



# EDUCAÇÃO FÍSICA, LAZER & SAÚDE

Desafios Interdisciplinares  
na Promoção da Atividade Física

Volume I

Coordenação  
Nuno Serra  
Carolina Vila-Chã  
Natalina Casanova  
Beatriz Pereira



## Ficha técnica

Título	EDUCAÇÃO FÍSICA, LAZER & SAÚDE Desafios Interdisciplinares na Promoção da Atividade Física Volume I
Coordenação	Nuno Serra Carolina Vila-Chã Natalina Casanova Beatriz Pereira
Edição	Instituto Politécnico da Guarda Julho 2019, Guarda, Portugal
Concepção Gráfica	Instituto Politécnico da Guarda
ISBN	978-972-8681-78-4

## Lista de autores

Abel Figueiredo  
Alfredo Araújo  
Amália Rebolo  
Amâncio Carvalho  
Ana Campeiz  
Ana Lopes  
André Araújo  
António Monteiro  
António Reis  
Austrogildo Hardman  
Bárbara Carvalho  
Beatriz Pereira  
Bertulino Souza  
Carlos BARRIGAS  
Carlos Carvalho  
Carlos Rodrigues  
Catarina Guerra  
Célia Nunes  
Cilene Maciel  
Cleonice Fernandes  
Cristiana Mercê  
Daniel Marinho  
Diana Filipe  
Diene Carlos  
Dulce Esteves  
Elisângela Catarino  
Evandro Oliveira  
Filipe Gomes  
Francisco Silva  
Graça Carvalho  
Gumercindo Santos  
Henrique Neiva  
Hugo Aurélio  
Hugo Simões  
Inmaculada Martínez  
Isilda Dias  
Jémina Faveri  
Joana Amaral

João Leitão  
Jorge e Morais  
José Carlos Leitão  
José Jiménez  
Juliana Guabiroba  
Júlio Martins  
Kelly O'Hara  
Leonel Lusquinhos  
Luis Rodrigues  
Luís Silva  
Luiza Freitas  
Marcio Kerkoski  
Marcos Silva  
Maria Isabel Fernandes  
Maria das Graças Ferriani  
Maria João Nunes  
Maria Pinto  
Maria Teresa Trevisol  
Mohammed El Homrani  
Nuno Figueiredo  
Nuno Pimenta  
Odília Cavaco  
Patrícia Mattana  
Paulo Pinheiro  
Pedro Forte  
Pedro Magalhães  
Raul Bartolomeu  
Raúl Bartolomeu  
Ricardo Amaral  
Roberto Muñoz  
Rosario Ruz  
Rui Brás  
Rui Correia  
Sandra Ventura  
Themis Soares  
Tiago Barbosa  
Vicente Romo Perez  
Yolanda Zuzda

