


---

**EDUCAÇÃO FÍSICA**

---

**Rodrigo Daniel Batista Pezzuto**

**ANSIEDADE PRÉ-COMPETITIVA EM ÁRBITROS DE FUTEBOL**



Rio Claro  
2023

Rodrigo Daniel Batista Pezzuto

**ANSIEDADE PRÉ-COMPETITIVA EM ÁRBITROS DE FUTEBOL**

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.

Orientador: Prof. Dr. Afonso Antonio Machado

Co-orientadora: Profa. Ma. Bruna Feitosa de Oliveira

Rio Claro  
2023

P522a Pezzuto, Rodrigo Daniel Batista  
Ansiedade pré-competitiva em árbitros de futebol / Rodrigo Daniel  
Batista Pezzuto. -- Rio Claro, 2023  
29 p.

Trabalho de conclusão de curso (Licenciatura - Educação Física) -  
Universidade Estadual Paulista (Unesp), Instituto de Biociências, Rio  
Claro

Orientador: Afonso Antonio Machado  
Coorientadora: Bruna Feitosa de Oliveira

1. Psicologia do Esporte. 2. Ansiedade Pré-Competitiva. 3.  
Demandas Psicológicas. 4. Árbitros de Futebol. I. Título.

Sistema de geração automática de fichas catalográficas da Unesp. Biblioteca do Instituto de  
Biociências, Rio Claro. Dados fornecidos pelo autor(a).

Essa ficha não pode ser modificada.

**RODRIGO DANIEL BATISTA PEZZUTO**

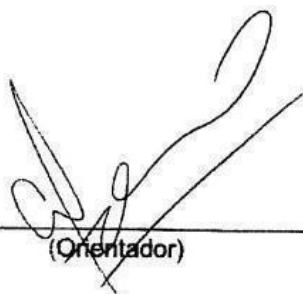
**ANSIEDADE PRÉ-COMPETITIVA EM ÁRBITROS DE FUTEBOL**

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

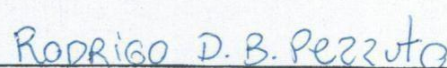
**BANCA EXAMINADORA:**

Prof. Dr. Afonso Antonio Machado (orientador)  
Prof. Ma. Bruna Feitosa de Oliveira (coorientadora)  
Prof. Dr. Kauan Galvão Morão  
Prof. Dr. Adalgiso Coscrato Cardozo

Aprovado em: 28 de Junho de 2023

  
\_\_\_\_\_  
(Orientador)

  
\_\_\_\_\_  
(Coorientadora)

  
\_\_\_\_\_  
(Discente)

Dedico esse trabalho aos maiores amores da minha vida, meus pais, Rosimeire, Adriano, minhas irmãs Thaina e Any Elizi, e aos meus Avós Santa e Sebastião, sem vocês isso não estaria acontecendo comigo, vocês são o motivo da minha vida ser a melhor do mundo.

## **AGRADECIMENTOS**

Agradeço primeiramente a Deus, pela vida. Agradeço a minha família, por sempre me apoiar nas minhas escolhas e por sempre me incentivar quando mais precisei, agradeço em especial meus avós, (Santa e Sebastião), por nunca duvidarem do que eu poderia me tornar, e por sempre ter uma palavra de esperança para me dar quando eu mais precisei.

Agradeço aos meus pais presentes Rosimeire e Adriano, por não medirem esforços para comigo e sempre estarem prestativos nos momentos em que mais precisei nunca me esquecerei disso, agradeço ao meu pai Alexandre que não é presente no meu dia a dia, mas sempre me ajudou com palavras de incentivo e motivação. Agradeço ao meu professor e hoje amigo Daniel Serrano e sua família, por desde o dia de me conhecer, nunca ter desistido de mim, e até hoje me motivar para conquistas maiores.

