolar, como também em áreas sociais não escolares: internet, centros de prática desportiva, nos percursos e meios de transporte escolares, entre muitos outros espaços sociais da comunidade envolvente. Os comportamentos de bullying não reconhecem fronteiras físicas podendo assumir contornos mais sérios de forma evidente ou mais dissimulada em qualquer espaço de convívio social das crianças e jovens de uma mesma comunidade.

Com o tempo, o fenómeno evoluiu, disseminou-se e estuda-se através dos seus subdomínios mais comuns, o *cyberbullying*, a intimidação, agressividade, hostilidade e comportamento antissocial.

6.3 | Metodologia

A pesquisa bibliográfica foi realizada no período compreendido entre os meses de fevereiro e agosto de 2018, com caráter exploratório, mediante a busca digital de artigos indexados em bases de dados científicas (*B-ON - Biblioteca do conhecimento online, Web Of Science, Scopus, ERIC - Education Resources Information Center, MEDLINE, SPORTDiscus e SciELO Citation Index*). A pesquisas incidiram no período de 2008 a 2018.

A amostra recolhida em cada uma das bases de dados resultou da análise preliminar de publicações de artigos indexados em periódicos selecionados, tendo como ponto de partida as palavras chave relacionadas com o impacto que as Artes Marciais e os Desportos de Combate têm sobre o fenómeno do Bullying ou em alguma das suas múltiplas formas de expressão (*bullying*, *cyberbullying*, intimidação, agressão entre pares, agressão relacional, hostilidade, agressividade, antissocial e agressão)

As pesquisas seguiram os seguintes critérios de inclusão: revistas indexadas, uma vez que são os veículos de partilha científica mais comum, reconhecida e de fácil acesso para os investigadores; artigos publicados na língua portuguesa ou inglesa, a primeira por ser a língua nativa dos investigadores e a segunda por se tratar da língua de referência para publicação internacional de produções científicas; apurados os artigos publicados entre 2008 e 2018, refletindo deste modo a produção científica mais recente; selecionadas as modalidades de produção científica relacionados com a publicação de artigos originais que relacionassem o *Bullying* e as Artes Marciais & Desportos de Combate, programa de intervenção, estudos exploratórios, intervenção clínica); referências que tiveram como objeto de estudo as artes marciais (no seu todo ou em

particular) e o Bullying nalguma das suas múltiplas formas de expressão (*bullying*, *cyberbullying*, intimidação, agressão entre pares, agressão relacional, hostilidade, agressividade, antissocial e agressão); (6) AM&DC reconhecidas e aprovadas institucionalmente pela *Alliance of Independent Recognised Members of Sport* (AIMS) e pelas estruturas olímpicas *Association of IOC Recognised International Sports Federations* (ARISF) e *International Olympic Committee*. A saber: Sambo, Savate, Kickboxing, Aikido, Ju-Jitsu, Kendo, Boxe, Boxing, Esgrima, Fencing, Judo, Taekwondo, Luta Livre, Karate, Sumo, MuayThai e Wushu.

Foram excluídas das pesquisas todas as publicações científicas que objetivavam o estudo de: praticantes de AM & DC adultos; programas de prevenção de autoridades policiais ou militares; programas de autodefesa para praticantes adultos, mulheres e/ou alunos(as) universitários(as); capítulos de livros e estudos sobre crenças religiosas e desastres naturais.

Em cada uma das bases de dados, as pesquisas recaíram sempre na exploração relacional das AM&DC com o Bullying. Para isso foram utilizados os termos de pesquisa Artes Marciais, *Martial Arts*, Desportos de Combate, *Combat Sports*, Sambo, Savate, *Kickboxing*, *Aikido*, *Ju-Jitsu*, *Kendo*, Boxe, *Boxing*, Esgrima, *Fencing*, Judo, *Taekwondo*, Luta Livre, Karate, *Sumo*, *MuayThai* e *Wushu* para o primeiro tema e, *bullying, cyberbullying, intimidation*, intimidação, "*relational aggression*", "*peer aggression*", *cyberbullying*, *hostility*, *aggressiveness*, hostilidade, agressividade, antissocial, *aggression e agressão* para o segundo tema. Foram utilizados os operadores booleanos OR (intra-tema) e AND (inter-tema) de modo a combinar de forma eficiente todos os termos escolhidos. Sempre que a base de dados permitiu, foi utilizada a seguinte frase booleana: (*bullying* OR *cyberbullying* OR *intimidation* OR intimidação OR "*relational aggression*" OR "*peer aggression*" OR *cyberbullying* OR *hostility* OR *aggressiveness* OR hostilidade OR agressividade OR antisocial OR aggression OR agressão) AND ("*Martial Art**" OR "Artes Marciais" OR "*Combat Sport**" OR "Desportos de Combate" OR Sambo OR Savate OR Kickboxing OR *Aikido* OR *Ju-Jitsu* OR *Kendo* OR Boxe OR *Boxing* OR Esgrima OR *Fencing* OR Judo OR *Taekwondo* OR "Luta Livre" OR *Wrestling* OR Karate OR *Sumo* OR *MuayThai* OR *Wushu*). Em bases de dados que não permitiram a utilização da frase booleana, as pesquisas decorreram no modo avançado da mesma com utilização combinada e cumulativa dos termos de pesquisa supracitados. Os campos de pesquisa utilizados nas diferentes bases de dados foram Autor, Título e Resumo, dos quais resultaram, cumulativamente, o inventário final de artigos com interesse para este estudo. Realizado o levantamento preliminar tendo por referência os critérios de inclusão, foram lidos os títulos e os resumos dos artigos resultantes deste processo seletivo e apuradas as produções científicas com

interesse investigacional para os objetivos de estudo. De seguida, com recurso do Programa Microsoft Excel foram ordenados os títulos encontrados, removidos os duplicados, lidos os resumos e constituída a lista final de estudos primários.

De modo a podermos organizar e compreender melhor os dados recolhidos, foram identificadas dez dimensões essenciais de análise do conteúdo de cada um dos artigos selecionados: autor(es), ano, título, revista, instrumentos, metodologias, população alvo, AM em estudo, objetos de estudo e país.

Quadro 5: Tabela de identificação e seleção dos artigos para revisão sistemática sobre o impacto que as Artes Marciais & Desportos de Combate têm sobre o fenómeno de bullying

ESTUDOS IDENTIFICADOS NAS BASES DE DADOS	
B-ON - WebOfScience - Scopus - ERIC - MEDLINE - SPORTDiscus – SciELO	N= 542
Artigos selecionados > Aplicados os critérios de inclusão/exclusão	N = 48
Artigos selecionados > Após terem sido removidos os duplicados	N=18

Tabela 1: Tabela resumo dos artigos selecionados

Estudos	Instrumentos	Metodologia	População alvo	AM&DC em estudo	Objetos de Estudo	Conclusões	País
Vertonghen & Theeboom (2008)	- Entrevista e questionário	- Estudo exploratório	98 crianças (8 - 13 anos) 68 pais 15 professores	Kick/Thaiboxing Aikido Judo	Psicologia Social Positiva (resposta)	- Estilos e diferentes abordagens afetam experiências de crianças em artes marciais	Bélgica
Twemlow et al. (2008a)	Escalas - *Victimization of Olthers (VO)* - *The victimization of Self (VS)* - *Agression is Legitimate (AL)*	- Intervenção	254 crianças (8 - 11 anos)	Gentle Warior Program (Artes Marciais Tradicionais)	Programa Anti-Bullying	- Artes marciais podem combater o bullying escolar (para meninos).	Canadá (CAPSLE)
Woodward (2009)		- Revisão		Artes Marciais	Saúde mental/PHDA/Lesões	- Os riscos podem ser reduzidos limitando a exposição de alunos inexperientes, bem como o uso de equipamentos de proteção.	EUA
Yang (2010)	- Filme: *The Forbidden Kingdom (2008)*	- Revisão narrativa	Adolescentes	Kung-Fu (filme)	Bullying	- A partir do filme, os professores podem refletir com os alunos estratégias de sobrevivência em situações de bullying.	EUA
Lotfian, Ziaee, Amini, & Mansournia (2011)	- *Adolescent Anger Rating Scale* (AARS)	- Estudo comparativo	291 praticantes (11 - 19 anos)	Karate (n=70) Judo (n=66) **Grupo Controlo** -Natação (n=59) -Não atleta (n=96)	Níveis de agressão (*Anger*)	- Prevalência de raiva não difere entre judocas e não atletas. - - Ambos os grupos receberam pontuações mais altas na raiva total do que karatekas e nadadores.	Irão

Burt & Butler (2011)		- Revisão		Capoeira	Agressão entre pares	- Capoeira para mudança positiva do comportamento.	EUA
Heidary, et al. (2011)	- Yzeng aggression questionnaire	- Estudo quase-experimental	196 estudantes	Karate Wrestling	Agressão entre pares	- Violência visual provavelmente aumenta aceitação da violência.	Irão
Baar & Wubbels (2011)	- *Social Experience Questionnaire – Self Report (SEQ-S)*	- Inquérito por questionário	1425 crianças 10-12 anos (n=717 Rapazes) (n=708 raparigas)	Artes Marciais (n=104) Desportos com Contacto (n=602) Desportos Sem Contacto (n=719)	Agressão entre pares Psicologia Social Positiva (resposta)	- Não há evidências que praticar artes marciais em clubes desportivos "aprimore" os comportamentos proactivos.	Alemanha
Ziaee, Lotfian, Amini, Mansournia, & Memari, (2012)	- *Adolescent Anger Rating Scale* (AARS)	- Inquérito por questionário	291 praticantes (11 - 19 anos)	Karate (n=66), Judo (n=70) **Grupo Controlo** Nadadores (n=59) Não atleta (n=96)	Agressão entre pares	- Treino de judo pode não ter influência no controle da raiva, enquanto o de karate pode ser benéfico.	Irão
Reza (2012)	- Questionário demográfico *Eysenck Aggression Questionaire*	- Inquérito por questionário	90 atletas masculinos 19-23 anos	Judo Taekwondo	Agressão entre pares	- Tendência do comportamento violento não está relacionada apenas ao desporto.	Irão
Vertonghen & Theeboom (2013)		- Artigo conceptual	Crianças e adolescentes	Artes Marciais	Comportamento antissocial e pro social	- As artes marciais deverão ser analisadas na sua multidimensionalidade.	Bélgica
Bayansalduz (2014)	- *State-Trait Anger Scale (STAS)*	- Inquérito por questionário	545 estudantes masculinos (260 Taekwondo	Taekwondo	Raiva (anger)	- Desporto marcial deve ser considerado uma ferramenta importante nos processos de controle da raiva, prevenção e solução de problemas.	Turquia

			285 não praticantes)				
Kusnierz, et al. (2014)	- Aggression Questionnaire by A.H. Buss	- Inquérito por questionário	300 atletas masculinos	Capoeira (n=50) Boxe (n=50) Jiu-Jitsu (n=50) Não praticantes (n=150)	Agressividade	- As qualificações do treinador de artes marciais pode influenciar a agressividade dos praticantes.	Polónia
Vertonghen, Theeboom, & Pieter (2014)	- Perception of Sucess Questionaire (POSQ) - Agression Questionaire (AQ)	- Inquérito por questionário	477 praticantes (71% género masculino – 29% género feminino) 307 pais	Judo (n=116) Aikido (n=103) Karate (n=125) Kick/Thai Boxing (n=13)	Agressividade Comportamento Psicossocial	- As respostas sociais de praticantes de AM&DC é influenciado pelos antecedentes sociais.	Bélgica
Ivanovic, Milosavljevic, & Ivanovic (2015)	- Buss-Perry Aggression Questionnaire (AQ) - Eysenck Personality Questionnaire (EPQ) - Big Five Plus Two Inventory (BF+2)	- Inquérito por questionário	287 praticantes (14 - 16 anos)	Karate	Aggression, anger, violence, hostility	- Elevada agressividade física em praticantes de esgrima.	Sérvia
Renata; Przednowek, Bak, & Marta (2016)	- Questionário original	- Inquérito por questionário	47 sensei 137 encarregados de educação	Karate	Agressão Educação	- Karate tem efeitos positivos, em particular clubes grandes (mais de 200 praticantes).	Polónia
Kusnierz, Cynarski, & Gorner (2017)	- Questionário adaptado de Cynarski, 2006	- Inquérito por questionário - Observação Participada	192 crianças	Artes Marciais e Desportos de Combate	Agressão Educação Condição física	- Deverá ser dada mais atenção aos planos de formação de praticantes de artes marciais.	Polónia

		- Análise de literatura					
Fabio & Towey (2018)	- Raven's advanced progressive Matrices (apM) - Coloured progressive Matrices (cpM) - Trail Making Test (TMT) - Test of creative Thinking (TTcT) - Alternative uses Task (auT)	- Estudo comparativo	146 estudantes (107 masculino e 39 feminino)	Karate, Kung Fu and Ju Jitsu	Agressão física, agressão verbal, raiva, hostilidade, autoestima, autoeficácia, criatividade	- Artes Marciais promovem fatores cognitivos e de personalidade com efeito positivo no bem-estar.	Itália

Figura 2: Distribuição geográfica dos países envolvidos em estudos selecionados

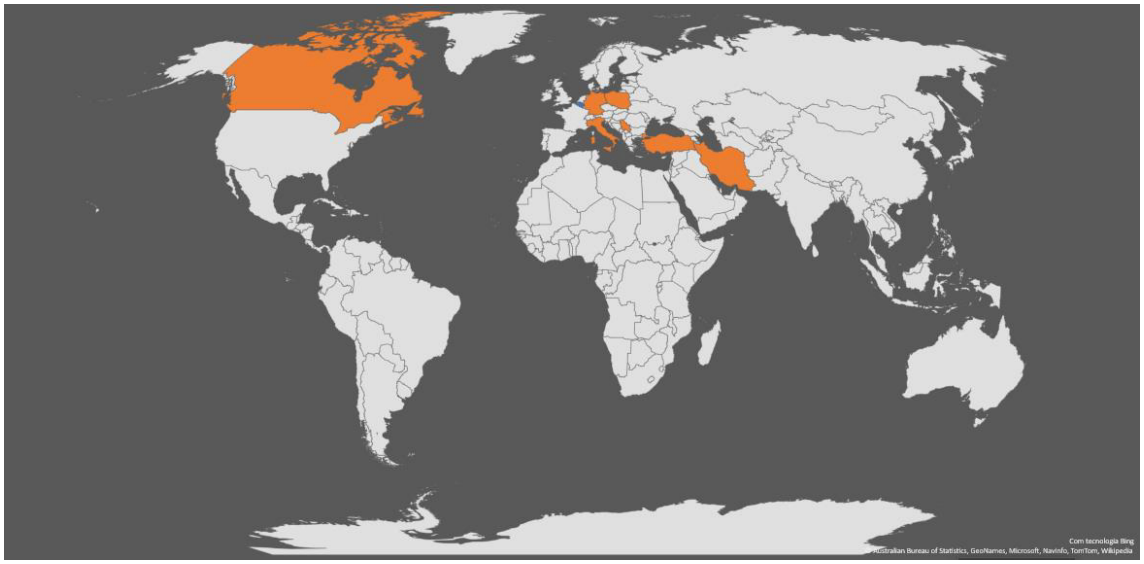


Gráfico 1: Distribuição do número de artigos selecionados por país

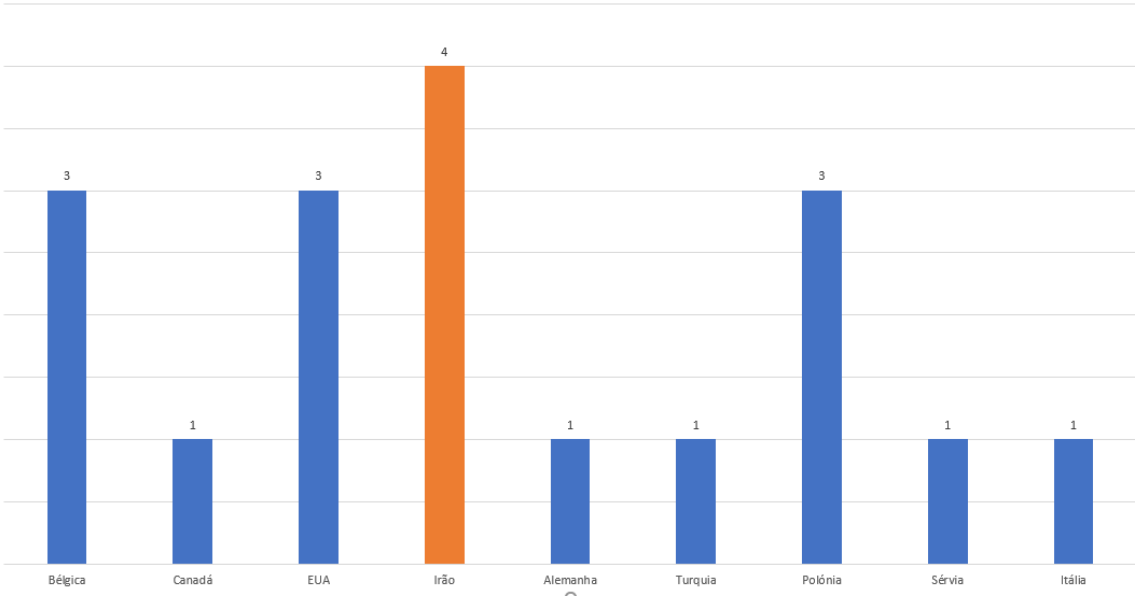
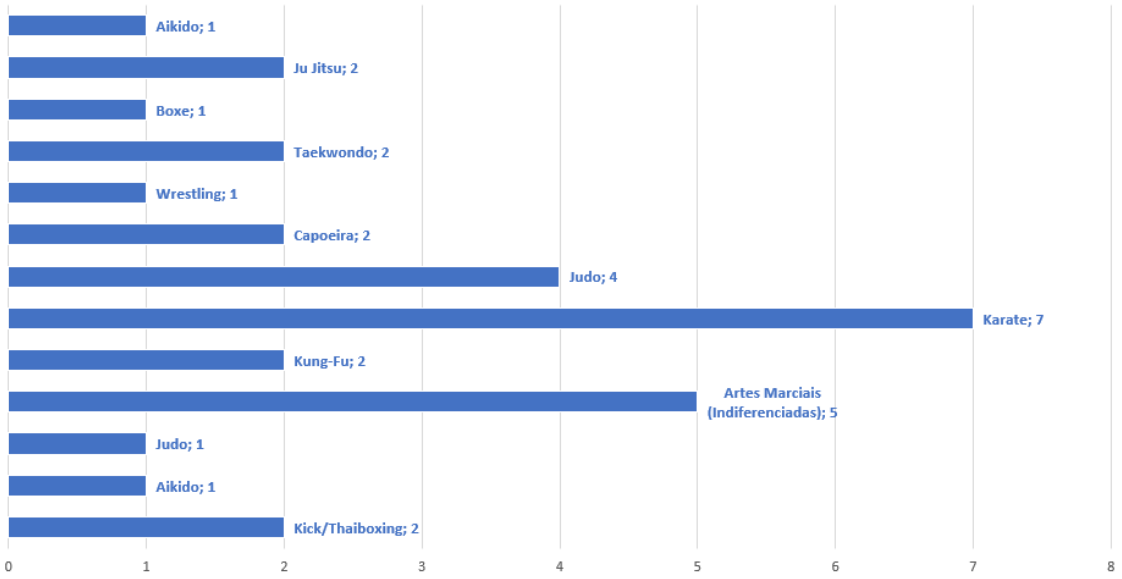


Gráfico 2: Distribuição das Artes Marciais pelos estudos selecionados



6.4 | Discussão dos resultados

O objetivo desta revisão era avaliar e descrever, em que medida, os estudos produzidos nos últimos dez anos pela comunidade científica evidenciam benefícios (ou não) da prática de Artes Marciais & Desportos de Combate face à violência em idade escolar, nomeadamente o *bullying*. Constatamos que, neste período, há um reduzido número de publicações que estuda esta relação e o que existe, devolve uma atenção quase exclusiva para aspetos particulares da prática da arte marcial analisando benefícios psicológicos singulares e não pluridimensionais no âmbito do fenómeno do *bullying*. Numa década de publicações (2008 a 2018) e de acordo com os critérios de inclusão/exclusão enunciados, encontrámos somente dois artigos aonde era realizado de forma explícita este confronto de construtos, o artigo *Effects of participation in a martial arts–based antibullying program in elementary schools* (Twemlow et al., 2008) e o artigo *Sunzi's war rhetoric meets Hollywood: educating teenagers about bullying through movies* (Yang, 2010).

Numa análise global inicial constatamos que, o interesse nesta área de investigação se situa, no período selecionado de recolha de artigos, no hemisfério norte. A arte marcial mais escolhida para submeter a estudo de investigação científica é o karate, seguido das Artes Marciais com caracter indefinido e do judo como terceira escolha preferencial. Por último, de referir que, no período selecionado, O país com maior produção científica foi o Irão, seguido da Bélgica, Estados Unidos da América e Polónia.

Enquanto atividade física, as artes marciais possuem benefícios cognitivos, afetivos, sociais e comportamentais e que há uma relação entre atividade física regular, desenvolvimento cerebral e funcionamento na infância. Ajuda ainda a criança a desenvolver adequadamente a coordenação motora (Renata, Przednowek, Bąk, & Marta, 2016), promove a formação de caráter, a autorregulação afetiva, o comportamento pró-social e a condição física dos seus praticantes.

M. Ivanovic, Milosavljevic, and Ivanovic (2015) sugerem ainda que há correlações lineares estatisticamente significativas entre a agressividade e dimensão da personalidade das crianças, bem como com os componentes emocionais do comportamento agressivo.

Vertonghen and Theeboom (2013), aventa que esta indefinição poderá resultar do facto do objetivo fulcral dos estudos em análise, estarem centrados mais nas respostas inerentes à prática e não nas relações entre fatores de mediação que influenciam estas mesmas respostas, tais como: perfis dos praticantes, contexto social, tipo de orientação e a qualidade estrutural das artes marciais (leia-se, tipo/estilo de artes marciais). É assim, deste modo, difícil determinar e medir os efeitos que a prática de uma AM&DC tem nos seus praticantes ao nível dos comportamentos agressivos ou intimidatórios, uma vez que, não foram tidos em conta todos os fatores que os poderiam influenciar e não só a prática desportiva (Coalter, 2007; Vertonghen & Theeboom, 2010b).

Dos artigos em análise, é possível afirmar que, no âmbito da prática de artes marciais, o comportamento agressivo entre os rapazes está mais relacionado com padrões de personalidade antissocial e que o comportamento agressivo entre as raparigas tende a ser mais dependente da situação, pelo que as meninas alternam mais facilmente entre papéis nos diferentes contextos (Baar & Wubbels, 2011; Olweus, 1993).

No âmbito da prática desportiva, seja ela qual for, não é concebível a agressão gratuita entre pares sob o pretexto de qualquer ação motora necessária para a prossecução do objetivo da prática desportiva. No contexto formal do desporto, esta deverá ser meramente instrumental e colocada unicamente ao serviço dos intentos das ações competitivas (Wann, 2005). São várias as possibilidades que podem justificar a agressão entre atletas, a saber: reação a uma agressão anterior, baixos níveis de desenvolvimento moral e assumir um papel de "poder" no grupo pela força ou intenção premeditada e promovida pelo seu grupo de pares para agredir (Lotfian et al., 2011). O nível de agressividade entre pares nas dinâmicas competitivas pode ter inúmeras razões e ser condicionado pela especificidade dos treinos, mas terá sempre como ponto de partida as qualificações e envolvimento psico emocional do treinador neste processo (Kuśnierz, Cynarski, &

Litwiniuk, 2014). Outros fatores são apresentados por Fabio and Towey (2017), os quais sugerem que o ambiente competitivo das AM&DC pode ser um bom meio para, com o decorrer do tempo de prática (competitiva), aumentar os níveis de agressividade e comportamento antissocial entre pares dos seus praticantes, os quais podem reforçar o comportamento agressivo entre crianças e jovens (Baar & Wubbels, 2011; Endresen & Olweus, 2005).

Mesmo assim, no caso das AM&DC, são reportados níveis superiores de comportamentos pró sociais entre pares por referência a praticantes de outros desportos. Alguns autores sugerem que esta evidência decorre a existência de códigos específicos de integração marcial, tais como disciplina, responsabilidade, respeito pelo mestre e pelo oponente, bem como, pelos diferentes tipos de orientação marcial promovidos pelos seus professores (Baar & Wubbels, 2011). Na presente pesquisa, praticantes de artes marciais não apenas apresentam níveis mais baixos de agressão em oposição aos grupos controlo, como também parecem que a agressão física é positivamente influenciada pelo nível de experiência: com a evolução dos níveis de graduação, a partir da qual os praticantes aprendem a controlar a sua agressividade (Fabio & Towey, 2017). Sob o ponto de vista da dominância, diversos estudos sugerem ainda que os níveis de agressão e comportamento pro-social entre pares resultam mais de influências do contexto, por exemplo, em clubes por comparação ao dados evidenciados no contexto escolar (Baar & Wubbels, 2011). Este facto sugere que, será mais difícil uma criança vulnerável poder adquirir um status social "mais seguro" em contextos desportivos menos estruturados e com baixa estabilidade (Baar & Wubbels, 2011).

Vertonghen and Theeboom (2010) observaram que a tipologia das artes marciais praticadas poderia ser um fator importante na relação entre a participação nas artes marciais e o comportamento agressivo. Neste domínio, e no período selecionado, despontam três estudos comparativos entre artes marciais distintas. No estudo desenvolvido por Fabio and Towey (2017) os resultados sugerem que a prática de *karate*, *kung fu* and *ju jitsu* diminui os níveis de agressão física, agressão verbal, raiva e hostilidade. V. Ziaee, S. Lotfian, H. Amini, M. A. Mansournia, and Memari (2012) concluem que há diferenças nos níveis de agressividade entre adolescentes que treinam judo e karate, apresentando os segundos menores índices de agressividade entre pares por comparação ao judo e Bayansalduz (2017) menciona que os níveis de raiva nos traços dos alunos do ensino médio de taekwondo são mais baixos em comparação aos estudantes não praticantes e que eles conseguem controlar sua raiva enquanto os estudantes não praticantes, suprimem a raiva. A este respeito, Gubbels et al. (2016) sugere que o tipo de artes marciais

praticadas pode ter um efeito moderador na relação entre artes marciais e comportamento agressivo e que, embora praticantes de artes marciais do estilo moderno mostrem um comportamento mais agressivo do que os praticantes do estilo tradicional, não há efeitos significativos.

Conseguimos aferir também que, a participação de crianças na prática de karate, qualquer que seja o estilo, tem um efeito positivo no seu comportamento, independentemente do género (Renata et al., 2016). Por último, e quando comparada a prática de karate com o judo, a primeira não tem qualquer impacto nos níveis de agressividade, em particular no género feminino. Já no judo, esses níveis poderão ser afetados pela prática desportiva na relação entre pares (Lotfian et al., 2011).

O interesse na relação entre a prática de artes marciais e os seus reais efeitos nos seus praticantes tem vindo a evoluir ao longo dos anos. Enquanto, inicialmente esta pesquisa era realizada sob a população geral, com o tempo, esta tem vindo a incidir mais especificamente nos praticantes mais jovens e com comportamento agressivo (Twemlow et al., 2008). Esta tendência poderá estar relacionada com o crescente interesse pela cultura asiática iniciado nas décadas de 70 e 80, bem patente na divulgação/importação de filmes de artes marciais do oriente e com consequente aumento da sua popularidade junto dos jovens ocidentais, em particular os mais vulneráveis (Vertonghen & Theeboom, 2010b). Por ventura, foi por esta razão e pela crescente influência nipónica que vários pedagogos e assistentes sociais utilizaram as AM para melhorar o desenvolvimento pessoal e social dos seus praticantes (Fleisher et al., 1995; Twemlow et al., 2008).

Com este trabalho, é possível concluir que a prática de AM&DC é ótimo meio de desenvolvimento psicofísico, ético e estético de crianças e adolescentes, desde que os treinos sejam conduzidos por profissionais com altas qualificações e ética irrepreensível (Klimczak, Podstawski, & Dobosz, 2014). Apesar das crianças e jovens com determinadas características poderem ser atraídos por certas AM&DC Vertonghen (2011), combinar a intencionalidade motora das artes marciais com princípios terapêuticos pode fazer a diferença no desenho de estratégias de intervenção em adolescentes com comportamentos desafiantes (Burt & Butler, 2011). Os estudos de Fabio and Towey (2017) sugerem que as artes marciais, devido às suas peculiaridades, podem melhorar muitos aspetos funcionais de crianças e jovens, com implicações que se referem não apenas ao bem-estar psicológico, mas também ao campo educacional e à subsequente melhoria no

conhecimento. Alguns autores assumem mesmo que as artes marciais são uma maneira de adquirir autocontrole emocional e comportamental (Fabio & Towey, 2017).

As razões mais comuns elencadas para treinar karate são para treinar as emoções, desenvolver o caráter, como forma ideal de promoção de saúde para crianças e jovens com impacto positivo da atividade física no desenvolvimento de grupos de treino e para ter melhor concentração e, com isso, adquirirem mais facilmente conhecimentos na escola (Renata et al., 2016).

Os *media*, pela relação próxima e significativa que conseguem ter com as crianças e jovens praticantes de AM&DC, continuam a ser o elo mais fraco na relação entre a prática marcial e o impacto que a mesma tem na vida da criança porque, infelizmente, agressão e violência são um dos produtos mais atraentes e lucrativos dos produtos digitais (Klimczak et al., 2014). Urge, portanto, introduzir no processo educativo dos alunos literacia digital de modo a que estes, possam possuir *skills* de sobrevivência nas relações sociais (Yang, 2010).

Por último e como conclusão, no âmbito das AM&DC, é necessária uma pesquisa independente e robusta com informações mais detalhadas sobre as características das amostras, tipos artes marciais e grupos de comparação para descartar quaisquer efeitos negativos da participação nas artes marciais e determinar sob quais condições esses efeitos (podem) ocorrer (Baar & Wubbels, 2011). Mais pesquisas são necessárias para fornecer um exame mais completo do porquê que treinar artes marciais parece ser uma intervenção benéfica. Não parece importar quais artes marciais específicas são usadas, mas os temas comuns de repetição movimentos, comportamentos controlados e respeito estão presentes em todos os estudos que abordam esta temática (Harwood et al., 2017).

Esta revisão emerge uma ideia comum de que a prática de AM&DC promovem alterações genericamente positivas no léxico biopsicossocial das crianças e adolescentes que as praticam. Nenhuma arte marcial ou estilo é adequada para todas (Woodward, 2009), mas todos podem experimentar.

PARTE IV – ESTUDO 2

CAPÍTULO 7 - IMPACTO QUE A PRÁTICA DE KARATE TEM SOBRE O BULLYING EM IDADE ESCOLAR

7.1 | Introdução

O karate é uma arte marcial e um desporto de combate. É também um produto cultural que tem acompanhado idiossincraticamente o Homem, adquirindo significados característicos a cada época, a cada tempo e espaços específicos, sendo estes sincronicamente biológicos e culturais, não existindo um sem o outro (Figueiredo, 1987). É no centro de prática (*dojo)* que o professor (*sensei*) estimula os praticantes (*karatecas*) a desenvolver a sua condição biopsicossocial concomitantemente com princípios teóricos e filosóficos que regem a sua práxis (Avelar-Rosa, Gomes, Figueiredo, & López-Ros, 2015; Funakoshi & Nakasone, 2003). Esta tem sido associada a benefícios cognitivos, afetivos, sociais e comportamentais, havendo uma relação positiva entre a sua prática e o desenvolvimento cerebral (Avelar-Rosa & Figueiredo, 2015; Bu et al., 2010; Diamond & Lee, 2011; Renata et al., 2016). No domínio da infância, auxilia a criança e o adolescente a desenvolver adequadamente a coordenação motora, promove a formação de caráter, a autorregulação afetiva, o comportamento pró-social e a condição física dos seus praticantes (Gubbels et al., 2016; Harwood et al., 2017b; Vertonghen & Theeboom, 2010). Neste processo, o Karate tem sido utilizado pontualmente por alguns investigadores nos últimos anos como ferramenta de intervenção pedagógica de reeducação cognitivo-comportamental ou socioeducativa (Fabio & Towey, 2018; Heidary et al., 2011; Ivanovic, Milosavljevi, & Ivanovic, 2015; Lotfian et al., 2011; Renata et al., 2016; Vertonghen, Theeboom, & Pieter, 2014; Ziaee et al., 2012). Os escopos destes estudos incidiram essencialmente na investigação de questões científicas relacionadas com agressão física, agressão verbal, raiva, hostilidade, autoestima, autoeficácia, criatividade, comportamento psicossocial e psicologia social positiva. No entanto, só um número (muito) residual de autores investigaram os efeitos específicos que a prática de karate tem sobre o fenómeno do *bullying* em crianças e adolescentes. Aqui, destacamos o Programa Anti-bullying baseado em Artes Marciais implementado em escolas primárias do Canadá (CAPSLE) e, a partir do qual foram encontrados efeitos positivos na redução de comportamentos de *bullying* e aumento da proatividade dos observadores deste fenómeno, em particular dos rapazes (Twemlow et al., 2008).

O *bullying* caracteriza-se como um subtipo de violência em idade escolar onde ocorrem comportamentos agressivos e de intimidação (Pereira, 2008) de forma repetida (semanas, meses ou anos), com intenção

de magoar outros que, por si sós, não se conseguem defender devido a uma forte assimetria de poder entre pares (Olweus, 1993; Smith & Sharp, 1994; Solberg & Olweus, 2003). O reconhecimento conceptual assenta numa visão internacional de abuso sistemático de poder (Rigby, 2002; Smith & Sharp, 1994) desencadeado por um agressor (ou mais), uma vítima (ou mais) e um observador (ou mais) através de um *continuum* agressivo e intencional (Shaheen, Hammad, Haourani, & Nassar, 2018). A ocorrência de bullying fomenta o risco de comprometimento emocional, aumento de sintomas psicossomáticos, falta de autoconfiança, surgimento de comportamentos de risco psicossociais e de saúde tais como fuga de casa, ingestão de álcool, abuso de drogas, absentismo e mutilações acidentais ou propositadas (Gini & Pozzoli, 2013; Jernbro, Svensson, Tindberg, & Janson, 2012; Menesini & Salmivalli, 2017; Radcliff, Baylor, & Rybarczyk, 2016). Os efeitos destes comportamentos podem estender-se até à idade adulta com as suas vítimas a correrem o risco acrescido de morbilidade psiquiátrica e de problemas de saúde diversos (Wolke, Copeland, Angold, & Costello, 2013). Há uma variância considerável relativamente à prevalência de vitimação em crianças e adolescentes, podendo esta assumir valores que vão desde 8% a 12% na Austrália (Lester, Cross, Dooley, & Shaw, 2013), 19,2% nos países nórdicos (Bjereld, Daneback, & Petzold, 2015), 25,7% na China (Cheng et al., 2010) a 44,2% na Jordânia (Kazarian & Ammar, 2013). Em Portugal o valor estimado de prevalência de episódios de bullying em idade escolar está compreendido no intervalo de 10% a 46% (Carvalhosa, Moleiro, & Sales, 2009). Por último, de referir que, os comportamentos de bullying podem assumir formas de vitimação física, verbal, relacional/exclusão, *cyber* e sexual/homofóbica (Costa et al., 2013; Costa, Pinto, Pereira, & Pereira, 2015).

O impacto específico que a prática de karate tem nos comportamentos agressivos ou intimidatórios têm tido poucos desenvolvimentos nos relatos científicos. Apesar dos seus efeitos terem sido identificados em algumas áreas do domínio do desenvolvimento psicossocial do comportamento infantil e juvenil (Gubbels et al., 2016; Harwood et al., 2017b; Vertonghen & Theeboom, 2010), o estudo comparativo dos *skills* de sobrevivência social entre os karatecas e os não praticantes de karate ainda não está feito.

Deste modo, o presente trabalho pretende estudar a influência que a prática de karate tem nas respostas psicossociais relativamente a episódios de vitimação, agressão e de observação de comportamentos agressivos ou intimidatórios (*bullying*). Tendo como abordagem central o estudo comparativo entre karatecas e não praticantes de karate, esta investigação pretende explorar não só as interações socio afetivas da díade agressiva composta pela vítima e pelo agressor, bem como pelos intervenientes que acercam o fenómeno numa atitude ativa ou passiva (observadores).

7.2 | Material e métodos

7.2.1 | Amostra

Participaram neste estudo 336 crianças, 79 karatecas (24%) e 257 não praticantes de karate (76%). A idade variou entre 10 e 15 anos (*M*=12,4; *dp*=1,714), sendo 53,0% do sexo masculino. A amostra foi de conveniência e a participação das crianças e jovens foi voluntária. A recolha de dados foi realizada na zona centro de Portugal, em centros de prática de karate (*dojo*) e em escolas públicas do 2º e 3º ciclo do ensino básico. Todos os encarregados de educação deram o seu consentimento informado, por escrito, para realização deste estudo.

Tabela 2: Caracterização da amostra do estudo

Género	Praticantes de Karate		Total (n-%)
	Não (n-%)	Sim (n-%)	
Feminino	127 49,4%	31 39,2%	158 47,0%
Masculino	130 50,6%	48 60,8%	178 53,0%
Total	257 100,0%	79 100,0%	336 100,0%

7.2.2 | Instrumentos

Foram utilizados dois instrumentos para recolha de dados, um sobre o *bullying* e um sobre a prática de karate. O instrumento para recolha de dados sobre o fenómeno de *bullying* foi o questionário de Olweus (1989) - "A agressividade entre crianças no espaço escolar 2º e 3º Ciclos", adaptado e validado para a população escolar portuguesa por Beatriz Oliveira e Ana Tomás (1994), revisto por Beatriz Pereira e Fernando Melim em 2010 UM/IE e adaptado para o presente estudo em 2016. Este permitiu avaliar os níveis de *bullying*, sendo composto por questões fechadas e semiabertas, dividindo-se em quatro intenções de investigação: questões de caracterização (12 itens), de vitimização (10 itens); observação de agressão entre pares (dois itens) e agressão (cinco itens). Algumas das questões possibilitaram a escolha de mais do que uma opção, permitindo o estudo mais sensível das categorias em análise. O instrumento para recolha de dados sobre a prática marcial foi o questionário "Caracterização sócio marcial de crianças e jovens". Foi criado na Universidade do Minho (Portugal) no âmbito da tese de

doutoramento sobre o estudo do papel das artes marciais no fenómeno do bullying. A finalidade deste instrumento reside na necessidade de caracterizar a prática marcial dos seus praticantes, bem como, avaliar a perceção sócio afetiva que a sua prática tem nos comportamentos de agressão e ou intimidação entre pares (praticantes e não praticantes de karate). O questionário subdivide-se em quatro áreas de autorrelato, a saber: caracterização sócio marcial; sentimento de proteção; agressão entre pares e caracterização geral quanto à prática efetiva (frequência de treino semanal, regularidade competitiva, tempo de treino e graduação atual). Este, sendo composto por dez questões fechadas, permitiu avaliar os níveis de prática de karate (5 itens) e a qualidade das interações entre pares.