## Índice

NOTA INTRODUTÓRIA.....	6
<b>ATIVIDADE FÍSICA, APTIDÃO FÍSICA E SAÚDE</b>	
MORFOLOGIA, APTIDÃO FÍSICA E SAÚDE DOS ELEMENTOS DO CORPO DE INTERVENÇÃO DA PSP .....	8
AVALIAÇÃO DA QUALIDADE PERCEBIDA DOS PROGRAMAS MUNICIPAIS DE ATIVIDADE FÍSICA PARA IDOSOS NOS MUNICÍPIOS PORTUGUESES .....	14
PROJETO INTERSECÇÃO - APTIDÃO FÍSICA E REDIMENSIONAMENTO DE PRÁTICAS CORPORAIS COM FOCO NA SAÚDE .....	21
ESTUDO LONGITUDINAL DA APTIDÃO FÍSICA, COMPOSIÇÃO CORPORAL E HÁBITOS EM CRIANÇAS DO 1º CICLO DO ENSINO BÁSICO .....	26
ASSOCIATIVE STUDY BETWEEN RISK OF FALLS AND ANTHROPOMETRICS, PHYSICAL ACTIVITY, DAILY LIFE ACTIVITIES INDEPENDENCY AND MALNUTRITION RISK IN INSTITUTIONALIZED ELDERLY .....	31
OS BENEFÍCIOS DA DANÇA: UMA REVISÃO SISTEMÁTICA .....	37
OS EFEITOS DAS ESTRATÉGIAS DE AQUECIMENTO EM ESFORÇOS EXPLOSIVOS REPETIDOS: UMA BREVE REVISÃO .....	44
O EFEITO DE UM PROGRAMA DE EXERCÍCIO FÍSICO MULTICOMPONENTE NO MEDO DE CAIR EM IDOSOS .....	50
CARACTERIZAÇÃO DA DESLOCAÇÃO DO ÁRBITRO DE FUTSAL DURANTE O JOGO NAS COMPETIÇÕES DISTRITAIS .....	54
ATIVIDADE FÍSICA NO PERÍODO GESTACIONAL: BENEFÍCIOS, EFEITOS E FATORES DE ALTERAÇÕES EM DISCUSSÃO .....	61
INFLUÊNCIA DA PRÉ-OBESIDADE/OBESIDADE NA APTIDÃO FÍSICA EM CRIANÇAS DO 1º CICLO E SUA RELAÇÃO COM A ALIMENTAÇÃO, PRÁTICAS DE ATIVIDADE FÍSICA E HORAS DE SONO .....	67
ASSOCIATION BETWEEN BODY COMPOSITION CLINICAL MARKERS AND CARDIAC AUTONOMIC CONTROL, INDEPENDENTLY OF CARDIORESPIRATORY FITNESS, IN NON-ATHLETE YOUNG MALES .....	70
GMOVE+: UM PROGRAMA DE INTERVENÇÃO PARA PROMOVER A ATIVIDADE FÍSICA E A QUALIDADE DE VIDA DA POPULAÇÃO IDOSA DA GUARDA.....	77
ESTUDO DOS MOTIVOS DA PRÁTICA DE ATIVIDADES DE GRUPO NOS GINÁSIOS DA GUARDA.....	82
<b>OS DESAFIOS NA EDUCAÇÃO E NA PROMOÇÃO DA SAÚDE</b>	
A OPINIÃO DOS ALUNOS E DOS PROFESSORES SOBRE OS TEMAS A SEREM ABORDADOS EM EDUCAÇÃO PARA A SAÚDE.....	89
IMAGEM CORPORAL DE MENINOS E MENINAS: INVESTIGAÇÃO QUALITATIVA A PARTIR DE GRUPOS FOCAIS .....	96

EDUCAÇÃO FÍSICA E DESEMPENHO ACADADÉMICO .....	102
CONSUMO DE TABACO EM ADOLESCENTES DO NORTE INTERIOR DE PORTUGAL: DO DIAGNÓSTICO À EDUCAÇÃO PARA A SAÚDE.....	109
AS RELAÇÕES DE INTIMIDADE E VIOLÊNCIA ENTRE OS ADOLESCENTES RESIDENTES NO INTERIOR DE SÃO PAULO – BRASIL .....	115
CARACTERIZAÇÃO DA VIOLÊNCIA SEXUAL SOB A ÓTICA DE DIFERENTES PROFISSIONAIS QUE ATUAM EM CASOS DE VIOLAÇÃO DE DIREITOS, NA CIDADE DE UBERLÂNDIA – MG, BRASIL .....	120
BULLYING NA ESCOLA: COMPREENSÃO DE ALUNOS PORTUGUESES E BRASILEIROS.	125
O CONSUMO DE SUBSTÂNCIAS PSICOATIVAS PELOS ESTUDANTES DO IPG: MEDIDAS DE DISSUAÇÃO E DE PREVENÇÃO SÃO NECESSÁRIAS? .....	133
O <i>BULLYING</i> E O KARATE EM IDADE ESCOLAR.....	141
POSTURAL HYGIENE. GUIDELINES FOR PREVENTION AND IMPROVEMENT IN THE ENVIRONMENT SCHOOL .....	147
LAS DEFICIENCIAS DEL TRATAMIENTO DE LA SALUD Y LA FORMACIÓN DE ESTILOS DE VIDA SALUDABLES EN EL ÁMBITO EDUCATIVO EN ESPAÑA.....	152
ATIVIDADE FÍSICA E PROMOÇÃO DA SAÚDE: A DECLARAÇÃO DE BANGKOK, A CARTA INTERNACIONAL DA EDUCAÇÃO FÍSICA E A FORMAÇÃO EM EDUCAÇÃO FÍSICA.....	157

# NOTA INTRODUTÓRIA

O presente livro integra textos de comunicações apresentadas no XIII Seminário Internacional de Educação Física, Saúde e Lazer (SIEFLAS), que teve lugar no Instituto Politécnico da Guarda (IPG), de 10 a 12 de julho de 2017.

