

ROGÉRIO PAULO SANTOS JORGE

**A PRÁTICA DE JUDO EM CRIANÇAS E JOVENS EM
ACOLHIMENTO RESIDENCIAL**

Orientador: Prof.^a Doutora Fátima Gameiro

**Universidade Lusófona-Centro Universitário de Lisboa
Instituto de Serviço Social**

**Lisboa
2022**

ROGÉRIO PAULO SANTOS JORGE

A PRÁTICA DE JUDO EM CRIANÇAS E JOVENS EM ACOLHIMENTO RESIDENCIAL

Dissertação defendida em provas públicas para obtenção do Grau de Mestre em Riscos e Violência(s) nas Sociedades Atuais, no Curso de Mestrado em Riscos e Violência(s) nas Sociedades Atuais: Análise e Intervenção Social, conferido pela Universidade Lusófona de Humanidades e Tecnologias, perante o júri, com o Despacho Reitoral N.º 340/2022, de 4 de novembro de 2022, com a seguinte composição:

Presidente: Prof.^a Doutora Hélia Bracons

Arguente: Prof.^a Doutora Paula Ferreira

Orientador: Prof.^a Doutora Fátima Gameiro

**Universidade Lusófona-Centro Universitário de Lisboa
Instituto de Serviço Social**

**Lisboa
2022**

DEDICATÓRIA

À Sofia,

Aos meus pais, Fernando e Deolinda

Aos meus filhos Manuel, Matilde e Tiago

AGRADECIMENTOS

A todas as crianças e jovens do ‘Primeiro Passo’ e ‘Lar dos Rapazes’, porque sem eles esta dissertação não fazia sentido;

À Prof.^a Doutora Fátima Gameiro, por todo o apoio e disponibilidade, sem a qual esta dissertação não teria a mesma qualidade;

À Dr.^a Ana Pedro, Dr.^a Miriam Almeida e Dr.^a Joana Santos, colegas da equipa técnica do ‘Primeiro Passo’ e ‘Lar dos Rapazes’, pelo grande prazer em trabalhar com elas, motivação e ajuda ao longo deste percurso.

RESUMO

As artes marciais tornaram-se uma atividade popular para os jovens pelo mundo inteiro e mais recentemente têm havido esforços para introduzir este desporto em contextos educacionais e de reabilitação. Esta dissertação é um estudo longitudinal, com início e três meses depois da integração no projeto D'AR-TE, que teve como objetivos avaliar a relação entre prática de judo, atitudes empáticas e comportamentos agressivos nas crianças e jovens em acolhimento residencial e conhecer a perceção das crianças e jovens relativamente à prática de judo, as suas repercussões ao nível das atitudes empáticas e dos comportamentos agressivos. A amostra foi constituída por 4 crianças e 10 jovens do sexo masculino, que integram duas respostas residenciais de uma Casa de Acolhimento. Para a execução dos objetivos utilizou-se uma metodologia mista. Como instrumentos foram utilizados o *Questionnaire to Assess Affective and Cognitive Empathy in Children*, uma grelha de observação dos comportamentos de agressão e uma entrevista semiestruturada. Embora não se tenham observado diferenças estatisticamente significativas após três meses da prática de judo ao nível da empatia, verificou-se uma redução significativa das agressões físicas nas crianças e jovens em acolhimento residencial e a presença de perceções positivas por parte das crianças e jovens relativamente à influência da prática da modalidade ao nível da mudança comportamental e das atitudes empáticas. Perante os resultados observados, pode-se considerar a prática de judo como uma ferramenta útil na diminuição dos comportamentos de agressão nas crianças e jovens com medida de acolhimento residencial.

Palavras-chave: Artes Marciais; Judo; Agressão; Empatia; Acolhimento Residencial; Crianças e Jovens.

ABSTRACT

Martial arts have become a popular activity for young people all over the world and more recently there have been efforts to introduce this sport into educational and rehabilitation contexts. This dissertation is a longitudinal study, starting and three months after joining the D'AR-TE project, which aimed to evaluate the relationship between judo practice, empathic attitudes and aggressive behavior in children and young people in residential care and to know the perception of children and young people regarding the practice of judo, its repercussions in terms of empathic attitudes and aggressive behavior. The sample consisted of 4 children and 10 young men, who are part of two residential responses of a Foster Home. For the execution of the objectives, a mixed methodology was used. As instruments, the Questionnaire to Assess Affective and Cognitive Empathy in Children, an observation grid of aggressive behaviors and a semi-structured interview were used. Although no statistically significant differences were observed after three months of judo practice in terms of empathy, there was a significant reduction in physical aggression among children and young people in residential care and the presence of positive perceptions on the part of children and young people relatively the influence of the practice of the modality in terms of behavioral change and empathic attitudes. In view of the observed results, the practice of judo can be considered as a useful tool in reducing aggressive behavior in children and young people with residential care.

Keywords: Martial Arts; Judo; Aggression; Empathy; Residential Care; Children and Youth.

ABREVIATURAS E SIGLAS

CAR	Casa de acolhimento residencial
CASA 2020	Relatório de Caracterização Anual da Situação de Acolhimento das Crianças e Jovens
CAT	Casa de acolhimento temporário
D'AR-TE	Projeto de intervenção com crianças e jovens em risco em acolhimento residencial (desporto, arte e realidade virtual)
DSM V	Manual Diagnóstico e Estatístico de Transtornos Mentais, 5ª edição
LIJ	Lar de infância e juventude
LPCJP	Lei ou o regime jurídico de proteção de crianças e jovens em perigo
OMS	Organização Mundial de Saúde
QACEC	<i>Questionnaire to Assess Affective and Cognitive Empathy in Children</i>
SPSS	<i>Statistical Package for the Social Sciences</i>
UNESCO	Organização das Nações Unidas para a Educação, a Ciência e a Cultura

Índice

INTRODUÇÃO.....	12
PARTE I. REVISÃO TEÓRICA	15
CAPÍTULO 1. ACOLHIMENTO RESIDENCIAL EM CRIANÇAS E JOVENS.....	16
1.1. Caracterização e enquadramento legal.....	16
1.2. Estatísticas	16
CAPÍTULO 2. COMPORTAMENTOS DE AGRESSÃO.....	19
2.1. Conceitos.....	19
2.2. Comportamentos de agressão em crianças e jovens em acolhimento residencial.....	20
CAPÍTULO 3. EMPATIA	22
3.1. Conceitos.....	22
3.2. Empatia nas crianças e jovens em acolhimento residencial.....	23
CAPÍTULO 4. A IMPORTÂNCIA DAS ARTES MARCIAIS NO COMPORTAMENTO DAS CRIANÇAS E JOVENS.....	24
4.1. As artes marciais e a relação com a empatia e os comportamentos de agressão.....	24
4.2. As artes marciais e o acolhimento residencial em crianças e jovens	26
4.3. O judo.....	26
4.3.1. Caracterização	26
4.3.2. O judo e a empatia	27
4.3.3. O judo e os comportamentos de agressão.....	27
4.3.4. O judo, empatia e comportamentos de agressão em crianças e jovens em acolhimento residencial	28
PARTE II. ESTUDO EMPIRICO	30
CAPÍTULO 5. OBJETIVOS.....	31
5.1. Pertinência da investigação.	31
5.2. Objetivos da investigação.....	31
5.2.1. Objetivos gerais e específicos	31
CAPÍTULO 6. METODOLOGIA.....	33
6.1. Desenho da investigação	33
6.2. Descrição de variáveis.....	33
6.3. Participantes/população e amostra	34
6.4. Instrumentos de avaliação/técnica de recolha de dados	36
6.5. Procedimento.....	37
6.6. Análise estatística/análise de conteúdo	38

CAPÍTULO 7. RESULTADOS.....	41
7.1. A perceção das crianças e jovens participantes na investigação, relativamente à prática de judo.....	41
7.2. A perceção das crianças e jovens participantes relativamente às atitudes empáticas e aos comportamentos de agressão antes e no final da frequência de 3 meses da prática de judo.....	42
7.3. A relação entre a prática de judo e atitudes empáticas nas crianças e jovens.....	50
7.3.1. A relação entre a prática de judo e a dimensão cognitiva da empatia.....	50
7.3.2. A relação entre a prática de judo e a dimensão afectiva da empatia.....	51
7.3.3. A relação entre a prática de judo e valores totais da escala de empatia.....	51
7.4. Relação entre a prática de judo e os comportamentos agressivos nas crianças e jovens.....	52
7.4.1. Relação entre a prática de judo e os comportamentos de agressão verbal nas crianças e jovens.....	52
7.4.2. Relação entre a prática de judo e os comportamentos de agressão física nas crianças e jovens.....	53
7.4.3. Relação entre a prática de judo e os comportamentos de agressão contra equipamentos nas crianças e jovens.....	54
CAPÍTULO 8. DISCUSSÃO.....	56
8.1 A perceção das crianças e jovens relativamente à prática de judo.....	56
8.2 A perceção das crianças e jovens relativamente às atitudes empáticas e aos comportamentos de agressão.....	56
8.3. A relação entre a prática de judo e as atitudes empáticas nas crianças e jovens.....	58
8.4. A relação entre a prática de judo e os comportamentos de agressão nas crianças e jovens.....	60
8.5. A relação entre a prática de judo, as atitudes empáticas e os comportamentos agressivos nas crianças e jovens.....	61
CONSIDERAÇÕES FINAIS	63
REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS	66
APÊNDICES	I
APÊNDICE I: Guião de entrevista.....	II
APÊNDICE II: Pedidos para investigação em instituição do investigador e do Diretor do Instituto de Serviço Social.....	VII
ANEXOS.....	X
ANEXO I: Uma Escala de Avaliação da Empatia: Versão Portuguesa do <i>Questionnaire to Assess Affective and Cognitive Empathy in Children (QACEC)</i>	XII

GRÁFICOS

Gráfico 1. Percentagens das idades das crianças/jovens da amostra	35
Gráfico 2. Percentagens dos anos de escolaridade das crianças/jovens da amostra.....	35
Gráfico 3. Percentagens de crianças/jovens por unidade de acolhimento na amostra	35

TABELAS

Tabela 1. Categorias de conteúdos	40
Tabela 2. Categorização das dimensões implícitas nas questões fechadas das entrevistas	41
Tabela 3. Estatística descritiva da percepção da influência da prática de judo na mudança comportamental	42
Tabela 4. Teste de Wilcoxon para a percepção da influência da prática de judo na mudança comportamental	43
Tabela 5. Estatística descritiva da percepção da influência da prática de judo na mudança comportamental na relação.....	43
Tabela 6. Teste de Wilcoxon para a percepção da influência da prática de judo na mudança comportamental na relação.....	44
Tabela 7. Estatística descritiva da percepção da influência da prática de judo na dimensão cognitiva da empatia.....	45
Tabela 8. Teste de Wilcoxon para a percepção da influência da prática de judo na dimensão cognitiva da empatia.....	45
Tabela 9. Estatística descritiva da percepção da influência da prática de judo na dimensão afetiva da empatia.....	46
Tabela 10. Teste de Wilcoxon para a percepção da influência da prática de judo na dimensão afetiva da empatia.....	46

Tabela 11. Estatística descritiva da percepção da influência da prática de judo na agressão verbal	47
Tabela 12. Teste de Wilcoxon para a percepção da influência da prática de judo na agressão verbal	47
Tabela 13. Estatística descritiva da percepção da influência da prática de judo na agressão física	48
Tabela 14. Teste de Wilcoxon para a percepção da influência da prática de judo na agressão física	48
Tabela 15. Estatística descritiva da percepção da influência da prática de judo na agressão contra equipamentos.....	49
Tabela 16. Teste de Wilcoxon para a percepção da influência da prática de judo na agressão contra equipamentos.....	49
Tabela 17. Estatística descritiva da relação entre a prática de judo e a dimensão cognitiva da empatia	50
Tabela 18. Teste de Wilcoxon para a relação entre a prática de judo e a dimensão cognitiva da empatia	50
Tabela 19. Estatística descritiva da relação entre a prática de judo e a dimensão afetiva da empatia	51
Tabela 20. Teste de Wilcoxon para a relação entre a prática de judo e a dimensão afetiva da empatia	51
Tabela 21. Estatística descritiva da relação entre a prática de judo e valores totais da escala de empatia	52
Tabela 22. Teste de Wilcoxon para a relação entre a prática de judo e valores totais da escala de empatia	52
Tabela 23. Estatística descritiva da relação entre a prática de judo e os comportamentos de agressão verbal nas crianças e jovens	53

Tabela 24. Teste de Wilcoxon para a relação entre a prática de judo e os comportamentos de agressão verbal nas crianças e jovens	53
Tabela 25. Estatística descritiva da relação entre a prática de judo e os comportamentos de agressão física nas crianças e jovens	53
Tabela 26. Teste de Wilcoxon para a relação entre a prática de judo e os comportamentos de agressão física nas crianças e jovens	54
Tabela 27. Estatística descritiva da relação entre a prática de judo e os comportamentos de agressão contra equipamentos nas crianças e jovens	54
Tabela 28. Teste de Wilcoxon para a relação entre a prática de judo e os comportamentos de agressão contra equipamentos nas crianças e jovens	55

INTRODUÇÃO

A presente investigação longitudinal aborda a prática de judo em crianças e jovens com medida de acolhimento residencial e estuda os benefícios da prática desta modalidade, na redução de comportamentos de agressão e aumento de atitudes empáticas nesta população.

A temática justifica-se pelo facto das artes marciais se terem vindo a tornar ao longo do tempo uma atividade popular entre os jovens do mundo inteiro e mais recentemente se terem vindo a manifestar esforços para introduzir o treino das artes marciais em contextos educacionais e de reabilitação (Nóbrega et al., 2017). Também a literatura tem reportado redução da agressão, da hostilidade, dos sentimentos de agressividade, de menos tendências delinquentes e menos traços de personalidade anti-social nos jovens que treinam artes marciais tradicionais, incluindo o judo (Hortiguera et al., 2017). Aliado às consequências positivas da prática de artes marciais tradicionais, na redução de comportamentos de agressão e melhoria em vários aspectos físicos e psicológicos nas crianças e jovens, justifica-se a escolha do judo por ser reconhecido pela UNESCO como modalidade de utilidade mundial na formação do ser humano, contribuindo para a educação e formação baseadas no bem-estar físico e psicológico (Nóbrega et al., 2017).

Também se justifica esta temática pela relação inversa existente entre os níveis de empatia e os comportamentos agressivos nas pessoas, sendo este um conhecimento com base em estudos recentes na área da psicologia e da pedagogia (Gandhi et al., 2021).

A análise da relação entre a prática de judo, a redução de comportamentos de agressão e os níveis de empatia nas crianças tem vindo a ser estudada na literatura internacional. (Kozdras, 2019), Porém, em Portugal não foi encontrado nenhum estudo nesta área. Quanto às crianças e jovens com medida de acolhimento residencial foi elaborada uma pesquisa nas bases de dados b-ON, EBSCO e RCAAP/Repositório Científico de Acesso Aberto de Portugal, utilizado os descritores ‘Judo’, ‘Agressão’, ‘Empatia’, ‘Acolhimento Residencial’ de 2017 a 2022 e não foi encontrado nenhum resultado.

A escolha das crianças e jovens em acolhimento residencial como população do presente estudo assenta nos dados que a literatura nos revela acerca da maior frequência de comportamentos agressivos físicos e verbais, menos competências pessoais e interpessoais e

menores níveis de empatia (Heynen et al., 2018). Torna-se então pertinente verificar se nesta população, a prática de judo também tem resultados significativos no aumento dos níveis de empatia e na redução da frequência de comportamentos de agressão. Neste sentido, uma possível influência positiva da prática de judo no aumento da empatia e na redução dos comportamentos de agressão nas crianças e jovens em acolhimento residencial, pode justificar a implementação desta modalidade nas várias casas de acolhimento, de uma forma generalizada.

O presente estudo está estruturado em duas partes. Uma primeira parte onde se expõe uma revisão teórica relacionada com o tema “a prática de judo em crianças e jovens em acolhimento residencial”. Primeiramente, a revisão da literatura centra-se na caracterização e enquadramento legal do acolhimento residencial em crianças e jovens em Portugal, tendo sobretudo como base a legislação atual. Depois procura mostrar as estatísticas atuais desta população no território português e sobretudo no distrito e concelho de Santarém, território onde se desenvolve o estudo. Nesta parte, a informação explanada tem como base os dados do Relatório CASA 2020 e Diagnóstico Social do Município de Santarém 2018/2021. A revisão teórica centra-se também nos conceitos sobre comportamentos de agressão e mais especificamente, nos comportamentos de agressão em crianças e jovens em acolhimento residencial. Neste ponto, o modelo teórico adoptado no presente estudo é o Modelo Geral da Agressão (Anderson & Bushman, 2002), pela sua perspectiva cognitiva e multidimensional da agressão e pelo facto de se encontrar em linha com outros estudos sobre o tema. Faz-se também uma revisão da literatura sobre o conceito da empatia e da empatia em crianças e jovens em acolhimento residencial. Opta-se pela definição de empatia de Decety e Jackson (2004), considerada como a habilidade para compreender e responder às mensagens emocionais dos outros. Segundo os autores, a empatia pode ser dividida em duas componentes: cognitiva e afectiva. Apesar da definição escolhida ter já alguns anos, encontra sustentação na literatura científica posterior tanto na área da psicologia como nas neurociências (Singer, 2014). Na revisão teórica, é apresentada a literatura que salienta a importância das artes marciais e em especial do judo, no comportamento das crianças e jovens. Especifica-se a relação das artes marciais com a empatia e comportamentos de agressão e a prática de artes marciais em crianças e jovens em acolhimento residencial. Estreita-se a revisão da literatura para a prática de apenas uma arte marcial, o judo, através da sua caracterização, da relação da prática com a empatia, com os comportamentos de agressão

e mais especificamente da relação entre a prática de judo, a empatia e os comportamentos de agressão em crianças e jovens em acolhimento residencial.