7.2.3 | Procedimentos para recolha de dados

A todos os participantes no estudo foi entregue um termo de consentimento informado para autorização e assinatura dos seus encarregados de educação. Os questionários foram aplicados em duas fases distintas: em primeiro nos centros de prática e posteriormente nos agrupamentos de escolas envolvidos no processo. Por se tratarem de espaços de treino e de aprendizagem estruturados por turmas/classes foram aproveitados os horários das mesmas para agendamento e aplicação dos instrumentos. Nos horários pré-estabelecidos, os instrumentos foram aplicados coletivamente, em formato digital (computador, telemóvel ou *tablet*) e após uma breve sessão formativa sobre a temática em análise e sobre os objetivos do estudo. Em todos os momentos da aplicação esteve presente um investigador especializado na área para esclarecer qualquer dúvida dos participantes. O tempo útil para recolha de dados não ultrapassou os 30 minutos por participante.

7.2.4 | Análise estatística

Para estudar o efeito que a prática de karate tem sobre o fenómeno de *bullying* em idade escolar houve necessidade de cruzar as respostas das vítimas, agressores ou observadores com o envolvimento (ou não) em treinos regulares de karate. Para o efeito foram recolhidos e tratados os dados correspondentes às perguntas do questionário que permitem aferir o número de vezes que o inquirido foi vítima, agressor ou observador de algum comportamento agressivo entre pares, bem como, foram sinalizadas e tratadas as respostas à questão que informa se a criança era praticante (ou não) de karate. Os dados preliminares foram apurados por intermédio de estatística descritiva (média, desvio padrão e distribuição de frequência). Para testar a normalidade dos dados foi utilizado o teste *Kolmogorov-Smirnov*. O teste qui-quadrado verificou as relações entre os dados quantitativos categóricos relativos à proporção de crianças

que responderam às questões de vitimação, agressão e observação de agressividade entre pares, e a associação entre a prática de karate e os valores de desempenho obtidos nessas questões. Em todas as análises adotou-se o nível de significância de 5%, utilizando o programa estatístico SPSS, versão 25 (64-*bit edition*). A aplicação dos testes estatísticos não paramétricos foi realizada após análise prévia dos resultados obtidos na recolha dos questionários.

7.3 | Resultados

As respostas obtidas pelo questionário permitem constatar que nos perfis primários de *bullying* vítima, agressores e observadores passivos, os dados recolhidos indicam que os karatecas apresentam indicadores de prevalência menores do que os não praticantes de karate, com exceção dos obtidos no perfil "Observadores ativos" no qual teve valores superiores.

Tabela 3: Prevalência de bullying – resultados do estudo

	Vítimas	**Agressores**	**Observadores ativos**	**Observadores passivos**
Não praticantes de karate	21,4%	18,7%	51,8%	48,2%
Praticantes de karate	17,7%	11,4%	59,5%	40.5%
Diferença	*-2,6%*	*-7,3%*	*+7,7%*	*-7,7%*

A Tabela 3 mostra a distribuição das frequências, as percentagens dos episódios de vitimação e a prática de karate. Quando questionados sobre quantas vezes os inquiridos tinham sido vítimas de agressões no último mês, dos 336 sujeitos, cerca de um em cada cinco (20,5%) referiu que foi agredido ou intimidado "1 ou 2 vezes" (RD-49; 14,6%) ou "3 ou mais vezes" (RD-20; 7,8%). Quando analisadas as respostas dos karatecas verificamos que, percentualmente, são o grupo que mais vezes respondeu que nunca foi agredido (82,3%) e, por oposição, aquele que mais vezes respondeu ter sido agredido 1 ou 2 vezes (17,7%). Como dado relevante, constatamos que, os karatecas não referiram ter sido agredidos "3 ou mais vezes", ao contrário dos não praticantes de karate com 7,8% das respostas dadas (RD). Foram encontradas diferenças significativas entre os inquiridos vítimas, as não-vítimas de agressões e a prática de karate. (χ^2=6,948[a], p<0,05).

Tabela 4: Análise da frequência e percentagem dos episódios de vitimação e da prática de karate

Quantas vezes o inquirido foi vítima de agressões?	**Total (n - %)**	**Não pratica karate (n - %)**	**Pratica karate (n - %)**	**p**
Nenhuma vez	267 79,5%	202 78,6 %	65 82,3 %	* p=0,031 x^2=6,948[a]
1 ou 2 vezes	49 14,6%	35 13,6 %	14 17,7 %	
3 ou mais vezes	20 7,8%	20 7,8 %	0 0,0 %	
Total	336 100,0%	257 100,0%	79 100,0%	

De modo a identificarmos o foco diferenciador que permite distinguir o perfil significativo das variáveis presentes na Tabela 4 criámos, a partir das respostas dadas nesta, o valor dicotómico de "não-vítima" e "vítima". Para o primeiro considerámos os dados referentes à resposta "nenhuma vez" e para o segundo agrupámos os dados pertencentes às respostas "1 ou 2 vezes" e "3 ou mais vezes". Os dados apurados encontram-se na Tabela 5.

Tabela 5: Análise dos perfis dos inquiridos quanto à tipologia de "vítimas", "não vítimas" e pratica de karate

Classificação do inquirido quanto à vitimação	**Total (n - %)**	**Não pratica karate (n - %)**	**Pratica karate (n - %)**	**p**
Não vítima	267 79,5%	202 78,6%	65 82,3%	p=0,479 x^2=0,501[a]
Vítima (1ou2 vezes + 3 ou mais vezes)	69 20,5%	55 21,4%	14 17,7%	
Total	336 100,0%	257 100,0%	79 100,0%	

Da análise dos perfis dos inquiridos quanto à tipologia de "vítimas", "não vítimas" e pratica de karate constatamos que, quando analisada a relação entre os perfis das vítimas e não vítimas por referência à prática de karate, não há diferenças estatisticamente significativas (χ^2=0,501[a], p>0,05). A percentagem

de inquiridos que respondem terem sido "vítimas" e "não-vítimas" é semelhante em ambos os grupos de praticantes ou não praticantes com uma diferença reduzida de 3,7% entre si.

De seguida analisamos somente as respostas das vítimas. A Tabela 6 exclui os que se apresentam como "não-vítimas" e analisa somente a frequência de respostas dos karatecas e não praticantes de karate quanto aos episódios de vitimação.

Tabela 6: Análise entre "Vítimas" e a prática de karate

Classificação do inquirido quanto à vitimação	**Total (n - %)**	**Não pratica karate (n - %)**	**Pratica karate (n - %)**	**p**
Vítima 1 ou 2 vezes	49 71,0%	35 63,6%	14 100,0%	** p=0,007 x^2=7,169[a]
Vítima 3 ou mais vezes	20 29,0%	20 36,4%	0 0,0%	
TOTAL	69 100,0%	55 100,0%	14 100,0%	

Quando analisada a relação entre o número de vezes que foi vítima por referência à prática de karate encontramos diferenças estatisticamente significativas entre estes grupos (χ^2=7,169[a], p<0,05). Verifica-se que os karatecas não apresentam qualquer tipo de vitimação na subcategoria mais grave - vítima 3 ou mais vezes, ao contrário dos não-praticantes (RD-20; 36,4%).

A Tabela 7 mostra a distribuição das frequências e as percentagens dos episódios de agressão e da prática de karate.

Tabela 7: Análise da relação entre os episódios de agressão e a prática de karate

Quantas vezes o inquirido agrediu?	Total (n - %)	Não pratica karate (n - %)	Pratica karate (n - %)	p
Nenhuma vez	279 83,0%	209 81,3%	70 88,6%	p=0,300 x^2=2,406[a]
Agrediu 1 ou 2 vezes	48 14,3%	40 15,6%	8 10,1 %	
Agrediu 3 ou mais vezes	9 2,7%	8 3,1%	1 1,3%	
TOTAL	336 100,0%	257 100,0%	79 100,0%	

Quando questionados sobre quantas vezes os inquiridos tinham agredido os seus pares no último mês, dos 336 sujeitos, 17% referiu que agrediu "1 ou 2 vezes" (RD-48; 14,3%) ou "3 ou mais vezes" (RD-9; 2,7%). Quando analisadas as respostas dos karatecas verificamos que, percentualmente, são o grupo que menos refere ter agredido (RD-70; 88,6%), bem como aquele que apresenta menores níveis de agressão por comparação aos não praticantes. No item de "agrediu 1 ou 2 vezes" apresenta uma diferença de 5,5% e, no item "agrediu 3 ou mais vezes" uma diferença de 1,8%.

Não foram encontradas diferenças significativas entre os inquiridos agressores ("1 ou 2 vezes" ou "3 ou mais vezes"), os não-agressores e a prática de karate. (χ^2=2,406[a], p>0,05).

A Tabelas 8 analisa os dados relativos às respostas correspondentes ao perfil dos agressores por referência à prática de karate.

Tabela 8: Análise entre Agressores, Não agressores e Pratica de karate

Classificação do inquirido quanto à agressão	Total (n - %)	Não pratica karate (n - %)	Pratica karate (n - %)	p
Não agressor	279 83,0%	209 81,3%	70 88,6%	p=0,131 x^2=2,276[a]
Agressor	57 17,0%	48 18,7%	9 11,4%	
TOTAL	336 100,0%	257 100,0%	79 100,0%	

Quando agrupadas as respostas pelo valor dicotómico de "agressor" ou "não agressor" os resultados sugerem que cerca de 9 em cada 10 karatecas inquiridos referem não agredir colegas ou amigos (RD-70; 88,6%), enquanto que, quanto aos não praticantes de karate este indicador cai para cerca de 8 em cada 10 (RD-209; 81,3%). No que diz respeito ao item "agressor" este apresenta valores menores nos karatecas (RD-9; 11,4%) por oposição aos não praticantes de karate (RD-48; 18,7%).

Não foram encontradas diferenças significativas entre os inquiridos agressores e não-agressores e a prática de karate (χ^2=2,276[a], p>0,05).

Tabela 9: Análise entre os agressores e a prática de karate

Quantas vezes o inquirido agrediu?	**Total (n - %)**	**Não pratica karate (n - %)**	**Pratica karate (n - %)**	**p**
Agrediu 1 ou 2 vezes	48 84,2%	40 83,3%	8 88,9%	p=0,675 x^2=0,176[a]
Agrediu 3 ou mais vezes	9 15,8%	8 16,7%	1 11,1%	
TOTAL	57 100,0%	48 100,0%	9 100,0%	

Quando analisado o perfil dos agressores constatamos que o item "Agrediu 1 ou 2 vezes" foi o mais assinalado com 84,2% das respostas dadas (RD-57). Os valores percentuais apurados entre karatecas e não praticantes de karate é neste particular relativamente semelhante não havendo diferenças estatisticamente significativas (χ^2=0,176[a], p>0,05), conforme mostra a Tabela 9.

Quando analisado o efeito que a prática de karate tem sobre a perceção que os observadores do fenómeno de bullying têm sobre os episódios de agressão ou intimidação, verificamos há um relativo equilíbrio percentual entre os observadores passivos - "Não fazia nada" (RD-156; 46,4%) e os observadores ativos - "Ajudava" (RD-180; 53,6%), com tendência positiva para este último (ver Tabela 10).

Tabela 10: Análise da relação entre ações observadas de agressão entre pares e a prática de karate

O que fazia o inquirido se visse um colega/amigo a ser agredido?	**Total (n - %)**	**Não pratica karate (n - %)**	**Pratica karate (n - %)**	**p**
Não fazia nada (observador passivo)	156 46,4%	124 48,2%	32 40,5%	p=0,228 x^2=1,456[a]
Ajudava (observador ativo)	180 53,6%	133 51,8%	47 59,5%	
TOTAL	336 100,0%	257 100,0%	79 100,0%	

Os dados apresentados indicam que, percentualmente, os karatecas apresentam níveis relativamente superiores de proatividade social (RD-47; 59,5%) por comparação aos não praticantes de karate (RD-133; 51,8%), embora, em ambos os quadrantes, a relação que a maioria dos inquiridos tem com os processos de auxílio a terceiros seja positiva (>50%). O estudo dos dados recolhidos neste particular não sugere a existência de diferenças estatisticamente significativas entre os grupos em análise (χ^2=1,456[a], p>0,05).

A Tabela 11 mostra, de forma discriminada, em que circunstâncias o inquirido alteraria o seu perfil de observador ativo para passivo, e *vice-versa*. Ou seja, pretende-se analisar a qualidade da resposta dada na Tabela 10. Foram encontradas diferenças estaticamente significativas no item "Se a vítima estivesse a sangrar ou sofrer muito" entre os karatecas e não praticantes de karate, mostrando que a prática de karate pode influenciar o tipo de resposta psicossocial (χ^2=5,469[a], p<0,05).

Tabela 11: Análise da relação entre o tipo de resposta dos observadores ativos a ações observadas de agressão entre pares e a prática de karate

Em que circunstância o inquirido como observador ativo ajuda?		**Total (n - %)**	**Confirma intenção inicial**	**Não pratica karate (n - %)**	**Pratica karate (n - %)**	**p**
Se houver possibilidade de vingança	Não ajuda	31 17,2%	Sim	24 18,0%	7 17,2%	p=0,623 x^2=0,242[a]
	Ajuda	149 82,8%		109 82,0%	40 85,1%	
Se puderes chamar alguém para ajudar	Não chama	33 18,3%	Sim	27 20,3%	6 12,8%	p=0,251 x^2=1,317[a]
	Chama	147 81,7%		106 79,7%	41 87,2%	
Se for teu amigo/tua amiga próximo(a)	Não ajuda	98 54,4%	Não	75 56,4%	23 48,9%	p=0,378 x^2=0,778[a]
	Ajuda	82 45,6%		58 43,6%	24 51,1%	
Se não conhecer a vítima	Não ajuda	53 29,4%	Sim	41 30,8%	12 25,5%	p=0,494 x^2=0,469[a]
	Ajuda	127 70,6%		92 69,2%	35 74,5%	
Se a vítima estivesse a sangrar ou sofrer muito	Não ajuda	46 25,6%	Sim	40 30,1%	6 12,8%	* p=0,019 x^2=5,469[a]
	Ajuda	134 74,4%		93 69,9%	41 87,2%	

O "ser amigo próximo" parece não ser fator ativador para que a maioria dos 180 inquiridos (que inicialmente referiram que ajudavam se vissem um colega/amigo a ser agredido). Este foi o único item, dos cinco analisados, em que a intenção inicial se inverteu passando a maioria global, nesta pergunta em particular, a referir que não ajudavam um colega ou amigo vítima de agressão (RD-98; 54,4%). Quando analisados de forma particular, os dados indicam que esta inversão intencional se verifica no grupo dos não praticantes de karate (RD-75; 56,4%).

A Tabela 12 apresenta a análise diferenciada da qualidade das respostas circunstanciais que corroboram (ou não) a intenção inicial dos 156 observadores passivos.

Tabela 12: Análise da relação entre o tipo de resposta dos observadores passivos a ações observadas de agressão entre pares e a prática de karate

Em que circunstância o observador passivo ajuda?		**Total (n - %)**	**Confirma intenção inicial**	**Não pratica karate (n - %)**	**Pratica karate (n - %)**	**p**
Se houver possibilidade de vingança	Não ajuda	131 84,0%	Sim	102 82,3%	29 90,6%	P=0,250 X^2=1,323[a]
	Ajuda	25 16,0%		22 17,7%	3 9,4%	
Se puderes chamar alguém para ajudar	Não chama	17 10,9%	Não	14 11,3%	3 9,4%	P=0,757 X^2=0,096[a]
	Chama	139 89,1%		110 88,7%	29 90,6%	
Se for teu amigo/tua amiga próximo(a)	Não ajuda	128 82,1%	Sim	100 80,6%	28 87,5%	P=0,368 X^2=0,812[a]
	Ajuda	28 17,9%		24 19,4%	4 12,5%	
Se a vítima estivesse a sangrar ou sofrer muito	Não ajuda	128 82,1%	Sim	99 79,8%	29 90,6%	P=0,156 X^2=2,009[a]
	Ajuda	28 17,9%		25 20,2%	3 9,4%	

Os dados obtidos sugerem que ter alguém "que se possa chamar para ajudar" pode ser um forte estímulo proactivo com consequente mudança de intenção inicial e eventual ajuda de colega ou amigo quer está a ser agredido (RD-139; 89,1%). Esta postura/alteração intencional é evidente quer em karatecas (RD-29; 90,6%) quer em não praticantes de karate (RD-110; 88,7%). Nas restantes categorias circunstanciais os observadores passivos mantêm o perfil inicial com variações pouco expressivas.

7.4 | Discussão

Os resultados encontrados neste estudo apontam para diferenças entre karatecas e não karatecas quanto ao fenômeno bullying. Estas são particularmente visíveis nos dados preliminares de análise da prevalência do bullying. Enquanto de que prevalência dos episódios de vitimação e agressão dos não praticantes de karate é 21,4% e 18,7%, respetivamente. Estes dados estão enquadrados no mesmo plano de significância dos estudos sobre *bullying* nacionais (S. F. Carvalhosa et al., 2009; Paulo Costa et al.,

2013; Seixas, 2006a). Relativamente aos dados obtidos pelos karatecas, estes situam-se nos 17,7% no processo de vitimização e 11,4% nos mecanismos de agressão. Nas dinâmicas de observação do fenómeno do bullying os karatecas apresentam também indicadores mais positivos que os não praticantes de karate em cerca de 7% do total das respostas obtidas.

Estes resultados sugerem três condições psicossociais que distinguem os praticantes dos não praticantes de karate: são mais resilientes no processo de vitimação (1), menos agressivos (2) e mais proactivos na ajuda à vítima (3). Em todos os perfis analisados (vítima, agressor, observador passivo e ativo) os karatecas apresentaram indicadores mais positivos.

Ser vítima de *bullying* é ser, frequentemente, vítima de problemas internalizantes graves (ansiedade, comprometimento emocional, aumento de sintomas psicossomáticos, falta de autoconfiança, surgimento de comportamentos de risco psicossociais e de saúde) e com consequências efetivas na sua vida adulta (Gini & Pozzoli, 2013; Jernbro et al., 2012; Menesini & Salmivalli, 2017; Radcliff et al., 2016). A progressiva diminuição do número de respostas assertivas e adequadas ao seu bem-estar potencia uma espiral regressiva de vitimação com consequências nefastas para o dia-a-dia da criança ou jovem podendo ter o suicídio como fim último. Este estudo evidencia uma possível visão construtora de respostas psicossociais que potenciam o valor positivo da prática de karate, sugerindo que os seus praticantes estão menos sujeitos a estas práticas agressivas e, com um nível de resiliência maior, o qual pode restringir a ocorrência de comportamentos agressivos, ou pode inibir mesmo a sua manutenção de forma continuada no tempo. Esta resposta psicossocial reforça os relatos científicos publicados na área especifica das artes marciais que sugerem que a sua prática promove a formação de caráter, a autorregulação afetiva e o comportamento pró-social dos seus praticantes (Gubbels et al., 2016; Harwood et al., 2017b; Vertonghen & Theeboom, 2010b). Dos perfis analisados, a vítima foi o único perfil aonde ocorreram diferenças significativas entre os karatecas e os não praticantes de karate o que poderá sustentar a necessidade de desenvolver estudos relacionados com a processos internos de aquisição de competências sociais relacionada com a prática de karate.

Os dados referentes ao perfil dos agressores sugerem que a prática de karate poderá não ter um papel diferenciador nas suas ações comportamentais de agressividade entre pares. É evidente no grupo de karatecas que agridem menos e tem uma maior propensão para a não-agressão, mas de forma muito ligeira por comparação aos não praticantes. Ou seja, o karate não deverá, pelo efeito da sua prática, melhorar de forma significativa as habilidades sociais, aumentar a autoestima, minimizar as deficiências no processamento de informações sociais, requalificar a sua posição social no grupo de pares e melhorar

demais problemas de ajuste social (Menesini & Salmivalli, 2017). Eventualmente, o diferencial positivo na relação com os mecanismos agressivos ou intimidatórios poderá estar associado aos pressupostos teóricos, práticos e filosóficos que regem a sua prática (Avelar-Rosa et al., 2015; Funakoshi & Nakasone, 2003) com consequências positivas na capacidade de adequação de um comportamento mais funcional e adaptativo associado aos benefícios individuais que os elementos marciais propõem desenvolver. À semelhança dos karatecas com perfil de vítima, o karateca com perfil puro de agressor carece de mais investigação específica na área.

É reconhecido na literatura o papel fundamental dos observadores do fenómeno do *bullying* (Polanin, Espelage, & Pigott, 2012). A proatividade e consequente tomada de consciência da agressão observada não só tem potencial para reduzir o bullying como pode mesmo eliminá-lo (Saarento, Boulton, & Salmivalli, 2014). A normalidade agressiva presente em muitos contextos de interação juvenil transmite a perspetiva que o bullying observado é aceitável e, justificado em inúmeras circunstâncias (Seixas, 2006a) pelo que, nestes casos é necessário intervir. O presente estudo sugere que a prática de karate pode ter um efeito empático positivo no comportamento pro-social dos observadores ativos do fenómeno do *bullying*, nomeadamente na mudança das suas perceções sobre o comportamento agressivo e o impacto que este tem no outro. Apesar de todos os observadores ativos apresentarem valores de proatividade favoráveis, quando analisados os valores dos karatecas constatamos que estes são ainda mais vincados. Esta diferença positiva nos índices de proatividade é especialmente evidente em situações em que a vítima apresenta sinais claros de sofrimento ou sangue. Ou seja, os dados sugerem que há uma predisposição natural e empática de ajudar aqueles que estão a ser vítimas de *bullying*, a qual, à luz dos dados deste trabalho, poderá ser ainda mais reforçada mediante a prática regular de karate. Ambas as respostas psicossociais encontram respaldo positivo na literatura científica quer sob o ponto de vista da defesa e apoio às vítimas intimidadas (Virpi, Jaana, & Christina, 2010) quer sob o ponto de vista da empatia marcial estudada a partir do estímulo e desenvolvimento dos neurónios-espelhos responsáveis pelo reconhecimento das emoções faciais fundamentais nas ações marciais (Contiero, Kosiewicz, & Baker, 2018; Shih & Lin, 2016).

No caso dos observadores passivos primários, das situações apresentadas, os dados recolhidos demonstram que estes só mudariam a sua intenção inicial de "não ajudar" se pudessem chamar alguém que pudesse socorrer (adulto formador, colega mais forte, amigo de confiança, entre outros). Serão porventura, o grupo em que a prática de karate menor impacto terá, não devendo, no entanto, ser descurada a sua participação no processo de ativação dos mecanismos de defesa da(s) vítima(s) sempre que necessário. Por último, os resultados deste estudo sugerem ainda que, a circunstância de ser "amigo

próximo" parece não ser um fator ativador por si só de ajuda à vítima. Numa leitura próxima do terreno, é comum os comportamentos de ajuda e intervenção psicossociais entre pares estarem associados a dinâmicas de relacionamento interpessoal centradas no poder e na capacidade individual de o manifestar. Como elemento externo à díade agressiva, o observador (ativo ou passivo) é um elemento integrante do contexto agressivo e que, por isso, possui muito mais dados do que aqueles que observa no momento da agressão. Serão porventura estes dados e o "respeito" pelo reconhecimento *do* e *no* grupo que poderão levar um observador ativo primário a optar por não intervir. Ou seja, num contexto relacional de confiança, ser amigo, por vezes, é deixar que este se defenda sozinho. Este dados vão em sentido contrário aos produzidos pela literatura científica de referência , necessitando por isso de mais investigação (Thornberg et al., 2012).

Em conclusão e apesar da falta de informação relativamente à multidimensionalidade subjacente à prática de karate, é possível afirmar que a sua prática tem potencial para capacitar os intervenientes do fenómeno de bullying de ferramentas psicossociais facilitadoras de respostas mais proactivas, integradas e adequadas. Esta conclusão aponta com especial incidência para as vítimas, pois enfatiza uma maior confiança por parte desta na relação com os comportamentos agressivos ou intimidatórios que lhe são dirigidos. É, portanto, uma área passível de intervenção multimodal no domínio cognitivo-comportamental. A manifesta associação positiva entre a prática de karate e os fenómenos de bullying serve de alerta para a sua possível inclusão no currículo escolar como estratégia complementar e democratizadora de regulação dos comportamentos agressivos ou intimidatórios. Esta proposta vai ao encontro do modelo de intervenção proposto por B. Avelar-Rosa and Figueiredo (2015) e a partir do qual seria possível desenvolver a perceção no aluno do sentido global das artes marciais com vista ao desenvolvimento de um processo de ensino-aprendizagem coerente destas práticas considerando a sua maior generalização ou especificidade consoante o ciclo de ensino escolar.

Ainda que não possa ser tomado como referencial, os dados do presente estudo permitem-nos ressalvar que, praticar karate não torna os seus praticantes mais violentos nem agressivos. Pelo contrário.

Por último, o papel regulador e potencialmente mediador do adulto em espaços de convívio juvenil é igualmente exposto de forma inequívoca. Quer os karatecas, quer os não praticantes de karate observadores passivos do processo de bullying, sugerem ter um papel mais ativo no mecanismo de intervenção às vítimas se, por perto, estiver um adulto. Não querendo subtrair o papel autonómico e de crescimento individual das crianças e jovens, estes dados ressalvam a importância da presença de adultos de referência com papel ativo nos espaços utilizados pelas crianças e jovens, sejam eles pais,

professores, assistentes operacionais, treinadores, dirigentes de clubes e demais responsáveis institucionais.

Novos estudos empíricos com crianças e adolescentes karatecas são, portanto, necessários para fornecer conhecimentos suplementares, para além dos existentes que permitam diferenciar o quadro taxonómico que melhor se adequa aos processos, metodologias e filosofias de treino e desenvolvimento biopsicossocial de karatecas em idade escolar.

PARTE V – ESTUDO 3

CAPÍTULO 8 - ANÁLISE COMPARATIVA DA FREQUÊNCIA DE COMPORTAMENTOS E DAS ZONAS-ALVO DE BULLYING ENTRE PRATICANTES E NÃO PRATICANTES DE KARATE

8.1 | Introdução

Ser vítima de bullying é sofrer de comportamentos agressivos ou intimidatórios (Pereira, 2008), de forma repetida e com a intenção deliberada de infligir dor física, ferir sentimentos e provocar insegurança ou mágoa (Costa et al., 2013; Olweus, 1996; Pereira, 2008; Seixas & Fernandes, 2012). Estas ações podem ser evidentes desde o ensino pré-escolar (Monks, Smith, & Swettenham, 2003) e ocorrer no espaço escolar ou fora deste, nas redes sociais (e.g. *Facebook*, *Instagram*, *Twitter*, *Snapchat* e *WhatsApp*), por intermédio de equipamentos de comunicação interpessoal (telemóvel) ou, inclusive, em espaços indefinidos aonde a vítima, sob ameaça, sabe que irá ser agredida, mas não sabe aonde nem quando. É assim alvo de agressões por parte de um ou mais colegas/amigos, não tendo capacidade para se defender ou pedir auxílio (Solberg & Olweus, 2003). Não são ações isoladas na comunidade educativa, bem pelo contrário. Cerca de 85% da população em idade escolar observa frequentemente ações de *bullying* e, perante as agressões observadas, têm o poder de instigar o agressor, ignorar as ações observadas ou defender a vítima (Salmivalli, 2010). O último grupo citado é o que se manifesta com menor frequência (Pepler, Craig, & O'Connell, 2010), até porque, as vítimas são frequentemente pouco apreciadas no seu grupo de pares (Graham, 2016). As vítimas de bullying do género masculino são três a quatro vezes mais propensas a ser agredidas do que as do género feminino (Graham, Bellmore, & Mize, 2006; Solberg, Olweus, & Endresen, 2007; Veenstra et al., 2005). O que poderá distinguir a agressão de um simples conflito entre pares é a intenção agravada de causar prejuízo na vítima (físico ou outro) e uma notória assimetria de poder na díade agressiva (Graham, 2016; Olweus, 1993). É crescer e viver num ritmo impaciente, em que a certeza sobre o seu bem-estar não está garantida, nem há perspetivas que o venha a assegurar de forma autónoma e persistente. As agressões ocorrem com uma frequência indefinida, mas com uma convivência regular, as quais podem causar impacto negativo nos desempenhos biopsicossociais e escolares da vítima (Nakamoto & Schwartz, 2010). Estas podem manifestar-se por sintomas psicossomáticos tão díspares como ansiedade, depressão, baixa autoestima e sentimento de solidão (Juvonen & Graham, 2014), ou até mesmo, em situações limite, a tentativa ou ideação suicida (Bauman et al., 2013; Van Geel et al., 2014).

Num grupo de pares ser a vítima "escolhida" pode, *per si*, não ser o suficiente para desenvolver problemas de difícil resolução no âmbito da saúde mental, física ou académica. No entanto, estudos internacionais sugerem que dos 30% a 80% das crianças que em idade escolar foram alvo da vitimação por parte dos seus colegas, 10% a 15% poderão ser vítimas persistentes (Hymel & Swearer, 2015) e que há relações recíprocas e cíclicas entre o processo de vitimização e os desafios da saúde mental, quer em idade escolar (Reijntjes, Kamphuis, Prinzie, & Telch, 2010; Wolke, Copeland, Angold, & Costello, 2013), quer em idade adulta (McDougall & Vaillancourt, 2015). No entanto, ao longo dos últimos anos têm sido estudados, e validados, alguns fatores de proteção das vítimas de *bullying* que poderão ajudar a proteger aquelas que, efetivamente, não possuem capacidades nem competências para se libertarem do registo agressivo. Estes podem envolver ações de ordem individual, sociofamiliar, escolar, cultural ou até mesmo comunitário (Walker & Shinn, 2002). Por exemplo, é comumente aceite que ter um amigo próximo é, porventura, a ajuda emocional que mais impacto positivo pode trazer à vítima (Yeung & Leadbeater, 2012). No entanto, as dinâmicas e envolvimento escolar, quando bem estruturadas e assentes numa visão preventiva, podem igualmente contribuir para o surgimento de fatores de proteção adequados (Juvonen, Nishina, & Graham, 2006). Embora em intervenções anteriores (Merrell, Gueldner, Ross, & Isava, 2008) estas não tenham atingido o sucesso desejado (Graham, 2016), projetos de intervenção mais recentes apresentam indicadores promissores (Karna et al., 2011). Destes, emergem trabalhos de investigação centrados na prática de Artes Marciais veiculados a objetivos relacionados com a pesquisa de novas respostas psicossociais perante ações repetidas de agressão em idade escolar (Vertonghen & Theeboom, 2010a), promotores de uma análise mais eficiente dos comportamentos externalizantes (Gubbels et al., 2016) e no desenvolvimento de uma melhor capacidade de gestão da agressão entre pares (Harwood et al., 2017a). A este respeito, estudos recentes confirmam que alterações genericamente positivas no léxico biopsicossocial de crianças podem ser fomentadas pela prática de Artes Marciais e Desportos de Combate (Simões, Santos, Pereira, & Figueiredo, 2020).

O Karate é uma das inúmeras artes marciais que têm assumido significados distintos consoante a época, tempo ou espaço aonde é desenvolvido. Esta modalidade olímpica é amplamente praticada em todo o mundo ocidental, sendo ensinada numa perspetiva síncrona entre estrutura biopsicossocial do praticante e o esteio filosófico-cultural primordial (B. Avelar-Rosa & Figueiredo, 2015; Baldry & Farrington, 1998; Abel Figueiredo, 1987; Funakoshi, 2003). É praticada tanto por crianças como por adultos, permitindo treinar e desenvolver de forma genérica, entre outras competências específicas, o equilíbrio físico e mental, sendo considerada uma excelente ferramenta promotora de questões relacionadas com a saúde (Chang et al., 2018; Harwood et al., 2017a; Jansen, Dahmen-Zimmer, Kudielka, & Schulz, 2017; Qasim,

Ravenscroft, & Sproule, 2014). Neste particular, e como parente direto das artes marciais, o Karate pode estar associado à melhoria de autoestima, estabilidade emocional, assertividade e autoconfiança (Bu et al., 2010; Cho, Kim, & Roh, 2017; Liu et al., 2015; Twemlow et al., 2008). Estudos recentes sugerem ainda que, uma intervenção psicossocial baseada numa arte marcial tradicional, como o Karate, pode melhorar a resiliência e a autoeficácia em adolescentes e torná-los menos propensos para se envolver em comportamentos agressivos ou serem intimidados (Gianpiero Greco et al., 2019). Estimula ainda favoravelmente o estudo do autoconhecimento e da consciencialização (Haydicky et al., 2012b), bem como o desenvolvimento positivo da autorregulação cognitiva (Lakes & Hoyt, 2004), traves mestras essenciais no projeto de defesa e afirmação pessoal perante ações agressivas ou intimidatórias.

No entanto, não é hegemónica esta visão edificante que o karate tem no processo de vitimação em idade escolar. Vários trabalhos sugerem inconsistências nesta associação (Gubbels et al., 2016), enquanto outros referem que a sua prática pode estar associada a níveis elevados de raiva e violência (Lotfian et al., 2011; Mutz, 2012; Ziaee, Lotfian, Amini, Mansournia, & Memari, 2012). Recentemente, e numa comparação específica dos *skills* de sobrevivência psicossocial entre os praticantes e não praticantes de karate, os resultados sugerem que o karate reúne na sua prática formal, requisitos biopsicossociais essenciais que permitem capacitar os intervenientes do fenómeno de *bullying* com ferramentas facilitadoras de respostas mais proactivas, integradas e adequadas (artigo por publicar). Estas conclusões apontam com especial incidência para as vítimas, pois enfatizam uma maior confiança por parte destas na relação com os comportamentos agressivos ou intimidatórios que lhe são dirigidos (artigo por publicar). Ou seja, de todos os envolvidos no processo de *bullying* entre pares, as vítimas serão no seu seio, porventura, o perfil em que o Karate terá efeitos significativamente positivos na sua relação com o processo de vitimação, no entanto, desconhece-se em que medida esse fator (ou fatores) de proteção ocorre(m).

8.2 | Objetivos do estudo

O presente estudo faz parte dos trabalhos desenvolvidos no âmbito de uma tese de doutoramento sobre o Bullying e a Prática de Artes Marciais em curso na Universidade do Minho, Instituto da Educação, Portugal. Neste âmbito, e quando analisados em trabalhos de investigação anteriores o perfil de vitimação dos inquiridos presentes na amostra total, constamos que, o perfil de vítima é a única relação de conflito entre pares em que encontramos diferenças estatisticamente significativas entre Praticantes e Não Praticantes de Karate (artigo por publicar). Ou seja, agressores, vítimas-agressivas ou até mesmo

observadores (ativos ou passivos) não evidenciaram características marcadamente influenciadas pela prática de karate. Desta feita, importa aprofundar o papel que esta arte marcial tem no processo de construção de respostas psicossociais das vítimas de *bullying*. Assim sendo, o objetivo deste estudo é analisar e comparar o processo de vitimação no *bullying* entre Praticantes e Não Praticantes de Karate. Partindo da análise do estado da arte e teorias supramencionadas, elencamos as hipóteses de que, a prevalência de comportamentos de vitimação seja menos acentuada nos Praticantes de Karate, e que, dada a natureza filosófico-marcial envolvida na prática de karate, as prevalências dos comportamentos de ordem relacional sejam diferenciadas entre os praticantes e não praticantes de karate. Quando analisados os comportamentos sob o ponto de vista categórico, antevemos que a categoria de comportamentos físicos seja aquela que, de forma mais acentuada, distinga os Praticantes dos Não Praticantes de karate.

8.3 | Metodologia

8.3.1 | Amostra

A amostra foi constituída por 336 crianças com idades compreendidas entre os 10 e os 15 anos ($\bar{X}$= 12.40), 178 do género masculino (53%) e 158 do género feminino (47%). Uma vez que havia a necessidade de inquirir crianças com uma condição específica (i.e. prática de karate e área geográfica de trabalho do investigador) a técnica de amostragem considerada mais adequada foi a não probabilística, em particular a amostragem por seleção racional (Freixo, 2010) na qual, o investigador baseia a sua seleção de determinados sujeitos em função de características típicas. Deste modo, compõem a amostra 257 Não Praticantes de Karate (NPK) e 79 Praticantes de Karate (PK), os últimos com tempo de prática de karate compreendido entre "menos de 1 ano" e "11 anos" ($\bar{X}$= 4.75 anos; DP=3,299) e com representação de todas as graduações (cintos monocromáticos), a saber: 12 PK cintos brancos (9° *kyu*), 14 PK cintos amarelos (8° *kyu*), 7 PK cintos laranjas (7° *kyu*), 8 PK cintos verdes (6° *kyu*), 11 PK cintos azuis (5° *kyu*), 5 PK cintos vermelhos (4° *kyu*), 5 PK cintos castanhos nível três (3° *kyu*), 9 PK cintos castanhos nível dois (2° kyu), 6 PK cintos castanhos nível um (1° *kyu*) e 2 PK cintos negros (1° *dan*). A participação das crianças no estudo foi voluntária e devidamente esclarecida pelo investigador. A recolha de dados foi realizada na zona centro de Portugal, em centros de prática de karate (dojo) e em escolas públicas do 2° e 3° ciclo do ensino básico. Todos os encarregados de educação deram o seu consentimento informado, por escrito, para realização deste estudo. Para efeitos de

enquadramento da amostra todos os inquiridos identificados na amostra total foram considerados "crianças" dando cumprimento aos pressupostos da Convenção Internacional sobre os Direitos da Criança.

8.3.2 | Instrumentos

Para realização deste estudo foram utilizados dois (2) instrumentos de autorrelato para recolha de dados, o questionário de Olweus (1989)- "A agressividade entre crianças no espaço escolar 2º e 3º Ciclos", adaptado e validado para a população escolar portuguesa por Beatriz Pereira e Ana Tomás (1994), revisto por Beatriz Pereira e Melin (2011) na Universidade do Minho/Instituto de Educação - Portugal e adaptado para o formato digital para o presente estudo em 2016, e o questionário "Caracterização sócio marcial de crianças" criado na Universidade do Minho (Portugal) no âmbito da tese de doutoramento sobre o estudo do papel das artes marciais no fenómeno do *bullying*. O primeiro permitiu aferir os níveis de *bullying* nas dimensões comportamentais, categóricas, de frequência e de intensidade. A sua estrutura organizacional permite colocar questões de caracterização (12 itens), de vitimização (10 itens); observação de agressão entre pares (dois itens) e de agressão entre pares (cinco itens). As questões foram formuladas de forma fechada, adequada à faixa etária, com informação direta e que permitisse analisar os comportamentos ocorridos no período do mês anterior ao seu preenchimento. O segundo permitiu identificar a qualidade de (não) praticante de karate, bem como, avaliar a perceção sócio afetiva que a prática desta arte marcial tem nos comportamentos de agressão e ou intimidação (i.e., *bullying*) entre pares. O instrumento subdividiu-se em quatro áreas de autorrelato, a saber: caracterização sócio marcial; sentimento de proteção; agressão entre pares e caracterização geral quanto à prática efetiva (frequência de treino semanal, regularidade competitiva, tempo de treino e graduação atual).

8.3.3 | Procedimentos para recolha de dados

A aplicação dos instrumentos foi realizada numa área geográfica próxima do local de trabalho de um dos investigadores e em dois momentos distintos: inicialmente aos praticantes de karate nos seus clubes de prática de karate e, posteriormente, nos espaços escolares aonde se encontravam os restantes elementos da amostra, os não praticantes de karate.

Nos horários protocolados com as instituições de prática marcial (i.e., clubes) e educativa (i.e., escolas), cada inquirido teve, de forma livre e autónoma, oportunidade de responder aos questionários. A recolha das respostas foi realizada em formato digital (computador, telemóvel ou *tablet*) e sempre que possível,

em simultâneo com os restantes elementos do grupo/turma. Todos os grupos de inquiridos foram previamente sensibilizados para a temática em estudo bem como para com os seus objetivos. O tempo útil para aplicação dos instrumentos não ultrapassou os 30 minutos por participante. As dúvidas ou questões colocadas durante o preenchimento dos instrumentos foram esclarecidas de imediato por um investigador especializado nesta área de estudo. O levantamento de dados foi realizado nos meses de abril a junho de 2017.