O SIEFLAS, nascido na Universidade do Minho, foi ganhando notoriedade, graças à importância da temática adotada. Em 2017, a Unidade Técnico Científica de Desporto e Expressões do IPG quis associar-se à iniciativa, organizando o seminário que culminará com a edição deste livro.

O tema central do evento, “Desafios Interdisciplinares na Promoção da Atividade Física”, pretendeu valorizar as diferentes linhas de análise que, neste campo, surgiram nos últimos anos. A Direção Geral da Saúde, ao considerar o Plano Nacional da Atividade Física como um dos onze programas prioritários da sua ação, veio reforçar a pertinência da concretização de políticas intersectoriais que reduzam o sedentarismo e potenciem o aumento da Atividade Física.

Desde a sua primeira edição o SIEFLAS tem dedicado especial atenção à importância crescente das práticas lúdicas na infância, em especial as que se caracterizam por uma solicitação motora variada e adequada às necessidades de desenvolvimento da criança. Dados os obstáculos que a sociedade e as instituições colocam, na atualidade, aos jogos e divertimentos realizados pelas crianças de um modo espontâneo ou não supervisionado pelo adulto, não é demais insistir nas necessidades de movimento e jogo na rua, nos espaços naturais e nos logradouros das escolas.

Catorze artigos resultantes de comunicações apresentadas no Seminário deram origem a uma edição especial da Revista Egitânia Scienica, em 2018. Outros, ainda em maior número, foram selecionados e reunidos no presente *e-book*, estruturados em dois volumes, em torno das temáticas consideradas no programa do seminário, a saber:

## **Volume I**

Atividade Física, Aptidão Física e Saúde  
Os desafios na Educação e na Promoção da Saúde

## **Volume II**

Educação Física, Desporto e Formação  
Jogo e Desenvolvimento Motor  
Ciências Sociais Aplicadas ao Desporto  
Desporto, Lazer e Turismo de Ar Livre

Espera-se que a presente edição constitua uma oportunidade para a divulgação e o aprofundamento de linhas de investigação nas áreas da atividade física, saúde e lazer.

# O *BULLYING* E O KARATE EM IDADE ESCOLAR

**Hugo Simões**

**Beatriz Pereira**

Instituto de Educação – Centro de Investigação em Estudos da Criança, Universidade do Minho, Portugal

**Abel Figueiredo**

Escola Superior de Educação de Viseu - Instituto Politécnico de Viseu, Portugal

## RESUMO

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. Independentemente do contexto ou meio 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). Investigadores sugerem a prática de artes marciais como atividade de complemento à intervenção biopsicossocial na redução de comportamentos de *bullying* dado o seu potencial educativo (Avelar-Rosa & Figueiredo, 2015). Esta prática é inclusivamente utilizada nalguns contextos específicos como um dos métodos de intervenção preferencial junto de crianças e jovens com condutas regulares de comportamentos agressivos (Twemlow et al., 2008). No karate, os praticantes mais graduados não só conseguem desenvolver respostas motoras mais controladas, bem como, conseguem uma maior capacidade de antecipação na fase inicial da atenção sustentada, ou seja, o nível de prática melhora a flexibilidade neuronal, a qual permite uma melhor adaptação ao controlo cognitivo exigido na resolução de situações de conflito (Sanchez-Lopez, Fernandez, Silva-Pereyra, Martinez Mesa, & Di Russo, 2014). O propósito desta apresentação, e estando esta temática na fase inicial de um Projeto de Doutoramento, é verificar se a prática regular de karate afeta de forma significativa a proatividade de crianças e jovens com idades compreendidas entre os 10 e os 15 anos perante fenómenos de *bullying*.

