



PASS A BALL
MAKE A FRIEND

PASS A BALL, MAKE A FRIEND – MANUAL DE FORMAÇÃO EM ESPÍRITO DESPORTIVO



Co-funded by
the European Union

**ESCRITO E EDITADO POR:
CLUB FOR YOUTH EMPOWERMENT 018 (KOM 018) –
SÉRVIA**

**EM PARCERIA COM:
YOUTH EUROPEAN SOCIETY (YES) – BULGÁRIA
BARCEL'HONA SPORT EVENTS – ESPANHA
JUVENTAGUS – ASSOCIAÇÃO DESPORTIVA E
JUVENIL – PORTUGAL
ASSOCIAZIONE SPORTIVA DILETTANTISTICA
TIQUITACA FOOTBALL – ITÁLIA
FUTBOLEN KLUB SEPTEMVRI – BULGÁRIA**

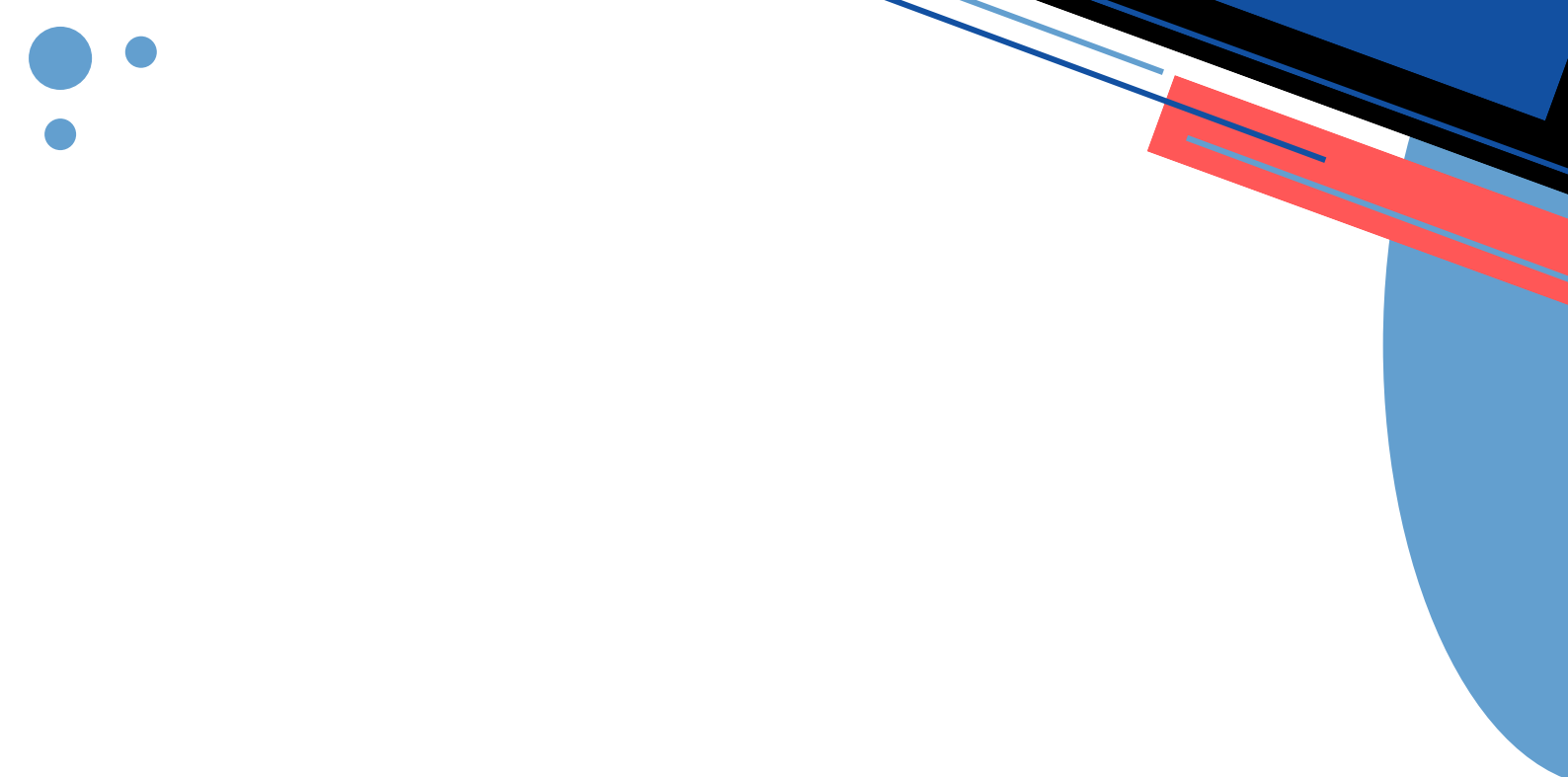
**«FINANCIADO PELA UNIÃO EUROPEIA. AS VISÕES E
OPINIÕES AQUI EXPRESSAS SÃO, NO ENTANTO, DA
EXCLUSIVA RESPONSABILIDADE DO(S) AUTOR(ES) E
NÃO REFLETEM NECESSARIAMENTE AS DA UNIÃO
EUROPEIA OU DA AGÊNCIA EXECUTIVA EUROPEIA
PARA A EDUCAÇÃO E A CULTURA (EACEA). NEM A
UNIÃO EUROPEIA NEM A EACEA PODEM SER
RESPONSABILIZADAS PELAS MESMAS.»**



ÍNDICE

1. Introdução
2. Análise por país
3. Sessões
4. Sobre o projeto
5. Sobre o Erasmus+ Desporto





INTRODUÇÃO



INTRODUÇÃO

Uma bola pode ser muito mais do que um simples equipamento desportivo. Pode dar início a uma conversa, criar uma amizade, construir confiança e aproximar pessoas de diferentes origens. Cada passe no campo representa uma oportunidade de ligação, cooperação e compreensão mútua. Esta ideia simples está no cerne do projeto «Pass a Ball, Make a Friend». O desporto é uma das ferramentas mais poderosas para a inclusão social. Cria oportunidades para os jovens se encontrarem, comunicarem, aprenderem uns com os outros e desenvolverem um sentimento de pertença. Independentemente da língua, nacionalidade, género, capacidade, religião ou origem social, o desporto proporciona um espaço comum onde as pessoas podem trabalhar em prol de objetivos partilhados e vivenciar os valores do respeito, do trabalho em equipa, da solidariedade e do fair play. Ao mesmo tempo, os ambientes desportivos não estão imunes aos desafios que existem na sociedade em geral. Estereótipos, discriminação, bullying, exclusão, discurso de ódio e oportunidades de participação desiguais podem afetar negativamente as experiências e o bem-estar dos jovens. Criar ambientes desportivos seguros, acolhedores e inclusivos requer, portanto, um esforço deliberado por parte de treinadores, animadores juvenis, líderes de grupo, voluntários, pais e dos próprios jovens.

Este manual foi desenvolvido no âmbito do projeto «Pass a Ball, Make a Friend» para apoiar quem trabalha com jovens em contextos desportivos e juvenis. O seu objetivo é fornecer ferramentas práticas, atividades e recursos educativos que promovam a inclusão, a igualdade, o bem-estar, a liderança positiva e a participação ativa através do desporto. O manual baseia-se em princípios da educação não formal e em metodologias de aprendizagem experiencial.

Em vez de se centrarem exclusivamente no conhecimento teórico, as atividades incentivam os participantes a aprender através da experiência, da reflexão, do trabalho em equipa, da discussão, da dramatização e da resolução de problemas. Através destes métodos, os jovens são incentivados a explorar situações da vida real, a desafiar preconceitos e estereótipos, a desenvolver empatia, a reforçar as competências de comunicação e a tornarem-se contribuintes ativos para culturas de equipa positivas.

INTRODUÇÃO

Os workshops incluídos neste manual abordam vários temas-chave que são essenciais para a criação de ambientes desportivos seguros e inclusivos:

- Compreender os estereótipos, o preconceito, a discriminação e o discurso de ódio;
- Promover o bem-estar mental e a segurança emocional no desporto;
- Reforçar o trabalho em equipa, a inclusão e o diálogo intercultural;
- Desenvolver competências de intervenção ativa e responder a comportamentos prejudiciais;
- Criar códigos de conduta que promovam o respeito e o fair play;
- Capacitar treinadores, animadores juvenis e líderes de pares para que atuem como modelos positivos e embaixadores da inclusão.

As atividades foram concebidas para jovens, treinadores, animadores juvenis, voluntários, líderes de pares e organizações desportivas de base. Podem ser adaptadas a diferentes faixas etárias, modalidades desportivas, contextos culturais e níveis de experiência. Embora cada workshop possa ser ministrado de forma independente, em conjunto formam um percurso educativo abrangente que apoia os participantes na construção de comunidades desportivas mais inclusivas, respeitosas e solidárias. Em última análise, o programa «Pass a Ball, Make a Friend» assenta na convicção de que uma mudança social significativa começa frequentemente com simples ligações humanas. Quando os jovens se sentem acolhidos, valorizados, respeitados e incluídos, o desporto torna-se mais do que um jogo — torna-se uma plataforma poderosa para a amizade, a aprendizagem, o crescimento pessoal e a coesão social.

Esperamos que este manual inspire facilitadores, treinadores, animadores juvenis e jovens a utilizar o desporto não só como uma ferramenta para a atividade física, mas também como um veículo para criar comunidades mais fortes, onde todos tenham a oportunidade de participar, de se sentir parte integrante e de prosperar.

INTRODUÇÃO

Quem pode utilizar este manual?

O manual foi concebido para um vasto leque de indivíduos e organizações envolvidos no desporto de base, no trabalho com jovens, na educação e no desenvolvimento comunitário. Embora as atividades tenham sido desenvolvidas no âmbito do projeto «Pass a Ball, Make a Friend» e estejam principalmente adaptadas ao contexto do futebol, podem ser facilmente adaptadas a outros desportos e contextos juvenis. O manual é particularmente adequado para:

Treinadores e formadores desportivos

Os treinadores desempenham um papel central na formação da cultura da equipa e na influência das atitudes e comportamentos dos jovens. As atividades deste manual fornecem ferramentas práticas para promover a inclusão, prevenir a discriminação, gerir conflitos, incentivar o trabalho em equipa e criar ambientes de aprendizagem positivos no seio de clubes e equipas desportivas.

Animadores juvenis e líderes juvenis

Os animadores juvenis podem utilizar os workshops para abordar temas como a diversidade, a inclusão social, a cidadania ativa, a empatia, a comunicação e o respeito. As atividades complementam as metodologias de animação juvenil e podem ser implementadas tanto em contextos desportivos como fora deles.

Líderes de grupo e capitães de equipa

Os jovens influenciam-se frequentemente uns aos outros mais do que os adultos imaginam. Os capitães de equipa, mentores entre pares e líderes juvenis podem utilizar os exercícios para reforçar as suas competências de liderança, apoiar os colegas de equipa, combater comportamentos prejudiciais e promover um ambiente positivo na equipa.

Clubes desportivos de base e organizações comunitárias

Os clubes desportivos e as organizações comunitárias podem integrar os workshops nas suas atividades regulares, programas sazonais, estágios de treino, eventos educativos ou iniciativas de desenvolvimento do voluntariado. O manual pode ajudar os clubes a reforçar as práticas de proteção, inclusão e fair play.

INTRODUÇÃO

Professores e educadores

Muitas atividades podem ser adaptadas para utilização em escolas, aulas de educação física, programas extracurriculares e ambientes de aprendizagem não formal. Os temas abordados no manual contribuem para a educação para a cidadania, o desenvolvimento pessoal e a aprendizagem socioemocional.

Pais e voluntários

Os pais e os voluntários são partes interessadas importantes na criação de experiências desportivas positivas para os jovens. As atividades selecionadas e os exercícios de discussão podem ajudar a sensibilizar para o comportamento respeitoso, a inclusão e o papel que os adultos desempenham na definição dos ambientes desportivos.

Coordenadores de projetos e formadores

O manual pode também servir como recurso para organizações que implementam projetos Erasmus+, desporto para o desenvolvimento, inclusão ou participação juvenil. Os formadores e facilitadores podem utilizar os workshops como atividades autónomas ou combiná-los em programas educativos mais abrangentes.

Como utilizar o manual

Os workshops podem ser realizados individualmente ou como parte de um programa educativo mais alargado. Os facilitadores são encorajados a adaptar as atividades de acordo com:

- a idade e a experiência dos participantes;
- a dimensão do grupo;
- o contexto cultural local;
- o tempo e os recursos disponíveis;
- os objetivos de aprendizagem específicos.

Não é necessário possuir conhecimentos avançados em matéria de discriminação, inclusão ou trabalho com jovens. No entanto, os facilitadores devem criar um ambiente de aprendizagem seguro e respeitoso e estar preparados para orientar discussões sobre temas potencialmente sensíveis. O objetivo final deste manual é apoiar todos os envolvidos no desporto na criação de ambientes onde os jovens se sintam respeitados, valorizados, incluídos e capacitados para participar plenamente — tanto dentro como fora do campo.

INTRODUÇÃO

Objetivos de aprendizagem

O manual «Pass a Ball, Make a Friend» tem como objetivo apoiar treinadores, animadores juvenis, líderes de grupo, voluntários e jovens na criação de ambientes desportivos mais seguros, mais inclusivos e mais respeitosos. Através das atividades e dos workshops apresentados neste manual, os participantes irão desenvolver conhecimentos, competências, atitudes e valores que contribuem para culturas de equipa positivas e para a participação equitativa no desporto.

Ao realizar as atividades incluídas neste manual, os participantes deverão ser capazes de:

Conhecimentos

- Compreender os conceitos de estereótipos, preconceito, discriminação, exclusão e discurso de ódio.
- Reconhecer como comportamentos prejudiciais podem surgir em ambientes desportivos, tanto no mundo real como online.
- Compreender o impacto da discriminação, do bullying e da exclusão nos indivíduos, nas equipas e nas comunidades.
- Identificar os papéis e as responsabilidades dos treinadores, animadores juvenis, líderes de grupo, pais e participantes na promoção da inclusão e do respeito.
- Compreender a importância dos códigos de conduta, das medidas de proteção e da liderança positiva no desporto.

Competências

- Reconhecer e contestar comportamentos discriminatórios, estereótipos e práticas de exclusão.
- Comunicar-se de forma respeitosa e eficaz com colegas de equipa, treinadores, árbitros e adversários.
- Aplicar técnicas de prevenção e resolução de conflitos em contextos desportivos.
- Demonstrar competências de testemunha ativa ao presenciar discriminação, bullying ou discurso de ódio.
- Trabalhar em colaboração com pessoas de origens e experiências diversas.
- Contribuir para o desenvolvimento de ambientes de equipa seguros, acolhedores e inclusivos.

INTRODUÇÃO

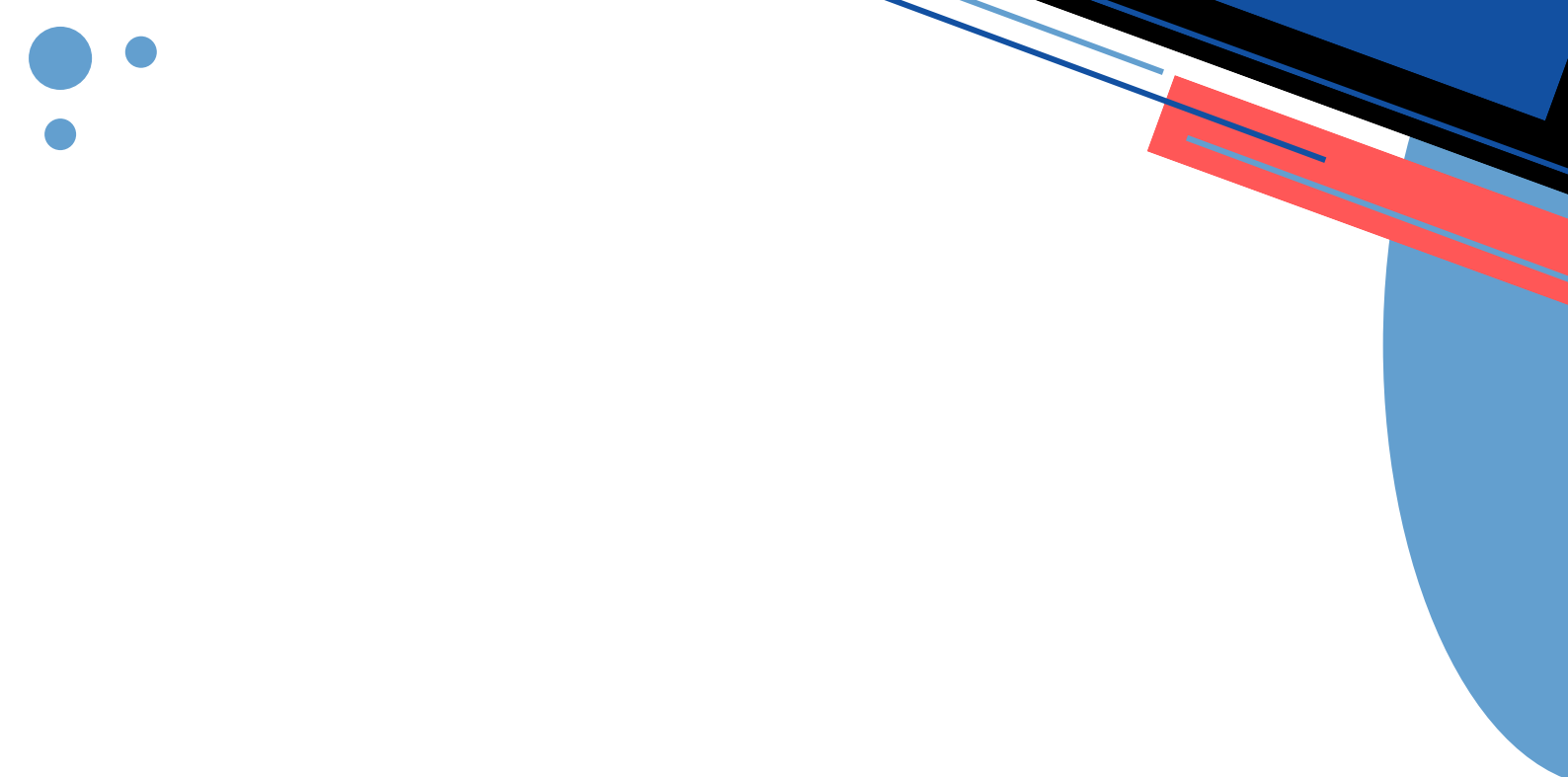
Atitudes e valores

- Desenvolver empatia e respeito por pessoas com origens, identidades, experiências e capacidades diferentes.
- Valorizar a diversidade como um ponto forte nas equipas e nas comunidades.
- Promover o fair play, a solidariedade, a inclusão e a igualdade de oportunidades no desporto.
- Assumir a responsabilidade pelo comportamento pessoal e pelo seu impacto nos outros.
- Demonstrar empenho na criação de ambientes desportivos positivos, onde todos se sintam bem-vindos, respeitados e capazes de participar.

Competências

- Atuar como embaixadores da inclusão, do respeito e do fair play nas suas equipas e comunidades.
- Apoiar os colegas de equipa que sejam vítimas de exclusão, discriminação ou comportamentos prejudiciais.
- Incentivar uma cultura de equipa positiva através da liderança, da cooperação e do apoio mútuo.
- Contribuir para a construção de ambientes desportivos que priorizem o bem-estar, a participação e o sentimento de pertença para todos.

Em última análise, o manual procura capacitar os participantes não só para reconhecerem os desafios nos ambientes desportivos, mas também para se tornarem contribuintes ativos para uma mudança positiva. Através do desporto, os jovens podem aprender competências valiosas para a vida, construir relações significativas e ajudar a criar comunidades onde todos tenham a oportunidade de participar, desenvolver-se e prosperar.



ANÁLISE POR PAÍS

ANÁLISE POR PAÍS

Análise por país – Sérvia

1. Contexto geral

O futebol na Sérvia tem uma forte importância social e emocional, mas continua a ser um dos desportos mais expostos à agressão verbal, a cânticos discriminatórios, a rivalidades locais e a situações de conflito. O discurso de ódio e os conflitos são mais visíveis no futebol profissional e na seleção nacional, mas padrões semelhantes também estão presentes nos níveis amador, de base e juvenil, onde são normalmente menos monitorizados de forma sistemática e menos divulgados publicamente. Ao nível das equipas de base, o problema manifesta-se frequentemente através de insultos entre jogadores, pressão sobre os árbitros, comportamentos agressivos por parte de pais e treinadores e reações hostis durante jogos emocionalmente tensos. A situação pode ser considerada estável ou em crescimento, especialmente porque as instituições nacionais de futebol alertaram recentemente que as sanções por comportamentos discriminatórios e mensagens extremistas se têm tornado cada vez mais frequentes e financeiramente onerosas.([source](#)) A principal diferença reside no facto de os incidentes ao nível da elite envolverem, normalmente, adeptos organizados e sanções públicas, enquanto o futebol juvenil e amador envolve, com maior frequência, conflitos informais que são resolvidos internamente pelos clubes ou pelas entidades organizadoras das competições. Isto torna o problema, em parte, oculto, embora afete diretamente crianças, jovens jogadores, jovens árbitros e treinadores. A polarização social mais generalizada, a normalização do discurso de ódio em espaços públicos e online, bem como as tensões étnicas e políticas não resolvidas, também influenciam o ambiente do futebol. ([source](#)) Por essa razão, a educação para o espírito desportivo na Sérvia deve abordar tanto o discurso de ódio explícito como os comportamentos de conflito do quotidiano que podem rapidamente degenerar em violência verbal ou física.

2. Formas mais comuns de discurso de ódio e conflito

As formas mais comuns de discurso de ódio no futebol sérvio são os insultos étnicos e nacionais, especialmente associados a rivalidades regionais e narrativas sobre albaneses, croatas, bósnios e ciganos. Estas formas estão frequentemente ligadas a referências políticas ou históricas, bandeiras, símbolos, cânticos ou comentários online. Também podem surgir insultos racistas dirigidos a jogadores negros ou estrangeiros, embora estes incidentes sejam menos visíveis ao nível das equipas de base, a menos que se tornem públicos.

ANÁLISE POR PAÍS

Também se verificam comentários de carácter sexista e homofóbico, nomeadamente dirigidos a jogadoras, árbitras, raparigas que praticam futebol, pessoas LGBT e rapazes que são ridicularizados por serem considerados «fracos» ou «não suficientemente masculinos». A rivalidade entre clubes é outro fator desencadeante frequente, especialmente quando os clubes locais têm uma longa história de competição ou quando os jogos decidem a promoção, o despromoção ou a classificação num torneio. Os conflitos típicos incluem jogadores contra jogadores, jogadores ou treinadores contra árbitros, pais contra árbitros, adeptos ou pais contra outros adeptos e pressão verbal vinda das bancadas dirigida a jovens jogadores. Ao nível das categorias de base, grande parte do conflito provém de adultos, especialmente pais e treinadores que transferem a pressão para as crianças. Os conflitos ocorrem com maior frequência durante os jogos, imediatamente após decisões controversas dos árbitros, após golos, após faltas ou no final de jogos tensos. Os treinos são geralmente menos expostos, mas a humilhação verbal pode ainda assim ocorrer através de provocações, exclusão, gritos ou piadas discriminatórias. Os espaços online são cada vez mais relevantes, especialmente as páginas dos clubes, as secções de comentários, os portais desportivos locais e os conteúdos do Instagram e do TikTok, onde os insultos após os jogos podem continuar e tornar-se mais agressivos. O discurso de ódio nos espaços online é especialmente perigoso porque os jovens jogadores podem ser alvo de ataques fora do campo e porque os comentários são frequentemente partilhados sem qualquer acompanhamento educativo.

3. Principais intervenientes envolvidos

O discurso de ódio no futebol prejudica toda a gente. Os intervenientes mais frequentemente envolvidos são jogadores, treinadores, árbitros, pais e adeptos, dependendo do nível da competição. No futebol de base e juvenil, os pais e os treinadores desempenham frequentemente um papel decisivo, uma vez que o seu comportamento define o clima emocional do jogo. Os árbitros, especialmente os mais jovens e menos experientes, constituem um dos grupos mais expostos a abusos verbais e, em alguns casos, a agressões físicas. ([source](#)) Os jovens jogadores também são vulneráveis porque podem imitar o comportamento dos adultos ou tornar-se alvo de insultos relacionados com a etnia, o género, a aparência física, a origem social ou erros percebidos durante o jogo. Os jogadores pertencentes a minorias, as crianças ciganas, os jogadores estrangeiros, as raparigas e as jovens no futebol, bem como os jovens LGBT ou aqueles que são percebidos como LGBT, podem estar mais expostos a comentários discriminatórios.

ANÁLISE POR PAÍS

As árbitras e as jogadoras estão ainda mais expostas a estereótipos sexistas e a comentários sobre a sua competência. Os treinadores podem ser tanto agentes de risco como agentes de prevenção: quando toleram insultos, o problema agrava-se; quando intervêm atempadamente, podem acalmar a situação e proteger os jovens jogadores. Os representantes dos clubes e os delegados das competições são importantes, pois são eles que decidem se os incidentes serão comunicados, minimizados ou tratados de forma adequada.

4. Principais causas e fatores desencadeantes

O principal fator desencadeante é a pressão competitiva, especialmente em jogos considerados importantes para a classificação, o prestígio local, a seleção ou oportunidades futuras para os jovens jogadores. Um segundo fator desencadeante importante é a insatisfação com a arbitragem, em que uma única decisão pode levar a gritos, insultos, ameaças ou pressão por parte do banco e do público. O fraco controlo emocional por parte dos adultos é um fator grave, pois as crianças reproduzem frequentemente a linguagem e o comportamento que observam nos treinadores, pais e jogadores mais velhos. As rivalidades locais também podem transformar uma competição normal em hostilidade, especialmente em comunidades mais pequenas, onde os clubes, as escolas e as famílias se conhecem pessoalmente. A falta de educação é outra causa importante: muitos clubes de base têm regras relativas à competição, mas não dispõem de ferramentas práticas para prevenir o discurso de ódio, acalmar conflitos ou estabelecer normas de comportamento claras antes dos jogos. Fatores sociais mais amplos também influenciam o futebol, incluindo o nacionalismo, a discriminação contra minorias, o sexismo, a homofobia e as narrativas da imprensa sensacionalista ou online que normalizam insultos e imagens inimigas. As redes sociais podem intensificar os conflitos, mantendo a discussão viva após o jogo e dando visibilidade à humilhação, às acusações e aos comentários discriminatórios. Outra causa é o fraco acompanhamento após os incidentes: podem existir sanções, mas os clubes carecem frequentemente de medidas restaurativas ou educativas que ajudem os jogadores e os adultos a compreender o que aconteceu e a mudar de comportamento. No futebol juvenil, a pressão para vencer torna-se, por vezes, mais forte do que o objetivo educativo do desporto, o que cria um clima em que o comportamento agressivo é justificado como «paixão» ou «espírito de luta».

ANÁLISE POR PAÍS

5. Medidas existentes e lacunas

A Sérvia dispõe de um quadro jurídico para a prevenção da violência e da conduta indevida em eventos desportivos. A Lei sobre a Prevenção da Violência e da Conduta Indevida em Eventos Desportivos define as obrigações dos organizadores e inclui medidas relacionadas com agressões físicas, objetos atirados para o campo, símbolos que ofendam sentimentos nacionais, raciais, religiosos ou outros, artigos pirotécnicos, álcool, jogos de alto risco, serviços de segurança e cooperação com as autoridades públicas. O Código Penal reconhece igualmente comportamentos violentos em eventos desportivos ou ajuntamentos públicos, incluindo comportamentos ou slogans que incitem ao ódio ou à intolerância de natureza nacional, racial, religiosa ou outra, quando tal conduza à violência ou a conflitos físicos. As estruturas do futebol dispõem igualmente de regras internas, procedimentos disciplinares e sistemas de denúncia, enquanto os documentos da FSS (Federação Sérvia de Futebol) fazem referência ao respeito, ao fair play, à prevenção da discriminação e à proibição do discurso de ódio. A nível internacional, as normas da UEFA e da FIFA incluem regras antidiscriminação, sanções, programas de sensibilização e o procedimento em três etapas para comportamentos racistas durante os jogos: interromper o jogo, suspender o jogo e abandonar o jogo caso o comportamento persista.(source) A FSS também apoiou campanhas como a «Sê árbitro», que se reveste de particular importância, uma vez que a proteção dos árbitros e o respeito pelos árbitros são questões centrais no futebol juvenil.