A segunda parte da investigação destina-se à vertente empírica, composta pelos objetivos gerais e específicos, sendo identificadas a pertinência e a problemática da investigação, com posterior descrição da metodologia adoptada, segmentada no desenho de investigação escolhido, descrição das variáveis, características da população e amostra, os instrumentos de avaliação e técnicas de recolha de dados utilizadas. Apresenta-se uma descrição do procedimento seguido ao longo da realização do presente estudo e a descrição da análise estatística em conformidade com as características da amostra e objetivos da investigação, assim como a análise de conteúdos. De seguida são apresentados os resultados obtidos, promovida a sua interpretação e discussão. Por fim elaboram-se as considerações finais sobre o estudo, são apresentadas as limitações e propostas algumas sugestões para estudos futuros.

PARTE I. REVISÃO TEÓRICA

CAPÍTULO 1. ACOLHIMENTO RESIDENCIAL EM CRIANÇAS E JOVENS

1.1 Caracterização e enquadramento legal

A medida de acolhimento residencial consiste na colocação da criança ou jovem aos cuidados de uma entidade que disponha de instalações, equipamento de acolhimento e recursos humanos permanentes, devidamente dimensionados e habilitados, que lhes garantam os cuidados adequados. Tem como finalidade contribuir para a criação de condições que garantam a adequada satisfação de necessidades físicas, psíquicas, emocionais e sociais das crianças e jovens e o efectivo exercício dos seus direitos, favorecendo a sua integração em contexto sociofamiliar seguro e promovendo a sua educação, bem-estar e desenvolvimento integral, conforme os termos do artigo 41.º da Lei de proteção de crianças e jovens em perigo ([LPCJP], Decreto-Lei n.º 164/2019, art. 2º). Neste contexto, segundo o Decreto-Lei n.º 164/2019, o acolhimento residencial tem lugar em casa de acolhimento dotada de instalações e equipamento adequados às crianças e jovens a acolher e recursos humanos permanentes, e devidamente habilitados, que lhes garantam os cuidados adequados. As Casas de Acolhimento podem assumir diferentes formas, nomeadamente enquanto resposta a situações de emergência, resposta a problemáticas específicas e necessidades de intervenção educativa e terapêutica e ainda através de apartamentos de autonomização, para o apoio e promoção de autonomia dos jovens.

Com a atual reforma, a medida de acolhimento institucional passou a denominar-se acolhimento residencial. Com esta mudança torna-se evidente o reconhecimento da necessidade de se criar um ambiente menos institucional, de forma a tornar mais fácil a permanência das crianças e jovens nestas casas.

1.2. Estatísticas

Segundo o Relatório CASA 2020 (ISS, 2021), encontravam-se em situação de acolhimento no ano de 2020, 6.706 crianças e jovens até aos 24 anos, 74% da totalidade das crianças e jovens caracterizadas. 5.043 crianças e jovens encontravam-se em situação de acolhimento anterior a 2020, numa percentagem de 56% e 2.022 iniciaram a situação de

acolhimento em 2020, perfazendo uma percentagem de 18%. Apenas 2.000 crianças e jovens cessaram a situação de acolhimento iniciado em anos anteriores a 2020, numa percentagem de 22% e 359 cessaram a situação de acolhimento iniciado no ano de 2020, ou seja, apenas 4% das crianças e jovens. Segundo o mesmo relatório, a maior incidência verificou-se nas casas de acolhimento generalista, nomeadamente na resposta Lar de Infância e Juventude (LIJ) e Casa de Acolhimento Temporário (CAT), com 5.785 acolhimentos (86,3%). Dentro das casas de acolhimento generalista, a resposta LIJ acolheu a maior percentagem de crianças e jovens (58,2%), com 3903 acolhimentos e a CAT acolheu 1836 crianças e jovens (27,4%). No que concerne ao sexo e escalão etário das crianças e jovens em Acolhimento Residencial Generalista, verificou-se que em 2020, 50,4% eram do sexo masculino (2.915) e 49,6% do sexo feminino (2.872). Prevalece o maior número de crianças e jovens do sexo masculino com idades compreendidas entre os 15 e os 17 anos, em situação inversa com o sexo feminino, com prevalência nas idades entre os 0 e os 3 anos e com 18 ou mais anos. Relativamente à análise da escolaridade das crianças e jovens em Acolhimento Residencial Generalista, 1% exerce atividade profissional, procura emprego ou cumpre serviço militar, 91% frequenta respostas educativas e formativas e 8% não tem idade para frequência escolar, não frequenta a escola por motivos de saúde, terminou a escolaridade e aguarda respostas ocupacionais por motivos de saúde, encontra-se integrado em respostas específicas na área da deficiência, encontra-se em situação de acolhimento recente e/ou necessita de reorientação para a modalidade de qualificação mais ajustada às necessidades.

Relativamente às situações de perigo que estiveram na origem da situação de acolhimento, o Relatório CASA 2020 (ISS, 2021) apurou um total de 15.403 situações, sendo que cada criança ou jovem poderá ter entrado no sistema de acolhimento com o diagnóstico de uma ou mais situações. Da totalidade das situações diagnosticadas, sobressaem as diversas formas de negligência, com 10.884 situações. Dentro das situações de negligência, destaca-se a falta de supervisão e acompanhamento parental (57%), vivenciada por 58% das crianças e jovens do sexo masculino e 56% do sexo feminino. As situações de negligência com menor incidência foram a negligência relacionada com os cuidados educativos (32%), cuidados de saúde (29%) e a exposição a modelos parentais desviantes (28%). Para além das diversas formas de negligência, foram acolhidas em 2020, 634 crianças e jovens por exposição à violência doméstica (9,5%) e por rejeição ativa e exercício abusivo da autoridade, presentes em 267 (3,9%) e 232 (3,5%) nas crianças e jovens de ambos os sexos. Para 628 das crianças e jovens em acolhimento, a medida de acolhimento foi decretada por maus-tratos físicos e para

394 por situações de abuso sexual. Noutras situações de perigo, destacam-se a ausência temporária de suporte familiar (743, 11%) e o número de jovens cujos comportamentos desviantes determinaram a necessidade de proteção extrafamiliar e comunitária (596, 8,8%). Esteve também presente em 4,4% das crianças e jovens (294), o abandono ou entrega a si próprio, sem que tivessem quem lhes assegurasse a satisfação das suas necessidades e direitos fundamentais.

Para além das situações de perigo que estiveram na origem do acolhimento residencial, pode-se constatar, através do Relatório CASA 2020 (ISS, 2021), que 1240 (59,5%) das crianças e jovens necessitaram de procedimentos de urgência, com a exigência de proteção imediata face a perigo atual ou iminente para a sua vida ou grave comprometimento da integridade física ou psíquica. Cerca de 48% das crianças e jovens com necessidade de um procedimento de urgência, já tinham aplicada uma medida em meio natural de vida, anterior ao acolhimento.

Em relação à distribuição das crianças e jovens em acolhimento por distrito e regiões autónomas, o Relatório CASA 2020 (ISS, 2021) permite verificar que os distritos de Lisboa (n=1.358), Porto (n=1.101) e Setúbal (n=471) são os distritos com maiores números absolutos, enquanto os distritos com menores números são os de Viana do Castelo (n=115), Évora (n=119) e Viseu (n=121). Face ao número de crianças e jovens residentes, com idades compreendidas entre os 0 e os 24 anos, os distritos de Bragança (0,5%), Coimbra (0,5%) e Portalegre (0,5%), são os distritos que registam maior percentagem de crianças e jovens em acolhimento. Tem de se ter em conta que as respostas existentes em alguns destes distritos também poderão ser responsáveis pelo maior número de acolhimentos, provenientes de outros distritos. Relativamente ao distrito de Santarém, onde se insere a população de crianças e jovens acolhidos nas valências Primeiro Passo e Lar dos Rapazes da Santa Casa da Misericórdia de Santarém, tinha em 2020 um total de 298 crianças e jovens em acolhimento entre 108.811 crianças residentes, dos 0 aos 24 anos, significando um peso de 0,3% de crianças e jovens acolhidas neste distrito. No Diagnóstico Social do Município de Santarém 2018/2021 é possível verificar que em 2018, no município de Santarém, se encontravam acolhidas 12 crianças e jovens em Casa de Acolhimento Temporário e 71 crianças e jovens em Lar de Infância e juventude.

CAPÍTULO 2. COMPORTAMENTOS DE AGRESSÃO

2.1. Conceitos

Grande parte dos estudos que se podem encontrar na literatura, conceptualizam os comportamentos de agressão como comportamentos que produzem um impacto negativo tanto para quem sofre a agressão, como para o agressor (Anderson & Bushman, 2002; Berkowitz, 1993; Coie & Dodge, 1998). Na definição dos comportamentos de agressão, alguns autores estão de acordo relativamente à importância do fator intenção. Desta forma, para que o comportamento possa ser considerado como agressivo, torna-se necessário que o agressor tenha interesse em causar dano à vítima ou ao objecto alvo da agressão (Anderson & Bushman, 2002; Berkowitz, 1993). Em linha com a definição dos comportamentos de agressão exposta anteriormente, pode-se também referir a definição do Manual Diagnóstico e Estatístico de Transtornos Mentais (DSM V) da *American Psychiatric Association* (APA, 2013), onde se considera o comportamento agressivo como um padrão persistente do comportamento que actua de modo a atingir outros indivíduos e/ou infringir normas ou regras sociais.

Os comportamentos de agressão têm sido compreendidos sob várias perspetivas teóricas. Neste estudo opta-se por um modelo teórico de compreensão do constructo dentro de uma perspetiva cognitiva e ao mesmo tempo multidimensional. Assim, parece adequado analisar os comportamentos de agressão à luz do Modelo Geral da Agressão (Anderson & Bushman, 2002). Neste modelo entende-se que apenas a interação dos fatores pessoais com os fatores situacionais pode levar ao aumento de sentimentos agressivos, de pensamentos hostis ou de activação fisiológica, onde na contingência da existência de tempo e de recursos cognitivos, pode culminar em comportamentos de agressão (Anderson & Bushman, 2001). O modelo considera a existência de variáveis antecedentes com a capacidade de activar em paralelo componentes afectivos, cognitivos e fisiológicos, possibilitando uma avaliação primária, rápida e imediata de uma situação, sem a intervenção de mecanismos conscientes (Anderson & Anderson, 2008; Anderson & Bushman, 2001). Após essa avaliação de natureza automática, pode dar-se uma segunda avaliação já com recurso a processos conscientes, que possibilitam um maior controlo, envolvendo uma eventual reapreciação da situação, com

escolha de alternativas e análise de consequências (Anderson & Anderson, 2008). As variáveis antecedentes são entendidas no modelo como estruturas de conhecimentos aprendidas, os esquemas, que incorporam todas as formas de agressão humana.

2.2.Comportamentos de agressão em crianças e jovens em acolhimento residencial

Segundo a Organização Mundial de Saúde (OMS, 2001), existem problemas de desenvolvimento, emocionais e de comportamento em cerca de 20% das crianças e adolescentes, com um em cada oito dessas crianças e adolescentes com manifestação de perturbação mental.

De acordo com o Relatório CASA 2020 (ISS, 2021), os dados epidemiológicos sobre a saúde mental nas crianças e jovens em Portugal são muito escassos. Na análise das “Características Particulares”, do Relatório CASA 2020 (ISS, 2021), são identificados problemas de comportamento em 27% das crianças e jovens acolhidos, correspondendo a 1.825 crianças e jovens em situação de acolhimento. Esta percentagem acontece maioritariamente entre os jovens com idades compreendidas entre os 15 e os 17 anos (77%). Os problemas de comportamento são maioritariamente do tipo ligeiro (72%), estando associados a particularidades da adolescência e correspondendo a atitudes de desafio, impulsividade, oposição e fugas breves. Os problemas com gravidade média surgem em 24% das situações, sendo caracterizados por agressões físicas, pequenos furtos, destruição de propriedade sem grandes prejuízos e fugas prolongadas. Os problemas graves têm uma expressão de 3%, traduzida em roubos com confrontação com a vítima, utilização de armas brancas, atividade sexual forçada e destruição de propriedade com prejuízos consideráveis.

Os problemas de comportamento e mais especificamente, os comportamentos de agressão entre pares, nas crianças e jovens em situação de acolhimento residencial podem assumir uma importância considerável. De acordo com Silva (2016), quando este tipo de comportamentos acontece neste contexto, pode existir uma exposição acrescida aos perpetradores, dado que partilham a mesma habitação, havendo o acesso fácil ao nível físico e à informação pessoal. Estas condições podem propiciar a facilidade dos agressores na tendência a prejudicar, a humilhar ou a controlar os seus alvos, com o intuito de obter recompensas, tais como, a sensação de controlo e poder, elevação do estatuto entre o grupo de

pares, libertação emocional, entretenimento ou ganhos materiais. De acordo com o mesmo autor, as crianças e jovens podem ter vivenciado experiências familiares anteriores difíceis e podem também ter passado por vários locais de acolhimento. Estas experiências exigem uma capacidade de adaptação constante a novas pessoas, dinâmicas grupais, relacionais e contextuais, podendo gerar sentimentos de instabilidade, com probabilidade da manifestação de comportamentos de agressão, enquanto a criança ou jovem luta para encontrar o seu lugar no novo contexto.

Dado que os principais motivos para acolhimento residencial das crianças e jovens se relacionam com situações de negligência e maus-tratos, é expectável que o comportamento reflecta as condições a que foram submetidas anteriormente ao acolhimento. Neste contexto, a literatura identifica que as crianças com pelo menos um registo oficial de maus-tratos, entre as idades dos 0 aos 10 anos, têm uma frequência significativamente maior de comportamentos agressivos aos 12 anos, independentemente de algumas variáveis, tais como, o sexo e as características da casa de acolhimento (Fagan, 2020).

CAPÍTULO 3. EMPATIA

3.1. Conceitos

Na definição de Decety e Jackson, (2004), a empatia pode ser considerada como a habilidade para compreender e responder às mensagens emocionais dos outros. Segundo os autores, pode ser dividida em duas componentes: a empatia cognitiva e a empatia afetiva. Na componente cognitiva existe a habilidade para identificar com precisão os sentimentos dos outros e na componente afetiva, o processo a partir do qual a percepção dos estados emocionais dos outros gera uma reacção similar no observador. A capacidade para usar a informação afetiva para prever o comportamento dos outros ou regular o nosso próprio comportamento faz com que a empatia seja um elemento essencial na adaptação social e no desenvolvimento moral (Vachon, et al., 2014). Os conceitos referidos anteriormente encontram-se em linha com os estudos na área das neurociências, que têm mostrado um interesse crescente no estudo do cérebro afetivo e social (Singer, 2014). A união entre a neurociência cognitiva clássica e a psicologia social permitiu emergir um novo campo interdisciplinar denominado de neurociência social no estudo da empatia, com a integração das fundações neuronais através da Teoria da Mente, do Sistema de Neurónios em Espelho e do seu papel na compreensão das acções dos outros, da Hipótese de Rede Partilhada, e do papel do Córtex Interoceptivo nos sentimentos e empatia e outros fatores moduladores (Singer, 2014). Desta forma, também neste campo os autores referem que apesar das diferenças individuais na empatia poderem ser melhores preditores do comportamento pro-social, é o trabalho conjunto das capacidades cognitivas e emocionais que propicia uma melhor predição das ações dos outros (Singer, 2014).

Num estudo recente de revisão da literatura sobre o conceito de empatia, Eklund e Meranius (2021), pesquisaram publicações entre 1980 e 2019 e concluíram que apesar de existirem variações na definição da empatia, existe concordância entre os autores no facto da empatia envolver a compreensão, o sentir, o partilhar e a manutenção da diferenciação entre o eu e os outros. Com base nesses quatro fatores, os autores definiram a empatia como a capacidade de compreender, sentir e partilhar o que alguém sente, com diferenciação entre si próprio e o outro (Eklund & Meranius, 2021).

3.2. Empatia nas crianças e jovens em acolhimento residencial

As crianças e jovens em acolhimento residencial tiveram experiências prévias de vida, anteriores ao acolhimento, situações de perigo, que podem ter contemplado maus-tratos e negligência, relações familiares e interpessoais de desvalorização, muitas vezes com níveis de ameaça para a sua integridade física e psicológica e na sua dignidade enquanto seres humanos. Se olharmos a empatia numa perspectiva desenvolvimentista, pode-se compreender o papel crucial do ambiente. Assim, se entendermos a empatia como uma competência social, associamos que o seu crescimento acontece em interação com os outros (Carvalho Martins et al., 2020).

A maioria dos adolescentes tem saúde mental, contudo a exposição a uma multiplicidade de fatores de ordem física, emocional e social podem aumentar a vulnerabilidade destas crianças e jovens (OMS, 2018). No caso da situação de acolhimento residencial, estes tendem a apresentar mais fragilidades, seja devido às situações que antecederam o acolhimento, seja pelas dificuldades na adaptação à situação actual. São escassos os estudos que relacionam diretamente o conceito de empatia com as crianças e jovens em situação de acolhimento residencial, no entanto, pelas vivências anteriores ao acolhimento e as suas eventuais consequências, pode-se assumir que estes sejam considerados como crianças e jovens em perigo, mesmo afastados das situações anteriores que terão motivado uma medida de promoção e proteção. Neste contexto, alguns autores têm referido que os adolescentes de risco psicossocial e especificamente os que manifestam comportamentos anti-sociais tendem a apresentar baixos níveis de empatia (Pechorro et al., 2013). Estudos recentes estudaram a relação entre maus-tratos, comportamentos de agressão e empatia nos jovens em risco (Metcalf et al., 2020) e em jovens em acolhimento residencial de longo termo, com comportamentos de agressão graves, e verificaram a existência de relação entre os comportamentos anti-sociais, agressivos e criminais com a baixa empatia (Narvey et al., 2021). Del Prette e Guerra desenvolveram em 2020 um estudo com o objetivo de comparar o reportório de competências sociais e problemas de comportamento de crianças em acolhimento residencial e verificaram que uma das dimensões em maior défice era a empatia, conjugada com valores mais elevados de problemas de comportamento externalizantes.