8.3.4 | Procedimentos estatísticos

O desenho da pesquisa e análise dos dados compreendeu a leitura, análise e interpretação de 19 variáveis independentes identificadas a partir do questionário de bullying e relacionadas diretamente com 11 comportamentos de vitimação (e.g.: *Bater, dar murros ou pontapés; Tirar ou roubar coisas; Ameaçar ou meter medo; Chamar nomes feios; Andar a falar mal ou a dizer segredos; Não falar para magoar; Enviar mensagens privadas por telemóvel ou email para magoar; Espalhar mensagens na internet para magoar; Insultar pela cor ou raça; Não brincar ou deixar sozinho(a); Pedir dinheiro emprestado e não devolver*) e oito (8) possíveis Zonas-Alvo de *bullying* (e.g.: *Corredor ou nas escadas; Recreio; Sala de aula; Redes sociais (exposição pública); Casa de banho da escola; Balneários da escola; No caminho da escola; Mensagens privadas (sms, email, ...)*). Inicialmente, por intermédio de uma leitura global dos dados obtidos a partir do relato das vítimas, foram determinadas as prevalências de cada comportamento supramencionado, bem como, as Zonas-Alvo aonde há maior probabilidade de ocorrer ações de *bullying*. De seguida, foram tratados e analisados estatisticamente os dados individuais (i.e. por comportamento) representativos das respostas das vítimas Praticantes e Não Praticantes de Karate.

Inspirados por trabalhos realizados por autores de referência em investigações semelhantes (Costa et al., 2013; Olweus, 1993; Pereira, 2008; Rigby, 2007; Seixas & Fernandes, 2012; Smith, 2004), bem como, ao abrigo da natureza comportamental das variáveis correspondentes mencionadas no questionário sobre o *bullying*, apresentamos uma síntese categórica dos comportamentos físicos (e.g. "*Bater, dar murros ou pontapés", " Tirar ou roubar coisas" e "Pedir dinheiro emprestado e não devolver"*), verbais ("*Chamar nomes feios", "Andar a falar mal ou a dizer segredos"* e "*Insultar pela cor ou raça"*), relacionais ("*Ameaçar ou meter medo"*, "*Não falar para magoar"* e "*Não brincar ou deixar sozinho(a)"*) e de *cyberbullying* ("*Enviar mensagens privadas por telemóvel ou email para magoar"* e "*Espalhar mensagens na internet para magoar"*).

Para tratamento destes dados foi utilizado o teste de Chi-quadrado e nas situações em que o valor esperado foi inferior a 5 recorreu-se ao teste de Fisher. O nível de significância definido foi de 5%. O Coeficiente Phi foi calculado para determinar o significado prático da diferença, nas tabelas de contingência 2x2, tendo-se utilizado o V de Cramer em tabelas de contingência maiores que 2x2, sendo este valor idêntico ao de Coeficiente Phi em tabelas 2x2. O limiar dos valores do tamanho do efeito para V de Cramer (Effect sizes for Cramer's V) são os seguintes: DF=1 (efeito pequeno=.10, efeito médio=.30, efeito grande=.50), DF=2 (efeito pequeno=.07, efeito médio=.21, efeito grande=.35) (Cohen, 1988), onde DF representa os graus de liberdade associado ao valor Pearson Qui-quadrado. A presente abordagem foi anteriormente adotada por outros autores (O'Keeffe et al., 2016).

Para analisar os preditores do processo de vitimação no *bullying* por referência à prática de karate utilizou-se um modelo de regressão logística binária para análise multivariável. Neste caso, os resultados foram apresentados como valores de *odds ratio* (OR), IC 95% e valores p. Neste modelo foram associados os processos de vitimização física, verbal, relacional/ameaça e digital (*cyberbullying*) com a prática de karate. Esta linha de análise está em sintonia com estudos semelhantes na mesma área de investigação (Bear et al., 2015).

O tratamento de dados foi realizada usando o programa SPSS para Mac (versão 26) e consistiu no emprego de estatística descritiva (média, desvio padrão e distribuição de frequência), nomeadamente na análise bivariável da associação entre as variáveis comportamentais e categóricas por intermédio da utilização de teste de Qui-quadrado (de *Pearson*) para tabelas de contingência com recurso ao teste exato de *Ficher* sempre que as frequências esperadas foram inferiores a 5.

8.4 | Resultados

8.4.1 | Hierarquização do processo de vitimação comportamental

Considerando a amostra total (n=336), 69 crianças (20,5%) identificaram-se como vítimas de *bullying* e 57 como agressoras (17,0%). Registámos ainda 180 crianças como observadores ativos (53,6%) e 156 como observadores passivos do fenómeno de *bullying* (46,4%).

Dando cumprimento aos objetivos do presente estudo, analisámos de forma específica o quadro comportamental do processo de vitimação, ou seja, as suas frequências e o número de comportamentos que as crianças vítimas de *bullying* reportaram (Tabela 13). Identificámos como ação de vitimação mais comum o comportamento verbal direto "Chamar nomes" (n=45, 65,2%), em segundo lugar, emergiu o

comportamento verbal indireto, "*Andar a falar mal ou a dizer segredos*" (n=30, 43,5%), seguido do comportamento físico direto "*Bater, dar murros ou pontapés*" (n=28, 40,6%), do comportamento relacional direto "*Ameaçar ou meter medo*" (n=27, 39,1%) e do comportamento relacional direto "*Não falar para magoar*" (n=25, 36,2%). Os restantes comportamentos, "*Deixar sozinho ou não brincar*" (comportamento relacional indireto), "*Tirar ou roubar coisas*" (comportamento físico direto), "*Pedir dinheiro emprestado e não devolver*" (comportamento físico direto), "*Insultar pela cor ou raça*" (comportamento verbal direto) e "*Espalhar mensagens na internet*" (comportamento de *cyberbullying* indireto) compreendem uma prevalência de resposta residual que vão desde os 27,5% (n=19) a 0,9% (n=3). Neste particular, ressalvamos ainda a ausência de respostas no comportamento "*Enviar mensagens privadas por telemóvel ou email para magoar*" (comportamento de cyberbullying direto) (n=0).

Tabela 13: Descrição dos comportamentos, frequência e percentagem dos comportamentos de *bullying* no processo de vitimação e consequente representatividade percentual dos comportamentos na amostra total (n=336) e na subamostra das vítimas (n=69) [Idades $\overline{X}$= 12.40 (± 1,714)]

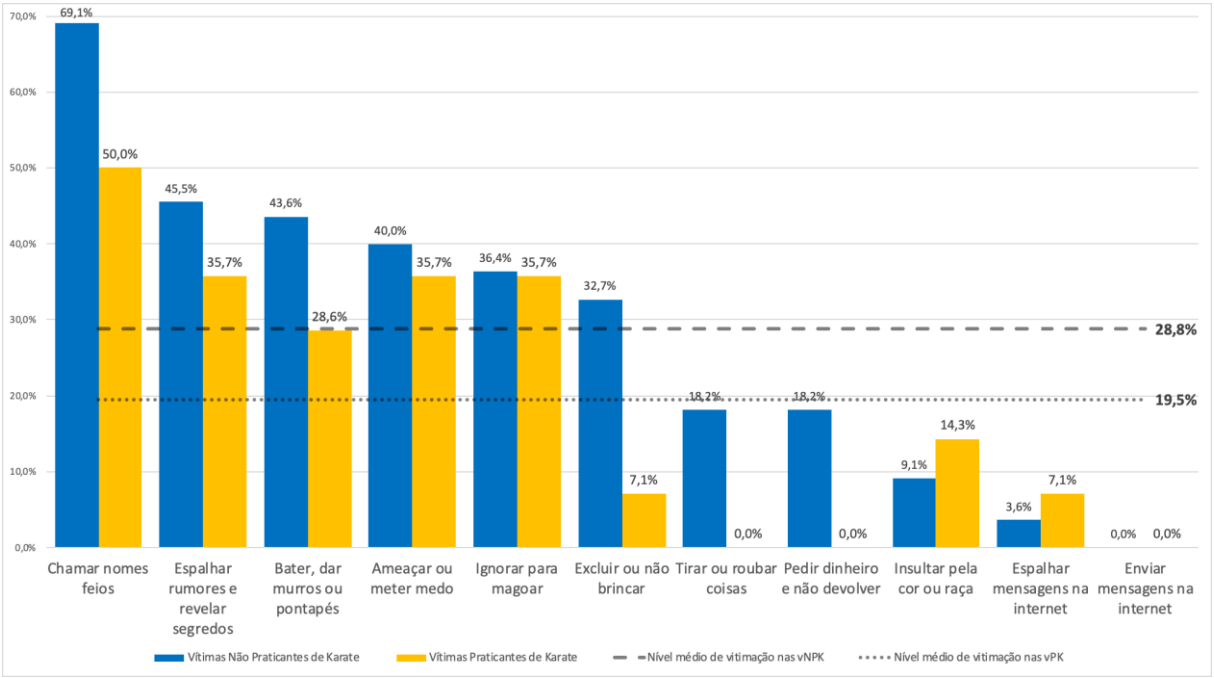
Comportamentos de vitimação identificados	**Total (n - %)**	**Total [vítimas] (n - %)**
Chamar nomes feios	45 (13,4%)	45 (65,2%)
Andar a falar mal ou a dizer segredos	30 (8,9%)	30 (43,5%)
Bater, dar murros ou pontapés	28 (8,3%)	28 (40,6%)
Ameaçaram-te ou meteram-te medo	27 (8,0%)	27 (39,1%)
Não falar contigo para magoar	25 (7,4%)	25 (36,2%)
Não brincar ou deixar sozinho(a)	19 (5,7%)	19 (27,5%)
Tirar ou roubar coisas	10 (3,0%)	10 (14,5%)
Pedir dinheiro emprestado e não devolver	10 (3,0%)	10 (14,5%)
Insultar pela cor ou raça	7 (2,1%)	7 (10,1%)
Espalhar mensagens na internet para magoar	3 (0,9%)	3 (4,3%)
Enviar mensagens privadas por telemóvel ou email para magoar	0 (0,0%)	0 (0,0%)

Nota: Os valores percentuais foram calculados para cada tipo de comportamento. Cada vítima pode ter sido alvo de múltiplas formas de vitimação.

Numa segunda análise comparativa dos comportamentos observados pelas vítimas não praticantes de Karate (vNPK) e vítimas praticantes de karate (vPK), revela-se que, com exceção dos comportamentos "*Espalhar mensagens digitais para magoar*" (n=1 / 7,1%) e "*Insultar pela cor ou raça*" (n=2 / 14,3%),

as vPK apresentam níveis de frequência e prevalência menores que as vNPK (ver Figura 1). As vNPK apresentam um espectro maior de comportamentos de vitimação uma vez que, as respostas dadas apresentam uma amplitude comportamental de 10 ações de *bullying* distintas, por contraposição às vPK que identificam somente oito (8) comportamentos de bullying. A este propósito verificamos que as vNPK expõem uma dispersão da prevalência compreendidas entre 69,1% e 3,6%, enquanto as vPK refletem prevalências compreendidas entre 50,0% e 7,1%. O indicador médio de prevalência no processo de vitimação nas vNPK é de 28,8%, e nas vPK esse indicador é 9,3% menor, ou seja 19,5%.

Gráfico 3: Análise comparativa da prevalência dos comportamentos de bullying entre vítimas Não Praticantes de Karate e vítimas Praticantes de Karate [n=69, Idades $\overline{X}$= 12.40 (± 1,714)]



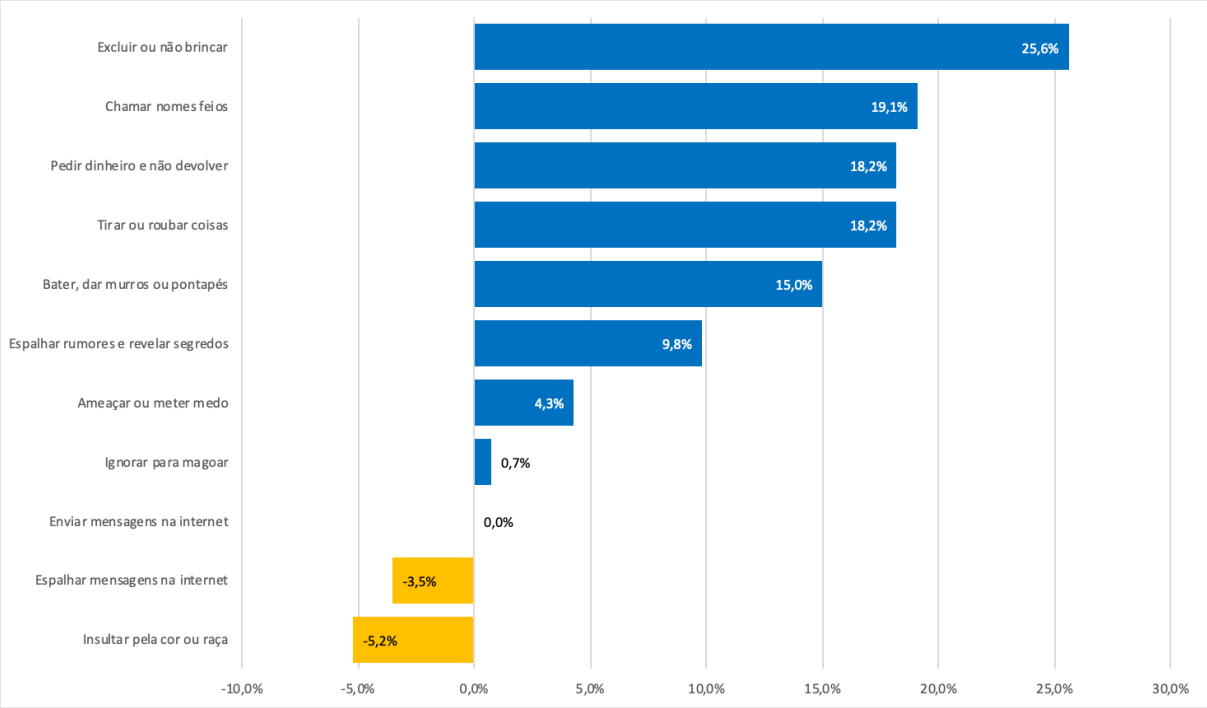
Aos distinguirmos os comportamentos das vítimas praticantes e não praticantes de karate (ver Gráfico 3), constatamos que "*Chamar nomes feios*" é a ação agressiva mais comum entre todas as vítimas, quer para as vNPK (n=38, 69,1%) quer para as vPK (n=7, 50,0%). O comportamento "*Falar mal ou dizer segredos*" surge como a segunda opção no processo de vitimação, quer para as vNPK (n=25, 45,5%) quer para as vPK (n=5, 35,7%). Ainda num segundo nível de agressão comportamental, surgem nas vPK as ações de "*Ameaçar ou meter medo*" e "*Não falar para magoar*" com igual nível de prevalência (n=5, 35,7%). De referir que, os últimos dois citados ocorrem nas vNPK somente no quarto (n=22, 40,0%) e quinto (n=20, 36,4%) nível de vitimação respetivamente. No nível seguinte desponta o comportamento

"*Bater, dar murros ou pontapés*", quer nas vNPK (n=24, 43,6%) quer nas vPK (n=4, 28,6%), como terceiro nível de ações de *bullying*. Como ações de vitimação não sinalizadas pelas vítimas (n=0) surge nas vNPK o comportamento "*Enviar mensagens digitais para magoar*", e nas vPK os comportamentos "*Tirar ou roubar coisas*", "*Pedir dinheiro emprestado e não devolver*" e "*Enviar mensagens digitais para magoar*".

O valor médio de vitimação dos praticantes de karate é inferior em 9,3% comparativamente às vítimas não praticantes de karate (28,8%).

O Gráfico 4 analisa a diferença percentual das estratégias de vitimação selecionadas pelo grupo dos praticantes de karate e dos não praticantes de karate.

Gráfico 4: Diferença da incidência das respostas comportamentais de vitimação entre as vítimas praticantes e não praticantes de karate [n=69, Idades $\overline{X}$= 12.40 (± 1,714)]



As diferenças na incidência das respostas escolhidas pelos praticantes e não praticantes de karate estratificam 4 agrupamentos comportamentais distintos para estratégias de vitimação. Com exceção do último, a taxa de incidência surge com valores percentuais inferiores nos karatecas: (i) "excluir ou não brincar" (-25,6%), "chamar nomes feios" (-19,1%), "pedir dinheiro e não devolver" (-18,2%) e "tirar ou roubar coisas" (-18,2%), (ii) secundado pelas opções de "bater, dar murros ou pontapés" (-15,0%) e "espalhar rumores e revelar segredos" (-9,8%), (iii) e pelas opções "ameaçar ou meter medo" (-4,3%) e

"ignorar para magoar" (-0,7%). (iv) Dois comportamentos apresentam valores superiores nos karatecas: "espalhar mensagens na internet" (+3,5%) e "insultar pela cor ou raça" (+5,2%). O comportamento "enviar mensagens na internet" (0,0%) teve uma de incidência de respostas nula.

Tabela 14: Frequência dos comportamentos de vitimação entre praticantes e não praticantes de karate [*n(vítimas)* = 69, Idades $\overline{X}$= 12.40 (± 1,714)]

Comportamentos de vitimação (Resultados = Frequência / Percentagem)							
	NPK (n - %)	**PK (n - %)**	**vNPK (n - %)**	**vPK (n - %)**	**X^2 (DF) = p-value**	**†p**	**φ**
	Vitimação NÃO		Vitimação SIM				
C1. Bater, dar murros ou pontapés	31 56,4%	10 71,4%	24 43,6%	4 28,6%	1.05[a] (1) =.305	ø	.123 ✪
C2. Tirar ou roubar coisas	45 81,8%	14 100,0%	10 18,2%	0 0,0%	2.98[b] (1) =.084	.195	.208 ✪
C3. Ameaçar ou meter medo	33 60,0%	9 64,3%	22 40,0%	5 35,7%	0.09[a] (1) =.769	ø	.035
C4. Chamar nomes feios	17 30,9%	7 50,0%	38 69,1%	7 50,0%	1.79[b] (1) =.181	.217	.161 ✪
C5. Falar mal ou dizer segredos	30 54,5%	9 64,3%	25 45,5%	5 35,7%	0.43[a] (1) =.512	ø	.079
C6. Não falar para magoar	35 63,6%	9 64,3%	20 36,4%	5 35,7%	0.01[a] (1) =.964	ø	.005
C7. Enviar mensagens digitais para magoar	55 100%	14 100%	0 0,0%	0 0,0%	———	—	—
C8. Espalhar mensagens digitais para magoar	53 96,4%	13 92,9%	2 3,6%	1 7,1%	0.33[c] (1) =.566	.499	.069
C9. Insultar pela cor ou raça	50 90,9%	12 85,7%	5 9,1%	2 14,3%	0.33[b] (1) =.565	.624	.069
C10. Não brincar ou deixar sozinho(a)	37 67,3%	13 92,9%	18 32,7%	1 7,1%	3.66[b] (1) =.056	.091	.230 ✪
C11. Pedir dinheiro emprestado e não devolver	45 81,8%	14 100,0%	10 18,2%	0 0,0%	2.98b (1) =.084	.195	.208 ✪

a) 0 células têm valor esperado inferior a 5; b) 1 célula tem valor esperado inferior a 5; c) 2 células têm valor esperado inferior a 5
DF (1) ✪ Efeito ligeiro (0.10); ✪✪ Efeito moderado (0.30); ✪✪✪ Efeito grande (0.50)

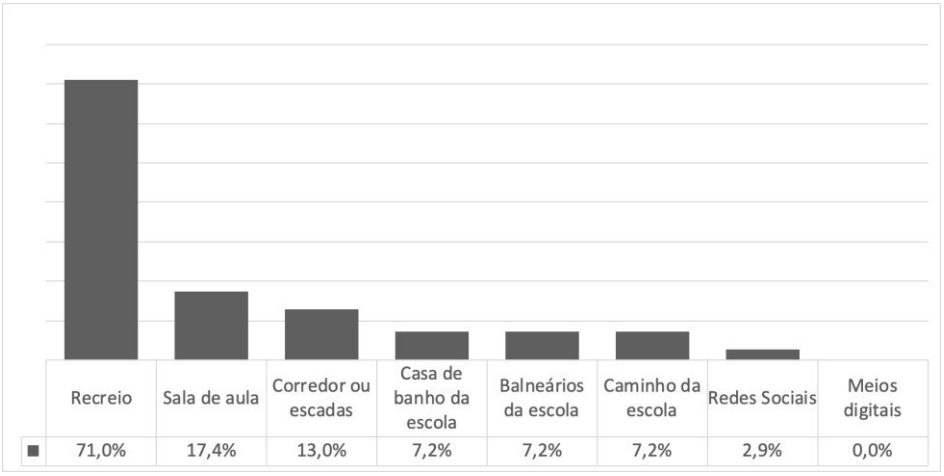
Nenhum dos comportamentos analisados reportam diferenças significativas entre vNPK e vPK. Os valores do tamanho do efeito para V de Cramer foram classificados como de pequeno ($\varphi_c \geq 0.10$) os

comportamentos "*Pedir dinheiro emprestado e não devolver* (φ_c= 0.208), "*Não brincar ou deixar sozinho(a)*" (φ_c= 0.230), "*Tirar ou roubar coisas* (φ_c= 0.208)", "*Chamar nomes feios* (φ_c= 0.161)" e "*Bater, dar murros ou pontapés* (φ_c= 0.123)".

8.4.2 Zonas-alvo do processo de vitimação

A análise do processo de vitimação a partir das Zonas-Alvo preferenciais para ocorrência de comportamentos de bullying (n=336, 100%), representado na Figura 3, destaca o "recreio" (n=49, 71,0%) em relação às restantes sete zonas. A segunda Zona-Alvo mais apontada ("sala de aula", n=12, 17,4%) surge com uma incidência inferior em 53,6% relativamente à zona mais expressiva, e a terceira um valor inferior em 58,0% ("corredor ou escadas", n=9, 13,0%). As restantes apresentaram índices mais baixos para comportamentos de bullying (prevalência compreendida entre 7,2% e 2,9%). Os "meios digitais" não apresentam incidência de casos (n=0).

Gráfico 5: Zonas-Alvo preferenciais para ocorrência de comportamentos de bullying



O Gráfico 5 indica (em percentagem) a prevalência das Zona-Alvo para a ocorrência de comportamentos de bullying em função das respostas dos karatecas e dos não praticantes de karate. Para melhor visualização gráfica separamos a Zona-Alvo mais representativa (e.g Recreio) das restantes Zonas-Alvo identificadas pelas vítimas (e.g. Outras), colocando a análise à parte no Gráfico 6. Nos Gráficos 7 e 8 foi excluído o comportamento mais expressivo (e.g., o "recreio") considerando que a sua elevada expressão impossibilitaria uma visão esclarecedora da dispersão comportamental das restantes sete zonas-alvo.

Gráfico 6: Análises comparativas da prevalência percentual dos comportamentos de vitimação entre as vítimas não praticantes de karate (vNPK) e as vítimas praticantes de karate (vPK) relativamente ao recreio (A) e outras zonas (B1 – Praticantes e B2 – Não Praticantes de Karate) [*n(vítimas)* = 69, Idades $\overline{X}$= 12.40 (± 1,714)]

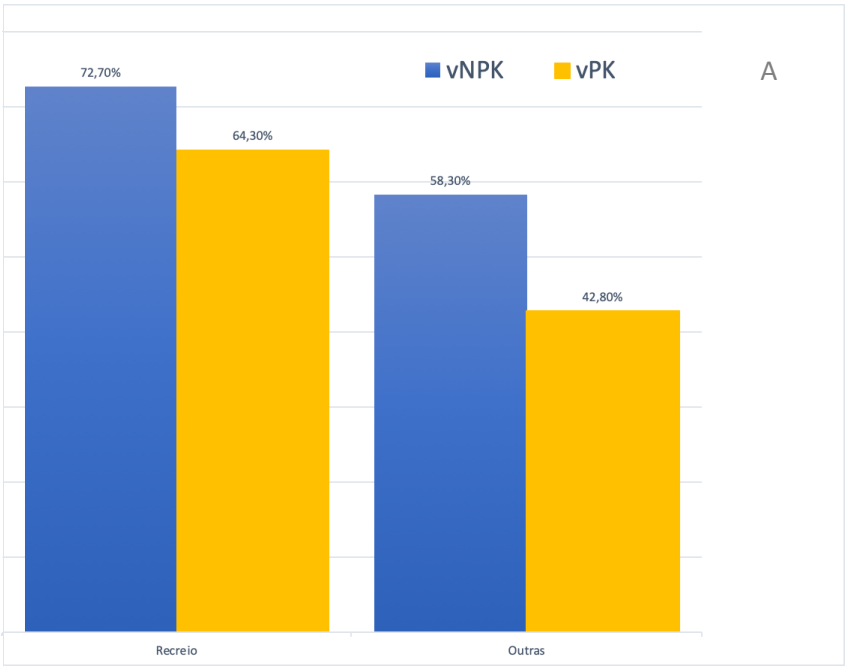


Gráfico 7: Distribuição dos episódios de vitimação das vítimas praticantes de karate pelas zonas-alvo identificadas (exceto "recreio")

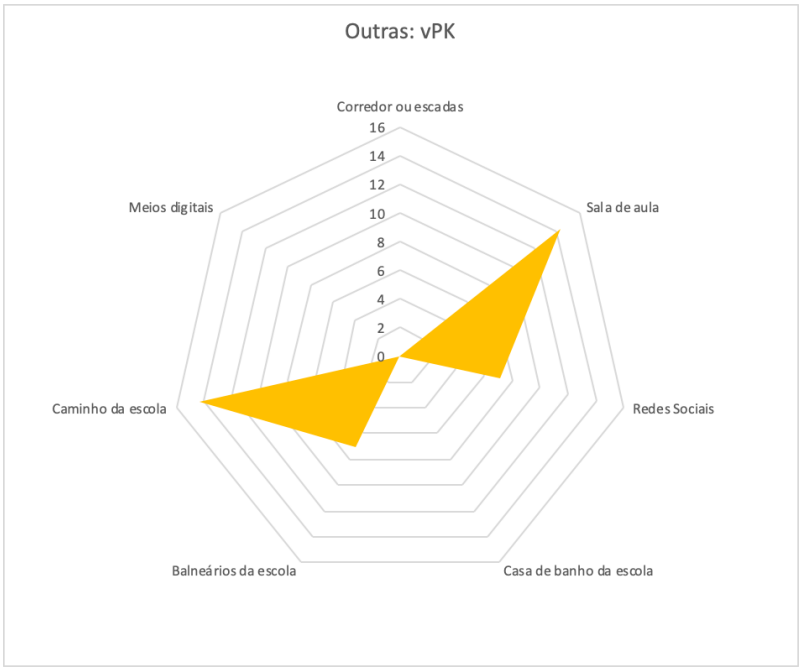
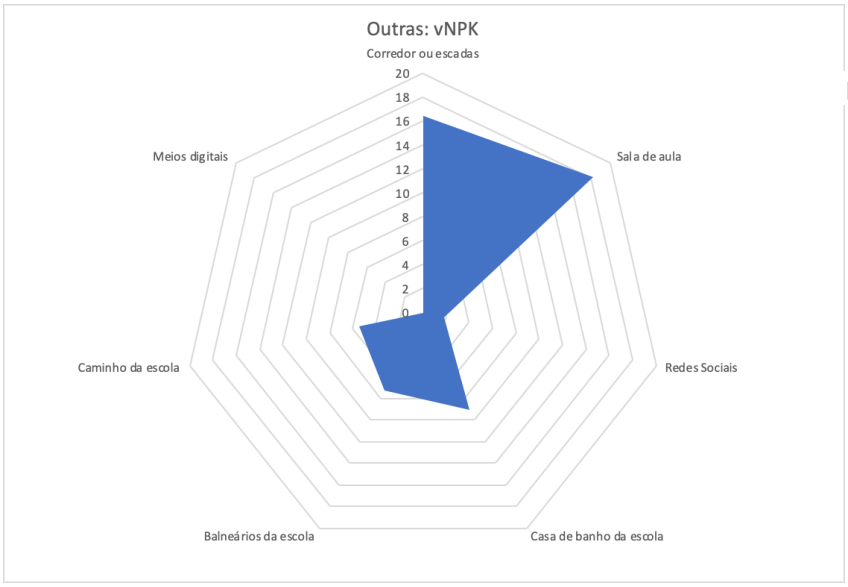


Gráfico 8: Distribuição dos episódios de vitimação das vítimas não praticantes de karate pelas zonas-alvo identificadas (exceto "recreio")



A análise específica dos comportamentos de vitimação entre vNPK e vPK (Gráfico 7 e 8) reflete a "*Sala de Aula*" (n=12, 17,4%) como segunda zona-alvo preferencial para ocorrência expressiva de comportamentos de *bullying*. Os valores observados nas restantes zonas são pouco representativos, mas com observações distintas. As vPK não reportam nenhum comportamento de vitimação (n=0) nos "*Corredores ou escadas*", "*Casa de banho da escola*" e nos "*Meios digitais*", bem como, são mais vitimizadas que as vNPK no "Caminho da escola" (n=2, 14,3%)

Na tabela 15 constatamos que nenhuma das zonas-alvo reporta diferenças significativas entre vNPK e vPK. Os valores do tamanho do efeito para V de Cramer foram classificados como de pequeno: "*Corredor ou escadas*" (φ_c= 0.195), "*Casa de banho da escola*" (φ_c= 0.141), "*No caminho da escola*" (φ_c= 0.137) e nas "*Redes Sociais (exposição pública)*" (φ_c= 0. 128).

Tabela 15: Distribuição dos comportamentos de bullying em função das escolhas dos praticantes e não praticantes de karate para as Zonas-Alvo de vitimação [*n(vítimas)* = 69, Idades $\bar{x}$= 12.40 (± 1,714)]

Zonas-Alvo para a ocorrência de comportamentos de vitimação							
	NPK	**K**	**vNPK**	**vPK**	**X^2 (DF) = p-value**	**†p**	**φ**
	Vitimação NÃO		Vitimação SIM				
L1. Corredor ou escadas	46 83,6%	14 100,0%	9 16,4%	0 0,0%	2.64[b] (1) = .105	.187	.195✪
L2. Recreio	15 27,3%	5 35,7%	40 72,7%	9 64,3%	0.39[b] (1) = .534	.528	.075
L3. Sala de Aula	45 81,8%	12 85,7%	10 18,2%	2 14,3%	0.12[b] (1) = .731	1.000	.041
L4. Redes Sociais (exposição pública)	54 98,2%	13 92,9%	1 1,8%	1 7,1%	1.12[c] (1) = .289	.367	.128✪
L5. Casa de banho da escola	50 90,9%	14 100.0%	5 9,1%	0 0,0%	1.37[c] (1) = .241	.575	.141✪
L6. Balneários da escola	51 92,7%	13 92,9%	4 7,3%	1 7,1%	0.00[c] (1) = .987	1.000	.002
L7. No caminho da escola	52 94,5%	12 85,7%	3 5,5%	2 14,3%	1.29[c] (1) = .255	.266	.137✪
L8. Mensagens privadas (sms, email, ...)	55 100%	14 100%	0 0,0%	0 0,0%	———	—	—

a) 0 células têm valor esperado inferior a 5; b) 1 célula tem valor esperado inferior a 5; c) 2 células têm valor esperado inferior a DF (1) ✪ Efeito ligeiro (0.10); ✪✪ Efeito moderado (0.30); ✪✪✪ Efeito grande (0.50)

8.4.3 | Diferenciação categórica do processo de vitimação

A análise das categorias de vitimação (ver Tabela 16), revela de forma transversal uma diferenciação hierarquizada que elege a vitimação verbal como a mais frequente nas vNPK (n= 45, 81,8%) e nas vPK (n= 12, 85,7%), seguida da vitimação Relacional, que surge com níveis de prevalência percentual semelhantes nas vNPK (n= 38, 69,1%) e nas vPK (n= 7, 50,0%). A análise da vitimação física indica-nos que as prevalências são distintas entre as vNPK (n=33, 60%) e as vPK (n=4, 28,6%), com uma diferença de 31,4% nos indicadores apresentados. Os valores de prevalência de vitimação por *cyberbullying* representam valores residuais compreendidos entre os 3,6% (n=2) e 7,1% (n=1).

Tabela 16: Distribuição categórica combinada dos comportamentos de *bullying* identificados pelas vítimas (Frequência de vitimação associada às diferentes formas de vitimação) [*n(vítimas)*=69, Idades $\overline{X}$= 12.40 (± 1,714)]

		Relacional/Ameaça		**Física**		**Verbal**		***Cyberbullying***	
		Não	Sim	Não	Sim	Não	Sim	Não	Sim
NÃO pratica Karate		17 30,9%	38 69,1%	22 40,0%	33 60,0%	10 18,2%	45 81,8%	53 96,4%	2 3,6%
Pratica Karate		7 50,0%	7 50,0%	10 71,4%	4 28,6%	2 14,3%	12 85,7%	13 92,9%	1 7,1%
diff% (NPK vs PK)		*19,1%*		*31,4%*		*3,9%*		*26,5%*	
Análise Combinada		24 34,8 %	45 65,2%	32 46,4%	37 53,6%	12 17,4%	57 82,6%	66 95,7%	3 4,3%
Análise Estatística	RLB	§p=0.181 x^2 (1) = 1,793[b] † = 0.217 φc= 0.16✪		§p=0.035* x^2 (1) = 4,432[a] φc= 0.253✪		§p=0.731 x^2 (1) = 0,118[b] † = 1.000 φc= 0.041		§p=0.566 x^2 (1) = 0,330[c] † = 0.499 φc= 0.069	
	OR (IC)	X^2(1) = 1,745; p=0.187 2,235 (0,678-7,374)		X^2(1) = 4,103; p= 0,043 3,75 (1,04-13,47)		X^2(1) = 0,117; p=0,732 0,750 (0,145-3,891)		X^2(1) = 0,318; p=573 0,491 (0,041-5,834)	

a) 0 células têm valor esperado inferior a 5. A contagem mínima esperada é de 6,49. b) 1 célula tem valor esperado inferior a 5. c) 2 células têm valor esperado inferior a 5. § Teste de Chi-quadrado; No valor Pearson Chi-Quadrado surgem entre parenteses os graus de liberdade (DF); † Teste de Fisher; φc Phi Coefficient or Cramer's V. RLB= regressão logística binária; OR (IC) = Odds Ratio (Intervalo de confiança).

O modelo de regressão logística binária sustentado pela prática de karate foi significativo no processo de vitimação física (X^2(1) = 4,103; p< 0,05). O modelo sugere ainda que não são significativos os efeitos da prática de karate nos processos de vitimação verbal (X^2(1) = 0,117; p> 0,05), relacional/ameaça (X^2(1) = 4,509; p< 0,05) e cyberbullying (X^2(1) = 4,509; p< 0,05). As respostas relativas à vitimação por *cyberbullying* apresentaram níveis de prevalência pouco expressivos.

8.5 | Discussão

As crianças passam grande parte do seu dia na escola ou em atividades relacionadas com esta. Todas sabem que, ao fazer parte da sua comunidade escolar, terão que assumir e desempenhar papeis distintos consoante os critérios de aceitação e rejeição do pequeno e do grande grupo no qual se encontram inseridos. Ser aceite pelos outros é fundamental para que o processo de integração escolar decorra sem problemas e com resultados satisfatórios. Haverá sempre um código de relacionamento implícito entre pares que definirão sempre as interações relacionais, sejam positivas, neutras ou negativas. Não compreender ou aceitar esta realidade pode ser suscitar interações menos positivas ou mais desfavoráveis relacionamento entre pares resvalando pontualmente, ou de forma sistemática, para o surgimento de barreiras à integração, inclusão, aprendizagem educativa e envolvimento sócio afetivo.

O *bullying* é uma realidade complexa que pode fazer desequilibrar as relações entre pares em idade escolar e, invariavelmente a vítima é o alvo-fácil neste processo (Voss & Mulligan, 2000). Embora estudos de referência tenham evidenciado que os papeis dos participantes no processo de bullying sejam relativamente estáveis ao longo dos anos escolares (Salmivalli, 1998) o presente estudo constata que há práticas que podem diferenciar significativamente a forma como as vítimas se comportam perante ações de agressão ou intimidação.

Quando analisados globalmente, os dados recolhidos neste estudo confirmam as linhas de investigação realizadas por outros investigadores no que diz respeito aos comportamentos e espaços mais comuns para ações de vitimização (Boulton, 1997; Bullock, 2002; Karatzias, Power, & Swanson, 2002; Lourenço, Pereira, Paiva, & Gebara, 2009; Pereira, 2008). Ou seja, os dados indicam que a vítima quando frequenta o recreio, é preferencialmente agredida verbalmente com utilização de nomes feios, começarem a falar mal dela (ocorrência de 8,9% dos casos registados) e por último, ser alvo de murros ou pontapés (ocorrência de 8,3%). Deslocar-se pelos corredores e escadas ou até mesmo a sala de aula são considerados pela vítima como lugares de alta vulnerabilidade, uma vez que apresentam uma prevalência de vitimação de 17,4% e 13,0%, respetivamente. A indicação no presente estudo de que o recreio apresenta uma prevalência 53% maior de agressões que o segundo espaço mais sinalizado, representa em si mesmo a falência da escola inclusiva. Independentemente da inevitabilidade das agressões entre pares, esta realidade demonstra de forma direta e cruel, o quão vulnerável se encontra a vítima neste espaço e, o quanto as escolas não implementam nos seus regulamentos protocolares medidas de proteção adequadas para regular o processo de vitimação nestes espaços. É notória a diferença ao nível da prevalência da vitimação em espaços aonde há adultos potencialmente reguladores (professores e/ou assistentes operacionais) de espaços aonde, na sua ausência, é a lei do mais forte e do mais capaz que

impera e regula as relações sociais. Esta conclusão está em linha com o pensamento de Psalti (2005) que considera que esta situação decorre devido à ausência de supervisão do adulto e, enquanto noutros trabalhos, quer o recreio, quer o corredor são territórios considerados "sem dono" e pouco reconhecidos pelos professores (Astor, Meyer, & Behre, 1999; Seixas, 2006b).

Quando estudados, comparados e interpretados os dados recolhidos sobre os comportamentos de *bullying*, constatamos que há, em vários domínios de análise, uma associação significativa entre a prática de karate e a sua redução no processo de vitimação. Esta conclusão é evidente não só em termos de intensidade das ações agressivas, como também ao nível da dispersão das ações comportamentais. Por exemplo, a análise comparativa das prevalências dos 11 comportamentos estudados permite destacar de forma significativa, com registo de efeito pequeno ($\varphi_c \geq 0.10$), cinco comportamentos distintos nos quais as vítimas Praticantes de Karate apresentam menor vulnerabilidade. Ou seja, os dados indicam que, ser vítima Praticante de Karate pode fazer com que, no seu dia-a-dia, haja uma redução dos comportamentos de exclusão nas atividades de interação comuns, se vejam reduzidos os roubos de material (inclusive de dinheiro) e não ocorram agressões com murros ou pontapés com tanta frequência, quando comparada com a vítima não Praticante de Karate. Esta redução é igualmente notória ao nível do valor de prevalência média de todos os comportamentos observados. Ou seja, enquanto que para as vítimas não praticantes de karate o valor médio da prevalência é de 28,8%, a dos praticantes de karate é 9,3% menor. De forma global, os praticantes não só são menos agredidos como esses comportamentos são feitos com menor intensidade.