No entanto, subsistem várias lacunas. As medidas existentes são mais rigorosas ao nível da elite e das seleções nacionais do que ao nível do futebol de base e juvenil. Não existe formação sistemática suficiente para treinadores, pais, jovens jogadores e voluntários dos clubes sobre como reconhecer o discurso de ódio e como reagir antes que uma situação se agrave. Existem procedimentos de denúncia, mas, na prática, muitos clubes mais pequenos tratam os incidentes de forma informal ou evitam denunciá-los por receio das consequências, pressão local ou falta de confiança de que algo de útil venha a acontecer. As sanções, por si só, não são suficientes, porque muitas vezes surgem depois de o dano já ter sido causado e não alteram necessariamente o comportamento. Os clubes de base precisam de ferramentas simples e práticas: regras de comportamento para os dias de jogo, passos para a desescalada de conflitos, códigos de conduta para os pais, cenários de simulação, sessões educativas curtas para os jogadores e métodos de reflexão pós-incidente. Outra lacuna é a proteção limitada dos jovens árbitros, que necessitam tanto de apoio institucional como de uma cultura em que treinadores e pais ponham imediatamente fim aos abusos vindos da bancada. Por fim, verifica-se uma falta de trabalho estruturado em relação ao comportamento online, apesar de os insultos na Internet prolongarem cada vez mais o conflito após o jogo.

ANÁLISE POR PAÍS

6. Exemplo prático

Um exemplo regional relevante ocorreu em janeiro de 2023, durante o torneio de futebol infantil «Šampion Junior Kup», em Ilidža, perto de Sarajevo, que reuniu equipas juvenis da região. Durante um dos jogos, um grupo de rapazes terá entoado o slogan «Ubij Srbina» («Mata o sérvio»), enquanto se encontrava reunido junto ao campo. Segundo os organizadores, a equipa envolvida era de Split e foi imediatamente excluída do torneio, tendo o treinador alegadamente pedido desculpa pelo comportamento. No mesmo torneio, ocorreu também outro incidente grave quando os pais de jovens jogadores do FK Zvezdara, de Belgrado, foram atacados junto ao hotel, tendo uma pessoa ficado ferida com uma faca. Embora estes dois incidentes tenham sido relatados como separados, juntos mostram como o futebol infantil pode tornar-se um espaço onde o discurso de ódio, a hostilidade nacional e a agressão por parte de adultos invadem ambientes desportivos que deveriam ser seguros, educativos e centrados no fair play. **(source)**

Este exemplo é importante para o Manual de Formação em Espírito Desportivo porque demonstra que o discurso de ódio no futebol juvenil não é apenas um problema dos estádios profissionais ou dos grupos organizados de adeptos. Pode surgir entre crianças, durante torneios regionais, e pode ser reforçado ou normalizado se os adultos não reagirem de forma imediata e clara. A reação do organizador, incluindo a exclusão do torneio, foi importante como medida disciplinar, mas o caso também demonstra a necessidade de uma educação preventiva mais forte antes das competições. Os treinadores, os pais e os organizadores de torneios precisam de ferramentas práticas para estabelecer regras de comportamento, explicar por que razão os cânticos discriminatórios são inaceitáveis, reagir imediatamente quando ocorrem discursos de ódio e organizar discussões de acompanhamento com as crianças após tais incidentes. Para o futebol de base sérvio, este exemplo é particularmente relevante, uma vez que os jovens jogadores da Sérvia podem participar em torneios regionais, enquanto padrões semelhantes de nacionalismo, rivalidade e linguagem discriminatória também podem surgir em competições juvenis locais.

ANÁLISE POR PAÍS

7. Principais aspetos a melhorar

- Formação prática para treinadores sobre como reconhecer o discurso de ódio, impedir a linguagem discriminatória e acalmar conflitos antes que estes se agravem.
- Regras de conduta claras a nível de base para jogadores, treinadores, pais e espectadores, explicadas antes dos jogos e repetidas ao longo da época.
- Ferramentas específicas para proteger os árbitros jovens, incluindo a intervenção imediata do treinador quando se verificam abusos vindos do banco ou da linha lateral.
- Atividades educativas breves para jovens jogadores sobre respeito, diversidade, fair play, controlo emocional e comportamento responsável online.
- Orientação dirigida aos pais sobre apoio positivo, pressão, comunicação com os árbitros e consequências do comportamento agressivo.
- Modelos simples de comunicação e acompanhamento para os clubes, incluindo a descrição do incidente, as medidas tomadas e as lições aprendidas.
- Métodos restaurativos pós-incidente, tais como reflexão em equipa, processos de pedido de desculpas e compromissos de comportamento acordados, para além das sanções.

ANÁLISE POR PAÍS

Análise por País – Bulgária

1. Contexto Geral

Na Bulgária, o discurso de ódio e os conflitos no futebol são visíveis não só a nível profissional, mas também nos âmbitos amador, juvenil e de base. A questão nem sempre é acompanhada de forma sistemática a nível local, o que dificulta a avaliação da sua verdadeira dimensão. No entanto, os processos disciplinares, as notícias na comunicação social e os incidentes envolvendo árbitros, jogadores e adeptos mostram que a agressão verbal, a linguagem discriminatória e os comportamentos conflituosos continuam a ser um problema concreto. A Federação Búlgara de Futebol proíbe formalmente a discriminação e declara tolerância zero em relação ao racismo e a outras formas de discriminação nos seus estatutos. Ao mesmo tempo, as suas regras disciplinares incluem infrações como linguagem insultuosa, gestos ofensivos, má conduta, discriminação e racismo, o que demonstra que estes comportamentos são reconhecidos como riscos relevantes no sistema do futebol. Ao nível das equipas de base, o problema pode ser descrito como estável, com sinais de agravamento quando os jogos são marcados por forte tensão emocional ou quando os conflitos se prolongam online após o jogo. As tensões mais acentuadas estão normalmente ligadas a decisões arbitrais, rivalidades locais, comportamentos agressivos por parte de pais ou adeptos e à falta de educação prática sobre o respeito e o autocontrolo.

2. Formas mais comuns de discurso de ódio e conflito

As formas mais comuns de discurso de ódio no futebol na Bulgária incluem insultos racistas ou étnicos, insultos baseados na nacionalidade, insultos relacionados com rivalidades entre clubes, comentários sexistas e linguagem ofensiva dirigida a árbitros ou adversários. No futebol juvenil, o discurso de ódio está frequentemente misturado com agressão verbal geral, escárnio, provocação e humilhação, em vez de ser claramente distinguido como um «caso de discurso de ódio». Os conflitos típicos incluem jogadores a discutir com árbitros, jogadores a confrontarem-se após faltas, treinadores a protestarem contra decisões, pais a gritarem das bancadas e adeptos a provocarem as equipas adversárias. As regras disciplinares da Federação Búlgara de Futebol enumeram explicitamente linguagem e gestos insultuosos ou ofensivos, discriminação e racismo, bem como violações da ordem e da segurança, como infrações disciplinares. Estas situações ocorrem com maior frequência durante os jogos, imediatamente após o apito final, junto aos balneários, em torno do campo e, posteriormente, em espaços online. No futebol juvenil, os pais e os espectadores podem tornar-se um fator desencadeante grave, especialmente quando os jovens jogadores estão sob pressão e os treinadores não intervêm atempadamente.

ANÁLISE POR PAÍS

3. Principais intervenientes

Os principais intervenientes são os jogadores, os treinadores, os árbitros, os pais, os adeptos locais e os dirigentes dos clubes. No futebol juvenil, os pais e os treinadores têm uma influência muito forte, uma vez que as suas reações determinam frequentemente a forma como os jovens jogadores interpretam o que é um comportamento aceitável. Os árbitros constituem um dos grupos mais expostos, especialmente os árbitros jovens ou aqueles que atuam em jogos amadores e juvenis com segurança ou apoio institucional limitados. Um caso ocorrido em 2025, num torneio infantil em Sófia, demonstrou isso claramente, quando a Federação Búlgara de Futebol condenou publicamente uma agressão a um árbitro durante um jogo que envolvia crianças nascidas em 2014. Os jovens jogadores provenientes de minorias, os jogadores negros, os jogadores ciganos, os jogadores estrangeiros e as jogadoras ou árbitras podem estar mais expostos a comentários discriminatórios e humilhações. Os treinadores e os responsáveis das equipas são atores fundamentais, pois podem impedir a escalada da situação numa fase inicial ou, se reagirem de forma agressiva, agravar o conflito.

4. Principais causas e fatores desencadeantes

Os principais fatores desencadeantes são as decisões arbitrais consideradas injustas, o jogo agressivo, a rivalidade local, a forte pressão para vencer e a falta de controlo emocional durante momentos-chave do jogo. Muitos conflitos começam com uma falta, uma decisão de grande penalidade, uma decisão de fora de jogo, um cartão vermelho ou acusações de que o árbitro é parcial. Num jogo amador na região de Pleven, em 2024, um árbitro foi atacado após uma decisão de falta, e o jogo foi interrompido. Outra causa comum é a normalização dos gritos e insultos vindos das bancadas, especialmente quando os adultos se comportam como se a pressão e a agressão verbal fizessem parte do jogo. Fatores sociais mais amplos também são importantes: a discriminação, o nacionalismo, as tensões locais e o ódio online podem infiltrar-se no ambiente do futebol. O trabalho do Conselho da Europa no combate ao discurso de ódio no desporto também aborda a discriminação, a exclusão e o discurso de ódio no desporto como questões que exigem respostas educativas práticas, e não apenas sanções.

ANÁLISE POR PAÍS

5. Medidas existentes e lacunas

A Bulgária dispõe de regras formais contra a discriminação no futebol. Os estatutos da BFU (ALTERAÇÕES DE 2026) proíbem a discriminação com base na raça, nacionalidade, sexo, origem, etnia, religião, filiação política ou outra, e declaram tolerância zero em relação ao racismo e a outras formas de discriminação. O regulamento disciplinar da BFU também estabelece um quadro de sanções e procedimentos em caso de violações, incluindo linguagem ofensiva, discriminação, racismo, má conduta e violações da ordem e da segurança. Existem ainda mensagens e campanhas públicas contra o racismo, incluindo declarações da BFU de que o racismo não tem lugar no futebol. A principal lacuna reside no facto de a resposta continuar a ser, na sua maioria, reativa: as sanções surgem após o incidente, enquanto treinadores, pais, jovens jogadores e clubes locais carecem frequentemente de ferramentas simples para a prevenção. Os clubes de base geralmente não dispõem de recursos suficientes para uma educação estruturada sobre discurso de ódio, resolução de conflitos, comunicação com os árbitros e comportamento seguro nas linhas laterais. Existe também uma lacuna na comunicação e no acompanhamento: incidentes menores são frequentemente tratados como «tensão normal do futebol» e não são discutidos como momentos de aprendizagem. O módulo de formação deve, portanto, centrar-se em regras práticas de comportamento, simulações, desescalada, liderança dos treinadores e protocolos simples para os dias de jogo.

6. Exemplo prático

Um cenário típico do futebol juvenil na Bulgária é um jogo renhido entre duas equipas locais, em que o árbitro toma uma decisão controversa perto do final da partida. Os jogadores começam a gritar, um treinador protesta em voz alta, os pais de ambas as equipas juntam-se à discussão e os jogadores adversários começam a insultar-se uns aos outros. O conflito passa do campo para a linha lateral e, após o apito final, os pais continuam a discutir junto aos balneários. Em alguns casos, tais situações degeneraram em confrontos físicos, como demonstrado por incidentes relatados envolvendo jogos juvenis e torneios infantis. Normalmente, o caso é tratado através de medidas disciplinares ou de condenação pública após o incidente. O que muitas vezes falta é um acompanhamento educativo claro: uma breve discussão em equipa, um processo de pedido de desculpas, uma reflexão sobre o comportamento e um acordo prático sobre como os jogadores, pais e treinadores devem reagir da próxima vez.

ANÁLISE POR PAÍS

7. Principais aspetos a melhorar

- Competências práticas de resolução de conflitos para jogadores, treinadores e animadores juvenis.
- Regras de comportamento claras para jogos, treinos e nas bancadas.
- Ferramentas simples para os treinadores impedirem a escalada de conflitos numa fase inicial.
- Sensibilização para o discurso de ódio, a discriminação e o seu impacto nos jovens jogadores.
- Formação para pais e espectadores sobre comportamentos aceitáveis de apoio.
- Cenários de simulação sobre decisões arbitrais, jogo agressivo e provocação.
- Procedimentos simples de comunicação e acompanhamento após incidentes.

ANÁLISE POR PAÍS

Análise do país - Itália

1. Contexto geral

Na Itália, o discurso de ódio e os conflitos no futebol constituem um problema documentado e persistente a nível profissional, amador, juvenil e de base. No sul da Itália, e especificamente na Apúlia, onde desenvolvemos a nossa atividade em Orta Nova, na província de Foggia, o problema é particularmente visível devido às fortes identidades territoriais locais, ao elevado desemprego juvenil e ao acesso limitado a uma educação cívica estruturada. A questão é amplamente descrita por treinadores e dirigentes de clubes como estável ou em lento crescimento, especialmente em jogos com forte carga emocional e nos espaços online após o jogo. O Estatuto Federal da FIGC proíbe formalmente qualquer forma de discriminação e declara um compromisso com a igualdade de dignidade e respeito no futebol. O seu código de justiça desportiva identifica a linguagem insultuosa, a conduta discriminatória e o comportamento violento como infrações passíveis de sanção. Ao nível amador, no entanto, as sanções raramente são aplicadas e a mudança de comportamento continua a ser modesta. O Osservatorio Nazionale Sulle Manifestazioni Sportive, gerido pelo Ministério do Interior, monitoriza incidentes a nível nacional, mas concentra-se principalmente em eventos profissionais e de grande visibilidade, deixando a monitorização do futebol de base praticamente ausente.

2. Formas mais comuns de discurso de ódio e conflito

As formas mais comuns de discurso de ódio no futebol de base italiano incluem insultos territoriais baseados na cidade ou bairro de origem, que são amplamente normalizados como provocações competitivas, e insultos étnicos ou raciais dirigidos a jogadores de origem estrangeira, particularmente da África Subsariana e da Europa de Leste. Na província de Foggia, onde a imigração tem vindo a diversificar gradualmente as equipas de futebol juvenil, a linguagem com conotação racial tornou-se uma preocupação recorrente relatada por clubes que trabalham com jovens de origens mistas. Os insultos e as zombarias de caráter sexista são frequentes em contextos que envolvem jogadoras ou árbitras. A rivalidade entre equipas de municípios vizinhos gera intensos confrontos verbais, especialmente nos derbies locais. O padrão de conflito mais documentado envolve jogadores e treinadores a contestarem agressivamente as decisões dos árbitros, um comportamento que os jovens jogadores rapidamente interiorizam e reproduzem. Os conflitos entre pais nas bancadas tornaram-se mais frequentes ao nível juvenil, escalando de gritos a ameaças e, ocasionalmente, a confrontos físicos.

ANÁLISE POR PAÍS

Os espaços online, nomeadamente os grupos de conversação do WhatsApp partilhados entre pais e jogadores, tornaram-se um palco secundário onde os conflitos dos dias de jogo continuam e se intensificam após o apito final.

3. Principais intervenientes

Os principais intervenientes envolvidos nos incidentes são jogadores, treinadores, árbitros, pais e adeptos locais. Os jovens jogadores do sexo masculino com idades compreendidas entre os 12 e os 17 anos são os mais frequentemente identificados tanto como agressores como vítimas. Os árbitros constituem um dos grupos mais expostos: os árbitros voluntários que atuam a nível juvenil e amador relatam elevadas taxas de abuso verbal e ameaças, o que contribui diretamente para uma crescente escassez de árbitros dispostos a trabalhar em competições de base. Os treinadores desempenham um papel decisivo, uma vez que o seu comportamento define o tom para toda a equipa: quando dão o exemplo e exigem respeito, os incidentes diminuem significativamente, mas muitos treinadores de base na Apúlia não receberam qualquer formação formal em treino baseado em valores ou em gestão de conflitos. Os pais e familiares que assistem à margem do campo são o grupo menos alcançado e mais perturbador do ponto de vista estrutural. Jogadores de origens étnicas minoritárias, jogadoras e jovens jogadores com deficiência estão desproporcionalmente expostos a linguagem discriminatória e à exclusão. A Unar documentou a exposição das comunidades de minorias étnicas no sul de Itália à discriminação na vida pública, incluindo em contextos desportivos.

4. Principais causas e fatores desencadeantes

Os fatores desencadeantes mais imediatos são as decisões arbitrais contestadas, as faltas físicas e a pressão competitiva em jogos em que a vitória tem um forte significado social em comunidades onde os jovens dispõem de poucas outras formas de obter reconhecimento público. Na província de Foggia, onde o desemprego juvenil ultrapassa consistentemente os 40%, o futebol funciona como uma das únicas esferas acessíveis de realização e pertença, o que aumenta a carga emocional de cada jogo. A forte identidade territorial e a rivalidade histórica entre cidades vizinhas da Apúlia criam um contexto social em que a hostilidade para com as comunidades rivais é considerada uma expressão legítima de orgulho local, e estas atitudes transponham-se diretamente para o campo de futebol. A normalização do comportamento agressivo é reforçada quando os adultos, particularmente pais e treinadores, reagem aos incidentes com agressividade, em vez de darem o exemplo de moderação e contenção.

ANÁLISE POR PAÍS

A cobertura mediática do futebol profissional, que frequentemente dramatiza o confronto entre jogadores e árbitros, fornece padrões de comportamento que os jovens jogadores transpõem para os contextos amadores. Fatores sociais mais amplos também desempenham um papel importante: o preconceito racial, o nacionalismo e a estigmatização dos imigrantes em certas partes do discurso público do sul de Itália traduzem-se em atitudes discriminatórias em campo em relação a jogadores de origem estrangeira. De acordo com o Centro de Recursos do Conselho da Europa para o combate ao discurso de ódio no desporto, as respostas educativas práticas, dirigidas a treinadores e animadores juvenis, são mais eficazes do que as sanções reativas, por si só, para mudar a cultura do desporto de base.

5. Medidas existentes e lacunas

As estruturas da federação a nível provincial dispõem de recursos insuficientes para implementar programas preventivos. Os incidentes menores são habitualmente tratados como tensões normais do futebol e ignorados, em vez de serem abordados como oportunidades de aprendizagem. Existem mecanismos de denúncia no papel, mas não são comunicados de forma clara aos clubes, jogadores ou famílias, e as vítimas, particularmente as provenientes de grupos minoritários, muitas vezes desconfiam dos processos formais de queixa. A FIGC prevê sanções para condutas discriminatórias, linguagem ofensiva e comportamentos violentos, e o seu setor de formação juvenil integra os princípios do fair play nas diretrizes do futebol juvenil e nos programas de licenciamento de treinadores. O programa de futebol e responsabilidade social da UEFA promove valores de respeito através de materiais de comunicação distribuídos aos clubes, nominalmente adotados pelos clubes italianos afiliados; o CONI também promove os valores do fair play no âmbito do sistema desportivo nacional. A principal lacuna reside no facto de a resposta existente continuar a ser quase inteiramente reativa: as sanções são aplicadas após os incidentes, enquanto treinadores, pais e jovens jogadores carecem de ferramentas simples e práticas para a prevenção. Os clubes de base na Apúlia não dispõem, normalmente, de orçamento para educação estruturada nem de acesso a formação baseada em cenários. Muitos treinadores a este nível nunca frequentaram qualquer forma de educação em valores ou formação em gestão de conflitos. A campanha «Rispetta il Gioco» baseia-se em cartazes e slogans, em vez de métodos interativos que promovam mudanças comportamentais.

ANÁLISE POR PAÍS

6. Exemplo prático

Um cenário típico no futebol juvenil da província de Foggia envolve um jogo da categoria sub-14 entre duas equipas de cidades rivais, no qual um jogador de origem africana da equipa da casa é alvo de repetidos insultos de carácter étnico por parte dos jogadores adversários durante a segunda parte. O árbitro ouve um dos comentários, mas não interrompe o jogo, por não ter a certeza do procedimento correto a seguir. O jogador visado reage com frustração e recebe um cartão amarelo por protestar. O treinador da equipa da casa não contesta formalmente a decisão para evitar uma maior escalada da situação. Após o jogo, não é preenchido qualquer relatório de incidente. O clube visitante não é informado, não é iniciado qualquer procedimento disciplinar e o jogador visado deixa de comparecer aos treinos durante as duas semanas seguintes. O comportamento dos jogadores adversários não é abordado. Não se realiza qualquer conversa estruturada em nenhuma das equipas sobre o que aconteceu ou sobre como reagir de forma diferente da próxima vez. Este cenário ilustra o efeito cumulativo da falta de preparação do árbitro, da ausência de protocolos a nível do clube, da relutância em recorrer a mecanismos formais de denúncia e da falta de apoio aos jogadores afetados.

7. Principais necessidades de melhoria

- Competências práticas de resolução de conflitos para treinadores e animadores juvenis, incluindo a desescalada em tempo real e orientação pós-incidente;
- regras de comportamento claras e partilhadas para jogos, treinos e à margem do campo, que todos os intervenientes, incluindo os pais, compreendam e aceitem. Ferramentas simples para que os treinadores reconheçam, identifiquem e ponham fim precocemente ao discurso de ódio e à linguagem discriminatória;
- sensibilização para o discurso de ódio, a discriminação racial e o seu impacto específico nos jovens jogadores provenientes de minorias;
- ferramentas de formação baseadas em simulações e cenários, enraizadas no contexto do futebol de base do sul de Itália;
- formação estruturada para pais e espectadores sobre comportamentos de apoio aceitáveis e o seu efeito nos jovens jogadores;
- procedimentos de denúncia e acompanhamento fáceis e acessíveis que os clubes possam aplicar após incidentes, sem necessidade de apoio institucional.

ANÁLISE POR PAÍS

Análise por país - Portugal

1. Contexto geral

A situação em Portugal em 2026 reflete um cenário contrastante: embora os incidentes físicos em geral nos estádios apresentem uma tendência descendente, o discurso de ódio e novas formas de violência organizada têm exigido uma vigilância cada vez maior por parte das autoridades. O Relatório de Análise da Violência Associada ao Desporto (RAViD) relativo à época desportiva de 2024/2025, elaborado pela Autoridade para a Prevenção e o Combate à Violência no Desporto (APCVD) e pela Polícia de Segurança Pública (PSP), indica o seguinte:

- As duas categorias de incidentes com os números mais elevados durante a época em análise foram «posse/utilização de dispositivos pirotécnicos» (4213 casos) e «insultos ou ameaças» (625 casos). Ambas as categorias registaram uma diminuição em comparação com a época desportiva anterior, acompanhando a tendência geral de redução do número total de incidentes;
- O futebol continua a ser responsável pelo maior número de ocorrências, à semelhança das épocas anteriores. As competições de futebol juvenil estiveram entre as que registaram a maior incidência de infrações;
- No futebol juvenil, o Ponto Nacional de Informações sobre Desporto (PNID) registou 368 incidentes durante a época desportiva de 2024/2025 e 595 incidentes durante a época desportiva de 2023/2024, em todas as faixas etárias. Estes números indicam uma diminuição no número de incidentes.

RAViD 24-25

2. Formas mais comuns de discurso de ódio e conflito

O perfil do conflito no futebol português está a evoluir, passando dos tradicionais grupos de adeptos «ultras» para grupos mais fragmentados. De acordo com o Relatório de Análise da Violência Associada ao Desporto (RAViD) para a época de 2024/2025, publicado pela Autoridade para a Prevenção e o Combate à Violência no Desporto (APCVD) e pela Polícia de Segurança Pública (PSP), em geral, incluindo o futebol e o futebol juvenil, as duas categorias mais significativas de incidentes durante a época desportiva em análise foram:

- Posse/utilização de dispositivos pirotécnicos (4213);
- Insultos ou ameaças (625).

RAViD 24-25

ANÁLISE POR PAÍS

3. Principais intervenientes envolvidos

O Relatório sobre a Análise da Violência Associada ao Desporto (RAVID) para o período de 2024/2025 — Sanções definitivas, elaborado pela Autoridade para a Prevenção e o Combate à Violência no Desporto (APCVD) e pela Polícia de Segurança Pública (PSP), indica o seguinte:

- As decisões proferidas pela Autoridade para a Prevenção e o Combate à Violência no Desporto (APCVD) em vários desportos, incluindo o futebol — ou seja, decisões para as quais todas as vias de recurso tinham sido esgotadas e que, por conseguinte, já produziam efeitos jurídicos — diziam respeito a pessoas coletivas em 5,5% dos casos (na sua maioria, infrações cometidas por organizadores de eventos desportivos) e a pessoas singulares em 94,5% dos casos, a maioria das quais do sexo masculino (94,5%).
- As categorias de infrações estatisticamente mais significativas que conduziram a decisões sancionatórias foram as seguintes:
 - «Incumprimento do dever de correção, moderação e respeito» (334 decisões sancionatórias definitivas);
 - «Introdução ou utilização de artigos pirotécnicos em recintos desportivos» (180);
 - «Invasão do campo durante um evento desportivo ou acesso a áreas restritas de um recinto desportivo não acessíveis ao público em geral» (41).
- Ao analisar o grupo de adeptos sujeitos a proibições de acesso a estádios impostas pela Autoridade para a Prevenção e o Combate à Violência no Desporto (APCVD) e aplicadas durante o período em análise (462 indivíduos), incluindo os relacionados com o Futebol e o Futebol Juvenil, podem extrair-se as seguintes conclusões:
 - a) Os adeptos em causa eram predominantemente do sexo masculino (97,4%) e residiam principalmente nos distritos de Lisboa (30,3%), Porto (22,1%) e Braga (12,8%). No que diz respeito à distribuição etária, 25,4% dos adeptos tinham entre 21 e 25 anos, seguidos pela faixa etária dos 16 aos 20 anos, que representava 19,3%;
 - b) 61,9% dos adeptos sujeitos a medidas de proibição impostas pela APCVD eram membros de Grupos Organizados de Adeptos (GOA);
 - c) 67,9% das sanções acessórias que implicavam proibições de acesso a recintos desportivos que entraram em vigor diziam respeito a períodos de proibição que variavam entre 10 e 18 meses;

ANÁLISE POR PAÍS

d) As principais infrações administrativas que deram origem a estas proibições de acesso aos estádios foram: «introdução ou utilização de artigos pirotécnicos em recintos desportivos» (72,9 %); «lançamento de objetos» (9,3%); «incumprimento do dever de correção, moderação e respeito» (9,1%); «invasão do campo ou acesso a áreas restritas não acessíveis ao público em geral» (5,2%); e «prática de atos ou incitamento à violência, ao racismo, à xenofobia e à intolerância em eventos desportivos» (3,5%).

RAViD 24-25

4. Principais causas e fatores desencadeantes

A Ficha Informativa «Violência contra Crianças e Jovens no Desporto», publicada pela Associação de Apoio à Vítima (APAV), afirma o seguinte:

A violência no desporto, incluindo o futebol e o futebol juvenil, está associada a vários fatores recorrentes, tais como:

- Uma cultura de vitória a todo o custo, em que o resultado do jogo é valorizado mais do que o bem-estar das crianças e dos jovens;
- A pressão pelo sucesso desportivo, muitas vezes impulsionada por expectativas externas;
- A frustração na sequência de derrotas, maus desempenhos, lesões e/ou situações percebidas como injustas, que podem conduzir a reações agressivas;
- O comportamento dos adultos, quando manifestam atitudes agressivas ou desrespeitosas, seja em campo ou nas bancadas;
- O incentivo direto à agressividade como forma de motivar e/ou «endurecer» os atletas;
- O investimento emocional e financeiro das famílias nas carreiras desportivas dos seus filhos, o que aumenta a tensão e a pressão em relação ao desempenho desportivo;

O ambiente digital, onde podem surgir comentários ofensivos ou situações de cyberbullying relacionadas com o desempenho desportivo. **folha_desporto_2025**

Pitacho, L. (2015), no artigo «Pais, pressão e a crise de valores no desporto juvenil», publicado no jornal desportivo A Bola, afirma o seguinte:

ANÁLISE POR PAÍS

- De uma perspetiva sociológica, a Teoria da Anomia oferece uma visão esclarecedora. Em contextos em que as normas sociais se encontram enfraquecidas, ou em que o sistema de valores que deveria regular o comportamento é substituído por uma lógica puramente competitiva, surge a anomia: a ausência de referências claras. Nos recintos desportivos juvenis, onde a linha entre o apoio e a pressão é frequentemente ultrapassada, muitos pais sentem-se no direito de agir como treinadores, árbitros e até juízes morais, substituindo o espírito desportivo por uma lógica tribal de vencer a todo o custo.
- No desporto de formação juvenil, incluindo o futebol juvenil, existe um ambiente propício à anomia social, uma vez que se verifica uma clara fragilidade das normas morais, dado que valores como o respeito, a cooperação e a aprendizagem são frequentemente substituídos por uma obsessão com os resultados e pela competição excessiva. Em consequência, perde-se o «mapa moral» que deveria orientar o comportamento de todos os envolvidos — pais, atletas, treinadores e árbitros. Além disso, a ausência de sanções claras ou de uma intervenção eficaz por parte das organizações desportivas contribui para comportamentos cada vez mais invasivos: os pais criticam os árbitros, insultam os jogadores adversários, pressionam os seus filhos com expectativas irrealistas, invadem os campos e chegam mesmo a agredir árbitros e outros participantes.

