



PROFESSIONAL FOOTBALL REFEREES: AN EMOTIONAL INVESTIGATION

JULIMAR LUIZ PEREIRA¹

JULIANA ALVES LOURENÇO DE PAULA²

GILDÁSIO JOSÉ DOS SANTOS³

¹Centro de Educação Física e Desportos/CED, Setor de Ciências Biológicas, UFPR

²Departamento de Educação Física, Setor de Ciências Biológicas, UFPR ³Sindicato dos

Profissionais de Educação Física do Estado do Paraná/SINPEFEPAR

julimarpereira@ufpr.br

Abstract

Introduction: The psychological aspects of football referees are key to their overall performance on the field and have a major influence on the progress of the match. These aspects are well-known and generate the need for research on the subject. **Objective:** The objective is to investigate and delve into various factors related to the psychological conditions and effects that football referees may be subject to in a match, and to understand how they could influence decision-making, as well as to assess the psychological perceptions that referees have about their activity. **Methodology:** The research used a qualitative exploratory methodology in the form of a digital (online) questionnaire to obtain the desired data. A sample of 14 referees of different age groups and genders answered 16 questions, whose answers related to the topic were classified by percentage. This data was collected between December 2021 and January 2022. **Results:** External and highly emotional issues do in fact influence the decision-making of a refereeing professional. Although it is not possible to generalize that anxiety is caused by external judgment and by fans, it is possible to understand that there is fear and a feeling of guilt arising from the impossibility of a referee making a mistake. The research reveals the existence of such factors in the professional field of a referee. The multidisciplinary field of physical education and psychology are knowledge aggregators and seek to achieve results in health and sports.

Keywords: football, sports psychology, refereeing, emotional state, sports preparation

ÁRBITROS DE FÚTBOL PROFESIONAL: UNA INVESTIGACIÓN EMOCIONAL

Introducción: Los aspectos psicológicos del arbitraje profesional en el fútbol son elementos clave en su desempeño global en el campo y tienen una gran influencia en el desarrollo del partido. Estos aspectos se advierten y generan la necesidad de realizar investigaciones sobre el tema. **Objetivo:** El objetivo es investigar y profundizar en diversos factores relacionados con las condiciones y efectos psicológicos a los que pueden estar sometidos los árbitros de fútbol en un partido, y comprender cómo podrían influir en la toma de decisiones, así como evaluar las percepciones psicológicas que tienen los árbitros. tienen sobre su actividad.

Metodología: La investigación utilizó metodología cualitativa de carácter exploratorio en formato de cuestionario digital (en línea) para obtener los datos deseados. Muestra de 14 árbitros de diferentes grupos de edad y género, donde respondieron 16 preguntas, cuyas respuestas relacionadas con el tema fueron clasificadas porcentualmente. Estos datos se recopilaron entre diciembre de 2021 y enero de 2022. **Resultados:** Las cuestiones externas y altamente emocionales tienden a influir en la toma de decisiones de un profesional del arbitraje. Si bien no se puede generalizar que la ansiedad es causada por juicios externos y de los aficionados, es posible comprender que existe miedo y sentimiento de culpa derivado de la incapacidad de un árbitro para cometer un error. La investigación denuncia la existencia de tales factores en el ámbito profesional de un árbitro. El campo multidisciplinario de la educación física y la psicología son agregadores de conocimientos y buscan lograr resultados en la salud y el deporte.

Palabras clave: fútbol, psicología del deporte, arbitraje, estado emocional, preparación deportiva

ARBITRES PROFESSIONNELS DE FOOTBALL: UNE ENQUÊTE ÉMOTIONNELLE

Introduction: Les aspects psychologiques des arbitres professionnels du football sont des éléments clés de leur performance globale sur le terrain et ont une grande influence sur le déroulement du match. Ces aspects sont relevés et génèrent le besoin de recherches sur le sujet. **Objectif:** L'objectif est d'étudier et d'approfondir divers facteurs liés aux conditions et effets psychologiques auxquels les arbitres de football peuvent être soumis lors d'un match, et de comprendre comment ils pourraient influencer la prise de décision, ainsi que d'évaluer les perceptions psychologiques que les arbitres ont sur leur activité. **Méthodologie:** La recherche a utilisé une méthodologie qualitative de nature exploratoire sous forme de questionnaire numérique (en ligne) pour obtenir les données souhaitées. Échantillon de 14 arbitres de différents groupes d'âge et sexe, où ils ont répondu à 16 questions, dont les réponses liées au thème ont été classées par pourcentage. Ces données ont été collectées entre décembre 2021 et janvier 2022. **Résultats:** Les problèmes externes et hautement émotionnels ont tendance à influencer la prise de décision d'un professionnel de l'arbitrage. Même si l'on ne peut pas généraliser que l'anxiété est causée par le jugement extérieur et celui des supporters, il est possible de comprendre qu'il existe une peur et un sentiment de culpabilité découlant de l'incapacité d'un arbitre à se tromper. La recherche dénonce l'existence de tels facteurs dans le domaine professionnel de l'arbitre. Les domaines multidisciplinaires de l'éducation physique et de la psychologie sont des agrégateurs de connaissances et cherchent à obtenir des résultats en matière de santé et de sport.

Mots-clés: football, psychologie du sport, arbitrage, état émotionnel, préparation sportive

ÁRBITROS DE FUTEBOL PROFISSIONAL: UMA INVESTIGAÇÃO EMOCIONAL

Resumo

Introdução: Os aspectos psicológicos dos profissionais de arbitragem no futebol são peças chave para o conjunto da atuação dos mesmos dentro de campo e tem grande influência no andamento da partida. Esses aspectos são notados, e geram a necessidade de pesquisas referentes ao tema. **Objetivo:** O objetivo é investigar e se aprofundar em vários fatores referentes às condições e efeitos psicológicos que os árbitros de futebol podem estar sujeitos em uma partida, e compreender de que maneira eles poderiam influenciar na tomada de

decisão, bem como avaliar as percepções psicológicas que os árbitros têm sobre sua atividade. **Metodologia:** A pesquisa utilizou a metodologia qualitativa de caráter exploratório em formato de questionário digital (online) para a obtenção dos dados desejados. Amostra de 14 árbitros de diferentes faixas etárias e gênero, onde responderam a 16 perguntas, cujas respostas relacionadas à temática foram classificadas por porcentagem. Estes dados foram coletados entre dezembro de 2021 a janeiro de 2022. **Resultados:** As questões externas e altamente emocionais de fato costumam influenciar na tomada de decisão de um profissional de arbitragem. Ainda que não se possa generalizar que a ansiedade é causada pelo julgamento externo e da torcida, é possível compreender que existe medo e sentimento de culpa advindo da impossibilidade de um árbitro de errar. A pesquisa denuncia a existência de tais fatores no campo profissional de um árbitro. O campo multidisciplinar da educação física e da psicologia são agregadores de conhecimento e buscam atingir resultados na saúde e no esporte.

Palavras-chave: futebol, psicologia do esporte, arbitragem, estado emocional, preparação desportiva

Introdução

O futebol é considerado um importante fenômeno sociocultural. Este esporte une e influencia inúmeros segmentos da sociedade: econômicos, políticos, culturais, étnicos, sociais, entre outros. Está diretamente ligado a influência do estado emocional do homem como torcedor, lhe manifestando sentimentos comuns como: paixão, expectativa, alegria, tristeza, frustração, nervosismo, ansiedade, conseqüentemente sendo capaz de lhe causar reações físicas como lágrimas, sorrisos, tremedeiras, expressões faciais e até mesmo atitudes involuntárias geradas por esta confusão entre estados físico e psicológico, ou seja, uma pequena guerra entre razão e emoção.

