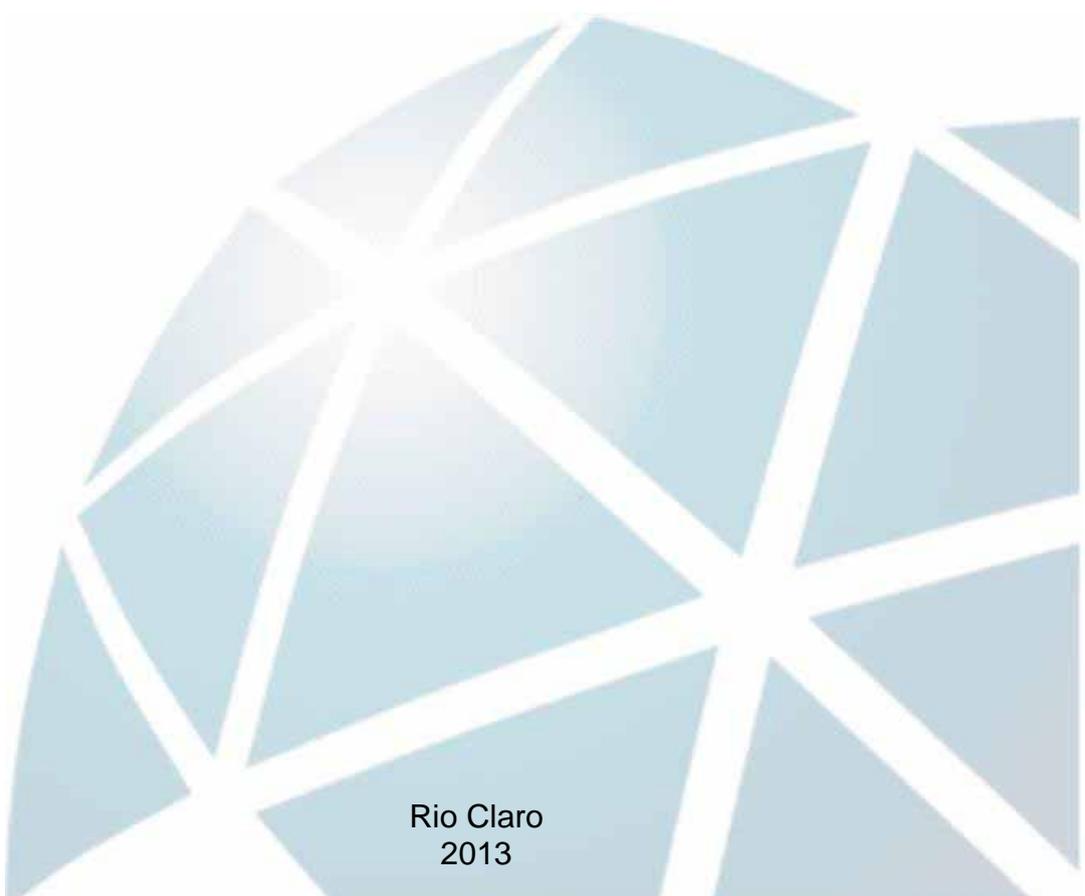

EDUCAÇÃO FÍSICA

NÍCHOLAS DE SÁ MARASCHI

**INTERFERÊNCIAS PSICOLÓGICAS DE ERROS DE
ARBITRAGEM EM EQUIPES BENEFICIADAS,
PREJUDICADAS E DE ARBITRAGEM.**



Rio Claro
2013

NÍCHOLAS DE SÁ MARASCHI

INTERFERÊNCIAS PSICOLÓGICAS DE ERROS DE ARBITRAGEM
EM EQUIPES BENEFICIADAS, PREJUDICADAS E DE
ARBITRAGEM.

Orientador: Afonso Antônio Machado

Trabalho de Conclusão de Curso apresentado
ao Instituto de Biociências da Universidade
Estadual Paulista “Júlio de Mesquita Filho” -
Câmpus de Rio Claro, para obtenção do grau
de Licenciado em Educação Física

Rio Claro
2013

796.01 Maraschi, Nícolas de Sá
M311i Interferência psicológica de erros de arbitragem em
equipes beneficiadas, prejudicadas e de arbitragem / Nícolas
de Sá Maraschi. - Rio Claro, 2013
33 f. : il., figs., tabs.

Trabalho de conclusão de curso (licenciatura - Educação
Física) - Universidade Estadual Paulista, Instituto de
Bióciências de Rio Claro

Orientador: Afonso Antônio Machado

Coorientador: André Aroni

1. Esportes - Aspectos psicológicos. 2. Futebol. 3.
Estresse. 4. Psicologia. 5. Esporte. I. Título.

Dedico este trabalho à minha mãe que sozinha trabalhou
para que eu ingressasse, me mantivesse e saísse
formado dessa faculdade.

AGRADECIMENTO

Agradeço primeiramente a Deus por estar sempre presente comigo em todos os caminhos que devo seguir. Agradeço também à minha mãe, Izete de Sá, que sozinha trabalhou para que eu conseguisse entrar nessa faculdade e, quando entrei, me manteve para que hoje saísse formado.

Também agradeço ao restante da família Sá, principalmente os mais próximos como meu irmão, Guilherme de Sá, minha cunhada Pamela Gallo de Sá, meu primo Murilo de Sá, minha prima Maria Julia de Sá e minha vó Lúcia Demori de Sá que sempre me apoiaram nos momentos fáceis e difíceis da graduação.

Devo agradecimento a todos meus amigos de fora de Rio Claro que estiveram, mesmo que longe, presentes durante meus quatro anos de graduação. Nos dois primeiros anos, os amigos de Cosmópolis, que hoje não vejo muito, mas que no início estavam sempre presentes comigo como Caio, Henrique, Wendel, Lucas, Victor, Rogério e Beatriz, saudade de vocês. E do terceiro em diante, os grandes amigos de Artur Nogueira, que hoje são como uma família pra mim: João, Giovani, João, Matheus, Mayara, Gabriela, à minha namorada Thaís e aos meus irmãos Pedro e Rafael (Fão).

Já em Rio Claro agradeço principalmente as pessoas com quem morei junto nesse período: República Família, a todos os quase trinta amigos da República Mansão com quem passei dois grandes anos, e aos três irmãos da República Hoje Tem, quem com tenho um enorme prazer de morar: Matheus Machado, Miguel Tosti e Ricardo Baldochi. Agradeço à turma de Educação Física 2010 com quem mais convivi e cresci no curso, principalmente aos mais próximos: Marina, Camila, Giovana, Cintia, Mariama, Lívia, Raissa, Francisco, Adriano e Guilherme. Também não só aos amigos de outros anos de Educação Física, mas a todos de outros cursos, as equipes de Futsal Masculino e Feminino e também a equipe do SESI com quem trabalhei.

Por último, agradeço as pessoas que me ajudaram diretamente na produção desse trabalho de conclusão de curso: Afonso Antônio Machado, meu orientador, e André Aroni, meu co-orientador.

A todos um muito obrigado por estarem presentes comigo durante todo esse período de quatro anos me ajudando desde me aprofundar no curso, até tirar a cabeça dele também quando necessário. Todo esse tempo não teria sido tão bom sem cada um de vocês.

RESUMO

Diversas são as fontes geradoras de estresse em um indivíduo. O esporte, independentemente se praticado como lazer ou trabalho, é uma dessas fontes. A partir disso, esta revisão literária foi feita com base no estresse gerado em todos os envolvidos de uma partida de futebol. Primeiramente, apresentando o que é o estresse em si, mostrando que ele pode ser tanto positivo quanto negativo em diferentes indivíduos, e em seguida quais as fontes geradoras de estresse específicas dessa modalidade, passando desde os treinamentos físicos e táticos, até a competição propriamente dita, dando um enfoque aos erros causados pelos erros de arbitragem e o que eles causam em atletas, treinadores e equipe de arbitragem.

Palavras-chave: Estresse. Esporte. Futebol. Erros de Arbitragem. Psicologia do Esporte.