CAPÍTULO 4. A IMPORTÂNCIA DAS ARTES MARCIAIS NO COMPORTAMENTO DAS CRIANÇAS E JOVENS

4.1. As artes marciais e a relação com a empatia e os comportamentos de agressão

As artes marciais tornaram-se uma atividade popular para os jovens pelo mundo inteiro e mais recentemente têm vindo a ser desenvolvidos esforços para introduzir o treino das artes marciais em contextos educacionais e de reabilitação (Nóbrega et al., 2017). Vários estudos apontam também a redução da agressão, hostilidade, sentimentos de agressividade, tendências delinquentes e traços de personalidade anti-social nos jovens com o treino das artes marciais tradicionais, incluindo o judo (Hortiguera et al., 2017). É vasta a literatura que sugere que o treino das artes marciais tradicionais, tal como o judo e a sua filosofia inerente, pode conferir benefícios substanciais em termos cognitivos, psicológicos e físicos. Existem evidências de que algumas artes marciais comumente praticadas têm efeitos benéficos em vários parâmetros relacionados com a saúde (Szabolet et al., 2019). A literatura suporta também a teoria de que as artes marciais são uma forma eficaz de intervenção na saúde mental, através da melhoria do bem-estar e da redução de sintomas associados à saúde mental internalizada (Moore et al., 2020).

Os investigadores dos benefícios do treino das artes marciais tradicionais têm-se debruçado sobre a relação do treino de várias artes marciais com a agressão, hostilidade, sentimentos de agressividade, tendências delinquentes e traços de personalidade anti-social nos jovens. São vários os estudos que indicam a redução dos aspectos negativos enunciados anteriormente, sustentando a possibilidade da utilização de modelos de intervenção com base na prática e na filosofia das artes marciais tradicionais. Destas investigações pode-se destacar o estudo realizado por Trulson em 1986 sobre a relação entre as práticas de Taekwondo e de uma arte marcial sem princípios filosóficos. O autor verificou, no primeiro caso, uma descida nas tendências delinquentes e no segundo caso, uma subida das tendências delinquentes entre os jovens. Num estudo da relação entre a prática de artes marciais tradicionais, com a componente de meditação e princípios filosóficos e a prática de artes marciais modernas, desenvolvido por Nosanchuk e MacNeil em 1989, os autores verificaram uma diminuição da agressividade ao fim de um ano nos jovens praticantes de artes marciais tradicionais e uma subida da agressividade nos jovens praticantes de artes marciais modernas (Nosanchuk & MacNeil, 1989). Lamarre e Nosanchuk, em 1999 estudaram os efeitos do treino de Judo

tradicional na agressividade e observaram uma redução da agressividade entre os jovens praticantes de ambos os géneros. Também Kostorz e Sas-Nowosielski estudaram em 2021 as dimensões da agressão entre os praticantes de artes marciais e de desportos de combate e verificaram níveis mais baixos na dimensão de hostilidade, independentemente do tempo ou grau do praticante. Verificaram também que os praticantes de artes marciais manifestavam valores ainda mais baixos de hostilidade, relativamente aos praticantes de desportos de combate, no geral (Kostorz & Sas-Nowosielski, 2021).

A literatura tem-se vindo a focar também na integração das artes marciais nos programas educativos e nos planos de reintegração de jovens em risco. Alguns estudos exploram fatores que suportam a implementação de intervenções de *mindfulness* com base nas artes marciais nas escolas secundárias, para jovens em risco ou com problemas de auto-regulação (Meixmer et al., 2019), com resultados promissores ao nível do impacto do “*Integra Mindfulness Martial Arts*” nos resultados académicos, sociais e emocionais de alunos em risco em escolas secundárias, com dificuldades de regulação emocional (Milligan et al., 2017). Alguns autores estudaram intervenções anti-bullying no contexto escolar, usando as artes marciais como uma abordagem alternativa (Moore et al., 2018). Foi realizado uma meta-análise sobre os estudos com crianças e jovens na redução da agressão e comportamento violento através das artes marciais, onde se constatou que o efeito das artes marciais reduz o comportamento externalizador problemático, a meta-análise final incluiu doze estudos, com 507 participantes com idades compreendidas entre os 6 e os 18 anos, onde o tipo de estudo foi moderador. Para nove estudos de intervenção e longitudinais, houve um tamanho de efeito homogéneo, indicando um efeito médio, onde as artes marciais melhoraram a agressão entre os jovens praticantes. Os outros três estudos de comparação única não produziram um tamanho de efeito homogéneo. Com base nessas análises, os autores constataram que as artes marciais têm potencial para reduzir comportamentos externalizadores na juventude, apesar de salientarem a necessidade de estudos que determinem os mecanismos subjacentes a essa redução e estudos que descrevam populações específicas de jovens para intervenções focadas nos comportamentos externalizadores, como a agressão e a raiva (Harwood et al., 2017).

4.2. As artes marciais e o acolhimento residencial em crianças e jovens

Foi elaborada uma pesquisa nas bases de dados b-ON, EBSCO e no RCAAP/Repositório Científico de Acesso Aberto de Portugal tendo sido utilizados como descritores “Artes marciais”, ”Acolhimento residencial” e ”Crianças e jovens”, de 2017 a 2022 e foram encontrados 0 resultados. Apesar de ser possível encontrar na literatura, trabalho específico na relação entre a prática de artes marciais, empatia e redução de comportamentos de agressão, a pesquisa realizada não permitiu encontrar literatura que relacione esta prática com crianças e jovens em acolhimento residencial.

4.3. O judo

4.3.1. Caracterização

O judo é uma modalidade desportiva criada a partir de formas tradicionais de combate japoneses, o jujutsu, na qual, o seu fundador, Jigoro-Kano, criou em maio de 1882 um sistema de ensino que atualmente é ensinado na maioria dos países. O objetivo desta arte é fortalecer o corpo e a mente de forma integrada, além de desenvolver técnicas de luta e de defesa pessoal. O seu fundador conseguiu reunir, no judo, a essência dos principais estilos de jujutsu, arte marcial praticada pelos Samurais. O judo foi considerado desporto oficial no Japão, nos finais do século XIX e a polícia nipónica integrou-o nos seus treinos. Considerando a filosofia de Jigoro Kano, não podemos pensar no judo unicamente como uma arte marcial nem como um mero desporto na sua definição mais restrita. Através da prática de Jujutsu e estudando as suas técnicas ancestrais, Jigoro Kano apercebeu-se que os valores ensinados pelos seus mestres contribuíram de forma determinante para o seu desenvolvimento pessoal (*International Judo Federation*, 2022). De uma forma geral, o judo é hoje uma modalidade olímpica praticada em quase todo o mundo e conserva, na sua essência, os valores tradicionais de uma arte marcial japonesa. A própria palavra judo significa a via da suavidade (*Ju-* suavidade e *Do-*via), com os princípios da máxima eficácia com a mínima força e a preocupação da transmissão de valores aos seus praticantes enquadrados no espírito do Nobre Guerreiro.

4.3.2. O judo e a empatia

Podem-se encontrar na literatura trabalhos específicos que relacionam a prática de judo em crianças com o aumento dos níveis de empatia, em comparação com não praticantes. O estudo desenvolvido por Kozdras (2019) mostrou um nível mais elevado de empatia nas crianças que praticavam judo há pelo menos dois anos, em comparação com crianças que nunca tinham praticado artes marciais. O autor verificou também que a pontuação mais elevada nos testes de empatia, entre as crianças praticantes de judo, era acompanhada de alguns elementos, com influência no próprio desenvolvimento da empatia: diálogo aberto, tratamento subjetivo, retidão, atenção aos pormenores, habilidade na leitura das emoções das outras crianças, procura coletiva por soluções, comprometimento emocional, avaliação objetiva de cada pessoa, questionamento acerca das emoções dos outros e atitude proativa perante o surgimento de problemas entre as crianças (Kozdras, 2019). Acebes-Sánchez et al., em 2021, verificaram que os praticantes de judo, especialmente aqueles com prática mais intensiva, mostravam melhores níveis de inteligência emocional, particularmente nas dimensões de atenção emocional e capacidade de reparação emocional, relativamente aos restantes grupos estudados, praticantes de outros desportos.

4.3.3. O judo e os comportamentos de agressão

Dentro das várias artes marciais, é possível encontrar na literatura alguns trabalhos que relacionam especificamente o judo com os comportamentos de agressão. Verificou-se que os jovens praticantes de judo registavam um decréscimo da agressividade, à medida que avançavam na graduação (desde o cinturão branco até negro), independentemente do sexo (Lamarre & Nosanchuk, 1999). Num estudo com o objetivo de estudar comportamentos socialmente competentes em crianças com idades compreendidas entre os 9 e os 12 anos, realizado numa comunidade de baixo nível socioeconómico de Porto Alegre, no Brasil, observou-se que o grupo de crianças participantes apresentava comportamentos agressivos, verbais e físicos, em sala de aula e noutros contextos escolares. Com a implementação da prática de judo, registou-se no final de 30 sessões a diminuição dos comportamentos agressivos, tanto na intensidade como na frequência (Truzs et al., 2018). Também no Brasil, foi elaborada uma investigação relativa ao ensino do judo como possibilidade de minimização

da violência física entre alunos, com avaliação positiva do uso da modalidade como um conteúdo viável na elaboração de processos preventivos e minimizadores da violência física entre alunos (Cordeiro Junior, 2015). Aroni et al., em 2019 estudaram o papel educativo do judo nas crianças do 1º ciclo do ensino básico, tendo como base a opinião dos pais das crianças participantes. Entre outros fatores importantes, tais como a perceção dos pais relativa ao aumento do autoconceito, auto-estima e aceitação social dos seus filhos, um dos fatores mais evidenciados foi a melhoria comportamental. Foi também realizado um estudo com o objetivo de verificar a eficácia do judo enquanto instrumento de integração social em jovens em risco de exclusão social. Como resultados, os autores identificaram um aumento nos jovens participantes ao nível do trabalho colaborativo, da aceitação e cumprimento de regras sociais, do autocontrolo e da aceitação da diferença do outro e coexistência (Carratalá et al., 2019). Em Portugal, o judo foi escolhido como modalidade para investigar o papel do desporto na promoção da inclusão social de crianças e jovens, na zona da Alta de Lisboa (Caldeira, 2011). Apesar de não ter sido objetivo principal do trabalho, relativamente à agressividade, os resultados indicaram que nunca ou quase nunca eram revelados comportamentos desta índole junto de professores e familiares (Caldeira, 2011). Em 2020, Gavrilova et al. estudaram os níveis de agressão física em jovens universitários praticantes de *basketball*, *fitness*, ténis e judo. Concluíram que os fatores que mais condicionavam os níveis de agressão física eram os familiares, mas que a prática dos desportos referenciados podia ter um papel importante na redução dos comportamentos de agressão. Dentro dos desportos descritos no estudo, destaca-se a prática de judo, com uma diferença de valores considerável, relativamente aos outros desportos estudados. Comparativamente ao *fitness* e ao ténis, o judo apresentou uma diferença nos níveis de agressão de 15,4% a menos e relativamente ao *basketball*, uma diferença de 29,2% a menos.

4.3.4. O judo, empatia e comportamentos de agressão em crianças e jovens em acolhimento residencial

Apesar de ser possível encontrar na literatura, trabalho específico na relação entre a prática de judo, empatia e redução de comportamentos de agressão, a pesquisa realizada não permitiu encontrar literatura que relacione a prática de judo com crianças e jovens em acolhimento residencial. Foi elaborada uma pesquisa nas bases de dados b-ON, EBSCO e no

RCAAP/Repositório Científico de Acesso Aberto de Portugal tendo sido utilizadas como descritores “Judo”, ”Acolhimento residencial” e ”Crianças e jovens”, de 2017 a 2022 e não foram encontrados resultados. Apesar de se encontrar na literatura trabalho específico na relação entre a prática de judo, empatia e redução de comportamentos de agressão, a pesquisa realizada não permitiu ainda encontrar literatura que relacione a prática desta modalidade com crianças e jovens em acolhimento residencial.

PARTE II. ESTUDO EMPIRICO

CAPÍTULO 5. OBJETIVOS

5.1. Pertinência da investigação

A presente dissertação aborda a prática de judo em crianças e jovens em acolhimento residencial, procurando estudar os benefícios da prática desta modalidade na redução de comportamentos de agressão e no aumento de atitudes empáticas nesta população. Tem como propósito abordar o tema, tentando responder à pergunta de partida: Será que a prática de judo pode aumentar os níveis de empatia e diminuir os comportamentos de agressão em crianças e jovens em acolhimento residencial?

O problema levantado no presente estudo poderá ser pertinente pela ligação existente entre os níveis de empatia e os comportamentos agressivos nas pessoas, sendo este um conhecimento com base em estudos recentes na área da psicologia e da pedagogia. Por outro lado, o estudo da prática de judo na redução de comportamentos de agressão e a relação com os níveis de empatia nas crianças e jovens pode ser encontrado na literatura internacional (Kozdras, 2019), mas a partir da pesquisa realizada, não foram encontrados estudos publicados nesta matéria em Portugal e em específico com crianças e jovens em acolhimento residencial.

Torna-se então pertinente verificar se na população específica descrita anteriormente, a prática de judo também tem resultados significativos no aumento dos níveis de empatia e na redução da frequência de comportamentos de agressão. Neste sentido, uma possível influência positiva da prática de judo no aumento da empatia e na redução dos comportamentos de agressão nas crianças e jovens em acolhimento residencial, pode justificar a implementação desta modalidade nas várias casas de acolhimento, de uma forma generalizada.

5.2. Objetivos da investigação

5.2.1. Objetivos gerais e específicos

Objetivo Geral 1: Conhecer a perceção das crianças e jovens relativamente à prática de judo, as suas repercussões ao nível das atitudes empáticas e dos comportamentos agressivos,

nas crianças e jovens das Unidades Residenciais ‘Lar dos Rapazes’ e ‘Primeiro Passo’ da Santa Casa da Misericórdia de Santarém.

Objetivo Específico 1.1: Verificar a perceção das crianças e jovens das Unidades Residenciais ‘Lar dos Rapazes’ e ‘Primeiro Passo’ da Santa Casa da Misericórdia de Santarém relativamente às atitudes empáticas e aos comportamentos de agressão antes e no final da frequência de 3 meses da prática de judo.

Objetivo Geral 2: Avaliar a relação entre prática de judo, atitudes empáticas e comportamentos de agressão nas crianças e jovens das Unidades Residenciais ‘Lar dos Rapazes’ e ‘Primeiro Passo’ da Santa Casa da Misericórdia de Santarém.

Objetivo Específico 2.1: Analisar a relação entre a prática de judo e as atitudes empáticas nas crianças e jovens das Unidades Residenciais ‘Lar dos Rapazes’ e ‘Primeiro Passo’ da Santa Casa da Misericórdia de Santarém.

Objetivo Específico 2.2: Analisar a relação entre a prática de judo e os comportamentos agressivos nas crianças e jovens das Unidades Residenciais ‘Lar dos Rapazes’ e ‘Primeiro Passo’ da Santa Casa da Misericórdia de Santarém.

Objetivo Específico 2.3: Analisar a relação entre a prática de judo, as atitudes empáticas e os comportamentos agressivos nas crianças e jovens das Unidades Residenciais ‘Lar dos Rapazes’ e ‘Primeiro Passo’ da Santa Casa da Misericórdia de Santarém.

CAPÍTULO 6. METODOLOGIA

6.1. Desenho da investigação

A investigação segue uma orientação metodológica mista, composta por uma análise quantitativa e qualitativa dos dados recolhidos. Faz uma análise quantitativa intrasujeito a partir de dois momentos de recolha de dados, com o primeiro momento no início do período da prática de judo e com o segundo momento, após os 3 meses. A este período corresponde o final do 1º período escolar de 2021/2022 e o final do 2º período escolar. São recolhidos os dados da escala de empatia validada para a população portuguesa (QACEC), com base na escala original, *Questionnaire to Assess Affective and Cognitive Empathy in Children* (QACEC), e grelha de observação dos comportamentos agressivos físicos e verbais, construída e utilizada no âmbito do Projeto D'AR-TE, em fase de implementação com as crianças e jovens também participantes neste estudo. Segue também uma análise qualitativa através da análise de conteúdo da informação recolhida da questão aberta das entrevistas semiestruturadas, de forma a analisar a perceção temporal das crianças e jovens em causa, relativamente aos comportamentos e atitudes analisados. A escolha do desenho de investigação prendeu-se sobretudo com os objetivos do estudo e com a possibilidade da aplicação dos instrumentos, tendo em conta o tamanho desta e a disponibilidade dos participantes e do investigador para a recolha dos dados. Trata-se de uma amostra escolhida por conveniência, com um $n < 30$ e por isso com a escolha de uma análise estatística intrasujeito não paramétrica, com dois momentos de recolha de dados. O intervalo entre os dois momentos de recolha de dados, teve em conta a sugestão de tempo mínimo de 3 meses para a passagem da graduação mais baixa para a seguinte, exposto no Manual de Graduações da Federação Portuguesa de Judo (2020), tendo como base a média anual de 90 momentos de prática de judo. Os 3 meses de prática de judo são então, segundo o Manual de Graduações, tempo expectável para aquisição de um conjunto de saberes técnicos e de princípios morais que possam ditar a subida de nível no praticante.

6.2. Descrição de variáveis

Na investigação são analisadas as seguintes variáveis: Como variável independente, o momento avaliativo, 0 e 3 meses depois do início da prática de judo, ou seja, os momentos de

avaliação desta prática que decorreu durante 3 meses, com sessões com duração de cerca de 1 hora, com periodicidade de 2 sessões por semana, o que perfaz o total de 24 momentos de prática; como variáveis dependentes, os comportamentos de agressão física, verbal e contra equipamentos e a empatia no geral e nas dimensões cognitiva e afetiva.

6.3. Participantes/população e amostra

A amostra da investigação é constituída por 14 sujeitos, todos do género masculino, com idades compreendidas entre os 7 e os 21 anos. A média de idades é de 14, 4 anos, com prevalência dos sujeitos com idades de 16 e 19 anos, ambas as idades representando 21,4% da amostra. As restantes idades dos sujeitos representam igual percentagem na amostra, 7,1% (Ver Gráfico 1). Os sujeitos desta amostra têm uma escolaridade desde o 1º ano do primeiro ciclo até ao 12º ano do ensino secundário e a média de escolaridade situa-se no 7º ano do segundo ciclo de escolaridade, apesar de existir uma prevalência (21,4%) de sujeitos a frequentar o 8º ano do segundo ciclo de escolaridade (Ver Gráfico 2). A amostra é composta por crianças e jovens em acolhimento residencial das unidades residenciais “Primeiro Passo” e “Lar dos Rapazes” da Santa Casa da Misericórdia de Santarém, sendo que 28,6% dos sujeitos pertencem à unidade residencial “Primeiro Passo” e 71,4% à unidade residencial “Lar dos Rapazes” (Ver Gráfico 3). Apesar das duas Unidades terem capacidade para acolher 24 crianças e jovens, 12 na unidade “Primeiro Passo” e 12 na unidade “Lar dos Rapazes”, actualmente, o “Lar dos Rapazes” tem uma população de 10 jovens acolhidos e todos eles participantes na investigação. A unidade “Primeiro Passo” acolhe actualmente 9 crianças, das quais apenas 4 são participantes na investigação. Tal deve-se ao facto das crianças não participantes não reunirem condições para a prática de judo (idade mínima) ou outras condições que não permitiram a inclusão exigida para a participação na investigação (por exemplo, não conseguirem responder aos inquéritos por questionário).