Segundo Freitas Junior (2007), há uma grande dificuldade de se trabalhar com este tema em âmbito acadêmico, pois, tem em sua bagagem uma enorme carga sentimental que, por muitas vezes, se contrapõe as ações racionais. O futebol é também o esporte mais popular do planeta, e segundo Murad (2007), o esporte envolve de forma direta todos os que participam desta esfera, como dentro de um clube por exemplo. Esta gama inicia-se por profissionais internos (cozinheiro, porteiro, arrumador, preparador físico, psicólogo, médico) e transcende-se para os profissionais que se apresentam externamente, sendo principalmente jogadores e treinador. Fora da vivência dentro de um clube, tem-se outro personagem indispensável para o ambiente futebolístico, mais precisamente, para dentro de uma partida de futebol: o árbitro.

Por um longo período a comunidade científica ponderou sobre a importância do árbitro de futebol. Primeiramente considerava-se que o árbitro não era uma figura primária dentro de um ambiente competitivo, mas, com o passar do tempo, observou-se uma grande importância

intrínseca no árbitro de futebol (Silva e Rech, 2008). O valor do trabalho da arbitragem torna-se notável quando se analisa as consequências de seus atos, pois, qualquer decisão precipitada ou percepção errônea por parte dos mesmos, pode alterar o resultado de um campeonato, interferindo diretamente nas equipes.

Quando se trata de arbitragem deve-se tomar conhecimento dos quatro pilares que nela existem. O pilar físico, que é analisado periodicamente com protocolos de tempo estabelecidos, a fim de verificar a condição física, já que esta influi diretamente em sua atuação dentro de campo. O pilar técnico, no qual o árbitro participa de seminários, cursos, treinos práticos, palestras, discussões e trocas de opiniões. Dentro deste pilar encontram-se estudo de regras, regulamentos, legislação esportiva, linguagem corporal e verbal, entre outros. O pilar social, onde se trabalha em conjunto todos os pilares e integram-se os aspectos de preparação. O árbitro toma conhecimento dos cuidados que precisa ter com si próprio, como: sono, alimentação, ética, aparência, entre outros, e preparação para eventos externos, como viagens.

E por fim, o pilar mental, termo utilizado pela comissão de arbitragem para designar a complementariedade ao aspecto físico na preparação do árbitro. Dentro do pilar mental encontram-se todos os aspectos relacionados a preparação psicológica do árbitro desde concentração, coerência para a tomada de decisão, cognição, assim como controle de ansiedade, autoconhecimento, auto regulação emocional, e também o desenvolvimento da resiliência como habilidade fundamental para o controle de estresse, que está intrínseco na atuação deste.

Segundo Markunas (2003),

“a preparação psicológica diz respeito a um processo em que os aspectos culturais e socioeconômicos do indivíduo são levados em consideração para o planejamento das atividades específicas que visam o desenvolvimento e aperfeiçoamento de habilidades psicológicas para o alto nível de desempenho, a fim de antecipar o enfrentamento e superação de desafios e exigências específicos da vida esportiva e das circunstâncias da competição. O controle emocional é efeito dos procedimentos de orientação e treinamento psicológico, com uso de estratégias individuais e de auto regulação.”

Todavia, observa-se que esta classe necessita de preparação técnica, tática, física, teórica (sobre conteúdos da regra) e principalmente psicológica, para que assim seja possível a obtenção de um trabalho mais qualificado, e que, conseqüentemente, por meio deste trabalho o árbitro possa conquistar uma maior aptidão na condução de uma partida.

Com base nisso, pretende-se responder algumas perguntas que serão aprofundadas nesse estudo: Qual a importância do estado emocional na atuação dos árbitros de futebol

profissional? Como o equilíbrio emocional pode afetar a tomada de decisão? Como objetivo principal, analisar como o estado emocional influi no comportamento de árbitros de futebol profissional.

Metodologia

O estudo foi realizado com árbitros de futebol profissional em diferentes faixas etárias. Foi realizado um questionário a fim de esclarecer as indagações do tema. As repostas foram avaliadas por comparação de porcentagem entre os árbitros de futebol conforme cada questão. O método de pesquisa utilizado foi o qualitativo e o tipo de pesquisa caracterizou-se como exploratória. O estudo foi desenvolvido a partir de:

1. Entrevistas: Feitas através de um questionário formulado via software de comunicação pela Internet.
2. Análise de documentos: Leitura de jornais, revistas, reportagens, livros e relatórios sobre o tema, para elaboração de perguntas e questões pertinentes ao dia a dia do árbitro de futebol, para uma melhor compreensão do psicológico do árbitro.

Foram entrevistados 14 árbitros (tanto homens quanto mulheres) de variadas faixas etárias e tempos de carreira, no período entre dezembro de 2021 e janeiro de 2022.

As dezesseis questões contidas no questionário foram as seguintes:

- 1 – Se não tenho tempo de fazer tudo, (extra campo) me preocupo e acabo demonstrando dentro de campo.
- 2 – Minhas preocupações me oprimem dentro e/ou fora de campo.
- 3 – Não tendo a me preocupar com as coisas.
- 4 – A pressão da torcida me traz muita preocupação.
- 5 – Sei que não deveria me preocupar antes de um jogo, mas simplesmente não consigo evitar.
- 6 – Quando estou sob pressão, fico muito preocupado (a).
- 7 – Estou sempre preocupado com alguma coisa extra campo.
- 8 – Tenho facilidade para me desligar das minhas preocupações para apitar um jogo.
- 9 – Assim que termino um jogo, começo a me preocupar com o próximo.
- 10 – Minha vida pessoal não influi na minha postura como arbitro.
- 11- Quando não há mais nada que eu possa fazer a respeito de um problema dentro de campo, paro de me preocupar.
- 12 – Sempre fui uma pessoa Ansiosa.
- 13 – Percebo que minhas preocupações fora de campo, influem na minha tomada de decisão dentro de campo.
- 14 – Se percebo que cometi um erro grave ao apitar, passo o jogo todo me culpando por isso.
- 15 – O que escuto a meu respeito como arbitro, me deixa tranquilo (a)

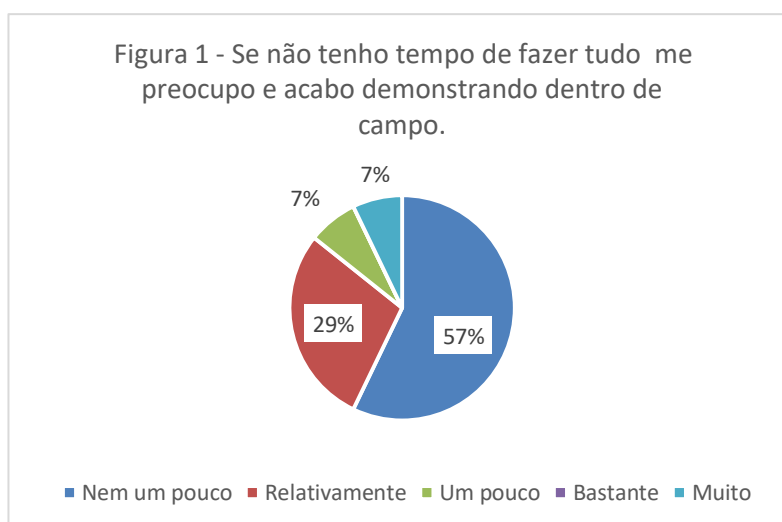
16 – O que eu escuto a meu respeito como arbitro me deixa nervoso (a).