Além disso, a Teoria da Frustração-Agressão defende que a agressão é frequentemente uma consequência direta da frustração, ou seja, do bloqueio de uma expectativa ou desejo. No contexto desportivo, especialmente nas categorias de formação juvenil, esta teoria ajuda a explicar a origem de muitos comportamentos violentos manifestados pelos pais. Quando os pais projetam nos seus filhos os seus próprios sonhos desportivos — muitas vezes não concretizados —, qualquer obstáculo no caminho do jovem desportista, como um erro técnico, ser substituído pelo treinador ou uma derrota, é interpretado não apenas como um revés desportivo, mas como um ataque ao seu próprio valor pessoal. A frustração resultante gera emoções negativas intensas, que frequentemente se manifestam através de comportamentos agressivos. Pais, pressão e a crise de valores no desporto juvenil | A Bola

ANÁLISE POR PAÍS

5. Medidas existentes e lacunas

Em Portugal, existem entidades que trabalham para prever e combater a violência no contexto do desporto. A Autoridade para a Prevenção e Combate à Violência no Desporto (APCVD) desenvolve projetos e campanhas nesta área. A APCVD tem levado a cabo várias ações de sensibilização e prevenção, promovendo valores como a tolerância, a solidariedade, o fair-play, o respeito e a inclusão, para além de ações de formação destinadas a profissionais ligados à segurança de eventos desportivos. A APCVD tem vindo a desenvolver duas campanhas:

a) Campanha «Sinta-se em Casa»: trata-se de uma campanha simbólica, que tem destacado os fundamentos do modelo europeu de segurança para eventos desportivos, no qual a componente HOSPITALIDADE contribui de forma decisiva para reduzir tensões e hostilidades, aumentando assim os níveis de segurança. A APCVD, a Liga Portugal e as federações associadas pretendem sensibilizar os promotores (clubes) de eventos desportivos para a criação de um ambiente acolhedor. Ao promover um clima de hospitalidade, os promotores desportivos aumentam as hipóteses de os adeptos se sentirem bem-vindos, valorizados e seguros nos eventos desportivos, ajudando a atrair mais famílias para os recintos desportivos e a promover uma interação saudável entre os adeptos. Esta campanha visa inspirar e incentivar os clubes e os adeptos a fomentar um sentimento mútuo de hospitalidade, um orgulho recíproco em acolher, para que todos se sintam bem-vindos, valorizados e seguros durante os eventos desportivos.

b) Campanha «Zero Violência»: trata-se de uma campanha nacional para prevenir e combater a violência no desporto, que visa sensibilizar para o fenómeno da violência, promovendo os valores éticos do desporto, tais como a cooperação, o respeito, a solidariedade, o fair play e a tolerância. Esta campanha tem uma forte componente digital e promove a divulgação de iniciativas e recursos educativos no âmbito do Plano Nacional de Ética no Desporto (PNED), bem como a partilha de bons exemplos, em Portugal e em todo o mundo, de notícias e boas práticas no domínio da ética desportiva.

Projetos e Campanhas – APCVD

O Plano Nacional de Ética no Desporto (PNED) é uma iniciativa governamental implementada pelo Instituto Português do Desporto e da Juventude (IPDJ) desde 2012. Com uma missão preventiva e educativa, destina-se a entidades que promovem atividades desportivas e a estruturas direta ou indiretamente ligadas ao desporto, tais como clubes, federações, associações, escolas, câmaras municipais, meios de comunicação social e estabelecimentos prisionais, sendo o público-alvo: crianças, desportistas, dirigentes, treinadores e árbitros, entre outros.

ANÁLISE POR PAÍS

O plano consiste num conjunto de iniciativas que visam promover e divulgar a ética e os valores inerentes à prática desportiva, e os seus objetivos enquadram-se em cinco eixos estratégicos:

- Formação/educação;
- Prática desportiva/eventos;
- Publicações/investigação/tecnologias da informação e comunicação;
- Competições;
- Campanhas.

Plano Nacional de Ética no Desporto (PNED) - IPDJ

Início - ipdj-pned

É de salientar que este plano inclui também o «Prémio Bandeira da Ética», que visa distinguir as entidades que desenvolvem boas práticas nesta área, cujo regulamento se encontra publicado no Diário da República.

notícia - ipdj-pned

51c553b9-d717-21f6-9ab9-b143555a05cc

As sanções impostas pela Federação Portuguesa de Futebol (FPF) incluem multas, jogos disputados à porta fechada e proibições de acesso ao estádio, estando previstas sanções mais severas para a época de 2026/27 devido a preocupações com a violência. O Regulamento Disciplinar da FPF prevê sanções por conduta indevida por parte de clubes, agentes desportivos e espectadores, incluindo a responsabilidade solidária pelo pagamento entre clubes e infratores.

Principais Sanções Disciplinares (FPF):

- Multas: Uma sanção principal ou acessória que consiste no pagamento de um montante monetário fixo.
- Jogos à porta fechada: Proibição da presença de espectadores em jogos oficiais, embora a transmissão televisiva continue a ser permitida.
- Interdição de recinto: Proibição da utilização de um estádio, que no futebol de praia pode ser substituída por uma multa que varia entre 30 e 50 UC (Unidades de Conta).
- Suspensão do exercício de funções: aplicável a dirigentes, treinadores e outros agentes desportivos.
- Dedução de pontos / Despromoção: aplicável em casos disciplinares graves.

Atualizações e agravamento das sanções (2026/2027)

ANÁLISE POR PAÍIS

- Sanções mais severas: A Federação Portuguesa de Futebol (FPF), em conjunto com a Associação Portuguesa de Árbitros de Futebol (APAF), aprovou sanções mais severas, nomeadamente no que diz respeito à violência contra os árbitros.
- Alterações regulamentares: Foram introduzidas mais de 84 alterações no Regulamento Disciplinar para a época de 2026/27.
- Combate à violência: Em maio de 2026, foram propostas ao Governo nove medidas destinadas a reforçar a supervisão e a impedir a entrada de adeptos proibidos nos recintos desportivos, com foco nos tipos de incidentes que estiveram na origem das sanções mais recentes.

As decisões e deliberações relativas a estas matérias são publicadas no site oficial da Federação Portuguesa de Futebol. As sanções prescrevem ao fim de 1, 2 ou 4 anos, dependendo da gravidade da infração.

A Direção da Federação Portuguesa de Futebol apresentou recentemente um pacote de medidas no âmbito do novo Programa de Prevenção e Combate à Violência no Desporto, que requer um acompanhamento contínuo por parte de todas as entidades organizadoras e do Governo, a fim de garantir uma abordagem integrada e eficaz.

Entre as medidas propostas, destacam-se as seguintes:

1. A criação de uma plataforma centralizada de controlo de acesso para competições, sempre que tecnicamente viável, garantindo a rastreabilidade, o controlo eficaz das entradas e a exclusão de indivíduos proibidos;
2. A introdução de bilhetes nominativos (Fan ID) em competições onde for viável, eliminando o anonimato e reforçando a responsabilização individual;
3. A aplicação efetiva da obrigação acessória que exige que os adeptos proibidos se apresentem numa esquadra da polícia, garantindo a eficácia real das sanções;
4. O reforço das revistas de segurança pelas autoridades responsáveis pela aplicação da lei em eventos de maior risco, impedindo a introdução de artigos pirotécnicos, armas e objetos proibidos;
5. A criação de mecanismos que permitam às autoridades responsáveis pela aplicação da lei identificar adeptos envolvidos em distúrbios nas bancadas, sempre que tecnicamente possível, garantindo a responsabilização individual;

ANÁLISE POR PAÍS

6. Iniciativas de prevenção socioeducativa promovidas pela Autoridade para a Prevenção e o Combate à Violência no Desporto (APCVD), pelos organizadores de eventos e pelas autoridades responsáveis pela aplicação da lei, em cooperação com associações distritais e regionais, associações profissionais e clubes;
7. Mecanismos destinados a aumentar a celeridade processual e a eficácia das sanções, nomeadamente em matéria de violência no desporto, em coordenação com o Ministério Público e os tribunais;
8. Reforço das medidas regulamentares de combate à violência, sensibilizando simultaneamente os clubes para a importância de sancionar os adeptos por comportamentos inadequados;
9. A valorização e a formação contínua dos responsáveis pela segurança, profissionalizando ainda mais esta função essencial no contexto desportivo.

Notícia | FPF

A Federação Portuguesa de Futebol (FPF) promoveu também recentemente a campanha «Stop Violence», uma iniciativa destinada a sensibilizar e a condenar todas as formas de violência no desporto e, em particular, no futebol. A campanha inclui um conjunto de atividades e iniciativas de sensibilização realizadas no âmbito das competições da FPF.

Notícia | FPF

6. Exemplo prático

Durante um jogo sub-17, dois jogadores da Académica de Coimbra foram alvo de comentários xenófobos e insultos racistas discriminatórios por parte de um jogador adversário do Sanjoanense. A situação tornou-se tão grave que o árbitro interrompeu o jogo e passou vários minutos a falar com os capitães e os treinadores.

Juvenis: Académica denuncia insultos racistas e xenófobos | MAISFUTEBOL

No torneio Porto International Cup, o jogo entre a equipa juvenil do Sporting Clube de Cruz e a equipa suíça Meyrin FC foi marcado por agressões perpetradas por adeptos ligados ao clube português contra dois jogadores da equipa suíça, que necessitaram de assistência médica. O árbitro suspendeu o jogo devido à falta de condições de segurança, tendo a polícia sido chamada ao local.

VÍDEO: cenas de violência mancham torneio juvenil no Porto - CNN Portugal

ANÁLISE POR PAÍS

7. Principais aspetos a melhorar

É essencial formar os responsáveis desportivos e as partes interessadas para gerir a «mutação da agressividade», em que a violência física diminui, mas o ódio verbal aumenta. A formação deve centrar-se na identificação das fontes de tensão e na aplicação de técnicas que impeçam que as provocações digitais degenerem em confrontos físicos nos estádios.

Há uma necessidade urgente de desconstruir a narrativa de que os insultos racistas fazem «parte do folclore do futebol». O módulo deve fornecer esclarecimentos jurídicos sobre o que constitui um crime de ódio, distinguindo-o de insultos comuns, ao mesmo tempo que sensibiliza para o impacto destrutivo causado pelo racismo e pela xenofobia.

É necessário formar os delegados e organizadores dos jogos na aplicação rigorosa de protocolos, tais como o «Protocolo de Três Passos» da FIFA/UEFA para a interrupção de jogos em casos de racismo. Ao mesmo tempo, deve ser incentivada a utilização de ferramentas educativas, como o Cartão Branco, uma vez que este recompensa o fair play e reforça valores positivos desde as fases iniciais de desenvolvimento e formação.

Os treinadores desempenham um papel vital na educação informal dos jovens e devem ser capacitados para servirem de modelos a seguir. Precisam de ferramentas para promover ativamente a tolerância e o respeito.

ANÁLISE POR PAÍS

Análise por país - Espanha

1. Contexto geral

A situação relativa ao discurso de ódio e aos conflitos no futebol juvenil e amador em Espanha tem evoluído de forma desigual nos últimos anos. No século XX, os conflitos e o discurso de ódio eram muito comuns e, em muitas ocasiões, muito violentos. No início do século XXI, estes conflitos diminuíram, mas nos últimos anos tem-se verificado uma escalada preocupante de agressões verbais e físicas, sendo a maioria dos incidentes violentos provocada por pais, familiares e outros adultos nas bancadas.

2. As formas mais comuns de discurso de ódio e de conflito

- Violência por parte de adultos no futebol juvenil: Existe uma preocupação crescente com a agressividade em jogos que envolvem crianças dos 10 aos 13 anos, sendo que os insultos e as ameaças provêm frequentemente de familiares, o que reflete uma pressão excessiva para alcançar o sucesso desportivo.
- Foco no discurso de ódio: Verifica-se uma presença constante de discurso de ódio racista, xenófobo e homofóbico, que não só ocorre em campo como também é amplificado através das redes sociais, de acordo com relatórios do Observatório Espanhol sobre Racismo e Xenofobia (OBERAXE).
- Conflitos com os árbitros: Os abusos verbais contra os árbitros no futebol amador tornaram-se uma prática normalizada, levando as associações de árbitros a exigir medidas urgentes para erradicar os insultos do campo.
- Incidentes recentes de grande visibilidade: Apesar de se tratar de futebol amador/de base, a tensão estende-se a jogos amigáveis e a competições de nível inferior, com incidentes graves, tais como cânticos racistas e islamófobos em jogos amigáveis internacionais, que já estavam a ser investigados em abril de 2026.

3. Principais intervenientes envolvidos.

Um estudo realizado pela LaLiga e pela marca de equipamento desportivo Puma junto de mais de 1 200 famílias revelou que 57 % dos incidentes violentos no futebol juvenil têm origem no comportamento dos adultos. Pais, acompanhantes e adeptos estão envolvidos em insultos, discussões e brigas que perturbam o ambiente desportivo das crianças. Além disso, 45 % dos inquiridos admitiram ter testemunhado situações de ódio neste tipo de competições.

ANÁLISE POR PAÍS

4. Principais causas e fatores desencadeantes.

De acordo com a maioria das partes interessadas envolvidas (treinadores, jogadores, diretores desportivos, dirigentes dos clubes e adeptos), a principal causa reside nos adultos intimamente ligados ao desporto; na maioria dos casos, trata-se dos pais dos jogadores. «Muitos pais acreditam que os seus filhos se tornarão futuros futebolistas de elite», «os pais pensam que têm um Maradona, um Messi ou um Ronaldo e que “sabem mais do que um treinador”, e exercem uma pressão excessiva sobre os seus filhos a partir das bancadas». O futebol é também considerado uma válvula de escape para «pessoas amargas e reprimidas».

Algumas partes interessadas vão um passo além e apontam falhas estruturais no próprio sistema desportivo. A responsabilidade é partilhada entre a direção, os treinadores, os árbitros e as federações, que são acusados de falta de firmeza: «Sem dúvida, a Federação precisa de ser mais firme.» Nessa linha, vários utilizadores exigem medidas mais rigorosas, como a suspensão imediata dos jogos em caso de insultos ou violência, ou mesmo proibições vitalícias para quem não respeita as regras.

A falta de educação e de valores surge também como um fator recorrente nas opiniões gerais. A falta de educação entre os adultos leva à perda da essência do desporto, especialmente em contextos em que participam crianças.

Além disso, alguns associam estas situações a um aumento geral da violência na sociedade, que não se limita ao ambiente do futebol, mas está presente em todas as áreas. Há também quem aponte para fatores externos, como a segurança nos jogos ou a falta de presença policial, bem como opiniões que destacam elementos políticos ou sociais no debate.

5. Medidas existentes e lacunas.

- Perante esta realidade, a LaLiga e a Puma lançaram a campanha «Here We Play», com o objetivo de recuperar o verdadeiro espírito do desporto e promover um ambiente saudável e educativo no futebol infantil.

O clube Dragones de Lavapiés, conhecido pela sua abordagem inclusiva e social, liderará esta iniciativa, que irá beneficiar mais de 4 000 crianças e famílias em toda a Espanha. Além disso, outras seis equipas participarão no programa, recebendo equipamentos exclusivos, formação sobre valores e oportunidades de conhecer jogadores de futebol profissionais.

ANÁLISE POR PAÍS

Durante a apresentação do projeto, figuras como os futebolistas profissionais Fernando Morientes e Miguel Ángel Moyá apoiaram a iniciativa. «Os pais devem ir ao estádio para torcer, não para pressionar. As crianças vão lá para jogar, não para passar um mau bocado», afirmou Morientes, sublinhando que o respeito, o companheirismo e a diversão devem ser os pilares do desporto de base.

- Sistema FARO: O Governo espanhol, em colaboração com a LaLiga, implementou o Sistema FARO, uma ferramenta de inteligência artificial destinada a melhorar a monitorização e a resposta ao discurso de ódio.
- Medidas do Governo catalão e da LaLiga: Foram assinados acordos, como o celebrado entre o Governo catalão e a LaLiga em abril de 2026, para combater o discurso de ódio em eventos desportivos e garantir a neutralidade.
- Protocolos antiviolaência: A regulamentação está a ser reforçada para punir grupos de ultras e comportamentos violentos, incluindo a possibilidade de sanções administrativas mais severas.

6. Exemplo prático

Em Março de 2026, o futebol de base em Málaga viveu um fim de semana lamentável, marcado por graves casos de violência que mancharam completamente a competição. Dois jogos da quarta divisão cadete, com rapazes de apenas 14 e 15 anos, tornaram-se o vergonhoso epicentro de brigas, agressões e ameaças que exigiram a intervenção da polícia e obrigaram à suspensão de ambos os jogos.

O primeiro incidente ocorreu no sábado, no campo da Churriana, durante o intervalo do jogo entre a equipa da casa e o Campanillas. Desencadeou-se uma briga, o que levou um pai a descer até à zona dos balneários para proteger o seu filho das ameaças. Foi necessário chamar a polícia ao campo e o jogo foi suspenso. Ambos os clubes apresentaram versões contraditórias, tendo a Churriana acusado o pai de um jogador do Campanillas de agredir o seu responsável pelo material desportivo.

A situação vergonhosa continuou na mesma divisão, no campo do Cortijillo Bazán, onde a equipa da casa disputava a promoção contra o Pizarro Atlético. O golo anulado que teria empatado o jogo para a equipa da casa desencadeou uma batalha campal com pontapés, socos e insultos. Mais uma vez, a polícia teve de intervir e o jogo foi suspenso. Em resposta, o Cortijillo Bazán emitiu um comunicado anunciando que irá sancionar dois dos seus membros pelo incidente.

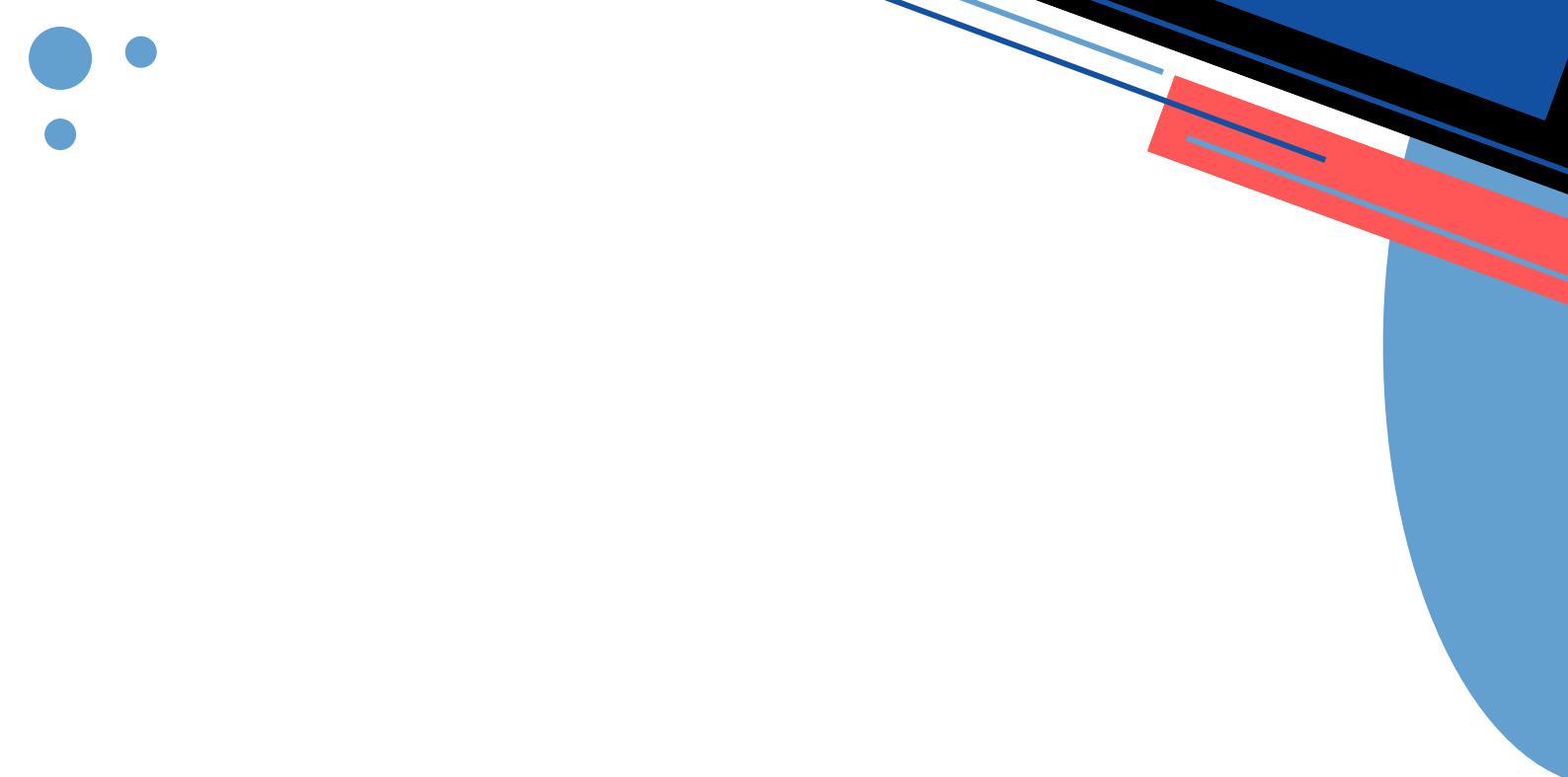
ANÁLISE POR PAÍS

Perante esta escalada de violência, ganham eco as palavras de veteranos como Manuel Gámez Villalba, «Lato», presidente do Club Athletic Puerta Blanca, que já tinha denunciado a situação no programa «COPE Málaga Sports». Lato lamentou que muitos pais «cheguem aos campos de futebol predispostos a ficar zangados» e destacou a contradição no seu comportamento.

O presidente foi enfático na sua declaração: «Vocês, que vêm ao campo, vêm para insultar, para atacar treinadores, espectadores, árbitros... os responsáveis que estão expostos todos os fins de semana ao risco de alguém se aproximar e nos dar um soco na cara. O que é que vocês sequer estão a fazer nos campos de futebol? Fiquem em casa.» A sua reflexão aponta para um flagelo que, longe de desaparecer, parece estar a enraizar-se no desporto juvenil.

7. Principais áreas a melhorar

- O mais importante é uma campanha de sensibilização geral dirigida a toda a sociedade e, em particular, aos envolvidos no futebol, sobre a existência deste aumento significativo de conflitos e discurso de ódio no futebol juvenil e amador.
- Educação dos pais e desenvolvimento de competências de resolução de conflitos. Estão a prejudicar os seus filhos!
- Formação para treinadores e dirigentes, com vista à prevenção de conflitos.
- Formação para jogadores, especialmente os mais jovens.
- Medidas promocionais e educativas por parte das administrações públicas e das federações.
- Colaborações entre clubes para reduzir o discurso de ódio (reuniões regulares, festivais lúdicos para promover a união entre clubes, etc.).



SESSÕES

SESSÕES – PRINCÍPIOS FUNDAMENTAIS DO ESPÍRITO DESPORTIVO E DO FAIR PLAY

Sessão: O que é o fair play

Tema: Compreender o significado básico do espírito desportivo e do fair play.

Duração: 45 minutos.

Visão geral: O fair play é frequentemente mencionado no futebol, mas nem todos compreendem o que significa em situações reais. Esta sessão ajuda os participantes a passar de conceitos gerais como «respeito» e «justiça» para comportamentos concretos no futebol. Os participantes irão discutir como se manifesta o fair play antes, durante e após um jogo. O objetivo é mostrar que o fair play não se resume apenas a seguir regras. Tem também a ver com atitude, respeito e autocontrolo.

Objetivos da sessão

- Compreender o significado do fair play no futebol.
- Identificar exemplos de comportamento desportivo.
- Relacionar o fair play com situações reais de jogo.
- Ajudar os participantes a refletir sobre o seu próprio comportamento.

Dimensão do grupo: 12–25 participantes.

Material: Quadro de folhas soltas, marcadores, notas autocolantes, Cartões de Situações de Fair Play impressos (Folheto 1), canetas, Ficha de Reflexão sobre o Fair Play

Preparação

Os facilitadores devem imprimir os Cartões de Situações de Fair Play e a Ficha de Reflexão sobre o Fair Play. Também precisam de preparar um quadro de folhas soltas com a pergunta: «Como se manifesta o fair play no futebol?»

Instruções

Os facilitadores iniciam a sessão com a pergunta: «Quando ouvem as palavras “jogo limpo”, em que pensam?». Os participantes devem escrever uma ideia por nota autocolante. Os facilitadores colocam as notas no quadro de papel e agrupam-nas em categorias:

- respeito;
- honestidade;
- autocontrolo;
- trabalho em equipa;
- aceitação das regras;
- ajudar os outros.

SESSÕES - PRINCÍPIOS FUNDAMENTAIS DO ESPÍRITO DESPORTIVO E DO FAIR PLAY

Os facilitadores devem explicar que o fair play não é apenas um slogan. É um comportamento que as pessoas podem observar durante um jogo. Em seguida, os facilitadores dividem os participantes em pequenos grupos e entregam a cada grupo um Conjunto de Cartas de Situações de Fair Play. A tarefa dos grupos consiste em debater:

- Isto é fair play ou não?
- Quem é afetado?
- Qual seria o comportamento mais adequado?
- O que é que esta situação nos ensina?

Cada grupo deve apresentar uma situação. Encerre a sessão elaborando uma definição coletiva de fair play numa única frase.

Exemplo: Fair play significa jogar para ganhar, respeitando as regras, o adversário, o árbitro, os colegas de equipa e o espírito do jogo.

Análise e avaliação

As seguintes perguntas podem ser utilizadas para a análise:

- Qual foi a situação mais fácil de avaliar?
- Qual foi a situação mais difícil?
- Pode uma equipa ser competitiva e, mesmo assim, demonstrar fair play?
- Qual é uma ação de fair play que respeitas quando a vês?
- Que comportamento destrói o fair play?

Frase de avaliação que pode ser utilizada: «Para mim, fair play significa...»

Cada participante deve completar a frase oralmente.

Dicas para o facilitador

Mantenha a discussão prática. Não permita que o fair play se mantenha como uma palavra vazia. Peça aos participantes que dêem exemplos retirados do futebol real. Se os participantes disserem «toda a gente faz batota às vezes», pergunte: «Aceitariam o mesmo comportamento se fosse usado contra a vossa equipa?». Isto ajuda-os a ver a justiça de ambos os lados. O fair play não se resume apenas a obedecer às regras. Inclui respeito, honestidade, autocontrolo e responsabilidade. No futebol, o fair play manifesta-se em pequenas ações: aceitar decisões, evitar insultos, ajudar jogadores lesionados, admitir erros, respeitar os adversários e controlar as reações após momentos emocionais. Os facilitadores devem ajudar os participantes a compreender que o fair play não significa jogar sem ambição. Um jogador pode ser forte, rápido, determinado e competitivo sem ser agressivo ou desrespeitoso. A mensagem principal é: o fair play protege o jogo. Sem ele, o futebol torna-se um conflito em vez de um desporto.

SESSÕES - PRINCÍPIOS FUNDAMENTAIS DO ESPÍRITO DESPORTIVO E DO FAIR PLAY

Folheto 1: Cartões de situações de fair play

Situação 1: Ajudar o adversário

Um jogador cai após uma entrada. A bola continua em jogo, mas o jogador parece lesionado. Um adversário pára e pede ajuda.

Ponto de discussão: Isto é jogo limpo? Porquê?

Situação 2: Toque de mão não detetado

Um jogador toca na bola com a mão, mas o árbitro não repara. O jogador continua a jogar e a sua equipa marca.

Ponto de discussão: A vitória continua a ser justa se o jogador souber que a ação não era permitida? O que seria jogo limpo nesta situação?