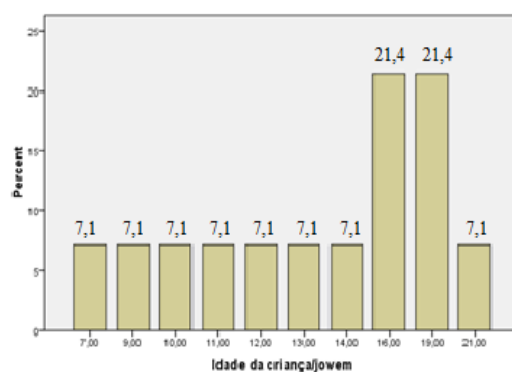


Gráfico 1. Percentagens das idades das crianças/jovens da amostra

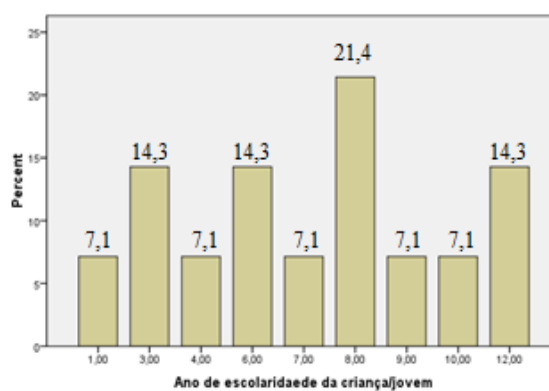


Gráfico 2. Percentagens dos anos de escolaridade das crianças/jovens da amostra

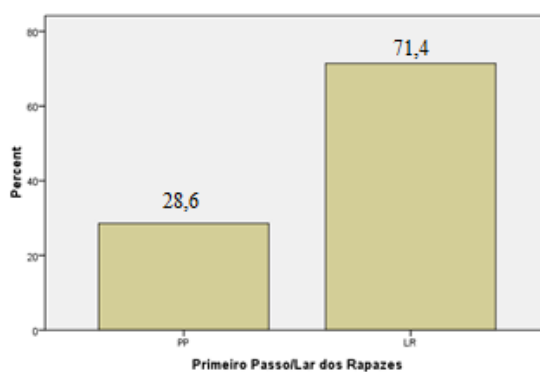


Gráfico 3. Percentagens de crianças/jovens por unidade de acolhimento na amostra

6.4. Instrumentos de avaliação/técnica de recolha de dados

No presente estudo, utiliza-se a Adaptação Portuguesa do *Questionnaire to Assess Affective and Cognitive Empathy in Children* (QACEC) de Zoll e Enz (2010), validada para Portugal por Veiga e Simão (2011). Trata-se de uma escala multidimensional, que enquadra tanto o aspecto cognitivo como o afectivo da empatia, adequando-se às idades dos sujeitos do presente estudo, justificando-se esta escolha pelo objetivo de estudar especificamente a relação entre a redução de comportamentos de agressão e a empatia, com a prática de judo. O questionário inclui 28 itens distribuídos de forma aleatória, abrangendo uma dimensão cognitiva e uma dimensão afectiva da empatia. Trata-se de uma escala do tipo *Likert*, onde os participantes têm 5 possibilidades de resposta aos itens apresentados (1-discordo totalmente, 2-discordo um pouco, 3-não concordo nem discordo, 4-concordo um pouco, 5-concordo totalmente). Todos os itens são cotados de forma directa, tendo o 1 como valor mínimo e o 5 como valor máximo, não havendo cotação invertida em nenhum dos itens. A escala permite obter três valores: o valor da dimensão cognitiva, através da soma da cotação dos itens 3, 5, 10, 11, 17, 19, 21, 23, 26 e 29. O valor da dimensão afectiva, através da soma da cotação dos itens 2, 4, 9, 12, 16, 18, 22, 24, 27 e 28 e o valor total da escala de empatia, através da soma da cotação de todos os itens (Ver Anexo I). Relativamente à fidedignidade da aferição Portuguesa, o questionário apresenta uma boa validade de constructo com valores de *alpha* de 0.85 na dimensão afectiva, de 0.72 na dimensão cognitiva e 0.86 na totalidade. Estes valores foram obtidos a partir de análise factorial de componentes principais com rotação *varimax* (Veiga & Santos, 2011).

A investigação recorre também a grelhas de observação dos comportamentos de agressão, já existentes na Casa de Acolhimento e utilizados na população escolhida. As grelhas de observação são um dos instrumentos de avaliação dos comportamentos de agressão do Projeto D'AR-TE, em fase de implementação nas unidades “Primeiro Passo” e “Lar dos Rapazes”, da Santa Casa da Misericórdia de Santarém. Consta do mapa documental do projeto referido e permite o registo da ocorrência de cada comportamento considerado como agressão. Cada criança ou jovem das duas unidades residenciais tem uma grelha individual, onde é registada a data em que ocorreu o comportamento de agressão, os subtipos de comportamentos de agressão, se foi físico, verbal ou contra equipamentos, onde ocorreu, destacando o espaço interior ou exterior das unidades residenciais ou o espaço escolar, contra

quem foi o comportamento, se pares ou os adultos. No caso da agressão ter sido em situação de relação, é descrita a perceção da gravidade do comportamento por parte da criança/jovem e do adulto e é também identificado se existiu ou não a aplicação de medida reparadora. As grelhas são preenchidas pelos elementos das equipas educativas e técnica das duas unidades residenciais e colocados numa base de dados na plataforma *Google Forms* pela equipa técnica comum às duas unidades e adjacente ao Projeto D'AR-TE. Este estudo longitudinal visou também recolher uma perspetiva temporal das próprias crianças e jovens face ao objeto de estudo e por esse motivo foram aplicadas entrevistas semiestruturadas no início e no fim de 3 meses de prática de judo. As entrevistas foram realizadas com base num guião de entrevista previamente elaborado e comportam duas partes. A primeira é composta por uma pergunta aberta, onde se procura conhecer a perspetiva individual/pessoal de cada criança e jovem sobre a prática de judo durante os 3 meses. A segunda parte integra sete perguntas fechadas, com respostas possíveis de “sim”, “não” ou “não sabe”. Estas auscultam a perspetiva individual/pessoal de cada criança e jovem relativamente à relação da prática de judo durante 3 meses com as dimensões afectiva e cognitiva da empatia e a mudança nos comportamentos de agressão ao nível físico, verbal e contra equipamentos. Entre o guião de entrevista inicial e o guião de entrevista final, apenas são alterados os tempos verbais nas questões (Ver Apêndice I).

6.5. Procedimento

De forma a ser cumprida a estratégia metodológica, o estudo teve em conta determinados procedimentos éticos prévios, essenciais em todo o processo metodológico, antes e durante o trabalho empírico. Assim, foi apresentado a proposta do tema ao Conselho Científico do Instituto de Serviço Social da Universidade Lusófona de Lisboa e após a aprovação do mesmo, escolheu-se a Santa Casa da Misericórdia de Santarém como instituição para o desenvolvimento do trabalho empírico. Neste sentido, dirigiu-se à instituição escolhida, nas pessoas do Sr. Provedor da Santa Casa da Misericórdia de Santarém, Engenheiro Hermínio Martinho e da Coordenadora Geral da Santa Casa da Misericórdia de Santarém, Dr.^a Maria José Casaca, o pedido de colaboração para investigação por parte do Diretor do Instituto de Serviço Social, Professor Doutor Carlos Diogo Moreira, com apresentação do tema, apresentação do mestrado onde se integra a investigação e apresentação da orientadora de mestrado. De seguida foi dirigido o pedido de colaboração para investigação por parte do investigador, com a apresentação do investigador, do tema, dos objetivos e método de recolha

de dados. Para além dos pedidos mencionados anteriormente, dirigiu-se um pedido, de forma presencial, à Diretora Técnica das Unidades Residenciais “Primeiro Passo “ e “Lar dos Rapazes”, Dr.^a Ana Pedro.

Dado que o trabalho empírico da investigação engloba um período de avaliação da amostra de três meses, correspondendo ao espaço temporal entre o final do primeiro período escolar de 2021/2022 e o final do segundo período, após resposta positiva aos pedidos de colaboração para investigação por parte dos responsáveis da instituição, deu-se início entre a última semana de Novembro de 2021 e as duas primeiras semanas de Dezembro de 2021, à implementação da primeira fase da recolha de dados com os sujeitos. Explicou-se sumariamente às crianças e jovens, com linguagem adaptada às respectivas idades, o tema da investigação e o anonimato dos dados e das informações recolhidas, assim como o propósito da investigação. De seguida, obtiveram-se os consentimentos por parte dos sujeitos maiores de idade e por parte da Diretora Técnica para a participação dos sujeitos menores de idade. Após a assinatura dos consentimentos, aplicou-se individualmente a entrevista semiestruturada e a escala de empatia QACEC. Cada participante despendeu cerca de 30 minutos com a aplicação da escala e entrevista, tanto na avaliação inicial, que decorreu entre a segunda e a terceira semana de Dezembro de 2021, como na avaliação final, que decorreu entre a segunda e a terceira semana de Abril de 2022. Com a colaboração das equipas técnicas e educativa das unidades residenciais “Primeiro Passo” e “Lar dos Rapazes”, recolheu-se os registos de comportamentos de agressão durante os meses de Dezembro e de Abril dos sujeitos participantes na investigação. A escala de empatia aplicada na primeira e segunda fase da recolha de dados foi cotada nas suas dimensões afectiva, cognitiva e total e as entrevistas foram transcritas e efectuadas as respectivas análises de conteúdo. Foi construída uma base de dados no programa informático SPSS (*Statistical Package for the Social Sciences*) versão 28.0 de 2021 para Windows (*International Business Machines [IBM]*, 2021).

6.6. Análise estatística/análise de conteúdo

Com recurso ao programa SPSS, realizou-se uma análise da estatística descritiva da amostra, com a descrição da sua dimensão e das medidas de tendência central relativamente às variáveis sociodemográficas das crianças e jovens que participaram na investigação. Os resultados recolhidos da escala de empatia QACEC, dos registos de comportamentos de agressão e das respostas às questões fechadas, das entrevistas semiestruturadas foram

analisados estatisticamente, numa análise intrasujeitos, não paramétrica, com utilização do teste estatístico *Wilcoxon*, através do programa SPSS. Esta investigação recorre ao teste de *Wilcoxon* por ser um método não-paramétrico que pode comparar duas amostras emparelhadas (Maroco, 2010). Especificamente, nesta investigação, não existem duas amostras, mas uma amostra com dois momentos de recolha de dados, separados por um período de 3 meses. Neste caso, o teste de *Wilcoxon* revelou ser o mais adequado, dado que permite calcular os valores numéricos da diferença intrasujeito, nos dois momentos de recolha de dados, numa amostra com $n < 30$. São calculados os valores numéricos da diferença no mesmo sujeito, entre cada momento de recolha de dados, sendo possível três condições: aumento (+), diminuição (-) ou igualdade (=). Quando calculada a totalidade das diferenças entre os valores obtidos para cada par de dados, essas são ordenadas pelo seu valor absoluto (não considerando o sinal), substituindo-se então os valores originais pela posição que ocupam na escala ordenada (Maroco, 2010).

Procedeu-se a uma análise de conteúdo das respostas dos participantes a duas questões abertas, inseridas em dois momentos de entrevista: o primeiro momento em Dezembro de 2021, na entrevista inicial da investigação, com a questão “O que pensas que poderá significar para ti a prática de judo durante os próximos 3 meses?” e o segundo momento, na entrevista final, em Abril de 2022, após 24 momentos de prática de judo, ao longo de três meses, com a questão “O que pensas que significou para ti a prática de judo durante os 3 meses anteriores?”. Realizou-se ainda uma análise das respostas dos participantes a 7 questões fechadas, com respostas possíveis de ‘sim’, ‘não’ ou ‘não sabe’, inseridas em dois momentos de entrevista, na entrevista inicial, em Dezembro de 2021 e na entrevista final, em Abril de 2022, após 24 momentos de prática de judo ao longo de 3 meses. As questões foram elaboradas de forma a contemplar a percepção dos participantes, antes e após 3 meses da prática de judo, relativamente à influência da prática de judo na mudança comportamental e na mudança comportamental na relação, relativamente às dimensões cognitiva e afetiva da empatia e aos 3 subtipos de agressões, verbal, física e contra equipamentos. As respostas às questões fechadas da entrevista foram cotadas com os valores de 2 para a resposta ‘sim’, 1 valor para a resposta ‘não’ e 0 para a resposta ‘não sei’. A partir dos valores inseridos, os resultados foram sujeitos a uma análise estatística não paramétrica, através do teste de *Wilcoxon*, com opção de estatística descritiva. Na tabela 1, pode-se observar a categorização das várias dimensões em função das questões dos guiões de entrevista inicial e final:

Tabela 1. Categorização das dimensões implícitas nas questões fechadas das entrevistas.

	Entrevista inicial	Entrevista final
Dimensões	Questões	Questões
Mudança comportamental	Pensas que a prática de judo poderá mudar alguma coisa nos teus comportamentos?	Pensas que a prática de judo mudou alguma coisa nos teus comportamentos?
Mudança comportamental na relação	Pensas que a prática de judo poderá mudar alguma coisa na forma como te portas com os outros?	Pensas que a prática de judo mudou alguma coisa na forma como te portas com os outros?
Empatia: Dimensão cognitiva	Achas que o judo pode ajudar a estares mais atento ao que os teus colegas sentem?	Achas que o judo te ajudou a estares mais atento ao que os teus colegas sentem?
Empatia: Dimensão afetiva	Achas que o judo pode ajudar a sentires melhor como os teus colegas se estão a sentir?	Achas que o judo te ajudou a sentires melhor como os teus colegas se estão a sentir?
Agressão verbal	Pensas que o judo te vai ajudar a dizer menos palavras agressivas ou insultos aos teus colegas?	Pensas que o judo te ajudou a dizer menos palavras agressivas ou insultos aos teus colegas?
Agressão física	Achas que o judo te pode ajudar a agredir menos vezes os colegas, por exemplo com murros ou bofetadas?	Achas que o judo te ajudou a agredir menos vezes os colegas, por exemplo com murros ou bofetadas?
Agressão contra equipamentos	Achas que o judo te pode ajudar a libertar menos vezes a tua fúria ou zanga nas coisas à tua volta ou equipamento?	Achas que o judo te ajudou a libertar menos vezes a tua fúria ou zanga nas coisas à tua volta ou equipamento?

Fonte: Elaboração própria

CAPÍTULO 7. RESULTADOS

Neste capítulo serão apresentados e analisados os resultados da investigação, em consonância com os objetivos.

7.1. A percepção das crianças e jovens participantes na investigação, relativamente à prática de judo.

Das respostas nos dois momentos de entrevista, foi possível extrair as seguintes categorias de conteúdo, tendo em conta que o mesmo respondente pode não ter identificado nenhuma dimensão ou um só respondente pode ter identificado mais do que uma dimensão. Os conteúdos encontram-se organizados na tabela 2,

Tabela 2. Categorias de conteúdo.

Entrevista Inicial		Entrevista Final	
Categorias de conteúdos	Quantidade	Categorias de conteúdos	Quantidade
Auto-controlo	1	Auto-controlo	0
Auto-confiança relacional	4	Auto-confiança relacional	1
Aprendizagem técnica	6	Aprendizagem técnica	4
Capacidades físicas	1	Capacidades físicas	1
Relaxamento/bem-estar	1	Relaxamento/bem-estar	1
Mudança comportamental/atitudes	1	Mudança comportamental/atitudes	1
Significado negativo vago (mau)	1	Significado negativo vago (mau)	0
Significado positivo vago (bom)	0	Significado positivo vago (bom)	5

A partir da análise de conteúdo da entrevista inicial, pode-se verificar que, de uma forma geral, a percepção das crianças e jovens participantes na investigação, relativamente à futura prática de judo se prende maioritariamente com a aprendizagem técnica. Percecionam também a prática da modalidade como algo que ajuda no aumento da autoconfiança relacional e minoritariamente, como ajuda na melhoria de capacidades físicas, do bem-estar e relaxamento, no autocontrolo e na mudança de atitudes e comportamentos. Verifica-se na entrevista final, que a aprendizagem da técnica se mantém como percepção dominante entre os participantes, apesar de haver um ligeiro decréscimo. A autoconfiança relacional é a percepção

que mais diminui entre as duas entrevistas e as capacidades físicas, bem-estar e relaxamento e mudança de comportamento, mantêm-se em igual número entre a entrevista inicial e a entrevista final. Genericamente, a prática de judo é percecionada pelas crianças e jovens como positiva, podendo tal ser observado pelas várias categorias de conteúdo, que apesar de diferirem, mantêm em comum o significado da prática de judo como um ganho. Observa-se também que apenas 1 participante atribui um significado negativo vago (“é mau”) na entrevista inicial, não o mantendo na entrevista final, onde pelo contrário se pode verificar que o significado positivo vago (“é bom”) relativamente à prática de judo é o conteúdo dominante, a par com a aprendizagem técnica.

7.2. A perceção das crianças e jovens participantes relativamente às atitudes empáticas e aos comportamentos de agressão antes e no final da frequência de 3 meses da prática de judo.