Para as respostas das mesmas, foram propostas alternativas através de números de um a cinco, significando:

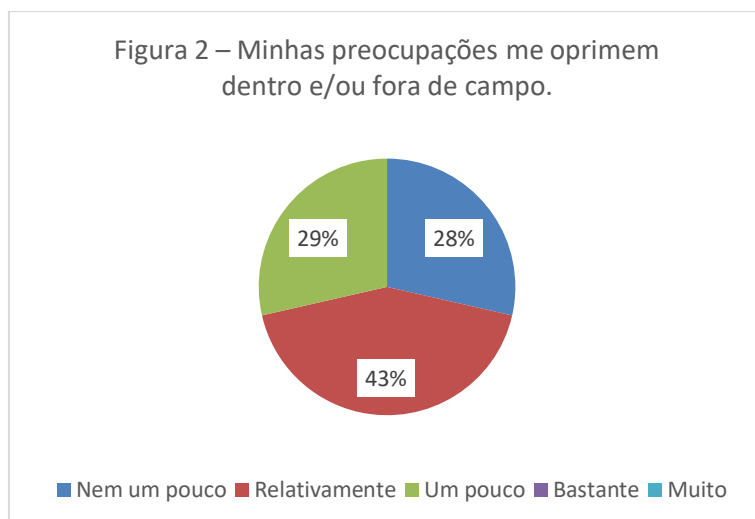
- 1- Nem um pouco
- 2- Relativamente
- 3- Um pouco
- 4- Bastante
- 5- Muito

Resultados

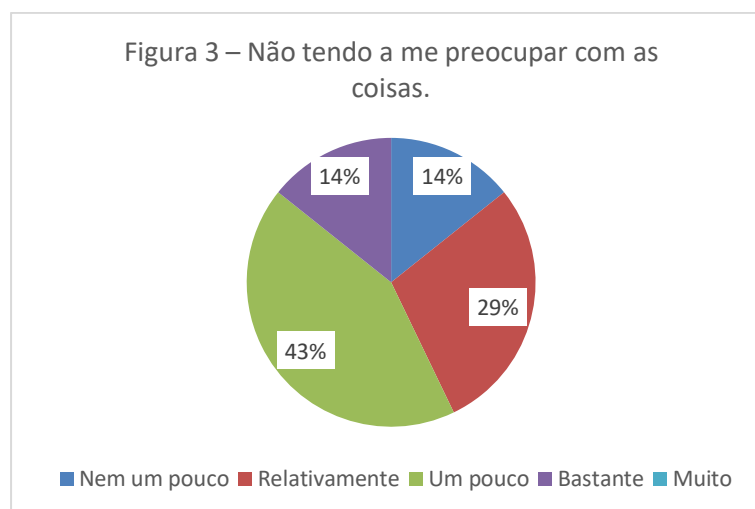
Os resultados apresentados mostraram notória diferença entre maioria e/ou minoria em algumas questões, já em outras, percebeu-se uma maior semelhança.



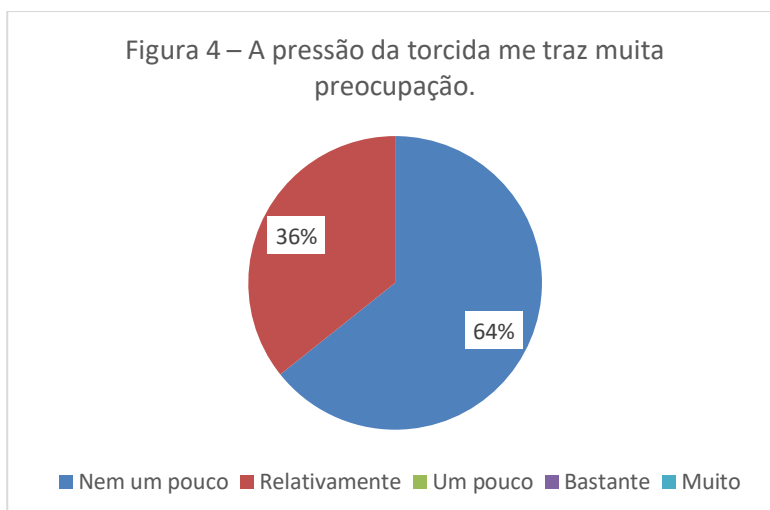
Na primeira questão, foi constatado com 57% das respostas, que, a maioria dos árbitros afirma que a preocupação com afazeres não executados por falta de tempo fora de campo, não os atrapalha quando estão em ação dentro de campo. Seguidos daqueles que se sentem relativamente preocupados (29%) e por fim, empatados os tais que se sentem um pouco ou muito afetados com 7%. Nenhuma escolha para a opção de bastante preocupação. Nota-se através das respostas desta questão, que a grande maioria consegue equilibrar bem o tempo para seus afazeres extra campo e/ou, consegue ter autonomia sobre uma possível preocupação.



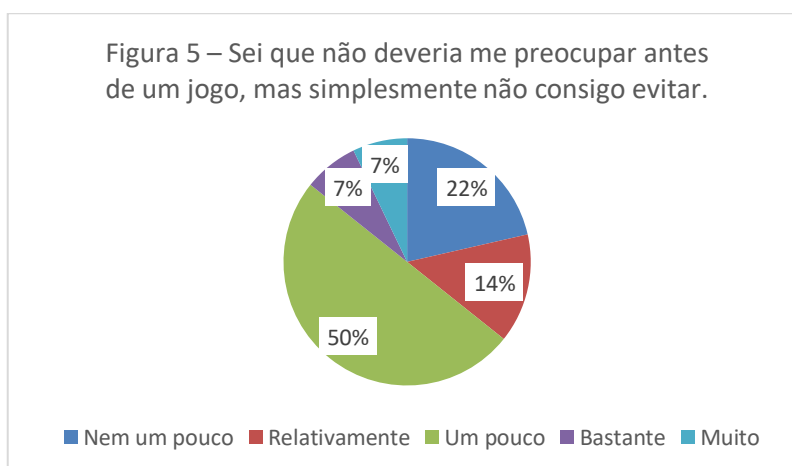
Na questão de número dois, 43% dos árbitros afirmaram se sentir relativamente oprimidos pelas preocupações, 29% um pouco oprimidos, seguidos de nem pouco oprimidos com 28%. Identificou-se uma parcial similaridade de porcentagens, onde o ponto principal é que nenhum deles certificou que se sente bastante ou muito oprimido pelas preocupações, o que é um aspecto favorável para seu desempenho dentro de campo, assim como para uma estabilidade emocional fora dele.



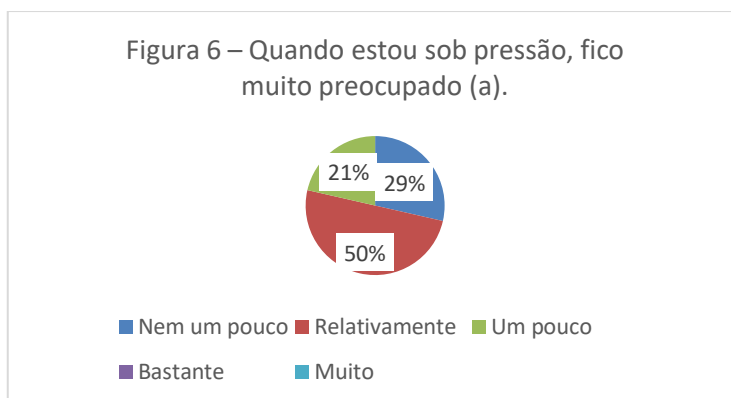
Seguindo com a questão três, a pergunta sobre preocupação se torna mais generalizada. 43% dos árbitros dizem que tendem a se preocupar um pouco com as coisas, seguidos daqueles que se preocupam relativamente (29%), e, empatados com 14%, visualiza-se uma disparidade nas respostas. O grupo que costuma ter preocupações recorrentes com as coisas, versus aqueles que não costumam. Sendo assim, por pouco não encontramos dois extremos, porém, de fato, em minoria.