**Palavras-chave:** *bullying*; karate; crianças e jovens; escola.

## Introdução

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 destes episódios ocorrerem predominantemente em contexto escolar fez com que durante muitos anos os estudos científicos incidissem preferencialmente neste espaço educativo em particular. No entanto, as suas múltiplas ocorrências, crescentes repercussões negativas nos espaços de partilha digitais (facebook, youtube, whatsapp, entre outros) e nos meios de comunicação social, têm demonstrado que este fenómeno não reconhece fronteiras e pode incidir transversalmente em todos os domínios das crianças ou jovens em idade escolar.

O bullying é um subtipo de agressão que envolve agressões repetidas a vítimas que não se conseguem defender (Olweus, 1993) e com as quais o(s) agressor(es) pretende(m) 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 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, Veiga Simão, & Ferreira, 2006; Martins, 2009; Olweus, 1999) e assumir, a este respeito, formas de atuação distintas: física, sexual, exclusão, verbal, *cyberbullying* e ameaça (Paulo 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) estão assim diretamente correlacionados entre si no fenómeno do bullying (P. 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).

Podemos identificar quatro perfis de envolvimento em práticas de bullying: vítimas, agressores, vítimas provocadoras e observadores. A existência de ações agressivas ou intimidatórias entre pares pressupõe a existência de uma tríade agressiva, i.e. aquele que promove a agressão (o agressor) e aquele que é vitimizado (vítima). 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). As crianças ou jovens que respondem às ações agressivas de forma passiva são consideradas vítimas passivas, enquanto que, aquelas que respondem de um modo agressivo são consideradas vítimas provocadoras (Seixas & Fernandes, 2012). 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). Por último, o grande grupo, aqueles que observam o fenómeno e que optam por intervir ou não intervir são denominados 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 tendo que reacear qualquer tipo de retaliação por parte destes (Salmivalli, Voeten, & Poskiparta, 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.

## Definição, objetivos e benefícios do Karate enquanto Arte Marcial

As Artes Marciais estão assentes numa matriz axiológica de práticas de oposição em que o corpo do outro é "objeto" e "objetivo" do jogo (A. Figueiredo, 1997). Ou seja, é através do corpo e com o corpo que o praticante se relaciona com a prática marcial. Nesta relação dual, vários são os benefícios que a literatura aponta como mais os frequentes encontrar na sua prática. Para além dos mais comuns inerentes, e.g., disciplina, concentração, respeito, resiliência ou responsabilidade (Avelar-Rosa & Figueiredo, 2015) outros estudos correlacionam a sua prática com a aquisição de competências subliminares no relacionamento interpessoal. No entanto, há uma relação controversa relativamente aos seus reais efeitos nos praticantes (Vertonghen & Theeboom, 2010), nomeadamente no que aos níveis de agressividade e manifestação de comportamentos externalizantes diz respeito. Enquanto uns sugerem que a prática de artes marciais pode fazer diminuir os níveis de agressividade entre os jovens (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, Spurrison, Thorne, & Henley, 2007), estes aprendem a lidar com as regras e adquirem respeito pelos seus pares (Van den Noortgate, Lopez-Lopez, Marin-Martinez, & Sanchez-Meca, 2013) e diminuem os problemas de delinquência juvenil (Trulson, 1986). Outras 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 no controlo dos comportamentos externalizantes (Lotfian et al., 2011).

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 percepção que o “eu” tem sobre o “outro” e, consequentemente, sobre si mesmo.

As artes marciais são diversas e multiplicadas por princípios de atuação específicos. A sua procura, e consequente efeitos da sua prática, resulta de uma variabilidade de fatores igualmente diversos. Estes podem ir desde o tipo de arte marcial, à filosofia de treino, à qualidade do treinador (*sensei*), aos custos associados, expectativas do praticante (Woodward, 2009), entre outros. As consequências da sua prática estão associadas à melhoria do bem-estar físico e psicológico, bem como ao desenvolvimento de uma capacidade diferenciadora de defesa pessoal.

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 utilizando somente como estruturas de “ataque e defesa” os segmentos corporais dos seus praticantes. É uma atividade de cariz desportivo, multifacetada e dedicada ao estudo e desenvolvimento do praticante na sua relação com o seu 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 Déficit de Atenção (Leggett & Hotham, 2011), entre outras.

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 Nippon Butokukai* em 1939. Os nomes à data utilizados para os definir 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.