Verificou-se, através da análise dos resultados das respostas às questões fechadas das entrevistas semiestruturadas inicial e final, que da totalidade da amostra (N=14), 12 participantes responderam na entrevista inicial positivamente à perspetiva da influência da prática do judo na mudança comportamental. Nenhum participante respondeu que ‘não sabia’ e dois responderam negativamente. Na entrevista final, responderam positivamente 11 participantes e três responderam negativamente. Entre a entrevista inicial e a entrevista final, 11 participantes mantiveram a resposta positiva, um participante manteve a resposta negativa e um participante alterou a resposta positiva para negativa. A análise revelou resultados ligeiramente mais elevados na entrevista inicial sobre a perspetiva da prática do judo na mudança comportamental (M=1,85; DP=0,36), comparativamente à entrevista final (M=1,71; DP=0,61) (ver Tabela 3). Contudo, não se verificou uma diferença estatisticamente significativa entre os resultados (Z=-,816; p=,414) (ver Tabela 4).

Tabela 3. Estatística descritiva da perceção da influência da prática de judo na mudança comportamental

		Descriptive Statistics				
		N	Mean	Std. Deviation	Minimum	Maximum
Mudança comportamental	Pensas que a prática de judo poderá mudar alguma coisa nos teus comportamentos?	14	1,8571	,36314	1,00	2,00
	Pensas que a prática de judo mudou alguma coisa nos teus comportamentos?	14	1,7143	,61125	,00	2,00

Tabela 4. Teste de Wilcoxon para a percepção da influência da prática de judo na mudança comportamental

		Wilcoxon Signed Ranks Test								
		Positivo			Negativo			Ties	Z	p
		n	Mean Rank	Sum of Ranks	n	Mean Rank	Sum of Ranks			
Mudança comportamental	Pensas que a prática de judo mudou alguma coisa nos teus comportamentos? - Pensas que a prática de judo poderá mudar alguma coisa nos teus comportamentos?	1	1,50	1,50	2	2,25	4,50	11	-,816	,414

Verificou-se, através da análise dos resultados das respostas às questões fechadas das entrevistas semiestruturadas inicial e final, que da totalidade da amostra (N=14), 13 participantes responderam na entrevista inicial positivamente à perspetiva de influência da prática do judo na mudança comportamental na relação. Nenhum participante respondeu que ‘não sabia’ e um respondeu negativamente. Na entrevista final, responderam positivamente 11 participantes, 1 respondeu que ‘não sabia’ e dois responderam negativamente. Entre a entrevista inicial e a entrevista final, 11 participantes mantiveram a resposta positiva, um participante manteve a resposta negativa, um participante alterou a resposta positiva para resposta negativa e um participante alterou a resposta positiva para ‘não sabe’. A análise revelou resultados ligeiramente mais elevados na entrevista inicial sobre a perspetiva da prática do judo na mudança comportamental na relação (M=1,93; DP=0,27), comparativamente à entrevista final (M=1,71; DP=0,61) (ver Tabela 5). Contudo, não se verificou uma diferença estatisticamente significativa entre os resultados (Z=-1,342; p=,18) (ver Tabela 6).

Tabela 5. Estatística descritiva da percepção da influência da prática de judo na mudança comportamental na relação

		Descriptive Statistics				
		N	Mean	Std. Deviation	Minimum	Maximum
Mudança comportamental na relação	Pensas que a prática de judo poderá mudar alguma coisa na forma como te portas com os outros?	14	1,9286	,26726	1,00	2,00

	Pensas que a prática de judo mudou alguma coisa na forma como te portas com os outros?	14	1,714 3	,61125	,00	2,00
--	--	----	------------	--------	-----	------

Tabela 6. Teste de Wilcoxon para a percepção da influência da prática de judo na mudança comportamental na relação

		Wilcoxon Signed Ranks Test								
		Positivo			Negativo			Ties	Z	p
		n	Mean Rank	Sum of Ranks	n	Mean Rank	Sum of Ranks			
Mudança comportamental na relação	Pensas que a prática de judo mudou alguma coisa na forma como te portas com os outros? - Pensas que a prática de judo poderá mudar alguma coisa na forma como te portas com os outros?	0	,00	,00	2	1,50	3,00	12	-1,342	,180

Foi possível verificar, que da totalidade da amostra (N=14), 12 participantes responderam na entrevista inicial positivamente à perspetiva de influência da prática do judo na dimensão cognitiva da empatia. Nenhum participante respondeu que ‘não sabia’ e dois responderam negativamente. Na entrevista final, responderam positivamente 12 participantes e dois responderam que ‘não sabiam’. Nenhum dos participantes respondeu negativamente na entrevista final. Entre a entrevista inicial e a entrevista final, 10 participantes mantiveram a resposta positiva, dois participantes alteraram a resposta positiva para a resposta ‘não sabe’ e dois participantes alteraram a resposta negativa para positiva. A análise revelou não existirem diferenças relevantes na entrevista inicial sobre a perspetiva da prática do judo na dimensão cognitiva da empatia (M=1,86; DP=0,36), comparativamente à entrevista final (M=1,71; DP=0,73) (ver Tabela 7), não se tendo verificado uma diferença estatisticamente significativa entre os resultados (Z=-,743; p=,46) (ver Tabela 8).

Tabela 7. Estatística descritiva da perceção da influência da prática de judo na dimensão cognitiva da empatia

		Descriptive Statistics				
		N	Mean	Std. Deviation	Minimum	Maximum
Empatia: Dimensão cognitiva	Achas que o judo te pode ajudar a estares mais atento ao que os teus colegas sentem?	14	1,8571	,36314	1,00	2,00
	Achas que o judo te ajudou a estares mais atento ao que os teus colegas sentem?	14	1,7143	,72627	,00	2,00

Tabela 8. Teste de Wilcoxon para a perceção da influência da prática de judo na dimensão cognitiva da empatia

		Wilcoxon Signed Ranks Test								
		Positivo			Negativo			Ties	Z	p
		n	Mean Rank	Sum of Ranks	n	Mean Rank	Sum of Ranks			
Empatia: Dimensão cognitiva	Achas que o judo ajudou a estares mais atento ao que os teus colegas sentem? - Achas que o judo pode ajudar a estares mais atento ao que os teus colegas sentem?	2	1,50	3,00	2	3,50	7,00	10	-,743	,458

Relativamente à perspetiva de influência da prática de judo na dimensão afetiva da empatia, verificou-se que da totalidade da amostra (N=14), oito participantes responderam na entrevista inicial positivamente. Dois participantes responderam que não sabiam e quatro responderam negativamente. Na entrevista final, responderam positivamente 12 participantes e dois responderam que não sabiam. Nenhum dos participantes respondeu negativamente na entrevista final. Entre a entrevista inicial e a entrevista final, seis participantes mantiveram a resposta positiva, dois participantes alteraram a resposta ‘não sabe’ para positiva e quatro participantes alteraram a resposta negativa para positiva. A análise revelou resultados mais elevados na entrevista final sobre a perspetiva da prática do judo na dimensão afetiva da empatia (M=1,71; DP=0,73), comparativamente à entrevista inicial (M=1,43; DP=0,76) (ver Tabela 9). Contudo, não se verificou

uma diferença estatisticamente significativa entre os resultados ($Z=-,718$; $p=,47$) (ver Tabela 10).

Tabela 9. Estatística descritiva da perceção da influência da prática de judo na dimensão afetiva da empatia

		Descriptive Statistics				
		N	Mean	Std. Deviation	Minimum	Maximum
Empatia: Dimensão afetiva	Achas que o judo te pode ajudar a sentires melhor como os teus colegas se estão a sentir?	14	1,4286	,75593	,00	2,00
	Achas que o judo te ajudou a sentires melhor como os teus colegas se estão a sentir?	14	1,7143	,72627	,00	2,00

Tabela 10. Teste de Wilcoxon para a perceção da influência da prática de judo na dimensão afetiva da empatia

		Wilcoxon Signed Ranks Test								
		Positivo			Negativo			Ties	Z	p
		n	Mean Rank	Sum of Ranks	n	Mean Rank	Sum of Ranks			
Empatia: Dimensão afectiva	Achas que o judo te ajudou a sentires melhor como os teus colegas se estão a sentir? - Achas que o judo pode ajudar a sentires melhor como os teus colegas se estão a sentir?	6	3,83	23,00	2	6,50	13,00	6	-,718	,473

Relativamente à perspetiva de influência da prática de judo na redução da agressão verbal, verificou-se que da totalidade da amostra ($N=14$), 11 participantes responderam na entrevista inicial positivamente. Nenhum participante respondeu que ‘não sabia’ e três responderam negativamente. Na entrevista final, responderam positivamente nove participantes, três responderam que ‘não sabiam’ e dois participantes responderam negativamente na entrevista final. Entre a entrevista inicial e a entrevista final, seis participantes mantiveram a resposta positiva, dois participantes alteraram a resposta positiva para ‘não sabe’, dois alteraram a resposta positiva para negativa e três participantes alteraram a resposta negativa para positiva. A análise revelou resultados ligeiramente mais elevados na entrevista inicial sobre a perspetiva da prática do

judo na agressão verbal ($M=1,79$; $DP=0,43$), comparativamente à entrevista final ($M=1,43$; $DP=0,85$) (ver Tabela 11). Contudo, não se verificou uma diferença estatisticamente significativa entre os resultados ($Z=-1,299$; $p=,19$) (ver Tabela 12).

Tabela 11. Estatística descritiva da perceção da influência da prática de judo na agressão verbal

		Descriptive Statistics				
		N	Mean	Std. Deviation	Minimum	Maximum
Agressão verbal	Pensas que o judo te pode ajudar a dizer menos palavras agressivas ou insultos aos teus colegas?	14	1,7857	,42582	1,00	2,00
	Pensas que o judo te ajudou a dizer menos palavras agressivas ou insultos aos teus colegas?	14	1,4286	,85163	,00	2,00

Tabela 12. Teste de Wilcoxon para a perceção da influência da prática de judo na agressão verbal

		Wilcoxon Signed Ranks Test								
		Positivo			Negativo			Ties	Z	p
		n	Mean Rank	Sum of Ranks	n	Mean Rank	Sum of Ranks			
Agressão verbal	Achas que o judo te ajudou a dizer menos palavras agressivas ou insultos aos teus colegas? - Achas que o judo te vai ajudar a dizer menos palavras agressivas ou insultos aos teus colegas?	3	3,00	9,00	5	5,40	27,00	6	-1,299	,194

Foi possível verificar, que da totalidade da amostra ($N=14$), 12 participantes responderam na entrevista inicial positivamente à perspetiva de influência da prática do judo na diminuição da agressão física. Nenhum participante respondeu que ‘não sabia’ e dois responderam negativamente. Na entrevista final, responderam positivamente nove participantes, um respondeu que ‘não sabia’ e quatro responderam negativamente. Entre a entrevista inicial e a entrevista final, nove participantes mantiveram a resposta positiva, dois mantiveram a resposta negativa, um participante alterou a resposta positiva para ‘não sabe’ e dois participantes alteraram a resposta positiva para negativa. Nenhum participante alterou a

resposta negativa para positiva. A análise revelou resultados ligeiramente mais elevados na entrevista inicial sobre a perspetiva da prática do judo na agressão física ($M=1,86$; $DP=0,36$), comparativamente à entrevista final ($M=1,57$; $DP=0,65$) (ver Tabela 13). Contudo, não se verificou uma diferença estatisticamente significativa entre os resultados ($Z=-1,633$; $p=,10$) (ver Tabela 14).

Tabela 13. Estatística descritiva da perceção da influência da prática de judo na agressão física

		Descriptive Statistics				
		N	Mean	Std. Deviation	Minimum	Maximum
Agressão física	Achas que o judo te pode ajudar a agredir menos vezes os colegas, por exemplo com murros ou bofetadas?	14	1,8571	,36314	1,00	2,00
	Achas que o judo te ajudou a agredir menos vezes os colegas, por exemplo com murros ou bofetadas?	14	1,5714	,64621	,00	2,00

Tabela 14. Teste de Wilcoxon para a perceção da influência da prática de judo na agressão física

		Wilcoxon Signed Ranks Test								
		Positivo			Negativo			Ties	Z	p
		n	Mean Rank	Sum of Ranks	n	Mean Rank	Sum of Ranks			
Agressão física	Achas que o judo te ajudou a agredir menos vezes os colegas, por exemplo, com murros ou bofetadas? - Achas que o judo te vai ajudar a agredir menos vezes os colegas, por exemplo, com murros ou bofetadas?	0	,00	,00	3	2,00	6,00	7	-1,633	,102

Relativamente à perceção de influência da prática de judo na diminuição da agressão contra equipamentos, verificou-se que da totalidade da amostra ($N=14$), sete participantes responderam na entrevista inicial positivamente. Dois participantes responderam que ‘não sabiam’ e cinco responderam negativamente. Na entrevista final, responderam positivamente 12 participantes, nenhum

respondeu que ‘não sabia’ e dois negativamente. Entre a entrevista inicial e a entrevista final, seis participantes mantiveram a resposta positiva, um participante manteve a resposta negativa, um alterou a resposta positiva para negativa e quatro participantes alteraram a resposta negativa para positiva. A análise dos resultados revelou resultados mais elevados na entrevista final sobre a percepção da influência da prática do judo na agressão contra equipamentos ($M=1,86$; $DP=0,36$), comparativamente à entrevista inicial ($M=1,36$; $DP=0,75$) (ver Tabela 15), sendo esta diferença estatisticamente significativa ($Z=-1,933$; $p=,05$) (ver Tabela 16).

Tabela 15. Estatística descritiva da percepção da influência da prática de judo na agressão contra equipamentos

		Descriptive Statistics				
		N	Mean	Std. Deviation	Minimum	Maximum
Agressão contra equipamentos	Achas que o judo te pode ajudar a libertar menos vezes a tua fúria ou zanga nas coisas à tua volta ou equipamento?	14	1,357 1	,74495	,00	2,00
	Achas que o judo te ajudou a libertar menos vezes a tua fúria ou zanga nas coisas à tua volta ou equipamento?	14	1,857 1	,36314	,00	2,00

Tabela 16. Teste de Wilcoxon para a percepção da influência da prática de judo na agressão contra equipamentos

		Wilcoxon Signed Ranks Test								
		Positivo			Negativo			Ties	Z	p
		n	Mean Rank	Sum of Ranks	n	Mean Rank	Sum of Ranks			
Agressão contra equipamentos	Achas que o judo te ajudou a libertar menos vezes a tua fúria ou zanga nas coisas à tua volta ou equipamentos? - Achas que o judo te vai ajudar a libertar menos vezes a tua fúria ou zanga nas coisas à tua volta ou equipamentos?	6	4,17	25,00	1	3,00	3,00	7	-1,933	,053

7.3. A relação entre a prática de judo e atitudes empáticas nas crianças e jovens.

Neste ponto são apresentados os resultados obtidos da avaliação realizada no início, em Dezembro de 2021 e após 3 meses da prática de judo, a partir da versão portuguesa do *Questionnaire to Assess Affective and Cognitive Empathy in Children* (QACEC) de Zoll e Enz (2010), validada por Veiga e Santos (2011). Os resultados dividem-se nas dimensões afetiva e cognitiva da empatia e valores totais da escala utilizada.

7.3.1. A relação entre a prática de judo e a dimensão cognitiva da empatia.

Relativamente à dimensão cognitiva da empatia, verificou-se que a diferença entre os resultados iniciais ($M=38,07$; $DP=5,19$) e os resultados finais ($M=37,28$; $DP=6,26$) (ver Tabela 17) não se revelou estatisticamente significativa ($Z=-,455$; $p=,649$) (ver Tabela 18).

Tabela 17. Estatística descritiva da relação entre a prática de judo e a dimensão cognitiva da empatia

		Descriptive Statistics				
		N	Mean	Std. Deviation	Minimum	Maximum
Dimensão Cognitiva da Empatia	Valores Dimensão Cognitiva da Escala de Empatia Início	14	38,0714	5,19562	29,00	46,00
	Valores Dimensão Cognitiva da Escala de Empatia Final	14	37,2857	6,25643	29,00	46,00

Tabela 18. Teste de Wilcoxon para a relação entre a prática de judo e a dimensão cognitiva da empatia

		Wilcoxon Signed Ranks Test							
		Positivo			Negativo			Ties	Z
		n	Mean Rank	Sum of Ranks	n	Mean Rank	Sum of Ranks		
Dimensão Cognitiva da Empatia	Valores Dimensão Cognitiva da Escala de Empatia Final - Valores Dimensão Cognitiva da Escala de Empatia Início	7	5,57	39,00	6	8,67	52,00	1	-,455
									,649

7.3.2. A relação entre a prática de judo e a dimensão afetiva da empatia.

Relativamente à dimensão afetiva da empatia, verificou-se que a diferença entre os resultados iniciais ($M=43,07$; $DP=7,34$) e os resultados finais ($M=40,78$; $DP=7,70$) (ver Tabela 19) não se revelou estatisticamente significativa ($Z=-1,062$; $p=,288$) (ver Tabela 20).

Tabela 19. Estatística descritiva da relação entre a prática de judo e a dimensão afetiva da empatia

		Descriptive Statistics				
		N	Mean	Std. Deviation	Minimum	Maximum
Dimensão Afetiva da Empatia	Valores Dimensão Afetiva da Escala de Empatia Início	14	43,0714	7,34286	28,00	50,00
	Valores Dimensão Afetiva da Escala de Empatia Final	14	40,7857	7,69794	30,00	50,00

Tabela 20. Teste de Wilcoxon para a relação entre a prática de judo e a dimensão afetiva da empatia

		Wilcoxon Signed Ranks Test							
		Positivo			Negativo			Ties	Z
		n	Mean Rank	Sum of Ranks	n	Mean Rank	Sum of Ranks		
Dimensão Afetiva da Empatia	Valores Dimensão Afetiva da Escala de Empatia Final - Valores Dimensão Afetiva da Escala de Empatia Início	5	5,10	25,50	7	7,50	52,50	2	-1,062
									,288

7.3.3. A relação entre a prática de judo e valores totais da escala de empatia.

Verificou-se, relativamente aos valores totais da escala de empatia, que a diferença entre os resultados iniciais ($M=81,21$; $DP=11,12$) e os resultados finais ($M=78,07$; $DP=11,91$) (ver Tabela 21) não se revelou estatisticamente significativa ($Z=-,804$; $p=,421$) (ver Tabela 22).