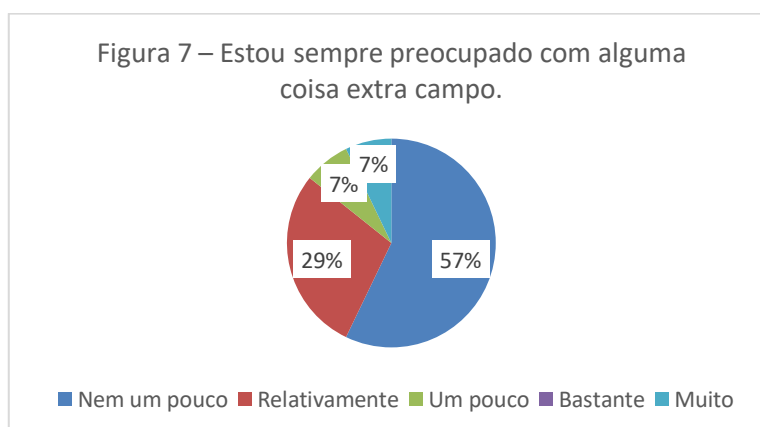
A questão quatro chega num ponto absoluto de uma indagação muito importante para o psicológico do árbitro dentro de campo: a pressão da torcida. Diante do resultado, vê-se apenas duas respostas: a maioria, com 64% que não se sente nem um pouco preocupada com a pressão da torcida, e os 36% que se sentem relativamente preocupados. Em decorrência disto, observa-se algo muito benéfico com os árbitros participantes: os mesmos demonstram autoconfiança e segurança diante da torcida, o que pode influenciar de forma bastante positiva seu desempenho em campo.



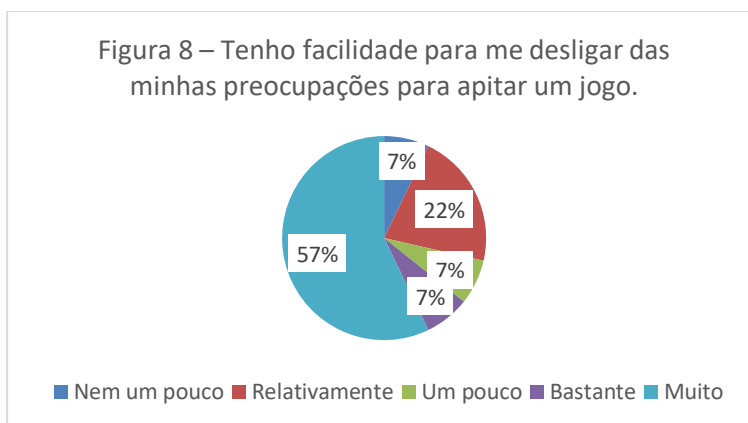
A questão cinco retoma um fator que se inicia no extra campo: a preocupação que o árbitro possa vir a ter quando é escalado para apitar uma partida. Aqui, a maioria com 50% se sente um pouco preocupada. Com 22%, os que não se sentem nem um pouco preocupados. Seguindo dos 14% relativamente, e, por fim empatados com 7% os bastante e muito preocupados. Cá nota-se uma maior diversidade nas respostas, onde o muito reaparece, por mais que, com porcentagem baixa. É possível compreender que a preocupação sentida após nomeação para uma partida está presente em todos os árbitros, mas em intensidades diferentes.



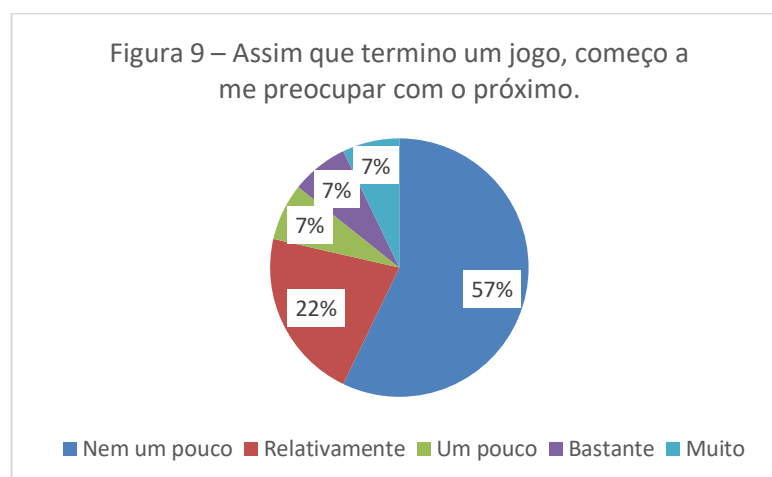
Na indagação de número seis, não foi explicitado se a pressão questionada era dentro e/ou fora de campo. Logo, subentende-se que os árbitros responderam por ambas as situações. 50% dos mesmos afirmam que se sentem relativamente preocupados sobre pressão, seguidos dos 29% nem um pouco, e dos 21% um pouco. Partindo do questionamento quatro sobre a pressão da torcida, novamente pressupõe-se que os árbitros entrevistados demonstram segurança e autoconfiança, o que é muito importante para a qualidade de seu desempenho no exercício de suas funções.



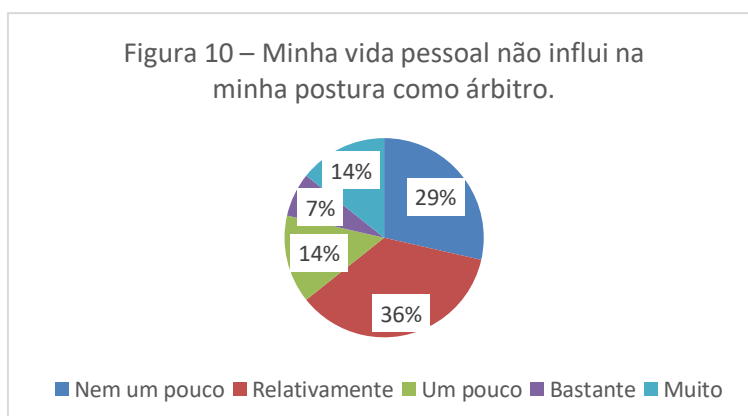
Aqui, evidencia-se o fator extra campo, que, todavia, possivelmente irá refletir na atuação do árbitro. 57% assegura que não estão sempre preocupados com situações extra campo, após, aparecem os 29% que estão relativamente, e para fechar, com iguais 7% os um pouco e muito preocupados. Mais uma vez o fator extra campo aparece e deixa os árbitros mais divididos. É importante ressaltar que estas preocupações podem estar relacionadas com sua vida pessoal e/ou sua carreira.



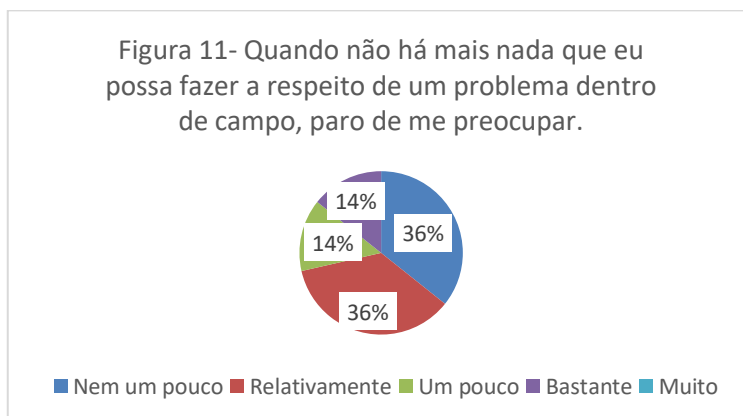
Na pergunta 8, todas as alternativas aparecem. Aqui 57% dos árbitros diz ter muita facilidade para se desligar de suas preocupações para apitar um jogo, 22% relativamente, e 7% nem um pouco, um pouco e bastante. Ainda assim, é bastante positivo perceber que a maioria dos árbitros consegue abstrair de suas preocupações e focar no seu desempenho durante o jogo.