Qualquer que seja o estilo, é no dojo 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 o principal princípio ético de relacionamento entre os praticantes em todos os momentos da sua prática. O desenvolvimento das suas experiências resume-se a espaços de desenvolvimento individual - *Kihon* e *Kata*, ou com parceiros - *Bunkai* e *Kumite* (A. Figueiredo, 2006). Enquanto os primeiros permitem o desenvolvimento do espírito imaginário da luta por intermédio de uma sequência espacialmente coreografada de movimentos ofensivos e defensivos tendo em vista a preparação psicológica para o verdadeiro combate, os segundos pretendem estimular o treino segmentado e compartimentado das técnicas marciais tendo como suporte físico o “outro”, ou seja, aquele que treina comigo, tendo como objetivo final a luta ou combate.

### **Questão de investigação**

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. 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 pretendemos relacionar as especificidades associadas à prática de karate e as características individuais e de grupo evidenciadas por crianças e jovens face ao bullying, nomeadamente, saber se, em crianças ou jovens dos 10 aos 15 anos, a prática de karate influencia a sua proatividade perante fenómenos de bullying?

### **Objetivos Gerais**

A - Determinar qual é relação entre a prática de karate e as respostas psicossociais e comportamentais dos intervenientes no *bullying*.

B - Descrever qual a relação entre a prática de karate e a proatividade das crianças e jovens face ao *bullying*.

### **Objetivos Especificos**

- Identificar na criança ou jovem praticante de karate as relações entre a frequência de treinos, o tempo de prática, a graduação, o tipo de treino, o género e a idade;

- Comparar qual a prevalência de episódios de *bullying* observados entre os praticantes (CJPK) e os não praticantes de karate (CJnPK);
- Identificar e caracterizar agressores, vítimas, e observadores frequentes de situações de *bullying* entre os praticantes (CJPK) e os não praticantes de karate (CJnPK);
- Relacionar o modo como as crianças ou jovens, praticantes (CJPK) e não praticantes de karate (CJnPK), percecionam a intervenção dos seus pares face às situações de *bullying*;
- Comparar a proatividade dos praticantes (CJPK) e não praticantes (CJnPK) de karate associada aos diferentes papéis face *bullying*;
- Determinar em que medida a prática de karate promove a proatividade dos observadores face ao fenómeno de *bullying*;
- Determinar em que medida a prática de karate promove a proatividade das vítimas, agressores ou vítimas-provocadoras face ao fenómeno de *bullying*.

## Metodologia

Para este estudo privilegiaremos a utilização de uma metodologia de investigação quantitativa uma vez que o processo sistemático previsto consistirá numa colheita de dados observáveis e quantificáveis, baseando-se na observação de acontecimentos e de fenómenos que existem independentemente do investigador (Fortin, 2009).

Esta abordagem metodológica ao estudo terá um perfil descritivo-correlacional, transversal e comparativo uma vez que pretende explorar relações entre variáveis e descrevê-las, prevê medir a frequência do fenómeno de *bullying* num determinado período de tempo e permitir comparar as auto percepções de dois grupos de sujeitos distintos envolvidos no estudo, os praticantes e os não praticantes de karate.

## Procedimentos e Instrumentos de recolha de dados

Tendo em conta os objetivos delineados para o estudo, optou-se por recolher os dados com dois instrumentos distintos, ambos de preenchimento por autorrelato. O primeiro, "*Bullying - A agressividade entre crianças no espaço escolar*, Pereira (2002)", permitirá identificar/caracterizar agressores, vítimas e observadores frequentes de situações de *bullying*, caracterizar os tipos de agressão/vitimação que ocorrem em situação escolar; identificar os espaços onde ocorrem as situações de agressão e percecionam o modo como os alunos veem a intervenção dos adultos (professores, assistentes operacionais, pais ou outros) e dos seus pares face às situações de *bullying*. E o segundo, um instrumento de recolha de dados criado especificamente para este estudo e adaptado às características, a "*Caracterização da Prática Sócio-Marcial de Crianças ou Jovens Praticantes e Não Praticantes de Karate*". É um instrumento de autorrelato que permite caracterizar as relações sócio afetivas entre pares sobre o karate, quer estes sejam praticantes ou não praticantes. O processo de validação do questionário foi realizado em maio de 2017 por intermédio da técnica estatística de confiabilidade Test-Retest num grupo de 40 praticantes de karate da zona centro de Portugal Continental.