Consideremos os comportamentos escolhidos pelos praticantes e pelos não praticantes de karate como estratégias de vitimação. Geralmente constatamos uma menor incidência do comportamento selecionado pelos praticantes de karate. "Excluir ou não brincar", "chamar nomes feios", "pedir dinheiro e não devolver" e "tirar ou roubar coisas" são as escolhas com diferenças mais relevantes entre os dois grupos (respetivamente com menos 26.6%, 19.1%, 18.2% e 18.2% nos não praticantes de karate). Este facto permite concluir a existência de uma incidência positiva nos comportamentos escolhidos pelos karatecas comparativamente à dos não praticantes desta modalidade. Apenas 2 dos 8 comportamentos com incidência de resposta surgem com valores superiores nos karatecas, pese embora reduzida ("espalhar mensagens na internet" e "insultar pela cor ou raça", respetivamente com menos 3.5% e 5.2% nos não praticantes de karate).

Relativamente às zonas-alvo aonde as vítimas foram mais vítimas, há diferenças significativas, com registo de efeito pequeno ($\varphi_c \geq 0.10$). Estas sugerem que os praticantes de karate terão disponível na escola uma maior área para circular e interagir em segurança. Os dados apurados sugerem que se a

vítima praticar karate, zonas como o corredor ou as escadas, a casa de banho ou balneários da escola serão zonas aonde, provavelmente, ocorrerão menos agressões. No entanto, há zonas-alvo analisados no estudo em que os praticantes de karate manifestaram serem mais vítimas que os não praticantes de karate: as redes sociais e a sala de aula. Estas são as únicas zonas-alvo aonde os indicadores de prevalência de vitimação dos praticantes de karate são tendencialmente superiores aos não praticantes de karate. Este indicador poderá revelar que, o agressor ao ter oportunidade de efetuar as ações intimidatórias nos espaços comuns (recreio, corredor, escadas ou sala de aula) opta, no caso de a vítima praticar karate, por as levar a cabo em zonas mais "protegidas", menos expostas no seu ponto de vista e como medida de proteção. Esta linha de raciocínio está associada à teoria de que os agressores são tendencialmente habilidosos ao nível do processamento cognitivo (descodificando mais facilmente o estado mental dos outros) sendo assim manipuladores sociais habilidosos (Sutton, Smith, & Swettenham, 1999). No entanto, esta condição poderá colidir paradoxalmente com alguns dos pressupostos básicos do perfil do agressor que comummente está associado a si. Isto porque, sendo crianças socialmente confiantes (Formosinho & Simões, 2001), com uma forte e impulsiva necessidade de dominar os outros (Carney & Merrell, 2001; Olweus, 1978) e sem controle efetivo dos impulsos e das emoções (Bosworth, Espelage, & Simon, 1999; Carney & Merrell, 2001) não deveriam alterar deste modo o seu comportamento agressivo inato. O agressor só agride quando sabe que não será penalizado pelos seus atos e vai ter proveito da situação físico ou satisfação pessoal, caso haja alguma possibilidade de ser penalizado pelos seus atos, não o fará, daí a mente criminosa e o aperfeiçoamento de técnicas para usufruir sem penalizações tais como a manipulação, o responsabilizar outro pelos seus atos, etc. Ou seja, parece que a vítima por praticar karate pode "obrigar" o agressor, com tendências inatas para ações agressivas ou intimidatórias, anular a sua expressão pública por receio que as consequências da agressão não se façam corresponder ao esperado pelo grande público, ou seja, correr o risco de vir a ser gozado, escolhendo assim, espaços aonde ele possa ter um maior controlo sobre as consequências desejadas das suas ações. É um eixo de análise que carece de investigação adicional em trabalhos futuros.

A categorização do fenómeno permitiu-nos observar, de um modo agregador, todas diferenças relatadas nas quatro formas de agressão estudadas (vitimação física, verbal, relacional e *cyberbullying*) em sintonia com alguns trabalhos de investigação semelhantes (Costa et al., 2013). Neste particular, os dados sugerem que a prática de karate tem efeito significativamente protetor nos comportamentos de vitimação física e tendencionalmente protetor, nos comportamentos de vitimação relacional, enquanto que, na vitimação verbal e *cyberbullying* não foi identificado esse efeito. Esse efeito reflete uma incidência de

27%, ou seja, os Praticantes de Karate aparentam ter uma probabilidade 4 vezes menor de serem vítimas de agressões físicas quando comparados com os Não Praticantes de Karate. Estes dados confirmam igualmente a hipótese veiculada inicialmente de que a qualidade da reação aos comportamentos de vitimação física seria aquela que, de forma mais acentuada, distinguiria os Praticantes dos Não Praticantes de Karate. Conforme esperado, estes dados permitem validar a prática de karate como ferramenta de apoio biopsicossocial à vítima a qual permite fazer reduzir para um quarto a probabilidade de vir a sofrer de agressões físicas por comparação a um não praticante de karate. Relativamente à vitimação relacional, os dados não revelam efeitos significativos, no entanto, apresentam alguma influência diferenciadora entre as vítimas. As dinâmicas de ordem relacional propostas pela perspetiva filosófico-marcial assentes na prática de karate (Avelar-Rosa & Figueiredo, 2015; Figueiredo, 1987; Funakoshi, 2003), não foram assim confirmadas pelos dados estudados. O que os dados nos dizem é que, a prática regular de karate pode não suscitar o desenvolvimento de competências relacionais de autodefesa necessárias à vítima para se defender fora do espaço de treino de karate. Sendo a ausência destas competências sociais (Hanish & Guerra, 2000) e os baixos níveis de cooperação (Baldry & Farrington, 1998) dois dos principais fatores associados ao perfil comportamental da vítima, carece de mais investigação esta aparente ausência de correlação entre o treino de karate e o perfil da vítima sob o ponto de vista relacional. Sugere-se efetuar estudos semelhantes com amostras de praticantes de karate com um número elevado de anos de treino.

Por último, o relato dos dados referentes à vitimação verbal carece de uma análise suplementar, apesar de não evidenciarem uma associação significativa entre a prática de karate e a ocorrência desta forma de comportamentos. De todas as formas de vitimação, a verbal é aquela que apresenta a prevalência maior (85,7%), ou seja, os dados confirmam outros estudos realizados em que os agressores optam preferencialmente pela via da agressão verbal em detrimento da física ou relacional (Pereira, 2008). Essa opção poderá resultar do eventual receio de confronto físico com um praticante de karate ou, pela procura de um canal de agressão direto "mais protegido" por parte do agressor, pelo que, esta questão deva ser alvo de estudos em próximos trabalhos de investigação. Não encontramos justificação para a vitimação por *cyberbullying* apresentar dados inferiores aos valores de referência internacional (Tsitsika et al., 2015).

Confirma-se deste modo que a prática de karate é um ótimo meio de desenvolvimento biopsicoemocional, ético e estético de crianças e adolescentes, sendo reportados nos seus praticantes níveis superiores de comportamentos pró-sociais entre pares (Simões et al., 2020). Com este trabalho compreendemos que, apesar de continuar a haver vítimas de *bullying*, se estas praticarem karate, o seu dia-a-dia poderá ver

reduzido significativamente o número de comportamentos de agressão que são alvo, enquanto que nos espaços escolares, terá mais liberdade de escolha e um menor sentimento de insegurança.

8.6 | Principais Conclusões

Os efeitos significativamente positivos encontrados com este estudo dão suporte à prática de karate como ferramenta de suporte à redução do volume e da intensidade de comportamentos de vitimação entre pares. Os efeitos encontrados com este estudo são igualmente relevantes quando concluímos que, os Praticantes de Karate aparentam ter uma probabilidade 4 vezes menor de serem vítimas de agressões físicas quando comparados com os Não Praticantes de Karate. Ou seja, a prática desta arte marcial tem um efeito protetor nos comportamentos de vitimação física e tendencionalmente protetor, nos comportamentos de vitimação relacional. Numa análise mais ampla, o estudo atual sugere que a prática de karate, baseada nos conceitos marciais tradicionais, pode contribuir para ajudar a prevenir situações futuras de vitimação entre pares em idade escolar.

PARTE VI – ESTUDO 4

CAPÍTULO 9 - A IMPORTÂNCIA DA PRÁTICA DE KARATE NAS RELAÇÕES DE AMIZADE DE CRIANÇAS DOS 10 AOS 15 ANOS PERANTE COMPORTAMENTOS DE *BULLYING*

9.1 | Introdução

Na perspetiva de que, o crescimento, sustentação e proliferação das relações interpessoais durante o período infantil são essenciais para o desenvolvimento psicossocial da criança, importa para a presente investigação empírica o seu estudo tendo por referência a prática de karate.

Sabendo que o comportamento agressivo parece ocorrer com relativa estabilidade ao longo do tempo (Costa et al., 2013; Olweus, 1999; Seixas & Fernandes, 2012; Smith et al., 1999) e que se nenhuma intervenção ocorrer, a permanência destas/destes condutas/papeis deverá evoluir de forma consistente à semelhança dos relacionamentos interpessoais estabelecidos. A violência enquanto fenómeno de bullying é um fenómeno complexo e multifacetado (OMS, 2002) e que concorre diretamente com a qualidade das relações interpessoais estabelecidas entre pares. A maioria das investigações empíricas realizadas sobre este campo de estudo em particular refere que se trata de um fenómeno grupal em que é possível identificar perfis de atuação consoante a posição sociométrica do individuo no grupo. Como referido anteriormente, podemos encontrar vítimas, agressores, vítimas agressivas e observadores do fenómeno cujo papel pode variar desde o apoio à vítima, ao agressor, à indiferença face aos episódios de agressão observados ou optar por ignorar as ocorrências (Costa et al., 2013; Craig & Pepler, 1998; Salmivalli, 1998; Salmivalli, Lagerspetz, Björkqvist, Österman, & Kaukiainen, 1996). São por isso, vários os autores que consideram haver uma relação bastante consistente entre determinados padrões de comportamento social e o estatuto sociométrico de crianças no seu grupo de pares resumidos na tabela seguinte (Coie, 2004; Martins, 2007; Salmivalli et al., 1996).

Quadro 6: Relações entre a participação no *bullying* e o estatuto sociométrico

Papel no *bullying*	Estatuto Sociométrico
Ajudante da Vítima	Popular (muitas preferências e nenhumas rejeições)
Não envolvido e/ou observador imparcial	Médio (mais preferências que rejeições)
Vítima agressiva	Rejeitado (muitas rejeições e nenhuma preferência)
Agressor	Controverso (duas ou três preferências e muitas rejeições)
Vítima	Rejeitado ou isolado

O estágio de desenvolvimento representativo da adolescência encontra-se situado entre os períodos da infância e da idade adulta e é neste período que ocorre um significativo desenvolvimento físico e psicológico. É também nesta fase que o grupo de pares começa a emergir como pilar central da vida em comunidade e serve como modelo de progressiva reorientação social centrada na qualidade de tempo que passam entre pares (Steinberg & Morris, 2001). As brincadeiras mútuas da primeira infância são substituídas por atividades de maior exposição social (Bagwell & Schmidt, 2013) e a qualidade das amizades passa a ser um fator determinante no estabelecimento das relações interpessoais (Berndt, 2002). Podem adquirir tipologias de diversidade tão distintas como suporte ou mais íntimas (Rubin et al., 2004). Estar entre pares, as relações de amizade podem fomentar sentimentos de autoeficácia, de bem-estar (Caprara, Steca, Gerbino, Pacielloi, & Vecchio, 2006; Cuadros & Berger, 2016), de reciprocidade e partilha de experiências num contexto mais íntimo, seguro e privilegiado. O alcance destas dinâmicas sociais depende da proximidade dos pares (mais ou menos íntimo) e mediante o *status* estabelecido no seio do grupo. Este *status* é um conceito social determinando no seio do grupo, está em permanente construção e representa múltiplas expressões de análise (Meuwese, Cillesen, & Güroğlu, 2016). Os indivíduos que manifestam elevados comportamentos pro-sociais e reduzidas qualidades antissociais asseguram uma aceitação entre pares mais positiva ou, segundo a literatura, têm mais "popularidade sociométrica" (Wolters, Knoors, Cillessen, & Verhoeven, 2014). Por oposição, indivíduos que apresentam em simultâneo, elevadas qualidades pro-sociais e antissociais serão adolescentes mais populares ou, segundo a literatura, indivíduos com uma "popularidade percebida" (Cillessen, Jiang, West, & Laszkowski, 2005; Wolters et al., 2014). A aceitação dos pares baseada na franqueza, honestidade e cooperação, fatores que fornecem

sentimentos de pertença e inclusão é denominada "popularidade sociométrica". Já a "popularidade percebida" evidencia o reconhecimento que o indivíduo tem no seu grupo de pares, seja por apresentar habilidades físicas extraordinárias, ter elevados recursos económicos (e.g. telemóveis caros, "roupa de marca", moto, computadores pessoais de elevado desempenho, ser fisicamente atraente, entre outros), ou simplesmente, pela expressão de poder ou do *glamour* emitido sobre os seus pares (Bukowski, 2011).

Vários são as causas que concorrem para o surgimento do comportamento antissocial. Por norma, o comportamento entre pares passa a ser antissocial quando viola as normas sociais preestabelecidas no seio do grupo e prejudica os direitos dos outros (Peña & Graña, 2006). O período da adolescência é uma fase que, necessidade de ser aceite pelos pares, a formação da identidade pessoal e social, suscita o surgimento de alguns comportamentos experimentais de autoafirmação. O comportamento antissocial pode assim ser usados, pelos adolescentes nesta fase para serem aceites no seu grupo de pares ou melhorar o seu *status* no mesmo. É um comportamento que, quando consolidado, pode persistir na idade adulta como característica idiossincrática (Moffitt, 1993), levar a adoção de comportamentos desajustados (e.g. abuso de substâncias ou atividades criminosas) e problemas de saúde mental e/ou consequências legais (Sawyer & Borduin, 2015). É nos relacionamentos de amizade interpessoais estabelecidos e não com estranhos aleatórios que ocorrem os comportamentos de bullying (Jonson-Reid, & Tsao, 2007), muitos deles de origem comportamental antissocial. Vários estudos em diferentes contextos, referem ainda que as agressões entre pares ocorrem em padrões previsíveis e são mediadas por fatores e de risco e de proteção (Martins, 2007). Isto significa que, identificados os modelos de intervenção adequados e ajustando-os à qualidade das relações interpessoais das crianças, tal como demais intervenções de saúde pública, pode ser possível intervir qualitativamente diminuindo assim os fatores de risco.

O karate, enquanto arte marcial, pode ser uma atividade de cariz multidimensional, a partir do qual, a sua prática regular e devidamente enquadrada pedagogicamente e institucionalmente, pode gerar fatores de proteção distintos consoante o público alvo. É comummente aceite na comunidade científica que o seu treino e desenvolvimento em circunstâncias específicas (assentes em matrizes de estilo, perfil e motivação do treinador/*sensei*, perfil e motivação do praticante (manutenção, formação ou competição) pode ter impactos positivos em alguns comportamentos externalizantes, internalizantes ou de índole antissocial. Os primeiros decorrentes de

comportamentos negativos do indivíduo perante o contexto social, os segundos resultantes da dificuldade em regular ou controlar o estado emocional e cognitivo interno do indivíduo (Merrell, 2008). Nos últimos anos têm sido realizados alguns estudos empíricos relacionados com este constructo (e.g características de desafio, impulsividade, hiperatividade, oposição ou agressão), agressividade ou autoeficácia (Greco, Fischetti, Cataldi, & Latino, 2019; Gubbels et al., 2016; Harwood et al., 2017; Palermo et al., 2006) e há um aparente consenso de que são comportamentos que existem desde o período pré-escolar, tendem a aumentar na fase escolar, estão frequentemente associados ao género feminino e podem ter um impacto adverso no desenvolvimento socio emocional e na saúde das crianças (Flett &Hewitt, 2013). A internalização de problemas de comportamento e da qualidade de amizade entre pares apresenta um risco associado às crianças de serem alvo de ações de *bullying* maior, uma vez que, podem interpretar situações hostis a partir de momentos confusos ou ambíguos, podendo implicar nas suas reações níveis elevados de agressão, raiva ou retaliação. A prática de karate, pode promover um conjunto de aprendizagens biopsicossociais que permite a um seu praticante desenvolver competências associadas aos princípios marciais (Van Noorden, Haselager, Cillessen, & Bukowski, 2015; (Harwood et al., 2017). No entanto, estas conclusões não são consensuais havendo alguns trabalhos realizados que têm dificuldade em associar inequivocamente a prática de artes marciais aos resultados psicossociais observados (Vertonghen & Theeboom, 2010). Trabalhos de investigação mais recentes realizados a partir de uma revisão sistemática da literatura (Simões et al., 2020) relatam que é possível concluir que a prática de AM&DC é ótimo meio de desenvolvimento psicofísico, ético e estético de crianças e adolescentes, desde que os treinos sejam conduzidos por profissionais com altas qualificações e ética irrepreensível Vertonghen (2011); combinar a intencionalidade motora das artes marciais com princípios terapêuticos pode fazer a diferença no desenho de estratégias de intervenção em adolescentes com comportamentos desafiantes (Burt & Butler, 2011); podem melhorar muitos aspetos funcionais de crianças e jovens, com implicações que se referem não apenas ao bem-estar psicológico, mas também ao campo educacional e à subsequente melhoria no conhecimento (Fabio and Towey, 2017), bem como, adquirir autocontrole emocional e comportamental (Fabio & Towey, 2017).

Questão:

Decorrente dos estudos feitos até ao momento neste trabalho, importa formular a seguinte questão de investigação: sendo a amizade um fator decisivo na construção interpessoal de ferramentas de independência, autonomia e de autoafirmação, pode a prática de karate influenciar a qualidade das respostas psicossociais perante o fenómeno de *bullying*?

9.2 | Objetivos de estudo

A qualidade das amizades como potencial fator de intermediação dos fenómenos de *bullying* tem sido estudada na perspetiva das relações interpessoais estabelecidas em contexto escolar. Concorrendo para esta linha de investigação e sendo o karate uma prática marcial de desenvolvimento multidisciplinar com efeitos (diretos e indiretos) nas dinâmicas psicossociais dos seus praticantes, importa analisar os seus efeitos nas dinâmicas agressivas ou intimidatórias. Deste modo, formula-se como objetivo geral descrever as semelhanças e diferenças nas respostas psicossociais de vitimação ou de agressão entre pares, tendo por referência as relações de amizade com praticantes de karate.

9.2.1 | Objetivo específico 1

Caracterizar as relações de amizade com praticantes de karate;

- Descrever as relações de amizade tendo por referência a prática de karate, associados ao género, à idade e à prática de karate.

9.2.2 | Objetivo específico 2

Descrever a qualidade das respostas psicossociais perante fenómenos de bullying, na perspetiva de crianças com amigos praticantes de karate;

- Comparar as respostas dos grupos de vítimas, de agressores e de observadores do *bullying* associados à amizade com karatecas
- Descrever as respostas dos grupos de vítimas, de agressores e de observadores do *bullying* associados à amizade com karatecas tendo por referência a prática de karate

9.3| Metodologia

O presente estudo tem um desenho descritivo-comparativo e transversal. A recolha de dados foi realizada na zona centro de Portugal Continental, em locais de prática de karate e escolas do primeiro, segundo ciclos do ensino básico. Os instrumentos utilizados para recolha de dados foram o questionário "*Bullying – a agressividade entre crianças no espaço escolar*" de Dan Olweus (1989) adaptado para a língua e população portuguesa por Pereira e Tomás (1994 cit. em Pereira, 2008) e revisto para a versão digital por Costa et al. (2013), e o questionário "*Caracterização sócio marcial de crianças portuguesas sobre o Karate*" desenvolvido na Universidade do Minho (Portugal) no âmbito do presente doutoramento e tendo como objetivos principais caracterizar a prática marcial, bem como, avaliar a perceção sócio afetiva que a sua prática tem nos comportamentos de agressão e ou intimidação entre pares, praticantes ou não praticantes.

Nas escolas, sendo o Diretor o responsável pelas pesquisas realizadas no contexto educativo sob sua administração, todas as ações de recolha de dados foram realizadas com conhecimento e autorização do mesmo. O preenchimento dos questionários foi realizado em horários considerados adequados pela direção.

Para discussão dos resultados do presente estudo foram analisadas as respostas dos inquiridos tendo por referência as variáveis: género, idade, prática de karate e as respostas às questões "*Tens amigos praticantes de karate*", "*Teres amigos que praticam karate faz-te sentir mais seguro e protegido?*" e "*Eras capaz de fazer mal a outros se tivesses a ajuda de um praticante de karate?*".

O desenho do estudo pretende realizar um conjunto de comparações feitas entre grupos representativos da sua condição no fenómeno de *bullying* com os grupos diretamente opostos concetualmente. Ou seja, os inquiridos que se identificaram como vítimas serão comparados com os que não são vítimas (não vítimas), os agressores com os não agressores e os observadores ativos com os observadores passivos. Estas comparações pretendem pôr em evidência as semelhanças e diferenças entre estas populações distintas. Pretende-se assim verificar a prevalência comparativa das respostas dos diversos perfis às questões em estudo sobre a amizade com praticantes de karate.

9.4 | Amostra

Os dados foram obtidos a partir de 336 crianças, incluindo 79 karatecas (24%) e 257 não praticantes de karate (76%). A idade dos inquiridos varia entre 10 e 15 anos (média de 12,4±1,714 anos), sendo 53,0% do sexo masculino e 47% do sexo feminino. A amostra foi de conveniência e a participação das crianças foi voluntária. Todos os encarregados de educação deram o seu consentimento informado, por escrito, para realização deste estudo. Os meios do estudo para aplicação dos questionários foram os locais de treino (dojo) para as crianças praticantes de karate e escolas básicas para os não praticantes de karate.

9.5 | Procedimentos estatísticos

Para análise dos dados quantitativos categóricos foi utilizado o teste de Chi-quadrado. Nas situações em que o valor esperado foi inferior a 5 recorreu-se ao teste de Fisher. O nível de significância definido foi de 5%. O Coeficiente Phi foi calculado para determinar o significado prático da diferença, nas tabelas de contingência 2x2, tendo-se utilizado o V de Cramer em tabelas de contingência maiores que 2x2, sendo este valor é idêntico ao de Coeficiente Phi em tabelas 2v2. O limiar dos valores do tamanho do efeito para V de Cramer (Effect sizes for Cramer's V) são os seguintes: DF=1 (efeito pequeno=.10, efeito médio=.30, efeito grande=.50), DF=2 (efeito pequeno=.07, efeito médio=.21, efeito grande=.35) (Cohen, 1988), onde DF representa os graus de liberdade associado ao valor Pearson Qui-quadrado.

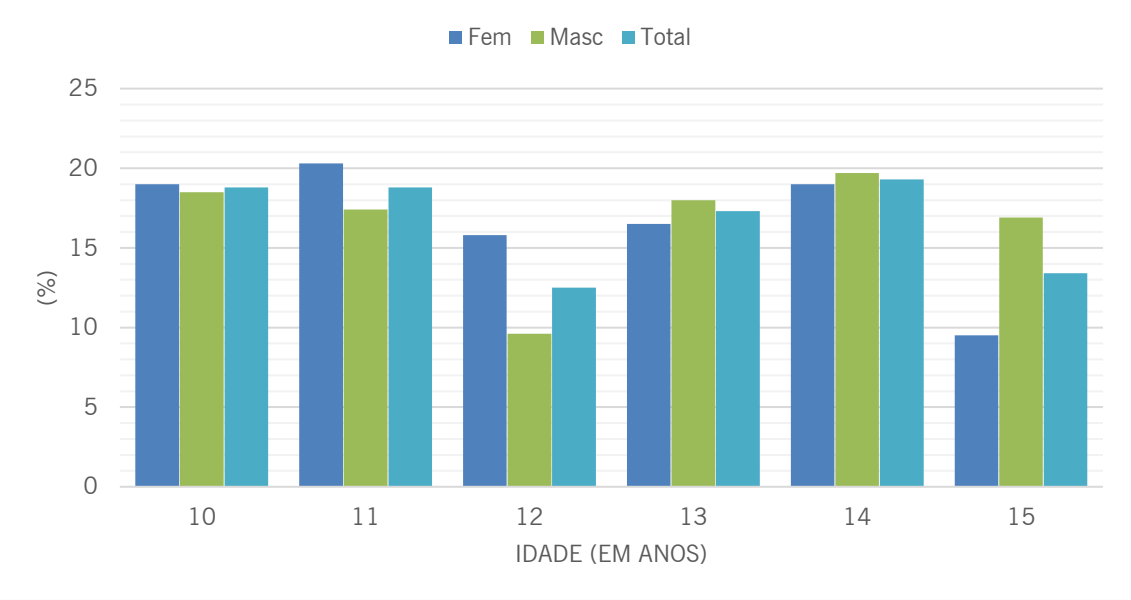
Resíduos ajustados foram usados para identificar combinações nos estudos comparativos que ocorreram em níveis maiores que o acaso. Os resíduos ajustados representam a diferença entre as contagens observadas e as contagens esperadas divididos por uma estimativa de erro padrão. Permitem contabilizar a variação devido ao tamanho da amostra. É usado para determinar quais as células que foram as principais responsáveis para rejeitar a hipótese nula. Quando o valor absoluto do residual (R) é maior que 2,00, o investigador pode concluir que foi uma grande influência para os resultados no teste qui-quadrado.

9.6 | Resultados

9.6.1 | Distribuição dos resultados por género e idade

O Gráfico 9 permite caracterizar a amostra total (n=336) do presente estudo relativamente ao género e à idade. Apresenta uma distribuição relativamente homogénea, tendo maior frequência no género masculino aos 14 anos (n=35, 19,7%) e no género feminino aos 11 anos (n=32, 20,3%), e menor frequência aos 12 anos no género masculino (n=17, 9,6%) e 15 anos no género feminino (n=15, 9,5%).

Gráfico 9: Distribuição (em %) da amostra, por género e idade



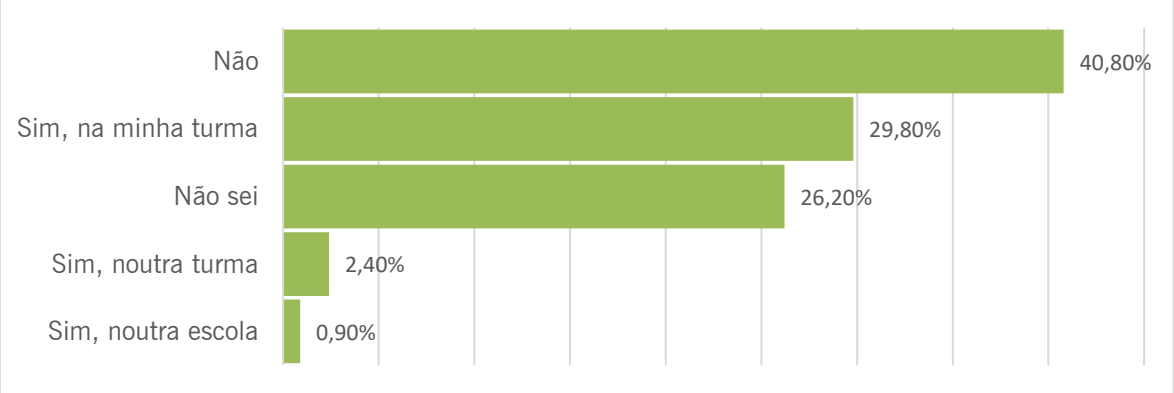
Perante a pergunta "Tens amigos praticantes de karate?" a maioria relativa dos inquiridos (40,8%) respondeu que não, um terço dos participantes (33,0%) sinalizou que "Sim" e cerca de um quarto (26,2%) "Não sabe". Constatamos ainda que, quer naqueles que responderam que "*Sim*" quer naqueles que responderam que "*Não*", a maior prevalência é representada pelo género masculino. Esta tendência só é alterada na resposta "Não sei" aonde o género feminino prevalece percentualmente de forma expressiva (ver Tabela 17).

Tabela 17: Caracterização por género, idade e nível de escolaridade das respostas dadas pelas crianças à pergunta: "*Tens amigos praticantes de Karate?*".

	Não		Sim		Não sabe	
Género	n	%	n	%	n	%
Feminino	61	38,6%	47	29,7%	50	31,6%
Masculino	79	42,7%	64	36,0%	38	21,3%
TOTAL	137	40,8%	111	33,0%	88	26,2%

Relativamente à pergunta "*Tem amigos praticantes de karate*?", os inquiridos podiam referir que não sabiam, não tinham ou quando tinham podiam descriminar: "*sim, na minha turma*"; "*sim, noutra turma*"; "*sim, noutra escola*". Globalmente, os inquiridos reportaram com mais frequência que não tinham amigos karatecas (40,8%), seguido da opção que indica que têm amigos karatecas na turma (29,8%) e da que desconhece a existência de karatecas no seu grupo de amigos (26,2%). Ter amigos praticantes de karate noutra turma ou noutra escola representa um conjunto de respostas residuais.

Gráfico 10: Distribuição das respostas à pergunta:" *Tens amigos praticantes de karate?*"



Analisado somente o subgrupo das crianças que manifestaram ter amigos praticantes de karate, a maioria relativa referiu que tem na sua turma (29,8%), 2,4% tem noutra turma e 0,9% tem noutra escola.

A observação das relações de amizade tendo por referência a prática de karate (ver **Erro! A origem da referência não foi encontrada.**), permite observar informações distintas. Enquanto no grupo das crianças não praticantes (n=257) as duas opções com maior frequência refletem a

não existência de amigos praticantes de karate (42,4%) e o desconhecimento desta realidade (27,2%). Já no grupo de praticantes a primeira opção com maior frequência percentual é a de ter amigos karatecas como amigos (40,5%) seguido da opção em que referem não ter amigos com as características em estudo (35,4%). Na amostra em análise, no grupo de praticantes de karate não foi referido haver relações de amizade com karatecas de outra escola (0,0%).

Tabela 18: Distribuição dos amigos karatecas associados à prática de karate (n=336)

	Amostra de Não Praticantes de Karate (n=257)		**Amostra de Praticantes de Karate (n=79)**	
	n - %	Ordem	n - %	Ordem
Não tem amigos karatecas	109 42,4%	1º	28 35,4%	2º
Tem amigos karatecas na turma	68 26,5%	3º	32 40,5%	1º
Tem amigos karatecas noutra turma	7 2,7%	4º	1 1,3%	4º
Tem amigos karatecas noutra escola	3 1,2%	5º	0 0,0%	–
Não sabe se tem amigos karatecas	70 27,2%	2º	18 22,8%	3º
TOTAL	257 100,0%		79 100,0%	

9.6.2 | As crianças sentem mais proteção e segurança se tiverem amigos praticantes de Karate?

9.6.2a | Análise global

A tabela 19 reflete o estudo da análise comparativa intragrupos à questão "Sentes mais proteção e segurança se tiveres como amigo um praticante de karate?". A análise da amostra demostra que a maioria da população em estudo (41,1%) considera não se sentir mais seguro e protegido por ter um amigo praticante de karate, seguido da opção "*Sim, sinto-me mais protegido e seguro*" (32,7%) e da resposta "*Sem opinião*" (26,2%). Nas comparações intragrupos observa-se uma

tendência semelhante quanto à opção mais reportada anteriormente, com exceção do grupo das vítimas que sinalizou em primeiro lugar a resposta "*Sim, sinto-me mais protegido e seguro*". Todos os restantes grupos constituídos consideram na sua maioria não sentir proteção ou segurança por ter um amigo praticante de karate.

Tabela 19: Distribuição e análise comparativa intragrupos à questão "Teres amigos que praticam karate faz-te sentir mais seguro e protegido?" (n=336)

Perfis (comparação intragrupos)			**Não**	**Sim**	**Sem opinião**	**Total**	**Teste estatístico**
Comparação 1	Vítimas	Obs	24	33	12		** §p=0.009 $x^2(2)=9,441^a$ $\varphi_c= 0.168$
		Exp	28,3	22,6	18,1	69,0	
		Column %	34,8%	47,8%	17,4%	100,0%	
		Adj. Res	-1,2	3,0	-1,9		
	Não-Vítimas	Obs	114	77	76	267	
		Exp	109,7	87,4	69,9	267,0	
		Column %	42,7%	28,8%	28,5%	100,0%	
		Adj. Res	1,2	-3,0	1,9		(Nota 1)
Comparação 2	Agressores	Obs	24	21	12	57	§p=0.599 $x^2(2)=1,063^a$ $\varphi_c= 0.056$
		Exp	23,4	18,7	14,9	57,0	
		Column %	42,1%	36,8%	21,1%	100,0%	
		Adj. Res	,2	,7	-1,0		
	Não-Agressores	Obs	114	89	76	279	
		Exp	114,6	91,3	73,1	279,0	
		Column %	40,9%	31,9%	27,2%	100,0%	
		Adj. Res	-,2	-,7	1,0		(Nota 2)
Comparação 3	Observadores Ativos	Obs	76	63	41	180	§p=0.297 $x^2(2)=2,455^a$ $\varphi_c= 0.085$
		Exp	73,9	58,9	47,1	180,0	
		Column %	42,2%	35,0%	22,8%	100,0	
		Adj. Res	,5	,9	-1,5		
	Observadores Passivos	Obs	62	47	47	156	
		Exp	64,1	51,1	40,9	156,0	
		Column %	39,7%	30,1%	30,1%	100,0%	
		Adj. Res	-,5	-,9	1,5		(Nota 3)
	Total	Obs	138	110	88	336	
		Column %	41,1%	32,7%	26,2%	100,0%	

Nota 1: a) zero células têm valor esperado inferior a 5; § Teste de Chi-quadrado; no valor Pearson chi-quadrado surge entre parenteses os graus de liberdade (DF); φc phi coefficient or Cramer's V; os resíduos ajustados que estão a bold são aqueles que excedem +/- 2.

Nota 2, Nota 3: a) zero células têm valor esperado inferior a 5; § Teste de Chi-quadrado; no valor Pearson chi-quadrado surgem entre parenteses os graus de liberdade (DF); φc phi coefficient or Cramer's V.

Considerando a análise da vitimação por referência ao *bullying* (Tabela 19, comparação 1), a maioria dos inquiridos revelam que se sentem mais protegidos quando têm amigos karatecas

(47,8%), cerca de um terço (34,8%) não sentem proteção adicional, enquanto 17,4% não têm opinião. Foram verificadas diferenças estatisticamente significativas entre as três respostas no teste Qui-Quadrado, $\chi 2(2, n=336) = 0.009$, $p<0.05$, e de efeito pequeno no Teste de V de Cramer ($\varphi c=0.168$). Duas células desta tabela foram associadas a resíduos ajustados maiores que +/- 2 e nenhuma célula produziu resíduos ajustados maiores que +/- 3. A célula associada àqueles que se identificaram como vítimas de *bullying* e responderam que "*Sim, sentem-se mais protegidas se tiverem amigos karatecas*" tiveram valor residual positivo, indicando que havia mais participantes a dar essa resposta do que seria esperado. Por outro lado, a célula associada àqueles que indicaram não serem vítimas de *bullying* tiveram valores residuais negativos à mesma resposta, indicando que havia menos participantes a dar essa resposta do que seria esperado ao acaso.

Quando analisados os dados sob o ponto de vista do grupo dos agressores (Tabela 19, comparação 2), a maioria (42,1%) considera que ter um amigo karateca não os faz sentir mais protegidos. Cerca de um quinto dos inquiridos agressores (21,1%) reportou ausência de opinião e 36,8% consideraram viável o indicador de proteção dado por um amigo karateca. Na comparação 2 (Tabela 19) não foram verificadas diferenças estatisticamente significativas entre as três respostas no teste Qui-Quadrado, $\chi 2(2, n=336) = 0.599$, $p>0.05$, e sem efeito no Teste de V de Cramer ($\varphi c=0.056$).

No que diz respeito ao grupo de observadores (Tabela 19, comparação 3), a resposta "*Não, não me sinto mais protegido com um amigo karateca*" foi a mais reportada, quer na análise global (41,1%), quer específica (Obs Ativos, 42,2%; Obs Passivos 39,7%). A resposta "*Sim, sinto-me mais protegido com um amigo karateca*" foi dada por 35,0% dos observadores ativos, mais 4,9% que observadores passivos. Cerca de um terço dos observadores passivos (30,1%) considera não ter opinião sobre esta temática, enquanto 22,8% dos observadores ativos registam resposta igual. Não foram verificadas diferenças estatisticamente significativas entre as três respostas no teste Qui-Quadrado, $\chi 2(2, n=336) = 0.599$, $p>0.05$, e sem efeito no Teste de V de Cramer ($\varphi c=0.056$). Nas comparações 2 e 3 da Tabela 19 não foram encontradas células associadas a resíduos ajustados maiores que +/- 2.

9.6.2b | Análise à subamostra de Praticantes de Karate (n=79)

Quando analisados os resultados somente do grupo dos Praticantes de Karate (n=79), constatamos na Tabela 20 que, para a totalidade dos inquiridos (n=336), quase metade dos karatecas consideram que se sentem mais protegidos e seguros se tiverem um amigo praticante de karate (45,6%). Cerca de um terço reporta não se sentir mais protegido e seguro por ter um amigo praticante de karate (34,2%) e 20,3% não tem opinião sobre esta questão. Verifica-se ainda uma tendência semelhante, ou seja, verificamos que todos os grupos consideram na sua maioria que ter um amigo praticante de karate faz sentir o inquirido mais protegido e seguro.

Tabela 20: Distribuição e análise comparativa intragrupos à questão "Teres amigos que praticam karate faz-te sentir mais seguro e protegido?" associado aos praticantes de karate (subamostra de Praticantes de Karate, n=79)

Perfis (comparação intragrupos)			Não	Sim	Sem opinião	Total	Teste estatístico
Comparação 1	Vítimas	Obs	3	7	4	14	§p=0,507 $x^2(2)=1,464^a$ †p=0.507 φ_c= 0.136 (Nota 1)
		Exp	4,8	6,4	2,8	14,0	
		Column %	21,4%	50,0%	28,6%	100,0%	
		Adj. Res	-1,1	,4	,9		
	Não-Vítimas	Obs	24	29	12	65	
		Exp	22,2	29,6	13,2	65,0	
		Column %	36,9%	44,6%	18,5%	100,0%	
		Adj. Res	1,1	-,4	-,9		
Comparação 2	Agressores	Obs	2	6	1	9	§p=0,470 $x^2(2)=1,836^a$ †p=0.470 φ_c= 0.152 (Nota 2)
		Exp	3,1	4,1	1,8	9,0	
		Column %	22,2%	66,7%	11,1%	100,0%	
		Adj. Res	-,8	1,4	-,7		
	Não-Agressores	Obs	25	30	15	70	
		Exp	23,9	31,9	14,2	70,0	
		Column %	35,7%	42,9%	21,4%	100,0%	
		Adj. Res	,8	-1,4	,7		
Comparação 3	Observadores Ativos	Obs	17	23	7	47	§p=0.416 $x^2(2)=2,069^a$ φ_c= 0.162 (Nota 3)
		Exp	16,1	21,4	9,5	47,0	
		Column %	36,2%	48,9%	14,9%	100,0%	
		Adj. Res	,5	,7	-1,4		
	Observadores Passivos	Obs	10	13	9	32	
		Exp	10,9	14,6	6,5	32,0	
		Column %	31,3%	40,6%	28,1%	100,0%	
		Adj. Res	-,5	-,7	1,4		
	Total	Obs	27	36	16	79	
		Column %	34,2%	45,6%	20,3%	100,0%	

Nota 1: a) duas células têm valor esperado inferior a 5; a contagem mínima esperada é de 2,84; § Teste de Chi-quadrado; no valor Pearson chi-quadrado surgem entre parenteses os graus de liberdade (DF); † Teste de Fisher; φc phi coefficient or Cramer's V.