ABSTRACT

There are several sources of stress in an individual. The sport, whether practiced as leisure or business, is one of these sources. From this, this review has been made based on the generated stress on everyone involved in a football match. First, presenting what is stress itself, showing that it can be both positive and negative in different individuals, and then what sources of stress specific to that mode, passing from the physical and tactical training, to competition itself, giving special emphasis to the errors caused by refereeing mistakes and they cause in athletes, coaches and team officials.

Keywords: Stress. Sport. Football. Errors Arbitration. Sport Psychology.

SUMÁRIO

1	INTRODUÇÃO	6
2	PROCEDIMENTOS METODOLÓGICOS.....	8
3	ESTRESSE E ESTADOS EMOCIONAIS	9
4	A COMPETIÇÃO COMO FONTE DE ESTRESSA	13
5	ESTRESSE NO FUTEBOL	18
6	ERROS DE ARBITRAGEM	22
7	CONCLUSÃO	26
	REFERÊNCIAS.....	29

1.0 Introdução:

Futebol é o esporte coletivo mais popular e lucrativo do planeta. Na indústria do entretenimento movimenta bilhões de dólares por ano. Mais de vinte por cento da população do planeta tem alguma relação com o futebol (YALLOP, 2002). Atualmente, existem mais países filiados à Fédération Internationale de Football Association (FIFA) que à Organização das Nações Unidas (ONU).

Segundo Caldas (1990), os primeiros jogos de futebol no Brasil restringiam-se à elite econômica das cidades do Rio de Janeiro e São Paulo, composta por imigrantes europeus e jovens brasileiros que estudavam na Europa. Charles Miller, um desses jovens estudantes, trouxe consigo manuais, camisas e uma bola de futebol.

Após mais de um século praticando essa modalidade esportiva, formando grandes craques, conquistando títulos importantes e revelando grandes clubes, o Brasil tornou-se o “país do futebol” por ser a única seleção mundial a ganhar cinco títulos mundiais e ser líder do Ranking da FIFA por mais tempo. Nesse lugar onde antes mesmo da criança sair da barriga da mãe já possui um time escolhido por toda a família. Não é a toa que não possuir posição política ou religiosa é mais aceitável que não possuir um clube do coração.

Tal popularidade faz com que um simples jogo de futebol se transforme em um grande espetáculo. E nesse show não estão envolvidos apenas os 22 jogadores participantes, mas também a comissão técnica, a arbitragem e toda a torcida, incluindo de equipes que se quer disputam aquela partida.

Cada jogo é único e é formado não somente pelos noventa minutos de futebol que são jogados dentro de campo, mas também por momentos extracampo como treinamentos físicos, táticos e psicológicos, concentração pré-partida, conflitos dentro da própria equipe, problemas pessoais e familiares, e etc.

Cada uma dessas situações ocorridas dentro e fora de campo gera um estresse diferente em cada um dos envolvidos. Porém, os principais afetados pelo estresse são os que estão diretamente ligados ao resultado da partida: jogadores, árbitros e equipe técnica.

Cada um dos 22 jogadores deve fazer o seu papel dentro de campo de forma que consigam sair com o resultado desejado ao final da partida. A equipe técnica, com um olhar de fora do campo, direcionar e coordenar seus atletas para alcançar o mesmo objetivo. Mediando esse conflito, a equipe de arbitragem deve acompanhar cada lance de perto e fazer com que os participantes se mantenham dentro das regras do jogo.

Porém, o curto espaço de tempo para a tomada de decisões e a exposição à críticas e pressões de envolvidos na partida tornam o ato de arbitrar uma tarefa muito complexa (GONZALES OYA, 2006;) Como consequência de determinadas decisões tomadas dentro das quatro linhas, a comissão de arbitragem sofre abusos verbais, ameaças e até mesmo agressões físicas (LUZ; ROSADO, 2003).

Uma partida, seja ela um clássico ou simplesmente um jogo da várzea, é lembrada pelos gols e lances bonitos, porém os erros cometidos pelos árbitros sempre estão presentes nas rodas de conversa após um jogo. Como apitar um jogo significa interpretar cada lance, cada uma das equipes os interpreta da maneira que lhe traga mais benefícios.

Dessa forma, o objetivo desse estudo é reunir dados de estudos já publicados de forma que possamos entender o que é o estresse, como ele atua dentro do esporte, em específico no futebol, e analisar os fatores que o geram em jogadores de profissionais ou amadores dando enfoque aos erros causados pela arbitragem.

2.0 Procedimentos Metodológicos:

Pesquisa, segundo Gil (2007), desenvolve-se por um processo constituído de várias fases, desde a formulação do problema até a apresentação e discussão de resultados.

O procedimento escolhido para a realização dessa pesquisa foi o da revisão de literatura. Nela foram recolhidas informações documentais sobre conhecimentos já acumulados acerca assunto. Literatura significa, nessa expressão, o conjunto de obras científicas, filosóficas, etc.

Segundo SANTOS (2006), a revisão literária é um trabalho de pesquisa sobre determinado assunto onde você reúne textos já publicados e, dessa forma, situa seu trabalho dentro da grande área de pesquisa.

Os estudos já publicados utilizados na formulação desse trabalho foram encontrados no Google Acadêmico, Biblioteca Digital da UNICAMP e nos Periódicos Eletrônicos em Psicologia (PEPSIC) nas datas de 19, 20 e 21 de agosto de 2013.

Para a pesquisa nesses sites de busca foi utilizado o cruzamento de algumas palavras-chave como “estresse”, “futebol”, “atletas”, “arbitragem”, “stress” e “soccer”. A relação de resultados encontrados pode ser vista na tabela abaixo:

Cruzamento de Palavras-chave	Google Acadêmico	UNICAM P	PEPSI C
“Estresse” e “Futebol”	7.240	8	2
“Estresse” e “Atletas”	6.210	14	3
“Estresse” e “Arbitragem”	839	0	1
“Estresse” e “Erros de Arbitragem”	921	0	0
“Stress” and “Soccer”	73.800	9	3

Tabela 1: Número de artigos encontrados a partir do cruzamento de palavras-chave

A cada resultado encontrado selecionei os 10 primeiros cujos títulos se enquadravam de melhor maneira com o objetivo do meu estudo. Dessa forma foi possível encontrar uma grande quantidade de informações e montar o estudo aqui presente.

3.0 Estresse e Estados Emocionais:

“O estresse é a resposta do organismo, envolvendo vários sistemas orgânicos às ameaças ou desafios que ultrapassam ou parecem que ultrapassam os mecanismos seletivos” (DAY, 2003, p. 1902)

Segundo Monahain (1986), o termo stress se refere ao conjunto das reações metabólicas e viscerais provocadas no organismo por agentes agressores variados, no qual estes agentes põem em perigo o equilíbrio de uma pessoa.

De acordo com Brandão (2000, apud GOULDBERGER & BREZITZ, 1982) o stress pode ser definido como reações somáticas e psicológicas de determinado indivíduo referente à exigências que ultrapassam seus limites para lidar com elas.

“O estresse corresponde a uma reação do organismo, com componentes físicos e psicológicos, causada pelas alterações psicofisiológicas que ocorrem quando a pessoa está diante de uma situação que, de algum modo, a irrite, amedronte, excite, confunda ou que a faça imensamente feliz” (SANTOS, 2011, p.21).

Stress é um processo psico-biológico complexo que consiste de quatro elementos: a situação estressante, a cognição ou pensamento, a reação emocional e as consequências (BRANDÃO, 2000, p.18).

A partir dos pensamentos de Vasconellos (1995), é uma reação mais forte que sua atividade orgânica normal causada por um desequilíbrio entre a condição normal e a situação motivacional, como por exemplo em casos de que existem dúvidas, que são recentes ou exigem mudanças e urgência de resposta.