Ambos os questionários foram formatados numa versão digital por intermédio de formulários de preenchimento online. O Google Drive foi a ferramenta escolhida para o efeito dada se tratar de uma ferramenta segura, estável, prática e gratuita. Com esta estratégia pretendeu-se também apresentar à população alvo uma visão moderna, *user friendly*, apelativa e mais intuitiva no momento de preenchimento digital (*smartphone*, *tablet* e similares).

Deste modo, foi nossa intenção operacionalizar os Instrumentos e os Procedimentos de Recolha de dados em 2 momentos distintos conforme consta na Tabela 1.

**Tabela 4 - Procedimentos de recolha de dados previstos**

	PERÍODO DE VALIDAÇÃO DO QUESTIONÁRIO		PERÍODO DE RECOLHA DE DADOS		
	1º momento	2º momento	1ª fase	2ª fase	3ª fase
	<i>"Caracterização da Prática Sócio Marcial de CJPK ou CKnPK"</i>		1ª Aplicação dos QUESTIONÁRIOS	Análise dos resultados	2ª Aplicação dos QUESTIONÁRIOS
<b>Objetivo</b>	Teste	Retest (15 dias depois)	Recolha de dados	Seleção da amostra das CJnP	Recolha de dados
<b>População Alvo</b>	Praticantes de Karate	Praticantes de Karate	Praticantes de karate dos 10 aos 15 anos		Crianças ou jovens não praticantes de karate dos 10 aos 15 anos
<b>Data/Período</b>	29 mar 2017	12 maio 2017	Abril e maio 2017	Maio 2017	Maio e junho 2017
<b>Locais</b>	2 locais de prática Distrito de Aveiro e Viseu		8 locais de prática dos Distritos de Aveiro e Coimbra		1 Agrupamento de Escolas do Distrito de Coimbra

### Participantes e locais de estudo

Relativamente ao Período de Recolha de Dados, a primeira recolha foi realizada em 8 clubes de karate residentes nos distritos de Aveiro e Coimbra, durante o mês de maio, nos locais de prática (*dojos*). Foi proposto e aceite pelos dirigentes associativos responsáveis pela direção pedagógica dos clubes aplicar o questionário num momento prévio a um dos treinos semanais. A todos os encarregados de educação e praticantes de karate foi explicado presencialmente os objetivos e utilidade do estudo, bem como os procedimentos utilizados para garantir a confidencialidade dos dados recolhidos neste estudo. Nesta fase, todos os questionários foram preenchidos em formato digital, com recurso a tecnologias de apoio móveis (*smartphones* ou *tablets*) dos próprios ou dos encarregados de educação.

De seguida e com base nos dados recolhidos foram determinados os atributos de referência para a nossa População-Alvo de acordo com o perfil previstos nos objetivos do estudo, nomeadamente moda de idades e género dos praticantes de karate (CJPK).

Durante os meses de maio e junho, foram aplicados os mesmos instrumentos de recolha de dados a crianças e jovens com idades compreendidas entre os 10 e os 15 anos, alunos do 4º ao 9º ano de escolaridade do ensino básico de um Agrupamento de Escolas do Distrito de Coimbra. A escolha do agrupamento de escolas para recolha dos dados das CJnPK justifica-se uma vez que a população alvo já se encontra naturalmente agrupada por níveis etários. A representatividade da amostra ficou deste modo assegurada por intermédio de um método de amostragem aleatória estratificada. Em cada estrato (ano de escolaridade) é possível conter um número equivalente de indivíduos, com características idênticas à população estudada. Todos os encarregados de educação que permitiram a participação do seu educando no estudo leram e assinaram obrigatoriamente a Declaração de Consentimento Informado respetiva.