Agradeço aos meus amigos da república Santa Perikita e da Cafofo, por me ensinarem como é viver com pessoas diferentes, mas ao mesmo tempo iguais e a me tornar uma pessoa melhor que sou hoje. Agradeço a minha Co-orientadora Bruna Feitosa de Oliveira, pelas inúmeras ajudas, conversas e discussões, sem você esse trabalho não seria concluído, obrigado pela ajuda e pela amizade. E por último agradeço aos meus amigos, Luís Felipe (Milhouse), Pedro Fernandes (Iscorega), Felipe (Batata), Pedro Campi (Além), Pedro (Pedrão), Eduardo (Chaminé), Gabriel (Finaze), Kaique (Lenine), Vitor (Xinelo), Giovana Molina, Raquel Freitas, Marcos Roberto, Rafael Greve, João Vernier, Mariana Baptista por sempre estarem comigo durante esses anos da faculdade, espero que nossa amizade dure longos anos.

## ANSIEDADE PRÉ-COMPETITIVA EM ÁRBITROS DE FUTEBOL

### RESUMO

A Psicologia do Esporte é considerada uma área que diz respeito ao estudo científico, envolvendo um campo de intervenção profissional que abrange métodos e conceitos da psicologia e também da ciência do esporte. Essa área considera que diversos fatores podem interferir no equilíbrio emocional de um atleta, sendo a ansiedade um dos principais pontos relacionados a interferência no rendimento do esportista. Além da ansiedade existem outros tipos de estados emocionais que podem surgir, como o medo, vergonha, entre outros. Se pensarmos no contexto esportivo, o medo é uma desorganização psíquica que está presente em quase todas as outras desarmonizações (ansiedade, apatia ou intensidade emocional). No futebol, os árbitros, assim como jogadores e treinadores, são essenciais para competições esportivas. A atuação do mesmo é muito importante para que ocorra o espetáculo, mas para que tal indivíduo possua boa atuação é necessário algo a mais só do que o preparo físico, ou seja, também é importante apresentar boa preparação psicológica. A ansiedade pré-competitiva esta presente em qualquer que seja os esportes, e não seria diferente no arbitro de futebol, ainda assim ela pode ser entendida como um estado emocional caracterizado por nervosismo, preocupação e apreensão que pode ser gerado por nossos pensamentos (ansiedade cognitiva) ou por reações fisiológicas (ansiedade somática). Com isso, o objetivo do presente estudo é verificar os estados emocionais dos árbitros de futebol a partir de uma revisão bibliográfica, relacionando com início de uma partida e buscando traçar relações com outros momentos (durante e logo após as partidas). Esse estudo se caracterizou como uma revisão bibliográfica, investigando estudos que abordem os estados emocionais de árbitros em uma partida de futebol, especialmente a ansiedade pré-competitiva.

**Palavras-chave:** Psicologia do esporte. Árbitros de futebol. Estados emocionais. Ansiedade pré-competitiva.

## PRE-COMPETITIVE ANXIETY IN FOOTBALL REFEREES

### ABSTRACT

Sport Psychology is considered an area that concerns scientific study, involving a field of professional intervention that encompasses methods/concepts of psychology and also of sport science. This area considers that several factors can interfere with an athlete's emotional balance, with anxiety being one of the main points related to interference in the athlete's performance, in addition to anxiety there are other types of emotional states that happen in an individual, such as fear, shame, among others. If we think about the sports context, fear is a psychic disorganization, which is present in almost all other disharmonizations (anxiety, apathy, emotional intensity, etc). In football, referees as well as players and coaches are essential for sporting competitions. The performance of the same is very important for the show to take place, but for such an individual to have a good performance, something more than just physical preparation is needed, that is, it is also important to present good psychological preparation. Pre-competitive anxiety is present in any sport, and it would not be different in the soccer referee, even so it can be understood as an emotional state characterized by nervousness, worry and apprehension that can be generated by our thoughts (cognitive anxiety) or by physiological reactions (somatic anxiety). With this, the objective of the present study is to verify the emotional states of soccer referees, based on bibliographic reviews, correlating with the beginning of a match and seeking to trace relationships with other moments (during and shortly after the matches). With the justification that there is a lack of research in this line of sports, as most of them have athletes and coaches as a research focus. This study was characterized as a literature review, addressing the emotional states of the referee in a soccer match.