Nota 2: a) três células têm valor esperado inferior a 5; a contagem mínima esperada é de 1,82; § Teste de Chi-quadrado; no valor Pearson chi-quadrado surgem entre parenteses os graus de liberdade (DF); † Teste de Fisher; φc phi coefficient or Cramer's V.

Nota 3: a) zero células têm valor esperado inferior a 5; § Teste de Chi-quadrado; no valor Pearson chi-quadrado surgem entre parenteses os graus de liberdade (DF); φc phi coefficient or Cramer's V.

Investigados de forma mais específica, os resultados observados revelam que, no âmbito do processo de vitimação (Tabela 20, comparação 1), metade do grupo das vítimas karatecas (50,0%) refere que se sente mais protegida por ter um amigo praticante de karate. Cerca de um quarto dos inquiridos não tem opinião (28,6%) e cerca de um quinto refere que não se sente mais protegido (21,4%) por terem um amigo karateca. Não foram verificadas diferenças estatisticamente significativas entre as três respostas no teste Qui-Quadrado e no de Fisher, $\chi 2(2, n=336) = 0.507$, $p>0.05$, e sem efeito no Teste de V de Cramer ($\varphi c=0.136$).

Nos dados obtidos a partir do grupo dos inquiridos com perfil de agressores de *bullying* e praticantes de karate (Tabela 20, comparação 2) verificamos que, a maior frequência percentual dos inquiridos valoriza a existência de um amigo praticante de karate (66,7%). O número total de inquiridos no grupo de agressores praticantes de karate é reduzido (n=9) pelo que os restantes valores são marginais. Não foram verificadas diferenças estatisticamente significativas entre as três respostas no teste Qui-Quadrado e no de Fisher, $\chi 2(2, n=336) = 0.470$, $p>0.05$, e sem efeito no Teste de V de Cramer ($\varphi c= 0.152$).

Ao analisarmos o grupo dos observadores do fenómeno de bullying que também são praticantes de karate (Tabela 20, comparação 3), verificamos que, para o grupo dos observadores ativos é mais relevante a existência de uma amigo praticante de karate (48,9%) do que para um observador passivo (40,6%). No caso do grupo dos observadores passivos, cerca de um terço dos inquiridos (28,1%) indica que não tem opinião sobre esta questão, enquanto outro terço (31,3%) reporta não ser importante ter amigos karatecas. Quanto ao grupo dos observadores ativos, 36,2% dos inquiridos indicam não se sentir mais protegidos por ter um amigo karateca e 14,9% não têm opinião sobre este assunto. Não foram verificadas diferenças estatisticamente significativas entre as três respostas no teste Qui-Quadrado, $\chi 2(2, n=336) = 0.416$, $p>0.05$, e sem efeito no Teste de V de Cramer ($\varphi c= 0.162$). Em nenhuma das comparações da Tabela 20 foram encontradas células associadas a resíduos ajustados maiores que +/- 2.

9.6.2c | Análise à subamostra "Não Praticantes de Karate" (n=257)

Ao examinarmos globalmente os resultados da análise comparativa intragrupos da subamostra dos inquiridos não praticantes de karate (n=257) constatamos que, na sua maioria (43,2%), o

praticante de karate não é considerado como um amigo que transmite proteção e segurança. Esse reconhecimento só ocorre em segundo lugar com quase um terço das respostas dadas (28,8%), sendo a resposta "*sem opinião*" a que obteve menor expressão (28,0%). De referir ainda que, numa análise preliminar, maior parte das respostas dadas no grupo das vítimas não praticantes de karate considera o karateca como um amigo que transporta segurança e proteção (47,3%). Já os restantes grupos elegem a opção "*Não, não me sinto mais protegido com um amigo karateca"* como opção mais relevante.

Tabela 21: Distribuição e análise comparativa intragrupos à questão "Teres amigos que praticam karate faz-te sentir mais seguro e protegido?" associado aos não praticantes de karate (subamostra de Não Praticantes de Karate, n=257)

Perfis (comparação intragrupos)			**Não**	**Sim**	**Sem opinião**	**Total**	**Teste estatístico**
Comparação 1	Vítimas	Obs	21	26	8	55	***
		Exp	23,8	15,8	15,4	55,0	§p=0,001
		Column %	38,2%	47,3%	14,5%	100,0%	x^2(2)=13,237[a]
		Adj. Res	-,8	3,4	-2,5		φ_c= 0.227
	Não-Vítimas	Obs	90	48	64	202	
		Exp	87,2	58,2	56,6	202,0	
		Column %	44,6%	23,8%	31,7%	100,0%	
		Adj. Res	,8	-3,4	2,5		(Nota 1)
Comparação 2	Agressores	Obs	22	15	11	48	
		Exp	20,7	13,8	13,4	48,0	§p=0,708
		Column %	45,8%	31,3%	22,9%	100,0%	x^2(2)=0,767[a]
		Adj. Res	,4	,4	-,9		φ_c= 0.055
	Não-Agressores	Obs	89	59	61	209	
		Exp	90,3	60,2	58,6	209,0	
		Column %	42,6%	28,2%	29,2%	100,0%	
		Adj. Res	,4	,4	-,9		(Nota 2)
Comparação 3	Observadores Ativos	Obs	59	40	34	133	
		Exp	57,4	38,3	37,3	133,0	§p=0.674
		Column %	44,4%	30,1%	25,6%	100,0%	x^2(2)=0,836[a]
		Adj. Res	,4	,5	-,9		φ_c= 0.057
	Observadores Passivos	Obs	52	34	38	124	
		Exp	53,6	35,7	34,7	124,0	
		Column %	41,9%	27,4%	30,6%	100,0%	
		Adj. Res	-,4	-,5	,9		(Nota 3)
	Total	Obs	111	74	72	257	
		Column %	43,2%	28,8%	28,0%	100,0%	

Nota 1: a) zero células têm valor esperado inferior a 5; § Teste de Chi-quadrado; no valor Pearson chi-quadrado surgem entre parenteses os graus de liberdade (DF); φc phi coefficient or Cramer's V; os resíduos ajustados que estão a bold são aqueles que excedem +/- 2; dois resíduos ajustados excedem +/- 3.

Nota 2, Nota 3: a) zero células têm valor esperado inferior a 5; § Teste de Chi-quadrado; no valor Pearson chi-quadrado surgem entre parenteses os graus de liberdade (DF); φc phi coefficient or Cramer's V.

Quando analisamos as vítimas não praticantes de karate (Tabela 21, comparação 1), verificamos que, quase metade (47,3%) refere que se sente mais protegido por ter um amigo karateca, seguido da opção "*Não, não me sinto mais protegido com um amigo karateca" (*38,2%) e "Sem opinião" (14,5%). A maioria das respostas dadas no grupo das não-vítimas indica que não tem fator de proteção e segurança adicionais a existência de um amigo karateca (44,6%), seguido da resposta aonde manifestam não ter opinião sobre este assunto (31,7%) e da opção afirmativa (23,8%) por último. Quando analisados os resultados sobre a perspetiva da frequência absoluta e esperada verifica-se que, no grupo da opção "*Sim, sinto-me mais protegido com um amigo karateca*" há diferenças relevantes com impactos significativos nos Ajustamentos Residuais. Enquanto nas vítimas eram esperados 15,8 inquiridos, os resultados reportaram 26, enquanto que, no grupo das não vítimas eram esperados 58,2 participantes e foram contabilizados 48, um espectro de (+/-) 10,2 sujeitos entre os participantes observados e os esperados. Sucede idêntica discrepância significativa na opção de resposta "*sem opinião*" embora com uma dispersão menor (+/- 7,4). Nas vítimas não praticantes de karate eram esperados 15,4 inquiridos e foram contabilizados 8, e no grupo das não-vítimas contabilizaram-se 64 participantes por oposição a 56.6 esperados. Nesta comparação (1) foram verificadas diferenças estatisticamente significativas entre as três respostas no teste Qui-Quadrado, $\chi 2(2, n=336) =0.001$, $p<0.005$, e de efeito pequeno no Teste de V de Cramer ($\varphi c=0.227$). Quatro células da Tabela 21 foram associadas a resíduos ajustados maiores que +/- 2 e destas, duas células produziram resíduos ajustados maiores que +/- 3. A célula associada àqueles que se identificaram como vítimas de *bullying* + não praticantes de karate, e responderam que "*Sim, sentem-se mais protegidas se tiverem amigos karatecas*" tiveram valor residual positivo superior a três, indicando que havia mais participantes a dar essa resposta do que seria esperado. Por outro lado, a célula associada àqueles que indicaram não serem vítimas de *bullying* (não vítimas) e não praticantes de karate tiveram valores residuais negativos inferiores a três à mesma resposta, indicando que havia menos participantes a dar essa resposta do que seria esperado ao acaso. No caso da opção "*sem opinião*" o valor residual positivo indicado nas respostas dadas está na célula correspondente ao grupo das não-vítimas e o negativo nas vítimas não praticantes de karate.

A observação dos grupos dos agressores e não-agressores (Tabela 21, Comparação 2) verificamos que, em ambos, a maioria respondeu preferencial à opção "*Não, não me sinto mais protegido com um amigo karateca"* (45,8% e 42,6%, respetivamente). Como segunda opção mais

representativa o grupo dos agressores sinalizou a opção "*Sim, sinto-me mais protegido com um amigo karateca*" (31,3%) e o grupo dos não-agressores a resposta "*Sem opinião*" (22,9%).

No que diz respeito aos observadores, os dados recolhidos indicam que em ambos os grupos (Obs. Ativos e Obs. Passivos) a maioria considera que "*Não, não me sentem mais protegidos com um amigo karateca"* (44,4% e 41,9%, respetivamente). Os observadores ativos reportaram "*Sim, sinto-me mais protegido com um amigo karateca*" como a segunda resposta mais dada (30,1%) e "*Sem opinião*" a última (25,6%). Nos observadores passivos a ordem inverte-se, surgindo em segundo lugar aqueles que não têm opinião (30,6%) e por último, os que consideram que "*Sim, sinto-me mais protegido com um amigo karateca*" (27,4%). Nas comparações 2 e 3 da Tabela 21 não foram encontradas células associadas a resíduos ajustados maiores que +/- 2.

9.6.3 | As crianças agridem outras se tiverem amigos praticantes de Karate para as ajudar a agredir?

9.6.3a | Análise global

Globalmente (ver Tabela 22), quando questionados se agridem outros se tiverem a ajuda de um praticante de karate, uma larga maioria dos inquiridos (77,7%) referiu que não, cerca de um quinto (19,0%) não tinha opinião e somente 3,3% sugeriu que sim. A tendência de negação da intenção agressiva com karateca é semelhante nas comparações representativas dos três grupos em análise (vítima, agressores e observadores) embora com dados percentualmente menos relevantes para os agressores (52,6%). A preponderância das frequências percentuais das restantes respostas é igualmente semelhante em todas as comparações e com o mesmo sentido posicional, em segundo lugar surgem os inquiridos que não têm opinião e, por último, aqueles que agrediriam outros se tivessem ajuda de um karateca.

Tabela 22: Distribuição e análise comparativa intragrupos à questão "Eras capaz de fazer mal a outros se tivesses a ajuda de um praticante de karate?" (n=336)

Perfis (comparação intragrupos)			Não	Sim	Sem opinião	Total	Teste estatístico
Comparação 1	Vítimas	Obs	46	4	19	69	* §p=0,038 $x^2(2)=6,329^a$ †p=0.037 φ_c= 0.137 (Nota 1)
		Exp	53,6	2,3	13,1	69,9	
		Column %	66,7%	5,8%	27,5%	100,0%	
		Adj. Res	-2,5	1,3	2,0		
	Não-Vítimas	Obs	215	7	45	267	
		Exp	207,4	8,7	50,9	267,0	
		Column %	80,5%	2,6%	16,9%	100,0%	
		Adj. Res	2,5	-1,3	-2,0		
Comparação 2	Agressores	Obs	30	7	20	57	*** §p=0,000 $x^2(2)=31,826^a$ †p=0.000 φ_c= 0.308 (Nota 2)
		Exp	44,3	1,9	10,9	57,0	
		Column %	52,6%	12,3%	35,1%	100,0%	
		Adj. Res	-5,0	4,2	3,4		
	Não-Agressores	Obs	231	4	44	279	
		Exp	216,7	9,1	53,1	279,0	
		Column %	82,8%	1,4%	15,8%	100,0%	
		Adj. Res	5,0	-4,2	-3,4		
Comparação 3	Observadores Ativos	Obs	137	7	36	180	§p=0,706 $x^2(2)=0,755^a$ φ_c= 0.047 (Nota 3)
		Exp	139,8	5,9	34,3	180,0	
		Column %	76,1%	3,9%	20,0%	100,0%	
		Adj. Res	-,7	,7	,5		
	Observadores Passivos	Obs	124	4	28	156	
		Exp	121,2	5,1	29,7	156,0	
		Column %	79,5%	2,6%	17,9%	100,0%	
		Adj. Res	,7	-,7	-,5		
	Total	Obs	261	11	64	336	
		Column %	77,7%	3,3%	19,0%	100,0%	

Nota 1: a) uma célula tem valor esperado inferior a 5; a contagem mínima esperada é de 2,26; § Teste de Chi-quadrado; no valor Pearson chi-quadrado surgem entre parenteses os graus de liberdade (DF); † Teste de Fisher; φc phi coefficient or Cramer's V; os resíduos ajustados que estão a bold são aqueles que excedem +/- 2;

Nota 2: a) uma célula tem valor esperado inferior a 5; a contagem mínima esperada é de 1,87; § Teste de Chi-quadrado; no valor Pearson chi-quadrado surgem entre parenteses os graus de liberdade (DF); † Teste de Fisher; φc phi coefficient or Cramer's V; os resíduos ajustados que estão a bold são aqueles que excedem +/- 2; dois resíduos ajustados excedem +/- 3; dois resíduos ajustados excedem +/- 4; dois resíduos ajustados excedem +/- 5.

Nota 3: a) zero células têm valor esperado inferior a 5; § Teste de Chi-quadrado; no valor Pearson chi-quadrado surgem entre parenteses os graus de liberdade (DF); φc phi coefficient or Cramer's V.

Na comparação 1 foram verificadas diferenças estatisticamente significativas entre as três respostas no teste Qui-Quadrado, $\chi 2(2, n=336) = 0.038$, $p<0.05$. Quatro células da Tabela 22 foram associadas a resíduos ajustados maiores que +/- 2 e destas, duas células produziram resíduos ajustados maiores que +/- 3. Na comparação 2 foram também verificadas diferenças estatisticamente significativas entre as três respostas no teste Qui-Quadrado, $\chi 2(2, n=336)$

=0.000, p<0.01, Teste de Fisher= 0,000, p<0,001 e de efeito médio no Teste de V de Cramer (φc=0.308). Seis células da Tabela 22 foram associadas a resíduos ajustados maiores que +/- 2 e destas, duas células produziram resíduos ajustados maiores que +/- 3, outras duas células produziram resíduos ajustados maiores que +/- 4 e as restantes duas produziram resíduos ajustados maiores que +/- 5.

9.6.3b | Análise à subamostra de Praticantes de Karate (n=79)

Se efetuarmos uma análise comparativa semelhante, mas circunscrita aos praticantes de karate (n=79) observamos que a tendência geral é a mesma. Uma maioria relativa (87,3%) respondeu de forma negativa a questão, 10,1% refere que não tem opinião e 2,5% responde afirmativamente.

Tabela 23: Distribuição e análise comparativa intragrupos à questão "Eras capaz de fazer mal a outros se tivesses a ajuda de um praticante de karate?" (subamostra de Praticantes de Karate, n=79)

Perfis (comparação intragrupos)			Não	Sim	Sem opinião	Total	Teste estatístico
Comparação 1	Vítimas	Obs	11	0	3	14	§p=0,233 x^2(2)=2,727[a] †p=0.315 φ_c= 0.186 (Nota 1)
		Exp	12,2	,4	1,4	14,0	
		Column %	78,6%	0,0%	21,4%	100,0%	
		Adj. Res	-1,1	-,7	1,5		
	Não-Vítimas	Obs	58	2	5	65	
		Exp	56,8	1,6	6,6	65,6	
		Column %	89,2%	3,1%	7,7%	100,0%	
		Adj. Res	1,1	,7	-1,5		
Comparação 2	Agressores	Obs	6	1	2	9	§p=0,088 x^2(2)=4,918[a] †p=0.088 φ_c= 0.249 (Nota 2)
		Exp	7,9	,2	,9	9,0	
		Column %	66,7%	11,1%	22,2%	100,0%	
		Adj. Res	-2,0	1,7	1,3		
	Não-Agressores	Obs	63	1	6	70	
		Exp	61,1	1,8	7,1	70,0	
		Column %	90,0%	1,4%	8,6%	100,0%	
		Adj. Res	2,0	-1,7	-1,3		
Comparação 3	Observadores Ativos	Obs	41	0	6	47	§p=0,148 x^2(2)=3,736[a] †p=0.148 φ_c= 0.217 (Nota 3)
		Exp	41,1	1,2	4,8	47,0	
		Column %	87,2%	0,0%	12,8%	100,0%	
		Adj. Res	,0	-1,7	,9		
	Observadores Passivos	Obs	28	2	2	32	
		Exp	27,9	, 8	3,2	32,0	
		Column %	87,5%	6,3%	6,3%	100,0%	
		Adj. Res	,0	1,7	-,9		
	Total	Obs	69	2	8	79	

		Column %	87,3%	2,5%	10,1%	100,0%	

Nota 1: a) três células têm valor esperado inferior a 5; a contagem mínima esperada é de 0,35; § Teste de Chi-quadrado; no valor Pearson chi-quadrado surgem entre parenteses os graus de liberdade (DF); † Teste de Fisher; φc phi coefficient or Cramer's V.
Nota 2: a) três células têm valor esperado inferior a 5; a contagem mínima esperada é de 0,23; § Teste de Chi-quadrado; no valor Pearson chi-quadrado surgem entre parenteses os graus de liberdade (DF); † Teste de Fisher; φc phi coefficient or Cramer's V.
Nota 3: a) quatro células têm valor esperado inferior a 5; a contagem mínima esperada é de 0,81; § Teste de Chi-quadrado; no valor Pearson chi-quadrado surgem entre parenteses os graus de liberdade (DF); † Teste de Fisher; φc phi coefficient or Cramer's V.

As comparações intragrupos refletem um retrato igualmente comum com uma preponderância sistemática da opção "Não, não era capaz de fazer mal a outros se tivesse a ajuda de um praticante de karate". Encontramos o valor máximo desta resposta no grupo dos não agressores (90,0%) e valor mínimo no grupo dos agressores (66,7%), ou seja, a comparação 2. Relativamente à resposta afirmativa os indicadores reportados situam-se entre os 0,0% nos grupos das vítimas (comparação 1) e observadores ativos (comparação 3), e 11,1% no grupo dos agressores (comparação 2). Os inquiridos que manifestaram não ter opinião perante esta questão reportaram essa respostas em maior expressão no grupo dos agressores (n=2, 22,2%) e menor expressão no grupo dos observadores passivos (6,3%). Nas comparações realizadas na Tabela 23 não foram verificadas diferenças estatisticamente significativas nem foram encontradas células associadas a resíduos ajustados maiores que +/- 2.

9.6.3c | Análise à subamostra de Não Praticantes de Karate (n=257)

Por último, o estudo das respostas dadas pelos não praticantes de karate (n=257) reflete uma opção com maioria relativa da resposta "Não, não era capaz de fazer mal a outros se tivesse a ajuda de um praticante de karate" (74,7%). (ver Tabela 24).

Tabela 24: Distribuição e análise comparativa intragrupos à questão "Eras capaz de fazer mal a outros se tivesses a ajuda de um praticante de karate?" associado aos não praticantes de karate (subamostra de Não Praticantes de Karate, n=257)

Perfis (comparação intragrupos)			Não	Sim	Sem opinião	Total	Teste estatístico
Comparação 1	Vítimas	Obs	35	4	16	55	§p=0,058 $x^2(2)=5,701^a$ †p=0.055 φ_c= 0.149 (Nota 1)
		Exp	41,1	1,9	12,0	55,0	
		Column %	63,6%	7,3%	29,1%	100,0%	
		Adj. Res	-2,1	1,7	1,5		
	Não-Vítimas	Obs	157	5	40	202	
		Exp	150,9	7,1	44,0	202,0	
		Column %	77,7%	2,5%	19,8%	100,0%	
		Adj. Res	2,1	-1,7	-1,5		
Comparação 2	Agressores	Obs	24	6	18	48	*** §p=0,000 $x^2(2)=25,155^a$ †p=0.000 φ_c= 0.313 (Nota 2)
		Exp	35,9	1,7	10,5	48,0	
		Column %	50,0%	12,5%	37,5%	100,0%	
		Adj. Res	-4,4	3,8	2,9		
	Não-Agressores	Obs	168	3	38	209	
		Exp	156,1	7,3	45,5	209,0	
		Column %	80,4%	1,4%	18,2%	100,0%	
		Adj. Res	4,4	-3,8	-2,9		
Comparação 3	Observadores Ativos	Obs	96	7	30	133	§p=0.257 $x^2(2)=2,752^a$ †p=0.266 φ_c= 0.103 (Nota 3)
		Exp	99,4	4,7	29,0	133,0	
		Column %	72,2%	5,3%	22,6%	100,0%	
		Adj. Res	-1,0	1,6	,3		
	Observadores Passivos	Obs	96	2	26	124	
		Exp	92,6	4,3	27,0	124,0	
		Column %	77,4%	1,6%	21,0%	100,0%	
		Adj. Res	1,0	-1,6	-,3		
	Total	Obs	192	9	56	257	
		Column %	74,7%	3,5%	21,8%	100,0%	

Nota 1: a) uma célula tem valor esperado inferior a 5; a contagem mínima esperada é de 1,93; § Teste de Chi-quadrado; no valor Pearson chi-quadrado surgem entre parenteses os graus de liberdade (DF); † Teste de Fisher; φc phi coefficient or Cramer's V; os resíduos ajustados que estão a bold são aqueles que excedem +/- 2;

Nota 2: a) uma célula tem valor esperado inferior a 5; a contagem mínima esperada é de 1,68; § Teste de Chi-quadrado; no valor Pearson chi-quadrado surgem entre parenteses os graus de liberdade (DF); † Teste de Fisher; φc phi coefficient or Cramer's V; os resíduos ajustados que estão a bold são aqueles que excedem +/- 2; dois resíduos ajustados excedem +/- 3; dois resíduos ajustados excedem +/- 4.

Nota 3: a) duas células têm valor esperado inferior a 5; a contagem mínima esperada é de 4,34; § Teste de Chi-quadrado; no valor Pearson chi-quadrado surgem entre parenteses os graus de liberdade (DF); † Teste de Fisher; φc phi coefficient or Cramer's V.

Uma observação mais aprofundada das três comparações intragrupos reflete também uma preferência pela opção negativa. Nesta, os indicadores máximo e mínimos encontrados refletem as respostas dos não agressores (80,4%) e dos agressores (50,0%). Relativamente àqueles que não têm opinião sobre esta questão o grupo com maior expressividade são os agressores (37,5%), seguido das vítimas (29,1%), dos observadores ativos (22,6%) e dos observadores passivos (21,0%). Relativamente àqueles que afirmaram agredir se tivessem a ajuda de um amigo karateca,

o grupo com maior expressão percentual foram os agressores (12,5%) e com menor expressão os não agressores (1,4%). Na comparação 2 foram verificadas diferenças estatisticamente significativas entre as três respostas no teste Qui-Quadrado, $\chi 2(2, n=257) =0.000$, $p<0.05$. Teste de Fisher= 0,000, p<0,001 e de efeito médio no Teste de V de Cramer ($\varphi c=0.313$). Seis células da Tabela 24 foram associadas a resíduos ajustados maiores que +/- 2 e destas, duas células produziram resíduos ajustados maiores que +/- 3 e outras duas células produziram resíduos ajustados maiores que +/- 4. Nas comparações 1 e 3 não foram verificadas diferenças estatisticamente significativas entre as três respostas no teste Qui-Quadrado.

Tabela 25: Tabela síntese dos estudos comparativos realizados à questão "Teres amigos que praticam karate faz-te sentir mais seguro e protegido?" sob o ponto de vista da prevalência, resíduos ajustados e resultados da análise estatística (X^2)

PERFIS		AMOSTRA TOTAL (n=336)			PRATICANTES (n=79)			NÃO PRATICANTES (n=257)		
		Não	**Sim**	**Sem opinião**	**Não**	**Sim**	**Sem opinião**	**Não**	**Sim**	**Sem opinião**
Vítimas	Prevalência	34.8%	47.8%	17.4%	21.4%	50.0%	28.6%	38.2%	47.3%	14.5%
	Resíduos Ajustados	-1,2	3,0	-1,9	-1,1	0,4	0,9	-0,8	3,4	-2,5
	X^2	**			ns			***		
Agressores	Prevalência	42.1%	36.8%	21.1%	22.2%	66.7%	11.1%	45.8%	31.3%	22.9%
	Resíduos Ajustados	0,2	0,7	-1,0	-0,8	1,4	-0,7	0,4	0,4	-0,9
	X^2	ns			ns			ns		
Observadores Ativos	Prevalência	42.2%	35.0%	22.8%	36.2%	48.9%	14.9%	44.4%	30.1%	25.6%
	Resíduos Ajustados	0,5	0,9	-1,5	0,5	0,7	-1,4	0,4	0,5	-0,9
Observadores Passivos	Prevalência	39.7%	30.1%	30.1%	31.3%	40.6%	28.1%	41.9%	27.4%	30.6%
	Resíduos Ajustados	-0,5	-0,9	1,5	-0,5	-0,7	1,4	-0,4	-0,5	0,9
	X^2	ns			ns			ns		

Legenda: * p<0,05; ** p<0,01; *** p<0,001; ns: resultados não significativos; Nível de significância estatisticamente significativa dos resíduos ajustados: >2 ou <2

Tendo em vista a uma melhor compreensão da globalidade dos resultados apurados, construímos a tabela 25, a qual apresente versão reduzida dos dados comparativos apurados com a questão "Teres amigos que praticam karate faz-te sentir mais seguro e protegido?". Foram excluídos os dados obtidos com as não-vítimas, não-agressores, não observadores ativos e não observadores passivos. As linhas de análise não têm qualquer relação entre si. A mesma tabela permite

consolidar os seguintes resultados: somente os perfis das vítimas apresentam diferenças estaticamente significativas entre estas e as não-vítimas. Na análise estatística da amostra global esta diferença situação ao nível dos inquiridos que responderam "sim" à questão "Teres amigos que praticam karate faz-te sentir mais seguro e protegido?", e na amostra dos dados dos não praticantes de karate a diferença situação na comparação entre os que respondem "sim" e os que respondem "sem opinião" por referência à mesma questão. Os restantes perfis, não evidenciam diferenças estatisticamente significativas nas comparações entre agressores vs não agressores, observadores ativos vs não observadores ativos e observadores passivos vs não observadores passivos.

Tabela 26: Tabela síntese dos estudos comparativos realizados à questão "Eras capaz de fazer mal a outros se tivesses a ajuda de um praticante de karate?" sob o ponto de vista da prevalência, resíduos ajustados e resultados da análise estatística (X^2)

PERFIS		**AMOSTRA TOTAL (n=336)**			**PRATICANTES (n=79)**			**NÃO PRATICANTES (n=257)**		
		Não	**Sim**	**Sem opinião**	**Não**	**Sim**	**Sem opinião**	**Não**	**Sim**	**Sem opinião**
Vítimas	Prevalência	66.7%	5.8%	27.5%	78.6%	0.0%	21.4%	63.6%	7.3%	29.1%
	Resíduos Ajustados	-2,5	1,3	2,0	-1,1	-0,7	1,5	-2,1	1,7	1,5
	X^2	*			ns			ns		
Agressores	Prevalência	52.6%	12.3%	35.1%	66.7%	11.1%	22.2%	50.0%	12.5%	37.5%
	Resíduos Ajustados	-5,0	4,2	3,4	-2,0	1,7	1,3	-4,4	3,8	2,9
	X^2	***			ns			***		
Observadores Ativos	Prevalência	76.1%	3.9%	20.0%	87.2%	0.0%	12.8%	72.2%	5.3%	22.6%
	Resíduos Ajustados	-0,7	0,7	0,5	0,0	-1,7	0,9	-1,0	1,6	0,3
Observadores Passivos	Prevalência	79.5%	2.6%	17.9%	87.5%	6.3%	6.3%	77.4%	1.6%	21.0%
	Resíduos Ajustados	0,7	-0,7	-0,5	0,0	1,7	-0,9	1,0	-1,6	-0,3
	X^2	ns			ns			ns		

Legenda: * p<0,05; ** p<0,01; *** p<0,001; ns: resultados não significativos; Nível de significância estatisticamente significativa dos resíduos ajustados: >2 ou <2

A tabela 26 apresenta uma versão reduzida dos dados comparativos apurados com a questão "Eras capaz de fazer mal a outros se tivesses a ajuda de um praticante de karate?". Verificamos que o perfil de vítimas apresenta indicadores ligeiros de significância quando analisados os resultados da amostra total, mas que não reúne importância se analisados as subamostras

separadamente. Os agressores apresentam diferenças estatisticamente significativas no estudo comparativos entre estes e os não agressores na análise dos dados correspondentes à amostra global e na subamostra dos não praticantes.

9.7 | Discussão

O presente estudo gerou informações que contribuem para a compreensão das relações de amizade com praticantes de karate e as suas relações de proteção, segurança e agressividade. Os dados apurados indicam que o karate não é uma prática desportiva que seja reconhecida massivamente como atividade extracurricular praticada pelos amigos dos inquiridos. Ao contrário de outras modalidades com mais expressividade no contexto nacional, como o futebol ou basquetebol, a prática de karate apresenta menor expressividade nas relações socio afetivas entre pares na escola. O reconhecimento da sua prática é predominantemente junto de crianças do género masculino e do seu grupo de proximidade (e.g. turma), no entanto, com indicadores reduzidos de observação deste tipo de praticantes por comparação aos outros desportos. Estes indicadores são mais expressivos se estivermos a analisar somente de praticantes de karate que identificam amigos com a mesma condição, ou seja, praticantes de karatecas também. Os adolescentes do género feminino são o subgrupo que apresentam menor reconhecimento da prática de karate como atividade extracurricular juntos dos seus pares. Esta diferença poderá decorrer devido ao desinteresse mútuo por esta realidade em contexto de pares ou, a mais provável, por haver uma discrepância esperada do menor número de praticantes de karate do género feminino. A reduzida prática desportiva do género feminino é uma realidade comum em vários desportos praticados um pouco por todo o mundo, consequentemente, menos identificada nas atividades extracurriculares das adolescentes (DGEEC, 2020). As mulheres ou raparigas participam em menor número que os homens ou rapazes em práticas desportivas (Houlihan, 2003) e as causas para este facto vão desde a ausência de interesse por práticas desportivas tipicamente "masculinizadas", falta de competência ou de tempo, até às questões relacionadas com a autoimagem durante a prática desportiva (Amy & Marika, 2010). Os dados do presente estudo estão em linha com a realidade portuguesa que não é muito diferente da realidade global. A este propósito, estudos recentes realizados em Portugal Continental em adolescentes dos 10 aos 15 anos sugerem que as raparigas privilegiam a dança, a natação e a ginástica como os principais desportos organizados enquanto que os rapazes elegem o futebol, a natação e o

basquetebol (DGEEC, 2020). Outro fator que poderá estar associado a este desfasamento entre os géneros é a própria dinâmica agressiva no fenómeno do bullying. De acordo com a opinião de vários autores, os comportamentos de bullying no início da escolaridade são principalmente físicos para o género masculino e eminentemente relacionais para o género feminino (Costa et al., 2013; Mishna et al., 2008), haverá, por isso, uma tendência maior para valorizar mais a expressão marcial de uma prática desportiva predominantemente física junto dos adolescentes do género masculino do que do género feminino.

9.7.1 | Proteção e segurança do amigo-karateca no bullying

Relativamente ao processo de vitimação os resultados apurados indicam que, na sua maioria, o amigo-karateca exerce junto das vítimas uma influência socio afetiva positiva geradora de segurança e/ou proteção. Os dados recolhidos apontam para uma influência significativamente positiva em todos os adolescentes que são vítimas de *bullying* (p=0,009) com especial incidência para aqueles que não são praticantes de karate (p=0,001). Ou seja, as prevalências obtidas nos estudos comparativos realizados relativamente aos sentimentos de proteção e segurança face ao praticante de karate sobre a vítima são significativos. Ou seja, e complementando os trabalhos de Barcaccia et al. (2018), estes dados robustecem o papel que o amigo, como karateca, pode ter nas relações interpessoais concebidas a partir da oportunidade de introduzir sentimentos de proteção e segurança simplesmente por praticar karate. O amigo-karateca é assim aquele que, decorrente da sua prática desportiva extracurricular, aparentemente, transporta consigo um conjunto de valores, competências e habilidades que podem ser percecionadas como importantes no seio das suas amizades. No caso das vítimas não praticantes de karate, as suas respostas assumem especial relevo pelo potencial de auxílio e confiança que estas aduzem para as relações de amizade estabelecidas. As vítimas de *bullying* ao estarem associadas a amigos com características assentes em princípios marciais de respeito e inclusão pelos seus pares (Van Noorden et al., 2015) poderão beneficiar o suficiente de modo a atenuar as variáveis específicas de natureza individual mobilizadoras de sentimentos de insegurança elencadas por Pereira (2008). Mais, decorrente da fragilidade da condição socio emocional das vítimas de *bullying* ou da manifestação de comportamentos internalizantes (Flett & Hewitt, 2013), o receio de ser repetidamente agredido é frequentemente maior do que a sua incidência real (Randall 1996, citado por Seixas, 2006) pelo que os dados analisados sugerem que esta consciência poderá ser diminuída pela presença de um amigo-karateca já que este providencia um sentimento

percecionado de proteção e segurança associados à prática marcial. A qualidade das amizades com praticantes de karate pode, deste modo, ser fator primordial de acesso ao desenvolvimento psicossocial das vítimas de *bullying*, estando em linha com os trabalhos de Berndt (2002). Concomitantemente, e complementando os trabalhos de Rubin et al. (2004), a amizade gerada entre as vítimas de *bullying* e os praticantes de karate pode contribuir para promoção de um maior bem estar-psicológico junto das mesmas com consequências positivas para ambos, em situações de amizade recíproca. Deste modo, os amigos-karatecas quando associado a comportamentos positivos, inclusivos e cooperativos, podem mais facilmente receber o atributo de amizade sociométrica de "melhor amigo(a)" ou "daquele(a) que gosto mais" (Wolters et al., 2014). Nestas condições, serão os adolescentes que junto das vítimas, principalmente as não praticantes de karate, terão maior impacto uma vez que serão aqueles que promoverão menos agressões, manterão a coesão do seu grupo de pares, serão mais resilientes a processos de agressão entre pares e menos arrogantes. Esta tendência está em linha com trabalhos de investigação relacionados com a transposição para o meio social dos princípios e valores como aqueles que são exercitados pela prática marcial (Van Noorden et al., 2015).

A análise dos dados recolhidos junto dos adolescentes com perfil de agressores reflete, na sua perspetiva global (n=336), uma tendência inicial para não sentirem proteção ou segurança adicional por terem um amigo-karateca (ver Tabela 25).

Este indicador reflete a natural desigualdade de poderes que adquirem sobre as suas vítimas e para o qual não necessitam de proteção ou segurança suplementar. Ser mais velho, mais imponente fisicamente, mais forte, ter mais estatuto no seio do grupo e conhecer as fraquezas e fragilidades da vítima (Costa et al., 2013; Seixas & Fernandes, 2012) pode ser o suficiente para atuar no contexto agressivo. No entanto, uma realidade díspar ocorre quando analisamos o subgrupo dos adolescentes agressores praticantes de karate, os agressores-karatecas. Aparentemente, há uma tendência para sobrevalorizar o papel do amigo-karateca nas relações agressivas como elemento protetor e de confiança aditiva. Os dados apurados sugerem-nos que o agressor-karateca, usufruindo da relação marcial que estabelece com o seu amigo-karateca, poderá potenciar ainda mais algumas das suas características agressivas presentes na literatura, tais como: autoconceito elevado nos domínios social, desportivo e físico (Seixas, 2006). Essa preponderância é dada pela larga maioria (>60%) de inquiridos praticantes de karate que, sendo agressores, indicaram sentir no amigo-karateca segurança e proteção para as suas ações diárias.

Ou seja, há uma tendência percecionada de que, o amigo-karateca pode providenciar proteção e segurança, principalmente aos agressores praticantes de karate, mas sem relevo significativo. Haverá, portanto, um domínio sobre os pares de proximidade decorrente das idiossincrasias agressoras (Costa et al., 2013; Pereira, 2008; Rigby, 2002; Seixas, 2006; Smith, 2004) mas sem haver necessidade de garantir amizades percecionadas junto de praticantes de karate geradoras de novos focos de agressão ou instabilidade social no grupo de pares.

Os adolescentes, enquanto observadores passivos ou ativos, não recolhem influências distintivas da presença de praticantes de karate no seio do seu grupo. Não apresentam fatores de relevo que justifiquem a inclusão deste grupo de adolescentes karatecas em grupos baseados em amizades sociométricas ou percecionadas.

9.7.2 | Agressão com ajuda do amigo-karateca

O processo de agressão no bullying quando suportado por praticantes de karate é relevante em vários domínios. Os dados recolhidos com o presente estudo refletem uma tendência para se considerar o amigo-karateca como um agente social passível de não ser instrumentalizado para consubstanciar as agressões adicionais. A Tabela 26 apresenta o resultado das comparações entre todos os perfis de bullying tendo por referência a possibilidade de existir um praticante de karate de ajudasse a agredir se essa fosse a intenção inicial. Todos os perfis de bullying apresentam, na maioria absoluta das suas respostas, vontade de não se socorrerem do amigo-karateca para agredir terceiros. Esta condição é particularmente evidente na amostra total de participantes no estudo (n=336), com cerca de dois terços das vítimas inquiridas (66,7%) a referir que "não, não era capaz de fazer mal a outros de se tivesse ajuda de uma amigo-karateca". Este indicador é ainda mais expressivo quando confrontado com os testes estatísticos realizados e os quais refletem um valor significativo real inferior ao esperado. Ou seja, de acordo com os dados apurados eram esperados indicadores de não aceitação da agressão a terceiros com ajuda de um amigo-karateca superiores aos dois terços encontrado. Há, portanto, uma aparente não associação dos amigos-karatecas a ações agressivas ou intimidatórias como agressor-ajudante.

Outro fator pertinente é a inexistência de praticantes de karate (0,0%) a referir que eram capazes de fazer mal a terceiros com ajuda de um amigo-karateca quer como vítimas, quer como observadores ativos. Este retrato sócio emocional poderá refletir o impacto que os valores e princípios marciais desenvolvidos na prática marcial (Hernandez & Anderson, 2015; Murcia et al.,

2007; Simões et al., 2020; Twemlow et al., 2008) têm nas relações entre pares estabelecidas em contexto escolar.