### Análise de dados

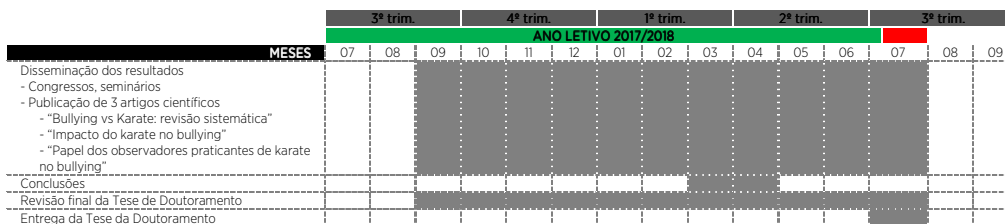
Terminada a Fase de Recolha de Dados, recorreremos a uma análise estatística descritiva, por intermédio de frequências e medidas de tendência central, não paramétrica para análise das respostas dadas nos questionários. Esta será apresentada em tabelas de distribuição de frequência, sendo aplicados testes de associação entre as variáveis de interesse (QuiQuadrado). Além de testes de correlações (coeficiente de correlação de Pearson), serão considerados significantes p-valores menores que 0,05.

Para a análise citada será utilizado o software SPSS Statistics 23 para Windows.

### Limitações

Neste estudo, as limitações que prevemos encontrar, e que até à data já foram confirmadas, residem acima de tudo ao nível da gestão material, organizacional e metodológica. A decisão do preenchimento dos questionários em formato digital implicou a utilização de meios eletrónicos portáteis no caso das CJPK ou fixos no caso das CJnPK, os quais algumas vezes não tiveram. Houve necessidade por isso de recorrer a meios auxiliares de preenchimento ou preencher em datas diferentes do grupo (não mais do que uma semana de diferença). Sentimos alguma retração no momento de autorização do encarregado de educação de algumas CJPK. Presumimos que, a informação inicial uma vez que era dada pelo instrutor/sensei do clube, criava na mente dos encarregados de educação uma ideia sensivelmente diferente do objetivo do estudo. Era, pois, no momento prévio ao preenchimento dos questionários que algumas questões estruturantes (em dúvida) eram colocadas ao investigador presente no local.

### Cronograma



### Referências

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.

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.

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.

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

- Costa, P., Farenzena, R., Simões, H., & Pereira, B. (2013). Adolescentes Portugueses e o Bullying Escolar: estereótipos e diferenças de género. *Revista Interações: número especial - adolescência, género e violências, Vol. 9*(nº 25), 180-201.
- Costa, P., Pereira, B., Simões, H., & Farenzena, R. (2011). *Vitimização em Contexto Escolar: Frequência e múltiplas 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.
- Daniels, K., & Thornton, E. W. (1990). An analysis of the relationship between hostility and training in the martial arts. *Journal of Sports Sciences, 8*(2), 95-101. doi:Pii 790282743  
10.1080/02640419008732137
- 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
- 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.
- Fortin, M.-F. (2009). *Fundamentos e etapas do processo de investigação*. 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.
- 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.
- 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
- 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
- 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
- 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.
- Nosanchuk, T. (1981). The Way of the Warrior - the Effects of Traditional Martial Arts Training on Aggressiveness. *Human Relations, 34*(6), 435-444. doi:10.1177/001872678103400601
- Olweus, D. (1993). *Bullying at school: What we know and what we can do*. Cambridge, MA: Blackwell Publishers.
- Olweus, D. (1999). The Nature of School Bullying. A cross-national perspective. In P. Smith, Junger-Tass.P., D. Olweus, R. Catalano, & P. Slee (Eds.). London.: Routledge.
- Pereira, B. (2008). 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).
- Rothpearl, A. (1980). Personality traits in martial artists: A descriptive approach. *Perceptual and Motor Skills 50*, 395-401.
- 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
- Sanchez-Lopez, J., Fernandez, T., Silva-Pereyra, J., Martinez Mesa, J. A., & Di Russo, F. (2014). Differences in Visuo-Motor Control in Skilled vs. Novice Martial Arts Athletes during Sustained and Transient Attention Tasks: A Motor-Related Cortical Potential Study. *PLoS One, 9*(3), e91112. doi:10.1371/journal.pone.0091112
- 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., & Fernandes, L. (2012). *Plano Bullying: Como apagar o bullying da escola* (1ª ed.). Lisboa: Plátano Editora, S. A.
- 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
- 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
- Trulson, M. (1986). Martial Arts Training: A Novel "Cure" for Juvenile Delinquency. *Human Relations, 39*(12), 1131-1140.
- 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.
- 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
- 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.
- 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
- Woodward, T. W. (2009). A review of the effects of martial arts practice on health. *WMJ, 108*(1), 40-43.