Entretanto, o emprego do termo estresse na literatura médica e científica foi feito por Hans Selye (1956, p.32) a partir da síndrome de adaptação geral que é um processo dividido em três fases: a de Reação de Alarme, onde o corpo se prepara para contra-atacar o estressor; a Fase de Resistência, onde o corpo usa suas forças para preservar ou restabelecer um estado de equilíbrio e após um certo tempo a Fase de Exaustão, um processo onde o acúmulo de fatores estressores trarão problemas de saúde ao indivíduo. (Figura 1).

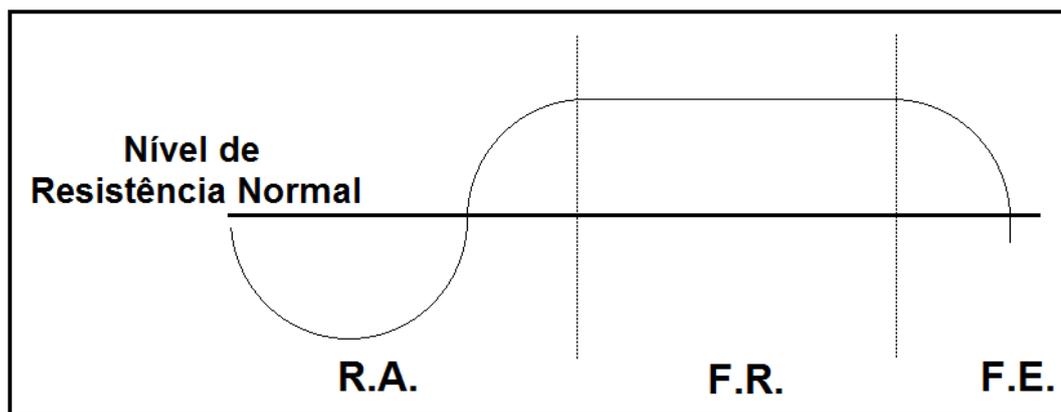


Figura 1 Modelo de Adaptação Geral (Adaptado de SELYE, 1986)

Com a presença da situação estressora nosso corpo é levado a produzir uma resposta. Segundo Santos(2011), a resposta ao estresse é resultado da interação entre as características da pessoa e as demandas do meio, ou seja, das discrepâncias entre o meio externo e interno e a percepção do indivíduo quanto à sua capacidade de resposta.

De acordo com Margis et.al. (2003), a resposta compreende aspectos cognitivos, comportamentais e fisiológicos que visam propiciar uma melhor percepção da situação, possibilitando uma busca de soluções e preparando o organismo para agir de maneira rápida e vigorosa. No aspecto cognitivo existem quatro componentes: o estímulo ou avaliação inicial em que o indivíduo analisa se existe ameaça para si, a avaliação de demanda da situação onde o indivíduo analisa a situação de acordo com seu histórico pessoal de aprendizado e experiências prévias, a avaliação secundária ocorre quando o indivíduo avalia sua capacidade para lidar com a situação e a organização da ação onde o sujeito elabora sua resposta à demanda percebida. Suas respostas básicas diante do estressor compreendem o enfrentamento, evitação e a passividade, conhecidos também respectivamente por ataque, fuga e colapso.

De acordo com Nitsch (1981), as situações estressoras são as mais variadas, porém o que a torna estressora não são a sua natureza, mas sim a interpretação do indivíduo frente à essa fonte estressora.

Porém, o estresse não é considerado sempre como algo ruim ou lesivo ao indivíduo estressado. O mesmo estímulo pode proporcionar um estresse negativo, amedrontador a um indivíduo e um estresse positivo, desafiador e

encorajador a outro. Brandão (2000) define esses dois tipos de estresse em eustress, ou estresse bom, e o distress, ou estresse ruim.

“O Eustress prepara o corpo para a atividade explosiva, deixa o indivíduo alerta e estimulado fisiologicamente, ajudando-o a manter o foco de atenção, a motivação, o entusiasmo e a conservar um alto nível de energia física” (BRANDÃO, 2000, p.5). Em outras palavras, o estresse bom prepara o organismo do atleta para um melhor desempenho.

“O Distress produz 3 tipos de sintomas negativos: físicos (aumento do batimento cardíaco, sudorese, respiração ofegante, etc.); mentais (medo, ansiedade, etc.) e comportamentais (falar rapidamente, maneirismo nervoso, etc.)” (BRANDÃO, 2000, p.5).

Ansiedade é uma emoção precedida por um fator estressor. O evento pode, ainda, nem ter acontecido, mas já se caracteriza como fator estressor, e este é percebido subjetivamente e diferentemente em cada um (FERREIRA, 2004, p.32).

O mesmo autor afirma que ansiedade pode servir como motivação ou levar a um grande desequilíbrio emocional como, por exemplo, a autoestima, sendo lesiva no desempenho de uma simples tarefa.

Alguns autores afirmam que a ansiedade possui duas diferentes vertentes: a primeira chamada de Ansiedade de Traço, e a segunda de Ansiedade de Estado.

Samulski (1995) afirma que a Ansiedade de Traço ocorre quando o indivíduo possui uma pré-disposição para interpretar o agente estressor como fonte de perigo e ameaça mesmo quando essa ameaça não existe.

Ainda Samulski (1995) define a Ansiedade de Estado como sendo a ansiedade que é dada quando determinado indivíduo depende da situação a qual ela se depara.

Dentre os indicadores fisiológicos encontram-se a oscilação dos níveis de ativação, a sensação de fadiga e de frio, o aumento da tensão arterial, a respiração mais rápida, a alta sensibilidade à dor, a aceleração do ritmo cardíaco, a sudorese excessiva, a tensão muscular, a boca seca, a sensação de estar alerta e as respostas hormonais como aumento da secreção de GH, ativação do sistema imunológico, aumento de interleucinas, aumento na secreção de TSH

e PTH, aumento no fator liberador de corticotrophina e aumento da vasopressina. (SANTOS, 2011, p. 25)

O esporte é um grande gerador de situações estressoras. Simplesmente por ser uma competição onde o indivíduo pode sair derrotado devido à uma performance inadequada, inúmeras fontes de estresse são geradas e são elas que veremos no próximo tópico.

4.0 A competição como fonte de estresse:

Atividade física, para Caspersen (1985), é qualquer movimento corporal, produzido pelos músculos esqueléticos, que resulte em um gasto energético maior que os níveis de repouso.

Essa atividade física pode ser dividida em três principais grupos: brincadeira, jogo e esporte. Esses grupos são definidos da seguinte maneira segundo alguns autores:

Brincadeira, segundo Ronaldo Helal (1990), é qualquer atividade espontânea, voluntária, sem regra fixa, que proporciona prazer e diversão e que não tem finalidade ou sentido fora de si.

Jogo, ainda sob a visão do mesmo autor, pode ser dividido em competitivo e não competitivo. Ambos os casos possuem regras, tempo e espaço determinado. Isso acontece para que com determinados obstáculos criando um quebra-cabeça, o jogador necessite de ordem, inteligência e habilidade para resolvê-lo.

Já esporte, Helal (1990) define da seguinte maneira: “qualquer competição que inclua uma medida importante de habilidade física e que esteja subordinada a uma organização mais ampla que escape ao controle daqueles que participam ativamente da ação.”

Em resumo, dentro da atividade física temos as brincadeiras, que quando organizadas são chamadas de jogos. Estes podem ser competitivos ou não competitivos. Quando são do segundo caso, podem ser competições intelectuais ou físicas, também chamada de esporte.

Associando essas teorias à definição de futebol pelo dicionário Michaelis, o futebol é uma competição física, esporte, onde duas equipes de onze jogadores, em um campo retangular, devem fazer a bola entrar na baliza adversária o máximo de vezes que conseguir durante noventa minutos.