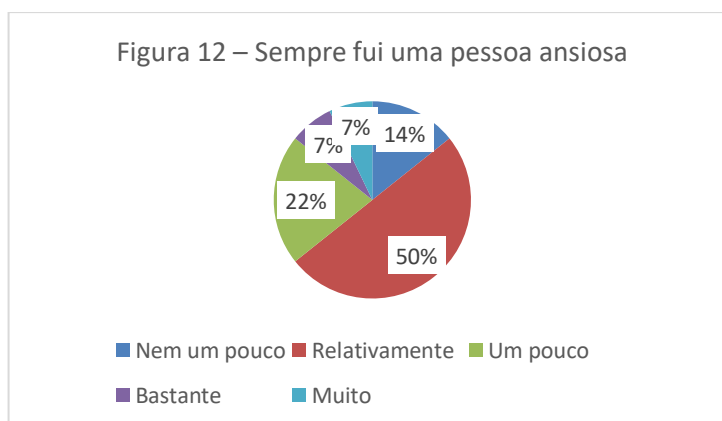
A questão 9 traz à tona o pós e pré jogo do árbitro. As respostas certamente giram em torno do quanto o mesmo costuma se sentir preparado para apitar um jogo, assim como, pode surgir alguma preocupação em decorrência de circunstâncias presenciadas na partida anterior, deixando-o preocupado para a próxima. 57% afirma não sentir nenhuma preocupação, 22% relativamente e 7% um pouco, bastante e muito.



Sabe-se que, muitos árbitros não tem apenas sua carreira na arbitragem como seu único emprego. Muitos possuem outras atividades laborais, e/ou fazem faculdade, estágio, sem falar que têm sua família e amigos. Logo, torna-se bastante difícil não misturar as coisas, justificando o fato de todas as alternativas de resposta aparecerem frente a este questionamento, mesclando-se entre mínimos e máximos. 36% dos árbitros dizem que sua vida pessoal influi relativamente. Aqueles que conseguem separar tranquilamente sua vida pessoal da arbitragem aparecem com 29%, 14% para um pouco e muito e 7% para bastante.

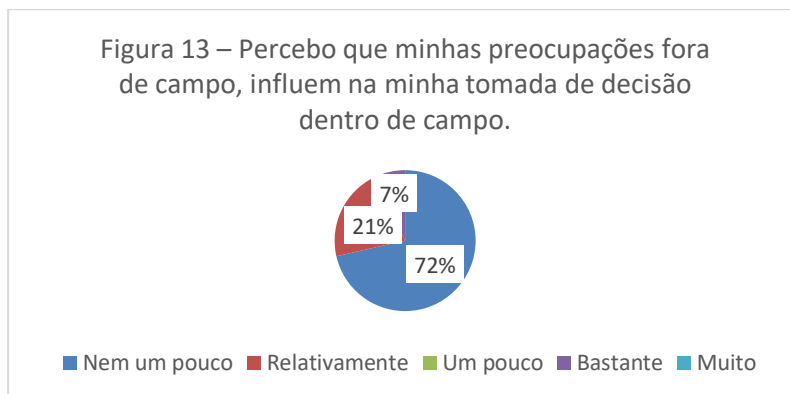


Nesta indagação aparecem opiniões parecidas e ao mesmo tempo divergentes. Com 36% aparecem os árbitros que não deixam de se preocupar de maneira alguma quando ocorre um problema irreparável no jogo, juntamente com os que relativamente deixam. 14% respondeu um pouco assim como 14% respondeu bastante. Compreende-se que, alguns podem ter mais facilidade em lidar com situações que fogem de seu controle, e maior equilíbrio de suas emoções. Assim como, nota-se que alguns ficam entre se preocupar ou não, e, por fim, os acabam por manter-se preocupados, mesmo não tendo mais o que fazer.

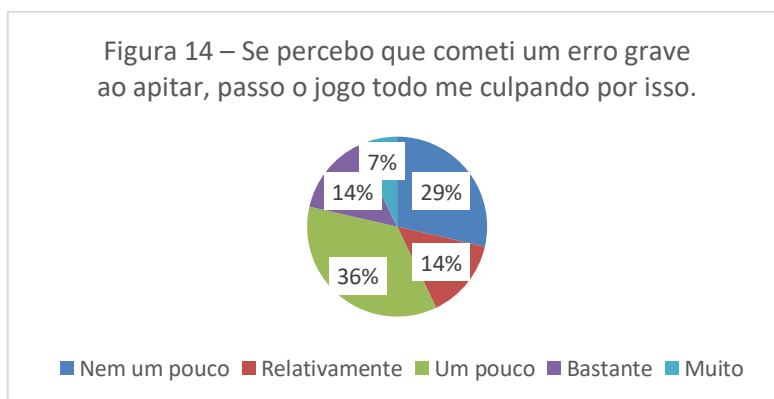


A ansiedade pode ser um traço comum entre os árbitros, alguns, podem já possuir antes de iniciar a carreira, outros, desenvolvê-la estando na mesma, assim como, alguns podem vir a notá-la apenas em determinadas situações. 50% dos árbitros entrevistados sempre foram relativamente ansiosos, 22% um pouco, 14% nem um pouco e 7% bastante e muito. Embora os 7% sejam minoria, é importante atentar-se ao fato, e avaliar se esta ansiedade pode estar correlacionada a outras questões já mencionadas anteriormente, como

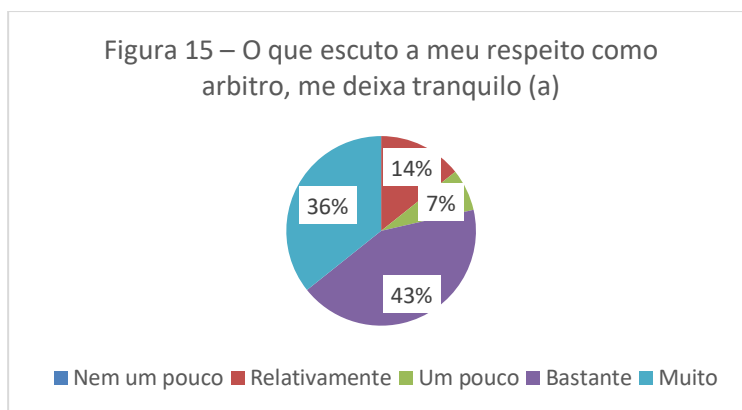
a dificuldade de se desligar de preocupações extracampo ou de se preocupar com a próxima partida.



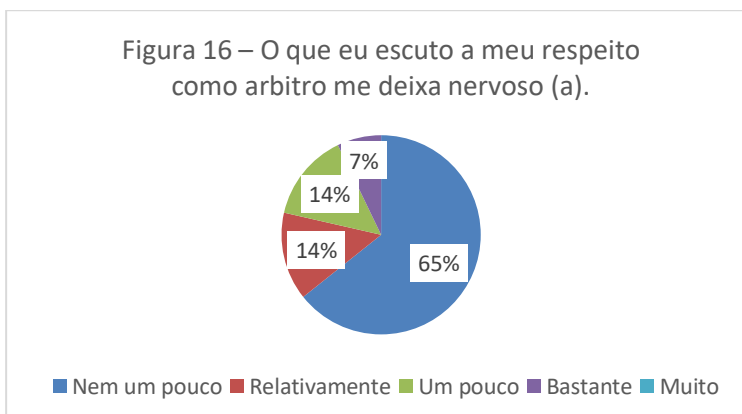
A questão 13 retoma o extra campo atrelado ao dentro de campo. Uma avassaladora maioria com 72% não se deixa influenciar pelas preocupações de fora perante a sua tomada de decisão, 21% relativamente, e 7% bastante. A tomada de decisão é parte essencial da atuação do árbitro, afinal, a mesma pode mudar todo o curso da partida. Nesse sentido, é bastante positivo perceber que a maior parte dos árbitros tem relativa segurança e autocontrole para não permitir que suas preocupações influenciem suas decisões durante a partida.