Tabela 21. Estatística descritiva da relação entre a prática de judo e valores totais da escala de empatia

		Descriptive Statistics				
		N	Mean	Std. Deviation	Minimum	Maximum
Valores Totais da Escala de Empatia	Valores Total da Escala de Empatia Início	14	81,2143	11,11602	65,00	96,00
	Valores Total da Escala de Empatia Final	14	78,0714	11,91292	60,00	96,00

Tabela 22. Teste de Wilcoxon para a relação entre a prática de judo e valores totais da escala de empatia

		Wilcoxon Signed Ranks Test								
		Positivo			Negativo			Ties	Z	p
		n	Mean Rank	Sum of Ranks	n	Mean Rank	Sum of Ranks			
Valores Totais da Escala de Empatia	Valores Total da Escala de Empatia Final - Valores Total da Escala de Empatia Início	7	4,86	34,00	6	9,50	57,00	1	-,804	,421

7.4. Relação entre a prática de judo e os comportamentos agressivos nas crianças e jovens.

Neste ponto, os resultados apresentados resultam da recolha de dados durante o mês de Dezembro, período precedente ao início do estudo e durante o mês de Abril, período coincidente com o final dos três meses da prática de judo. Os dados foram obtidos a partir da informação registada nas grelhas de observação dos comportamentos de agressão, já existentes e utilizados na população escolhida, no âmbito do projeto D'AR-TE, em fase de implementação nas unidades residenciais 'Primeiro Passo' e 'Lar dos Rapazes', da Santa Casa da Misericórdia de Santarém. A apresentação dos resultados encontra-se organizada tendo em conta 3 subtipos de agressões: verbal, física e contra equipamentos.

7.4.1. Relação entre a prática de judo e os comportamentos de agressão verbal nas crianças e jovens.

Relativamente aos comportamentos de agressão verbal, verificou-se que a diferença entre os resultados iniciais ($M=0,57$; $DP=1,16$) e os resultados finais ($M=0,36$; $DP=0,63$) (ver Tabela 23) não se revelou estatisticamente significativa ($Z=-,333$; $p=,739$) (ver Tabela 24).

Tabela 23. Estatística descritiva da relação entre a prática de judo e os comportamentos de agressão verbal nas crianças e jovens

		Descriptive Statistics				
		N	Mean	Std. Deviation	Minimum	Maximum
Comportamentos de agressão verbal	Número de agressões verbais no decorrer do mês Dezembro	14	,5714	1,15787	,00	4,00
	Número de agressões verbais no decorrer do mês Abril	14	,3571	,63332	,00	2,00

Tabela 24. Teste de Wilcoxon para a relação entre a prática de judo e os comportamentos de agressão verbal nas crianças e jovens

		Wilcoxon Signed Ranks Test								
		Positivo			Negativo			Ties	Z	p
		n	Mean Rank	Sum of Ranks	n	Mean Rank	Sum of Ranks			
Comportamentos de agressão verbal	Número de agressões verbais no decorrer do mês Abril - Número de agressões verbais no decorrer do mês Dezembro	3	3,00	9,00	3	4,00	12,00	8	-,333	,739

7.4.2. Relação entre a prática de judo e os comportamentos de agressão física nas crianças e jovens.

A análise dos resultados dos comportamentos de agressão física revelou uma diferença estatisticamente significativa ($Z=-2,000$; $p=,046$) com resultados iniciais mais elevados ($M=,4286$; $DP=0,51$), comparativamente aos resultados finais ($M=0,14$; $DP=0,36$) (ver Tabelas 25 e 26).

Tabela 25. Estatística descritiva da relação entre a prática de judo e os comportamentos de agressão física nas crianças e jovens

		Descriptive Statistics				
		N	Mean	Std. Deviation	Minimum	Maximum
Comportamentos de agressão física	Número de agressões físicas no decorrer do mês dezembro	14	,4286	,51355	,00	1,00

	Número de agressões físicas no decorrer do mês abril	14	,1429	,36314	,00	1,00
--	--	----	-------	--------	-----	------

Tabela 26. Teste de Wilcoxon para a relação entre a prática de judo e os comportamentos de agressão física nas crianças e jovens

		Wilcoxon Signed Ranks Test								
		Positivo			Negativo			Ties	Z	p
		n	Mean Rank	Sum of Ranks	n	Mean Rank	Sum of Ranks			
Comportamentos de agressão física	Número de agressões físicas no decorrer do mês Abril - Número de agressões físicas no decorrer do mês Dezembro	0	,00	,00	4	2,50	10,00	10	-2,000	,046

7.4.3. Relação entre a prática de judo e os comportamentos de agressão contra equipamentos nas crianças e jovens.

Relativamente aos comportamentos de agressão contra equipamentos, verificou-se que a diferença entre os resultados iniciais (M=0,00; DP=0,00) e os resultados finais (M=0,14; DP=0,36) (ver Tabela 27), não se revelou estatisticamente significativa (Z=-1,414; p=,157) (ver Tabela 28).

Tabela 27. Estatística descritiva da relação entre a prática de judo e os comportamentos de agressão contra equipamentos nas crianças e jovens

		Descriptive Statistics				
		N	Mean	Std. Deviation	Minimum	Maximum
Comportamentos de agressão contra equipamentos	Número de agressões contra equipamentos no decorrer do mês Dezembro	14	,0000	,00000	,00	,00
	Número de agressões contra equipamentos no decorrer do mês Abril	14	,1429	,36314	,00	1,00

Tabela 28. Teste de Wilcoxon para a relação entre a prática de judo e os comportamentos de agressão contra equipamentos nas crianças e jovens

		Wilcoxon Signed Ranks Test								
		Positivo			Negativo			Ties	Z	p
		n	Mean Rank	Sum of Ranks	n	Mean Rank	Sum of Ranks			
Comportamentos de agressão contra equipamentos	Número de agressões contra equipamentos no decorrer do mês Abril - Número de agressões contra equipamentos no decorrer do mês Dezembro	2	1,50	3,00	0	,00	,00	12	-1,414	,157

CAPÍTULO 8. DISCUSSÃO

8.1 A percepção das crianças e jovens participantes na investigação, relativamente à prática de judo.

A partir da análise dos resultados obtidos nesta investigação, foi possível verificar que grande maioria dos participantes teve uma percepção inicial da prática de judo, como algo positivo e benéfico, proporcionando a oportunidade de novas aprendizagens ao nível técnico, a melhoria de capacidades físicas, como ferramenta para ajudar no bem-estar, relaxamento, aumento da confiança na relação com os outros, autocontrolo e também na mudança de atitudes e comportamentos. A percepção dos participantes, recolhida após 3 meses da prática de judo, manteve-se praticamente inalterada relativamente à percepção inicial, destacando-se o facto da prática de judo durante o período descrito ser verbalizada unanimemente, como algo bom. Mais especificamente, mantiveram-se as percepções da prática de judo associada à aprendizagem, na segurança interpessoal, bem-estar e relaxamento e mudanças nas atitudes e comportamentos. Constatou-se que a percepção das crianças e jovens participantes na investigação vai ao encontro com a literatura que sugere que o treino das artes marciais tradicionais como o judo produz benefícios em termos psicológicos e físicos, em vários parâmetros relacionados com a saúde (Szabolet et al., 2019).

8.2 A percepção das crianças e jovens relativamente às atitudes empáticas e aos comportamentos de agressão.

Relativamente à percepção da influência da prática de judo nas atitudes empáticas e comportamentos de agressão, verificou-se que a grande maioria dos participantes percecionou a prática de judo como uma fator positivo na mudança comportamental e manteve essa percepção no final do período da investigação. Quando especificada a mudança comportamental na relação com os outros, a perspectiva manteve-se também largamente positiva quanto à influência da prática do judo e inalterada entre o início e o período final da investigação. A quase totalidade das crianças e jovens perspectivaram a prática de judo como uma ajuda para estar mais atento ao que os colegas sentem, evidenciado a influência positiva na dimensão cognitiva da empatia. Em relação à dimensão afetiva da empatia, inicialmente as respostas positivas quanto ao judo como influência positiva, foram maioritárias, mas na totalidade em menor número em comparação com a dimensão cognitiva da empatia. Constatou-se que no início um número mais elevado de participantes não percecionou a

modalidade como ferramenta para melhorar a dimensão afetiva da empatia, de forma a sentir melhor como os colegas se sentem. No entanto, do início para o final da investigação, as respostas positivas tiveram um resultado mais expressivo, com o destaque de não existirem nenhuma resposta negativa e apenas alguns resultados de incerteza, no final dos 3 meses da prática. Enquanto técnico interventor social e psicólogo a trabalhar em Acolhimento residencial, foi possível observar diretamente grande parte das sessões de judo ao longo dos três meses da investigação. As atitudes e comportamentos dos participantes revelaram maioritariamente uma preocupação por não causar danos físicos nos colegas, mesmo em situações de lutas programadas. A par com a preocupação descrita anteriormente, também foi possível observar por parte do treinador, o reforço de alguns princípios filosóficos da modalidade, como por exemplo no momento cerimonial do início da sessão, com uma saudação ao fundador do judo, ao treinador e aos colegas, explicando que o significado desse momento se prendia com o respeito não só pelo treinador, mas também pelos colegas de treino. Foi igualmente observado o reforço da necessidade de saudar individualmente o parceiro sempre que iniciado um trabalho técnico ou luta, mencionando “no judo precisamos sempre de alguém para treinar” e também no final, como agradecimento. A mudança na perceção dos participantes, ao considerarem de uma forma mais expressiva na avaliação final o judo como uma ferramenta para sentirem melhor como os colegas se sentem, vai ao encontro da literatura que reitera o destaque da prática de artes marciais com princípios filosóficos, comparativamente a outras modalidades de combate (Kostorz & Sas-Nowosielski, 2021). Pelo que foi possível observar, reforçou-se ao longo das sessões de treino, a ideia defendida por Jigoro Kano, fundador do judo, de que a modalidade não deveria ser perspectivada como um mero desporto, mas como uma forma determinante para o desenvolvimento pessoal (*International Judo Federation*, 2022).

Conjuntamente com a análise da perceção da influência da prática de judo na mudança comportamental e nas atitudes empáticas foi também analisada a perceção da influência da prática de judo nos comportamentos de agressão, dividindo-os em agressões verbais, físicas e contra equipamentos, segundo o Modelo Geral da Agressão (Anderson & Bushman, 2002). No início dos 3 meses da prática de judo, os participantes consideraram maioritariamente que a modalidade seria uma ajuda para dizer menos palavras agressivas ou insultos aos colegas. Verificou-se que no final da investigação houve uma ligeira redução, não significativa nessa perspetiva. Desta forma, ao longo do período de 3 meses de prática, manteve-se a perceção

maioritária do judo como uma influência positiva na redução das agressões verbais. Relativamente às agressões físicas, verificou-se um padrão semelhante com as agressões verbais, com a maioria dos participantes a revelarem uma perceção da prática de judo como fator de influência positiva na redução das mesmas. Notou-se também uma ligeira diminuição dessa perceção no final do período de 3 meses, com uma alteração não significativa da perceção positiva para uma perceção negativa. A perceção da influência do judo nas agressões contra equipamentos revelou uma diferença significativa estatisticamente, de respostas positivas entre o início e o final da investigação. Inicialmente os resultados mostraram que a perceção positiva não era maioritária, com um número significativo de participantes a considerarem que o judo não influenciaria a redução de agressões contra equipamentos, mas essa perceção alterou-se após 3 meses de prática, com grande parte dos participantes a considerarem que o judo ajudou a manifestar menos vezes a sua agressividade contra equipamentos. A perceção maioritária da prática de judo como uma ajuda na diminuição das agressões revelou por parte dos participantes uma ideia clara de como a prática de judo poderia ser uma ferramenta ao nível do controlo da sua agressividade. No entanto, a noção pareceu mais evidente para as agressões físicas e verbais. Relativamente às agressões contra equipamentos, inicialmente não perceberam como a prática de judo poderia ser útil, mas no final acabaram por englobar este tipo de agressão, juntamente com as agressões físicas e verbais. De uma forma geral, a perceção dos participantes vai ao encontro da literatura que refere o judo como uma ferramenta na diminuição dos comportamentos de agressão (Cordeiro Junior, 2015; Gavrilova et al., 2020; Lamarre & Nosanchuk, 1999), apesar de não se ter encontrado estudos que referissem especificamente a perceção das crianças e jovens nesta temática.

8.3.A relação entre a prática de judo e atitudes empáticas nas crianças e jovens.

Relativamente à relação entre a prática de judo e as atitudes empáticas nas crianças e jovens participantes do presente estudo, os resultados da escala de empatia utilizada no início e no fim de 3 meses da prática de judo, mostraram não existir uma diferença significativa entre os valores iniciais e finais ao nível da empatia cognitiva, afetiva e total da escala. Desta forma, pode-se afirmar que a prática de judo durante o período estipulado no estudo, não influenciou de forma negativa ou positiva as atitudes empáticas dos participantes. No entanto, os resultados também mostraram valores consideravelmente elevados em todas as dimensões da escala. Os resultados iniciais da dimensão cognitiva da empatia tiveram uma média

(M=38,07), na pontuação possível para a dimensão entre os 10 e os 50 pontos e os resultados finais da dimensão tiveram uma média (M=37,28). Na dimensão afetiva da empatia os resultados foram também elevados no início (M=43,07) e no final (M=40,78), com pontuação possível igual à dimensão cognitiva. Os valores totais da escala de empatia mostraram-se também elevados, à semelhança das dimensões anteriores, com uma média inicial (M=81,21) e final (M=78,07) entre 20 e 100 pontos possíveis. O presente estudo não teve como objetivo comparar os valores da empatia entre os participantes, em acolhimento residencial, com outro tipo de população e desta forma não se pode afirmar que os valores obtidos sejam mais ou menos elevados. No entanto não se encontram em linha com estudos anteriores que verificaram baixos valores de empatia nos jovens em acolhimento residencial de longo termo, (Narvey et al., 2021). Pelo contrário, os valores elevados verificados neste estudo, encontram-se com resultados de estudos anteriores onde se verificou que os praticantes de judo, com cerca de 2 anos de prática da modalidade, tinham valores mais altos de empatia e especificamente a habilidade na leitura das emoções das outras crianças, quando comparados com os não praticantes (Kozdras, 2019).

Possivelmente, o facto de não se ter encontrado diferenças significativas nos valores de empatia entre o momento inicial e final de avaliação, pode estar relacionado com a duração de apenas 3 meses de prática de judo. Neste ponto, encontram-se semelhanças com o período de 2 anos da prática e os valores mais altos de empatia (Kozdras, 2019). Por outro lado, os valores altos da empatia também podem estar relacionados com a participação das crianças e jovens noutras atividades do projeto, como o Atelier de Artes, onde a literatura refere benefícios (Robbie & Warren, 2021) e com a forma como as equipas pedagógica e técnica das unidades de acolhimento residencial ‘Primeiro Passo’ e ‘Lar dos Rapazes’, implementam estratégias individuais e grupais para lidar com determinadas vulnerabilidades das crianças e jovens. Neste aspeto, enquanto psicólogo da equipa técnica das referidas unidades, tem sido possível observar, que de uma forma geral, a missão e valores das CAR, primam pelo superior interesse das crianças e jovens acolhidos, procurando assegurar a sua proteção e promoção com o objetivo de garantirem, o melhor que conseguirem, um projeto de vida integrador de qualidade bio-psico-socio-cultural. Nestas condições, determinadas dimensões como a empatia, podem encontrar-se desenvolvidas em níveis mais elevados, tal como os encontrados nos resultados desta investigação. Neste ponto, também a literatura indica que pode haver uma perceção positiva das crianças acolhidas em relação à vida na instituição e, mesmo, uma

valorização positiva da instituição enquanto lar que os acolhe (Carvalho & Manita, 2010), com possibilidade de poderem promover o seu repertório emocional, cognitivo e comportamental (Weber, 2012).

8.4. A relação entre a prática de judo e os comportamentos de agressão nas crianças e jovens.

Tendo em conta os três subtipos de agressão, verbal, física e contra equipamentos, à luz do Modelo Geral da Agressão (Anderson & Bushman, 2002), foi possível verificar a partir dos resultados obtidos uma redução estatisticamente significativa ao nível das agressões físicas, não tendo existido diferenças nos restantes subtipos de agressão. Sendo o judo uma modalidade de contacto físico poderá existir algum paralelismo com a redução das agressões nesse subtipo específico. Não se encontram na literatura estudos que se focam na relação entre a prática de judo com a redução de determinados subtipos de agressão no contexto do Modelo Geral da Agressão, mas pode-se afirmar que os resultados obtidos nesta investigação corroboram vários estudos que apontam também a redução da agressão, hostilidade, sentimentos de agressividade, tendências delinquentes e traços de personalidade anti-social nos jovens com o treino das artes marciais tradicionais, incluindo o judo (Hortiguela et al., 2017) e estudos que mostraram que os praticantes de artes marciais, manifestam valores ainda mais baixos de hostilidade, mesmo relativamente aos praticantes de desportos de combate, no geral (Kostorz & Sas-Nowosielski, 2021). Os resultados encontram-se em linha com estudos que verificaram um decréscimo da agressividade nos jovens praticantes de judo, à medida que avançavam na graduação (desde o cinturão branco até negro), independentemente do sexo (Lamarre & Nosanchuk, 1999), dado que a prática de 3 meses pode corresponder à subida de um nível na graduação, segundo as normas da Federação Portuguesa de Judo. E com estudos que registaram a diminuição dos comportamentos agressivos, tanto na intensidade como na frequência no final de 30 sessões (Truz et al., 2018).