A competição, segundo Martens (1970), é um processo composto por quatro componentes que interagem e são influenciados pelas qualidades pessoais ou fatores intrapessoais. O primeiro componente é a Situação Competitiva Objetiva (SCO): todo e qualquer estímulo objetivo do meio ambiente competitivo. Situações que definem o que o indivíduo deve fazer para obter um resultado favorável. O segundo componente é a Situação Competitiva Subjetiva (SCS): interpretação que o atleta tem da SCO. Uma mesma situação

pode ser avaliada e interpretada de diferentes maneiras por diferentes indivíduos. O terceiro componente é a Resposta (RES): formas fisiológicas, psicológicas, cognitivas, emocionais, comportamentais, psicomotoras e sociais que o atleta tem de se expressar sobre fatos próprios da competição. O quarto e último componente são as Consequências (CON): interação das RES com os fatores intrapessoais. Elas servem de orientação para determinação de novos comportamentos gerando atitudes de enfrentamento, fuga ou até abandono.

Esses quatro componentes mostram perfeitamente a relação do estresse em um atleta no meio competitivo. Esse ambiente estressante estimula o atleta de determinada maneira, este atleta tem uma interpretação individual desse estímulo e produz uma resposta que pode gerar uma consequência (performance) positiva ou negativa.

“A performance esportiva não é simplesmente o produto de fatores fisiológicos (força, aptidão física) e biomecânicos (técnica), mas os fatores psicológicos também desempenham um papel crucial na determinação da performance” (JONES & HARDY, 1990, p.3)

Brandão (2000), apoiado em Gould & Krane (1993), define estresse no ambiente esportivo da seguinte maneira:

“Stress é uma sequência de eventos que levam a um comportamento específico, processo cíclico, pode ser avaliado tanto negativamente como positivamente, a ênfase é colocada não somente na situação, mas fundamentalmente na percepção do atleta de tal situação” (BRANDÃO, 2000, p.121, poud GOULD & KRANE 1992)

Santos (2011) afirma que o estresse no esporte leva em consideração a vivência do atleta e sua interação com o local, os adversários, os árbitros, os técnicos, a torcida, a preparação física, técnica e tática individual e de equipe, o clima e, até mesmo, os aspectos administrativos (registro de jogadores, patrocinadores, contratos, imprensa, etc.).

Segundo Weinberg; Gold (2001), o estresse tem demonstrado ser um complexo processo, onde as variáveis ambientais influenciam a percepção do atleta, proporcionando manifestações psicofisiológicas que irão interferir no seu desempenho. Seu modelo de estresse, adaptado de McGrath, é composto por quatro estágios: as Situações Ambientais, a Percepção Individual das situações

ambientais, a Resposta do indivíduo à avaliação cognitiva do evento estressor e o Comportamento ou performance esportiva.

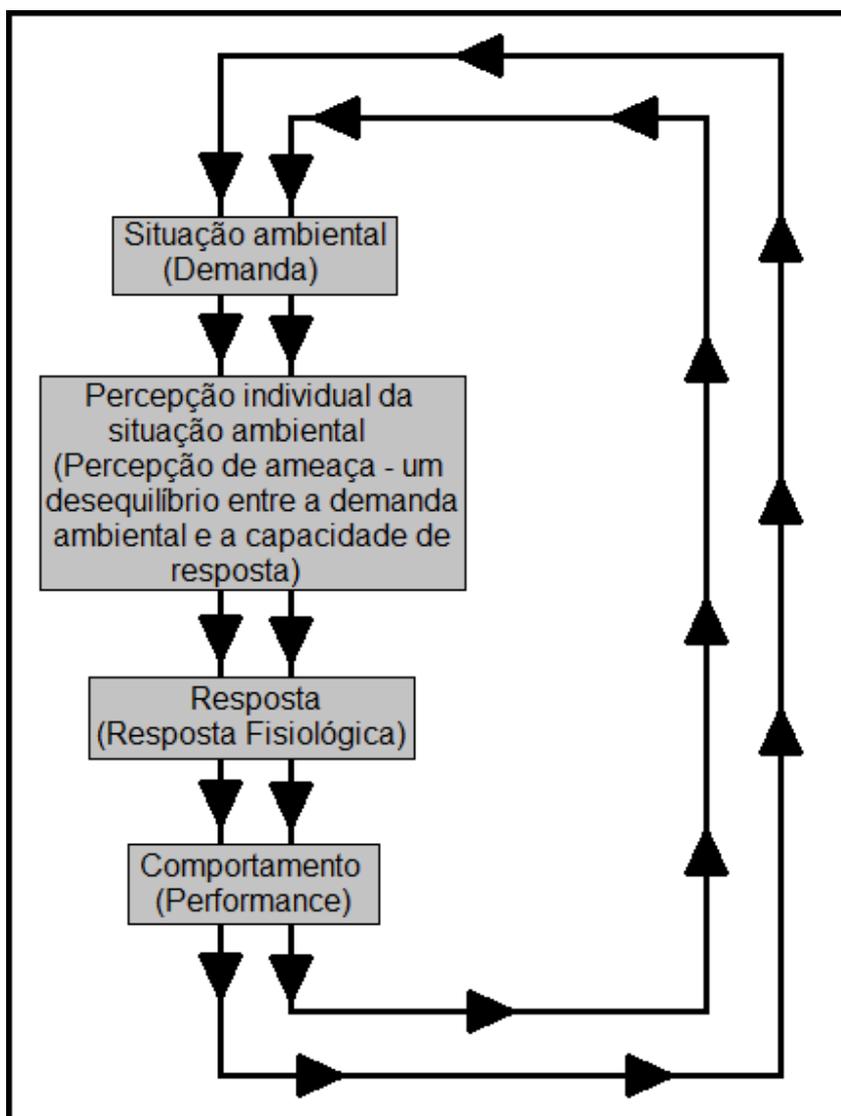


Figura 2 Processo de estresse adaptado de McGrath por Weinberg e Gould (2001, p.98)

É notável então que a competição é uma grande geradora de estresse. Segundo De Rose Jr (2002) os quatro fatores da competição que seriam os principais geradores de estresse: Confronto, entre dois ou mais indivíduos ou equipes; Demonstração, das capacidades e habilidades aprendidas e desenvolvidas durante todo o processo de treinamento e ao longo da carreira do atleta; Comparação, com algum padrão, seja ele individual ou estabelecido socialmente e Avaliação, quantitativa ou qualitativa, que nem sempre é feita por pessoas preparadas e são feitas de forma aleatória, levando a sérios erros de julgamento.

Entretanto, além do estresse gerado no atleta pelo ambiente competitivo em si, o competidor traz consigo situações estressantes antes mesmo do início da partida que não podem ser desprezados. Um exemplo são os problemas pessoais e familiares vividos por ele.

A seguir, uma tabela apresentada por DE ROSE JR (2002, p. 22-23) com uma listagem de estudos de diferentes autores que mostram as principais situações causadoras de estresse em diferentes modalidades do ambiente competitivo em atletas adultos.

Autor (es) e ano da publicação	Características da amostra estudada	Situações causadoras de estresse
JONES e HARDY (1990)	6 atletas e ex-atletas de alto nível, norte-americanos (atletismo)	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Estar mal fisicamente ou contundido ➤ Necessidade de manter o padrão de desempenho ➤ Estar liderando uma prova e perder no final
DE ROSE JR. Et alii (1993)	19 jogadores de handebol da Seleção Brasileira participante dos Jogos Olímpicos de 1992	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Longos períodos de preparação ➤ Falta de jogos preparatórios ➤ Falta de estrutura de treinamento, especialmente local de alojamento e alimentação ➤ Falta de suporte financeiro
DE ROSE JR. e VASCONCELLOS (1993)	41 jogadores de basquetebol da Seleção Brasileira Adulta Masculina e Feminina e da Seleção Juvenil Masculina	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Perder lances-livres em momentos decisivos ➤ Sair com 5 faltas ➤ Jogar em más condições físicas ➤ Estar perdendo para equipe tecnicamente inferior ➤ Arbitragem prejudicial a minha equipe
GOULD et alii (1993)	17 patinadores pertencentes à seleção norte-americana	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Problemas de relacionamento com técnicos e companheiros ➤ Expectativas quanto ao desempenho (pessoais e dos outros) ➤ Problemas físicos ➤ Condições dos locais de competição ➤ Dúvidas sobre a própria capacidade
GOULD et alii (1993)	20 lutadores olímpicos norte-americanos	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Própria competição ➤ Pressão da imprensa ➤ Expectativas pessoais de desempenho ➤ Período preparatório de treinamento ➤ Viagens longas e constantes
DE ROSE JR. et alii (1994)	19 jogadores de handebol da Seleção Brasileira participantes dos Jogos Olímpicos de 1992	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Arbitragem ➤ Jogar em más condições físicas ➤ Ser excluído do jogo ➤ Errar bolas decisivas ➤ Ser substituído por estar jogando mal ➤ Críticas do técnico ➤ Conflitos com técnico e companheiros