Os árbitros podem ser constantemente julgados como culpados diante de situações no jogo, seja pelos jogadores, treinadores, torcida, ou por todos estes. Cada atitude que o árbitro toma mexe com o jogo de maneira geral, assim como, com o emocional de todos os integrantes da partida. Temos todas as alternativas escolhidas nesta pergunta. 36% se culpa um pouco, 29% nem um pouco, 14% relativamente e bastante e 7% muito. É considerável questionar a diferença do controle emocional dos árbitros perante os erros.



Os comentários que os árbitros recebem a seu respeito podem os afetar diretamente. Mesmo porque, não se trata de algo que seja necessariamente verídico ou que faça sentido com o seu desempenho. Pelas porcentagens, vemos que a maioria com 43% e 36% se sentem bastante e muito tranquilos com aquilo que ouvem. Com 14 e 7% relativamente ou um pouco, o que mostra uma estabilidade positiva sobre o que ouvem. Possivelmente essa tranquilidade com o que ouvem a seu respeito como árbitros auxilia para que tenham mais confiança durante sua atuação nas partidas, e melhor controle emocional.



Por fim, um reflexo da questão anterior encontra-se nesta. O que os árbitros ouvem a seu respeito, porém, agora para que os deixem nervosos. Todavia, segue semelhante ao que os deixa tranquilos. E isto pode causar dupla interpretação: os mesmos que ouvem coisas positivas também podem ouvir coisas negativas que os preocupem. Logo, 65% não se sente nada nervoso com aquilo que ouve, 14% relativamente e um pouco, e 7% bastante. A tranquilidade e o nervosismo podem vir a contracenar juntos na mente do árbitro, o que pode causar dualidade com relação aos comentários. Isso reforça ainda mais a importância de um bom controle emocional para o árbitro, sabendo equilibrar tanto os comentários positivos quanto negativos, para se manter emocionalmente estável e atuar de forma mais tranquila em campo.

Discussão

A pressão constante que o árbitro de futebol sofre é sempre evidente. Se para os telespectadores dos jogos a mesma já é notável, fica mais ainda para a psicologia do esporte. A partir do momento em que o árbitro encara o fato de que está diante de um momento em que há competição, regras, fatores externos, e todo um conglomerado de pessoas, vê-se encarando uma responsabilidade muito complexa. Justamente por isso que De Rose Júnior et al (2002) dizem que a arbitragem é uma das configurações mais polêmicas envolvidas na competição esportiva, mostrando-se como alvos de atletas e dirigentes como causadores de seus fracassos e cargas de estresse (Jesus et al, 2017; Pedrosa e Garcia Cueto, 2015, 2016; Rolim, 2014; Sarmiento et al, 2015).

Diferentemente dos jogadores que, ao cometerem um erro, mesmo recebendo críticas da torcida, recebem apoio de seus companheiros e possivelmente do treinador, os árbitros tem a árdua tarefa de lidarem sozinhos com as críticas que recebem, sendo até expostos à violência verbal e/ou física. Uma resposta ligeiramente positiva com relação a isto, ao menos com os árbitros entrevistados encontrou-se na questão relacionada a torcida: “A pressão da torcida me traz muita preocupação.” No ponto em que prevaleceu o “nem um pouco” com mais da metade das respostas e o “relativamente” com o restante.

Mesmo sendo auxiliados pelo VAR (árbitro de vídeo), ainda ocorre muita polêmica em torno da tomada de decisão do árbitro, além de, discussões e dúvidas constantes referentes ao que o VAR (árbitro de vídeo) viu, não viu, algo que o árbitro de campo não notou, entre outros detalhes. O que pode acabar deixando o árbitro ainda mais tenso e confuso. Novamente, percebe-se a importância do bem estar psicológico do árbitro. Este cenário ficou contextualizado mediante a resposta dos árbitros com relação ao questionamento: “Quando não há mais nada que eu possa fazer a respeito de um problema dentro de campo, paro de me preocupar.” Onde a maioria empatou entre “nem um pouco” e “relativamente”. Isso mostra que seja cometendo um erro, ou se deparando com uma situação inesperada dentro de campo que fuja do seu controle, alguns não conseguem parar de se preocupar, divergindo daqueles que conseguem manter-se um pouco mais tranquilos.

Segundo Rech et al (2002), há um forte laço entre as capacidades psicológicas e desempenho dos árbitros. Sendo assim, o êxito do árbitro resulta de seu controle emocional, concentração, autoconfiança, e de suas capacidades mentais em geral. Ainda sobre os fatores que podem interferir no desempenho do árbitro, há também situações como o clima, viagens, qualidade do gramado, fuso horário, altitude, entre outros, que, por mais que ainda não tenham sido citados, possuem demasiada importância no cenário de atuação do árbitro.

Num clima chuvoso ou com neblina por exemplo, o árbitro encontra mais dificuldades para o seu campo de visão, o que certamente lhe trará preocupação. As condições do gramado podem ou não estar atreladas às condições do clima. Um fuso horário diferente do qual o árbitro está acostumado também pode vir a interferir, começando pelo dia o qual

antecede a partida, onde o mesmo precisará dormir bem para que seu corpo e sua mente estejam em seu ápice: por conta do fuso horário diferente, isto pode se tornar uma tarefa mais complicada. As viagens também podem vir a ser uma pedra no sapato dos árbitros, principalmente quando eles já exercem alguma outra função empregatícia em seu dia a dia. Um possível local com altitude, pode ocasionar uma diminuição da performance do árbitro, assim como, pode ocorrer com os jogadores.

Obviamente, com o passar do tempo, todas essas questões se tornam mais simples, pois, tornam-se costumeiras e rotineiras, mas, isso não garante que jamais haverá problemas entre as mesmas e o árbitro. Todavia, para tal, não retira a importância de tais causalidades serem citadas para englobar as ações do árbitro, aferrando-se às questões psicológicas. Compreende-se que, talvez uma das palavras mais importantes para ser usada analisando o psicológico do árbitro para com suas ações, seja “MEDO”.

O medo é uma sensação representada por um forte sentimento comumente repulsivo, causado por uma situação interpretativa de um perigo, sendo este momentâneo ou futuro, verdadeiro ou hipotético (Lavoura e Machado, 2008). Segundo a literatura, o medo pode ser algo saudável ou não saudável, ou seja, pode mostrar-se da maneira sadia, apresentando-se como um elemento fundamental para a sobrevivência, já que é algo instintivo entre animais e seres humanos. E não sadio, quando o mesmo pode identificar-se ou tornar-se patológico, atrapalhando o funcionamento normal da vida do indivíduo. O bom trabalho do árbitro não se caracteriza pelo tempo pelo qual o mesmo é desempenhado, ou por quantidade de erros e acertos, mas sim, pela habilidade que o mesmo tem de ter o máximo de controle possível sobre as suas emoções. Foi observado perante as porcentagens, que na indagação: “Percebo que minhas preocupações fora de campo, influem na minha tomada de decisão dentro de campo.” Predominou-se o “nem um pouco” e o “relativamente”, porém, timidamente apareceu o “bastante”. Demonstrando que a maior massa não deixa que suas aflições extra campo possam interferir ou até mesmo causar medo na hora da tomada de decisão, mas, ainda assim há uma porcentagem que pode deixar se afetar. É fundamental ao árbitro ter a consciência que errar muitas vezes é inevitável, mas que tudo isso pode ser compensado sem que o mesmo venha desenvolver insegurança. A insegurança gera limitações, indecisões constantes, preocupação exagerada, entre outros males, o que pode desencadear um descontrole do árbitro perante a partida e perante aos personagens dela, causando ainda mais nervosismo e apreensão, além de tantas outras dificuldades emocionais. Diante da pergunta: “Se percebo que cometi um erro grave ao apitar, passo o jogo todo me culpando por isso.”, foi notado um certo receio dos árbitros por meio das respostas: o “um pouco” prevaleceu nas opiniões, “relativamente” e “bastante” igualaram-se. O “muito” também apareceu. Logo, é notório que o fator “erro” acaba sendo relevante para o psicológico do árbitro. Apesar de o “nem um pouco” manifestar-se com porcentagem razoável, é