Situação 3: Culpar um colega de equipa

Um guarda-redes comete um erro e a equipa sofre um golo. Vários colegas de equipa gritam com ele.

Ponto de discussão: Isto é útil para a equipa? Qual seria uma reação de jogo limpo?

Situação 4: Respeito após a derrota

Uma equipa perde um jogo importante. Alguns jogadores estão zangados, mas mesmo assim apertam a mão aos adversários e agradecem ao árbitro.

Ponto de discussão: Por que é que o comportamento após a derrota é importante?

Situação 5: Gozar com o adversário

Um jogador marca um golo e comemora rindo-se do guarda-redes adversário.

Ponto de discussão: Será esta a forma correta de comemorar ou é uma falta de respeito? Qual seria a reação de fair play?

Situação 6: Lançamento lateral honesto

A bola sai do campo. O árbitro concede o lançamento lateral à tua equipa, mas sabes que foste tu quem tocou na bola por último.

Ponto de discussão: Como se manifestaria a integridade nesta situação?

SESSÕES - PRINCÍPIOS FUNDAMENTAIS DO ESPÍRITO DESPORTIVO E DO FAIR PLAY

Folheto n.º 2: Ficha de reflexão sobre o fair play

A tarefa dos participantes consiste em preencher a ficha individualmente.

1. Um comportamento de fair play que eu já demonstro:

.....

.....

.....

2. Um comportamento que preciso de melhorar:

.....

.....

.....

3. Uma coisa que respeito nos adversários:

.....

.....

.....

4. Uma coisa que não devo fazer, mesmo quando estou zangado:

.....

.....

.....

5. A minha definição de fair play:

O fair play significa:

.....

.....

.....

SESSÕES - PRINCÍPIOS FUNDAMENTAIS DO ESPÍRITO DESPORTIVO E DO FAIR PLAY

Sessão: Respeitar todos no jogo

Tema: Respeito pelos adversários, árbitros, colegas de equipa e espectadores.

Duração: 60 minutos.

Visão geral: O futebol envolve muitas pessoas, não apenas os jogadores em campo. Adversários, árbitros, treinadores, colegas de equipa, pais e adeptos contribuem todos para moldar o ambiente do futebol. Esta sessão ajuda os participantes a compreender que o respeito não é seletivo. É fácil respeitar um colega de equipa após uma vitória. É mais difícil respeitar um adversário que joga com determinação, um árbitro que toma uma decisão difícil ou um colega de equipa que comete um erro. É aqui que o espírito desportivo é posto à prova.

Objetivos da sessão

- Compreender que todos no futebol merecem respeito.
- Identificar comportamentos desrespeitosos para com os diferentes intervenientes no jogo.
- Discutir como o desrespeito afeta jogadores, árbitros e equipas.
- Praticar melhores reações em situações difíceis.

Tamanho do grupo: 12–25 participantes.

Material: Quadro de folhas soltas, marcadores, modelo do «Círculo do Respeito» impresso, cartões de cenários de respeito impressos, canetas.

Preparação

Os facilitadores devem imprimir o modelo do «Círculo do Respeito» e os cartões de cenários. Devem preparar um quadro de folhas soltas com o título: «Quem merece respeito no futebol?»

Instruções

Os facilitadores devem perguntar aos participantes: «Quem faz parte de um jogo de futebol?» e, através de um brainstorming, devem escrever as respostas no quadro de folhas soltas, tais como:

- jogadores;
- adversários;
- árbitros;
- treinadores;
- colegas de equipa;
- pais;
- adeptos;
- organizadores;
- voluntários.

SESSÕES - PRINCÍPIOS FUNDAMENTAIS DO ESPÍRITO DESPORTIVO E DO FAIR PLAY

Os facilitadores explicam que o respeito deve abranger todos, e não apenas as pessoas da nossa própria equipa. Entregam a cada participante, ou a cada par, um modelo do «Círculo do Respeito». Os facilitadores pedem aos participantes que escrevam um comportamento respeitoso para cada grupo:

- colega de equipa;
- adversário;
- árbitro;
- treinador;
- adepto/espectador.

Em seguida, os participantes devem ser divididos em pequenos grupos (4-5 pessoas por grupo) e receber um «Cartão de Cenário de Respeito». Os grupos debatem:

- Quem está a ser desrespeitado?
- Qual é o efeito?
- Como seria uma reação respeitosa?
- Quem pode ajudar a mudar a situação?

Os grupos devem apresentar as suas conclusões. Quando todos os grupos tiverem concluído a apresentação das conclusões, os facilitadores devem encerrar com a seguinte mensagem:

O respeito é fácil quando tudo corre bem. O espírito desportivo revela-se quando as coisas estão difíceis.

Análise e avaliação

Os facilitadores podem utilizar as seguintes perguntas:

- Quem é mais frequentemente desrespeitado no futebol?
- Por que razão os árbitros são frequentemente alvo de críticas?
- Como devem os colegas de equipa reagir após erros?
- Como se manifesta o respeito pelos adversários durante um jogo difícil?
- Como podem os adeptos demonstrar respeito e, ao mesmo tempo, apoiar a sua equipa?

Além disso, podem utilizar esta frase de avaliação:

«Um grupo de pessoas a quem eu deveria demonstrar mais respeito é...»

SESSÕES - PRINCÍPIOS FUNDAMENTAIS DO ESPÍRITO DESPORTIVO E DO FAIR PLAY

Dicas para o facilitador

Alguns participantes podem defender a falta de respeito como «parte do futebol». Continuem a perguntar se a falta de respeito ajuda o jogo, se ajuda o jogador a melhorar, se faz com que os árbitros jovens se sintam seguros, se aceitaríamos este comportamento em relação à nossa própria equipa. Os facilitadores devem manter um tom calmo, mas sem suavizar a mensagem. O respeito não é opcional no futebol juvenil. O respeito no futebol é prático. É demonstrado através de palavras, gestos, linguagem corporal e decisões. Respeito não significa concordar com tudo. Um jogador pode discordar de um árbitro, mas mesmo assim falar com calma. Um treinador pode corrigir um jogador, mas sem o humilhar. Uma equipa pode perder e, mesmo assim, apertar a mão. No futebol de base e juvenil, o respeito é especialmente importante porque os jovens jogadores aprendem comportamentos ao observarem adultos e jogadores mais velhos. Se virem gritos, acusações e insultos, imitam-nos. Se virem reações calmas e tratamento justo, aprendem que esse é o padrão. O facilitador deve deixar claro que o respeito não é fraqueza. Faz parte da disciplina e da cultura da equipa.

SESSÕES - PRINCÍPIOS FUNDAMENTAIS DO ESPÍRITO DESPORTIVO E DO FAIR PLAY

Folheto 1: Círculo do respeito

Escreva um comportamento respeitoso para cada pessoa/grupo.

Colegas de equipa:

.....

Adversários:

.....

Árbitros:

.....

Treinadores:

.....

Apoiantes/espectadores:

.....

A minha regra pessoal de respeito:

.....

SESSÕES - PRINCÍPIOS FUNDAMENTAIS DO ESPÍRITO DESPORTIVO E DO FAIR PLAY

Folheto 2: Cartas com cenários sobre o respeito

Cenário 1: Árbitro sob pressão

Um jovem árbitro toma uma decisão que desagrada a uma das equipas. Os jogadores rodeiam-no e vários adeptos começam a gritar.

Ponto de discussão:

Como se manifesta o respeito pelo árbitro nesta situação?

Cenário 2: Erro de um colega de equipa

Um defesa comete um erro e a equipa sofre um golo. Dois colegas de equipa gritam com ele e culpam-no pelo resultado.

Ponto de discussão:

Como devem os colegas de equipa reagir?

Cenário 3: Adversário lesionado

Um adversário cai após uma disputa pela bola e fica no chão. Alguns jogadores querem continuar imediatamente porque têm uma oportunidade de ataque.

Ponto de discussão:

Qual é a decisão mais respeitosa?

Cenário 4: Adeptos a insultar jogadores

Os adeptos de uma das equipas começam a gozar com um jovem jogador depois de este ter falhado uma oportunidade clara.

Ponto de discussão:

Como é que isto afeta o jogador? O que devem fazer os adultos ou os responsáveis da equipa?

Cenário 5: Treinador a humilhar um jogador

Um treinador grita com um jogador na frente de toda a gente: «Hoje estás inútil.»

Ponto de discussão:

Isto é disciplina ou desrespeito?

Cenário 6: Recusa em apertar a mão

Depois de perderem, alguns jogadores recusam-se a apertar a mão aos adversários.

Ponto de discussão:

Por que razão o respeito após o jogo é importante?

SESSÕES - PRINCÍPIOS FUNDAMENTAIS DO ESPÍRITO DESPORTIVO E DO FAIR PLAY

Sessão: As regras tornam o jogo justo

Tema: Compreender as regras, a justiça e a integridade.

Duração: 45 minutos.

Visão geral: As regras são, por vezes, vistas como algo que limita os jogadores. Na realidade, são as regras que tornam o futebol possível. Sem regras, não há competição justa, nem segurança, nem confiança entre as equipas. Esta sessão ajuda os participantes a compreender por que razão as regras são importantes e o que significa a integridade quando ninguém está a observar. O foco não está apenas nas regras oficiais do futebol, mas também nas regras não escritas de honestidade, responsabilidade e respeito.

Objetivos da sessão

- Compreender por que razão as regras são necessárias no futebol.
- Estabelecer a ligação entre as regras, a justiça e a segurança.
- Discutir a integridade em situações em que o árbitro não vê tudo.
- Refletir sobre a responsabilidade pessoal na tomada de decisões.

Tamanho do grupo: 12-25 participantes.

Material: Quadro de folhas soltas, marcadores, Estudos de Caso sobre Regras e Integridade impressos, canetas, Ficha de Decisão sobre Integridade.

Preparação

Os facilitadores devem imprimir os estudos de caso e a Ficha de Decisão sobre Integridade e preparar um quadro de folhas soltas com a frase: «Sem regras, o futebol torna-se...»

Instruções

No início do workshop, os facilitadores devem pedir aos participantes que completem a frase: «Sem regras, o futebol torna-se...»

Os facilitadores escrevem as respostas no quadro de folhas soltas. Devem explicar que as regras não são inimigas do futebol e que existem para proteger o jogo.

Em seguida, os facilitadores perguntam: «Pode algo ser legal, mas mesmo assim injusto?» e explicam que este tema será discutido em pequenos grupos. Os participantes devem ser divididos em pequenos grupos (4-5 participantes por grupo). Cada grupo deve receber um Estudo de Caso sobre Regras e Integridade.

SESSIONS – CORE PRINCIPLES OF SPORTSMANSHIP AND FAIR PLAY

A tarefa dos grupos será debater:

- Que regra ou valor está em causa?
- Quem beneficia com a ação?
- Quem é prejudicado?
- O comportamento é justo?
- Como se traduziria a integridade?

Após 20 a 30 minutos, os grupos apresentam o seu caso.

Em seguida, cada participante deve receber e preencher a Ficha de Decisão sobre Integridade – devem fazê-lo individualmente.

Os facilitadores devem encerrar esta parte com a mensagem: A integridade é o que fazes quando o árbitro, o treinador ou a assistência não vêem tudo.

Análise e avaliação

Os facilitadores podem utilizar as seguintes perguntas:

- Por que razão as regras são importantes no futebol?
- O fair play é apenas da responsabilidade do árbitro? Quem mais é responsável?
- O que significa integridade num jogo?
- O que é pior: infringir uma regra ou fingir que nada aconteceu?
- Ganhar de forma desleal pode prejudicar a equipa? De que forma?

Dicas para o facilitador

Não transforme a sessão numa aula técnica sobre as regras do futebol. O foco está nos valores por trás das regras: justiça, segurança, honestidade e confiança. Os participantes podem dizer: «Se o árbitro não vê, não é problema meu.» Pergunte-lhes: «Respeitariam um adversário que tivesse o mesmo comportamento contra vocês?». Isto ajuda a desviar a discussão da vantagem para a justiça. As regras existem para que ambas as equipas possam competir nas mesmas condições. Protegem os jogadores, os árbitros e o significado do resultado. Se as regras forem ignoradas, o jogo pode continuar, mas a confiança fica comprometida. Integridade significa agir com honestidade, mesmo quando seria mais fácil tirar partido da situação. No futebol juvenil, isto é muito importante porque os jovens jogadores ainda estão a formar hábitos. Se a trapaça for tratada como um comportamento inteligente, torna-se parte da cultura da equipa. O facilitador deve ajudar os participantes a perceber que as regras não são apenas um controlo externo. Fazem parte do acordo que torna o futebol justo.

SESSÕES - PRINCÍPIOS FUNDAMENTAIS DO ESPÍRITO DESPORTIVO E DO FAIR PLAY

Folheto 1: Estudos de caso sobre regras e integridade

Caso 1: A mão escondida

Um jogador controla a bola com a mão antes de marcar. O árbitro não repara. O golo é validado.

Ponto de discussão:

Será que isto é apenas da responsabilidade do árbitro, ou o jogador também tem alguma responsabilidade?

Caso 2: Perda de tempo

Uma equipa está a ganhar e começa a perder tempo, fingindo lesões e atrasando cada reinício de jogo.

Ponto de discussão:

Será isto futebol inteligente ou jogo desleal?

Caso 3: Desarme perigoso

Um jogador sabe que não consegue chegar à bola, mas mesmo assim faz uma entrada forte para parar o adversário.

Ponto de discussão:

Qual é a diferença entre jogo tático e jogo perigoso?

Caso 4: Admitir que a bola saiu

O árbitro marca um lançamento lateral a favor da tua equipa. Sabes que a bola tocou em ti por último.

Ponto de discussão:

Como se manifestaria a honestidade?

Caso 5: Fingir ter sofrido uma falta

Um jogador cai na área de grande penalidade sem ter havido contacto e pede um penálti. Ponto de discussão:

Como é que isto afeta a confiança no jogo?

Caso 6: Jogar contra uma equipa mais fraca

Uma equipa é muito mais forte e continua a humilhar o adversário após cada golo.

Ponto de discussão:

O que significa justiça quando o resultado já está decidido?

SESSÕES - PRINCÍPIOS FUNDAMENTAIS DO ESPÍRITO DESPORTIVO E DO FAIR PLAY

Folheto 2: Ficha de decisão sobre integridade

Pense numa situação difícil no futebol e responda:

1. O que aconteceu?

.....

2. Qual era a escolha mais fácil?

.....

3. Qual foi a escolha justa?

.....

4. Quem seria afetado pela decisão?

.....

5. O que faria da próxima vez?

.....

SESSÕES - PRINCÍPIOS FUNDAMENTAIS DO ESPÍRITO DESPORTIVO E DO FAIR PLAY

Sessão 4: Competição acirrada ou comportamento antidesportivo?

Tema: Distinguir entre comportamento competitivo e conduta agressiva ou antidesportiva.

Duração: 60 minutos.

Visão geral: O futebol precisa de energia, ambição e competição acirrada. Os jogadores devem lutar pela bola, defender com determinação e tentar vencer. Mas existe uma linha clara entre o comportamento competitivo e a conduta antidesportiva. Esta sessão ajuda os participantes a reconhecer essa linha. Apresenta-lhes situações reais em que têm de decidir se um comportamento é justo, limítrofe ou desleal.

Objetivos da sessão

- Compreender a diferença entre competição acirrada e agressão.
- Identificar comportamentos antidesportivos durante os jogos.
- Discutir situações difíceis e limítrofes.
- Refletir sobre como as emoções influenciam as decisões.

Tamanho do grupo: 12–25 participantes.

Material: Quadro de folhas soltas, marcadores, cartões impressos «Justo / Limítrofe / Injusto», cartões de cenários, canetas, folheto «Linha de Comportamento».

Preparação

Os facilitadores devem preparar três placas e colocá-las em diferentes partes da sala:

- Justo*
- Limítrofe*
- Desleal*

Além disso, os facilitadores devem imprimir os cartões de cenários e o folheto «Linha de Comportamento».

Instruções

Os facilitadores explicam que nem todas as ações enérgicas são injustas. O futebol permite a competição física, a pressão e a intensidade. Explicam também as três categorias:

- Justo:** enérgico, mas respeitoso e dentro das regras.
- Limítrofe:** arriscado, ambíguo ou depende do contexto.
- Desleal:** agressivo, perigoso, desonesto ou desrespeitoso.

SESSÕES - PRINCÍPIOS FUNDAMENTAIS DO ESPÍRITO DESPORTIVO E DO FAIR PLAY

Em seguida, os facilitadores leem um cenário em voz alta. A tarefa dos participantes consiste em escolher e dirigir-se ao cartaz com o qual concordam: Justo, Limítrofe ou Desleal. Cada grupo deve explicar a sua escolha. A discussão deve também incluir o que poderia alterar a situação. Os facilitadores repetem vários cenários. Esta parte do workshop deve ser encerrada pedindo aos participantes que criem as suas próprias regras para se manterem competitivos sem se tornarem agressivos.

Análise e avaliação

Podem ser utilizadas as seguintes perguntas:

- Que cenários foram difíceis de avaliar?
- O que torna um comportamento competitivo, mas justo?
- O que torna um comportamento agressivo ou antidesportivo?
- De que forma a raiva altera as decisões?
- Que limite a vossa equipa nunca deve ultrapassar?

Dicas para o facilitador

Não force todas as respostas demasiado depressa. Algumas situações são genuinamente limítrofes. Deixe os participantes explicarem o seu raciocínio. A aprendizagem importante não é apenas a «resposta correta». A aprendizagem importante é que os jogadores comecem a perceber a linha divisória entre intensidade e dano. Se os participantes defenderem o comportamento agressivo como «parte da vitória», pergunte: «Isto ajuda-vos a vencer, ou acarreta o risco de cartões, brigas e perda de controlo?»

Comentário: O comportamento competitivo faz parte do futebol. Não se deve dizer aos jogadores que a ambição, a força ou a intensidade são erradas. O essencial é saber se o comportamento respeita as regras, a segurança e a dignidade dos outros. A conduta antidesportiva surge normalmente quando o objetivo já não é apenas jogar e vencer, mas sim humilhar, magoar, provocar ou fazer batota. Esta distinção é importante para os jovens jogadores. Eles precisam de aprender que a força e o respeito podem coexistir. O facilitador deve manter a mensagem equilibrada: o futebol deve continuar a ser competitivo, mas não hostil.

SESSÕES - PRINCÍPIOS FUNDAMENTAIS DO ESPÍRITO DESPORTIVO E DO FAIR PLAY

Folheto 1: Cartas de cenário

Cenário 1: Desafio com ombro forte

Um jogador usa o corpo para ganhar a bola. O contacto é forte, mas ele joga a bola e não usa os braços.

Pergunta: Justo, limítrofe ou desleal?

Cenário 2: Desarme tardio

Um jogador chega atrasado e atinge as pernas do adversário depois de a bola já ter sido jogada. Pergunta: Justo, limítrofe ou desleal?

Cenário 3: Comemoração de um golo

Um jogador celebra com os seus colegas de equipa depois de marcar. Pergunta: Justo, limítrofe ou desleal?

Cenário 4: Comemorar na cara do adversário

Um jogador marca um golo e corre diretamente para o guarda-redes adversário para se rir dele. Pergunta: Justo, limítrofe ou desleal?

Cenário 5: Falta tática

Um jogador puxa a camisola de um adversário para impedir um contra-ataque. Pergunta: Justo, limítrofe ou desleal?

Cenário 6: Pressão verbal

Um jogador repete constantemente a um adversário: «Estás nervoso, vais falhar outra vez.»

Pergunta: Justo, no limite ou desleal?

Cenário 7: Vingança perigosa

Um jogador sofreu uma falta anteriormente e, mais tarde, faz uma entrada dura para «mandar uma mensagem». Pergunta: Justo, no limite ou desleal?

Cenário 8: Jogar até ao apito

Um adversário cai, mas o árbitro não interrompe o jogo. A equipa atacante continua e marca.

Pergunta: Justo, limítrofe ou desleal?

Cenário 9: Protesto respeitoso

Um capitão pede calmamente uma explicação ao árbitro após uma decisão.

Pergunta: Justo, limítrofe ou desleal?

Cenário 10: Cercar o árbitro

Cinco jogadores correm na direção do árbitro e gritam após uma decisão.

Pergunta: Justo, limítrofe ou desleal?

SESSÕES - PRINCÍPIOS FUNDAMENTAIS DO ESPÍRITO DESPORTIVO E DO FAIR PLAY

Folheto 2: Linha de comportamento

Coloque cada comportamento na linha.

Justo →

Limítrofe →

Desleal →

Comportamentos a colocar:

- Desarme forte na bola.
- Desarme tardio.
- Gritar com um colega de equipa.
- Ajudar um adversário a levantar-se.
- Perder tempo.
- Admitir que a bola te tocou por último.
- Zombar de um adversário.
- Perguntar calmamente ao árbitro.
- Cercar o árbitro.
- Falta de vingança.

Reflexão:

Um comportamento que considero de competição leal:

.....
Um comportamento que considero inaceitável:

.....
Um comportamento com o qual tenho de ter cuidado:

.....

SESSÕES – PREVENÇÃO E RESOLUÇÃO DE CONFLITOS NO ÂMBITO DO FUTEBOL

Sessão: Onde começa o conflito

Tema: Fontes comuns e sinais precoces de conflito no futebol.

Duração: 45 minutos.

Visão geral: A maioria dos conflitos no futebol não começa com uma briga. Normalmente, começam muito antes: uma falta dura, um jogador a gritar, uma decisão do árbitro, um treinador a perder o controlo ou pressão vinda da bancada. Esta sessão ajuda os participantes a perceber os primeiros sinais de tensão antes que a situação se agrave. A ideia principal é simples: quanto mais cedo reconhecermos o conflito, mais fácil será detê-lo.

Objetivos da sessão

- Identificar as fontes mais comuns de conflito no futebol.
- Reconhecer os sinais de alerta precoce antes da escalada.
- Ajudar os participantes a refletir sobre o que podem fazer antes que o conflito se torne físico.

Tamanho do grupo: 12–25 participantes.

Material: Quadro de papel, marcadores, post-its, cartões com cenários impressos, canetas, lista de verificação de sinais de alerta precoce.

Preparação

Os facilitadores devem imprimir os cartões de cenários e a lista de verificação de sinais de alerta precoce. Devem organizar a sala de forma a que os participantes possam trabalhar em pequenos grupos. Devem também preparar um quadro de papel com o título: «Onde começa o conflito?»

Instruções

Os facilitadores iniciam a sessão com uma pergunta simples: «*Onde é que os conflitos costumam começar no futebol?*»

Os facilitadores devem distribuir notas adesivas aos participantes e pedir-lhes que escrevam uma resposta curta em cada nota (é entregue uma nota adesiva a cada participante, mas, caso precisem de mais, os facilitadores devem fornecer mais). Em seguida, os facilitadores recolhem as notas e agrupam-nas no quadro de papel sob cinco títulos:

- decisões do árbitro;
- jogo agressivo;
- pressão dos adeptos ou dos pais;
- comportamento dos jogadores;
- rivalidade local ou conflito anterior.

SESSÕES - PREVENÇÃO E RESOLUÇÃO DE CONFLITOS NO ÂMBITO DO FUTEBOL

Após uma breve discussão sobre os resultados do trabalho realizado, os facilitadores devem dividir os participantes em pequenos grupos. Cada grupo recebe um cartão com um cenário. A tarefa de cada grupo consiste em debater as seguintes questões:

- O que deu origem à tensão?
- Quem está envolvido?
- Qual é o primeiro sinal de alerta?
- O que poderia agravar a situação?
- O que poderia impedir o conflito numa fase inicial?

Cada grupo dispõe de 15 a 20 minutos para responder às perguntas e preparar as apresentações. Cada grupo apresenta o seu caso em 2 minutos. Em conjunto com o grupo, os facilitadores elaboram uma lista de sinais de alerta precoces. Encerre a sessão com a mensagem-chave: A prevenção de conflitos começa antes da briga, não depois dela.

Análise e avaliação

Perguntas para a análise:

- Qual foi a situação que pareceu mais realista?
- Que sinais de alerta são normalmente ignorados?
- Quem pode impedir o conflito numa fase inicial?
- O que é que os jogadores podem controlar nestas situações?
- O que é que os treinadores ou líderes de equipa podem controlar?

Dicas para o facilitador

Os facilitadores devem manter a sessão próxima da realidade do futebol. Os participantes podem dizer «isto acontece sempre» ou «isto é normal». Os facilitadores não devem discutir com eles de forma teórica, mas sim fazer perguntas práticas:

- Isto ajuda a equipa?
- Isso torna o jogo mais seguro?
- O que acontece se ninguém o impedir?
- O que um jogador mais jovem aprenderia com este comportamento?

Se a discussão se centrar apenas na má arbitragem, os facilitadores devem redirecioná-la para o que os participantes podem controlar: a sua reação, as suas palavras, a sua linguagem corporal e a sua influência nos colegas de equipa. O conflito no futebol começa geralmente com um gatilho e depois intensifica-se através das reações. O gatilho pode ser uma falta, uma decisão do árbitro, um erro, uma comemoração de golo ou pressão vinda de fora do campo. O ponto importante é que o gatilho, por si só, nem sempre cria conflito. O conflito intensifica-se quando as pessoas reagem de forma agressiva ao gatilho. Um grito leva a outro grito. Um empurrão envolve mais jogadores na situação. Um comentário irritado vindo da linha lateral pode aumentar a pressão sobre os jovens jogadores.

SESSÕES - PREVENÇÃO E RESOLUÇÃO DE CONFLITOS NO CONTEXTO DO FUTEBOL

Folheto 1: Lista de verificação dos sinais de alerta precoce

Assinale os sinais que já observou em situações reais de futebol:

- Tom de voz elevado.
- Protestos repetidos.
- Jogadores a cercar o árbitro.
- Empurrões após o apito.
- Zombar ou humilhar um adversário.
- Adeptos a gritar de forma agressiva.
- Treinador a perder o controlo.
- Jogadores que se recusam a acalmar-se.
- Colegas de equipa a correrem em direção a uma discussão.
- Pais a dar instruções agressivas.
- Recusa em apertar a mão.
- Comemoração provocadora.
- Acusações de batota.
- Insultos online após o jogo.
- Insultos pessoais ou baseados na identidade.

SESSÕES - PREVENÇÃO E RESOLUÇÃO DE CONFLITOS NO ÂMBITO DO FUTEBOL

Folheto 2: Cartões de cenários

Cenário 1: A falta dura

Um jogador faz uma entrada dura. O outro jogador levanta-se rapidamente, caminha na sua direção e começa a gritar. Os colegas de equipa de ambos os lados começam a aproximar-se.

Cenário 2: A decisão de grande penalidade

O árbitro marca uma grande penalidade. A equipa defensora considera que a decisão está errada. O guarda-redes começa a gritar com o árbitro e o treinador protesta em voz alta à beira do campo.

Cenário 3: A comemoração provocadora

Um jogador marca um golo e comemora em frente ao banco do adversário. Ele ri-se e aponta para eles. Um adversário reage com raiva e empurra-o.

Cenário 4: O pai zangado

Um pai grita com o seu filho: «Deixa de ser fraco! Bate com mais força!» Outros pais começam também a gritar. Os jovens jogadores ficam nervosos.

Cenário 5: A velha rivalidade

Duas equipas de cidades vizinhas já tiveram problemas no passado. Durante o aquecimento, os jogadores já trocam comentários provocadores.

Cenário 6: O comentário online

Após um jogo, um jogador publica um comentário sarcástico sobre a outra equipa. As respostas tornam-se agressivas e o conflito continua online.

SESSÕES - PREVENÇÃO E RESOLUÇÃO DE CONFLITOS NO ÂMBITO DO FUTEBOL

Sessão 2: Mapeamento de conflitos em campo

Tema: Compreender quem está envolvido nos conflitos no futebol e como estes se agravam.

Duração: 60 minutos.

Visão geral: Os conflitos no futebol raramente envolvem apenas duas pessoas. Mesmo que o conflito comece entre dois jogadores, outros rapidamente se tornam parte dele: colegas de equipa, treinadores, árbitros, pais, adeptos ou pessoas na Internet. Esta sessão ajuda os participantes a mapear um conflito no futebol passo a passo. Iram identificar o gatilho, as pessoas envolvidas, os pontos de escalada e as possíveis soluções.

Objetivos da sessão

- Compreender como os conflitos se desenvolvem em contextos futebolísticos.
- Identificar os diferentes intervenientes envolvidos num conflito.
- Reconhecer os pontos de escalada.
- Encontrar momentos práticos em que alguém possa intervir.

Dimensão do grupo: 12–25 participantes.