BARBOSA CRUZ (1997)	e	143 jogadores de handebol, adultos, participantes de competições nacionais em Portugal	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Errar em momentos decisivos ➤ Injustiças de técnicos ➤ Estar mal fisicamente ➤ Pressão do público ➤ Problemas de relacionamento com pessoas significativas da equipe
JAMES COLLINS (1997)	e	20 atletas de alto nível (várias modalidades esportivas)	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Influência de pessoas significativas na competição ➤ Avaliação pessoal ➤ Ansiedade competitiva ➤ Prontidão percebida ➤ Natureza da competição ➤ Demandas do meio ambiente ➤ Desempenhar fora dos padrões exigidos ➤ Aspectos variados (fadiga, contusões, etc.)
JACKSON et alii (1998)		18 atletas australianos de diferentes modalidades esportivas, ganhadores de medalhas de ouro em Jogos Olímpicos	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Desapontamentos ao longo da carreira ➤ Muitas pressões e expectativas quando ao desempenho e à própria carreira ➤ Falta de recompensas ➤ Situações específicas das diferentes competições

Tabela 2: Estudos que mostram situações causadoras de estresse em atletas adultos (adaptado de DE ROSE JR., 2002, p. 22-23)

Nessa tabela é possível a visualização das principais situações causadoras de estresse nos mais diversos tipos de competição. Elas variam entre insegurança anterior a algum jogo, lesões musculares, erros em momentos importantes da partida, avaliação pessoal e de outros, pressões de torcedores e do próprio trabalho além de situações específicas da própria competição.

A partir de agora nos aprofundaremos mais no ambiente do Futebol de forma a agruparmos e analisarmos as situações específicas para essa modalidade esportiva.

5.0 O estresse no futebol:

Por se tratar de uma competição, independentemente se praticado como profissão ou lazer, o futebol apresenta diversas situações consideradas estressantes para os jogadores.

O primeiro estudo a ser citado é um dos mais importante na área de análise de estresse em jogadores de futebol. Nele, Brandão (2000) aplicou e validou o Inventário de Stress no Futebol para 137 jogadores. Os participantes deveriam responder individualmente cada um dos 77 itens com situações de estresse escritas na linguagem do futebol, escolhendo um dos 7 níveis de intensidade de estresse: muito negativo, mais ou menos negativo, pouco negativo, neutro, pouco positivo, mais ou menos positivo ou muito positivo. Com a análise dos resultados a autora separou os itens em 7 fontes de estresse, sendo elas: situações de fracasso eminente ou real; situações de aspectos da competição, situações de demanda física e psicológica, situações de conflito, situações de perturbação, situações de risco e situações de crítica e repreensão.

Segundo Brandão (2000) em relação às situações de fracasso iminente ou real, os cinco itens considerados mais estressantes foram “terminar o primeiro tempo perdendo o jogo”, “perder um gol feito”, “fazer um gol contra”, “perder um pênalti” e “quando a equipe leva um gol”. Nas situações de aspectos da competição, os itens mais estressantes foram “jogar em casa”, “jogar pela manha”, “competição muito longa”, “pressão do técnico para vencer” e “pressão outras pessoas para ganhar”. Nas situações de demanda física e psicológica, os mais citados foram “treinar em dois períodos”, “treinar muito cedo”, “muito treino físico” “ficar concentrado na véspera do jogo” e “realizar a pré-temporada fora do local de rotina”. Nas situações de conflito, os itens mais escolhidos foram “discordância ou conflitos com o treinador”, “discordância ou conflitos com companheiros de equipe”, “grande superioridade dos adversários”, “nervosismo excessivo” e “jogar com torcida contra”. Em relação as situações de perturbação, as principais situações estressantes foram a “preparação técnico/tática” inadequada”, “falta de união do grupo”, “falta de preparação psicológica”, “entrar em jogo machucado” e “conflito com familiares”. Nas situações de risco, os itens mais estressantes foram “viagem muito longa”, “fazer muitos exercícios de musculação”, “jogar com muito calor”,

“jogar em campo ruim” e “fazer coletivo um dia antes do jogo”. Finalizando, nas situações de crítica e repreensão sobre o desempenho, os itens mais estressantes foram “levar bronca do técnico no intervalo”, “aquecimento muito forte antes do jogo”, “bronca do técnico na preleção”, “cobrança dos jornalistas através da imprensa” e “levar uma bronca de um companheiro durante o jogo”.

Após a validação do ISF nesse estudo, vários outros estudos surgiram com a utilização do mesmo inventário como instrumento de pesquisa. Um desses estudos é o feito por Santos et.al. (2012) com 18 atletas da categoria de base com idade média de 16,6 anos. Além do ISF também foi utilizada a avaliação do estágio maturacional através da idade esquelética proposta por Greulich & Pyle (1959). Apesar dos atletas terem ido divididos em dois grupos de acordo com seu estágio maturacional, sendo 10 com maturação precoce e 8 com maturação normal, os resultados obtidos foram semelhantes em ambos. As situações de perturbação foram consideradas a principal fonte de estresse negativo, seguida por situações de fracasso eminente ou real, situações de crítica e repreensão e situações de conflito. Já as fontes estressoras avaliadas de maneira positiva são as situações de aspectos da competição, seguida por situações de demanda física e psicológica e situações de risco físico.

Em outro estudo onde também ocorreu a utilização do ISF, Sanches et.al (2004) analisou 472 jogadores de futebol sendo eles 125 sub 17, 97 sub 20 e 250 acima de 20 anos e concluiu que fatores como a região do país, a condição de profissional ou amador e a faixa etária alteram a percepção das situações estressoras.

Sanches & Rezende (2010) estudaram 280 jogadores de 28 times de Brasília – DF a partir de uma adaptação do ISF em que o reduziram de 77 para 22 itens para que não houvesse desgaste nos participantes ao responder o inventário. O objetivo desse estudo era analisar a percepção das situações de estresse em função da idade, e os resultados obtidos demonstraram que a idade e a posição, no caso de atacante, podem ser apontadas como variáveis que interferem na maneira de o indivíduo perceber uma determinada situação estressora.

Agora, com outro instrumento de pesquisa, Claudino et.al. (2008) analisou 28 atletas sub-20 utilizando o “Questionário de Estresse e Ansiedade Pré-competitiva no Futebol de Campo” desenvolvido e validado por Chagas

(1995), verificou-se dois tipos de situações positivas aos atletas. A primeira, composta pelos itens “expectativa de jogar com adversário do mesmo nível”, “expectativa de jogar com adversário mais forte” e “expectativa de jogar contra uma grande equipe” indica que situações de desafio proporcionam motivação aos atletas. Já a segunda é caracterizada por fatores motivacionais externos ao jogo por ser composta pelos itens “condições adequadas (tranquilidade, boa alimentação, até 2 atletas por acomodação)” e “cobrança de si mesmo para ganhar o jogo”. Os fatores negativos encontrados também puderam ser divididos nos dois seguintes grupos: aspectos relacionados ao desempenho, composto pelos itens “vir de uma sequência de derrotas” e “ter que jogar machucado”, já o outro grupo de fatores é caracterizado por fatores externos ao jogo, composto pelos itens “condições inadequadas de concentração (barulho, frio, alimentação ruim, etc.)”, “dormir mal na noite anterior ao jogo” e “atraso de salário e benefício, como vales transporte e alimentação”.