Quando analisado o perfil específico dos agressores constatamos que, apesar de haver uma tendência relativamente maioritária para o não uso do amigo-karateca como agressor-ajudante, este indicador apresenta uma relevância marginal das respostas obtidas na amostra do grande grupo (e.g. amostra total) e no grupo dos agressores não praticantes. Em ambos os casos, face aos dados apurados e aos testes estatísticos realizados, consideramos que era expectável haver um número maior de inquiridos a reportar a opção correspondente à não agressão com ajuda do amigo-karateca. Esta divergência é evidente de forma significativa na amostra total (AR=-5,0) e no grupo dos não praticantes de karate (AR=-4,4). Já o grupo dos agressores-karatecas, embora não apresente valores significativos, apresenta uma tendência de análise condizente com a das vítimas, na qual, uma larga maioria reporta não considerar agredir terceiros com a ajuda de um amigo-karateca. Ou seja, os agressores inquiridos nesta análise refletem uma perspetiva de análise diferenciadora que os distingue dos demais de forma significativa ($p<0,001$), ou porque não quiseram dar a sua opinião verdadeira e responderam "sem opinião" ou, quiseram assumir uma postura consciente e responderam que "sim".

Os observadores (ativos e passivos) apresentaram valores percentualmente irrelevantes, pelo que, o amigo-karateca não é percecionado pelos participantes neste estudo como um ajudante do agressor nas manobras de bullying.

Por último, gostaríamos de referir a análise que fazemos aos inquiridos que reportaram não ter uma opinião sobre a temática em estudo. Em média, cerca de 1 em cada 4 inquiridos referiu que não tinha nada a dizer sobre o potencial de segurança e proteção eventualmente oferecidos pelos amigos-karatecas ou, qual seria a sua posição relativamente à possibilidade de agredir terceiros com ajuda de um amigo-karateca. Estes resultados podem refletir a ideia de que, contextualmente os inquiridos sem opinião poderiam não reunir os conhecimentos necessários para formalizar uma opinião dicotómica (e.g. "sim" ou "não"), não queriam realizar o esforço cognitivo para refletir sobre a questão, ou, simplesmente quiseram adotar uma postura mais neutra (Berinsky, 2004). Independente da situação, é evidente a necessidade conhecer os adolescentes reais que habitam a escola para além da categoria social geracional aonde se inserem (Costa et al., 2013) e dotá-los de conhecimentos que lhes permitam gerir, reagir e interagir de forma positiva e construtura de identidades saudáveis e promotoras de bem-estar social. Neste âmbito, saber quem são e o que

podem representar os karatecas com quem coabitam os espaços escolares é meio caminho para mais facilmente conseguirem produzir uma opinião sobre um tema tão relevante como o papel que o karateca, positivo ou negativo, pode ter na agressão entre pares. Ter um amigo praticante de karate, para além de ser amigo também reúne um conjunto de valores e princípios associados à prática de karate. Como arte marcial, o karate para além de fomentar diretamente o desenvolvimento de condições biopsicossociais positivas nos seus praticantes, pode promover indiretamente relações socio afetivas de amizade sociométrica com impactos significativos na vida de adolescentes vítimas de *bullying*.

9.8 | Principais conclusões

O amigo-karateca exerce junto dos seus pares uma aparente influência sócia afetiva positiva geradora de segurança e/ou proteção, com especial incidência no caso dos adolescentes com um perfil de vítimas de bullying que não são praticantes de karate. A prática de karate enquanto fenómeno de "popularidade percebida" pode desencadear, deste modo, análises de reciprocidade entre pares que permitam às (potenciais) vítimas relações de afeto com impacto positivo no sentimento de segurança e proteção. O grau de eficácia desta condição será tão mais eficaz quanto maior a proximidade do praticante de karate com o núcleo íntimo de amizades da vítima de bullying. Este fator diferenciador só poderá ser considerado se o praticante de karate estiver associado no seio do grupo de pares e de um modo cumulativo a ações positivas, inclusivas e cooperativas. A gestão dos comportamentos internalizantes da vítima é, deste modo, passível de ser monitorizada e alavancada por relações de proximidade positivas e com nível de reconhecimento entre pares significativo.

Os agressores no cômputo geral, pela sua condição predatória, pelo sentimento de superioridade e de sobranceria sobre as vítimas não necessitam de proteção adicional que eventualmente um praticante de karate lhe possa transmitir. A sua condição idiossincrática (altura, força, status, reconhecimento das fragilidades da(s) vítima(s)) pode ser o suficiente para desencadear ações agressivas ou intimidatórias. No entanto, um praticante de karate agressor com autoconceito elevado nos domínios social, desportivo e físico poderá sentir na presença de um seu amigo, também praticante de karate, o estímulo necessário para a agressão. Ou seja, os agressores-karatecas poderão sentir-se mais seguros e protegidos se tiverem amigos praticantes de karate,

bem como, apresentam um potencial acrescido de desenvolver amizades sociométricas com vítimas de bullying.

Os amigos-karatecas não são alvo de "amizades percebidas" tendo em vista a agressão de terceiros. De uma forma geral, a amizade com praticantes de karate não está associada à prática de ações agressivas ou intimidatórias entre pares.

Neste estudo, as vítimas reconhecem nos karatecas o potencial de minimização de novos episódios de bullying em contexto escolar pelo que não deverá ser descurado o papel promotor de segurança adicional que os karatecas podem ter na vida psicossocial destes adolescentes, bem como um sentimento adicional de proteção a agressões futuras. Não será possível afirmar perentoriamente a eficácia desta relação uma vez que depende também de fatores estruturais da prática marcial como o tipo de orientação oferecido aos praticantes, as qualidades estruturais da prática desportiva oferecida, as características dos praticantes e o contexto social (Jikkemien Vertonghen & Theeboom, 2010a). Deste modo, e na esteira dos trabalhos desenvolvidos por B. Avelar-Rosa and Figueiredo (2015), poderão as presentes conclusões ser complementadas com projetos de desenvolvimento estrutural que envolvam a perceção do sentido global da prática de karate com vista ao desenvolvimento da aprendizagem e disseminação dos valores implícitos na sua prática diretamente a partir da escola por intermédio de planos curriculares específicos.

Reflexão Final

Os trabalhos realizados no âmbito desta tese de doutoramento conjugaram-se permitindo uma exploração matricial dos pressupostos que relacionam a prática de karate, enquanto Arte Marcial, e as ações agressivas ou intimidatórias que emergem no fenómeno do *bullying* na idade escolar.

Os trabalhos realizados permitiram encetar ações de investigação específicas de identificação, descrição e reflexão sobre a prática de karate no seio do fenómeno de bullying. As opções metodológicas permitiram abordar os eixos de investigação de forma agregadora, válida e complementar, contribuindo para uma construção mais clara e proximal da realidade em análise. A opção de recolher dados para análise junto de crianças praticantes e não praticantes de karate admitiu edificar conclusões muito mais claras, precisas e com uma expressão mais significativa no quadro de representações psicossociais associadas ao fenómeno de bullying tendo por referência a prática de karate.

Os resultados deste trabalho evidenciam que o bullying continua a ser uma barreira generalizada ao bem-estar comum com implicações profundas na relação entre pares em idade escolar.

A reduzida produção científica que analisa os impactos que a prática de karate tem perante ações intencionais de agressão entre pares, leia-se bullying, não é compatível com o potencial impacto positivo que esta prática marcial pode ter em idade escolar. A realização da revisão sistemática sobre os impactos que as AM&DC têm sobre o fenómeno de bullying permitiu robustecer cientificamente o papel que estas práticas marciais com origens ancestrais, em particular do Karate, podem ter entre pares no quadro de referências sócio relacionais de crianças em idade escolar. Os dados apurados sugerem que a sua prática pode impactar nos seus praticantes, bem como naqueles que com estes convivem diariamente, efeitos muito mais relevantes e estruturantes do que os benefícios instituídos socialmente. Para além dos "esperados" efeitos na condição física e de defesa pessoal, um praticante de artes marciais & desportos de combate pode desenvolver com o seu exercício regular e orientado por profissionais habilitados para o efeito, benefícios cognitivos, éticos, estéticos, afetivos e comportamentais com impactos significativos no âmbito da sua autorregulação afetiva e emocional. Por comparação a outros desportos, e tendo sempre por referência os fatores específicos de desenvolvimento da prática marcial (contexto de treino, estilo de prática, perfil do treinador/sensei, perfil do praticante e o tipo de envolvimento - (não) competitivo), são reportados níveis superiores de comportamentos pró sociais entre praticantes de AM&DC. Para além do presente trabalho, urge problematizar o sistema multifatorial de treino

das AM&DC tendo em vista o apuramento complementar dos impactos que o seu desenvolvimento e implementação têm em crianças que são vítimas de comportamentos de bullying.

O Karate, como modalidade intrínseca das Artes Marciais, está assente numa matriz axiológica de práticas de oposição em que o corpo do outro é "objeto" e "objetivo" do jogo (Figueiredo, 1997). As suas propostas de aprendizagem propõem-se elevar, através de metodologias de treino enraizadas em princípios éticos, filosóficos, biopsicossociais e, mais recentemente, competitivos, eixos multidimensionais do exercício da sublimação do combate. Esta auto e hetero elevação, é tanto mais relevante e significativa na vida do seu praticante, quanto maior for o período de prática e o seu grau de especialização. À luz da vitimização do fenómeno de bullying, este eixo condutor é especialmente relevante uma vez que, há uma associação positiva entre a prática de karate e o processo de vitimização. Ou seja, à luz dos dados analisados no presente trabalho, ser praticante de karate pode implicar menor propensão para ser vítima de ações de bullying, permitindo mesmo uma menor prevalência deste fenómeno em crianças com comportamentos internalizantes. Pode permitir, à potencial vítima de ações agressivas, o progressivo aumento do número de respostas assertivas e mais adequadas ao seu bem-estar contrariando ativamente a espiral regressiva de vitimação com consequências impactantes no seu dia-a-dia.

Do Estudo 2 emerge a conclusão de que a prática de karate tem impactos positivos na forma como as crianças inquiridas relatam o fenómeno de bullying. Quando comparados, os dois grupos (praticantes e não praticantes de karate) verificamos que as prevalências de ocorrências nos quadros de vitimação e agressão são menores nos praticantes por oposição aos não praticantes. Este indicador é especialmente relevante quando comparamos os níveis de vitimação e de agressão severos (3 ou mais vezes) nos quais os praticantes de karate apresentam indicadores nulos ou residuais, ao contrário dos não praticantes. Praticar karate pode assim fazer com que as crianças sejam mais resilientes no processo de vitimação não se deixando envolver em processos de agressão durante períodos prolongados no tempo ou com elevada intensidade. Também os agressores praticantes de karate apresentam comportamento diferenciado face aos não praticantes. Os dados indicam que agridem menos e têm menor propensão para a não-agressão que os não praticantes, mas com impactos pouco relevantes. Quanto aos observadores do bullying, sabemos que a tomada de decisão para intervir no(s) momento(s) da agressão (repetida) pode ser imediata, tardar a desenvolver-se ou poderá nunca vir a ocorrer. Ser um novo alvo do agressor, medo de se magoar, consciência social de que pode piorar a situação da vítima ou por não saberem o que fazer são os motivos mais comuns para a adoção de uma atitude passiva

perante a observação de ações agressivas. Os dados deste estudo concluem que os praticantes de karate apresentam uma proatividade superior na ajuda à vítima quando observada a agressão. Praticar karate é praticar ativamente condutas éticas, morais, filosóficas de respeito mútuo, as quais poderão influenciar positivamente o praticante observador do fenómeno de bullying. Empatia, atitude proativas face ao bullying, capacidade de antecipar melhor as consequências sociais e grupais no ato da defesa ativa (principalmente nas ações físicas), maior resistência a comportamentos de internalização e melhor ajuste social e emocional face a agressões de terceiros poderão ser características centrais que distingam os praticantes de karate dos demais. De salientar a resposta psicossocial dos observadores passivos deste estudo que sugere que, as suas atitudes face às ações observadas poderiam ser mais ativas se tivessem a certeza que haveria alguém (adulto) que pudessem chamar para ajudar. Este dado reflete a importância da presença, direta e indireta, da figura de adultos de referência com papel ativo nos espaços utilizados pelas crianças e jovens (pais, professores, assistentes operacionais, treinadores, dirigentes de clubes e demais responsáveis institucionais) na adoção de atitudes mais interventivas e com impactos reais no auxílio à vítima. Reflete também a possível assunção da não-normalidade de um evento (ou mais) antissocial se houver a possibilidade de pedir ajuda a adulto, e que há uma aparente predisposição "treinável" de ajudar aqueles que estão a ser vítimas de bullying, a qual, à luz dos dados deste trabalho, poderá ser ainda mais reforçada mediante a prática regular de karate.

A análise, comparação e interpretação dos dados recolhidos sobre os comportamentos de *bullying* indica-nos que há, em vários domínios de análise, uma associação significativa entre a prática de karate e uma menor ocorrência destes no processo de vitimação. Esta evidência não só visível ao nível da intensidade das ações agressivas como também no volume de ações comportamentais de *bullying* observadas. Isto é, os praticantes de karate não só são menos agredidos como esses comportamentos ocorrem com menor intensidade/gravidade. Da análise comportamental do processo de vitimação (Estudo 3) os dados apurados sugerem que, à semelhança dos estudos de referência nesta área de investigação, as relações entre vítima e agressor são conflituosas preferencialmente pelas interações verbais orais, físicas e relacionais. Este indicador é negativamente relevante quer em praticantes quer em não praticantes de karate o que demonstra a transversalidade do ato agressivo e a baixa qualidade relacional que é estabelecida entre pares em idade escolar. O karate pode, a este respeito, ter um impacto positivo na relação entre pares. Os resultados obtidos com este estudo apontam para um efeito positivo na redução do número de comportamentos agressivos ou intimidatórios em praticantes de karate com especial incidência

naqueles de pendor mais físico. Ou seja, praticar karate pode fazer a diferença no ato agressivo, seja pela inação do agressor ou pelo autocontrolo e capacidade de resiliência manifestada pela potencial vítima. Estas diferenças foram igualmente verificadas nas zonas-alvo preferenciais para ocorrem as agressões. A escola, espaço multidimensional e com áreas geográficas devidamente estruturadas, encerra em si mesmo, condicionalismos de âmbito espacial, organizacional e de gestão. Ser aluno, implica ficar circunscrito em espaços "confinados" espacialmente durante períodos de tempos consecutivos e ao longo de vários anos, seja em período letivo (aulas), seja em período não letivo (intervalos/momentos de transição entre aulas). Assumir em simultâneo os papeis de aluno(a) e de vítima de bullying pode, deste modo, ser fator decisivo para o seu bem-estar psicossocial se em todos os espaços escolares disponíveis houver a possibilidade de ser agredido(a). A partir dos dados do presente estudo constatamos a falência da escola inclusiva quando verificamos que, na sua maioria, as agressões intimidatórias ocorrem em espaços como o recreio, sala de aula, corredores ou escadas ou casas de banho. Espaços que deveriam ser regulados, controlados e supervisionados por adultos mediadores/reguladores que permitissem assegurar o normal funcionamento da instituição escolar, sem prejuízo do bem-estar social, em qualquer espaço do seu recinto escolar. A este propósito, os resultados analisados revelaram uma menor propensão para haver fenómenos de vitimação entre pares praticantes de karate em todas as zonas-alvo para agressão analisadas. Ou seja, se a vítima for karateca, as zonas supracitadas serão áreas mais seguras e menos propensas a haver agressões aumentando, deste modo, a área útil de segurança individual. É nas redes sociais e na sala de aula que os praticantes de karate, aparentemente, não beneficiam da sua condição marcial. Relatam inclusive uma prevalência maior de ações bullying por comparação aos não praticantes. Este indicador poderá revelar que, o agressor ao ter oportunidade de efetuar as ações intimidatórias nos espaços comuns (recreio, corredor, escadas ou sala de aula) opta, no caso de a vítima praticar karate, por as levar a cabo em zonas mais "protegidas", menos expostas no seu ponto de vista e como medida de proteção. São disso exemplo as redes sociais que poderão funcionar em modo de redes/grupos privados onde a exposição pública é reduzida (ou nula), bem como na sala de aula onde, a coberto das ações pedagógicas propostas pelo professor, o alvo da agressão não se consegue defender ou obter apoio/defesa por parte do docente da disciplina. Esta linha de raciocínio está associada à teoria de que os agressores são tendencialmente habilidosos ao nível do processamento cognitivo (descodificando mais facilmente o estado mental dos outros) sendo assim manipuladores sociais habilidosos. A inevitabilidade das agressões entrepares não deve dispensar a Escola de cumprir

e de fazer cumprir a sua premissa securitária de assegurar espaços escolares adequados ao bem-estar psicossocial, para a aprendizagem e para um ajustado relacionamento interpessoal, reduzindo-as ao máximo. Cabe à escola, pela autonomia de gestão psicossocial e pedagógica que possui, implementar medidas protocolares de mediação e de prevenção de situações de bullying em espaços de menor visibilidade/controlo comportamental.

Por último, quando analisado o fenómeno de *bullying* à luz das relações interpessoais (Estudo 4), verificamos que, o karate tem potencial para influenciar positivamente as respostas psicossociais dos seus intervenientes. Apesar das relações de amizade estabelecidas entre os praticantes e não praticantes de karate se circunscreverem a pequenos grupos de referência (e.g turma, amigos mais próximos), a maioria dos inquiridos vítimas revelam que sentem uma proteção adicional se tiverem, como amigo, um karateca. Este fator é significativamente relevante junto das vítimas não praticantes de karate, confirmando a aparente influência sócio afetiva positiva geradora de segurança e/ou proteção que o "amigo-karateca" pode ter junto deste perfil de vitimação em particular. A prática de karate enquanto fenómeno de "popularidade percebida" pode desencadear, deste modo, análises de reciprocidade entre pares que permitam às (potenciais) vítimas relações de afeto com impacto positivo no sentimento de segurança e proteção. O grau de eficácia desta condição será tão mais eficaz quanto maior a proximidade do praticante de karate com o núcleo íntimo de amizades da vítima de bullying. Este fator diferenciador só poderá ser considerado se o praticante de karate estiver associado no seio do grupo de pares e de um modo cumulativo a ações positivas, inclusivas e cooperativas. A gestão dos comportamentos internalizantes da vítima é, deste modo, passível de ser monitorizada e alavancada por relações de proximidade positivas e com nível de reconhecimento entre pares significativo. Relativamente aos agressores, os dados analisados sugerem que não necessitam de proteção adicional que eventualmente um praticante de karate lhe possa transmitir. A sua condição idiossincrática (altura, força, status, reconhecimento das fragilidades da(s) vítima(s)) pode ser o suficiente para desencadear ações agressivas ou intimidatórias. No entanto, encontramos também algumas fragilidades no processo de construção relacional entre os praticantes de karate considerados agressores. Os dados confirmam que, Karatecas com autoconceito elevado nos domínios social, desportivo e físico poderão sentir na presença de um seu amigo, também praticante de karate, o estímulo necessário para a agressão. Ou seja, os agressores-karatecas poderão sentir-se mais seguros e protegidos se tiverem amigos praticantes de karate, bem como, apresentam um potencial acrescido de desenvolver amizades sociométricas com vítimas de bullying. O

conhecimento das dinâmicas interrelacionais nos grupos de pares, em particular na sala de aula onde está o grupo-turma, cabe aos professores enquanto agentes mediadores do processo educativo, social e pedagógico intervir nas situações a partir do momento em problema emerge. A cultura do silêncio entre pares não pode ocorrer sob o olhar "desprevenido" dos agentes mediadores do fenómeno agressivo, ser o porto seguro dos agressores e, principalmente, o espaço de sofrimento e angústia vividos pelas vítimas sem hipótese de ter suporte adicional. As escolas têm nas suas dinâmicas de gestão interna modelos de regulação explícitos, específicos e adequados à população em análise que permitem a intervenção atempada, minimizadora e, se necessário, punitiva. Cabe a este organismo escolar a promoção de ambientes justos, positivos e com impactos positivos no domínio da cidadania e prevenção do fenómeno de *bullying*.

É nossa intenção que, o presente trabalho de investigação possa ter contribuído para melhorar a compreensão dos impactos que o karate, enquanto arte marcial, pode ter perante fenómenos de *bullying* em idade escolar alertando para a qualidade das respostas psicossociais diferenciadas entre karatecas e não karatecas. Bem como, alertar para o potencial diferencial positivo encontrado na relação entre os mecanismos de vitimação e agressão e os pressupostos teóricos, práticos e filosóficos que regem a prática marcial com consequências positivas na capacidade de adequação de comportamentos mais funcionais, adaptativos e duradouros.

Limitações e recomendações

As conclusões devem ser interpretadas de forma cautelar e transitória uma vez que, apesar de terem sido inquiridos os grupos-alvo do presente trabalho de investigação (praticantes e não praticantes de karate), as amostras foram aparentemente de tamanho reduzido. As características específicas do grupo de praticantes de karate e as circunstâncias iniciais de implementação do trabalho de investigação, levou-nos a implementar uma amostragem não probabilística por conveniência o que, acreditamos, não ter permitido maximizar a expressão máxima representativa da multidimensionalidade dos diferentes centros de prática, estilos e motivações institucionais. O karate não encerra em si mesmo uma dimensão unidirecional. Constata-se que o Karate não é neutral. Dentro do karate há vários "karatés" condizentes com diferentes estilos de aprendizagem, perfis de orientação curriculares, motivações institucionais e ou gestão por parte do praticante do perfil de atividade desportiva e/ou competitiva. Há necessidade de avaliar o impacto que a prática de karate tem à luz destas variáveis entretanto identificadas como relevantes do processo de

construção biopsicossocial de uma criança praticante de karate. Tais aspetos podem ser garantidos em pesquisas futuras. Novos estudos empíricos com crianças e adolescentes karatecas são, portanto, essenciais para fornecer conhecimentos suplementares, para além dos existentes que permitam diferenciar o quadro taxonómico que melhor se adequa aos processos, metodologias e filosofias de treino, bem como, avaliar o impacto que o desenvolvimento biopsicossocial de karatecas em idade escolar tem no fenómeno de *bullying.*

REFERÊNCIAS

Agresti, A. (1992). A Survey of Exact Inference for Contingency Tables. *Statistical Science, 7(1)*, 131-153. doi:http://www.jstor.org/stable/2246001

Alesi, M., Bianco, A., Padulo, J., Vella, F. P., Petrucci, M., Paoli, A., Pepi, A. (2014). Motor and cognitive development: the role of karate. *Muscles Ligaments Tendons J, 4*(2), 114-120. Retrieved from http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/25332920

Almeida, L., & Freire, T. (2008). *Metodologia da Investigação em Psicologia e Educação*: Psiquilibrios.

Amado, J. (2010). *Da indisciplina escolar ao cyberbullying.* (Agregado). Universidade de Coimbra, Coimbra.

Amy, S., & Marika, T. (2010). "Uncool to do sport": A focus group study of adolescent girls' reasons for withdrawing from physical activitz. *Psychology of Sport and Exercise, 11*(6), 619-626. doi:https://doi.org/10.1016/j.psychsport.2010.07.006

Antoniadou, N., Kokkinos, C., & Markos, A. (2016). Development, construct validation and measurement invariance of the Greek cyber-bullying/victimization experiences questionnaire (CBVEQ-G). *Computers in Human Behavior, 65*, 380-390. doi:https://doi.org/10.1016/j.chb.2016.08.032

Archer, J. (2009). The nature of human aggression. *International Journal of Law and Psychiatry, 32*(4), 202-208. doi:http://dx.doi.org/10.1016/j.ijlp.2009.04.001

Astor, R., Meyer, H., & Behre, W. (1999). Unowned places and times: Maps and interviews about violence in high schools. *American Educational Research Journal, 36 (1)*, 3-42.

Atkins, M. S., Stoff, D. M., Osborne, M. L., & Brown, K. (1993). Distinguishing instrumental and hostile aggression: does it make a difference? *J Abnorm Child Psychol, 21*(4), 355-365. Retrieved from http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/8408984

Avelar-Rosa, B., & Figueiredo, A. (2015). As Artes Marciais e Desportos de Combate na Educação Física Escolar – Interpretação Curricular. *Journal of Sport Pedagogy and Research, 1(8)*, 14-21.

Avelar-Rosa, B., Gomes, M. S. P., Figueiredo, A., & López-Ros, V. (2015). Caracterización y desarrollo del "saber luchar": contenidos de un modelo integrado para la enseñanza de las artes marciales y de los deportes de combate. *Revista de Artes Marciales Asiáticas, 10*(1). doi:10.18002/rama.v10i1.1501

Baar, P., & Wubbels, T. (2011). Machiavellianism in Children in Dutch Elementary Schools and Sports Clubs: Prevalence and Stability According to Context, Sport Type, and Gender. *The Sport Psychologist, 25*(4), 444-464. doi:10.1123/tsp.25.4.444

Bagwell, C., Newcomb, A., & Bukowski, W. (1998). Preadolescent Friendship and Peer Rejection as Predictors of Adult Adjustment. *Child Development, 69*, 140-153. doi:doi:10.2307/1132076

Bagwell, C., & Schmidt, M. (2013). *Friendships in Childhood and Adolescence*: Guilford Press.

Baldry, A., & Farrington, D. (1998). Parenting influences on bullying and victimization. . *Legal and Criminological Psychology, 3 (2)*, 237-254.

Baldry, A., & Farrington, D. (2000). Bulies e delinquentes:carateristicas pessoais e estilos parentais. *Revista Portuguesa de Pedagogia, 1,2,3*, 195-221.

Bandura, A. (1997). *Self-efficacy: The exercise of control*. New York: Freeman.

Barcaccia, B., Pallini, S., Baiocco, R., Salvati, M., Saliani, A., & Schneider, B. (2018). Forgiveness and friendship protect adolescent victims of bullying from emotional maladjustment. *Psicothema, 30*, 427-433. doi:10.7334/psicothema2018.11

Barhight, L. R., Hubbard, J. A., & Hyde, C. T. (2013). Children's physiological and emotional reactions to witnessing bullying predict bystander intervention. *Child Dev, 84*(1), 375-390. doi:10.1111/j.1467-8624.2012.01839.x

Bauman, S., Toomey, R., & Walker, J. (2013). Associations among bullying, cyberbullying, and suicide in high school students. *Journal of Adolescence, 36(2)*, 341–350. doi:10.1016/j.adolescence.2012.12.001

Bayansalduz, M. (2017). An Investigation into the State-Trait Anger Expression Level of Taekwondo Students Attending High School. *The Anthropologist, 18*(3), 921-926. doi:10.1080/09720073.2014.11891624

Bear, G., Mantz, L., Glutting, J., Yang, C., & Boyer, D. (2015). Differences in Bullying Victimization Between Students With and Without Disabilities. *School Psychology Review, 44*, 98-116. doi:10.17105/SPR44-1.98-116

Berinsky, A. (2004). *Silent Voices: Public Opinion and Political Participation in America*. Princeton, NJ: Princeton University Press.

Berndt, T. (2002). Friendship Quality and Social Development. Current Directions in Psychological Science. *11, 1*, 7–10. doi:https://doi.org/10.1111/1467-8721.00157

Bjereld, Y., Daneback, K., & Petzold, M. (2015). Differences in prevalence of bullying victimization between native and immigrant children in the Nordic countries: a parent-reported serial cross-sectional study. *Child Care Health Dev, 41*(4), 593-599. doi:10.1111/cch.12184

Björkqvist, K. (1994). Sex differences in physical, verbal, and indirect aggression: A review of recent research. *Sex Roles, 30*(3-4), 177-188. doi:10.1007/bf01420988

Bjorkqvist, K., Lagerspetz, K., & Kaukainen, A. (1992). Do girls manipulate and boys fight? Developmental trends in regard to direct and indirect aggression. *Aggressive Behavior, 18*, 117-127.

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(2)*, 117-127.

Björkqvist, K., & Varhama, L. (2001). Attitudes toward violent conflict resolution among male and female karateka in comparison with practitioners of other sports. *Percept Mot Skills. 2001 Apr;92(2):586-8., 92(2)*, 586-588.

Blustein, J. (1996). Intervention with excessively aggressive children. Conceptual and ethical issues. *Ann N Y Acad Sci, 794*, 308-317. Retrieved from http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/8853611

Bosworth, K., Espelage, D., & Simon, T. (1999). Factors associated with bullying behavior in middle school students. . *Journal of Early Adolescence, , 19 (3)*, 341-362.

Boulton, M. (1997). Teacher´s views on bullying: definitions, attitudes and ability to cope. . *British Journal of Educational Psychology, 67*, 223-233.

Brechwald, W., & Prinstein, M. (2011). Beyond Homophily: A Decade of Advances in Understanding Peer Influence Processes. *Journal of research on adolescence : the official journal of the Society for Research on Adolescence, 21*(1), 166–179. doi:https://doi.org/10.1111/j.1532-7795.2010.00721.x

Brown, D., & Johnson, A. (2000). The Social Practice of Self-Defense Martial Arts: Applications for Physical Education. *Quest, 52*(3), 246-259. doi:10.1080/00336297.2000.10491713

Bu, B., Haijun, H., Yong, L., Chaohui, Z., Xiaoyuan, Y., & fiatarone singh, M. (2010). Effects of martial arts on health status: A systematic review. *Journal of evidence-based medicine, v. 3*. doi:10.1111/j.1756-5391.2010.01107.x

Bukowski, W. (2011). *Popularity as a social concept: Meanings and significance. In A. H. N. Cillessen, D. Schwartz, & L. Mayeux (Eds.)*: The Guilford Press.

Bullock, J. (2002). Bullying among children. *Childhood Education, 76(3)*, 130-133.

Burt, I., & Butler, S. K. (2011). Capoeira as a Clinical Intervention: Addressing Adolescent Aggression With Brazilian Martial Arts. *Journal of Multicultural Counseling and Development, 39*(1), 48-57. doi:10.1002/j.2161-1912.2011.tb00139.x

Camodeca, M., Caravita, S., & Coppola, G. (2015). Bullying in preschool: The associations between participant roles, social competence, and social preference. *Aggressive Behavior, 41*(4), 310-321. doi:10.1002/ab.21541

Caprara, G., Steca, P., Gerbino, M., Pacielloi, M., & Vecchio, G. (2006). Looking for adolescents' well-being: self-efficacy beliefs as determinants of positive thinking and happiness. *Epidemiologia e psichiatria sociale, 15*(1), 30–43. doi:https://doi.org/10.1017/s1121189x00002013

Caravita, S., Di Blasio, P., & Salmivalli, C. (2010). Early Adolescents' Participation in Bullying: Is ToM Involved? . *The Journal of early adolescence, 30*(1), 138–170. doi:https://doi.org/10.1177/0272431609342983

Caravita, S., Sijtsema, J., Rambaran, J., & Gini, G. (2014). Peer influences on moral disengagement in late childhood and early adolescence *Journal of youth and adolescence, 43*(2), 193-207. doi:10.1007/s10964-013-9953-1

Card, N., & Hodges, E. (2007). Victimization Within Mutually Antipathetic Peer Relationships. *Social Development, 16*, 479-496. doi:doi:10.1111/j.1467-9507.2007.00394.x

Carney, A., & Merrell, K. (2001). Bullying in schools: perspectives on understanding and preventing an international problem. *School Psychology International, 22 (3)*, 364-382.

Carvalhosa, S. (2010a). Prevenção da violência e do bullying em contexto escolar. *Lisboa: Climepsi Editores.*

Carvalhosa, S. F., Moleiro, C., & Sales, C. (2009). A situação do bullying nas escolas portuguesas. *Comportamentos de bullying em contexto escolar: Diálogos interdisciplinares., 5*(13). doi:https://doi.org/10.25755/int.400

Chang, Y., Yeh, T., Pai, F., & Huang, T. (2018). Sport Activity for Health!! The Effects of Karate Participants' Involvement, Perceived Value, and Leisure Benefits on RecommendationIntention. *International Journal of Environmental Research and Public Health, 15 (5)*, 953.

Cheng, Y., Newman, I. M., Qu, M., Mbulo, L., Chai, Y., Chen, Y., & Shell, D. F. (2010). Being bullied and psychosocial adjustment among middle school students in China. *J Sch Health, 80*(4), 193-199. doi:10.1111/j.1746-1561.2009.00486.x

Chichinadze, K., Chichinadze, N., & Lazarashvili, A. (2011). Hormonal and neurochemical mechanisms of aggression and a new classification of aggressive behavior. *Aggression and Violent Behavior, 16*(6), 461-471. doi:10.1016/j.avb.2011.03.002

Cho, S., Kim, Y., & Roh, H. (2017). Effects of taekwondo intervention on cognitive function and academic self-efficacy in children. *The Journal of Physical Therapy Science, 29*, 713–715. doi:10.1589/jpts.29.713

Chu, F. J. (2003). The martial way and its virtues: Tao de Gung. *Boston, MA: YMAA Publication Center.* .

Cialdini, R., & Richardson, K. (1980). Two indirect tactics of image management: Basking and blasting. *Journal of Personality and Social Psychology, 39*, 406–415. doi:https://doi.org/10.1037/0022-3514.39.3.406

Cillessen, A., Jiang, X., West, T., & Laszkowski, D. (2005). Predictors of dyadic friendship quality in adolescence. *International Journal of Behavioral Development, 29*, 165–172. doi:https://doi.org/10.1080/01650250444000360

Coalter, F. (2007). *A wider social role for sport: Who's keeping the score?* [Google Scholar]: London: Routledge.

Cohen, J. (1988). *Statistical power analysis for the behavioural sciences (2ª ed.)*.

COI. (2016). IOC Executive Board supports Tokyo 2020 package of new sports for IOC Session.

Coie, J. (2004). The impact of negative social experiences on the development of antisocial behaviour. *Chidreen's peer relations. From development to intervention.*, 234-267. doi:10.1037/10653-013

Conant, K. D., Morgan, A. K., Muzykewicz, D., Clark, D. C., & Thiele, E. A. (2008). A karate program for improving self-concept and quality of life in childhood epilepsy: results of a pilot study. *Epilepsy Behav, 12*(1), 61-65. doi:10.1016/j.yebeh.2007.08.011

Contiero, D., Kosiewicz, J., & Baker, J. S. (2018). Karate: Emotions and Movement Anticipation. *Physical Culture and Sport. Studies and Research, 79*(1), 62-71. doi:10.2478/pcssr-2018-0021

Cooper, E. K. (2005). The effects of martial arts on inattention, impulsivity, hyperactivity and aggression in children with attention-deficit/hyperactivity disorder: a single-subject multiple-baseline design across participants.

Costa, P., Farenzena, R., Simões, H., & Pereira, B. (2013). Adolescentes Portugueses e o Bullying Escolar: estereótipos e diferenças de género. *Revista Interacções: Número Especial - Adolescência, Género e Violências, Vol. 9*(nº 25), 180-201. Retrieved from http://revistas.rcaap.pt/interaccoes/article/view/2857

Costa, P., Pereira, B., Simões, H., & Farenzena, R. (2011). *Vitimação em Contexto Escolar: Frequência e multiplas formas*. Paper presented at the VII Seminário Internacional de Educação Física, Lazer e Saúde, Instituto de Educação da Universidade do Minho - Campus de Gualtar - Braga - Portugal.

Costa, P., Pinto, J., Pereira, H., & Pereira, B. (2015). Generic and Homophobic Bullying in School Context. *Psychology, Community & Health, 4*(3), 145-155. doi:10.5964/pch.v4i3.122

Craig, W., & Pepler, D. (1998). Observations of Bullying and Victimization in the School Yard. *Canadian Journal of School Psychology, 13*, 41-59. doi:https://doi.org/10.1177/082957359801300205

Crick, N. R., Grotpeter, J. K., & Bigbee, M. A. (2002). Relationally and physically aggressive children's intent attributions and feelings of distress for relational and instrumental peer provocations. *Child Dev, 73*(4), 1134-1142. Retrieved from http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/12146738

Cuadros, O., & Berger, C. (2016). The protective role of friendship quality on the wellbeing of adolescents victimized by peers. *Journal of youth and adolescence, 45*(9), 1877–1888. doi:https://doi.org/10.1007/s10964-016-0504-4

Daniels, K., & Thornton, E. (1990). An analysis of the relationship between hostility and training in the martial arts. *Journal of Sports Sciences, 8*(2), 95-101. doi:10.1080/02640419008732137

Daniels, K., & Thornton, E. (1992). Length of training, hostility and the martial arts: A comparison with other sporting groups. *British journal of sports medicine, 26*, 118-120.

de Castro, B. O., Veerman, J. W., Koops, W., Bosch, J. D., & Monshouwer, H. J. (2002). Hostile Attribution of Intent and Aggressive Behavior: A Meta-Analysis. *Child Development, 73*(3), 916-934. doi:10.1111/1467-8624.00447

DGEEC. (2020). *Inquérito aos Hábitos Desportivos da População Escolar Portuguesa - Principais resultados do 5º ao 12º ano de escolaridade em Portugal Continental, 2016/17* (Direção de Estatísticas da Educação e Ciência (DGEEC) ed.): Direção Geral de Estatísticas da Educação e Ciência (DGEEC) - Divisão de Estudos e Gestão de Acesso a Dados para fins de Investigação (DEGADI).

Diamond, A., & Lee, K. (2011). Interventions shown to aid executive function development in children 4 to 12 years old. *Science, 333*(6045), 959-964. Retrieved from http://www.scopus.com/inward/record.url?eid=2-s2.0-80051875790&partnerID=40&md5=da9bfa19e1c20bdbf2a0c6c1cdfa2771

Donohue, J. (2005). Modern Educational Theories and Traditional Japanese Martial Arts Training Methods. *Journal of Asian Martial Arts, 14*, 22.

Donovan, O., Cheung, J., Catley, M., McGregor, A., & Strutton, P. (2006). An investigation of leg and trunk strength and reaction times of hard-style martial arts practitioners. *Journal of Sports Science & Medicine, 5(CSSI)*, 5–12.

Douris, P., Chinan, A., Gomez, M., Aw, A., Steffens, D., & Weiss, S. (2004). Fitness levels of middle aged martial art practitioners. *British journal of sports medicine, 38*, 143–147. doi:https://doi.org/10.1136/bjsm.2002.001768

Ellis, A. (1976). Healthy and unhealthy aggression. *Humanitas, 12*, 239–254.

Endresen, I. M., & Olweus, D. (2005). Participation in power sports and antisocial involvement in preadolescent and adolescent boys. *J Child Psychol Psychiatry, 46*(5), 468-478. doi:10.1111/j.1469-7610.2005.00414.x

Espelage, D., & Swearer, S. (2003). Research on school bullying and victimization: what have we learned and where do we go from here? *School Psychology Review, , . , 32*, 365-383.

Espelage, D., & Swearer, S. (2010). *Bullying in North American Schools (2nd ed.)*. New York: Routledge.

Evans, B., Adler, A., MacDonald, D., & Côté, J. (2016). Bullying Victimization and Perpetration Among Adolescent Sport Teammates. *Pediatric Exercise Science, 28(2)*, 296-303.

Fabio, R., & Towey, G. (2017). Cognitive and personality factors in the regular practice of martial arts. *J Sports Med Phys Fitness*. doi:10.23736/S0022-4707.17.07245-0

Ferguson, C. J., & Beaver, K. M. (2009). Natural born killers: The genetic origins of extreme violence. *Aggression and Violent Behavior, 14*(5), 286-294. doi:http://dx.doi.org/10.1016/j.avb.2009.03.005

Fernandes, L., & Seixas, S. (Eds.). (2012). *Plano bullying: Como apagar o bullying da escola* (1ª edição ed.). Lisboa: Plátano editora, S.A.

Figueiredo, A. (1987). O Significado Actual do Karaté - Arte Marcial / Desporto de Combate? *Livros Horizonte, IV*.