Material: Quadro de folhas soltas, marcadores, modelo impresso do mapa de conflito, cartões de cenários, canetas, post-its.

Preparação

Os facilitadores devem imprimir o modelo do Mapa de Conflito e os cartões de cenários e preparar um flipchart com a seguinte estrutura simples:

Desencadeador → Reação → Escalada → Intervenção → Resolução

Instruções

Os facilitadores explicam que os conflitos no futebol não se resumem apenas a «quem começou». Têm também a ver com o que aconteceu a seguir. Devem apresentar a cadeia do conflito:

Desencadeador → Reação → Escalada → Intervenção → Resolução

Devem dar um exemplo:

- Desencadeador:** falta dura.
- Reação:** o jogador grita.
- Escalada:** os colegas de equipa juntam-se.
- Intervenção:** o capitão separa os jogadores.
- Resolução:** o árbitro fala com os capitães, o treinador acalma o banco.

SESSÕES - PREVENÇÃO E RESOLUÇÃO DE CONFLITOS NO ÂMBITO DO FUTEBOL

Após a explicação, os participantes devem ser divididos em pequenos grupos (6 grupos, uma vez que existem 6 cenários). Cada grupo recebe um cenário e um modelo de «Mapa de Conflito». A tarefa dos grupos consiste em preencher o mapa:

- O que deu início ao conflito?
- Quem ficou envolvido?
- O que agravou a situação?
- Quem poderia ter ajudado?
- Qual seria uma resolução justa?

Cada grupo dispõe de 15 a 20 minutos para responder às perguntas e preparar as apresentações. Cada grupo apresenta o seu mapa de conflito. Após cada apresentação, os facilitadores devem perguntar a todo o grupo: «Qual foi o melhor momento para pôr fim a este conflito?». Os facilitadores encerram esta parte da sessão com a mensagem: Todos os conflitos têm pontos de viragem. Se os conseguirmos identificar, podemos agir mais cedo.

Análise e avaliação

Os facilitadores podem utilizar as seguintes perguntas:

- Quem esteve envolvido no conflito?
- Quem agravou a situação?
- Quem poderia ter ajudado a acalmá-la?
- Qual foi o melhor momento para intervir?
- Qual seria uma resolução justa e realista?

Pergunta de avaliação: «Qual é a única coisa que pode impedir um conflito no futebol antes que este se agrave?»

Dicas para o facilitador

Os facilitadores não devem deixar que os grupos se concentrem apenas na punição. Esta sessão visa a compreensão do processo de conflito. Podem ser necessárias sanções em casos graves, mas o principal ponto de aprendizagem é a prevenção e a intervenção. Os participantes devem ser encorajados a ser específicos. Em vez de dizer «o treinador devia fazer alguma coisa», os facilitadores devem perguntar: «O que é que o treinador devia dizer ou fazer exatamente?». O mapeamento de conflitos é uma forma simples de ajudar os participantes a deixarem de pensar apenas em termos de culpa. Em vez de perguntar apenas «Quem estava errado?», o mapa questiona: «Como é que a situação se agravou?». Isto é importante no futebol porque os conflitos são frequentemente coletivos. Um único jogador pode começar a gritar, mas os colegas de equipa, os treinadores e os adeptos podem rapidamente aumentar a pressão. O mapeamento ajuda os participantes a perceber que muitas pessoas podem tanto agravar como acalmar a situação. Assim que o grupo perceber claramente as etapas, torna-se mais fácil encontrar uma resposta prática.

SESSÕES – PREVENÇÃO E RESOLUÇÃO DE CONFLITOS NO ÂMBITO DO FUTEBOL

Folheto 1: Modelo de mapa de conflito

1. O que aconteceu?

Breve descrição da situação.

2. Fator desencadeante

O que deu início à tensão?

3. Pessoas envolvidas

Quem esteve direta ou indiretamente envolvido?

4. Primeira reação

Como é que as pessoas reagiram no início?

5. Ponto de escalada

O que agravou a situação?

6. Possível intervenção

Quem poderia intervir e de que forma?

7. Resolução

O que é que deve acontecer para que o conflito seja resolvido de forma justa?

8. Acompanhamento

O que deve ser discutido após o jogo ou o treino?

SESSÕES - PREVENÇÃO E RESOLUÇÃO DE CONFLITOS NO ÂMBITO DO FUTEBOL

Folheto 2: Cartões de cenários

Cenário 1: Jogador contra jogador

Um defesa faz duas entradas duras num curto espaço de tempo. O atacante fica zangado e diz ao seu colega de equipa: «Da próxima vez, vou retribuir-lhe a entrada.» A próxima disputa torna-se perigosa.

Cenário 2: Jogador contra árbitro

Um árbitro não assinala uma falta. Um jogador grita com ele. O capitão junta-se a ele. Depois, o treinador começa a gritar da linha lateral.

Cenário 3: Adeptos contra adeptos

Os adeptos de ambas as equipas começam a insultar-se mutuamente após um golo. Os jogadores mais jovens ouvem os gritos e tornam-se mais agressivos em campo.

Cenário 4: Pressão do treinador

Um treinador grita com os seus jogadores após cada erro. Os jogadores ficam nervosos e começam a culpar-se uns aos outros.

Cenário 5: Pressão dos pais

Um pai diz a um jovem jogador para «jogar com mais garra» e «não deixar que ninguém o intimide». O jogador torna-se agressivo e comete uma falta perigosa.

Cenário 6: Escalada online

Após um jogo, os jogadores de ambas as equipas continuam a discutir num chat em grupo. São partilhadas capturas de ecrã e o jogo seguinte entre as equipas começa num clima de tensão.

SESSÕES - PREVENÇÃO E RESOLUÇÃO DE CONFLITOS NO ÂMBITO DO FUTEBOL

Sessão 3: Fazer uma pausa e reagir

Tema: Desescalada e tomada de decisões rápidas durante situações tensas de jogo.

Duração: 45 minutos.

Visão geral: Durante um jogo, os jogadores não têm tempo para longas discussões. Quando ocorre uma falta, quando alguém os insulta ou quando o árbitro toma uma decisão difícil, reagem em segundos. Esta sessão treina os participantes a fazer uma breve pausa antes de reagirem. Essa pausa pode evitar uma briga, um cartão vermelho ou um conflito maior.

Objetivos da sessão

- Praticar o autocontrolo em momentos tensos do futebol.
- Fazer uma breve pausa antes de reagir.
- Aprender frases curtas para acalmar os ânimos.

Tamanho do grupo: 10–25 participantes.

Material: Espaço aberto, apito, cartões impressos para dramatizações, cones ou marcadores, folheto «Pausar e reagir», canetas.

Preparação

Os facilitadores devem preparar um pequeno espaço aberto para movimentação. Devem imprimir os cartões de dramatização e o folheto «Pausa e Reação». Também devem colocar cones ou marcadores para criar uma área simples de campo.

Instruções

No início da sessão, os facilitadores apresentam o método:

Pausa – Avaliar – Reagir

Pausa: interrompa a sua primeira reação emocional.

Avaliar: compreenda rapidamente o que está a acontecer.

Reagir: escolher a ação que ajude o jogo a continuar.

Os facilitadores explicam que o objetivo não é ignorar as emoções. O objetivo é evitar que a primeira emoção controle a ação seguinte. Os facilitadores demonstram uma reação inadequada e uma reação mais adequada. Depois disso, devem dividir os participantes em grupos de três:

- jogador;
- adversário/árbitro/colega de equipa;
- observador.

Cada grupo recebe um cartão de encenação.

SESSÕES - PREVENÇÃO E RESOLUÇÃO DE CONFLITOS NO ÂMBITO DO FUTEBOL

Primeira ronda – instruções para os participantes: encenem a situação com uma reação descontrolada.

Segunda ronda – instruções para os participantes: repitam a situação utilizando o método «Pausa – Ler – Reagir».

Os observadores dão feedback:

- O participante fez uma pausa?
- O participante utilizou uma linguagem corporal calma?
- As palavras ajudaram ou agravaram a situação?
- A reação foi útil para a equipa?

Se o tempo o permitir, os papéis podem ser alternados dentro do grupo. Os facilitadores devem encerrar com uma breve lista de frases que os participantes possam utilizar em jogos reais (Folheto 2).

Análise e avaliação

Os facilitadores podem utilizar as seguintes perguntas:

- O que foi difícil na hora de fazer uma pausa?
- Que tipo de linguagem corporal ajudou?
- Que palavras tornaram a situação mais calma?
- Que reações protegeram a equipa?
- Como é que este método pode ser utilizado durante um jogo real?

Frase de avaliação: «Da próxima vez que me sentir provocado, vou...»

Dicas para o facilitador

Os facilitadores devem manter o exercício realista. Os participantes podem exagerar na encenação ou transformá-la numa comédia, mas os facilitadores devem trazê-los de volta à situação real de jogo: «Como é que isto se passaria durante um jogo a sério?». Os facilitadores não devem esperar reações perfeitas. O objetivo é a prática. Mesmo um segundo de pausa já é um progresso. A desescalada não é fraqueza. No futebol, o autocontrolo é uma competência útil. Um jogador que mantém a calma após uma provocação protege a equipa de cartões, brigas e perda de concentração. Muitos conflitos agravam-se devido à primeira reação descontrolada. Um jogador sofre uma falta, revida e os colegas de equipa juntam-se a ele. Uma decisão do árbitro é contestada, um jogador grita e, em seguida, o treinador e os adeptos juntam-se à discussão. O conflito agrava-se rapidamente. Esta sessão treina aquele pequeno momento entre a emoção e a ação. Esse momento dá ao jogador uma escolha.

SESSÕES - PREVENÇÃO E RESOLUÇÃO DE CONFLITOS NO ÂMBITO DO FUTEBOL

Folheto 1: Cartas para dramatização

Simulação 1: Falta violenta

Sofres uma falta dura. O adversário diz: «Não foi nada.»

Tarefa: Fazer uma pausa, avaliar a situação e reagir sem empurrar nem gritar.

Simulação 2: Falta não assinalada

Considera que o árbitro não assinalou uma falta evidente.

Tarefa: Reaja sem insultar o árbitro.

Simulação 3: Colega de equipa perde o controlo

O teu colega de equipa começa a gritar com um adversário.

Tarefa: Acalma o teu colega de equipa antes que outros se juntem à discussão.

Simulação 4: Entrada perigosa

Um adversário faz uma entrada perigosa. A tua equipa quer vingança.

Tarefa: Impedir a reação de vingança.

Simulação 5: Pressão dos adeptos

Alguém à beira do campo grita instruções agressivas.

Tarefa: Decidir como um jogador, capitão ou treinador pode responder.

Simulação 6: Após o apito final

O jogo termina e um jogador recusa-se a apertar a mão.

Tarefa: Ajudar a encerrar o jogo de forma respeitosa.

SESSÕES - PREVENÇÃO E RESOLUÇÃO DE CONFLITOS NO ÂMBITO DO FUTEBOL

Folheto 2: Pausa – Leia – Reaja

Quando a tensão começar:

- Contém a tua primeira reação.
- Respire fundo.
- Observe o que está a acontecer.
- Pergunte a si mesmo: «A minha reação vai ajudar ou prejudicar a equipa?»
- Dá um passo atrás, se for preciso.
- Use uma frase curta e calma.
- Deixe que o capitão, o treinador ou o árbitro decidam o que fazer a seguir.

Frases úteis:

- «Dá um passo atrás.»
- «Sem vingança.»
- «Deixa o capitão falar.»
- «Continuamos a jogar.»
- «Acalma-te primeiro.»
- «Próxima ação.»
- «Falamos depois do jogo.»
- «Respeitem o jogo.»
- «Jogamos futebol, não lutamos.»

SESSÕES - PREVENÇÃO E RESOLUÇÃO DE CONFLITOS NO ÂMBITO DO FUTEBOL

Sessão: Acalmar os ânimos no futebol

Tema: Escuta ativa e comunicação não violenta em conflitos no futebol.

Duração: 60 minutos.

Visão geral: Os conflitos no futebol agravam-se frequentemente devido à forma como as pessoas falam. Gritos, acusações, sarcasmo e insultos aumentam a pressão. Uma comunicação calma, clara e respeitosa pode reduzi-la. Esta sessão ajuda os participantes a praticar ferramentas de comunicação simples que podem utilizar durante um conflito. Não se trata de ser passivo. Trata-se de falar de uma forma que ajude a resolver a situação, em vez de a agravar.

Objetivos da sessão

- Compreender como a linguagem pode agravar ou atenuar um conflito.
- Praticar a escuta ativa.
- Utilizar passos simples de comunicação não violenta.
- Substituir frases agressivas por linguagem útil no futebol.

Tamanho do grupo: 12–25 participantes.

Material: Quadro de folhas, marcadores, cartões de comunicação impressos, ficha de trabalho «palavras agressivas / palavras mais adequadas», canetas.

Preparação

Imprima os cartões de comunicação e a ficha de trabalho. Prepare um quadro de papel com duas colunas:

Palavras que agravam / Palavras que acalmam

Instruções

No início das sessões, os facilitadores devem realizar um brainstorming e perguntar aos participantes:

«Que palavras agravam os conflitos no futebol?»

Os facilitadores escrevem os exemplos dos participantes na coluna «Palavras que agravam» do quadro de papel preparado.

Quando todas as ideias forem partilhadas, os facilitadores perguntam:

«Que palavras podem acalmar uma situação?»

SESSÕES - PREVENÇÃO E RESOLUÇÃO DE CONFLITOS NO ÂMBITO DO FUTEBOL

Os facilitadores escrevem exemplos na secção «Palavras que acalmam». Depois de comentarem os resultados do brainstorming, os facilitadores devem apresentar uma estrutura de comunicação simples:

- Vi que...
- Sinto / Penso que...
- Preciso que...
- A seguir, devemos...

Os facilitadores podem dar um exemplo:

«Vi o empurrão depois do apito. Acho que estamos prestes a ter uma briga. Preciso que todos dêem um passo atrás. A seguir, o capitão deve falar com o árbitro.»

Os participantes devem ser divididos em pares, e cada par recebe um cartão de comunicação. A sua tarefa é reescrever a frase agressiva, transformando-a numa frase mais adequada ao futebol, em 15 a 20 minutos. Cada par apresenta a sua frase.

Análise e avaliação

Os facilitadores podem utilizar as seguintes perguntas:

- Que palavras costumam agravar os conflitos no futebol?
- Qual é a diferença entre discordância e insulto?
- Como é que um jogador pode falar com um árbitro sem desrespeito?
- Como é que um treinador pode corrigir um jogador sem o humilhar?
- Que frase de hoje é que usariam realmente?

Tarefa de avaliação:

Cada participante escreve:

- uma frase que irá evitar;
- uma frase que irá usar.

Dicas para o facilitador

Os facilitadores não devem permitir que a sessão se transforme numa competição para ver quem diz os piores insultos. O objetivo não é recolher linguagem ofensiva. O objetivo é substituí-la. Se os participantes disserem que a linguagem respeitosa é demasiado branda, os facilitadores devem perguntar: «Qual das frases é mais útil se o objetivo for permanecer no jogo e evitar conflitos?». A escuta ativa significa mostrar à outra pessoa que a ouves antes de reagir. Não significa que concordes com tudo.

SESSÕES - PREVENÇÃO E RESOLUÇÃO DE CONFLITOS NO ÂMBITO DO FUTEBOL

Significa reduzir a pressão emocional para que a situação possa ser gerida. No futebol, a escuta ativa pode ser muito breve:

- «Estou a ouvir-te.»
- «Vejo que estás zangado.»
- «Vamos acalmar os ânimos.»
- «Vamos falar depois do jogo.»
- «Compreendo que discorde, mas os insultos não ajudam.»

A comunicação não violenta nesta unidade deve ser simples e prática. Os participantes não precisam de teoria. Precisam de palavras que possam usar durante um jogo.

SESSÕES - PREVENÇÃO E RESOLUÇÃO DE CONFLITOS NO ÂMBITO DO FUTEBOL

Folheto 1: Cartões de comunicação

Cartão 1 Situação: pressão do treinador Frase que agrava a situação: «És inútil.» Frase mais adequada:	Cartão 2 Situação: decisão do árbitro Frase que agrava a situação: «O árbitro é cego.» Frase mais adequada:
Cartão 3 Situação: Falta agressiva Frase que agrava a situação: «Vou vingar-me de ti!» Frase mais adequada:	Cartão 4 Situação: Discriminação do jogador Frase que agrava a situação: «Não pertences aqui!» Frase mais adequada:
Cartão 5 Situação: Rivalidade local Frase que agrava a situação: «Eles são os nossos inimigos.» Frase mais adequada:	Cartão 6 Situação: Gritos da bancada Frase que agrava a situação: «Cala-te!» Frase mais adequada:
Cartão 7 Situação: Erro de um colega de equipa Frase que agrava a situação: «Arruinaste o jogo.» Frase mais adequada:	Cartão 8 Situação: Insulto por parte de um jogador Frase que agrava a situação: «Repete isso!» Frase mais adequada:

SESSÕES - PREVENÇÃO E RESOLUÇÃO DE CONFLITOS NO ÂMBITO DO FUTEBOL

Folheto 2: Palavras polémicas / Palavras adequadas

Situação	Palavras polémicas	Palavras adequadas
Decisão do árbitro	«Estás cego!»	«O capitão pode falar consigo?»
Falta agressiva	«Vou vingar-me de ti!»	«Isso foi perigoso. Afasta-te / Estou a afastar-me.»
Insulto a um jogador	«Repete isso!»	«Pára. Vamos jogar futebol.»
Erro de um colega de equipa	«Arruinaste o jogo.»	«Os erros acontecem. Mantém-te concentrado na próxima ação.»
Pressão do treinador	«Não prestas para nada.»	«Concentra-te na próxima ação. Ainda precisamos de ti.»
Rivalidade local	«São inimigos.»	«São adversários, não inimigos.»
Gritos da bancada	«Cala-te!»	«Por favor, apoiem sem insultos.»
Conflito online	«São uns inúteis.»	«O respeito mantém-se após o jogo.»
Discriminação do jogador	«Tu não pertences a este lugar!»	«Todos têm o direito de jogar. Vamos continuar o jogo.»

SESSÕES – COMPREENDER E COMBATER O DISCURSO DE ÓDIO E A DISCRIMINAÇÃO

Nome da sessão: Palavras à margem

Tema: Reconhecer o discurso de ódio, o abuso verbal, os estereótipos e a exclusão no desporto de base

Duração: 90 minutos

Visão geral: Este workshop ajuda os participantes a reconhecer diferentes formas de discurso de ódio, discriminação e exclusão que surgem em ambientes desportivos – tanto de forma aberta como subtil. Através de atividades interativas e cenários realistas baseados no desporto, os participantes exploram como a linguagem e os comportamentos prejudiciais afetam os indivíduos, as equipas e o ambiente geral nas comunidades desportivas. A sessão incentiva a empatia, o pensamento crítico e a responsabilidade ativa.

Objetivos da sessão:

- Ajudar os participantes a reconhecer comportamentos discriminatórios visíveis e subtis
- Aumentar a compreensão das consequências emocionais e sociais dos comportamentos prejudiciais
- Incentivar a empatia e a comunicação respeitosa entre pares
- Reforçar a capacidade dos participantes de reagir de forma adequada quando testemunham discriminação

Tamanho do grupo: 12–30 participantes

Material: Papel de flipchart, marcadores, notas autocolantes, cartões com cenários impressos, fita adesiva, papel A4, canetas, projetor (opcional)

Preparação: Os facilitadores devem preparar: 1) Exemplos impressos de situações desportivas da vida real que envolvam discriminação ou exclusão; 2) Cartões com cenários para o trabalho em grupo; 3) Um ambiente de aprendizagem seguro e respeitoso; e 4) regras básicas para a discussão (respeito, escuta, confidencialidade). Os facilitadores devem também familiarizar-se com exemplos locais de discriminação no desporto e estar preparados para gerir reações emocionais ou discussões delicadas.

Instruções

Aquecimento: «*Onde é que ouvimos isso?*» (15 minutos)

Os participantes ficam em círculo. O facilitador lê diferentes frases que se ouvem frequentemente em contextos desportivos (os exemplos podem incluir estereótipos, insultos, comentários excludentes, piadas sexistas ou racistas – consulte o Folheto 1, mas os facilitadores também podem preparar alguns exemplos a partir de eventos locais).

SESSÕES – COMPREENDER E COMBATER O DISCURSO DE ÓDIO E A DISCRIMINAÇÃO

Os participantes deslocam-se para um dos lados da sala se considerarem que a frase é «inofensiva» e para o outro lado se considerarem que é «prejudicial». O facilitador pode preparar as frases com antecedência, num pedaço de papel.

Após cada afirmação, discuta brevemente:

- Por que razão as pessoas dizem isto?
- Como é que alguém se pode sentir ao ouvir isto?
- A intenção é mais importante do que o impacto?

Para este exercício, os exemplos devem parecer realistas e reconhecíveis, mas ainda assim adequados a contextos educativos. O objetivo não é chocar os participantes, mas ajudá-los a refletir sobre como a linguagem normalizada e a «cultura de balneário» podem tornar-se prejudiciais. É útil misturar afirmações obviamente prejudiciais com frases que os participantes possam inicialmente considerar como «piadas normais». Essa tensão dá origem à discussão. Por exemplo:

- «Jogas como uma rapariga.»
- «Não sejas fraco.»
- «Isso é tão gay.»

Estas expressões são frequentemente normalizadas na cultura desportiva e funcionam bem para a reflexão. Também pode categorizar as frases em:

- Claramente prejudiciais
- «É só uma piada»
- Discriminação oculta
- Comportamento online
- Exclusão através do silêncio

Isto ajuda os participantes a compreender que a discriminação nem sempre é agressiva ou óbvia. Comece primeiro com exemplos mais suaves e, depois, passe gradualmente para exemplos mais graves. Isto cria segurança psicológica, reduz a postura defensiva e incentiva uma discussão honesta. Se os participantes se sentirem desconfortáveis demasiado cedo, podem fechar-se em si mesmos em vez de refletirem.

SESSÕES – COMPREENDER E COMBATER O DISCURSO DE ÓDIO E A DISCRIMINAÇÃO

Mini-atividade: Compreender a discriminação no desporto (10 minutos)

O facilitador apresenta breves definições de:

- Estereótipos
- Preconceitos
- Discriminação
- Discurso de ódio

Os exemplos devem estar relacionados com o desporto de base, os vestiários, as conversas online das equipas, a cultura dos adeptos e as redes sociais. (Folheto 2). O facilitador também pode distribuir estas definições a cada participante.

Trabalho em grupo com cenários: «O que farias?» (35 minutos)

Os participantes devem ser divididos em pequenos grupos. Cada grupo recebe um cartão com um cenário que descreve uma situação realista relacionada com o desporto.

Exemplos (Folheto 3):

- Um colega de equipa goza repetidamente com o sotaque de outro jogador
- As raparigas são ignoradas durante os treinos mistos
- São partilhados memes ofensivos num grupo de WhatsApp da equipa
- Um jogador é excluído devido a uma deficiência ou à sua etnia
- Um treinador ri-se de comentários homofóbicos

Os grupos devem discutir:

- O que está a acontecer?
- Quem é afetado?
- Por que razão isto é prejudicial?
- O que poderiam os colegas de equipa/treinadores/testemunhas fazer?
- Qual seria a melhor resposta?

Cada grupo deve apresentar as suas conclusões em plenário.

Atividade de reflexão (15 minutos)

Os participantes escrevem individualmente em post-its:

- Como a discriminação afeta uma pessoa
- Como afeta a equipa
- Como afeta a participação no desporto

Os post-its devem ser afixados numa parede em três categorias: 1) Impacto individual, 2) Impacto na equipa e 3) Impacto na comunidade.

Em seguida, o facilitador resume temas comuns, tais como medo, isolamento, baixa autoestima, redução da participação, conflito e perda de confiança.

SESSÕES – COMPREENDER E COMBATER O DISCURSO DE ÓDIO E A DISCRIMINAÇÃO

Ronda de encerramento (5 minutos)

Os participantes completam a frase: «Uma coisa a que vou prestar mais atenção na minha equipa/comunidade é...»

Análise e avaliação:

O facilitador deve conduzir uma discussão utilizando perguntas como:

- Quais foram os exemplos que pareceram mais realistas?
- Por que razão algumas formas de discriminação são difíceis de reconhecer?
- De que forma o silêncio contribui para comportamentos prejudiciais?
- O que pode dificultar a intervenção?
- Que papel desempenham as equipas e os treinadores na criação de ambientes seguros?

A avaliação verbal pode incluir uma coisa nova que os participantes aprenderam, uma coisa que os surpreendeu e uma ação que poderiam tomar no seu próprio ambiente desportivo.

Dicas para o facilitador: Alguns participantes podem normalizar a linguagem discriminatória porque é comum na cultura desportiva. Evite envergonhar os participantes e concentre-se na reflexão e na aprendizagem. Assegure-se de que os exemplos são adequados à idade e sensíveis às diferenças culturais. Incentive a discussão sem forçar revelações pessoais. Esteja preparado para gerir desacordos de forma respeitosa. Reforce a ideia de que as «piadas» podem, mesmo assim, ter consequências prejudiciais. Se os participantes ficarem emocionados, dê-lhes espaço para reflexão e apoio.

SESSÕES - COMPREENDER E COMBATER O DISCURSO DE ÓDIO E A DISCRIMINAÇÃO

Folheto 1

Estereótipos de género / sexismo	·«Jogas como uma rapariga.» ·«Deixa os rapazes darem o remate importante.» ·«As raparigas são demasiado emotivas para o futebol.» ·«Os rapazes são naturalmente mais fortes.» ·«Ela é mesmo boa... para uma rapariga.» ·«O futebol não é propriamente um desporto feminino.» ·«Não chores como uma menina.»
Discriminação racial / étnica	·«Volta para o teu país.» ·«Os jogadores do teu país são sempre agressivos.» ·«O teu sotaque soa engraçado.» ·«Os jogadores estrangeiros não percebem o que é o trabalho em equipa.» ·«Não pertences aqui.» ·«Só te escolheram por causa da diversidade.»
Linguagem homofóbica	·«Isso é tão gay.» ·«Os homens a sério não se comportam assim.» ·«Não sejas mole.» ·«Pára de te portares como um fraco.» ·«Corres como uma rapariga.» ·«Só as raparigas dançam depois de marcarem um golo.» ·«Não és suficientemente masculino para o futebol.»
Exclusão e isolamento social	·«Ninguém te quer na equipa.» ·«Ignora-os.» ·«És sempre o elo mais fraco.» ·«Não passes a bola a ele/ela.» ·«Eles nunca se vão integrar.» ·«Podes ficar de fora desta.» ·«Já temos o nosso grupo.»
Discriminação relacionada com a deficiência	·«És demasiado lento para jogar.» ·«Este jogo é demasiado difícil para ti.» ·«Não os deixes jogar, vão estragar o jogo.» ·«Nunca vamos ganhar se eles jogarem.» ·«Eles precisam de um tratamento especial em tudo.»
Criticas ao corpo / comentários sobre a aparência	·«És demasiado gordo para seres atleta.» ·«És demasiado magro para competir.» ·«Não pareces ter um físico de atleta.» ·«Talvez o desporto simplesmente não seja para ti.» ·«Ficarias melhor no banco.»
Ódio online / conversas em grupo de equipas / redes sociais	·Partilhar memes ofensivos dirigidos a colegas de equipa ·Zombar de jogadores após erros em grupos do WhatsApp ·Publicar vídeos humilhantes dos treinos ·Excluir alguém das conversas da equipa ·Deixar comentários insultuosos nas fotos/vídeos dos jogos ·Usar emojis ou GIFs para zombar da nacionalidade, do género ou da aparência

SESSÕES – COMPREENDER E COMBATER O DISCURSO DE ÓDIO E A DISCRIMINAÇÃO

Folheto 2

Estereótipos

Os estereótipos são crenças ou suposições simplificadas e generalizadas sobre uma pessoa ou um grupo de pessoas, baseadas em características como género, etnia, nacionalidade, religião, deficiência, orientação sexual ou idade. Os estereótipos ignoram frequentemente as diferenças individuais e podem levar a expectativas ou tratamentos injustos. No desporto, os estereótipos podem manifestar-se através de crenças como:

- «As raparigas não são boas a futebol.»
- «Os rapazes não devem demonstrar emoções.»
- «Os jogadores de certos países são agressivos.»
- «As pessoas com deficiência não conseguem competir a sério.»

Os estereótipos podem influenciar o comportamento, as oportunidades, a participação e as relações dentro da equipa, mesmo quando as pessoas não têm consciência disso.