indispensável considerar o quanto as falhas dos árbitros podem influir em seu estado psicológico, lhe fazendo sentir culpa. Atada ao medo, encontra-se a ansiedade. Ansiedade é um conjunto de respostas que causam emoções. Pode apresentar-se de maneira danosa, caracterizando -se por aflição, inquietação, tensão, agregado com tumulto e aceleração do corpo (Weinberg e Gould, 2017). Semelhante ao medo, subentende-se que a ansiedade nada mais é do que uma preparação física/psicológica para o enfrentamento de algo. Assim como o medo, ela também pode mostrar-se positiva ou negativa. A mesma pode causar exaustão emocional em seu extremismo, mas, se controlada é capaz de auxiliar no desempenho. Uma possível explicação deste trecho pode ser descrita na questão: “Sempre fui uma pessoa ansiosa, em que as porcentagens se espalham, ilustrando que grande parte dos árbitros sentem ansiedade, seja essa causada por fatores de fora ou/e dentro de campo, ou porque já sentiam antes de iniciar a carreira. Já em: “Assim que termino um jogo, começo a me preocupar com o próximo”, todas as respostas apareceram. Por mais que, novamente, o “nem um pouco” apareceu como maioria, notou-se também o “bastante” e o “muito” que estão diretamente ligados a uma ansiedade constante que pode vir a ser prejudicial. Em contrapartida, na indagação: “O que escuto a meu respeito como árbitro, me deixa tranquilo (a)”, aparecem apenas respostas positivas, o que demonstra que mesmo se sentindo ansiosos, os árbitros são cuidadosos ao administrar a ansiedade, parecendo não deixar que a mesma reflita nas opiniões a seu próprio respeito. Cobrar-se demais, assim como remoer os erros, só ativará a ansiedade de maneira negativa. É considerável que o árbitro compreenda que a ansiedade é algo normal e administrável.

Normalmente, o que se observa é que a grande maioria dos árbitros se sente mais ansioso no início dos campeonatos, o que vai diminuindo gradativamente no decorrer de tais. Uma boa relação com outros árbitros, assim como com os dirigentes da comissão de arbitragem, também age de maneira positiva no controle do medo e da ansiedade. Mostrar-se destemido, tranquilo e autoconfiante faz com que se note de supetão, o respeito vindo dos demais personagens da partida, o que certamente levará o árbitro à uma boa condução do espetáculo. Em síntese, o grau de ansiedade do árbitro interfere em sua visão de jogo (Weinberg e Gould, 2017).

De contra partida, temos dois pilares essenciais para retratar a estabilidade da carreira do árbitro: autoestima e motivação para atuar como árbitro. De acordo com Sousa (2016), a autoestima é uma aliada em suas atuações. É estritamente necessário que o árbitro conte com a sua autoestima na realização da sua tarefa de arbitrar. O modo de ação do árbitro pode contribuir em demasia para a sua autoestima, como uma decisão acertada, por exemplo. Assim como, possuir uma elevada autoestima, pode auxiliar para que o árbitro consiga tomar uma atitude corretamente. Ser autoconfiante diante de sua tarefa de arbitrar,

pode trazer ao árbitro inúmeros benefícios referentes aos mecanismos de controle da partida, o mesmo se sentirá pronto e capaz de lidar com possíveis adversidades que venham a acontecer, e, como já citado, transmitir confiança para jogadores e treinadores, fazendo com que os mesmos respeitem suas decisões. O árbitro que faz da sua autoestima e autoconfiança suas aliadas, acaba por demonstrar credibilidade de maneira natural, assim como torna-se capaz de absorver mais facilmente os seus erros, transformando-os em aprendizado. Esses aspectos irão auxiliar o árbitro por toda a sua carreira, e, de maneira gradativa, torna-se mais fácil estabelecer novas e mais exigentes metas e desafios. Diante disso pode se garantir que possuir autoconfiança é indispensável para o árbitro alcançar seu potencial máximo (Rolim, 2014). A motivação para atuar como árbitro geralmente nasce, segundo pesquisas, advinda da paixão pelo futebol, assim como se mantém. O árbitro que decide seguir esta carreira costuma se sentir realizado fazendo parte do espetáculo da partida de futebol, assim como é ali mesmo que ele busca cada vez mais aperfeiçoar seu autoconhecimento. Para Montiel (1998), a motivação para o árbitro de futebol pode ser classificada como intrínseca, representando o agrado e a satisfação em arbitrar; ou extrínseca como a condição demonstrada socialmente e financeiramente. Mas, não é somente e/ou exclusivamente pela paixão pelo futebol que os árbitros escolhem seguir essa carreira. Alguns a escolhem pelo fato de fazer com que o mesmo se mantenha fisicamente ativo, outros juntam ambos os fatores, demais escolhem por gostar de desafios, lidar bem com pressão, entre outros. Todavia, como trata-se da grande maioria a escolha da profissão pela paixão, é importante destacar que por muitas vezes é essa paixão que mantém o árbitro firme em sua carreira, mesmo encontrando inúmeros contratemplos e situações difíceis pelo caminho. Verifica-se que a motivação é importante para o árbitro atuar adequadamente em campo, esforçando-se ao máximo para não errar (Brandão et al., 2011).

Pode-se enquadrar dentro dessas situações difíceis e consideradas extracampo: a não valorização da profissão, injustiças cometidas na avaliação do desempenho, ausência de acompanhamento pelos dirigentes, etc. Explícitos esses tais cenários, os árbitros, por muitas vezes consideram que merecem maior atenção em seus questionamentos, afinal, são a peça chave para que uma partida de futebol aconteça e se mantenha dentro das regras. O mesmo, quando dá o pontapé inicial na carreira, já entra sabendo de seus prós e contras, porém, muitas vezes, novamente mantendo-se forte pela paixão, acaba optando por tolerar os obstáculos, focando nos prós. São esses prós que o motivam a querer melhorar a cada momento, a cada partida, tornando-se cada vez mais compenetrado e preparado. Assim como qualquer carreira, na arbitragem também se encontram aspirações, e, dentro desse conjunto de aspirações, a motivação do árbitro também se fortalece. A progressão na carreira é um ponto muito forte que impulsiona o árbitro. Ter sua notoriedade reconhecida, apitar jogos importantes e decisivos, tornar-se árbitro de campeonatos de grande expressão, entre outros,

são aspirações intensas entre os mesmos. Segundo Vallerand et al. (2006), as pessoas apaixonadas pelo que fazem se sentem vivas, ou seja, apresentam maior disposição para participar da atividade e maior aceitação pessoal sobre a atividade que exercem. Possuir uma autoestima expressiva, não proporciona apenas um sentir-se melhor, mas um viver melhor, de maneira geral. Outro fato a se considerar, visto em pesquisa realizada em sobre a autoestima dos árbitros é que, notou-se uma maior incidência de baixa autoestima entre os árbitros com maior tempo na arbitragem e uma maior alta autoestima nos árbitros que estão a menos tempo na prática. Pode-se dizer que o conhecimento da profissão é que pode gerar tal incidência, já que, supõe-se que aqueles que estão há mais tempo na profissão já passaram por mais situações, sejam estas, principalmente desagradáveis, sob pressão, erros e críticas. Já aqueles que estão há menos tempo talvez não tenham presenciado tais circunstâncias. Todavia, certamente, não é algo absoluto. Além disso, observou-se que as habilidades psicológicas, se trabalhadas maneira precisa, podem contribuir, positivamente, para o desempenho da arbitragem, que tem como missão fazer valer as regras de jogo, e controlar a partida (Al-Haliq; et al, 2014; Costa et al., 2010; Ferreira e Brandão, 2012; Karademir, 2012; Oliveira et al., 2013; Pedrosa e Garcia Cueto, 2015, 2016; Rabelo Jr, 2010; Rolim, 2014; Sarmiento et al, 2015).