**Keywords:** Sports psychology. Football referees. Emotional states. pre-competitive anxiety.

## SUMÁRIO

1. INTRODUÇÃO.....	8
2. OBJETIVO .....	10
3. JUSTIFICATIVA .....	11
4. HIPÓTESE .....	12
5. PROCEDIMENTOS METODOLÓGICOS .....	13
6 REVISÃO BIBLIOGRÁFICA.....	14
6.1 <i>Surgimento do futebol</i> .....	14
6.2 <i>Ser árbitro</i> .....	15
6.3 <i>Demandas psicológicas</i> .....	17
6.4 <i>Ansiedade</i> .....	19
6.4.1 <i>ANSIEDADE PRÉ COMPETITIVA</i> .....	20
7 CONSIDERAÇÕES FINAIS.....	23
REFERÊNCIAS.....	25

## 1. INTRODUÇÃO

A Psicologia do Esporte pode ser considerada uma área que diz respeito ao estudo científico, envolvendo um campo de intervenção profissional que abrange métodos e conceitos da psicologia e também da ciência do esporte (WEINBERG; GOULD, 2017).

A Psicologia do Esporte considera que diversos fatores podem interferir no equilíbrio emocional de um atleta, sendo a ansiedade um dos principais pontos relacionados a interferência no rendimento do esportista (FIGUEIREDO, 2000). A apresentação a tipos de ansiedades leva o indivíduo a ter mudanças fisiológicas, como afunilamento da atenção, o aumento de adrenalina, o desgaste de energia maior do que o esperado, interferindo de maneira negativa no desempenho do indivíduo (MARTIN, 1996 citado por FIGUEIREDO, 2000).

Além da ansiedade existem outros tipos de estados emocionais que acontecem em um indivíduo, como o medo, vergonha, entre outros. Para Machado (2006), sentir medo pode ser caracterizado como uma sensação subjetiva do próprio indivíduo, na qual ele sente que corre perigo, onde algo de muito ruim está para acontecer. Muitas vezes essa sensação vem acompanhada com sintomas físicos que incomodam bastante, como aceleração dos batimentos cardíacos, suor excessivo tontura e tremedeira. Se pensarmos no contexto esportivo o medo é uma desorganização psíquica, que está presente em quase todas as outras desarmonizações (ansiedade, apatia, intensidade emocional) (LAVOURA et al., 2007).

E dentre as muitas figuras importantes que fazem parte do esporte, é válido ressaltar os árbitros, que para Cruz (1997), assim como jogadores e treinadores, são demasiadamente essenciais para competições esportivas. A atuação do mesmo é muito importante para que ocorra o espetáculo, mas para que tal indivíduo possua boa atuação é necessário algo a mais só do que o preparo físico, ou seja, também é importante apresentar boa preparação psicológica.

No cenário futebolístico, muitas vezes os árbitros são cobrados excessivamente, sendo que os mesmos necessitam ser precisos e objetivos em suas decisões para que o espetáculo não seja comprometido. O desafio do árbitro é levar a partida até seu fim, lidando com pressões externas, como jogadores, treinadores e torcedores, e buscando ser o mais imparcial possível em uma partida.

Portanto, nota-se que um dos maiores desafios do árbitro de futebol é lidar com a ansiedade que surge nesse contexto, sendo assim, pesquisas sobre o tema abordado podem apresentar explicações mais claras sobre como o árbitro se sente antes, durante e após as partidas, contribuindo com conhecimentos para futuros pesquisadores da área e profissionais da Educação Física que podem atuar no contexto esportivo.

## **2. OBJETIVO**

O objetivo do presente estudo é verificar a incidência de ansiedade pré-competitiva em árbitros de futebol com base em revisões bibliográficas já existentes, relacionando esses dados com o início de uma partida e buscando traçar relações com outros momentos (durante e logo após as partidas).

### **3. JUSTIFICATIVA**

Pelo fato de o aspecto psicológico atuar tanto positivamente como negativamente em árbitros, é de grande benefício estudos que analisam possíveis fatores dos estados emocionais em árbitros, mostrando a influência dos seus estados emocionais nas partidas de futebol.

Outro motivo seria a carência de pesquisas nessa linha do esporte, pois a maioria possui atletas ou treinadores como foco do estudo. Assim, neste trabalho outra figura importante do cenário esportivo estaria envolvida (os árbitros), possibilitando a apresentação de fatores que podem vir a beneficiar a preparação psicológica de árbitros.