Em estudo realizado por De Rose Jr (2002), o autor afirma que os fatores competitivos situacionais geradores de estresse são os seguintes: situações de jogo (importância e dificuldade do jogo, competência, estado físico, adversários, arbitragem, torcida, companheiros de equipe, técnico e infra-estrutura), preparação da equipe (treinamento e infra-estrutura), pessoas importantes (companheiros de equipe, técnico, imprensa, dirigentes e patrocinadores), planejamento e organização (equipe, federação e confederação) e avaliação social (pessoas externas).

“As situações apontadas pelos atletas como sendo as maiores causadoras de estresse foram as seguintes: jogos decisivos; momentos decisivos de um jogo; jogo fácil que complica; perder jogo praticamente ganho; ficar na reserva; repetir os mesmos erros; omitir-se no jogo; jogar em más condições físicas; adversário desleal; arbitragem prejudicial à equipe, conflito com técnicos, conflitos com companheiros de equipe, técnico que só enxerga o lado negativo, técnico que só critica, companheiro egoísta, local inadequado para treinamentos e jogos, treinamento em excesso, falta de férias, rotina de treinamento, falta de integração entre o grupo, torcida da própria equipe agressiva, cobranças excessivas de dirigentes ou patrocinadores, falta de apoio a jogador contundido, falta de organização das equipes e das entidades organizadoras de campeonatos, viagens constantes, problemas com alimentação,

problemas com acomodações e excesso de jogos” (DE ROSE JR, 2002, p.24)

Segundo Samulski & Chagas (1992) a partir do estudo com 52 jogadores de futebol das categorias juvenil e juniores, as principais situações geradoras de estresse são jogar machucado, condição física inadequada, conflitos com companheiros, conflitos com técnico e dormir mal na noite anterior à competição.

Para Ferreira (2004), outro fator gerador de estresse de forma negativa para jogadores de futebol é a torcida, independentemente se contra e a favor. A contra no mínimo faz barulho, que cai a atenção, a favor pressionam os atletas a ponto de invadirem os vestiários dos clubes para tirar satisfação de uma derrota da equipe e chegam até a demitir treinadores e jogadores de futebol.

Segundo Lisboa et.al. (2006) em estudo realizado com 11 atletas do sexo masculino com idade entre 20 e 30 anos a partir de dois instrumentos de análise de estresse baseados na CID10 e no DSM IV, na competição as sensações de taquicardia, frio na barriga, suor excessivo, tensão e ansiedade são maiores que comparadas ao treinamento.

De acordo com Weineck (2004), o estresse por frustração, aquele que ocorre em caso de derrotas, proporciona uma alteração hormonal que pode levar a depressão do sistema imunológico pela perda de humor. Além disso, afirma que as capacidades físicas representam um pré-requisito para o desempenho técnico, tático e psicológico estável na competição.

6.0 Os erros de arbitragem:

A competição engloba muito mais que apenas os competidores. Outras pessoas também fazem parte e contribuem diretamente no resultado final de cada partida. Essas pessoas são os técnicos, torcedores, patrocinadores, mídia e também a equipe de arbitragem formada pelo árbitro, bandeiras, auxiliares de linha de fundo e mesários.

As situações geradoras de estresse da competição afetam não só os jogadores, mas também todos os outros participantes. Um dos indivíduos mais pressionados por todas essas fontes estressoras são árbitros. Devem acompanhar cada lance de perto e fazer com que o jogo e os participantes dele se mantenham dentro das regras.

Durante uma partida de futebol o árbitro deve analisar as jogadas que ocorrem em uma área que mede, em média, 8.250 m². Estudos recentes mostraram que para tanto ele percorre, em média, distâncias superiores a 9km. Num período que varia de 4 a 6 segundos, o árbitro muda sua ação motora, portanto, durante os 90 minutos de jogo ele realiza, em média, 1268 atividades diferentes. O árbitro assistente apresenta um desgaste físico inferior ao do árbitro principal, pois seu deslocamento médio durante a partida é de 7km realizando, em média, 943 ações motoras diferentes no transcorrer de uma partida.(SILVA, 2005, p.53-54)

De acordo com Silva (2004) o árbitro está inserido em um ambiente que envolve tomada de decisões em curtos intervalos de tempo, exigindo eficiência e precisão.

Essa exigência pela perfeição da arbitragem gera um estresse grande no árbitro principal e em seus auxiliares. Quanto mais estressado estiver o árbitro, maior será a chance de errar e, caso o erro aconteça, o árbitro passa de indivíduo afetado por uma situação estressora para gerador de uma situação estressora.

Silva (2005) afirma que a obrigação de não errar é uma das principais causas geradoras de estresse em árbitros, principalmente no que diz respeito ao controle das emoções perante o erro.

Quando algum jogador comete um erro, por pior que ele seja, a equipe tem a chance de correr atrás do prejuízo causado por ela mesma. Entretanto, quando esse prejuízo é ocasionado por um erro cometido pela arbitragem,

temos um problema muito maior. A atitude dos 22 jogadores em relação aos árbitros após um erro muda drasticamente.

Porém, o ato de arbitrar é simplesmente observar cada lance ocorrido e interpreta-lo à partir das regras do jogo impostas. Mas, como a interpretação é um ato individual e engloba interesses, a interpretação de um indivíduo pode ser diferente da de outro. Então, um mesmo lance pode gerar diferentes conclusões por parte de árbitros, equipes e torcedores, afinal, o meu objetivo é a vitória e a equipe maleficiada pela arbitragem não pode ser a minha.

Além dos interesses de cada indivíduo, a interpretação da jogada depende do ponto de vista que determinada pessoa assistiu ao lance. Cada pessoa observa determinado lance à partir de um ponto de vista diferente, cada um está em um local e, dependendo de como estão vendo a jogada, a conclusão nem sempre é a mesma.

Devido a esse fato que o árbitro deve estar sempre o mais próximo possível da jogada para observá-la da melhor maneira e interpretá-la de modo correto. Caso contrário, os erros acontecerão e ocasionarão um estresse em todos os indivíduos participantes.

De Rose Jr; Pereira & Lemos (2002) afirmam que a arbitragem é, sem dúvida, um dos aspectos mais polêmicos envolvidos na competição esportiva, sendo frequentemente citada por atletas e dirigentes como responsáveis por seus insucessos e fontes de estresse.

Nos estudos publicados pesquisados para a elaboração desse trabalho de conclusão de curso, aspectos da arbitragem estavam presentes como as principais fontes geradoras de estresse em jogadores de futebol.

Os erros de arbitragem são uma importante causa para a ocorrência de comportamentos estressantes no esporte (M ARK BRYAN & LEHMAN, 1983).

Mark et al. (1983) distinguem dois tipos de erros Arbitragem: o Tipo 1 ou Falso Positivo ocorre quando o árbitro assinala uma falta que o jogador não cometeu, e o Tipo 2 ou Falso Negativo ocorre quando o árbitro não indica uma falta que realmente aconteceu. Em ambos os casos, podemos esperar que estas situações criem entre os jogadores envolvidos alguma frustração ou outro efeito negativo (BERKOWITZ, 1989, 1990)

Berkowitz (1989, 1990) afirma que um erro de arbitragem provoca no atleta sentimentos de desespero, não esperança e resignação. Por outro lado,

quando ocorrido mais de uma vez, a situação pode contribuir para a formação gradual de um sentimento de raiva na medida em que aumentam os casos. WEINER (1985) completa dizendo que a soma dos erros causados pela arbitragem, inevitavelmente, coloca em questão a intencionalidade do ato.

O Inventário de Stress no Futebol, ISF, de Brandão (2000), três dos setenta e sete itens são diretamente relacionados à arbitragem: “ser prejudicado pelo árbitro” (15), “tomar cartão amarelo” (56) e “receber ameaças do árbitro durante a partida” (70).