Preconceitos

Os preconceitos são atitudes, opiniões ou sentimentos negativos em relação a indivíduos ou grupos, baseados em estereótipos e não em experiências pessoais ou factos. Os preconceitos formam-se frequentemente antes de se conhecer verdadeiramente alguém e podem resultar em exclusão, discriminação ou tratamento injusto. Nos ambientes desportivos, o preconceito pode surgir quando:

- um jogador é excluído devido à sua origem,
- um treinador parte do princípio de que certos atletas são menos capazes,
- os colegas de equipa evitam alguém por ser «diferente»,
- os participantes são julgados com base no género, na etnia, na religião ou na aparência.

Os preconceitos podem prejudicar a autoconfiança, a confiança, a coesão da equipa e a participação equitativa no desporto.

Discriminação

A discriminação consiste no tratamento injusto ou desigual de uma pessoa ou grupo com base em características como género, etnia, nacionalidade, religião, deficiência, idade, orientação sexual, língua ou origem social. A discriminação ocorre quando alguém é excluído, insultado, ignorado, tratado de forma diferente ou privado de oportunidades devido à sua identidade, em vez de às suas capacidades ou ações. Nos ambientes desportivos, a discriminação pode manifestar-se através da exclusão de alguém de atividades ou equipas, da concessão de oportunidades desiguais, de comentários ou piadas ofensivas, do tratamento injusto por parte de treinadores, colegas de equipa ou adeptos, do assédio online ou do discurso de ódio, e de estereótipos que influenciam decisões e comportamentos. Exemplos:

Uma rapariga não é autorizada a integrar uma equipa de futebol porque «o futebol é para rapazes».

Um jogador é ignorado devido à sua etnia ou sotaque.

Um participante com deficiência é excluído das atividades de treino.

Um treinador dá menos oportunidades a jogadores de determinadas origens.

A discriminação afeta negativamente a autoconfiança e o bem-estar mental, o sentimento de pertença, a participação e a motivação, a coesão da equipa e o fair play. Criar ambientes desportivos inclusivos e respeitosos significa prevenir ativamente a discriminação e garantir igualdade de oportunidades para todos. Preconceito + Ação = Discriminação.

Discurso de ódio

O discurso de ódio refere-se a qualquer forma de comunicação — oral, escrita, online ou simbólica — que ataque, insulte, humilhe, ameace ou promova o ódio contra uma pessoa ou grupo com base em características como etnia, nacionalidade, raça, religião, género, orientação sexual, deficiência ou outros aspetos da identidade. Em ambientes desportivos, o discurso de ódio pode surgir durante jogos ou sessões de treino, nos balneários, entre adeptos, nas redes sociais e/ou em conversas de grupo da equipa ou comentários online. O discurso de ódio pode incluir cânticos ofensivos ou insultos, comentários racistas, sexistas ou homofóbicos, piadas humilhantes ou epítetos pejorativos, assédio online e linguagem ameaçadora ou degradante.

Exemplos:

Zombar de um jogador devido à sua etnia ou sotaque

Utilizar insultos sexistas contra atletas femininas

Comentários homofóbicos dirigidos a colegas de equipa ou adversários

Partilhar memes de ódio ou mensagens ofensivas online

O discurso de ódio cria ambientes inseguros e hostis e pode afetar gravemente o bem-estar mental, a autoconfiança, a participação no desporto, as relações dentro da equipa e os sentimentos de segurança e pertença. Promover o respeito, a inclusão e a comunicação responsável é essencial para prevenir o discurso de ódio e criar ambientes desportivos positivos para todos.

SESSÕES – COMPREENDER E COMBATER O DISCURSO DE ÓDIO E A DISCRIMINAÇÃO

Folheto 3 – Cartas de cenário

Os colegas de equipa estão constantemente a fazer piadas sobre a roupa, o penteado ou a forma de falar de outro jogador. Ninguém insulta diretamente o jogador, mas, aos poucos, este deixa de participar nas conversas da equipa.	Durante o treino, vários colegas de equipa brincam repetidamente, dizendo que um jogador é «demasiado fraco» e que devia «limitar-se a assistir em vez de jogar». O treinador ouve os comentários, mas não diz nada porque «estão apenas a brincar».	Um jogador mais jovem ou com menos experiência é repetidamente deixado de fora dos jogos amigáveis porque os colegas de equipa só querem jogar com os «melhores jogadores».
Um jogador partilha um meme no grupo do WhatsApp da equipa, gozando com a nacionalidade de outro jogador. Vários colegas de equipa reagem com emojis a rir, enquanto outros permanecem em silêncio.	Antes de um jogo importante, um treinador decide não incluir as raparigas em determinados exercícios porque «os rapazes precisam de uma competição mais forte».	Um novo jogador junta-se ao clube depois de se ter mudado de outro país. Os colegas de equipa evitam passar-lhe a bola e raramente o incluem nas conversas durante os intervalos.
Os pais que assistem a um jogo juvenil gritam comentários como: • «O futebol não é para raparigas!» • «Pára de chorar e joga como um homem!» Os jovens jogadores começam a repetir comentários semelhantes durante os treinos.	Um treinador ri-se de comentários homofóbicos	Depois de falhar um penálti importante, um jogador recebe comentários ofensivos e mensagens de escárnio nas redes sociais por parte de colegas de turma e de outros jogadores.
Um jogador é constantemente chamado por uma alcunha relacionada com o seu tamanho físico ou aparência. Alguns colegas de equipa acham isso engraçado, enquanto o jogador se torna mais calado e menos envolvido durante os treinos.	Durante as atividades de equipa, os colegas deixam de convidar um jogador com deficiência para participar nos exercícios em grupo porque acham que «isso atrasa a equipa».	Um jogador utiliza repetidamente expressões homofóbicas durante os jogos. Quando um colega de equipa se opõe, os outros respondem: • «Relaxa, é só conversa de balneário.»
Um jogador é excluído devido a uma deficiência ou à sua origem étnica	Durante as sessões de treino mistas, os rapazes assumem sistematicamente papéis de liderança, enquanto às raparigas é pedido que organizem o equipamento ou fiquem à margem durante os exercícios táticos.	São partilhados memes ofensivos num grupo do WhatsApp da equipa
Um jogador tem dificuldade em compreender totalmente a língua local. Os colegas de equipa ficam impacientes e deixam de o incluir nas discussões táticas ou nas atividades sociais.	Um treinador humilha publicamente um jogador por este ter cometido erros durante o treino. Os colegas de equipa sentem-se desconfortáveis, mas ninguém diz nada depois disso.	Um jogador pede uma breve pausa durante o treino por motivos religiosos. Alguns colegas de equipa queixam-se de que o jogador está a receber um «tratamento especial».

SESSÕES – COMPREENDER E COMBATER O DISCURSO DE ÓDIO E A DISCRIMINAÇÃO

Nome da sessão: Mais do que um jogo

Tema: Compreender o impacto do discurso de ódio, da discriminação e da exclusão nos indivíduos, na coesão da equipa e no desempenho desportivo

Duração: 60 minutos

Visão geral: Este workshop ajuda os participantes a explorar como o discurso de ódio, a exclusão, o bullying e os comportamentos discriminatórios afetam não só os indivíduos, mas também o funcionamento geral e o ambiente das equipas. Através de reflexões interativas, exercícios de trabalho em equipa e simulações baseadas no desporto, os participantes analisam as consequências emocionais, psicológicas e sociais dos comportamentos negativos em ambientes desportivos. A sessão salienta que ambientes respeitosos e inclusivos não só são éticos e mais seguros, como também contribuem para um trabalho em equipa mais forte, maior confiança, motivação e desempenho.

Objetivos da sessão:

- Compreender o impacto emocional e psicológico da discriminação e da exclusão
- Explorar como o comportamento negativo afeta a participação, a motivação e a autoconfiança
- Analisar o impacto do comportamento tóxico na coesão e no desempenho da equipa
- Reforçar a empatia e a consciência emocional entre os participantes

Tamanho do grupo: 12–30 participantes

Material: Papel de flipchart, marcadores, notas autocolantes, cartões de papéis/cenários impressos, papel A4, canetas, fita adesiva, equipamento desportivo opcional (bolas, cones)

Preparação: Os facilitadores devem preparar cenários realistas relacionados com o desporto que envolvam exclusão, discriminação ou comportamentos tóxicos na equipa e criar espaço suficiente para atividades de movimento e trabalho em grupo. Devem estar preparados para facilitar discussões emocionais de forma respeitosa e solidária. Os facilitadores devem também familiarizar-se com conceitos básicos relacionados com o bem-estar mental, a inclusão e a dinâmica de grupo no desporto.

Instruções

Atividade de aquecimento: «O jogador isolado» (10 minutos)

Os participantes formam um círculo e passam a bola uns aos outros livremente. Após algum tempo, o facilitador dá instruções secretamente ao grupo (sem informar um dos participantes) para que, gradualmente, deixem de passar a bola a essa pessoa. Após 2 a 3 minutos, a atividade termina.

SESSÕES – COMPREENDER E COMBATER O DISCURSO DE ÓDIO E A DISCRIMINAÇÃO

O facilitador pergunta:

- Como se sentiu a pessoa excluída?
- Como se sentiu o grupo?
- O que mudou no ambiente?
- A equipa teve um desempenho melhor ou pior?

O facilitador explica que a exclusão no desporto nem sempre é evidente ou óbvia — por vezes, ocorre de forma subtil, através do ignorar, da zombaria ou do isolamento.

Mini-apresentação: As consequências ocultas da discriminação (10 minutos)

O facilitador apresenta brevemente como a discriminação e o discurso de ódio podem afetar:

- Indivíduos: autoconfiança, motivação, sentimento de pertença, bem-estar mental e vontade de continuar a praticar desporto.
- Equipas: comunicação, confiança, cooperação, desempenho e ambiente da equipa.

O facilitador deve salientar que ambientes tóxicos reduzem frequentemente a participação e aumentam os conflitos.

Exercício em pequenos grupos: «Dentro do vestiário» (30 minutos)

Os participantes dividem-se em grupos mais pequenos. Cada grupo recebe um cenário que descreve uma situação problemática na equipa. Exemplos:

- Um jogador é constantemente alvo de escárnio devido aos seus erros
- As raparigas são excluídas da tomada de decisões durante os treinos
- Um jogador recebe comentários ofensivos online após um jogo
- Um recém-chegado de outra origem cultural é ignorado pelos colegas de equipa
- Um jogador esconde as suas emoções porque «mostrar fraqueza não é aceitável»

Os grupos devem debater:

- Como é que isto pode afetar emocionalmente o indivíduo?
- Como é que isto pode afetar a equipa?
- Que consequências a longo prazo podem surgir?
- O que é que os colegas de equipa/treinadores poderiam fazer de forma diferente?

Os grupos devem apresentar as suas conclusões ao grupo alargado.

SESSÕES – COMPREENDER E COMBATER O DISCURSO DE ÓDIO E A DISCRIMINAÇÃO

Análise e avaliação

O facilitador conduz a reflexão utilizando perguntas como:

- Qual foi o exercício que pareceu mais realista?
- De que forma a exclusão pode afetar alguém para além do desporto?
- Por que razão as equipas que se tratam com respeito têm, frequentemente, um melhor desempenho?
- Que papel desempenham os treinadores e os líderes no bem-estar da equipa?
- A que sinais de alerta devem as equipas estar atentas?

O facilitador deve garantir que os participantes saiam com um sentimento de responsabilidade, empatia e a perceção de que é possível uma mudança positiva.

Dicas para o facilitador

Alguns exercícios podem desencadear reações emocionais fortes, especialmente entre participantes com experiências pessoais de exclusão ou bullying. Assegure um ambiente de apoio ao longo de toda a sessão. Evite destacar participantes durante as simulações de forma que possa causar desconforto ou humilhação reais. Explique claramente que as atividades de simulação são ferramentas de aprendizagem e não ataques pessoais. Incentive os participantes a associarem o bem-estar emocional ao desempenho desportivo e à participação. Se for o caso, lembre aos participantes que procurar apoio e discutir as emoções são sinais de força, não de fraqueza.

SESSÕES - COMPREENDER E COMBATER O DISCURSO DE ÓDIO E A DISCRIMINAÇÃO

Folheto: Cartões de papéis

Um jogador é constantemente alvo de gozo devido aos seus erros

As raparigas são excluídas da tomada de decisões durante os treinos

Um jogador recebe comentários ofensivos na Internet após um jogo

Um recém-chegado de outra origem cultural é ignorado pelos colegas de equipa

Um jogador esconde as suas emoções porque «mostrar fraqueza não é aceitável»

SESSÕES – COMPREENDER E COMBATER O DISCURSO DE ÓDIO E A DISCRIMINAÇÃO

Nome da sessão: Tornar-se um espectador ativo

Tema: Intervenção de espectadores e resposta ao discurso de ódio e à discriminação no desporto

Duração: 70 minutos

Visão geral: Este workshop centra-se em capacitar os participantes para que respondam com segurança e confiança quando testemunharem discriminação, bullying ou discurso de ódio em contextos desportivos. Os participantes praticam técnicas de intervenção através de dramatizações, trabalho em equipa e atividades de resolução de problemas, ao mesmo tempo que aprendem que todos têm um papel a desempenhar na criação de ambientes desportivos inclusivos e respeitosos.

Objetivos da sessão:

- Compreender o papel das testemunhas na prevenção da discriminação
- Apresentar técnicas práticas de intervenção
- Reforçar a confiança para responder com segurança a comportamentos prejudiciais
- Reforçar a solidariedade e o apoio entre pares nas equipas

Dimensão do grupo: 10–25 participantes

Material: cartões impressos para dramatizações (Folheto 1), papel de flipchart, marcadores, fita adesiva, canetas; opcionalmente, apito ou adereços desportivos

Preparação: Os facilitadores devem preparar situações de dramatização relacionadas com o desporto de base, imprimir cartões com técnicas de intervenção e providenciar espaço suficiente para as atividades de dramatização. Os facilitadores devem rever técnicas de desescalada e preparar exemplos adequados à idade e experiência dos participantes.

Instruções

Atividade de aquecimento: «Freeze Frame» (5 minutos)

Os participantes devem circular pela sala enquanto a música toca. Quando a música parar, o facilitador deve anunciar situações como:

- «Um jogador está a ser ridicularizado online»
- «Alguém está a ser excluído do treino»
- «É contada uma piada sexista durante o treino»

SESSÕES – COMPREENDER E COMBATER O DISCURSO DE ÓDIO E A DISCRIMINAÇÃO

Os participantes criam estátuas corporais «congeladas» que representam reações. Os facilitadores devem debater brevemente:

- Que reações observaram?
- Quem agiu?
- Quem permaneceu em silêncio?

O poder dos espectadores (45 minutos)

Os facilitadores devem apresentar o conceito de espectador — uma pessoa que testemunha comportamentos prejudiciais, discriminação, discurso de ódio, bullying ou exclusão, mas que não está diretamente envolvida, nem como agressor nem como alvo. Os participantes devem compreender que os espectadores desempenham um papel crucial na formação da cultura da equipa e que as suas reações podem agravar, manter ou melhorar uma situação. Os espectadores podem:

·Agravar a situação — Um espectador pode contribuir para o dano ao rir de piadas ofensivas; partilhar conteúdos prejudiciais online; encorajar comportamentos negativos; juntar-se a provocações ou à exclusão; e/ou apoiar comentários discriminatórios. Exemplo: Durante um treino, um jogador goza com o sotaque de outro jogador. Vários colegas de equipa riem-se, fazendo com que o jogador visado se sinta ainda mais isolado. Mensagem-chave: Mesmo o encorajamento passivo pode fazer com que um comportamento prejudicial pareça aceitável e aumentar o seu impacto.

·Ignorar a situação — Um espectador pode optar por não reagir de todo porque se sente desconfortável, tem medo de se tornar ele próprio alvo, acredita que «não é da sua conta» e/ou assume que outra pessoa irá intervir.

Exemplo: Um jogador é repetidamente excluído das atividades da equipa, mas os colegas de equipa permanecem em silêncio e continuam como se nada estivesse a acontecer. Mensagem-chave: O silêncio pode, involuntariamente, transmitir aceitação do comportamento prejudicial e deixar a pessoa afetada a sentir-se sem apoio.

·Ajudar a pôr fim à situação — Uma testemunha pode tomar medidas positivas para apoiar os outros e promover um ambiente de respeito. Intervir nem sempre significa confrontar alguém diretamente. Pequenas ações podem fazer uma diferença significativa. Mensagem-chave: Todos têm o poder de contribuir para um ambiente desportivo mais seguro e inclusivo.

SESSÕES – COMPREENDER E COMBATER O DISCURSO DE ÓDIO E A DISCRIMINAÇÃO

Os facilitadores devem apresentar técnicas práticas que os participantes possam utilizar consoante a situação, o seu nível de confiança e as considerações de segurança:

·*Distrair* – desviar a atenção do comportamento prejudicial sem confrontar diretamente a pessoa responsável. Exemplos: mudar de assunto; convidar a pessoa visada a participar noutra atividade; redirecionar a atenção do grupo; ou criar uma interrupção. Exemplo desportivo: durante uma sessão de treino, um grupo começa a gozar com um colega de equipa. Outro jogador pede rapidamente ao colega para ajudar num exercício, desviando a atenção das provocações.

·*Apoiar a vítima* – mostrar à pessoa visada que não está sozinha. Exemplos: sentar-se ao lado dela; falar com ela após o incidente; oferecer encorajamento; incluí-la nas atividades; e/ou perguntar como se sente. Exemplo desportivo: Depois de ver comentários ofensivos num chat de grupo da equipa, um colega envia uma mensagem privada ao jogador afetado e oferece apoio.

·*Manifeste-se com calma* – aborde o comportamento de forma respeitosa e confiante. Exemplos: «Esse comentário não é aceitável.»; «Vamos manter o respeito.»; «Não acho isso engraçado.»; «Podemos parar com essas piadas?». Exemplo desportivo: Durante o treino, um jogador contesta com calma um comentário sexista e lembra aos colegas de equipa que todos merecem respeito.

·*Peça ajuda* – procure apoio junto de alguém com responsabilidade ou autoridade, como o treinador, o capitão da equipa, o árbitro, um animador juvenil, o responsável pela proteção do clube ou alguém semelhante. Exemplo no desporto: Um jogador denuncia comentários discriminatórios repetidos ao treinador quando se sente incapaz de intervir diretamente.

·*Denunciar o comportamento* – Quando o comportamento prejudicial é grave ou repetido, pode ser necessário denunciá-lo. Isto pode incluir informar a direção do clube, recorrer a procedimentos de denúncia, denunciar abusos online através de plataformas de redes sociais e/ou documentar os incidentes, quando apropriado. Exemplo desportivo: comentários racistas repetidos durante os jogos são denunciados aos responsáveis do clube e aos organizadores da competição.

·*Verificar como está a pessoa depois* – Por vezes, o apoio após um incidente pode ser tão importante quanto a intervenção durante o mesmo. Exemplos: perguntar como a pessoa se sente; ouvir sem julgar; encorajá-la a procurar apoio, se necessário; continuar a incluí-la nas atividades da equipa. Exemplo desportivo: Na sequência de um incidente de exclusão, os colegas de equipa verificam como está o jogador afetado e garantem que este se sinta bem-vindo durante atividades futuras.

SESSÕES - COMPREENDER E COMBATER O DISCURSO DE ÓDIO E A DISCRIMINAÇÃO

Após estas explicações, os participantes devem ser divididos em grupos de 4 a 5 pessoas. Cada grupo deve receber um cenário relacionado com o desporto que envolva discriminação ou exclusão (Folheto 1). Os grupos devem preparar pequenas encenações que mostrem:

- A situação prejudicial
- Uma resposta ineficaz
- Uma intervenção positiva de um testemunho

Após cada encenação, todos os participantes devem discutir o que funcionou, o que poderia ser melhorado e se a intervenção foi segura e respeitosa.

Criação da «caixa de ferramentas do espectador» (10 minutos)

Os participantes devem fazer um brainstorming de frases e ações práticas que possam utilizar em situações reais. Exemplos:

- «Isso não está certo.»
- «Vamos manter isto respeitoso.»
- «Estás bem?»
- «Treinador, podemos falar?»
- «Essa piada pode magoar alguém.»

As ideias são recolhidas num quadro de papel para criar uma «caixa de ferramentas» partilhada.

Análise e avaliação

Os facilitadores podem utilizar perguntas como:

- Por que razão as pessoas, por vezes, ficam em silêncio?
- O que torna a intervenção difícil?
- Que técnicas de intervenção pareceram realistas?
- Como é que as equipas podem apoiar comportamentos positivos?
- Como é que o ódio online pode ser abordado de forma diferente das situações presenciais?

Dicas para o facilitador: Lembre aos participantes que a intervenção deve sempre dar prioridade à segurança. Incentive múltiplas soluções em vez de uma única resposta «perfeita». Alguns participantes podem recear as consequências sociais de se manifestarem; reconheça essas preocupações enquanto explora estratégias realistas. Evite pressionar os participantes a participar em simulações de papéis se se sentirem desconfortáveis. Se for apropriado, relacione as discussões com os mecanismos de denúncia existentes nos clubes, escolas ou organizações.

SESSÕES – COMPREENDER E COMBATER O DISCURSO DE ÓDIO E A DISCRIMINAÇÃO

Folheto 1 – Cartas para a dramatização

Cartão de simulação de situação n.º 1 – «É só uma piada» Durante o treino, um jogador faz repetidamente piadas sexistas sobre o futebol feminino. Vários colegas de equipa riem-se. Um jogador parece desconfortável, mas não diz nada.	Cartão de simulação de situações 2 – O colega de equipa ignorado Um novo jogador juntou-se recentemente à equipa. Durante os treinos, os colegas de equipa raramente lhe passam a bola e excluem-no das conversas durante os intervalos.	Cartão de simulação n.º 3 – Pais nas bancadas Durante um jogo juvenil, um pai grita: «Deixem de jogar como meninas!» Várias crianças ouvem o comentário e começam a repeti-lo.
Cartão de encenação n.º 4 – O grupo do WhatsApp da equipa Um jogador partilha um meme ofensivo que ataca a nacionalidade de outro jogador. Alguns colegas de equipa reagem com emojis a rir, enquanto outros permanecem em silêncio.	Cartão de dramatização n.º 5 – O favorito do treinador Um treinador dá constantemente mais oportunidades a certos jogadores, ignorando outros. Alguns jogadores começam a gozar com aqueles que recebem menos atenção.	Cartão de simulação de situação n.º 6 – «Não lhe passem a bola» Durante uma sessão de futebol misto, alguns rapazes evitam intencionalmente passar a bola a uma rapariga, alegando: «Ela não é suficientemente boa.»
Cartão de dramatização n.º 7 – O boato no balneário Espalha-se um boato sobre um colega de equipa. Os jogadores começam a excluir essa pessoa das conversas e das atividades sociais.	Cartão de simulação n.º 8 – Abuso online após um jogo Depois de cometer um erro durante um jogo, um jogador recebe mensagens ofensivas nas redes sociais por parte de outros jogadores e adeptos.	Cartão de encenação n.º 9 – Gozar com um sotaque Um jogador que se mudou recentemente para o país tem dificuldades com a língua local. Os colegas de equipa imitam o seu sotaque e riem-se sempre que ele fala.
Cartão de simulação n.º 10 – Deficiência e Participação Um jogador com deficiência quer participar num exercício de treino. Alguns colegas de equipa queixam-se de que adaptar a atividade vai atrasar toda a gente.	Cartão de simulação de papéis n.º 11 – O Capitão Silencioso Um capitão de equipa testemunha comentários discriminatórios, mas opta por não intervir porque não quer incomodar os colegas de equipa.	Cartão de simulação n.º 12 – Exclusão através da seleção de equipas Ao escolher as equipas para um jogo de treino, o mesmo jogador é sempre escolhido em último lugar, e os colegas de equipa queixam-se abertamente quando acabam por ficar na mesma equipa que ele.
Cartão de simulação de situações n.º 13 – Diferenças religiosas Um jogador pede uma breve pausa para cumprir uma prática religiosa. Os colegas de equipa começam a fazer piadas e a questionar o seu empenho na equipa.	Cartão de encenação n.º 14 – Humilhação pela aparência física Um jogador é frequentemente alvo de alcunhas relacionadas com o seu peso ou aparência física. Os comentários são apresentados como «brincadeiras amigáveis».	Cartão de simulação de situações 15 – O incidente com o árbitro Durante um jogo, os jogadores insultam repetidamente o árbitro, utilizando linguagem ofensiva. Vários colegas de equipa sentem-se incomodados, mas não reagem.

SESSÕES – COMPREENDER E COMBATER O DISCURSO DE ÓDIO E A DISCRIMINAÇÃO

Nome da sessão: Código de Conduta – como elaborar um?

Tema: Elaboração de um código de conduta da equipa para a inclusão, o respeito e a participação segura no desporto

Duração: 120 minutos

Visão geral: Este workshop apoia os participantes na criação de um Código de Conduta comum que promova o respeito, a inclusão, o fair play e a tolerância zero em relação ao discurso de ódio e à discriminação nos ambientes desportivos. Através de exercícios colaborativos, discussões e atividades práticas de elaboração, os participantes refletem sobre os valores que pretendem que a sua equipa, clube ou organização represente e traduzem esses valores em normas de comportamento e compromissos claros. A sessão enfatiza a apropriação, a prestação de contas e a responsabilidade coletiva na criação de espaços desportivos seguros e inclusivos.

Objetivos da sessão:

- Compreender o objetivo e a importância de um Código de Conduta no desporto
- Identificar comportamentos que contribuam para ambientes seguros, respeitosos e inclusivos
- Incentivar a responsabilidade partilhada pela cultura da equipa
- Desenvolver regras práticas e compromissos contra a discriminação e o discurso de ódio

Tamanho do grupo: 12–30 participantes

Material: papel de flipchart, marcadores, post-its, exemplos impressos de Códigos de Conduta (opcional), papel A4, canetas, fita adesiva, computador portátil/projetor (opcional)

Preparação: Os facilitadores devem preparar exemplos de Códigos de Conduta de clubes desportivos, organizações juvenis ou escolas. Devem preparar perguntas orientadoras para as discussões em grupo e organizar os espaços de trabalho para pequenos grupos. Devem criar uma atmosfera de apoio onde todos os participantes se sintam à vontade para contribuir com ideias. Os facilitadores devem também rever os princípios-chave de proteção e inclusão que devem estar refletidos no Código de Conduta final.

SESSÕES – COMPREENDER E COMBATER O DISCURSO DE ÓDIO E A DISCRIMINAÇÃO

Após as discussões, os participantes partilham palavras-chave com o grupo. O facilitador anota-as num quadro de papel. Os temas comuns podem incluir:

- Respeito
- Apoio
- Igualdade
- Justiça
- Comunicação
- Segurança
- Inclusão
- Trabalho em equipa

O que é o Código de Conduta? (10 minutos)

Os facilitadores devem explicar que um Código de Conduta é um acordo comum sobre comportamentos aceitáveis. Protege os participantes e estabelece expectativas claras. Ajuda a prevenir a discriminação, o bullying, a exclusão e os abusos. Deve aplicar-se a todos de forma igual (jogadores, treinadores, voluntários, funcionários, pais). O facilitador apresenta brevemente exemplos de secções comuns:

- Comunicação respeitosa
- Compromissos antidiscriminação
- Comportamento online
- Procedimentos de denúncia
- Consequências para comportamentos prejudiciais
- Princípios de inclusão e participação

Exercício em grupo: «O que deve constar no nosso Código?» (30 minutos)

Os facilitadores devem dividir os participantes em grupos mais pequenos. A cada grupo deve ser atribuída a tarefa de trabalhar numa área temática, tal como:

- Comunicação respeitosa
- Redes sociais e comportamento online
- Inclusão e participação igualitária
- Responsabilidades da equipa
- Resposta ao discurso de ódio e à discriminação
- Resolução de conflitos

Os grupos devem debater: *Que comportamentos positivos devem ser incentivados? Que comportamentos não devem ser aceites? Que medidas devem ser tomadas caso as regras sejam infringidas?* Cada grupo deve redigir 5 a 7 propostas de regras ou compromissos.

SESSÕES – COMPREENDER E COMBATER O DISCURSO DE ÓDIO E A DISCRIMINAÇÃO

Elaboração do Código de Conduta (30 minutos)

Os grupos apresentam as suas ideias. Os facilitadores devem ajudar a combiná-las num Código de Conduta. Os participantes podem debater: Quais são as regras mais importantes? As regras são claras e realistas? Todos as compreendem? As consequências e os procedimentos de denúncia são justos?