Figueiredo, A. (1997). Os desportos de combate nos programas de educação física. *Horizonte, 80*, 36-39.

Figueiredo, A. (2006). *A Institucionalização do Karaté - Os Modelos Organizacionais do Karaté em Portugal.* (Doutor em Motricidade Humana). Universidade Técnica de Lisboa Faculdade de Motricidade Humana, Lisboa.

Fisher, L., & Dzikus, L. (2017). Bullying in Sport and Performance Psychology. *Oxford Research Encyclopedia of Psychology*. doi:10.1093/acrefore/9780190236557.013.169

Fleisher, S. J., Avelar, C., Latorre, S. E., Ramirez, J., Cubillos, S., Christiansen, H., & Blaufarb, H. (1995). Evaluation of a Judo/Community Organization Program to Treat Predelinquent Hispanic Immigrant Early Adolescents. *Hispanic Journal of Behavioral Sciences, 17*(2), 237-248. doi:10.1177/07399863950172007

Flett, G., & Hewitt, P. (2013). Disguised Distress in Children and Adolescents "Flying Under The Radar": Why Psychological Problems Are Underestimated and How Schools Must Respond. Canadian Journal of School Psychology. *28*(1), 12–27. doi:https://doi.org/10.1177/0829573512468845

FNK-P. (2012). *Regulamento Geral de Provas*. Retrieved from Aprovado em Reunião de Direcção de 7 de Julho:

Formosinho, M., & Simões, M. (2001). O bullying na escola: Prevalência, contextos e efeitos. *Revista Portuguesa de Pedagogia, 35(2)*, 65-82.

Fortin, M.-F. (2003). *PROCESSO DE INVESTIGAÇÃO - DA CONCEPÇÃO À REALIZAÇÃO* (Décarie Ed. 3ª ed.). Loures: Lusociência.

Fortin, M.-F. (2009). *FUNDAMENTOS E ETAPAS DO PROCESSO DE INVESTIGAÇÃO* (1ª ed.): Lusodidacta.

Freire, I., P., Veiga Simão, A. M., & Ferreira, A. S. (2006). O estudo da violência entre pares no 3º ciclo do ensino básico - um questionário aferido para a população escolar portuguesa. *Revista Portuguesa de Educação, 19*, 157-183.

Freire, I., Simão, A., & Ferreira, A. (2006). O estudo da violência entre pares no 3º ciclo do ensino básico – um questionário aferido para a população escolar portuguesa. . *Revista Portuguesa de educação, 19(2)*, 157-183.

Freixo, M. J. V. (2010). *Metodologia Científica: fundamentos, métodos e técnicas* Instituto Piaget.

Funakoshi, G. (2003). *The Twenty Guiding Principles of Karate: The Spiritual Legacy of the Master* (John Teramoto, Trans. Bilingual edition ed.): Kodansha International.

Funakoshi, G., & Nakasone, G. (2003). *The Twenty Guiding Principles of Karate: The Spiritual Legacy of the Master*: (J. Teramoto, Trans. Bilingual edition ed.): Kodansha International.

Gaffney, H., Ttofi, M., & Farrington, D. (2019). Evaluating the effectiveness of school-bullying prevention programs: An updated meta-analytical review. *45, Aggression and Violent Behavior*, 111-133. doi:https://doi.org/10.1016/j.avb.2018.07.001

Gauthier-Duchesne, A., Hébert, M., & Daspe, M. (2017). Gender as a predictor of posttraumatic stress symptoms and externalizing behavior problems in sexually abused children. *Child Abuse & Neglect, 64*, 79-88.

Genta, M., Menesini, E., Fonzi, A., Costabile, A., & Smith, P. (1996). Bullies and victims in schools in central and southern Italy. *European Journal of Psycology of Education, XI*, 997-110.

Giletta, M., Burk, W., Scholte, R., Engels, R., & Prinstein, M. (2013). Direct and Indirect Peer Socialization of Adolescent Nonsuicidal Self-Injury. *Journal of research on adolescence : the official journal of the Society for Research on Adolescence, 23*(3), 450–463. doi:https://doi.org/10.1111/jora.12036

Gini, G., & Pozzoli, T. (2013). Bullied children and psychosomatic problems: a meta-analysis. *Pediatrics, 132*(4), 720-729. doi:10.1542/peds.2013-0614

Glenn, A. L., & Raine, A. (2009). Psychopathy and instrumental aggression: Evolutionary, neurobiological, and legal perspectives. *Int J Law Psychiatry, 32*(4), 253-258. doi:10.1016/j.ijlp.2009.04.002

Glover, D., Gough, G., Johnson, M., & Cartwright, N. (2000). Bullying in 25 secondary schools: incidence, impact and intervention. *Educational Researcher, 42(2)*, 141-156.

Graczyk, M., Hucinski, T., Norkowski, H., Peczak-Graczyk, A., & Rozanowska, A. (2010). The level of aggression syndrome and a type of practised combat sport. *Journal of Combat Sport and Martial Arts, 1*, 1-14.

Graham, A. (2005). *Families in society: Boundaries and relationships*. University of Bristol: Police Press.

Graham, S. (2016). Victims of Bullying in Schools. *Theory Into Practice, 55*, 136–144. doi:10.1080/00405841.2016.1148988

Graham, S., Bellmore, A., & Mize, J. (2006). Peer victimization, aggression, and their co-occurrence in middle school: Pathways to adjustment problems. *Journal of Abnormal Child Psychology, 34*, 349–364. doi:10.1007/s10802-006-9030-2

Greco, G., Cataldi, S., & Fischetti, F. (2019). Karate as anti-bullying strategy by improvement resilience and self-efficacy in school-age youth. *Journal of Physical Education and Sport, 19*, 1863-1870.

Greco, G., Fischetti, F., Cataldi, S., & Latino, F. (2019). *Effects of Shotokan Karate on resilience to bullying in adolescents.* . Paper presented at the Paper presented at the Journal of Human Sport and Exercise - 2019.

Greydanus, D., Pratt, H., Greydanus, S., & Hoffman, A. (1992). Corporal punishment in schools: A position paper of the Society for Adolescent Medicine. *Journal of Adolescent Health, 13*, 240-246. .

Gubbels, J., van der Stouwe, T., Spruit, A., & Stams, G. J. J. M. (2016). Martial arts participation and externalizing behavior in juveniles: A meta-analytic review. *Aggression and Violent Behavior, 28*, 73-81. doi:10.1016/j.avb.2016.03.011

Hanish, L., & Guerra, N. (2000). Children who get victimized at school: What is known? What can be done? *Professional School Counseling, 4 (2)*, 113-119.

Harwood, A., Lavidor, M., & Rassovsky, Y. (2017a). Reducing aggression with martial arts: a meta-analysis of child and youth studies. *Aggression and Violent Behavior, v. 34*, 96-101. doi:https://doi.org/10.1016/j.avb.2017.03.001

Harwood, A., Lavidor, M., & Rassovsky, Y. (2017b). Reducing aggression with martial arts: A meta-analysis of child and youth studies. *Aggress Violent Behav, 34*, 96-101. doi:10.1016/j.avb.2017.03.001

Haydicky, J., Wiener, J., Badali, P., Milligan, K., & Ducharme, J. (2012b). Evaluation of a Mindfulness-based Intervention for Adolescents with Learning Disabilities and Co-occurring ADHD and Anxiety. *Mindfulness, 3*, 151–164. doi:https://doi.org/10.1007/s12671-012-0089-2

Heidary, A., Emami, A., Eskandaripour, S., Hassani, H. A., Hasanlu, H., & Shahbazi, M. (2011). Effect of exercise on the level of violence (aggression) in the selected male students of wrestling and karate in Zanjan-Iran. *Procedia - Social and Behavioral Sciences, 30*, 2416-2417. doi:10.1016/j.sbspro.2011.10.471

Hernandez, J., & Anderson, K. B. (2015). Internal Martial Arts Training and the Reduction of Hostility and Aggression in Martial Arts Students. *Psi Chi Journal of Psychological Research, 20*(3), 169-176. Retrieved from http://widgets.ebscohost.com/prod/customerspecific/ns000290/authentication/index.php?url=http://search.ebscohost.com/login.aspx?direct=true&AuthType=ip,cookie,shib,uid&db=a9h&AN=109068545&lang=pt-br&site=eds-live&scope=site

Hines, D., & Saudino, K. (2003). Gender Differences in Psychological, Physical, and Sexual Aggression Among College Students Using the Revised Conflict Tactics Scales. *Violence and Victims, 18, nº 2*, 197-217.

Hodges, E., & Perry, D. (1999). Personal and interpersonal antecedents and consequences of victimization by peers. . *Journal of Personality and Social Psychology, 76*, 677-685. doi:10.1037//0022-3514.76.4.677. PMID: 10234851

Holfeld, B. (2014). Perceptions and attributions of bystanders to cyber bullying. *Computers in Human Behavior, 38*, 1-7. doi:http://dx.doi.org/10.1016/j.chb.2014.05.012

Hong, J., & Espelage, D. (2012). A review of research on bullying and peer victimization in school: An ecological system analysis. *Aggression and Violent Behavior, 17*(4), 311-322.

Houlihan, B. (2003). *Sport and society: a student introduction*: SAGE Publications, Thousand Oaks.

Huizinga, J. (1971). *Homo ludens: o jôgo como elemento da cultura*: Editora da Universidade de S. Paulo, Editora Perspectiva.

Hwang, S., Kim, Y., Koh, Y., Bishop, S., & Leventhal, B. (2017). Discrepancy in perception of bullying experiences and later internalizing and externalizing behavior: A prospective study. *Aggressive Behavior, 43*(5), 493–502. doi:https://doi.org/10.1002/ab.21707

Hymel, S., & Swearer, S. (2015). For decades of research on school bullying. *American Psychologist, 70*, 293–299.

Ivanovic, M., Milosavljevic, S., & Ivanovic, U. (2015). Factorial structure of the relationship between aggressiveness and personality dimensions in junior karatekas. *FACTA UNIVERSITATIS: Physical Education and Sport, 13*, 371 - 381.

Jack, D. (1999). *Behind the mask: Destruction and creativity in womens aggression.* . Boston: Harvard University Press.

Jansen, P., Dahmen-Zimmer, K., Kudielka, B., & Schulz, A. (2017). Effects of karate training versus mindfulness training on emotional well-being and cognitive performance in later life. *Research on Aging, 39(10)*, 1118-1144. doi:10.1177/0164027516669987

Jernbro, C., Svensson, B., Tindberg, Y., & Janson, S. (2012). Multiple psychosomatic symptoms can indicate child physical abuse - results from a study of Swedish schoolchildren. *Acta Paediatr, 101*(3), 324-329. doi:10.1111/j.1651-2227.2011.02518.x

Jiménez-Barbero, J., Jiménez-Loaisa, A., González-Cutre, D., Beltrán-Carrillo, V., Llor-Zaragoza, L., & Ruiz-Hernández, J. (2020). Physical education and school bullying: a systematic review. *Physical Education and Sport Pedagogy, 25(1)*, 79-100. doi:10.1080/17408989.2019.1688775

Jimerson, S., Swearer, S., & Espelage, D. (2010). *Handbook of bullying in schools: An international perspective.*: Routledge/Taylor & Francis Group.

Juvonen, J., & Graham, S. (2014). Bullying in schools: The power of bullies and the plight of victims. . *Annual Review of Psychology, 65*, 159–185.

Juvonen, J., Nishina, A., & Graham, S. (2006). Ethnic diversity and perceptions of safety in urban middle schools. *Psychological Science, 17*, 393–400.

Karatzias, A., Power, K., & Swanson, V. (2002). Bullying and victimisation in Scottish secondary schools: Same or separate entities? *Aggressive Behavior, 28 (1)*, 45-61.

Karna, A., Voetan, M., Little, T., Poskiparta, E., Kaljonen, A., & Salmivalli, C. (2011). A large scale evaluation of the KiVA anti-bullying program: Grades 4–6. *Child Development, 82*, 311–330.

Kazarian, S. S., & Ammar, J. (2013). School Bullying in the Arab World : A Review = العنف مراجعة العربي العالم في المدرسي. *The Arab Journal of Psychiatry, 24*(1), 37-45. doi:10.12816/0000097

Klimczak, J., Podstawski, R., & Dobosz, D. (2014). The association of sport and violence, aggression and aggressiveness – prospects for education about non-aggression and reduction of aggressiveness IntroductIon. *Archives of Budo, 10*.

Konzak, B., & Boudreau, F. (1984). Martial arts training and mental health: An exercise in self-help. *Canada's Mental Health, 32*.

Krzywinski, M., & Altman, N. (2013). Significance, P values and t-tests. . *Nature Methods, 10*, 1041–1042. doi:https://doi.org/10.1038/nmeth.2698

Kurian, M., Caterino, L., & Kulhavy, R. (1993). Personality characteristics and duration of ATA Taekwondo training. *Perceptual and Motor Skills, 76*, 363–366. doi:https://doi.org/10.2466/pms.1993.76.2.363

Kuśnierz, C., Cynarski, W., & Litwiniuk, A. (2014). Comparison of aggressiveness levels in combat sports and martial arts male athletes to non- practising peers. *Archives of Budo, 10*.

Ladd, G., & Kochenderfer-Ladd, B. (2002). Identifying victims of peer aggression from early to middle childhood: Analysis of cross-informant data for concordance, estimation of relational adjustment, prevalence of victimization, and characteristics of identified victims. *Psychological Assessment, 14(1)*, 74-96.

Lagerspetz, K., Björkqvist, K., & Peltonen, T. (1988). Is indirect aggression typical of females? gender differences in aggressiveness in 11- to 12-year-old children. *Aggress. Behav., 14* 403-414.

Lakes, K. D., & Hoyt, W. T. (2004). Promoting self-regulation through school-based martial arts training. *Journal of Applied Developmental Psychology, 25*(3), 283-302. doi:http://dx.doi.org/10.1016/j.appdev.2004.04.002

Lamarre, B. W., & Nosanchuk, T. A. (1999). Judo--the gentle way: a replication of studies on martial arts and aggression. *Percept Mot Skills, 88*(3 Pt 1), 992-996. doi:10.2466/pms.1999.88.3.992

Lansford, J., Putallaz, M., Grimes, C., Schiro-Osman, K., Kupersmidt, J., & Coie, J. (2006). Perceptions of Friendship Quality and Observed Behaviors with Friends: How do Sociometrically Rejected, Average, and Popular Girls Differ? *Merrill-Palmer Quarterly, 52*, 694-720. doi:http://www.jstor.org/stable/23096030

Lansford, J., Skinner, A., Sorbring, E., Giunta, L., Deater-Deckard, K., Dodge, K., . . . Chang, L. (2012). Boys' and Girls' Relational and Physical Aggression in Nine Countries. Aggr Behav, 38: 298–308. doi:10.1002/ab.21433.

Leggett, C., & Hotham, E. (2011). Treatment experiences of children and adolescents with attention-deficit/hyperactivity disorder. *J Paediatr Child Health, 47*(8), 512-517. doi:10.1111/j.1440-1754.2011.02013.x

Lester, L., Cross, D., Dooley, J., & Shaw, T. (2013). Bullying victimisation and adolescents: Implications for school-based intervention programs. *Australian Journal of Education, 57*(2), 107-123. doi:10.1177/0004944113485835

Little, T. D., Henrich, C. C., Jones, S. M., & Hawley, P. H. (2003). Disentangling the "whys" from the "whats" of aggressive behaviour. *International Journal of Behavioral Development, 27*(2), 122-133. Retrieved from http://jbd.sagepub.com/content/27/2/122.abstract

Liu, J. (2004). CONCEPT ANALYSIS: AGGRESSION. *Issues in mental health nursing, 25*(7), 693-714. doi:10.1080/01612840490486755

Liu, X., Clark, J., Siskind, D., Williams, G., Byrne, G., Yang, J., & Doi, S. (2015). A systematic review and meta-analysis of the effects of Qigong and Tai Chi for depressive symptoms. *Complementary Therapies in Medicine, 23(4)*, 516–534. doi:10.1016/j.ctim.2015.05.001

Lopez, V., & Emmer, E. (2002). Influences of beliefs and values on male adolescents decision to commit violent offenses. *Psychology of Men & Masculinity, 3*, 28–40.

Lotfian, S., Ziaee, V., Amini, H., & Mansournia, M. A. (2011). An analysis of anger in adolescent girls who practice the martial arts. *Int J Pediatr, 2011*, 630604. doi:10.1155/2011/630604

Lourenço, L., Pereira, B., Paiva, D., & Gebara, C. (2009). A gestão educacional e o bullying: um estudo em escolas portuguesas. *INTERAÇÕES, 5(13)*, 208-228.

Marsh, H., & Parker, J. (1984). Determinants of student self-concept: Is it better to be a relatively large fish in a small pond even if you don't learn to swim as well? *Journal of Personality and Social Psychology, 47*, 213–231. doi:https://doi.org/10.1037/0022-3514.47.1.213

Martins, M. (2007). Violência interpessoal e maus-tratos entre pares, em contexto escolar. *Revista da Educação, XV*, 51-78.

Martins, M. (Ed.) (2009). *Maus - tratos entre adolescentes na escola*. Penafiel: Editorial Novembro.

Matos, M., Negreiros, J., Simões, C., & Gaspar, T. (2009). Definição do problema e caracterização do fenómeno. In H. C. F. C. Ferreira-Borges (Ed.), *Violência, Bullying e Delinquência* (1ª ed.). Lisboa: Coisas de Ler Edições.

McDougall, P., & Vaillancourt, T. (2015). Long-term adult outcomes of peer victimization in childhood and adolescence: Pathways to adjustment and maladjustment. . *American Psychologist, 70(4)*, 300 – 310.

Melin, F. (2011). *Na escola, tu és feliz? Estudo sobre as manifestações e implicações do bullying escolar* (Tese de Doutoramento em Estudos da Criança Especialidade de Educação Física, Lazer e Recreação). Universidade do Minho, Braga, Portugal.

Menesini, E., & Salmivalli, C. (2017). Bullying in schools: the state of knowledge and effective interventions. *Psychol Health Med, 22*(sup1), 240-253. doi:10.1080/13548506.2017.1279740

Merrell, K., Gueldner, B., Ross, S., & Isava, D. (2008). How effective are school bullying intervention programs? A meta-analysis of intervention research. *School Psychology Quarterly, 23*, 26–42.

Merrell, W. (2008). *nderstanding Internalizing Problems: Depression and Anxiety in Children and Adolescents*. New York: Guilford Publications.

Meuwese, R., Cillesen, A., & Güroğlu, B. (2016). Friends in high places: A dyadic perspective on peer status as predictor of friendship quality and the mediating role of empathy and prosocial behavior. *Social Development, 26*, 503-519. doi:http://dx.doi.org/10.1111/sode.12213

Meyer, E. (Ed.) (2011). *Gender and sexual diversity in school:explorations of educational purpose* (Vol. 10). London-New York: Springer Dordrecht Heidelberg.

Mishna, F., Kerr, G., McInroy, L., & MacPherson, E. (2019). Student athletes' experiences of bullying in intercollegiate sport. *Journal for the Study of Sports and Athletes in Education, 13(1)*, 53-73. doi:10.1080/19357397.2019.1581512

Mishna, F., Wiener, J., & Pepler, D. (2008). Some of my best friends—Experiences of bullying within friendships. School Psychology International. *29*(5), 549–573. doi:https://doi.org/10.1177/0143034308099201

Moffitt, E. (1993). Adolescence-limited and life-course-persistent antisocial behavior: a developmental taxonomy. . *Psychological Review - American Psychological Association, 100*, 674–701. doi:10.1037//0033-295x.100.4.674

Monks, C., Palermiti, A., Ortega, R., & Costabile, A. (2011). A cross-national comparison of aggressors, victims and defenders in preschools in England, Spain and Italy. *The Spanish*

journal of psychology, 14(1), 133–144. doi:https://doi.org/10.5209/rev_sjop.2011.v14.n1.11

Monks, C., Smith, P., & Swettenham, J. (2003). Aggressors, victims, and defenders in preschool. . *Merrill Palmer Quarterly, 49*, 453–469.

Moore, S., Norman, R., Suetani, S., Thomas, H., Sly, P., & Scott, J. (2017). Consequences of bullying victimization in childhood and adolescence: A systematic review and meta-analysis. *World journal of psychiatry, 7*, 60-76. doi:https://doi.org/10.5498/wjp.v7.i1.60

Murcia, J., Gimeno, E., & Coll, D. (2007). Young athletes' motivational profiles. Journal of sports science & medicine. *6*(2), 172–179.

Mutz, M. (2012). Athletic participation and the approval and use of violence: A comparison of adolescent males in different sports disciplines. *European Journal for Sport and Society, 9(3)*, 177. doi:10.1080/ 16138171.2012.11687896

Nakamoto, J., & Schwartz, D. (2010). Is peer victimization associated with academic achievement? A meta-analytic review. . *Social Development, 19*, 221–242.

Nelson, R. J., & Trainor, B. C. (2007). Neural mechanisms of aggression. *Nat Rev Neurosci, 8*(7), 536-546. doi:10.1038/nrn2174

Nery, M., Neto, C., Rosado, A., & Smith, P. (2019). Bullying in youth sport training: A nationwide exploratory and descriptive research in Portugal, . *European Journal of Developmental Psychology, 16(4)*, 447-463. doi:10.1080/17405629.2018.1447459

Neto, O. P., Magini, M., & Pacheco, M. T. T. (2007). Electromyographic Study of a Sequence of Yau-Man Kung Fu Palm Strikes with and without Impact. *Journal of Sports Science & Medicine, 6*(CSSI-2), 23-27. Retrieved from http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC3809045/

Norwood, S. (2000). *Research Strategies for Advanced Practice Nurses*. Upper-Saddle River (N.J.): Prentice Hall Health.

Nosanchuk, T. (1981). The Way of the Warrior - the Effects of Traditional Martial Arts Training on Aggressiveness. *Human Relations, 34*(6), 435-444. doi:Doi 10.1177/001872678103400601

Nosanchuk, T., & MacNeil, M. (1989). Examination of the effects of traditional and modern marital arts training on aggressiveness. *Aggressive Behaviour, 15*, 153-159.

O'Keeffe, D., Turner, N., Foley, S., Lawlor, E., Kinsella, A., O'Callaghan, E., & Clarke, M. (2016). The relationship between mental health literacy regarding schizophrenia and psychiatric stigma in the Republic of Ireland. *Journal of Mental Health, 25*, 100-108. doi:10.3109/09638237.2015.1057327

Oliver, C., & Candappa, M. (2003). Tackling bullying: Listening to the views of young people. *UK Department for Education and Skills*. Retrieved from www.dfes.gov.uk/research/

Olweus, D. (1978). *Aggression in the schools: Bullies and whipping BOYS*.

Olweus, D. (1989). Prevalence and Incidence in the Study of Antisocial Behavior: Definitions and Measurements. *Klein M.W. (eds) Cross-National Research in Self-Reported Crime and Delinquency, v. 50*.

Olweus, D. (1993). Bully/victim problems among schoolchildren: Long-term consequences and an effective intervention program. *S. Hodgins, Mental disorder and crime*, 317-349.

Olweus, D. (1993). Bullying at school: What we know and what we can do. *Cambridge, MA: Blackwell Publishers.*

Olweus, D. (1996). *The Revised Olweus Bully/Victim Questionnaire.* . Paper presented at the Research Center for HealthPromotion (HEMIL Center), University of Bergen, Norway.

Olweus, D. (1997). Bully/victim problems in school: Facts and interventions. *European Journal of Psychology of Education, 12(4)*, 495-510.

Olweus, D. (1999). The Nature of School Bullying. A cross-national perspective. In P. Smith, Junguer-Tass.P., D. Olweus, R. Catalano, & P. Slee (Eds.). London.: Routledge.

OMS. (2002). *Relatório mundial sobre violência e saúde. Brasília: OMS/OPAS, 2002*. Direcção-Geral da Saúde / OMS

Padilla, F., & Haro, M. (2000). *Estudios descriptivos*. Barcelona: Masson.

Palermo, M. T., Di Luigi, M., Dal Forno, G., Dominici, C., Vicomandi, D., Sambucioni, A., . . . Pasqualetti, P. (2006). Externalizing and Oppositional Behaviors and Karate-do: The Way of Crime Prevention: A Pilot Study. *International Journal of Offender Therapy and Comparative Criminology, 50*(6), 654–660. doi:https://doi.org/10.1177/0306624X06293522

Pawliczek, C. M., Derntl, B., Kellermann, T., Kohn, N., Gur, R. C., & Habel, U. (2013). Inhibitory control and trait aggression: neural and behavioral insights using the emotional stop signal task. *Neuroimage, 79*, 264-274. doi:10.1016/j.neuroimage.2013.04.104

Pellegrini, A., & Bartini, M. (2000). An empirical comparison of methods of sampling aggression and victimization in school settings. *Journal of Educational Psychology, 92(2)*, 360–366. doi:ttps://doi.org/10.1037/0022-0663.92.2.360

Pellegrini, A., Dupuis, D., & Smith, P. (2007). Play in evolution and development. *Developmental Review, 27*(2), 261-276.

Peña, E., & Graña, L. (2006). Agresión y conducta antisocial en la adolescencia: una integración conceptual. *Psicopatología Clínica Legal Y Forense, 6*, 9-23.

Pepler, D., Craig, W., & O'Connell, P. (2010). *Peer processes in bullying: Informing revention and intervention strategies*. New York, NY: Routledge: S. Jimerson, S. Swearer, & D. Espelage (Eds.).

Pereira, B. (1997). *Estudo e Prevenção do Bullying em Contexto Escolar. Os recreios e as práticas agressivas da criança.* (Dissertação à obtenção do grau de Doutor). Universidade do Minho., Braga - Portugal.

Pereira, B. (2008a). Para uma escola sem violência. Estudo e prevenção das práticas agressivas entre crianças (2ª ed.). *Lisboa: Fundação Calouste Gulbenkian e Ministério da Ciência e Tecnologia (MTC)*

Polanin, J., Espelage, D., & Pigott, T. (2012). A Meta-Analysis of School-Based Bullying Prevention Programs' Effects on Bystander Intervention Behavior. *School Psychology Review, 41*, 47-65.

Psalti, A. (2005). *Studying bullying in Greek schools: a first attempt at identifying and defining the phenomenon*. Paper presented at the 27th International School Psychology Colloquium, Atenas, Grécia.

Qasim, S., Ravenscroft, J., & Sproule, J. (2014). The effect of karate practice on self-esteem in young adults with visual impairment: A case study. *Australian Journal of Educational & Development Psychology, 14*, 167-185.

Radcliff, Z., Baylor, A., & Rybarczyk, B. (2016). Adopted youth and sleep difficulties. *Pediatric Health Med Ther, 7*, 165-175. doi:10.2147/PHMT.S119958

Raine, A., Reynolds, C., Venables, P. H., Mednick, S. A., & Farrington, D. P. (1998). Fearlessness, stimulation-seeking, and large body size at age 3 years as early predispositions to childhood aggression at age 11 years. *Arch Gen Psychiatry, 55*(8), 745-751. Retrieved from http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/9707386

Rajan, P. (2015). Martial arts practice in community-based rehabilitation: A review. *International Journal of Therapy and Rehabilitation, 22*(1), 31-34. doi:DOI 10.12968/ijtr.2015.22.1.31

Ramirez, F. (2001). *Condutas Agressivas na Idade Escolar*.

Ramirez, F. C. (Ed.) (2001). *Conotações da agressividade humana*. Almada: McGraw-Hill de Portugal, Lda.

Ramírez, J., & Andreu, J. (2006). Aggression, and some related psychological constructs (anger, hostility, and impulsivity) Some comments from a research project. *Neuroscience & Biobehavioral Reviews, 30*(3), 276-291. doi:http://dx.doi.org/10.1016/j.neubiorev.2005.04.015

Reijntjes, A., Kamphuis, J., Prinzie, P., & Telch, M. (2010). Peer victimization and internalizing pro- blems in children: a meta-analysis of longitudinal studies. *Child Abuse & Neglect, 34*, 244–252.

Renata, G., Przednowek, K., Bąk, R., & Marta, N. (2016). Effect of eastern martial arts on bringing up and behaviour of children and adolescents in the opinion of sensei and parents or caregivers. *Archives of Budo Science of Martial Arts and Extreme Sports, 12*.

Reynes, E., & Lorant, J. (2002). Effect of traditional judo training on aggressiveness among young boys. . *Perceptual and Motor Skills, 94*, 21-25.

Rigby, K. (1997). Reflections on Tom Browne's school days and the problem of bullying today. *The Australian Journal of Social Research, 14*, 85-96.

Rigby, K. (2002). *New Perspectives on Bullying*. London & Philadelphia: Jessica Kingsley.

Rigby, K. (2003). Consequences of bullying in schools. *Can J Psychiatry, 48*(9), 583-590. Retrieved from http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/14631878

Rigby, K. (2007). *Bullying in schools and what to do about it.* (Vol. VIII): Victoria: Acer Press.

Rigby, K., & Johnson, B. (2006). Expressed Readiness of Australian Schoolchildren to Act as Bystanders in Support of Children who are Being Bullied. *Educational Psychology: An International Journal of Experimental Educational Psychology, 26*(3), 425-440.

Roim, S., & Itskowitz, R. (1990). The relationship between locus of control and type of aggression in middle-class and culturally deprived children. *Personality & Individual Differences, 11*, 327–333.

Rosa, V. (2007). Estudo Sociológico sobre Artes Marciais e Desportos de Combate em Portugal. . *Comunicación presentada en las IX Jornadas do Departamento de Sociologia e Centro de Investigação em Sociologia e Antropologia "Augusto da Silva", bajo el título "Transpondo Fronteiras, 27*.

Rosenbaum, M. (2002). *The Fighting Arts Their Evolution from Secret Societies to Modern Times*. Boston, MA: YMAA Publication Center.

Rothpearl, A. (1980). Personality traits in martial artists: A descriptive approach. *Perceptual and Motor Skills 50*, 395-401.

Rubin, K., Dwyer, K., Kim, A., Burgess, K., Booth-Laforce, C., & Rose-Krasnor, L. (2004). Attachment, Friendship, and Psychosocial Functioning in Early Adolescence. *The Journal of early adolescence, 24*, 326–356. doi:https://doi.org/10.1177/0272431604268530

Saarento, S., Boulton, A. J., & Salmivalli, C. (2014). Reducing bullying and victimization: student- and classroom-level mechanisms of change. *J Abnorm Child Psychol, 43*(1), 61-76. doi:10.1007/s10802-013-9841-x

Salmivalli, C. (1998). *Not only bullies and victims. Participation in harassment in school classes: some social and personality factors.* . (Doctoral thesis). University of Turku, Turku, Finland.

Salmivalli, C. (2010). Bullying and the peer group: A review. *Aggression and Violent Behavior, 15*, 112 – 120.

Salmivalli, C. (2014). Participant Roles in Bullying: How Can Peer Bystanders Be Utilized in Interventions? *Theory Into Practice, 53*(4), 286-292. doi:10.1080/00405841.2014.947222

Salmivalli, C., Lagerspetz, K., Björkqvist, K., Österman, K., & Kaukiainen, A. (1996). Bullying as a group process: Participant roles and their relations to social status within the group. *Aggressive Behavior, 22*, 1–15.

Salmivalli, C., Voeten, M., & Poskiparta, E. (2011). Bystanders matter: associations between reinforcing, defending, and the frequency of bullying behavior in classrooms. *J Clin Child Adolesc Psychol, 40*(5), 668-676. doi:10.1080/15374416.2011.597090

Sari, A. (2015). A Review of Anomaly Detection Systems in Cloud Networks and Survey of Cloud Security Measures in Cloud Storage Applications. *Journal of Information Security, 6*(02). doi:10.4236/jis.2015.62015

Sawyer, M., & Borduin, M. (2015). Long-term effects of prevention and treatment on youth antisocial behavior: a meta-analysis. . *Journal of Clinical Psychology - Wiley Online Library, 42*, 130-144.

Schmid, K., Ramiah, A., & Hewstone, M. (2014). Neighborhood Ethnic Diversity and Trust: The Role of Intergroup Contact and Perceived Threat. *Psychological Science, 25*(3), 665–674. doi:https://doi.org/10.1177/0956797613508956

Schmitt, M. T., Branscombe, N., Postmes, T., & Garcia, A. (2014). The consequences of perceived discrimination for psychological well-being: a meta-analytic review. *Psychological bulletin, 140(4)*, 921–948. doi:https://doi.org/10.1037/a0035754

Schneider, B. (2016). *Childhood Friendships and Peer Relations: Friends and Enemies (2nd Edition)*: Psychology Press (Taylor and Francis/Routledge Group).

Schuster, B. (1999). Outsiders at School: The Prevalence of Bullying and its Relation with Social Status. *Group Processes & Intergroup Relations 2*, 175-190. doi:10.1177/1368430299022005

Seixas, S. (2006). *Comportamentos de bullying entre pares - bem estar e ajustamento escolar.* (Tese de Doutoramento). Universidade de Coimbra, Coimbra.

Seixas, S. (2009). Editorial - Diferentes olhares sobre o fenómeno bullying em contexto escolar. In Interações (Ed.), *Comportamentos de bullying em contexto escolar: Diálogos interdisciplinares* (Vol. 5 pp. 1-9).

Seixas, S., & Fernandes, L. (2012). *Plano Bullying: Como apagar o bullying da escola* (1ª ed.). Lisboa: Plátano Editora, S. A.

Shaheen, A. M., Hammad, S., Haourani, E. M., & Nassar, O. S. (2018). Factors Affecting Jordanian School Adolescents' Experience of Being Bullied. *J Pediatr Nurs, 38*, e66-e71. doi:10.1016/j.pedn.2017.09.003

Shih, Y. L., & Lin, C. Y. (2016). The relationship between action anticipation and emotion recognition in athletes of open skill sports. *Cogn Process, 17*(3), 259-268. doi:10.1007/s10339-016-0764-7

Siegel, A., & Victoroff, J. (2009). Understanding human aggression: New insights from neuroscience. *Int J Law Psychiatry, 32*(4), 209-215. doi:10.1016/j.ijlp.2009.06.001

Silva, J., Oliveira, W., Komatsu, A., Zequinão, M., Pereira, B., Caravita, S., . . . Silva, M. (2020). Associations Between Bullying and Depression Among Students in School Transition. *Trends in Psychol, 28*, 72–84. doi:https://doi.org/10.1007/s43076-020-00017-3

Simão, L., de Souza, M., & Junior, N. (2002). *Noção de objeto, concepção de sujeito: Freud, Piaget e Boesch*: Casa do Psicólogo.

Simões, H., Santos, P., Pereira, B., & Figueiredo, A. (2020). Martial Arts and Combat Sports and the Bullying: a systematic review. . *Retos, 39*. doi:https://doi.org/10.47197/retos.v0i39.77412

Skelton, D. L., Glynn Ma Fau - Berta, S. M., & Berta, S. M. (1991). Aggressive behavior as a function of Taekwondo ranking. (0031-5125 (Print)).

Skrzypiec, G., Slee, P., Murray-Harvey, R., & Pereira, B. (2011). School bullying by one or more ways: Does it matter and how do students cope? *School Psychology International, 32(3)*, 288–311. doi:10.1177/0143034311402308

Slee, P. (1997). The P.E.A.C.E. Pack: A programme for reducing bullying in our schools. . *Flinders University: Adelaide*.

Smith, P. (2004). *Definition, types and prevalence of school bullying and violence*. Paper presented at the TAKING FEAR OUT OF SCHOOLS, Stavanger, Norway.

Smith, P., Mahdavi, J., Carvalho, M., Fisher, S., Russell, S., & Tippett, N. (2008). Cyberbullying: its nature and impact in secondary school pupils. *J Child Psychol Psychiatry, 49*(4), 376-385. doi:10.1111/j.1469-7610.2007.01846.x

Smith, P., Morita, Y., Junger-Tas, J., Olweus, D., Catalano, R., & Slee, P. (1999). *The Nature of School Bullying: A Cross National Perspective*: London & New York: Routledge.

Smith, P., & Sharp, S. (1994). School bullying: insights and perspectives. . *London;New York: Routledge.*

Smith, P., Smees, R., & Pellegrini, A. (2004). Play fighting and real fighting: Using video playback methodology with young children. *Aggressive Behavior, 30*, 164-173. doi:10.1002/ab.20013

Sokol, N., Bussey, K., & Rapee, R. M. (2015). The effect of victims' responses to overt bullying on same-sex peer bystander reactions. *Journal of School Psychology, 53*(5), 375-391. doi:http://dx.doi.org/10.1016/j.jsp.2015.07.002

Solberg, M., & Olweus, D. (2003). Prevalence estimation of school bullying with the Olweus Bully/Victim Questionnaire. *Aggressive Behavior, 29(3)*, 239-268. doi:10.1002/ab.10047

Solberg, M., Olweus, D., & Endresen, I. (2007). Bullies and victims at school: Are they the same pupils? *British Journal of Educational Psychology, 77*, 441 – 464. doi:10.1348/000709906X105689

Solberg, M. E., & Olweus, D. (2003). Prevalence estimation of school bullying with the Olweus Bully/Victim Questionnaire. *Aggressive Behavior, 29(3)*, 239-268. doi:10.1002/ab.10047

Steinberg, L., & Morris, A. (2001). *Adolescent development. Annual Review of Psychology, 52*, 83–110. doi:https://doi.org/10.1146/annurev.psych.52.1.83

Sutton, J., Smith, P., & Swettenham, J. (1999). Bullying and theory of mind: a critique of the 'social skills deficit' view of anti-social behavior. *Social Development, 8*, 117-127.

Swearer, S., Espelage, D., Vaillancourt, T., & Hymel, S. (2010). *What Can Be Done About School Bullying? Linking Research to Educational Practice* (Vol. 39).

Swearer, S., Espelage, D., Vaillancourt, T., & Hymel, S. (2010). What Can Be Done About School Bullying?: Linking Research to Educational Practice. *Educational Researcher, 39(1)*, 38–47. doi:https://doi.org/10.3102/0013189X09357622

Tassinari, M. (2008). *Artes Marciais: origens, escolas, vestuário e técnicas* (G. E. S.p.A Ed. 2ª (edição portuguesa) ed.): Arte Plural edições, lda.

Theeboom, M., & Knop, P. D. (1999). Asian Martial Arts and Approaches of Instruction in Physical Education. *European Journal of Physical Education, 4*(2), 146-161. doi:10.1080/1740898990040204

Thornberg, R., Tenenbaum, L., Varjas, K., Meyers, J., Jungert, T., & Vanegas, G. (2012). Bystander motivation in bullying incidents: to intervene or not to intervene? *West J Emerg Med, 13*(3), 247-252. doi:10.5811/westjem.2012.3.11792

Trigo, Eugenia (1999), Creatividad y Motricidad, Barcelona, INDE Publicaciones.

Troop-Gordon, W., Rudolph, K., Sugimura, N., & Little, T. (2015). Peer victimization in middle childhood impedes adaptive responses to stress: a pathway to depressive symptoms. *Journal of clinical child and adolescent psychology : the official journal for the Society of Clinical Child and Adolescent Psychology, American Psychological Association, Division 53, 44*(3), 432–445. doi:https://doi.org/10.1080/15374416.2014.891225

Trulson, M. (1986). Martial Arts Training: A Novel "Cure" for Juvenile Delinquency. *Human Relations, 39(12)*, 1131-1140.