O item referente a ser prejudicado pelo árbitro (15) possui intensidade -1,77 em uma escala que varia de 3 a -3. Foi o terceiro fator mais estressor negativo dentro da fonte geradora de estresse das “situações de fracasso iminente ou real”. Esse item só perde para “estar perdendo de golada” (35) com -2,20 e “ser cortado no vestiário antes do jogo” (63) com -2,07.

“Tomar cartão amarelo” (56) é um fato de desequilíbrio emocional e foi considerado como mais negativo para os atacantes comparados com as demais posições por Brandão (2000). Os cartões nem sempre são apresentados aos jogadores somente por faltas cometidas contra o adversário. Os atletas, principalmente do futebol brasileiro, questionam todas as decisões tomadas pelo árbitro independentemente se está correta. Porém, se for equivocada, algumas dessas reclamações extrapolam os limites e o árbitro é obrigado a punir o jogador com outro cartão. Em alguns casos, o jogador punido por reclamação não é o causador da falta, por exemplo, mas sim seus companheiros de equipe que não participaram do lance mas se aproximam da arbitragem para questionar sobre a sua interpretação.

O inventário apresenta também o item “receber ameaças do árbitro durante a partida” (64). Esse fator recebeu intensidade de -0,86 e está diretamente relacionado ao item apresentado anteriormente. Quando determinado jogador é ameaçado pela equipe de arbitragem, a próxima atitude do árbitro será puni-lo com cartões amarelo ou vermelho.

Nos estudos realizados por De Rose Jr em 1994, 1999 e 2002, a arbitragem prejudicial à equipe também apareceu como uma das maiores causas de estresse em jogadores.

“A arbitragem é um capítulo a parte, pois nada é tão unânime quanto ao nível de estresse que ela provoca em atletas” (DE ROSE JR, 2002, p.25)

Em estudo realizado por Reynes, et.al (2008) com 103 jogadores de futebol, sendo eles 55 atacantes e 48 defensores, com média de idade de 24,17 anos, os resultados obtidos eram de se esperar. Os erros de arbitragens foram considerados fontes limpas para estimular a agressão física e verbal. Sentimentos como frustração, raiva e de injustiça foram detectados no estudo, principalmente o de nervosismo que pareceu ser o sentimento predominante independentemente se o caso é de falso negativo ou falso positivo.

7.0 Conclusão:

Com esse estudo foi possível concluir que existem inúmeras situações geradoras de estresse e que cada indivíduo percebe essas situações de maneiras diferentes. Uma mesma fonte estressora pode gerar uma resposta positiva em um determinado indivíduo, funcionando como aspecto motivacional, e negativa em outro, prejudicando a sua performance. Isso dependera da preparação psicológica do sujeito em relação às experiências vividas por ele.

Vimos também que o futebol como esporte, independentemente se praticado como lazer ou como profissão, é um grande gerador de situações estressoras para todos seus participantes (jogadores, treinadores, árbitros, torcedores e empresários relacionados) por gerar uma situação de batalha, conflito, onde um grupo de sujeitos sairá vencedor e outro grupo sairá derrotado.

De acordo com os estudos analisados, as situações estressoras que mais afetam os jogadores variavam de fontes diferentes, sendo elas situações de fracasso iminente como terminar o primeiro tempo da partida perdendo o jogo, situações de aspectos da competição, como jogar dentro ou fora de casa; situações de demanda física e psicológica como o excesso de treinamentos físicos; as situações de conflito, como discordância com o treinador ou companheiros de equipe; as situações de perturbação, como a falta de união dentro do grupo ou conflito com familiares; as situações de risco como jogar em campo ruim; e também as situações de crítica e repreensão como levar bronca do técnico no intervalo de jogo.

Outra análise de grande importância foram as interferências psicológicas que o estresse causado pelos erros de arbitragem geram nos jogadores e nos próprios árbitros. Vimos que esses erros podem ser de dois tipos: quando o árbitro marca algo que não aconteceu e quando ele deixa de marcar algo que realmente aconteceu. Ambas as situações causam mudanças emocionais no atletas e o nervosismo é uma das emoções mais presentes nesses momentos, podendo gerar respostas na forma de agressões físicas ou verbais e quando ocorrem em uma quantidade elevada de vezes gera preocupação em relação à qualidade da arbitragem e também à índole do árbitro.

Porém, os erros são causados grande parte das vezes por uma interpretação errada do árbitro por não estar bem posicionado ou por ter que tomar uma decisão importante sobre determinada jogada em um curto espaço de tempo.

Possíveis maneiras que atuariam de forma a diminuir a incidência desses acontecimentos seriam, em relação ao primeiro caso, uma melhor preparação física dos árbitros, para que estivessem sempre próximos ao lance e assim o observassem da melhor maneira possível e um treinamento em relação as regras do jogo, para que a interpretação fosse realizada de forma correta.

Outra solução, essa relacionada ao problema da pressão causada pela tomada de decisão em curto espaço de tempo, seria primeiramente fazer um trabalho de treinamento psicológico com os árbitros. Com um preparo físico adequado e um domínio sobre as regras do jogo como apresentado no item anterior, somados a uma preparação psicológica, o árbitro estaria melhor preparado para fazer o seu trabalho.

Entretanto, errar faz parte do homem e mesmo que muito bem treinado e preparado, o árbitro dificilmente apitará completamente concentrado os 90 minutos, se mantendo sempre próximo ao lance, observando as jogadas de perto e as interpretando da maneira correta. Para não sobrecarregar um único árbitro em relação à isso, um aumento no número de juízes seria uma das soluções possíveis e que já está sendo tomada em alguns campeonatos.

A presença dos dois bandeiras posicionados à lateral do campo que auxiliam na marcação de laterais, impedimentos, bola pela linha de fundo e faltas próximas ao seu campo de atuação já existe há muito tempo, porém, dois novos árbitros auxiliares foram colocados na linha de fundo, próximos à trave do goleiro para ajudar a equipe de arbitragem em relação à pênaltis, faltas dentro próximas da área e analisar se a bola ultrapassou ou não completamente a linha do gol.

Além do aumento do número de árbitros, a introdução da tecnologia para dentro dos campos seria para somar positivamente ao jogo. Microfones para facilitar a comunicação entre os árbitros, que praticamente nunca estão próximos durante o jogo, já é usada de forma que conversem sobre determinado lance, discutam a interpretação de alguma jogada e ajudem um ao

outro na marcação de determinada falta ou outro. Outra tecnologia recentemente introduzida no futebol são os chips implantados dentro das bolas. Com a ajuda deles e de sensores instalados entre as traves é possível saber se a bola realmente ultrapassou completamente a linha do gol a partir de um sinal enviado ao relógio do árbitro que informa se foi ou não gol.

Como todos os jogos ao nível profissional são televisionados por diferentes emissoras de TV que possuem uma dezena de câmeras cada uma, a utilização de imagens gravadas para análise do arbitro em relação a lances ocorridos dentro das quatro linhas seria de grandes benefícios. Saber se foi ou não foi falta ou pênalti, se o jogador estava ou não estava em posição de impedimento no momento do passe, saber quem punir e com que cartão punir após um tumulto causado entre os jogadores e também anular ou não anular determinado gol seria possível se um árbitro posicionado fora de campo acompanhasse o jogo por essas imagens e, com o sistema de comunicação, informasse o árbitro principal do que realmente aconteceu.

Muitas são as alternativas para a melhoria da arbitragem não só no futebol, mas para todas as modalidades esportivas. Além disso, muito ainda tem que ser estudado em relação a esse assunto, pois a quantidade de artigos científicos específicos para esse tema é muito pequena. Enquanto isso não ocorre, a melhor saída é a realização de trabalhos psicológicos com atletas, treinadores, árbitros e todos os outros envolvidos no esporte de forma que o estresse causado pela competição funcione de forma motivacional e positiva, ao contrário do que realmente acontece na maioria dos casos.