O Código de Conduta final deve incluir:

- Valores partilhados
- Comportamentos esperados
- Comportamentos inaceitáveis
- Mecanismos de denúncia e apoio
- Compromisso com a inclusão e o respeito

Depois de concluído este processo, os participantes devem formar um círculo em torno do Código de Conduta finalizado. Cada participante menciona um valor que deseja proteger na sua equipa/comunidade e, em seguida, todos os participantes assinam simbolicamente o Código de Conduta num cartaz ou numa folha de papel grande.

Análise e avaliação

Os facilitadores conduzem uma discussão utilizando perguntas como:

- Que parte do Código é mais importante para si?
- Que desafios poderão surgir ao aplicar estas regras?
- Como podemos incentivar os outros a respeitar o Código?
- Por que razão é importante que todos contribuam para o Código?
- Quais foram as regras mais fáceis ou mais difíceis de acordar?
- Como pode um Código de Conduta melhorar o ambiente da equipa?
- O que acontece se as regras existirem apenas «no papel»?
- Como podem os treinadores e os líderes de equipa dar o exemplo de um comportamento positivo?

SESSÕES – COMPREENDER E COMBATER O DISCURSO DE ÓDIO E A DISCRIMINAÇÃO

Dicas para o facilitador

Incentive os participantes a criarem regras realistas e compreensíveis, em vez de utilizarem uma linguagem excessivamente formal. Certifique-se de que todas as vozes são ouvidas, especialmente as dos participantes mais reservados. Evite que um participante ou subgrupo domine o processo de tomada de decisões. Lembre aos participantes que um Código de Conduta deve centrar-se não só na punição, mas também na prevenção e numa cultura positiva. Incentive a utilização de linguagem concreta (por exemplo, «Ouvimos com respeito» em vez de «Sejam simpáticos»). Se possível, adapte o Código final a um cartaz visual ou a uma versão digital que os participantes possam utilizar posteriormente nos seus clubes ou organizações. Reforce a ideia de que os Códigos de Conduta são documentos vivos que podem ser revistos e melhorados ao longo do tempo.

Exemplos de Código de Conduta:

[Livingston FC](#)

[Ashton FC](#)

[Federação Irlandesa de Futebol](#)

[Sport Ireland](#)

SESSÕES – TRABALHO EM EQUIPA, INCLUSÃO E DIÁLOGO INTERCULTURAL

Nome da sessão: O mosaico invisível da inclusão

Tema: Esta sessão centra-se no fomento da confiança, da empatia e do diálogo intercultural, celebrando a diversidade de origens culturais, capacidades e diferenças socioeconómicas, com o objetivo de reforçar a coesão da equipa através de valores partilhados.

Duração: 60-90 minutos

Visão geral

Este workshop utiliza o conceito do «Mosaico Invisível» para ajudar os jovens participantes a visualizar como diferentes capacidades e origens se unem para formar uma equipa mais forte e dinâmica. Ao participarem num desafio baseado no futebol que incorpora papéis e restrições variados, os participantes exploram o valor da participação inclusiva e a importância dos valores partilhados num contexto de grupo. A sessão assenta nos princípios da educação não formal, enfatizando que cada indivíduo contribui com algo único para o mosaico coletivo. O sucesso não é definido pela proeza individual, mas sim pela forma como a equipa apoia cada membro, independentemente dos seus desafios ou pontos fortes específicos.

Objetivos da sessão

- Fomentar a confiança e o respeito mútuo entre os participantes.
- Desenvolver a empatia através da experiência de diferentes papéis e desafios.
- Promover a compreensão da diversidade, incluindo diferentes capacidades e origens culturais.
- Reforçar a coesão da equipa através de desafios cooperativos baseados no futebol.

Dimensão do grupo: A sessão foi concebida para 10 a 30 participantes.

Materiais

- Coletes coloridos em, pelo menos, quatro cores diferentes.
- Cartões de papéis secretos com símbolos visuais para a secção de distribuição.
- Bolas de futebol padrão e cones de treino.
- Um cartaz ou quadro grande para o «Quadro de Resultados do Trabalho em Equipa».
- Marcadores ou autocolantes para registar os resultados.

SESSÕES – TRABALHO EM EQUIPA, INCLUSÃO E DIÁLOGO INTERCULTURAL

Preparação

O facilitador começa por montar um campo de futebol de dimensões reduzidas, com aproximadamente 20 x 15 metros, utilizando cones de treino para definir claramente os limites. Deve organizar os coletes coloridos em dois ou quatro conjuntos distintos, para garantir que as equipas de quatro a seis jogadores possam ser facilmente identificadas. Antes do início da sessão, o facilitador deve imprimir/criar e recortar os cartões de funções secretas que se encontram na secção de material de apoio, garantindo que cada cartão inclua o nome da função. É também essencial que o facilitador leia e se familiarize com as histórias de fair play fornecidas na secção final, para garantir que as possa narrar de forma eficaz durante a conclusão, de modo a reforçar a experiência de «aprender fazendo».

Instruções

A atividade começa com o facilitador a reunir todos os participantes para explicar brevemente que cada jogador receberá um cartão de função secreta contendo uma regra específica que deve seguir durante o jogo, sem a revelar a ninguém. O facilitador descreve as quatro funções possíveis. O facilitador deixa claro que cada função acarreta um desafio único que afetará o funcionamento da equipa como um todo.

O facilitador divide então os participantes em equipas, de acordo com a cor dos coletes, para criar o «mosaico» inicial no campo, sendo que cada equipa é composta por aproximadamente cinco ou seis jogadores de cada lado, de modo a garantir um elevado nível de envolvimento. Assim que as equipas estiverem formadas, o facilitador chama cada jogador individualmente ou em pequenos grupos para distribuir em privado os cartões de papel secretos, instruindo-os a manter o papel que lhes foi atribuído em segredo perante os colegas de equipa. Para os participantes mais novos, o facilitador pode explicar discretamente o papel utilizando os símbolos impressos nos cartões, para garantir a compreensão total.

Quando todas as crianças tiverem recebido e compreendido o seu papel específico, o jogo começa. Os jogadores devem seguir rigorosamente as regras do seu cartão em silêncio, sem revelar as suas restrições ou pontos fortes a ninguém. O facilitador permanece à margem para observar como os participantes interagem e como a dinâmica da equipa muda à medida que se deparam com jogadores com vários desafios invisíveis. Deve prestar especial atenção à forma como as equipas tentam integrar os jogadores que têm dificuldades com os seus papéis e como mantêm a coesão, apesar das diferentes limitações presentes em campo.

SESSÕES – TRABALHO EM EQUIPA, INCLUSÃO E DIÁLOGO INTERCULTURAL

Este período de observação é crucial, pois permite ao facilitador identificar momentos-chave de cooperação ou atrito a destacar durante a discussão posterior, sem interromper o fluxo natural do jogo. A confusão e a frustração resultantes — uma vez que a falta de comunicação torna os desafios individuais invisíveis para os colegas de equipa — fazem, por si só, parte da experiência de aprendizagem.

Após cerca de 10 minutos, o facilitador interrompe a partida e convoca uma «reunião privada» para cada equipa. Durante esta pausa estruturada, os participantes são orientados a revelar as suas regras secretas aos colegas de equipa e cada grupo recebe instruções para co-criar um «Plano de Inclusão» específico, com vista a apoiar o desafio único de cada membro.

O jogo retoma-se então com a introdução da «Regra do Passe», que estipula que um golo só é válido se todos os colegas de equipa tiverem tocado na bola durante a jogada. Esta regra promove uma mudança visível na comunicação e na colaboração, à medida que os jogadores procuram ativamente os seus colegas de equipa «restringidos» para garantir a participação total do grupo, e o facilitador acompanha cuidadosamente esta transição, concentrando-se na forma como a equipa passa da dificuldade individual para o sucesso coletivo.

Análise e avaliação

Reúna os participantes num círculo de encerramento. Faça as seguintes perguntas:

Como se sentiram ao jogar quando o vosso desafio era secreto?

O que mudou na segunda partida depois de terem um plano para se ajudarem uns aos outros?

Como é que a vossa equipa se adaptou para ajudar todos a participar?

Qual foi a parte mais difícil do jogo para vocês?

Como é que ajudaram um colega de equipa que tinha um desafio diferente do vosso?

Por que é importante apoiar colegas de equipa que têm necessidades ou origens diferentes?

O que aprenderam sobre os vossos colegas de equipa que não sabiam antes?

SESSÕES – TRABALHO EM EQUIPA, INCLUSÃO E DIÁLOGO INTERCULTURAL

Quadro de Pontuação do Trabalho em Equipa

O Quadro de Pontuação do Trabalho em Equipa é uma ferramenta visual em que as equipas atribuem pontos a si próprias com base na cooperação e na inclusão, em vez de nos golos marcados. No final da sessão, os participantes reúnem-se em torno de um cartaz ou quadro grande para refletir sobre o seu desempenho coletivo.

Dicas para o facilitador

Os facilitadores devem prestar muita atenção ao estado emocional dos participantes, uma vez que algumas funções podem causar frustração ou uma sensação de exclusão se a equipa não se adaptar rapidamente. Se uma criança parecer estar com dificuldades significativas, o facilitador pode oferecer um incentivo discreto ou fazer uma breve pausa no jogo para lembrar a todos a importância de se preocuparem com os seus colegas de equipa. É essencial manter um ambiente seguro e respeitoso, onde os participantes se sintam à vontade para explorar estes novos desafios sem medo de serem julgados.

Quando os papéis «invisíveis» causam atrito entre os participantes, o facilitador deve aproveitar o momento para promover o diálogo. Pergunte aos participantes como as diferentes perspetivas ou formas de comunicação podem, na verdade, ajudar a equipa a resolver o «quebra-cabeças» do jogo. Isto fundamenta a atividade no diálogo intercultural, mostrando que a diversidade é um trunfo para o sucesso da equipa.

O facilitador atua como principal modelo a seguir e deve demonstrar a mesma empatia e respeito que espera dos participantes. Ao centrar-se no aspeto de «aprender fazendo», o facilitador permite que os participantes descubram naturalmente os benefícios da inclusão através da brincadeira. O objetivo é deixar que a experiência vivida no jogo conduza a conversa durante a fase de reflexão, em vez de dar uma palestra.

SESSÕES – TRABALHO EM EQUIPA, INCLUSÃO E DIÁLOGO INTERCULTURAL

Material para os facilitadores

A história do criador de jogadas silencioso

Era uma vez um jogador chamado Mateo que se juntou a uma nova equipa onde todos falavam uma língua diferente. No nosso jogo de hoje, o Mateo é como o «Corredor Silencioso». Como ainda não conseguia falar com os seus colegas de equipa, teve de usar os olhos e as mãos para lhes mostrar para onde se estava a deslocar. No início, os seus colegas de equipa ficaram confusos, mas rapidamente aprenderam a observar os gestos do Mateo. Ao prestarem mais atenção uns aos outros e ao construírem confiança sem usar palavras, a equipa tornou-se mais eficaz a identificar espaços livres. Aprenderam que, mesmo quando comunicamos de forma diferente, podemos continuar perfeitamente em sintonia.

A história do passe de ouro

Num jogo muito famoso, havia uma avançada chamada Elena que era a mais rápida em campo. No entanto, a outra equipa era muito forte e ela percebeu que não conseguiria vencer sozinha. A Elena decidiu agir como uma «Restricted Shooter»; estabeleceu uma regra para si própria de que não remataria à baliza até ter envolvido pelo menos duas das suas colegas de equipa que estivessem em posições diferentes. Ao fazer esses passes adicionais, afastou as defesas e criou uma abertura perfeita para toda a equipa. Isto ensinou a todas que o verdadeiro sucesso advém de incluir todas na jogada, especialmente aquelas que possam ser ignoradas. Através do diálogo e da cooperação, transformaram um jogo difícil numa vitória partilhada.

SESSÕES - TRABALHO EM EQUIPA, INCLUSÃO E DIÁLOGO INTERCULTURAL

Folheto

Jogador silencioso: Este jogador não pode falar e tem de usar gestos para comunicar com os colegas de equipa.

Ajudante de uma mão: Este jogador tem de manter sempre uma mão atrás das costas, mesmo durante os lançamentos laterais.

Guia principal: Este jogador é o único autorizado a dar instruções verbais à equipa.

Lançador restrito: Este jogador só pode marcar se receber primeiro um passe de, pelo menos, dois colegas de equipa diferentes.

Tabela de pontuação do trabalho de equipa

Cor da equipa	Comunicação (1-5)	Esforço de inclusão (1-5)	Conclusão do objetivo (Sim/Não)
Vermelho			
Azul			
Amarelo			
Verde			

Legenda

★: A começar a falar

★★: A ajudar, por vezes

★★★: Forte trabalho de equipa

★★★★: Inclusão total

★★★★★: Defensores da inclusão

SESSÕES - TRABALHO EM EQUIPA, INCLUSÃO E DIÁLOGO INTERCULTURAL

Nome da sessão: Dribles em pares

Tema: Esta sessão centra-se no desenvolvimento do trabalho em equipa e do respeito mútuo.

Duração: 30-45 minutos

Visão geral: Este workshop recorre a movimentos em pares e a dribles cooperativos para ajudar os jovens participantes a experimentar a coesão através da interdependência física. Ao unir os jogadores e pedir-lhes que cumpram uma missão comum, a atividade torna imediatamente tangível o valor da coordenação, da paciência e da adaptação mútua.

Objetivos da sessão

- Desenvolver a coordenação física e a confiança entre os parceiros.
- Praticar a aprendizagem pela ação através de feedback físico imediato.
- Reforçar a coesão do grupo ao superar uma restrição física partilhada.
- Incentivar o reconhecimento das qualidades positivas nos colegas de equipa.

Dimensão do grupo: A sessão foi concebida para 10 a 30 participantes, divididos em pares.

Materiais

- Bolas de futebol padrão.
- Coletes para serem utilizados como cordas de ligação ou para identificar os pares.
- Cones de treino para marcar as linhas de partida e de chegada.

Preparação

O facilitador deve garantir que há coletes suficientes para serem utilizados como cordas de ligação entre os participantes emparelhados e que há bolas de futebol suficientes para que cada par tenha uma. Antes do início da sessão, o facilitador deve dividir os participantes em pares, idealmente misturando géneros e capacidades para quebrar os estereótipos tradicionais de desempenho e incentivar a colaboração inclusiva. É também essencial que o facilitador se familiarize com a sequência da atividade, de modo a orientar as transições entre as fases de forma harmoniosa e a estar pronto para introduzir o exercício final em círculo assim que todos os pares tiverem concluído a sua tarefa de drible.

SESSÕES - TRABALHO EM EQUIPA, INCLUSÃO E DIÁLOGO INTERCULTURAL

Instruções

A atividade começa com o facilitador a reunir todos os participantes para explicar brevemente que irão trabalhar em pares e que devem permanecer fisicamente ligados durante todo o desafio, seja segurando um colete entre si (com cada jogador a segurar uma ponta) ou de braços dados, para um nível adicional de dificuldade. O facilitador deixa claro que o objetivo não é ser o par mais rápido, mas sim completar a tarefa mantendo-se ligados em todos os momentos.

Assim que as regras forem compreendidas, cada par recebe uma bola de futebol e posiciona-se na linha de partida. A missão consiste em driblar a bola desde a linha de partida até à linha de chegada, sem largar o colete nem quebrar a ligação dos braços. Durante esta fase, o facilitador observa como cada par coordena o ritmo, a direção e o controlo da bola, prestando atenção aos pares que têm dificuldade em encontrar um ritmo comum e aos que se adaptam rapidamente aos movimentos um do outro.

Se, em qualquer momento, a bola se afastar demasiado ou o colete cair, a dupla deve parar e efetuar três passes cooperativos entre si antes de retomar a corrida. Cada passe cooperativo deve envolver ambos os jogadores a tocar na bola, reforçando o princípio de que o progresso só é possível se ambos os parceiros estiverem ativamente envolvidos.

Análise e avaliação

Reúna os participantes num círculo de encerramento. Faça as seguintes perguntas:

- Foi frustrante estar ligado a outra pessoa?
- O que aconteceu quando uma pessoa se moveu mais depressa do que a outra?
- Como é que encontraram um ritmo comum com o vosso parceiro?
- Como é que isto se relaciona com um jogo real, em que têm de ajustar a vossa velocidade e movimentos à posição do vosso colega de equipa?
- O que aprenderam sobre o vosso parceiro durante a atividade?
- Como se sentiram ao ouvir uma característica positiva dita sobre vocês no círculo final?

Dicas para o facilitador

O facilitador deve observar atentamente como cada par distribui o esforço e a atenção durante a fase de drible, pois a atividade revela muito rapidamente quais os participantes que tendem a dominar e quais tendem a seguir. Quando um dos parceiros está visivelmente a puxar o colete ou a correr à frente, enquanto o outro fica para trás, o facilitador pode intervir com um lembrete discreto de que o colete não é uma trela, mas sim uma ligação partilhada, e que o ritmo da dupla é sempre o ritmo do parceiro que precisa de mais tempo. Intervir desta forma desvia o foco do desempenho individual para a responsabilidade relacional.

SESSÕES – TRABALHO EM EQUIPA, INCLUSÃO E DIÁLOGO INTERCULTURAL

É importante que o facilitador lide com a frustração sem eliminar o desafio. Quando um par deixa cair o colete repetidamente ou discute sobre de quem foi a culpa, o facilitador não deve resolver o problema por eles, mas sim convidá-los a parar, olharem-se um para o outro e chegarem a acordo sobre uma pequena alteração antes de tentarem novamente. A própria pausa faz parte da aprendizagem, porque ensina aos participantes que a cooperação se constrói através de microajustes repetidos, em vez de uma única tentativa perfeita.

A transição da fase de dribles para o círculo de encerramento é delicada e merece especial atenção. Alguns participantes podem sentir-se expostos quando lhes é pedido que mencionem publicamente uma característica positiva de um colega de equipa, especialmente em grupos onde já existem brincadeiras ou hierarquias. O facilitador deve dar o exemplo primeiro, passando a bola a um participante e mencionando uma característica positiva genuína, escolhendo alguém que, de outra forma, poderia passar despercebido. Isto define o tom e sinaliza que o exercício é sincero e não apenas uma encenação.

O facilitador deve também prestar especial atenção aos pares em que exista uma diferença visível em termos de confiança física, estatura ou experiência desportiva. Nestas duplas, o parceiro mais lento ou menos confiante pode facilmente sentir que está a atrasar o outro, o que é o oposto da mensagem que a atividade pretende transmitir. Quando o facilitador perceber esta dinâmica, pode discretamente reorientar a situação, salientando ao parceiro mais rápido que ajustar o seu ritmo é, por si só, uma competência, e que a dupla está a ter sucesso precisamente porque ambos estão dispostos a encontrar um meio-termo.

SESSÕES – TRABALHO EM EQUIPA, INCLUSÃO E DIÁLOGO INTERCULTURAL

Folheto

Guia para a formação de pares

- Misture os géneros sempre que possível, pois as tarefas físicas partilhadas entre rapazes e raparigas desafiam os pressupostos tácitos que muitas vezes moldam os contextos de futebol misto.
- Evite emparelhar jogadores fortes com jogadores fortes e fracos com fracos. Um jogador confiante emparelhado com um menos experiente cria a dinâmica mais educativa, desde que a diferença seja moderada e não gere frustração avassaladora de nenhum dos lados.
- Combine personalidades contrastantes. Junte um participante introvertido a um extrovertido, ou um líder natural a um seguidor mais reservado, para que ambos tenham de sair ligeiramente do seu papel habitual.
- Evite juntar amigos íntimos, que tendem a recorrer a padrões já estabelecidos, mas evite também juntar participantes que estejam em conflito ativo, uma vez que a atividade não é um exercício de mediação.
- Em caso de dúvida, opte pela diversidade. A mensagem central da atividade é que a cooperação apesar das diferenças é a condição essencial para que o grupo tenha sucesso em conjunto.

SESSÕES – AMBIENTE DESPORTIVO SEGURO E RESPEITOSO

Nome da sessão: Prontos para desfrutar

Tema: «Lista de verificação de segurança para os jogos»

Duração: 45 minutos

Visão geral: Desenvolver uma ferramenta que nos ajude, enquanto organizadores, a garantir um ambiente seguro, respeitoso e educativo durante os jogos de futebol infantil, promovendo a convivência, o fair play e a proteção integral de rapazes e raparigas.

Objetivos da sessão:

- Sensibilizar os espectadores e as famílias para a criação do ambiente adequado para desfrutar da atividade desportiva
- Promover o respeito entre jogadores, treinadores, árbitros e famílias.
- Divulgar o protocolo antes de cada competição.

Tamanho do grupo: 15 - 20 pessoas

Materiais: Para realizar esta sessão, é necessária uma sala com dimensões adequadas para acomodar o grupo de 15 a 20 pessoas, bem iluminada e ventilada. Quanto aos materiais necessários para a formação, estes seriam os seguintes:

- 1 ecrã ou parede branca grande (caso seja utilizado um computador para uma apresentação que mostre o conteúdo da formação)
- Um quadro branco ou cavalete com folhas grandes de papel para tomar notas, suficientemente grandes para serem vistas pelos participantes na formação.
- Os participantes devem ter um caderno ou dispositivo, como um computador ou tablet, para tomar notas.

Preparação: Para implementar esta metodologia de forma eficaz, os facilitadores devem seguir estes passos de preparação:

Saber comunicar é fundamental para transmitir tudo o que sabemos aos formandos. Ao comunicar, devemos ter em conta que 70% da mensagem é recebida através da linguagem não verbal, enquanto os restantes 30% são comunicados através da linguagem verbal.

O entusiasmo do facilitador/formador será decisivo para motivar e inspirar os seus participantes. Os facilitadores devem preparar-se mentalmente para a sessão e tentar encontrar as palavras e os gestos que incentivem os formandos a participar e a desfrutar da atividade.

O facilitador/formador deve saber o que pretende abordar na sessão (objetivos e conteúdos) e colocá-los no papel (preparação da atividade).

SESSÕES – AMBIENTE DESPORTIVO SEGURO E RESPEITOSO

Conteúdo 1: Atividade de apresentação dos participantes (5 minutos)

Explicação introdutória: Nesta sessão, iremos apresentar o documento «Lista de Verificação de Segurança em Eventos», uma ferramenta que visa ajudar os clubes desportivos a criar um ambiente saudável e acolhedor para as competições infantis.

Exemplo de guião:

«...Olá a todos, na reunião de hoje, iremos apresentar o documento «Lista de Verificação de Segurança em Eventos», uma ferramenta que visa ajudar os clubes de futebol a criar um ambiente saudável e acolhedor para os jogos infantis...»

Dicas para os facilitadores:

É importante concentrar-se na criação de um ambiente descontraído que incentive os participantes a ouvir com atenção e a querer participar.

Conteúdo 2: Revisão do documento da lista de verificação (25 minutos)

Explicação introdutória: Nesta secção, iremos rever todo o documento ponto por ponto, explicando o seu conteúdo em pormenor e utilizando como exemplos situações reais que ocorrem durante os jogos de futebol infantis.

Dicas para os facilitadores:

Apresentar a lista de verificação do jogo no computador ajudará os participantes a acompanhar cada ponto em pormenor.

Conteúdo 3: Debate e avaliação (10 minutos)

Explicação introdutória: Após a apresentação do documento/ferramenta, o facilitador abrirá uma sessão de perguntas e respostas para os participantes. Isto permitirá que os participantes partilhem as suas opiniões sobre o material apresentado e contribuam com as suas ideias.

Exemplo de roteiro:

«...Concluímos assim o documento, que visa ajudar-nos a criar um ambiente adequado e acolhedor para um jogo de futebol juvenil. Dispor desta lista irá ajudar-nos a controlar e a alcançar o nosso objetivo mais facilmente...»

«... Gostaríamos agora que partilhassem quaisquer dúvidas ou perguntas que possam ter sobre o conteúdo apresentado, e ficaríamos também muito satisfeitos se pudessem contribuir com informações valiosas com base na vossa experiência. Somos todo ouvidos!...»

Dicas para os facilitadores:

É importante, neste momento, demonstrar um interesse genuíno em compreender as preocupações dos participantes e também encorajá-los a partilhar com o grupo experiências ou situações que possam acrescentar valor e conhecimento à discussão.

SESSÕES – AMBIENTE DESPORTIVO SEGURO E RESPEITOSO

Dicas para os facilitadores:

É importante, nesta altura, demonstrar um interesse genuíno em compreender as preocupações dos participantes e também incentivá-los a partilhar com o grupo experiências ou situações que possam acrescentar valor e conhecimento à discussão.

Conteúdo 4: Encerramento (5 minutos)

Explicação introdutória: Devemos encerrar a atividade agradecendo a todos os participantes pelos seus esforços, transmitindo uma mensagem positiva sobre como criaram um bom ambiente para trabalhar o conteúdo e incentivando-os a continuar a trabalhar para alcançar o melhor ambiente possível, para que rapazes e raparigas possam continuar a desfrutar do futebol.

Exemplo de guião:

«... Muito obrigado, pessoal, pelo vosso esforço. Fizeram um excelente trabalho. Espero que se tenham divertido. Eu diverti-me imenso convosco. Encorajo-vos a continuarem envolvidos nesta atividade maravilhosa e gratificante e a ajudarem os vossos jogadores e as suas famílias a desfrutar do futebol...»

SESSÕES – AMBIENTE DESPORTIVO SEGURO E RESPEITOSO

Protocolo de segurança e prevenção da violência – lista de verificação

Antes do jogo

Verificação	SIM	Não
Protocolo divulgado às equipas e às famílias		
Pessoa designada como responsável pela coabitação		
Tribunas e áreas reservadas aos espectadores		
Sinais de acesso restrito ao campo de jogo		
Saídas de emergência desobstruídas		
Árbitros e treinadores foram informados do protocolo		
Kit de primeiros socorros disponível e acessível		
Números de telefone de emergência visíveis		

Observações

SESSÕES – AMBIENTE DESPORTIVO SEGURO E RESPEITOSO

Durante o jogo

Verificação	SIM	NÃO
Ambiente de respeito nas bancadas		
Não há insultos nem ameaças		
O público permanece nas áreas autorizadas		
Não há invasão do campo de jogo		
Os treinadores mantêm uma conduta adequada		
O árbitro pode desempenhar as suas funções sem ser intimidado		
Não foi detetado qualquer comportamento discriminatório.		
Não há consumo de álcool nem de outras substâncias		
Não são utilizados objetos perigosos nem artigos pirotécnicos nas bancadas		

Observações

SESSÕES – AMBIENTE DESPORTIVO SEGURO E RESPEITOSO

Depois do jogo

Verificação	SIM	NÃO
Foi realizada uma saudação desportiva		
Saída ordenada dos jogadores e espectadores		
Instalações inspecionadas sem danos		
Incidentes documentados		

Observações

SESSÕES – AMBIENTE DESPORTIVO SEGURO E RESPEITOSO

Em caso de incidente

Verificação	SIM	NÃO
Incidente detetado e registado		
Intervenção imediata realizada		
As crianças foram protegidas e mantidas afastadas do conflito		
Pessoa com conhecimentos na área da coexistência		
Foi aplicada a advertência ou sanção correspondente		
Sempre que necessário, as famílias foram contactadas		
Sempre que necessário, foram contactados os serviços de emergência ou as autoridades.		

Observação

SESSÕES – AMBIENTE DESPORTIVO SEGURO E RESPEITOSO

Nome da sessão: «Hoje jogamos todos»

Tema: «Dia de jogo – orientações de comportamento»

Duração: 45 minutos

Visão geral: Desenvolver uma ferramenta que nos ajude, enquanto organizadores, a garantir um ambiente seguro, respeitoso e educativo durante os jogos de futebol infantil, promovendo a convivência, o fair play e a proteção integral de rapazes e raparigas.

Objetivos da sessão:

- Sensibilizar os espectadores e as famílias para a criação do ambiente adequado para desfrutar da atividade desportiva
- Promover o respeito entre jogadores, treinadores, árbitros e famílias.
- Divulgar o protocolo antes de cada competição.

Tamanho do grupo: 15 - 20 pessoas

Materiais: Para realizar esta sessão, é necessária uma sala com dimensões adequadas para acomodar o grupo de 15 a 20 pessoas, bem iluminada e ventilada. Quanto aos materiais necessários para a formação, estes seriam os seguintes:

1 ecrã ou parede branca grande (caso seja utilizado um computador para uma apresentação que mostre o conteúdo da formação)

Um quadro branco ou cavalete com folhas grandes de papel para tomar notas, suficientemente grandes para serem vistas pelos participantes da formação.

Os participantes devem ter um caderno ou dispositivo, como um computador ou tablet, para tomar notas.