Conclusões

Conforme discutimos, o futebol tem grande importância em diversos segmentos da sociedade. Além do fator cultural e econômico, o futebol tem grande importância na psicologia. Este esporte mexe com o psicológico dos jogadores, torcedores, gestores e também dos árbitros, que é o foco desta pesquisa. Antes, durante e após a partida de futebol a mente de todos os envolvidos é inundada de emoção pela magia que o futebol proporciona.

Conclui-se que a psicologia exerce papel fundamental no desempenho da arbitragem. Este é um tema pouco estudado, mas que merece destaque, haja vista a importância que a saúde mental dos árbitros tem no andamento das partidas, podendo, inclusive, determinar o resultado final de uma partida devido à influência exercida por seu estado mental atual.

Portanto, estudar a psicologia esportiva com ênfase nos árbitros foi de grande valia para a conclusão do curso de Educação Física. Espera-se que a partir desta pesquisa, outras venham a ser realizadas sobre este tema tão relevante.

Referências

- Al-Haliq, M.; Altahayneh, Z. L.; Oudat, M. (2014). Level of burnout among sports referees in Jordan. *Journal of Physical Education and Sport*, v. 14, n. 1, p. 47–51.
- Becker Jr, B. (2008). *Manual de Psicologia do Esporte e do Exercício*. Porto Alegre: Nova Prova.

- Brandão, R.; Serpa, S.; Krebs, R.; Araújo, D.; Machado, A. A. (2011). El significado de arbitrar: percepción de jueces de fútbol profesional. *Revista de Psicología del Deporte*, v. 20, n. 2, p. 275-86.
- Costa, V. T.; Ferreira, R. M.; Penna, E. M.; Costa, I. T.; Noce, F.; Simim, M. A. M. (2010). Análise estresse psíquico em árbitros de futebol. *Revista Brasileira de Psicologia do Esporte*, v. 3, n. 2, p. 2-16.
- De Rose Junior, D.; Pereira, F. P.; Lemos, R. F. (2002). Situações específicas de jogo causadores de "stress" em jogos oficiais de basquetebol. *Revista Paulista de Educação Física*, v. 16, n. 2, p. 160-73.
- Ferreira, R.; Brandão, M. (2012). Árbitro brasileiro de futebol profissional: percepção do significado do arbitrar. *Revista da Educação Física / UEM*, v. 23, n. 2, p. 227-236.
- García, F.G.; Betancort, H. J. (2001). Características deseables en el arbitraje y el juicio deportivo. *Revista de Psicología del Deporte*, v. 10, n. 1, p. 23-34.
- Goldberg, L. R. (1981). Language and individual differences: The search for universals in personality lexicons. *Review of Personality and Social Psychology*, v. 2, 141-165.
- Hogan, R. (1983). Socioanalytic theory of personality. In: PAGE, M. M. (Ed.), *Nebraska Symposium on Motivation: Personality - Current Theory and Research*. Lincoln, NE: University of Nebraska Press.
- Jesus, R. J.; Miranda, B. L. G.; Silva, D. M. B.; Caldas, E. S.; Pestana, E. R.; Araújo, M. L. (2017). Estudos sobre a visão dos árbitros em relação as suas atuações na categoria infantil, da modalidade futsal nos jogos escolares maranhenses, 2014. *Revista Brasileira de Futsal e Futebol*, v. 9, n. 35, p. 422-8.
- Karademir, T. (2012). The factors that influence the burn-out condition of city football referees. *Journal of Physical Education and Sports Management*, v. 3, n. 2, p. 27-34.
- Lane, A.M., Nevill, A.M., Ahmad, N.S., & Balmer, N. (2006). Soccer referee decision-making: 'Shall I blow the whistle?' *Journal of Sports Science and Medicine*, v. 5, p. 243-253.
- Lavoura, T. N.; Machado, A. A. (2008). Investigação do medo no contexto esportivo: necessidades do treinamento psicológico. *Revista Brasileira de Psicologia do Esporte*, v. 2, n. 1, p. 1-28.
- Lipp, M. E. N. (2003). O modelo quadrifásico do stress. In LIPP, M. E. N. (Ed.) *Mecanismos neuropsicofisiológicos do stress: Teoria e aplicações clínicas*, São Paulo, SP: Casa do Psicólogo.
- Markunas, M. (2003). Periodização da Preparação e do Treinamento Psicológico. In: RÚBIO, K. *Psicologia do Esporte: teoria e prática*. São Paulo: Casa do Psicólogo.
- Murad, M. (2007). *A violência e o futebol: dos estudos clássicos aos dias de hoje*. Rio de Janeiro: FGV.
- Oliveira, M. C.; Silva, A. I.; Agresta, M. C.; Barros Neto, T. L.; Brandão, M. F. (2013). Nível de concentração e precisão de árbitros de futebol ao longo de uma partida. *Motricidade*, v. 9, n. 2, p. 13-22.
- Pedrosa, I.; García-Cueto, E. (2015). Aspectos psicológicos en árbitros de élite: ¿afecta el salario a su bienestar emocional? *Revista de Psicología del Deporte*, v. 24, n. 2, p. 241-8.
- Pedrosa, I.; García-Cueto, E. Síndrome de Burnout en árbitros de élite: la liga de fútbol profesional española (LFP) a estudio. (2016). *Revista Iberoamericana de Diagnóstico y Evaluación Psicológica*, v. 2, n. 42, p. 95-109.
- Pereira, N. F.; Santos, R. G. M.; Cillo, E. N. P. (2007). Arbitragem no futebol de campo: estresse como produto de controle coercitivo. *Revista Brasileira de Psicologia do Esporte*, São Paulo, v. 1, p. 2-10.

Rabelo Júnior, A. A. (2010). Análise das habilidades psicológicas dos árbitros da federação mineira de futebol. 40 f. Monografia (Graduação em Educação Física). Escola de Educação Física, Fisioterapia e Terapia Ocupacional, Universidade Federal de Minas Gerais, Belo Horizonte.

Ribeiro, H. N.; Fernandes, A. R. R.; Viana, M. S.; Brandt, R. (2012). Estados de humor de árbitros de futebol não-profissional. **Revista da Educação Física/UEM**, v. 23, n. 4, p. 575-583.

Rolim, R. M. (2014). O escolher “ser” árbitro de futebol e a motivação para prática sob o olhar da psicologia do esporte: investigação centrada na tecnologia do GoogleTMDocs. 56 f. Dissertação (Mestrado em Desenvolvimento Humano e Tecnologias). Instituto de Biociências, Universidade Estadual Paulista, Rio Claro.

Sarmiento, H. M.; Marques, A.; Pereira, A. (2015). Representações, estímulos e constrangimentos do árbitro de futebol de 11. *Motriz*, v. 11, n. 4, p. 15-25.

Silva, A. I.; Rodriguez-Añez, C. R.; Frómeta, E. R. (2002). O árbitro de futebol: uma abordagem histórico crítica. *Revista da Educação Física/UEM*, v. 13, n. 1, p. 39–45.

Silva, A.I.; Rech, C.R. (2008). Somatotipo e composição corporal de árbitros e árbitros assistentes da CBF. *Revista Brasileira de Cineantropometria & Desempenho Humano*, v. 10, n. 2, p. 143-148.

Sousa, M. A. M. (2016). Um olhar para os árbitros de futebol. *Revista Brasileira de Psicologia do Esporte*, v. 6, n. 1, p. 121-32.

Vallerand, R. J.; Rousseau, F. L.; Grouzet, F. M.; Dumais, A.; Grenier, S.; Blanchard, C. M. (2006). Passion in sport: A look at determinants and affective experiences. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, v. 28, n. 4, p. 454-78.

Weinberg, R. S.; Gould, D (2017). *Fundamentos da psicologia do esporte e do exercício*. Porto Alegre: ArtMed, 2017.