Referencias Bibliográficas:

BARBOSA, L.G. e CRUZ, J.F.A. **Estudo do estresse, da ansiedade e das estratégias de confronto psicológico no handebol de alta competição.** Psicologia: teoria, investigação e prática, 2, 523-548, 1997.

BERKOWITZ, L. (1989). **Frustration-aggression hypothesis: Examination and reformulation.** Psychological Bulletin, 106, 59-73.

BERKOWITZ, L. (1990). **On the formation and regulation of anger and aggression: A cognitive -neo-associationistic analysis.** American Psychologist, 45, 494-503.

BRANDÃO, M.R.F. **Fatores de stress em jogadores de futebol profissional.** (Tese de Doutorado em Educação Física) – Faculdade de Educação Física, Universidade Estadual de Campinas, 2000.

CALDAS, Waltencyr. *O pontapé Inicial: Memória do futebol brasileiro.* Porto Alegre: UFRGS, 1990

CASPERSEN, CARL J. **Physical Activity, Exercise, and Physical Fitness: Definitions and Distinctions for Health-Related Research.** Public Health Reports, March-April 1985, Vol. 100, No. 2.

CHAGAS MH. **Análise do estresse psíquico na competição em jogadores de futebol de campo das categorias juvenil e júnior.** [Dissertação de Mestrado em Ciências do Esporte - Escola de Educação Física]. Belo Horizonte (MG): Universidade Federal de Minas Gerais; 1995.

CLAUDINO, J.G.O.; COSTA, I.T.; TEIXEIRA, P.S.; RIBEIRO; R.S.; PUSSIELD, G.A.; **Análise dos fatores de estresse e ansiedade pré-competitiva em jogadores de futebol de campo da categoria sub-20.** Revista Brasileira de Futebol, Jan-Jul; 2008.

DAY, J. R.; ROSSITER, H. B.; COATS, E. M.; SKASICK, A.; WHIPP, B. J. **The maximally attainable VO₂ during exercise in humans: the peak vs maximum issue.** Journal of Applied Physiology, v. 95, p. 1901-1907, 2003.

DE ROSE JR., D. **Esporte na infância: estresse ou divertimento?** In R.MIRANDA, III Simpósio Mineiro de Psicologia do Esporte, Juiz de Fora UFJF, 1-6, 1997.

DE ROSE JR., D.; DESCHAMPS, S.R.; KORSKAS, P. **Situações causadoras de estresse no basquetebol de alto rendimento: fatores competitivos.** Revista Paulista de Educação Física, 13, 2, 217-229, 1999. Docência, 1999

DE ROSE JUNIOR, D., PEREIRA, F.P. & LEMOS, R.F. **Situações específicas de jogo causadores de “stress” em jogos oficiais de basquetebol.** Revista Paulista de Educação Física, 16(2), 160-173, 2002

DE ROSE JR., D. e VASCONCELLOS, E.G. **Situações específicas de “estresse” no basquetebol.** Revista Paulista de Educação Física, 7, 2, p.25-34, 1993.

DE ROSE JR, D.; VASCONCELLOS, E.G. e SIMÕES, A.C. **Percepção subjetiva dos níveis de estresse e desempenho em atletas da seleção brasileira de handebol.** 8º Congresso Mundial de Psicologia do Esporte - Actas. Lisboa, International Society of Sport Psychology, p.289-292, 1993.

DE ROSE JR, D.; VASCONCELLOS, E.G. e SIMÕES, A.C. **Situações de jogo causadoras de estresse no handebol de alto nível.** Revista Paulista de Educação Física, 8, 1,30-37, 1994.

FÉDÉRATION INTERNATIONALE DE FOOTBALL ASSOCIATION. **About FIFA.** Disponível em: <<http://pt.fifa.com/aboutfifa/federation/associations.html>>. Acesso em: 25 mar. 2013.

FÉDÉRATION INTERNATIONALE DE FOOTBALL ASSOCIATION. **Regras dos Jogo.** Zurich: FIFA, 2013.

FEDERAÇÃO PAULISTA DE FUTEBOL. **Regulamentos da Arbitragem, Código de Conduta.** Disponível em: <<http://www.futebolpaulista.com.br/arbitragem/regulamento>> Acesso em: 25 mar. 2013

FERREIRA, M. C. **Influência das torcidas no desempenho de atletas de futebol,** 2004

GIL, A. C. **Como elaborar projetos de pesquisa.** 4. ed. São Paulo: Atlas, 2007.

GONZALES OYA, J. L. **Psicología aplicada al árbitro de fútbol: características psicológicas y su entrenamiento.** Sevilla: Wanceulen, 2006.

GOULD, D.; JACKSON, S.A. & FINCH, L. **Sources of stress in national champion figure skaters.** Journal of Sport and Exercise Psychology, 15, 2, p.134-159, 1993 a.

HELAL, Ronaldo. **O que é Sociologia do Esporte.** São Paulo: Brasiliense, 1990.

JACKSON, S.A.; DOVER, J. & MAYOCCHI, L. **Life after gold: I. Experiences of Australian Olympic Gold medallists.** The Sport Psychologist, 12, 119-136, 1998.

JAMES, B. & COLLINS, D. **Self-presentational sources of competitive stress during performance.** Journal of Sport and Exercise Psychology, 19, 17-35, 1997.

JONES, J.G. & HARDY, L. **Stress and performance in sport.** Chichester (Eng.), J.Willey and sons, 1990.

LISBOA, R.A.P.; OLIVEIRA, S.M.S.S; FRANCO, F.D.; OLIVEIRA, A.; PAIVA NETO, A.; **Avaliação do estresse em atletas de uma equipde de futebol antes e durante o período competitivo.** Revista ENAF Cience, Volume 1, Número 1, abr. 2006, p. 38-41.

LUZ, C.; ROSADO, A. **Stress, esgotamento e intenção de abandono entre os árbitros de futebol portugueses.** Ludens, Lisboa, v. 17, n. 2, p. 41-46, 2003.

MARGIS, R; PICON, P.; COSNER, A. F.; SILVEIRA, R. O. **Relação entre estressores, estresse e ansiedade.** Revista de Psiquiatria do Rio Grande do Sul, v. 25, p. 65-74, 2003.

MARK, M. M., BRYANT, F. B., & LEHMAN, D. R. (1983). **Perceived injustice and sport violence.** In J. H. Goldstein (Ed.), Spor violence (pp. 83-109). New York: Springer-Verlag.

MARTENS, R.; VEALLEY, R.S. & BURTON, D. **Competitive anxiety in sport. Champaign (Ill),** Human Kinetics, 1990.

MONAHAIN, T. (1986). **Exercise and depression: swapping sweat for serenity?** The Physician and Sportsmedicine, 14 (9): 192-196.

ORGANIZAÇÃO DAS NAÇÕES UNIDAS – ONU. **Conheça a Onu.** Disponível em: <<http://www.onu.org.br/conheca-a-onu/conheca-a-onu/>> Acesso em: 25 jul. 2013.

SAMULSKI, D. M. **Psicologia do esporte: teoria e aplicação prática,** Belo Horizonte: Imprensa Universitária, 1995.

SAMULSKI, D. M. & CHAGAS, M. H. **Análise do Stress na competição em jogadores de futebol de campo das categorias infantil e juvenil (15-18 anos),** Revista Brasileira de Ciência e Movimento Nº4, 1992.

SAMULSKI, D. e CHAGAS, M.H. **Análise do estresse psíquico na competição em jogadores de futebol de campo das categorias juvenil e júnior.** Revista da Associação dos Professores de Educação Física de Londrina, II, 19, 3-11, 1996.

SANCHES, A.B.; CASAL, H.M.V.; BRANDÃO, M.R.F. **Fatores de estresse no futebol.** Lectures Educación Física y Desportes. Buenos Aires, n. 73, jun. 2004.

SANCHES, A.B.; REZENDE, A.L.G.; **Avaliação da percepção de estresse de jogadores de futebol em função da idade.** Revista Brasileira de Ciência e Movimento, 2010, p. 42-50.