Preparação: Para implementar esta metodologia de forma eficaz, os facilitadores devem seguir estes passos de preparação:

Saber comunicar é fundamental para transmitir tudo o que sabemos aos formandos. Ao comunicar, devemos ter em conta que 70% da mensagem é recebida através da linguagem não verbal, enquanto os restantes 30% são comunicados através da linguagem verbal.

O entusiasmo do facilitador/formador será decisivo para motivar e inspirar os seus participantes. Os facilitadores devem preparar-se mentalmente para a sessão e tentar encontrar as palavras e os gestos que incentivem os formandos a participar e a desfrutar da atividade.

O facilitador/formador deve saber o que pretende abordar na sessão (objetivos e conteúdos) e colocá-los no papel (preparação da atividade).

SESSÕES – AMBIENTE DESPORTIVO SEGURO E RESPEITOSO

Instruções

Conteúdo 1: Atividade de apresentação dos participantes (5 minutos)

Explicação introdutória: Nesta sessão, iremos apresentar o documento «Modelo de comunicação para o protocolo de segurança e coexistência», uma ferramenta que visa ajudar os clubes desportivos a criar um ambiente saudável e acolhedor para as competições infantis.

Exemplo de guião:

«...Olá a todos, na reunião de hoje, iremos apresentar o documento «Modelo de comunicação para o protocolo de segurança e coexistência», uma ferramenta que visa ajudar os clubes de futebol a criar um ambiente saudável e amigável para os jogos infantis...»

Dicas para os facilitadores:

É importante concentrar-se na criação de um ambiente descontraído que incentive os participantes a ouvir com atenção e a querer participar.

Conteúdo 2: Revisão das diretrizes de comportamento (25 minutos)

Explicação introdutória: Nesta secção, iremos rever todo o documento ponto por ponto, explicando o seu conteúdo em pormenor e utilizando como exemplos situações reais que ocorrem durante os jogos de futebol infantil.

Este documento pode ser distribuído em formato papel, digitalmente através de um código QR e/ou exibido para os espectadores nas instalações desportivas. Recomenda-se também que o documento seja apresentado e partilhado com as famílias dos jogadores dos clubes de futebol que participam em competições juvenis.

Dicas para os facilitadores:

A apresentação das «Diretrizes de Comportamento no Dia do Jogo» no computador ajudará os participantes a acompanhar cada ponto em pormenor.

Conteúdo 3: Balanço e avaliação (10 minutos)

Explicação introdutória: Após a apresentação do documento/ferramenta, o facilitador abrirá uma sessão de perguntas e respostas para os participantes. Isto permitirá que os participantes partilhem as suas opiniões sobre o material apresentado e contribuam com as suas reflexões.

SESSÕES – AMBIENTE DESPORTIVO SEGURO E RESPEITOSO

Exemplo de texto:

«...Conclui-se assim o documento, que tem como objetivo ajudar-nos a criar um ambiente adequado e acolhedor para um jogo de futebol juvenil. Se os espectadores e familiares dos jogos juvenis tiverem conhecimento desta comunicação, isso poderá ajudá-los a manter uma atitude e um comportamento adequados durante a competição...»

«... Gostaríamos agora que partilhassem quaisquer dúvidas ou perguntas que possam ter sobre o conteúdo apresentado, e ficaríamos também muito satisfeitos se pudessem contribuir com informações valiosas com base na vossa experiência. Somos todo ouvidos!...»

Dicas para os facilitadores:

É importante, neste momento, demonstrar um interesse genuíno em compreender as preocupações dos participantes e também encorajá-los a partilhar com o grupo experiências ou situações que possam acrescentar valor e conhecimento à discussão.

Conteúdo 4: Encerramento (5 minutos)

Explicação introdutória: Devemos encerrar a atividade agradecendo a todos os participantes pelos seus esforços, transmitindo uma mensagem positiva sobre como criaram um bom ambiente para trabalhar o conteúdo e incentivando-os a continuar a trabalhar para alcançar o melhor ambiente possível, para que rapazes e raparigas possam continuar a desfrutar do futebol.

Exemplo de guião:

«... Muito obrigado, pessoal, pelo vosso esforço. Fizem um excelente trabalho. Espero que se tenham divertido. Eu diverti-me imenso convosco. Encorajo-vos a continuarem envolvidos nesta atividade maravilhosa e gratificante e a ajudarem os vossos jogadores e as suas famílias a desfrutar do futebol...»

SESSÕES – AMBIENTE DESPORTIVO SEGURO E RESPEITOSO

Modelo de comunicação para o protocolo de segurança e convivência

Caras famílias, jogadores, treinadores e espectadores: Na perspetiva do jogo de futebol infantil de hoje, gostaríamos de vos lembrar da importância de manter um ambiente seguro, respeitoso e educativo para todas as crianças participantes.

O principal objetivo desta atividade desportiva é promover

A aprendizagem.

A convivência.

O respeito.

O fair play.

O prazer do desporto num ambiente saudável.

*Por isso, gostaríamos de informar que o **Protocolo de Segurança e Prevenção da Violência** estará em vigor durante todo o dia, sendo aplicável a jogadores, treinadores, famílias, espectadores e equipa organizadora.*

Regras básicas de conduta

Solicitamos especialmente:

Jogadores e treinadores

Que mantenham o respeito pelos colegas de equipa, adversários e árbitros.

Que evitem condutas agressivas ou antidesportivas.

Que promovam um ambiente positivo e educativo.

Famílias e espectadores

Que torçam de forma respeitosa.

Que evitem insultos, ameaças ou discussões.

Que se abstenham de dar instruções técnicas a partir das bancadas.

Que respeitem as decisões do árbitro.

Que permaneçam nas áreas destinadas aos espectadores.

SESSÕES – AMBIENTE DESPORTIVO SEGURO E RESPEITOSO

Regulamento das instalações desportivas

É proibido entrar no campo de jogo.

É proibido o consumo de álcool ou de substâncias ilegais.

É proibido introduzir objetos perigosos ou artigos pirotécnicos nas instalações.

As entradas e saídas de emergência devem ser mantidas desobstruídas.

Por favor, cuidem e mantenham as instalações limpas.

Proteção das Crianças

Recordamos que qualquer conduta que envolva violência física, verbal, psicológica ou discriminatória será tratada com tolerância zero e poderá resultar em:

Expulsão das instalações.

Suspensão da participação.

Denúncia às autoridades competentes, se necessário.

Agradecemos a colaboração de todas as famílias e participantes para garantir um dia de desporto seguro, positivo e enriquecedor para as nossas crianças.

Cumprimentos,

Assinatura: _____

Cargo: _____

Clube / Organização: _____

SESSÕES – AMBIENTE DESPORTIVO SEGURO E RESPEITOSO

Nome da sessão: Acabar com o conflito

Tema: «Exercícios de identificação de riscos»

Duração: 60 minutos

Visão geral: Aprender a detetar comportamentos ou situações que possam gerar violência ou insegurança.

Objetivos da sessão:

Sensibilizar os espectadores e as famílias para a importância de criar um ambiente propício ao desfrute da atividade desportiva

Promover o respeito entre jogadores, treinadores, árbitros e famílias.

Fornecer respostas aos organizadores e membros dos clubes de futebol sobre como lidar com situações de conflito durante os jogos.

Tamanho do grupo: 15 a 20 pessoas

Materiais: Para realizar esta sessão, é necessária uma sala com dimensões adequadas para acomodar um grupo de 15 a 20 pessoas, bem iluminada e ventilada. Quanto aos materiais necessários para a formação, estes seriam os seguintes:

Um quadro branco ou cavalete com folhas grandes de papel para tomar notas, suficientemente grandes para serem vistas pelos participantes da formação.

Os participantes devem ter um caderno ou um dispositivo, como um computador ou tablet, para tomar notas.

Preparação: Para implementar esta metodologia de forma eficaz, os facilitadores devem seguir estes passos de preparação:

Saber comunicar é fundamental para transmitir tudo o que sabemos aos formadores. Ao comunicar, devemos ter em conta que 70% da mensagem é recebida através da linguagem não verbal, enquanto os restantes 30% são comunicados através da linguagem verbal.

O entusiasmo do facilitador/formador será decisivo para motivar e inspirar os seus participantes. Os facilitadores devem preparar-se mentalmente para a sessão e tentar encontrar as palavras e os gestos que incentivem os formadores a participar e a desfrutar da atividade.

O facilitador/formador deve saber o que pretende abordar na sessão (objetivos e conteúdos) e colocá-los no papel (preparação da atividade).

SESSÕES – AMBIENTE DESPORTIVO SEGURO E RESPEITOSO

Instruções

Conteúdo 1: Atividade de apresentação dos participantes (5 minutos)

Explicação introdutória: Com esta sessão, o nosso objetivo é proporcionar aos organizadores e membros dos clubes de futebol conhecimentos e respostas para lidar com situações de conflito durante os jogos.

Dicas para os facilitadores:

É importante concentrar-se na criação de um ambiente descontraído que incentive os participantes a ouvir com atenção e a querer participar.

Conteúdo 2: Exercício 1: Observação de situações de risco (10 minutos)

Explicação introdutória: O primeiro exercício irá ajudar-nos a identificar as diferentes situações que podem ocorrer num jogo juvenil; iremos falar sobre as possíveis consequências destes acontecimentos e ver que medidas podemos tomar para as prevenir.

Com este exercício, aprenderemos a detetar comportamentos ou situações que possam gerar violência ou insegurança.

Apresentaremos situações que podem ocorrer durante um jogo de futebol infantil e pediremos aos participantes que identifiquem:

- Risco detetado.
- Possível consequência.
- Ação preventiva.

Exemplos:

·**Situação 1: Pai a gritar insultos ao árbitro.**

- Risco: Escalada da violência.
- Medida preventiva: Advertência imediata.

·**Situação 2: Espectadores muito próximos da linha de jogo.**

- Risco: Invasão do campo.
- Medida preventiva: Delimitar áreas.

·**Situação 3: Discussão entre famílias.**

- Risco: Agressão verbal ou física.
- Medida preventiva: Separação e mediação

SESSÕES – AMBIENTE DESPORTIVO SEGURO E RESPEITOSO

·Situação 4: Porta de emergência trancada.

- Risco: Risco de evacuação
- Medida preventiva: Desbloquear o acesso.

Dicas para os facilitadores:

Incentivemos os participantes a envolverem-se na dinâmica, contribuindo com as suas opiniões com base nas suas experiências.

Conteúdo 3: Exercício 2: Semáforo de risco (10 minutos)

Explicação introdutória: Com este exercício, procuramos classificar os diferentes incidentes que podem ocorrer num evento desportivo juvenil, para nos ajudar a determinar quais as medidas a tomar e quais as sanções a aplicar aos infratores.

Dicas para os facilitadores:

Vamos distribuir aos participantes cartões coloridos para «classificarem» os diferentes exemplos de incidentes que iremos discutir. No final do processo de classificação, avaliaremos as potenciais consequências dos eventos descritos.

VERDE = RISCO BAIXO: Situações que podem ser controladas rapidamente.

AMARELO = RISCO MODERADO: Pode agravar-se se não for controlado.

VERMELHO = RISCO GRAVE: Requer ação imediata.

Exemplos:

Situação 1: Protesto isolado por parte de um espectador.

Nível: Verde.

Situação 2: Insultos repetidos vindos das bancadas.

Nível: Amarelo.

Situação 3: Ameaças entre adultos.

Nível: Vermelho.

Situação 4: Briga física.

Nível: Vermelho.

SESSÕES – AMBIENTE DESPORTIVO SEGURO E RESPEITOSO

Conteúdo 4: Exercício 3: Encenação (15 minutos)

Explicação introdutória: Nesta secção da formação, pretendemos trabalhar com situações o mais realistas possível, pelo que assumiremos diferentes papéis das pessoas que possam estar envolvidas num incidente. O objetivo deste exercício é praticar respostas adequadas a situações de conflito.

Exemplos de situações:

Situação 1: Um familiar a insultar o árbitro.

Situação 2: Treinador a gritar com um menor.

Situação 2: Discussão entre espectadores.

Situação 4: Criança a ser humilhada por um erro desportivo.

Dicas para os facilitadores:

Após encenar as situações que trabalhámos a partir dos diferentes exemplos, todos os participantes devem responder às seguintes perguntas:

Que risco surgiu?

Como foi resolvido?

O que poderia ter sido feito melhor?

Conteúdo 5: Exercício 4: O que farias se...? (15 minutos)

Explicação introdutória: Este exercício visa reforçar o trabalho do exercício anterior, ou seja, dar a resposta mais adequada possível a uma situação de conflito.

Exemplos de situações:

Situação 1: Um adulto invade o campo.

Situação 2: Uma criança relata ter sido insultada.

Situação 2: Duas famílias começam a discutir.

Situação 4: Detetado consumo de álcool nas bancadas.

Dicas para os facilitadores:

Após descrever as situações que trabalhámos a partir dos diferentes exemplos, todos os participantes devem responder às seguintes perguntas:

·Risco identificado.

·Prioridade de ação.

·Parte responsável envolvida.

·Medida imediata.

SESSÕES – AMBIENTE DESPORTIVO SEGURO E RESPEITOSO

Conteúdo 6: Encerramento (5 minutos)

Explicação introdutória: Devemos encerrar a atividade agradecendo a todos os participantes pelos seus esforços, transmitindo uma mensagem positiva sobre como criaram um bom ambiente para trabalhar o conteúdo e incentivando-os a continuar a empenhar-se para alcançar o melhor ambiente possível, para que rapazes e raparigas possam continuar a desfrutar do futebol.

Exemplo de guião:

“.. Muito obrigado, pessoal, pelo vosso esforço. Fizeram um excelente trabalho. Espero que se tenham divertido. Eu diverti-me imenso convosco. Espero que não venhamos a passar por muitas situações como esta num campo de futebol, mas, caso elas ocorram, estaremos preparados para dar a resposta mais adequada e proteger os nossos jogadores. Encorajo-vos a continuarem envolvidos nesta atividade maravilhosa e gratificante e a ajudarem os vossos jogadores e as suas famílias a desfrutar do futebol...”

SESSÕES – O PAPEL DOS TREINADORES, DOS ANIMADORES JUVENIS E DOS LÍDERES ENTRE PARES

Nome da sessão: Liderar pelo exemplo

Tema: Liderança positiva e criação de uma cultura de equipa inclusiva

Duração: 70 minutos

Visão geral: Este workshop explora a forma como treinadores, animadores juvenis, capitães e líderes entre pares influenciam a cultura da equipa através das suas ações, linguagem e decisões no dia a dia. Os participantes refletem sobre o impacto dos comportamentos de liderança e aprendem como os modelos positivos podem promover a inclusão, o respeito e o fair play em ambientes desportivos.

Objetivos da sessão:

- Compreender a influência que os líderes têm na cultura de equipa
- Identificar comportamentos que promovam a inclusão e o respeito
- Reconhecer como a liderança pode prevenir a discriminação e a exclusão
- Reforçar a capacidade dos participantes para atuarem como modelos positivos

Dimensão do grupo: 10–25 participantes

Materiais: Cartões com cenários de liderança, papel de flipchart, marcadores, post-its, papel A4, canetas

Preparação

Os facilitadores devem preparar exemplos de comportamentos de liderança positivos e negativos em contextos desportivos e criar cartões de cenários com base em situações realistas.

Instruções

Aquecimento: «Quem me inspirou?» (10 minutos)

Os participantes pensam num treinador, colega de equipa, animador juvenil, professor ou líder que os tenha influenciado positivamente. Anotam:

- O que fez essa pessoa?
- Como fez os outros sentirem-se?
- Que qualidades de liderança demonstrou?

Atividade em grupo: «Liderança em ação» (25 minutos)

Após a parte de aquecimento, os participantes trabalham em pequenos grupos e recebem cenários de liderança:

- Um jogador é excluído das atividades da equipa.
- É feita uma piada discriminatória durante o treino.
- Surge um conflito entre colegas de equipa.
- Um novo jogador tem dificuldade em integrar-se na equipa.

SESSÕES – O PAPEL DOS TREINADORES, DOS ANIMADORES JUVENIS E DOS LÍDERES ENTRE PARES

A tarefa dos grupos consiste em debater:

- O que deve fazer um bom líder?
- O que deve um líder evitar?
- Que mensagem é que as suas ações transmitiriam à equipa?

Após o debate, cada grupo faz a sua apresentação.

Atividade: «O efeito cascata» (25 minutos)

Os participantes identificam comportamentos de liderança comuns e colocam-nos num flipchart dividido em:

- Efeitos cascata positivos
- Efeitos cascata negativos

O facilitador explora como até mesmo pequenas ações podem influenciar as normas e o comportamento da equipa.

Reflexão (10 minutos)

Os participantes completam a frase:

«Um líder inclusivo é alguém que...»

Análise e avaliação:

Os facilitadores podem utilizar as seguintes perguntas:

- Como é que os líderes moldam a cultura da equipa?
- Que comportamentos de liderança criam confiança?
- Por que razão os jovens costumam imitar os líderes?
- Que responsabilidade advém dos papéis de liderança?

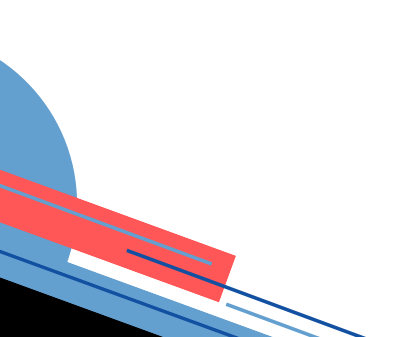
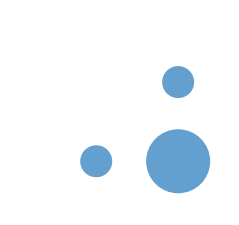
Dicas para os facilitadores

Salientem que a liderança não se limita aos treinadores. Capitães, líderes entre pares, jogadores mais velhos e animadores juvenis também influenciam a cultura do grupo através do seu comportamento e atitudes.



SESSÕES – O PAPEL DOS TREINADORES, DOS ANIMADORES JUVENIS E DOS LÍDERES DE GRUPO

Ficha de trabalho: Cartas com cenários de liderança

- Um jogador é excluído das atividades da equipa.
 - É contada uma piada discriminatória durante o treino.
 - Surge um conflito entre colegas de equipa.
 - Um novo jogador tem dificuldade em integrar-se na equipa.
- 
- 

SESSÕES – O PAPEL DOS TREINADORES, DOS ANIMADORES JUVENIS E DOS LÍDERES ENTRE PARES

Nome da sessão: Líderes entre pares para uma mudança positiva

Tema: Capacitar os jovens para se tornarem embaixadores da inclusão

Duração: 70 minutos

Visão geral: Este workshop centra-se no papel dos líderes entre pares, capitães e colegas de equipa influentes na promoção do respeito, no combate à discriminação e no apoio aos outros. Os participantes desenvolvem a confiança necessária para atuarem como influenciadores positivos nas suas equipas e comunidades.

Objetivos da sessão:

- Compreender o papel da liderança entre pares no desporto
- Reforçar a confiança para combater a exclusão e a discriminação
- Desenvolver competências de comunicação e orientação
- Incentivar ações lideradas por jovens em prol da inclusão

Dimensão do grupo: 10–25 participantes

Materiais:

- Cartões para dramatizações
- Papel de flipchart
- Marcadores
- Modelo de plano de ação

Preparação

Os facilitadores devem preparar cenários que envolvam a influência entre pares, a exclusão, o bullying e o conflito.

Instruções

Atividade de grupo 1: Espectro da influência entre pares (20 minutos)

Os facilitadores explicam que, nesta parte da sessão, o grupo irá discutir a influência entre pares e explicam que existe uma linha no chão. Todos os participantes devem posicionar-se atrás da linha. Os facilitadores explicam que irão ler determinadas afirmações e que, se os participantes concordarem com a afirmação, devem atravessar a linha; se não concordarem, devem permanecer onde estão. Após cada afirmação, deve haver uma breve discussão com aqueles que atravessaram a linha e aqueles que não o fizeram. Após o término da discussão, todo o grupo volta para trás da linha.

SESSÕES – O PAPEL DOS TREINADORES, DOS ANIMADORES JUVENIS E DOS LÍDERES DE GRUPO

Os facilitadores leram afirmações como:

- Os capitães das equipas influenciam o comportamento mais do que os treinadores.
- Os amigos são mais propensos a contestar a discriminação.
- O silêncio incentiva comportamentos prejudiciais.
- Os treinadores influenciam a cultura da equipa mais do que os jogadores.
- O comportamento dos capitães das equipas afeta o ambiente da equipa.
- Os jogadores mais jovens imitam o que os jogadores mais velhos fazem.
- As ações falam mais alto do que as palavras quando se trata de liderança.
- Os líderes devem intervir sempre que testemunharem discriminação.
- Ser um bom jogador não faz automaticamente de alguém um bom líder.
- A cultura da equipa depende mais do comportamento diário do que de regras escritas.
- Cada membro da equipa é responsável por fazer com que os recém-chegados se sintam bem-vindos.
- Uma única pessoa negativa pode afetar todo o ambiente da equipa.
- A inclusão é responsabilidade de todos, não apenas do treinador.
- Pequenos gestos de bondade podem mudar a cultura da equipa.
- Excluir alguém das atividades sociais é tão prejudicial como excluí-lo do jogo.
- Uma equipa respeitosa tem um desempenho melhor do que uma equipa talentosa com conflitos.

Os facilitadores concluem esta parte com a constatação de que cada membro da equipa tem influência sobre os outros e que essa influência deve ser utilizada de forma positiva e respeitosa.

Atividade de grupo 2: Encenações do «Embaixador da Inclusão» (35 minutos)

Os facilitadores dividem o grupo em 4 subgrupos. Os grupos recebem os seguintes cenários:

- Um colega de equipa está a ser ridicularizado online.
- Um jogador é excluído das atividades da equipa.
- É utilizada linguagem discriminatória durante o treino.
- Um jogador mais jovem carece de confiança.

A tarefa de cada grupo é criar um cenário em que os participantes pratiquem:

- Expressar-se de forma respeitosa
- Apoiar as pessoas afetadas
- Procurar ajuda quando necessário
- Incentivar um comportamento positivo na equipa

Cada grupo apresenta o seu cenário. Cada encenação é discutida com o resto do grupo.

SESSÕES – O PAPEL DOS TREINADORES, DOS ANIMADORES JUVENIS E DOS LÍDERES ENTRE PARES

Atividade individual 3: O meu compromisso de liderança (5 minutos)

Cada participante elabora uma declaração de compromisso pessoal: «*Na minha equipa, vou...*»

Análise e avaliação:

Os facilitadores podem utilizar as seguintes perguntas:

- Por que razão os líderes entre pares podem ser poderosos agentes de mudança?
- O que torna difícil expressar a própria opinião?
- Como é que os jovens se podem apoiar mutuamente?
- Que competências de liderança gostariam de desenvolver mais?

Dicas para os facilitadores

Os facilitadores devem reforçar que a liderança não requer um cargo formal. Cada participante tem a capacidade de influenciar a cultura da equipa através das suas ações, atitudes e interações quotidianas.

SESSÕES – O PAPEL DOS TREINADORES, DOS ANIMADORES JUVENIS E DOS LÍDERES ENTRE PARES

Ficha de trabalho: Embaixadores da inclusão – simulação de papéis

Um colega de equipa está a ser alvo de gozo na Internet	Um jogador é excluído das atividades da equipa
Durante a formação, é utilizada linguagem discriminatória	Um jogador mais jovem carece de confiança

SOBRE O PROJETO

O projeto «Pass a Ball, Make a Friend» é implementado pelo Club for Youth Empowerment 018 (KOM 018), da Sérvia, em cooperação com a Youth European Society (YES), da Bulgária, a Barcel'hona Sport Events, de Espanha, a JuvenTagus - Associação Desportiva e Juvenil, de Portugal, a Associazione Sportiva Dilettantistica TIQUITACA FOOTBALL, da Itália, e o Futbolen Klub Septemvri, da Bulgária. O projeto «Pass a Ball, Make a Friend» visa dar resposta aos conflitos crescentes e ao discurso de ódio entre equipas de futebol locais, que têm conduzido a confrontos físicos. O projeto abordará estes desafios utilizando o futebol como plataforma para combater o discurso de ódio, reduzir os conflitos físicos e promover a inclusão social. Ao promover o espírito desportivo pacífico, o «Pass a Ball, Make a Friend» não só melhora as relações no seio das equipas de futebol, como também dá o exemplo para uma maior coesão e compreensão da comunidade em geral.

Objetivos específicos:

- 1) Criar um módulo de formação abrangente, concebido para incutir valores de fair play, respeito e inclusão em jovens jogadores de futebol e adeptos;
- 2) Reunir jovens jogadores de futebol dos países parceiros para promover o intercâmbio intercultural, a colaboração e o espírito desportivo;
- 3) Reduzir os conflitos físicos através do ensino da resolução de conflitos e do fair play, garantindo que o foco se mantém no espírito do jogo;
- 4) Dotar jovens jogadores de futebol e adeptos de competências de liderança para que se tornem embaixadores do espírito desportivo nas suas equipas, comunidades e além delas;
- 5) Sensibilizar para o problema dos conflitos e do discurso de ódio entre as equipas de futebol locais, bem como entre os adeptos;
- 6) Promover a inclusão social, incentivando o diálogo social e a cooperação entre equipas diversas, adeptos das equipas e membros das comunidades locais, quebrando assim estereótipos e preconceitos.

As atividades do projeto «Pass a Ball» serão realizadas na Bulgária, Itália, Portugal, Sérvia e Espanha ao longo de um período de 24 meses, de 01.11.2025 a 31.10.2027. O projeto é cofinanciado pela União Europeia.

SOBRE O ERASMUS+ DESPORTO

O objetivo do Erasmus+, enquanto programa, é apoiar o desenvolvimento educativo, profissional e pessoal das pessoas nos domínios da educação, da formação, da juventude e do desporto, contribuir para o crescimento sustentável, para empregos de qualidade e para a coesão social, impulsionar a inovação e reforçar a identidade europeia e a cidadania ativa.

As ações do Erasmus+ no domínio do desporto promovem a participação no desporto, na atividade física e nas atividades de voluntariado.

Estão concebidas para dar resposta a desafios sociais e relacionados com o desporto. Estão disponíveis oportunidades para organizações no âmbito de três convites à apresentação de propostas que abordam estes desafios.

A partir de 2022, está também disponível um convite à apresentação de propostas específico sobre o reforço de capacidades no domínio do desporto. Este destina-se aos Estados-Membros da UE e aos países terceiros associados ao programa (anteriormente designados por «países do programa»), bem como aos Balcãs Ocidentais e à Parceria Oriental.

Parcerias de Cooperação

Concebidas para que as organizações desenvolvam e implementem atividades conjuntas destinadas a promover (entre outros) o desporto e a atividade física, bem como a combater ameaças à integridade do desporto (tais como o doping ou a manipulação de resultados), promover carreiras duplas para os atletas, melhorar a boa governação e fomentar a tolerância e a inclusão social.

Parcerias de Pequena Escala

Destinadas a organizações de base, organizações com menos experiência e novos participantes no Programa. As Parcerias de Pequena Escala têm uma gestão mais simples, subvenções de montante inferior e durações mais curtas do que as Parcerias de Cooperação.

Eventos Desportivos Europeus Sem Fins Lucrativos

Concebidos para incentivar a atividade desportiva, implementar estratégias da UE para a inclusão social através do desporto, promover o voluntariado no desporto, combater a discriminação e incentivar a participação no desporto e na atividade física.

SOBRE O ERASMUS+ DESPORTO

Reforço de capacidades no domínio do desporto

Os projetos de reforço de capacidades são projetos de cooperação internacional baseados em parcerias multilaterais entre organizações ativas no domínio do desporto nos Estados-Membros da UE e em países terceiros associados ao Programa (anteriormente designados por «países do Programa»), bem como nos Balcãs Ocidentais e na Parceria Oriental. Têm como objetivo apoiar as atividades e políticas desportivas, tanto como veículo para a promoção de valores, como ferramenta educativa para promover o desenvolvimento pessoal e social dos indivíduos e construir comunidades mais coesas.

Mais informações em:

<https://erasmus-plus.ec.europa.eu/opportunities/organisations/sport-actions>



«Financiado pela União Europeia. As opiniões e pontos de vista aqui expressos são, no entanto, da exclusiva responsabilidade do(s) autor(es) e não refletem necessariamente as da União Europeia nem as da Agência Executiva Europeia para a Educação e a Cultura (EACEA). Nem a União Europeia nem a EACEA podem ser responsabilizadas por esses conteúdos.»





Co-funded by
the European Union