Como psicólogo a trabalhar nas Unidades de Acolhimento Residencial onde se desenvolveu a presente investigação, foi possível, através de observação directa, verificar essa diminuição nos comportamentos de agressão física entre os participantes, a par com dinâmicas de entreajuda e companheirismo, mesmo quando existiam verbalizações expressas através de palavras como “burro” ou “totó”. Este tipo de observação permitiu verificar que muitas vezes as palavras mais agressivas expressas nas interacções entre os participantes não reflectiam uma escalada para comportamentos de agressão física, sendo enquadradas como

“normais” na forma de interação das crianças e jovens nestas Unidades de Acolhimento Residencial. Por outro lado, observou-se que em momentos de maior tensão, conflito ou dificuldade de controlo emocional, as crianças e os jovens continuaram a adoptar preferencialmente a estratégia de “descarregar” a raiva através de comportamentos de agressão contra equipamentos, principalmente com pontapés ou murros nas portas e janelas da Casa de Acolhimento, por vezes com consequências físicas para o próprio. Algumas situações de agressão contra equipamentos foram observadas num período que coincidiu com a avaliação final da investigação, sendo enquadradas num período de maior instabilidade emocional de um dos participantes, devido a circunstâncias familiares. Também se observou que o mesmo nunca escalou este tipo de agressões para agressões físicas com os pares ou educadores, sendo ele próprio o principal lesado pelo impacto contra os equipamentos. Dado que os comportamentos de agressão entre pares, nas crianças e jovens em situação de acolhimento residencial podem assumir uma importância considerável, acrescido da possibilidade de quando este tipo de comportamentos acontece neste contexto, existir uma exposição acrescida aos perpetradores devido à partilha da mesma habitação com acesso fácil ao nível físico (Silva, 2016), salienta-se a importância da diminuição observada dos comportamentos de agressão, no subtipo agressões físicas, para a melhoria da qualidade de vida ao nível pessoal e relacional nas crianças e jovens em situação de acolhimento residencial.

8.5. A relação entre a prática de judo, as atitudes empáticas e os comportamentos agressivos nas crianças e jovens.

Não se pode afirmar no presente estudo que a prática de judo permite um acréscimo das atitudes empáticas e consequentemente uma redução dos comportamentos de agressão. Tanto a perceção da influência da prática de judo nas várias dimensões da empatia, como a avaliação das atitudes empáticas nos participantes durante o período do estudo, não mostraram diferenças significativas desde o início até ao fim de 3 meses da prática de judo. No entanto, os resultados obtidos nas entrevistas sobre a perceção dos participantes relativamente às várias dimensões da empatia e os resultados obtidos a partir da escala de empatia, demonstraram valores elevados tanto no início como no fim do estudo. Talvez por esse motivo não tenha sido possível observar diferenças na variável empatia. Por outro lado, mesmo sem relação evidente com a empatia, observou-se uma redução significativa dos comportamentos de agressão, no subtipo agressões físicas. Possivelmente a redução pode

estar associada a outras variáveis inerentes à prática de judo, dado que coincide com a maioria das respostas dos participantes relativamente à percepção da prática da modalidade como influenciadora dos comportamentos de agressão. Curiosamente, a percepção dessa influência destaca-se nas agressões contra equipamentos e não nas agressões físicas, embora esse tipo de comportamentos tenha reduzido ao nível das agressões físicas.

De uma forma geral, a percepção dos participantes apontou a prática de judo como algo benéfico ao nível da aprendizagem técnica e autoconfiança e menos como influenciadora da modificação comportamental. Ao longo da experiência como psicólogo a trabalhar em acolhimento residencial, tem sido possível observar a instabilidade psicoemocional, comportamental e relacional nas crianças e jovens, com medida de acolhimento residencial. Estas dificuldades são também constatadas pela literatura, ao referir sentimentos de instabilidade, com probabilidade da manifestação de comportamentos de agressão, enquanto a criança ou jovem luta para encontrar o seu lugar no novo contexto de acolhimento residencial (Silva, 2016). Associado às dificuldades referidas anteriormente, surge também a dificuldade em aceitar progressos quando estes se devem às possibilidades que o Acolhimento Residencial lhes está a trazer e não a família. No entanto, apesar da prática de judo não ser percecionada como influenciadora da modificação comportamental, acaba por ter esse efeito, especificamente ao nível da redução significativa dos comportamentos de agressão física.

CONSIDERAÇÕES FINAIS

Com o objetivo de estudar os benefícios da prática de judo, na redução de comportamentos de agressão e no aumento de atitudes empáticas em crianças e jovens em acolhimento residencial, tentou-se responder à seguinte pergunta de partida: Será que a prática de judo pode aumentar os níveis de empatia e diminuir os comportamentos de agressão em crianças e jovens em acolhimento residencial?

De acordo com a literatura, a colocação em acolhimento residencial num contexto não familiar e a permanência longe da família de origem pode atuar como mais uma violência para as crianças/jovens que passaram por situações de fragilidade ao longo de seu desenvolvimento (Gameiro et al., 2021). Logo, torna-se premente estudar esta população.

As artes marciais tornaram-se uma atividade popular e mais recentemente têm havido esforços para introduzir o seu treino em contextos educacionais e de reabilitação (Nóbrega et al., 2017). É vasta a literatura que sugere que o treino das artes marciais tradicionais e a filosofia inerente pode conferir benefícios substanciais em termos cognitivos, psicológicos e físicos. Existem evidências de que algumas artes marciais comumente praticadas, incluindo o judo, parecem ter efeitos benéficos em vários parâmetros relacionados com a saúde (Szaboles et al., 2019) e na redução da agressão, da hostilidade, de sentimentos de agressividade, de tendências delinquentes e de traços de personalidade anti-social (Hortiguela et al., 2017). A escolha do judo para o presente estudo, dentro do leque das artes marciais sustentou-se na familiaridade do investigador com a modalidade, tendo sido praticante e treinador ao longo dos últimos 30 anos. Prendeu-se também com o facto do judo se inserir no conjunto de atividades do Projeto D'AR-TE, em fase de implementação nas unidades de acolhimento residencial 'Primeiro Passo' e 'Lar dos Rapazes', da Santa Casa da Misericórdia de Santarém, de onde constam os participantes desta investigação. Por outro lado, a escolha do judo justificou-se por ser uma modalidade reconhecida pela UNESCO como modalidade de utilidade mundial na formação do ser humano, contribuindo para a educação e formação baseadas no bem-estar físico e psicológico (Nóbrega et al., 2017). Por fim, foi também uma escolha assente nos estudos que destacam a prática de judo na redução de comportamentos de agressão com uma diferença de valores considerável, relativamente aos outros desportos estudados (Gavrilova et al., 2020).

Escolheu-se a empatia como variável dependente, com base em estudos anteriores que relacionaram os comportamentos de agressão com baixos valores de empatia em jovens em risco (Metcalf et al., 2020) e em jovens em acolhimento residencial (Narvey et al., 2021), assim como nos estudos que relacionaram a prática de judo com o aumento da empatia entre os praticantes (Kozdras, 2019).

Pretendeu-se investigar não só a empatia e os comportamentos de agressão, com a prática de judo, mas também a perceção dos participantes relativamente à modalidade e sua influência ao nível dos comportamentos de agressão e atitudes empáticas. Desta forma recorreu-se a uma investigação mista, qualitativa e quantitativa, para integrar informação concreta e ao mesmo tempo profunda e particular de cada participante, conseguindo assim um plano mais completo para análise dos resultados.

Apesar de existir na literatura, estudos que relacionam a prática de judo, empatia e redução de comportamentos de agressão, a pesquisa realizada não encontrou publicações científicas que relacionam a prática de judo com crianças e jovens em acolhimento residencial. Neste ponto, este estudo veio acrescentar informação importante, dada a carência de estudos prévios com a população estudada. A par com a literatura que evidenciou a prática de judo com a redução dos comportamentos de agressão, também no contexto específico de acolhimento residencial de crianças e jovens, a prática da modalidade demonstrou ter um papel significativo como ferramenta capaz de reduzir esse tipo de comportamentos, tendo sido possível verificar especificamente ao nível das agressões físicas, apesar da perceção dos participantes apontar a prática de judo como algo benéfico ao nível da aprendizagem técnica e autoconfiança e menos como influenciadora da modificação comportamental.

Existem limitações no presente estudo, nomeadamente a dificuldade para controlar determinadas variáveis inerentes às situações pessoais e relacionais dos participantes, condicionantes do seu estado de humor e comportamento nos momentos de avaliação, do facto dos participantes terem iniciado o projeto D'AR-TE anteriormente ao período contemplado no estudo, o que poderá ter enviesado alguns resultados ao nível da empatia, o período temporal entre avaliações ter sido reduzido (3 meses) e o facto da amostra da população de crianças e jovens a participarem no projeto D'AR-TE ser reduzida.

Apesar das limitações reconhecidas, os resultados obtidos permitem considerar importante a replicação deste tipo de estudo, com recurso a um maior número de participantes, enquadrados em várias casas de acolhimento que estejam a praticar este

desporto. Desta forma, poderá ser possível validar se os resultados observados no presente estudo também se verificam noutras crianças e jovens com medida de acolhimento residencial, podendo assim confirmar-se de forma mais alargada se a prática de judo é uma ferramenta significativa ao nível da promoção das atitudes empáticas e na redução dos comportamentos de agressão nas crianças e jovens em acolhimento residencial.

Considera-se que a presente investigação tenha acrescentado valor à literatura anteriormente produzida sobre esta temática. De uma forma geral, permitiu conhecer a perceção das crianças e jovens com medida de acolhimento residencial relativamente à prática de judo, as suas repercussões ao nível das atitudes empáticas e dos comportamentos agressivos e de uma forma específica permitiu verificar a perceção das crianças e jovens relativamente às atitudes empáticas e aos comportamentos de agressão antes e no final da frequência de 3 meses da prática de judo. Permitiu também avaliar a relação entre prática de judo, atitudes empáticas e comportamentos de agressão nas crianças e jovens, analisando especificamente a relação entre a prática de judo e as atitudes empáticas, a relação entre a prática de judo e os comportamentos agressivos nas crianças e jovens e por fim, analisar a relação entre a prática de judo, as atitudes empáticas e os comportamentos agressivos nas crianças e jovens com medida de acolhimento residencial.

Enquanto profissional a trabalhar com crianças e jovens com medida de acolhimento residencial e judoca há cerca de 30 anos, com experiência prévia enquanto atleta e treinador, considero que esta investigação veio acrescentar valor científico à ideia anterior, experienciada pessoalmente, de que o judo pode ser uma ferramenta muito útil na redução dos comportamentos de agressão ao longo da sua prática durante a infância e a adolescência. Nestas etapas do desenvolvimento humano, determinadas emoções são mais facilmente expressadas pela ação, assim como as causas de ativação emocional têm muitas vezes um *locus* de causalidade externa. Considero, enquanto profissional no terreno, que nas crianças e jovens com medida de acolhimento residencial, essas características se encontram elevadas, traduzindo-se facilmente em comportamentos agressivos. Desta forma, a prática de judo evidencia-se como uma ferramenta útil na redução dos comportamentos de agressão, não só para as crianças e jovens de uma forma geral, mas também para aquelas mais vulneráveis a esse tipo de comportamentos, como são as crianças e jovens em risco, em perigo e com medida de acolhimento residencial.

REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- Acebes-Sánchez, J., Blanco-García, C., Díez-Vega, I., Mon-López, D., & Rodríguez-Romo, G. (2021). Emotional intelligence in physical activity, sports and judo: A global approach. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 18(16), 8695. <https://dx.doi.org/10.3390/ijerph18168695>
- American Psychiatric Association (2013). *Diagnostic and statistical manual of mental disorders*, 5th edition. American Psychiatric Association.
- Anderson, C. A. & Anderson, K. B. (2008). Men who target women: Specificity of target, generality of aggressive behavior. *Aggressive Behavior*, 34 (6), 605-622. <https://doi.org/10.1002/ab.20274>
- Anderson, C. A., & Bushman, B. J. (2001). Effects of violent video games on aggressive behavior, aggressive cognition, aggressive affect, physiological arousal, and prosocial behavior: A meta-analytic review of the scientific literature. *PsycEXTRA Dataset*. <https://www.jstor.org/stable/40063648>
- Anderson, C. A., & Bushman, B. J. (2002). Human aggression. *Annual Review of Psychology*, 53(1), 27–51. <https://doi.org/10.1146/annurev.psych.53.100901.135231>
- Aroni, A., Machado, A., Gomes, A., Honório, S., Santos, J., Batista, M. & Jimenez, R. (2019). The educative role of judo for children in first-cycle primary school: Parents' opinion based on focus group. *Journal of Human Sport and Exercise*, 14(4), 1461-1464. <https://doi.org/10.14198/jhse.2019.14.Proc4.82>
- Berkowitz, L. (1993). *Aggression: Its causes, consequences, and control*. McGraw-Hill Book Company.
- Caldeira, L., M. (2011). *O papel do desporto na promoção da inclusão social de crianças e jovens – O caso do programa ‘Judo na Alta de Lisboa’*. [Dissertação de Mestrado em Economia Social e Solidária- Escola de Ciências Sociais e Humanas]. Instituto Universitário de Lisboa.

Carratalá, V., Marco-Ahulló, A., Carratalá, I., Carratalá, H., & Bermejo, J. (2019). Judo as a tool for social integration in adolescents at risk of social exclusion: A pilot study. *Journal of Human Sport and Exercise*, 15(1).

<https://doi.org/10.14198/jhse.2020.151.18>

Carvalho, T., & Manita, C. (2010). Percepções de crianças e adolescentes institucionalizados sobre o processo de institucionalização e a experiência na instituição. In C. Nogueira, I. Silva, L. Lima, A. T. Almeida, R. Cabecinhas, R. Gomes, C. Machado, A. Maia, A. Sampaio & M. C. Taveira (Orgs.), *Actas do VII Simpósio Nacional de Investigação em Psicologia*, 3326-3335.

<https://repositorio-aberto.up.pt/bitstream/10216/64468/2/87378.pdf>

Carvalho Martins, D. M., Simões, A. M., & Carvalho Relva, I. (2020). A exposição a ambientes abusivos e de suporte e a relação com a empatia numa amostra de adolescentes portugueses. *Revista Interamericana de Psicología/Interamerican Journal of Psychology*, 54(2), e1245. <https://doi.org/10.30849/ripijp.v54i2.1245>

Coie, J. D., & Dodge, K. A. (1998). Aggression and antisocial behavior. In W. Damon & N. Eisenberg (Eds.), *Handbook of child psychology: Social, emotional, and personality development*, 779–862.

https://www.researchgate.net/publication/232573495_Aggression_and_antisocial_behavior

Cordeiro Junior, O. (2015). *O ensino do judô como possibilidade de minimização da violência física entre alunos*. [Dissertação de Mestrado Profissional em Ensino na Educação Básica]. Universidade Federal de Goiás, Goiânia. <http://repositorio.bc.ufg.br/tede/handle/tede/4890>

Decety, J., & Jackson, P. L. (2004). The functional architecture of human empathy. *Behavioral and cognitive neuroscience reviews*, 3(2), 71–100. <https://doi.org/10.1177/1534582304267187>

Decreto-Lei n.º 164/2019 de 25 de outubro.

Del Prette, Z.A.P., & Guerra, L.L. (2020). Habilidades sociais e problemas de comportamento de crianças sob acolhimento institucional. *Psico-USF, Bragança Paulista*, 25(2), 273-284.

<https://www.scielo.br/j/pusf/a/MYrjHBjKhW4JTZCg7bftfCb/?format=pdf&lang=pt>

Fagan A. A. (2020). Adverse childhood experiences and adolescent exposure to violence. *Journal of interpersonal violence*, 37(3-4), 1708-1735. Advance online publication. <https://doi.org/10.1177/0886260520926310>

Federação Portuguesa de Judo (2020). *Manual de graduações e regulamento de graduações*. <http://www.fpj.pt/normativos/formacoes-e-graduacoes/>

Gameiro, F., Ferreira, P., Almeida, M., & Pedro, A. (2021). A arte na intervenção com crianças e jovens com medida de acolhimento residencial". In R. Grana (Coord.). *Discursos, mujeres y artes. ¿Construyendo o derribando fronteras?* (95, 1950-1968). Ediciones Dykinson S.L. ISBN: 978-84-1377-565-4.

