

TU PODES  
FAZER A  
DIFERENÇA!



CARTÃO  
VERMELHO  
AO BULLYING





## PRINCÍPIOS GERAIS

- O desporto tem benefícios para a saúde e educação e providencia a oportunidade para o desenvolvimento pessoal e social, promovendo a inclusão;
- Todas as crianças têm o direito de praticar desporto independentemente do seu nível e de fazê-lo em condições de segurança e livres de *bullying*;
- As entidades desportivas e clubes têm o dever de zelar pelo interesse e bem-estar dos jovens atletas;
- Dada a importância do desporto para a educação, fatores interpessoais como o *bullying* devem ser um aspeto fundamental na educação desportiva.

## DEFINIÇÃO DE BULLYING

- Comportamento agressivo entre pares;
- Desigualdade de poder entre agressor e vítima;
- A vítima não consegue defender-se;
- Intencional;
- Repetido.

## RAZÕES PARA INTERVIR FACE AO BULLYING

- Está presente no contexto desportivo, em todos os tipos de modalidades;
- É transversal a vários contextos (escola e clubes desportivos);
- Tem consequências graves para os intervenientes (vítimas, agressores e observadores);
- É um fator importante de exclusão e abandono precoce da prática desportiva.

## TIPOS DE BULLYING

- Verbal (gozo, ofensas);
- Físico (murros, pontapés, rasteiras, empurrões);
- Social (exclusão, roubar pertences, espalhar rumores);
- *Cyberbullying* (recorre ao uso de tecnologias).

## PAPÉIS

- Agressor(es);
- Vítima(s);
- Observador(es).

## LOCAIS

- Espaços informais, especialmente no balneário;
- Treinos e competições;
- Estágios.

## ALGUNS MOTIVOS PARA O BULLYING

- Necessidade do agressor sentir poder;
- Pressão dos pares;
- Rivalidade.

## DIFERENÇAS ENTRE GÊNEROS

- Rapazes fazem mais *bullying* físico e verbal e raparigas mais *bullying* social.

## EXEMPLOS DE FALSAS CRENÇAS

- O *bullying* é uma simples provocação;
- O *bullying* é normal entre crianças e adolescentes e deve ser resolvido entre eles;
- O *bullying* torna as crianças e os jovens mais fortes e preparados para a vida;
- Algumas atletas merecem ser vítimas de *bullying*;
- Os agressores deixam de agredir se deixarmos de lhes prestar atenção;
- A melhor maneira de agir face ao *bullying* é agredindo o agressor;
- As consequências são efémeras e pouco sérias.

DESPORTO SEM  
BULLYING



## ALGUNS FATORES POTENCIADORES DE BULLYING

- Performance desportiva baixa;
- Excesso de peso;
- Diferenças físicas e de aparência;
- Subida de escalão e integração em grupos já formados.

## ALGUNS SINAIS E INDICADORES DE BULLYING

- Atleta diz que está a ser vitimizado;
- Faltas persistentes sem motivo;
- Isolamento, ansiedade e falta de confiança;
- Desaparecimento sucessivo de pertences;
- Apresenta cortes e escoriações não justificadas.

# COMEÇA JÁ HOJE A DIZER NÃO!