Tsitsika, A., Janikian, M., Wójcik, S., Makaruk, K., Tzavela, E., Tzavara, C., . . . Richardson, C. (2015). Cyberbullying victimization prevalence and associations with internalizing and externalizing problems among adolescents in six European countries. *Computers in Human Behavior, 51*, 1-7. doi:https://doi.org/10.1016/j.chb.2015.04.048

Twemlow, S., Biggs, B., Nelson, T., Vernberg, E., Fonagy, P., & Twemlow, S. (2008). Effects of participation in a martial arts–based antibullying program in elementary schools. . *Psychol. Schs., 45*, 947-959.

Twemlow, S., & Sacco, F. (1998). The application of traditional martial arts practice and theory to the treatment of violent adolescents. *Adolescence, 33*(131), 505-518. Retrieved from http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/9831868

Twemlow, S. W., Biggs, B. K., Nelson, T. D., Vernberg, E. M., Fonagy, P., & Twemlow, S. W. (2008). Effects of participation in a martial arts–based antibullying program in elementary schools. *Psychology in the Schools, 45*(10), 947-959. doi:10.1002/pits.20344

Van den Noortgate, W., Lopez-Lopez, J. A., Marin-Martinez, F., & Sanchez-Meca, J. (2013). Three-level meta-analysis of dependent effect sizes. *Behav Res Methods, 45*(2), 576-594. doi:10.3758/s13428-012-0261-6

Van Geel, M., Vedder, P., & Tanilon, J. (2014). Relationship between peer victimization, cyberbullying, and suicide in children and adolescents: A meta-analysis. . *JAMA Pediatrics, 168(5)*, 435–442. doi:10.1001/jamapediatrics.2013.4143

Van Honk, J., Harmon-Jones, E., Morgan, B. E., & Schutter, D. J. L. G. (2010). Socially Explosive Minds: The Triple Imbalance Hypothesis of Reactive Aggression. *Journal of Personality, 78*(1), 67-94. doi:10.1111/j.1467-6494.2009.00609.x

Van Noorden, T., Haselager, G., Cillessen, A., & Bukowski, W. (2015). Empathy and involvement in bullying in children and adolescents: a systematic review. *Journal of youth and adolescence, 44(3)*, 637–657. doi:https://doi.org/10.1007/s10964-014-0135-6

van Reemst, L., Fischer, T., & Zwirs, B. (2017). Social Information Processing Mechanisms and Victimization: A Literature Review. *Trauma, Violence, & Abuse, 17*(1), 3–25. doi:https://doi.org/10.1177/1524838014557286

Veenstra, R., Lindenberg, S., Oldehinkel, A., De Winter, A., Verhulst, F., & Ormel, J. (2005). Bullying and victimization in elementary schools: A comparison of bullies, victims, bully/victims, and noninvolved preadolescents. *Developmental Psychology, 41*, 672–682.

Vertonghen, J. (2011). *The analysis of contextual factors in youth martial arts practice*. Vubpress: vubpress Brussels University Press.

Vertonghen, J., & Theeboom, M. (2010). The Social-Psychological Outcomes of Martial Arts Practise Among Youth: A Review. *Journal of Sports Science & Medicine, 9*(4), 528-537. Retrieved from http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC3761807/

Vertonghen, J., & Theeboom, M. (2013). How to obtain more insight into the true nature of outcomes of youth martial arts practice? *Journal of Children's Services, 8*(4), 244-253. doi:10.1108/jcs-03-2013-0006

Vertonghen, J., Theeboom, M., & Pieter, W. (2014). Mediating factors in martial arts and combat sports: an analysis of the type of martial art, characteristics, and social background of young participants. *Percept Mot Skills, 118*(1), 41-61. doi:10.2466/06.30.PMS.118k14w3

Virpi, P., Jaana, J., & Christina, S. (2010). What Does It Take to Stand Up for the Victim of Bullying?: The Interplay Between Personal and Social Factors. *Merrill-Palmer Quarterly, 56*(2), 143-163. doi:10.1353/mpq.0.0046

Vivolo-Kantor, A., Massetti, G., Niolon, P., Foshee, V., & McNaughton-Reyes, L. (2016). Relationship Characteristics Associated with Teen Dating Violence Perpetration. *Journal of Aggression, Maltreatment & Trauma, 25*(9), 936-954. doi:10.1080/10926771.2016.1223774

Vlachou, M., Andreou, E., Botsoglou, K., & Didaskalou, E. (2011). Bully/victim problems among preschool children: A review of current research evidence. *Educational Psychology Review, 23(3)*, 329–358. doi:10.1007/s10648-011-9153-z

Volk, A., Veenstra, R., & Espelage, D. (2017). So you want to study bullying? Recommendations to enhance the validity, transparency, and compatibility of bullying research. *Aggression and Violent Behavior, 36*, 34-43. doi:https://doi.org/10.1016/j.avb.2017.07.003

Vonderlin, R., Kleindienst, N., Alpers, G., Bohus, M., Lyssenko, L., & Schmahl, C. (2018). Dissociation in victims of childhood abuse or neglect: a meta-analytic review. *Psychological Medicine, 48*(15), 2467-2476. doi:10.1017/S0033291718000740

Voss, L., & Mulligan, J. (2000). Bullying in school: are short pupils at risk? Questionnaire study in a cohort. . *British Medical Journal, 320*, 612-613.

Walker, H., & Shinn, M. (2002). *Structuring school-based interventions to achieve integrated primary, secondary, and tertiary prevention goals for safe and effective schools*. M. Shinn, G. Stoner, & H. Walker (Eds.), Interventions for academic and behavior problems:

Preventive and remedial approaches: Silver Spring, MD: National Association of School Psychologists.
Walton, G. (2011). Spinning Our Wheels: Reconceptualizing Bullying beyond Behaviour-Focused Approaches. *Discourse: Studies in the Cultural Politics of Education, 32*(1), 131–144.
Wang, C., Collet Jp Fau - Lau, J., & Lau, J. (2004). The effect of Tai Chi on health outcomes in patients with chronic conditions: a systematic review. *Arch Intern Med, 164*(0003-9926 (Print)), 493-501. doi:10.1001/archinte.164.5.493
Wann, D. L. (2005). Essay: Aggression in sport. *Lancet, 366 Suppl 1*, S31-32. doi:10.1016/S0140-6736(05)67837-3
Wargo, M. A., Spirrison, C. L., Thorne, B. M., & Henley, T. B. (2007). Personality characteristics of martial artists. *Social Behavior and Personality, 35*(3), 399-408. doi:DOI 10.2224/sbp.2007.35.3.399
Wei, H., & Jonson-Reid, M. (2011). Friends can hurt you: Examining the coexistence of friendship and bullying among early adolescents. School Psychology International. *32*(3), 244–262. doi:https://doi.org/10.1177/0143034311402310
Wei, H., Jonson-Reid, M., & Tsao, H. (2007). Bullying and Victimization Among Taiwanese 7th Graders: A Multi-Method Assessment. *School Psychology International, 28*(4), 479–500. doi:https://doi.org/10.1177/0143034307084137
Weiser, M., Kutz, I., Kutz, S. J., & Weiser, D. (1995). Psychotherapeutic aspects of the martial arts. *Am J Psychother, 49*(1), 118-127. Retrieved from http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/7762694
Wikipédia, C. d. (Producer). (2012, 22 de outubro de 2012). Vajra mushti.
Wolke, D., Copeland, W., Angold, A., & Costello, E. (2013). Impact of bullying in childhood on adult health, wealth, crime, and social outcomes. *Psychological Science, v. 24*, 1958-1970. doi:10.1177/0956797613481608
Wolke, D., Copeland, W. E., Angold, A., & Costello, E. J. (2013). Impact of bullying in childhood on adult health, wealth, crime, and social outcomes. *Psychol Sci, 24*(10), 1958-1970. doi:10.1177/0956797613481608
Wolters, N., Knoors, H., Cillessen, A., & Verhoeven, L. (2014). Behavioral, Personality, and Communicative Predictors of Acceptance and Popularity in Early Adolescence. *The Journal of early adolescence, 34*, 585–605. doi:https://doi.org/10.1177/0272431613510403
Woodward, T. W. (2009). A review of the effects of martial arts practice on health. *WMJ, 108*(1), 40-43. Retrieved from http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/19326635
Yang, H. (2010). Sunzi's War Rhetoric Meets Hollywood: Educating Teenagers about Bullying through Movies. *New Horizons in Education, 58(3)*, 99-110.
Yeung, R., & Leadbeater, B. (2012). Peer victimization and internalizing symptoms from adolescence into young adulthood: building strength through emotional support. *Journal of Research on Adolescence, 23*, 290–303.
Zehr, E., & Sale, D. (1993). Oxygen uptake, heartrate and blood lactate responses to the Chito-Ryu Seisan kata in skilled karate practitioners. *International journal of sports medicine, 14*, 269–274. doi:https://doi.org/10.1055/s-2007-1021176
Zequinão, M., Medeiros, P., Pereira, B., & Cardoso, F. (2016). Bullying escolar: um fenômeno multifacetado. *Educação e Pesquisa, 42*, 181-198. doi:https://doi.org/10.1590/S1517-9702201603138354
Ziaee, V., Lotfian, S., Amini, H., Mansournia, M.-A., & Memari, A.-H. (2012). Anger in Adolescent Boy Athletes: a Comparison among Judo, Karate, Swimming and Non Athletes. *Iranian Journal of Pediatrics, v. 22*, 9-14.
Zivin, G., Hassan, N. R., DePaula, G. F., Monti, D. A., Harlan, C., Hossain, K. D., & Patterson, K. (2001). An effective approach to violence prevention: Traditional martial arts in middle school. *Adolescence, 36(143)*(143), 443-459. Retrieved from http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/11817627

Zych, I., Farrington, D., & Ttofi, M. (2019). Protective factors against bullying and cyberbullying: A systematic review of meta-analyses. *Aggression and Violent Behavior, 45*, 4-19.

Zych, I., Ortega-Ruiz, R., & Del Rey, R. (2015). Systematic review of theoretical studies on bullying and cyberbullying: Facts, knowledge, prevention, and intervention. *Aggression and Violent Behavior, 23*, 1-21. doi:https://doi.org/10.1016/j.avb.2015.10.001

Anexos

A1 - QUESTIONÁRIO PARA BULLYING, VERSÃO ESCOLAS E DOJOS

Questionário sobre o Bullying

Jovem,

Estamos a realizar um estudo com o objetivo de perceber em que medida a prática de karate pode influenciar a forma como crianças e jovens dos 10 aos 15 anos se relacionam com o fenómeno de bullying. Para isso ser possível, precisamos de recolher as opiniões de crianças e jovens PRATICANTES e NÃO PRATICANTES de karate.

A tua participação é por isso muito importante.

Este questionário é anónimo e confidencial, ou seja, ninguém conseguirá saber que foste tu que o preencheste. Por isso, pedimos-te que dês respostas sinceras e honestas.

O tempo total de preenchimento do questionário: 8 a 10 minutos.

Dificuldade de preenchimento: fácil

Desde já muito obrigado pela tua colaboração.

Instrumento de Recolha de Dados: Questionário Bullying - A agressividade entre crianças na escola (Pereira, 2002)

*Obrigatório

Dados de registo

Código

1. *

BLOCO I - Caracterização

AJUDA: assinala as opções que te dizem respeito ou escreve nos espaços

1. Na escola, estás matriculado em que ano de escolaridade?

2. *

Marcar apenas uma oval.

- ◯ 4º ano
- ◯ 5º ano
- ◯ 6º ano
- ◯ 7º ano
- ◯ 8º ano
- ◯ 9º ano
- ◯ 10º ano
- ◯ Outra: _____

2. Como te identificas?

3. *

Marcar apenas uma oval.



◯ Sou um rapaz



◯ Sou uma rapariga

3. Que idade tens?

4. *

Marcar apenas uma oval.

- ◯ 10
- ◯ 11
- ◯ 12
- ◯ 13
- ◯ 14
- ◯ 15
- ◯ Outra: _____

4. Quantos irmãos tens?

5. *

Marcar apenas uma oval.

- ◯ nenhum
- ◯ 1
- ◯ 2
- ◯ 3 ou mais

5. Frequentaste o Jardim de Infância (Infantário ou Creche)?

6. *

Marcar apenas uma oval.

- ◯ Sim
- ◯ Não

6. Desde que entraste para o 1º ano de escolaridade reprovaste alguma vez?

7. *

Marcar apenas uma oval.

- ◯ Sim *Avançar para a pergunta 8*
- ◯ Não *Avançar para a pergunta 9*

7. Em que anos reprovaste?

8. *

Marcar tudo o que for aplicável.

- ☐ 1º ano
- ☐ 2º ano
- ☐ 3º ano
- ☐ 4º ano
- ☐ 5º ano
- ☐ 6º ano
- ☐ 7º ano
- ☐ 8º ano
- ☐ 9º ano

8. Praticas alguma atividade desportiva fora da escola, pelo menos uma vez por semana?
(Por exemplo: basquetebol, atletismo, futebol, karate, ...)

9.

Marcar apenas uma oval.

- ◯ Sim *Avançar para a pergunta 10*
- ◯ Não *Avançar para a pergunta 12*

9. Indica que atividade desportiva praticas.
(Se praticas mais do que uma atividade desportiva durante a semana, indica a que te ocupa mais tempo)

10. *

_____

10. Há quanto tempo praticas esta atividade desportiva?

11. *

Marcar apenas uma oval.

- ◯ Menos de 1 ano
- ◯ 1 ano
- ◯ 2 anos
- ◯ 3 ou mais anos

11. Quantos bons amigos tens na tua turma?

12.

Marcar apenas uma oval.

- ◯ Nenhum
- ◯ Um (1) bom amigo ou amiga
- ◯ Dois (2) ou três (3) bons amigos ou amigas
- ◯ Quatro (4) ou cinco (5) bons amigos ou amigas
- ◯ Seis (6) ou mais bons amigos ou amigas

12. Tens apoios na escola?

AJUDA: Podes marcar mais do que uma opção

13.

Marcar tudo o que for aplicável.

- [ ] Não
- [ ] Sim, na área de Dislexia
- [ ] Sim, na área do Português
- [ ] Sim, na área da Matemática
- [ ] Sim, na área do Inglês
- [ ] Outra: _____

BLOCO II - ACERCA DE SERES AGREDIDO

"Bullying" - agressão entre jovens intencional e frequente capaz de causar danos ou magoar, tais como: ameaçar, chantagem, chamar nomes, gozar, levantar falsos testemunhos, contar segredos de uma forma direta e praxes violentas, pôr de parte um(a) colega, ignorâncias-lo(a), bater, empurrar e tirar objetos de valor.

"Cyberbullying" - todas as práticas anteriores mas através do uso de telemóveis e da internet, tais como sms, email's, redes sociais ou chats de conversação.

1. Na escola, durante o 3º período, quantas vezes te fizeram mal?

14. *

Marcar apenas uma oval.

- ◯ Nenhuma *Avançar para a pergunta 41*
- ◯ 1 ou 2 vezes *Avançar para a pergunta 15*
- ◯ 3 ou 4 vezes *Avançar para a pergunta 15*
- ◯ 5 ou mais vezes *Avançar para a pergunta 15*

2. Como é que te fizeram mal?

15. Bateram-te, deram-te murros ou pontapés? *

Marcar apenas uma oval.

- ◯ Sim
- ◯ Não

16. Tiram-te ou roubaram-te coisas? *

Marcar apenas uma oval.

- ◯ Sim
- ◯ Não

17. Ameaçaram-te ou meteram-te medo? *

Marcar apenas uma oval.

- ◯ Sim
- ◯ Não

18. Chamaram-te nomes feios? *

Marcar apenas uma oval.

- ◯ Sim
- ◯ Não

19. Andaram a falar de ti ou dizem segredos sobre ti? *

Marcar apenas uma oval.

- ◯ Sim
- ◯ Não

20. Não falam contigo? *

Marcar apenas uma oval.

- ◯ Sim
- ◯ Não

21. Enviaram-te mensagens pelo telemóvel ou email para te fazerem mal? *

Marcar apenas uma oval.

- Sim
- Não

22. Espalharam mensagens nas redes sociais (facebook, whatsapp, ...) para te fazerem mal? *

Marcar apenas uma oval.

- Sim
- Não

23. Insultaram-te pela tua cor ou raça? *

Marcar apenas uma oval.

- Sim
- Não

24. Não brincam contigo e deixam-te sozinho? *

Marcar apenas uma oval.

- Sim
- Não

25. Pediram-te dinheiro emprestado e não to devolveram? *

Marcar apenas uma oval.

- Sim
- Não

26. Fizeram-te outras coisas? (Indica quais)

3 . Em que sítios é que te fizeram mal?

27. Nos corredores ou escadas? *

Marcar apenas uma oval.

- ◯ Sim
- ◯ Não

28. No recreio? *

Marcar apenas uma oval.

- ◯ Sim
- ◯ Não

29. Na sala? *

Marcar apenas uma oval.

- ◯ Sim
- ◯ Não

30. Nas redes sociais (Facebook, Wahtsaap, Messenger ou outra rede social)? *

Marcar apenas uma oval.

- ◯ Sim
- ◯ Não

31. Nas casas de banho? *

Marcar apenas uma oval.

- ◯ Sim
- ◯ Não

32. Nos balneários? *

Marcar apenas uma oval.

- ◯ Sim
- ◯ Não

33. No caminho da escola? *

Marcar apenas uma oval.

- ◯ Sim
- ◯ Não

34. Pelo email ou sms? *

Marcar apenas uma oval.

- ◯ Sim
- ◯ Não

35. Noutro local? (Indica o lugar)

4. De que turma são os rapazes ou raparigas que te fizeram mal?

36. São da tua turma? *

Marcar apenas uma oval.

- Sim
- Não

37. São de outra turma? *

Marcar apenas uma oval.

- Sim
- Não

38. São da tua turma e das outras turmas também? *

Marcar apenas uma oval.

- Sim
- Não

5. Quem te fez mal?

39. *

Marcar apenas uma oval.

- ◯ Um rapaz
- ◯ Uma rapariga
- ◯ Vários rapazes
- ◯ Várias raparigas
- ◯ Rapazes e raparigas

6. No 3º período escolar, quantas vezes te fizeram mal no caminho para a escola?

40. *

Marcar apenas uma oval.

- ◯ Nenhuma
- ◯ 1 ou 2 vezes este período
- ◯ 1 vez na última semana
- ◯ 2 ou mais vezes na última semana

7. Na escola, quantas vezes os professores tentaram parar os rapazes ou raparigas que fizeram mal a outros?

41. *

Marcar apenas uma oval.

- ◯ Não sei
- ◯ Nunca ou quase nunca
- ◯ Algumas vezes
- ◯ Muitas vezes

8. Na escola, quantas vezes os funcionários da escola tentaram parar os rapazes ou as raparigas que fizeram mal a outros?

42. *

Marcar apenas uma oval.

- ◯ Não sei
- ◯ Nunca ou quase nunca
- ◯ Às vezes
- ◯ Muitas vezes

9. Disseste a alguém que te fizeram mal na escola?

43. *

Marcar apenas uma oval.

- ◯ Sim *Avançar para a pergunta 44*
- ◯ Não *Avançar para a pergunta 44*
- ◯ Não fui agredido(a) *Avançar para a pergunta 52*

44. Ficaste calado? Não disseste a ninguém? *

Marcar apenas uma oval.

- ◯ Sim
- ◯ Não

45. Disseste aos teus amigos? *

Marcar apenas uma oval.

- ◯ Sim
- ◯ Não

46. Disseste ao professor ou Diretor de Turma? *

Marcar apenas uma oval.

- ◯ Sim
- ◯ Não

47. Disseste aos teus pais ou encarregado de educação? *

Marcar apenas uma oval.

- ◯ Sim
- ◯ Não

48. Disseste a um irmão ou irmã? *

Marcar apenas uma oval.

- ◯ Sim
- ◯ Não

49. Disseste a um funcionário da escola? *

Marcar apenas uma oval.

- ◯ Sim
- ◯ Não

50. Disseste ao psicólogo da escola? *

Marcar apenas uma oval.

- ◯ Sim
- ◯ Não

51. Disseste a outro(s). (Indica quem)

_____

_____

_____

_____

_____

10. Na escola, há rapazes ou raparigas que te defendem quando outros te tentam fazer mal?

52. *

Marcar apenas uma oval.

- ◯ Ninguém me fez mal
- ◯ Ninguém me ajudou
- ◯ 1 rapaz
- ◯ 1 rapariga
- ◯ 2 ou mais rapazes
- ◯ 2 ou mais raparigas
- ◯ 1 rapaz e 1 rapariga
- ◯ Rapazes e raparigas
- ◯ Outra: _____

11. Ajudavas a defender um(a) colega que está a ser agredido?

53. *

Marcar apenas uma oval.

- ◯ Não *Avançar para a pergunta 61*
- ◯ Sim

Imagina que vias na escola um(a) aluno(a) a ser agredido(a) por outro(s).

54. Ajudavas a vítima se fosse teu amigo ou tua amiga? *

Marcar apenas uma oval.

- ◯ Sim
- ◯ Não

55. Ajudavas a vítima se o(a) agressor(a) fosse mais novo(a) do que tu? *

Marcar apenas uma oval.

- ◯ Sim
- ◯ Não

56. Ajudavas a vítima se tu soubesses karate? *

Marcar apenas uma oval.

- ◯ Sim
- ◯ Não

57. Ajudavas a vítima se mais amigos te ajudassem? *

Marcar apenas uma oval.

- ◯ Sim
- ◯ Não

58. Ajudavas a vítima se fosse da tua turma? *

Marcar apenas uma oval.

- ◯ Sim
- ◯ Não

59. Ajudavas a vítima fosse da tua família? *

Marcar apenas uma oval.

- ◯ Sim
- ◯ Não

60. Ajudavas a vítima, mas por outra razão? (Se quiseres, indica qual.)

12. O que fazes quando vês um colega da tua idade a ser agredido, dentro ou fora da escola?

61. Ajudas esse colega? *

Marcar apenas uma oval.

- ◯ Não, não ajudo.
- ◯ Sim, ajudo.

62. Como podem vingar-se em ti, o que fazes? *

Marcar apenas uma oval.

- ◯ Não ajudo.
- ◯ Ajudo sempre que posso.

63. Tentas ajudá-lo como podes? *

Marcar apenas uma oval.

- ◯ Sim, tento ajudar como posso.
- ◯ Não, não tento ajudar.

64. Achas que deverias ajudar mas não fazes nada? *

Marcar apenas uma oval.

- ◯ Não faço nada mas acho que deveria ajudar.
- ◯ Ajudo sempre que posso.

65. Chamas alguém para ajudar? *

Marcar apenas uma oval.

- ◯ Sim, chamo alguém.
- ◯ Não, não chamo ninguém.

66. Ajudas só se for teu amigo ou tua amiga? *

Marcar apenas uma oval.

- ◯ Sim, ajudo só se for meu amigo ou amiga.
- ◯ Não, não ajudo mesmo que seja meu amigo ou amiga.

67. Ajudas mesmo que não conheças? *

Marcar apenas uma oval.

- ◯ Sim, ajudo mesmo que não conheça.
- ◯ Não, não ajudo desconhecidos.

68. Ajudas se estiver a sangrar ou sofrer muito? *

Marcar apenas uma oval.

- ◯ Sim, ajudo se estiver a sangrar ou sofrer.
- ◯ Não, não ajudo se estiver a sangrar ou a sofrer.

BLOCO III - ACERCA DE AGREDIRES OUTROS(AS)

Quantas vezes foste tu. ameaçar, chantagem, chamar nomes, levantar falsos testemunhos, contar segredos, a pôr de parte um(a) colega, ignorâncias-lo(a), bater, empurrar, tirar dinheiro, fazer praxes violentas, enviar mensagens via telemóvel, facebook e/ou email ameaçadoras e/ou insultuosas ou colocar imagens na internet com o intuito de prejudicar alguém?

1. Quantas vezes fizeste mal a outro(s) colega(s) na escola, este período?

69. *

Marcar apenas uma oval.

- ◯ Nenhuma *Avançar para a pergunta 80*
- ◯ 1 ou 2 vezes
- ◯ 3 ou 4 vezes
- ◯ 5 ou mais vezes

2. Porque o fizeste?

70. Fizeste mal a outro(a) colega(a) porque tiveste de te defender? *

Marcar apenas uma oval.

- ◯ Sim
- ◯ Não

71. Fizeste mal a outro(a) colega(a) porque te irritaram, provocaram ou gozaram? *

Marcar apenas uma oval.

- ◯ Sim
- ◯ Não

72. Fizeste mal a outro(a) colega(a) para mostrar como és forte? *

Marcar apenas uma oval.

- ◯ Sim
- ◯ Não

73. Fazer mal a outros colegas faz-te sentir que és melhor do que os outros? *

Marcar apenas uma oval.

- ◯ Sim
- ◯ Não

74. Fizeste mal a outro(a) colega(a) para evitar que te façam mal? *

Marcar apenas uma oval.

- ◯ Sim
- ◯ Não

75. Fizeste mal a outro(a) colega(a) para seres admirado(a) e popular? *

Marcar apenas uma oval.

- ◯ Sim
- ◯ Não

76. Fizeste mal a outro(a) colega(a) porque te faz sentir bem? *

Marcar apenas uma oval.

- ◯ Sim
- ◯ Não

77. Fizeste mal a outro(a) colega(a) para defenderes um colega? *

Marcar apenas uma oval.

- ◯ Sim
- ◯ Não

78. Fizeste mal a outro(a) colega(a) para te vingares? *

Marcar apenas uma oval.

- ◯ Sim
- ◯ Não

79. Fizeste mal a outro(a) colega(a) por outro motivo? (Se quiseres, indica qual.)

3. Quantas vezes te juntaste a outros colegas para fazer mal a algum rapaz ou alguma rapariga na escola, este período?

80. *

Marcar apenas uma oval.

- ◯ Nenhuma
- ◯ 1 ou 2 vezes
- ◯ 3 ou 4 vezes
- ◯ 5 ou mais vezes

4. Quantas vezes ajudaste outros jovens a agredir no caminho da escola, este período?

81. *

Marcar apenas uma oval.

- ◯ Nenhuma vez
- ◯ Só 1 ou 2 vezes
- ◯ Cerca de 1 vez por semana
- ◯ 2 ou mais vezes por semana

5. Ajudavas a agredir um colega que não gostasses?

82. *

Marcar apenas uma oval.

- ◯ Sim
- ◯ Só se ele ou ela me irritar muito
- ◯ Talvez
- ◯ Não

Este conteúdo não foi criado nem aprovado pela Google.

Google Formulários

A2 - QUESTIONÁRIO PARA KARATE, VERSÃO ESCOLAS E DOJOS

Questionário sobre o Karate

Jovem,

O Karate é uma uma arte marcial japonesa praticada por muitas crianças e jovens em todo o mundo. Os seus praticantes treinam descalços, usam kimono, aprendem a usar técnicas de ataque e defesa sem armas e usam um cinto colorido que representa o seu nível de prática.

Este questionário pretende identificar, em que medida, a prática de karate pode influenciar a relação que estabeleces com os teus amigos praticantes ou não praticantes de karate.

As questões apresentadas não pretendem recolher respostas corretas ou erradas , pretendem apenas recolher a tua opinião.

Este questionário é anónimo e confidencial e as respostas serão usadas exclusivamente para fins científicos.

Tempo de preenchimento: 5 minutos

Grau de Dificuldade no preenchimento: fácil

Obrigado pela tua colaboração.

Questionário Karate: Caracterização socio-marcial de praticantes e não praticantes de Karate

*Obrigatório

Dados de registo

Código

1. *

BLOCO IV - EU, OS MEUS COLEGAS E O KARATE

Na escola tens oportunidade de conviver com muitos amigos que praticam atividades desportivas fora da escola. O Karate é uma das ofertas que existe no concelho onde vives e, como tal, alguns desses teus amigos poderão pratica-lo e com isso influenciar (ou não) a relação que têm contigo.

1 - Tens amigos praticantes de karate?
(Podes marcar mais do que uma opção)

2. *

Marcar tudo o que for aplicável.

- [ ] Sim. Tenho na minha turma.
- [ ] Sim. Tenho noutra turma.
- [ ] Sim. Tenho noutra escola.
- [ ] Não
- [ ] Não sei

2 - Teres amigos ou amigas que praticam karate faz-te sentir mais protegido(a) e seguro(a)?

3. *

Marcar apenas uma oval.

- ◯ Sim
- ◯ Sim, mas só quando estou escola.
- ◯ Sim, mas só quando estou fora da escola.
- ◯ Não
- ◯ Não sei

3 - Se fosses agredido(a) NA ESCOLA, sentiaste mais protegido(a) se tivesses ao pé de ti um amigo ou amiga que praticasse karate?

4. *

Marcar apenas uma oval.

- ◯ Sim, mas só se fosse mais velho
- ◯ Sim, mas só se fosse da minha idade
- ◯ Sim, mas só se fosse mais novo do que eu
- ◯ Sim
- ◯ Não
- ◯ Não sei
- ◯ Outra: _____

4 - Se fosses agredido FORA DA ESCOLA, sentiaste mais protegido(a) se tivesses ao pé de ti um amigo ou amiga que praticasse karate?

5. *

Marcar apenas uma oval.

- ◯ Sim, mas só se fosse mais velho
- ◯ Sim, mas só se fosse da minha idade
- ◯ Sim, mas só se fosse mais novo do que eu
- ◯ Sim
- ◯ Não
- ◯ Não sei
- ◯ Outra: _____

5 - Eras capaz de fazer mal a um(a) colega se tivesses a ajuda de um(a) amigo(a) teu/tua praticante de karate?

6. *

Marcar apenas uma oval.

- ◯ Sim
- ◯ Sim, mas só na escola
- ◯ Sim, mas só fora da escola
- ◯ Não, não faço mal a ninguém
- ◯ Não sei

6 - Praticas Karate?

(Ajuda: treinas karate em algum clube com um professor/mestre?)

7.

Marcar apenas uma oval.

- ◯ Sim
- ◯ Não

7 - Quantas vezes treinas por semana?

8. *

Marcar apenas uma oval.

- ◯ 1 vez
- ◯ 2 vezes
- ◯ 3 vezes
- ◯ Mais do que 3 vezes

8 - Participas regularmente em Provas de Competição?

(Por exemplo: campeonatos, torneios, ...)

9.

Marcar apenas uma oval.

- ◯ Sim, uma vez por ano
- ◯ Sim, 2 ou 3 vezes por ano
- ◯ Sim, 4 a 5 vezes por ano
- ◯ Sim, mais de 5 vezes por ano
- ◯ Não, não participo

9 - Há quanto tempo treinas karate?

10.

Marcar apenas uma oval.

- ◯ Menos de 1 ano
- ◯ 1 ano
- ◯ 2 anos
- ◯ 3 anos
- ◯ 4 anos
- ◯ 5 anos
- ◯ 6 anos
- ◯ 7 anos
- ◯ 8 anos
- ◯ 9 anos
- ◯ 10 anos
- ◯ Outra: _____

9 - Qual é a tua graduação atual?

AJUDA: Se o teu cinto tiver mais do que uma cor e/ou não souberes que resposta assinalar, pede ajuda ao teu treinador.

11. *

Marcar apenas uma oval.

- ◯ Cinto branco (9º kyu)
- ◯ Cinto amarelo (8º kyu)
- ◯ Cinto laranja (7º kyu)
- ◯ Cinto verde (6º kyu)
- ◯ Cinto azul (5º kyu)
- ◯ Cinto vermelho (4º kyu)
- ◯ Cinto castanho (3º kyu)
- ◯ Cinto castanho (2º kyu)
- ◯ Cinto castanho (1º kyu)
- ◯ Cinto negro (1º dan)
- ◯ Outra: _____

Este conteúdo não foi criado nem aprovado pela Google.

Google Formulários

A3 - PEDIDO DE COLABORAÇÃO AOS DIRETORES DE ESCOLAS

Universidade do Minho - IE

bullying e o karate

PEDIDO DE COLABORAÇÃO

Exmo(a). Sr(a)

(Destinatários: Diretor de Agrupamentos de Escolas)

Eu, Hugo Alexandre dos Santos Simões, venho por este meio solicitar a colaboração de V. Ex. no âmbito da tese de Doutoramento que estou a realizar na Universidade do Minho intitulada **"O Bullying e o Karate em idade escolar"**, sob orientação da Professora Doutora Beatriz Pereira (*Universidade do Minho*) e do Professor Doutor Abel Figueiredo (*Instituto Politécnico de Viseu*).

Este trabalho de investigação científica tem como objetivo compreender em que medida a prática de karate pode influenciar os comportamentos de crianças e jovens dos 10 aos 15 anos perante o fenómeno de bullying. Como metodologia de investigação será realizado um estudo comparativo entre os praticantes e os não praticantes de karate.

As crianças e jovens não praticantes de karate uma vez que estão naturalmente reunidas nas escolas nas suas turmas, convidamos V/ Exa a autorizar a aplicação de dois questionários a alunos do **4º, 5º, 6º, 7º, 8º e 9º ano de escolaridade**, nomeadamente:

> *Questionário Bullying - A agressividade entre crianças na escola (Pereira, 2002)*

> *Caracterização socio-marcial de praticantes e não praticantes de Karate*

São questionários de autorrelato, predominantemente com opções de resposta fechada e de preenchimento rápido: 8-10 minutos o primeiro e 4-5 minutos o segundo.

De modo a podermos garantir a representatividade da amostra, **pretendemos recolher dados de uma (1) turma por ano de escolaridade**, num total de cinco (6). A escolha das mesmas poderá ficar ao critério da escola.

Para o efeito serão utilizados formulários digitais gerados na plataforma *Google Drive* pelo que os mesmos **deverão ser preenchidos pelos alunos num computador**.

Esta decisão decorre da necessidade de dotar os instrumentos de recolha de dados de uma apresentação mais *user-friendly* e mais ajustada ao nível de competências e interesses das crianças e jovens participantes no estudo.

Para preencher os questionários no computador, todos os alunos deverão aceder à página **WWW.BULLYINGUKE.BLOGSPOT.COM** e seguir as instruções que nela constam (ver Protocolo em anexo).

O questionário é anónimo e é garantido aos inquiridos que os dados recolhidos serão mantidos confidenciais, respeitando os princípios deontológicos de investigação em ciências sociais. A participação dos alunos é voluntária e será precedida pela autorização dos respetivos Encarregados de Educação.

Pretende-se que o preenchimento dos questionários pelos alunos seja realizado em contexto escolar, **até dia 9 de junho de 2017**, em data a combinar entre o investigador, os Encarregados de Educação e o Professor/Diretor de Turma, com o conhecimento e autorização da Direção da Escola.

Os resultados dos dados recolhidos serão analisados e, mais tarde, apresentados para Vossa análise e reflexão.

Gostaríamos, por isso, de apresentar a presente proposta de colaboração neste projeto à Direção da Vossa Escola.

Agradecemos desde já a sua atenção e disponibilidade.

Com os melhores cumprimentos,

Hugo Simões

A4 - PEDIDO DE COLABORAÇÃO AOS ENCARREGADOS DE EDUCAÇÃO

(Doc_Modelo)

Universidade do Minho - IE

bullying e o karate

PEDIDO DE COLABORAÇÃO

Exmo(a) Sr(a) Encarregado(a) de Educação

No âmbito da tese de Doutoramento que está a ser realizada na Universidade do Minho pelo doutorando Hugo Simões e que se intitula **"O Bullying e o Karate em idade escolar"**, sob orientação da Professora Doutora Beatriz Pereira (*Universidade do Minho*) e do Professor Doutor Abel Figueiredo (*Instituto Politécnico de Viseu*), vimos por este meio solicitar a colaboração de V. Exa.

Este trabalho de investigação científica tem como objetivo compreender em que medida a prática de karate pode influenciar os comportamentos de crianças e jovens perante o fenómeno de bullying. Para tal, é necessária a aplicação de questionários a alunos dos 10 aos 15 anos pelo que se pede a sua autorização.

O questionário é anónimo e os dados recolhidos serão mantidos confidenciais, respeitando os princípios deontológicos de investigação em ciências sociais.

O preenchimento dos questionários pelas crianças e jovens será realizado com o conhecimento e autorização do(a) clube/associação de karate. Para autorizar a participação do seu educando, preencha por favor o destacável que se segue, e entregue-o ao Treinador/Diretor Técnico do clube.

Agradecemos desde já a vossa atenção e colaboração neste projeto.

Braga, maio de 2017

Eu, _____, Encarregado/a de Educação do/a praticante _____, no clube _____venho por este meio autorizar que o/a meu/minha educando(a) participe no estudo «Bullying e o Karate em idade escolar», através do preenchimento de dois questionários.

Data: ___/___/____

_____ (Assinatura do(a) Encarregado de Educação)

A5 - Pedido de colaboração às Associações e Clubes de Karate

Universidade do Minho - IE

bullying e o karate

PEDIDO DE COLABORAÇÃO

Exmos. Srs.

(Destinatários: clubes de karate)

No âmbito da tese de Doutoramento que está a ser realizada na Universidade do Minho pelo doutorando Hugo Simões e que se intitula **"O Bullying e o Karate em idade escolar"**, sob orientação da Professora Doutora Beatriz Pereira (*Universidade do Minho*) e do Professor Doutor Abel Figueiredo (*Instituto Politécnico de Viseu*), vimos por este meio solicitar a colaboração de V. Exa.

Este trabalho de investigação científica tem como objetivo compreender em que medida a prática de karate pode influenciar os comportamentos de crianças e jovens dos 10 aos 15 anos perante o fenómeno de bullying. Como metodologia de investigação será realizado um estudo comparativo entre os praticantes e os não praticantes de karate.

As crianças e jovens praticantes de karate uma vez que estão naturalmente reunidas nos dojos dos seus clubes, convidamos V/ Exa a autorizar a aplicação de dois questionários nestes espaços, nomeadamente:

> *Questionário Bullying - A agressividade entre crianças na escola (Pereira, 2002)*

> *Caracterização socio-marcial de praticantes e não praticantes de Karate.*

São questionários de autorrelato, predominantemente com opções de resposta fechada e de preenchimento rápido: 8-10 minutos o primeiro e 4-5 minutos o segundo.

Para o efeito serão utilizados formulários digitais gerados na plataforma *Google Drive* pelo que os mesmos **deverão ser preenchidos pelos praticantes num dispositivo móvel digital (smartphone ou tablet).** Esta decisão decorre da necessidade de dotar os instrumentos de recolha de dados de uma apresentação mais *user-friendly* e mais ajustada ao nível de competências e interesses das crianças e jovens participantes no estudo.

Mais informo que **é necessário o acesso à internet** para preenchimento dos questionários. Na ausência de uma rede wi-fi local, eu partilharei os serviços móveis necessários.

Para preencher os questionários no computador, todos os alunos deverão aceder à página **www.bullyinguke.blogspot.pt** ou **www.facebook.com/BullyingUke** e seguir as instruções que nelas constam.

O questionário é anónimo e é garantido aos inquiridos que os dados recolhidos serão mantidos confidenciais, respeitando os princípios deontológicos de investigação em ciências sociais. A participação dos alunos é voluntária e será precedida pela autorização dos respetivos Encarregados de Educação.

Pretende-se que o preenchimento dos questionários pelos alunos seja realizado até dia 9 de junho de 2017, em horário a combinar entre o investigador e o Treinador/Diretor Técnico do dojo, com o conhecimento e autorização da Direção da Associação.

Os resultados dos dados recolhidos serão analisados e, mais tarde, apresentados para Vossa análise e reflexão.

Gostaríamos, por isso, de apresentar a presente proposta de colaboração neste projeto à Direção da Vossa Associação.

Agradecemos desde já a sua atenção e disponibilidade.

Com os melhores cumprimentos,

_____

Hugo Simões