Gandhi, A., Dawood, S., & Schroder, S. (2021). Empathy mind-set moderates the association between low Empathy and social aggression. *Journal of interpersonal violence*, 36(3-4), 1679–1697. <https://doi.org/10.1177/0886260517747604>

Gavrilova, T., Lukanova, V., Mitreva, B., Stoyanova, E., Yaneva, A. & Yordanov, E. (2020). Study of the levels of aggression of students engaged in judo, basketball, fitness, and tennis. *Trakia Journal of Sciences*, 18(1), 771-776. http://tru.uni-sz.bg/tsj/TJS%20-%20Suppl.1,%20Vol.18,%202020/124_A.Yaneva.pdf

Håkansson Eklund, J., & Summer Meranius, M. (2021). Toward a consensus on the nature of empathy: A review of reviews. *Patient education and counseling*, 104(2), 300–307. <https://doi.org/10.1016/j.pec.2020.08.022>

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

- Heynen, E. J., Van der Helm, G. H., Wissink, I. B., Stams, G. J., & Moonen, X. M. (2015). “I don’t care about what you want!”. The relation between juvenile delinquents’ responses to social problem situations and empathy in secure juvenile institutions. *Journal of Interpersonal Violence*, 33(9), 1412-1426. <https://doi.org/10.1177/0886260515618212>
- International Judo Federation (2022). *History*. History and culture. <https://www.ijf.org/history/history>
- Hortiguera, D., Gutierrez-Garcia, C., & Hernando-Garijo, A. (2017). Combat versus team sports: the effects of gender in a climate of peer-motivation, and levels of fun and violence in physical education students. *Ido Movement for Culture. Journal of Martial Arts Anthropology*, 17(3), 11-20. <https://doi:10.14589/ido.17.3.2>.
- Instituto de Segurança Social, I. P. (2021). *CASA 2020 - Relatório de caracterização anual da situação de acolhimento das crianças e jovens*. Lisboa:Segurança Social. <https://www.seg-social.pt/documents/10152/13200/CASA+2020.pdf/b7f02f58-2569-4165-a5ab-bed9efdb2653>
- Kostorz, K., & Sas-Nowosielski, K. (2021). Aggression dimensions among athletes practising martial arts and combat sports. *Frontiers in psychology*, 12, 696943. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2021.696943>
- Kozdras, G. P. (2019). Empathy in children practising judo compared to their non-practicing peers. *Revista de Artes Marciales Asiáticas*, 14(2s), 40-42. <https://doi.org/10.18002/rama.v14i2s.5950>
- Lamarre, B. & Nosanchuk, T. (1999). Judo-the gentle way: A replication of studies on martial arts and aggression. *Sage journals*, 88 (3), 992-996. <https://doi.org/10.2466/pms.1999.88.3.992>
- Maroco, J. (2010). *Análise estatística – com utilização do SPSS*. Edições Sílabo.
- Meixner, T., Irwin, I., Wolfe Miscio, M., Cox, M., Woon, S., McKeugh, T. & Milligan, K. (2019). *School mental health*, 11, 549-561. <https://doi.org/10.1007/s12310-018-9301-4>

- Metcalf, S., Dickerson, K. L., Milojevich, H. M., & Quas, J. A. (2020). Primary and secondary variants of psychopathic traits in at-risk youth: Links with maltreatment, aggression, and empathy. *Child Psychiatry & Human Development*.
<https://doi.org/10.1007/s10578-020-01083-5>
- Milligan, K., Cosme, R., Wolfe, M., Mintz, L., Hamilton, L., Cox, M., Woon, S., Gage, M. & Phillips, M. (2017). Integrating mindfulness into mixed martial arts training to enhance academic, social, and emotional outcomes for at-risk high school students: a qualitative exploration. *Contemporary School Psychology*, 21, 335-346.
<http://dx.doi.org/10.1007/s40688-017-0142-1>
- Moore, B., Dudley, D. & Woodcock, S. (2020). The effect of martial arts training on mental health outcomes: A systematic review and meta-analysis. *Journal of Bodywork and Movement Therapies*, 24 (4), 402-412. <https://doi.org/10.1016/j.jbmt.2020.06.017>
- Narvey, C., Yang, J., Wolff, K. T., Baglivio, M., & Piquero, A. R. (2020). The interrelationship between empathy and adverse childhood experiences and their impact on juvenile recidivism. *Youth Violence and Juvenile Justice*, 19(1), 45-67.
<https://doi.org/10.1177/1541204020939647>
- Nóbrega, A., Nóbrega J., & Alves, R. (2017). *Introdução do judo no ensino escolar: a educação física escolar e o conteúdo dos desportos de combate*. DigitUMa. <https://digituma.uma.pt/bitstream/10400.13/2064/1/Introdu%C3%A7%C3%A3o%20ao%20Judo%20na%20Escola.pdf>
- Nosanchuk, T. & MacNeil, M. (1989). Examination of the effects of traditional and modern martial arts training on aggressiveness. *Aggressive Behavior*, 15 (2), 153-159.
[https://doi.org/10.1002/1098-2337\(1989\)15:2<153::AID-AB2480150203>3.0.CO;2-V](https://doi.org/10.1002/1098-2337(1989)15:2<153::AID-AB2480150203>3.0.CO;2-V)
- OMS (2002). *Relatório mundial da saúde - Saúde mental: nova concepção, nova esperança*: Organização Mundial da Saúde. Versão em Português do Ministério da Saúde - Direcção-Geral da Saúde. https://www.who.int/whr/2001/en/whr01_po.pdf

- Pechorro, P., Maroco, J., Poiares, C., & Vieira, R. X. (2013). Antisocial process screening device-self-report-Portuguese version. *PsycTESTS Dataset*. <https://doi.org/10.1037/t26393-000>
- Robbie, S. & Warren, B. (2021). Dramatising the shock of the new: using Arts-based embodied pedagogies to teach life skills. *Discourse: Studies in the Cultural Politics of Education*, 42(5), 749-764. <https://doi.org/10.1080/01596306.2020.1843114>
- Silva, A. (2016). *Guia de boas práticas de prevenção e intervenção no bullying em casas de acolhimento de crianças e jovens*. Projeto Houses of Empathy. <http://housesofempathy.eu/wp-content/uploads/2016/05/Houses-of-Empathy-Best-Practices-Guide-1.pdf>
- Singer, T. (2009). Understanding others: Brain mechanisms of theory of mind and empathy. In P. W. Glimcher, C. F. Camerer, E. Fehr, & R. A. Poldrack (Eds.), *Neuroeconomics: Decision making and the brain* (pp. 251–268). Elsevier Academic Press. <https://doi.org/10.1016/B978-0-12-374176-9.00017-8>
- Szabo, Z., Szabo, A. & Koteles, F. (2019). Acute psychological effects of aikido training. *Baltic Journal of Sport and Health Sciences*, 1 (112). <https://doi.org/10.33607/bjshs.v112i1.778>
- Trulson, M. (1986). Martial arts training: A novel “cure” for juvenile delinquency. *Sage Journals*, 39 (12), 1131-1140. <https://doi.org/10.1177/001872678603901204>
- Trusz, R. A., Nunes, A. V., & Balbinotti, C. A. (2018). A prática do judo e a promoção de comportamentos socialmente competentes de crianças. *Revista Brasileira de Psicologia do Esporte*, 8(2), 64-75. <https://doi.org/10.31501/rbpe.v8i2.9870>
- Vachon, D. D., Lynam, D. R., & Johnson, J. A. (2014). The (non)relation between empathy and aggression: Surprising results from a meta-analysis. *Psychological bulletin*, 140(3), 751–773. <https://doi.org/10.1037/a0035236>
- Veiga, F. & Santos, E. (2011). Uma escala de avaliação da empatia: adaptação portuguesa do questionnaire to assess affective and cognitive empathy. *Actas do VIII Congresso*

Iberoamericano de Avaliação/Evaluación Psicológica, XV Conferencia Internacional
Avaliação Psicológica: Formas e Contextos, Universidade Lisboa, Portugal.

Weber, L. N. D. (2012). *Eduque com carinho*. 4ª ed. Curitiba: Juruá.

APÊNDICES

APÊNDICE I:

- Guião de entrevista

Preparação da entrevista

Enquadramento da entrevista:

As entrevistas realizadas pretendem ser um instrumento de avaliação qualitativa, através da análise de conteúdo da percepção das crianças e jovens, relativamente às atitudes empáticas e aos comportamentos de agressão, antes e no final da frequência de 3 meses da prática de judo.

Definição dos objectivos da entrevista:

Permitir conhecer a percepção das crianças e jovens relativamente à prática de judo, as suas repercussões ao nível das atitudes empáticas e comportamentos agressivos.

Entrevistados:

As crianças e jovens das valências Primeiro Passo e Lar dos Rapazes da Santa Casa da Misericórdia de Santarém, que participam na atividade do judo, inserida no projeto D'AR-TE.

Entrevistador:

Mestrando do 2º ano do Mestrado em Riscos e Violências, Análise e Intervenção Social do Instituto de Serviço Social da Universidade Lusófona de Humanidades e Tecnologias.

Variáveis a serem estudadas:

Percepção dos participantes sobre a prática de judo; percepção dos participantes sobre a repercussão da prática de judo nas atitudes empáticas (dimensão afectiva e dimensão cognitiva); percepção dos participantes sobre a prática de judo nos comportamentos agressivos verbais, físicos e contra equipamentos.

Guião de entrevista Inicial

(No início da prática de 3 meses de judo)

1. O que pensas que poderá significar para ti a prática de judo durante os próximos 3 meses?
2. Pensas que a prática de judo poderá mudar alguma coisa nos teus comportamentos?
3. Pensas que a prática de judo poderá mudar alguma coisa na forma como te portas com os outros?
4. Achas que o judo pode ajudar a estares mais atento ao que os teus colegas sentem?
5. Achas que o judo pode ajudar a sentires melhor como os teus colegas se estão a sentir?
6. Pensas que o judo te vai ajudar a dizer menos palavras agressivas ou insultos aos teus colegas?
7. Achas que o judo te vai ajudar a agredir menos vezes os colegas, por exemplo com murros ou bofetadas?
8. Achas que o judo te vai ajudar a libertar menos vezes a tua fúria ou zanga nas coisas à tua volta ou equipamentos?

Guião de entrevista final

(No final da prática de 3 meses de judo)

1. O que pensas que significou para ti a prática de judo durante os 3 meses anteriores?
2. Pensas que a prática de judo mudou alguma coisa nos teus comportamentos?
3. Pensas que a prática de judo mudou alguma coisa na forma como te portas com os outros?
4. Achas que o judo te ajudou a estares mais atento ao que os teus colegas sentem?
5. Achas que o judo te ajudou a sentires melhor como os teus colegas se estão a sentir?
6. Pensas que o judo te ajudou a dizer menos palavras agressivas ou insultos aos teus colegas?
7. Achas que o judo te ajudou a agredir menos vezes os colegas, por exemplo com murros ou bofetadas?
8. Achas que o judo te ajudou a libertar menos vezes a tua fúria ou zanga nas coisas à tua volta ou equipamento?

APÊNDICE II: Pedidos para investigação em instituição do investigador e do Director do Instituto de Serviço Social



PEDIDO PARA INVESTIGAÇÃO EM INSTITUIÇÃO

Ex. mo Senhor Provedor da Santa Casa da Misericórdia de Santarém, Engenheiro Hermínio Martinho

Ex. ma Senhora Coordenadora Geral da Santa Casa da Misericórdia de Santarém, Dra. Maria José Casaca

Assunto: Pedido para autorização de trabalho de investigação no âmbito do Mestrado em Riscos e Violência(s) nas Sociedades Atuais: Análise e Intervenção Social da Universidade Lusófona de Lisboa.

Relativamente ao assunto em epígrafe, venho pelo presente, solicitar a V.ª Ex.ª a possibilidade de realizar um estudo de natureza empírica na Santa Casa da Misericórdia de Santarém, unidades residenciais ‘Lar dos Rapazes’ e ‘Primeiro Passo’. O meu nome é Rogério Paulo Santos Jorge, sou estudante de Mestrado de Riscos e Violência(s) nas Sociedades Atuais do Instituto de Serviço Social da Universidade Lusófona de Lisboa. Estou a desenvolver o meu estudo de investigação no âmbito da intervenção em Acolhimento Residencial, com o tema “A prática de judo em crianças e jovens em acolhimento residencial”.

A investigação tem como objetivos:

Objetivo Geral 1: Conhecer a perceção das crianças e jovens relativamente à prática de judo, as suas repercussões ao nível das atitudes empáticas e dos comportamentos agressivos, nas crianças e jovens das Unidades Residenciais ‘Lar dos Rapazes’ e ‘Primeiro Passo’ da Santa Casa da Misericórdia de Santarém.

Objetivo Específico 1: Verificar a perceção das crianças e jovens relativamente às atitudes empáticas e aos comportamentos de agressão antes e no final da frequência de 3 meses da prática de judo.

Objetivo Geral 2: Avaliar a relação entre prática de judo, atitudes empáticas e comportamentos de agressão nas crianças e jovens das Unidades Residenciais ‘Lar dos Rapazes’ e ‘Primeiro Passo’ da Santa Casa da Misericórdia de Santarém.

Objetivo Específico 1: Analisar a relação entre a prática de judo e atitudes empáticas nas crianças e jovens.

Objetivo Específico 2: Analisar a relação entre a prática de judo e os comportamentos agressivos nas crianças e jovens.



Objetivo Específico 3: Analisar a relação entre a prática de judo, as atitudes empáticas e os comportamentos agressivos nas crianças e jovens.

Assim, venho solicitar a V. colaboração no sentido de autorizar a realização desta investigação, onde iremos efetuar entrevistas semiestruturadas e aplicar questionários aferidos para a população portuguesa junto das crianças e jovens que integram as duas unidades residenciais.

Todas as informações recolhidas destinam-se exclusivamente ao estudo em curso e têm unicamente fins de investigação, respeitando as regras de confidencialidade.

Encontro-me ao dispor de V. Ex^a para qualquer informação.

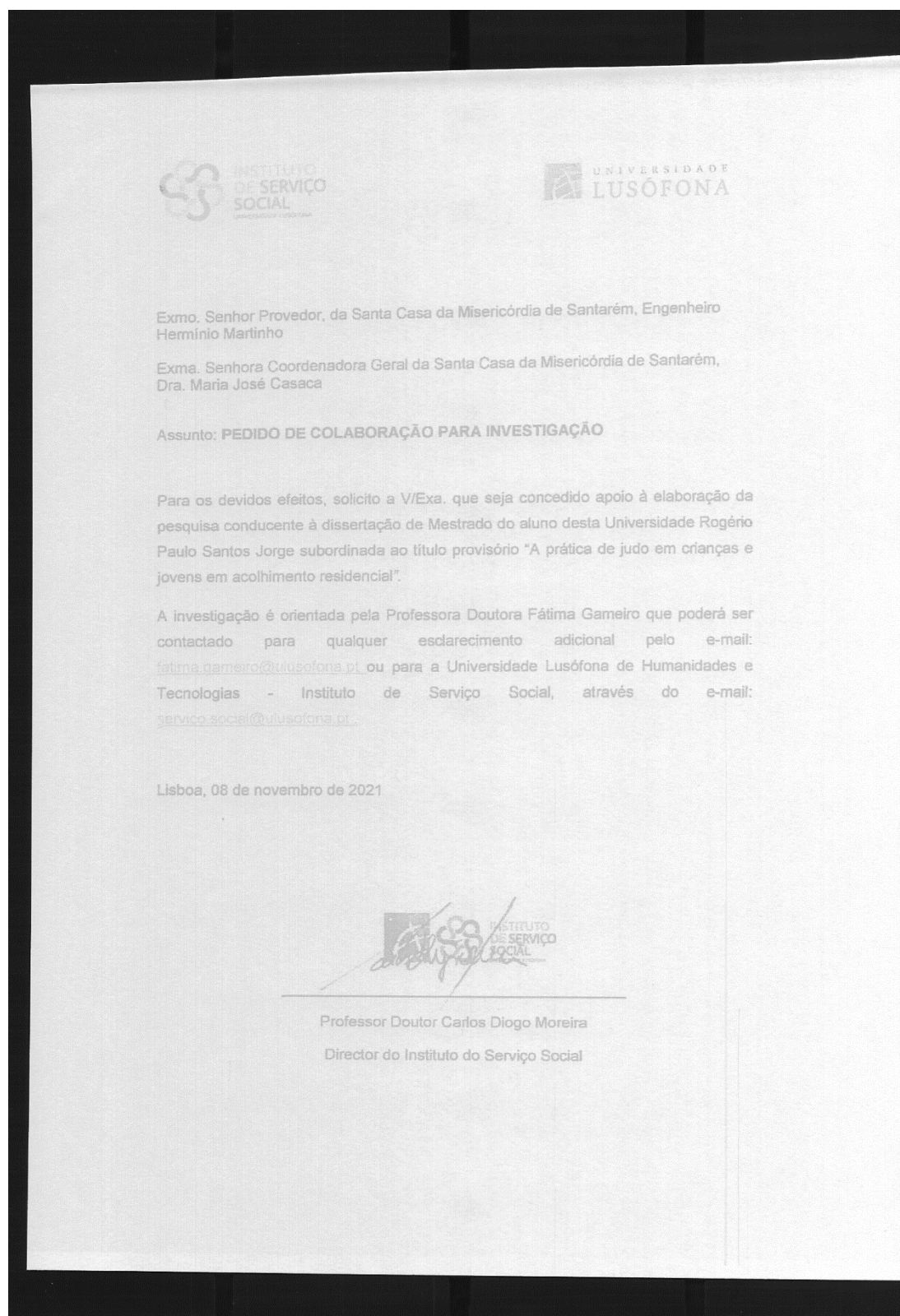
Grato pela colaboração.

Subscrevo-me com os melhores cumprimentos.

Mestrando: Rogério Jorge

Contactos: 916 681 729

Lisboa, 15 de Novembro de 2021



ANEXOS

ANEXO I:

Uma Escala de Avaliação da Empatia: Versão Portuguesa do *Questionnaire to Assess Affective and Cognitive Empathy (QACEC)*

Uma Escala de Avaliação da Empatia: Versão Portuguesa do *Questionnaire to Assess Affective and Cognitive Empathy (QACEC)*

Gostaríamos da tua colaboração no preenchimento do questionário que se segue. Gostaríamos de saber como pensas e sentes diferentes coisas. Para cada item, diz quanto concordas ou não com ele. Por favor, preenche o espaço dentro da circunferência que contém o número indicado, de acordo com o seguinte critério:

Discordo totalmente	Discordo um pouco	Nem discordo nem concordo	Concordo um pouco	Concordo totalmente
1	2	3	4	5

Podes testar com a seguinte afirmação, se pensas que é **Concordo totalmente** a tua resposta à frase 01 (que diz —Eu gosto das férias escolares!), então fica assim:

- 02. Eu sinto pena das outras crianças que não têm brinquedos e roupas.
- 03. Quando estou zangado ou aborrecido com alguém, tento imaginar o que ele está a pensar ou a sentir.
- 04. Entristece-me ver uma criança que não consegue encontrar ninguém para brincar.
- 05. Eu consigo dizer, olhando para uma pessoa, se ela está feliz.
- 09. Quando vejo alguém ser humilhado, sinto pena dele.
- 10. Quando estou a discutir com os meus amigos sobre o que vamos fazer, penso cuidadosamente no que eles estão a dizer, antes de se decidir qual é a melhor ideia.
- 11. Ao olhar para o rosto dos meus pais, eu consigo dizer como está o seu humor.
- 12. Fico chateado quando vejo uma criança ser agredida ou magoada
- 16. Eu sinto pena das pessoas que não têm as coisas que eu tenho.
- 17. Muitas vezes, consigo antecipar as conclusões das pessoas porque sei o que elas estão prestes a dizer.
- 18. Quando vejo alguém a sofrer, também me sinto mal.
- 19. Muitas vezes, tento perceber os meus amigos, vendo as coisas do seu ponto de vista.
- 21. Ao telefone, consigo dizer se a outra pessoa está contente ou triste pelo tom da sua voz.
- 22. Fico aborrecido quando vejo alguém gritar com outra criança.
- 23. Muitas vezes, antecipo o final dos filmes, mesmo antes de eles terem terminado.
- 24. Quando vejo outra criança que esteja magoada ou aborrecida, sinto pena dela.
- 26. Penso que as pessoas podem ter diferentes pontos de vista sobre a mesma coisa.
- 27. Fico chateado quando vejo um animal ser ferido.
- 28. Muitas vezes, sinto pena de outras crianças que estão tristes ou com problemas.
- 29. Eu consigo dizer, pelo olhar dos meus pais, se é um bom momento para lhes pedir alguma coisa.

Dimensão afectiva (itens): 2, 4, 9, 12, 16, 18, 22, 24, 27, 28

Dimensão cognitiva (itens): 3, 5, 10, 11, 17, 19, 21, 23, 26, 29