#### **4. HIPÓTESE**

A hipótese dessa pesquisa surge por conta de o árbitro de futebol possuir uma influência muito grande no âmbito esportivo, sendo uma figura de extrema importância nas tomadas de decisões de uma partida. Por conta disso, o árbitro acaba sofrendo diferentes tipos de pressão, como a cobrança familiar, dos torcedores, dos jogadores e até a pressão que ele coloca sobre si, deixando o mesmo ansioso e, por consequência, desestabilizado emocionalmente (BLUMENSTEIN e ORBACH, 2014).

Com isso, estabeleceu-se como hipótese que os estados emocionais podem influenciar no rendimento de um árbitro de futebol durante a partida de futebol, especialmente a ansiedade, podendo acarretar às vezes em mais erros do que em acertos nas suas tomadas de decisão.

## **5. PROCEDIMENTOS METODOLÓGICOS**

Esse estudo se caracterizou como uma revisão bibliográfica, abordando sobre os estados emocionais do arbitro de futebol, dentro de uma partida. Para Gil (2006) um trabalho realizado através de pesquisa bibliográfica é desenvolvido exclusivamente por meios de materiais já elaborados, principalmente de artigos científicos, livros e impressos diversos. Assim, foi realizado um levantamento buscando por revistas, artigos científicos, jornais informativos de relevância entre outras fontes bibliográficas, através do Google acadêmico e seus direcionamentos para os canais de divulgação científica, trazendo os conceitos de estados emocionais, como “ansiedade”, “medo”, “nervosismo” em árbitros nas partidas de futebol, em português e inglês.

## 6 REVISÃO BIBLIOGRÁFICA

### 6.1 Surgimento do futebol

O Futebol, esporte mais praticado no mundo atualmente remete sua existência a milhares de anos, até mesmo antes de cristo. Diversas civilizações praticavam esportes ou brincadeiras bem parecidas com o futebol de hoje em dia.

Relatos como no Japão e china (2600 a.c.) era praticado um jogo chamado de Kamari, onde sua principal função era o treinamento militar (GODOI; CARDOSO, 1989). Ao longo dos anos esse esporte passou a ser usado como uma forma de lazer pelos nobres da Corte Imperial, este era praticado com uma bola feita do material de fibras de bambu (DA CUNHA VOSER; GUIMARÃES; RIBEIRO, 2010).

Já na Grécia tinha o Epyskiros, onde o mesmo tinha por objetivo o treinamento do corpo e mente (GODOI; CARDOSO, 1989). Nesse momento a disputa se dava com uma bola feita da bexiga do boi e revestida com uma capa de couro (RODRIGO TRAJANO DOS SANTOS, 2009) e a configuração do jogo consistia em duas equipes de quinze jogadores (BORSARI, 1989).

Na Roma antiga era disputado o Haspartum, cujo objetivo era fazer com que a bola ultrapassasse a linha de meta do campo adversário, usando os pés e as mãos (GODOI; CARDOSO, 1989). Assim como o Epyskiros na Grécia, os romanos utilizavam para a pratica desse esporte uma bola feita da bexiga do boi, revestida com uma capa de couro, denominada de "follis". Nesse momento já existiam as posições dos jogadores por todo o campo, tais como: defensores, meio campistas e funções ofensivas (DA CUNHA VOSER; GUIMARÃES; RIBEIRO, 2010).

Na França, ao longo da Idade Média, praticava um esporte muito parecido com o futebol, que tinha o nome de Soule ou Choule, dependendo da cidade onde era praticado o esporte. Pouco se sabe sobre suas regras.

Mas se pensarmos sobre o futebol que aparenta ser o mais semelhante possível com que temos hoje, vai lembrar do Foot-Ball inglês. Ele surge no início do século XVIII nas escolas inglesas. Em outubro de 1823, um grupo de seguidores de Cambridge fundou a Foot-Ball association, definindo assim as leis do jogo e separando o esporte com o Rugby, dando início ao futebol dos dias de hoje (GODOI; CARDOSO, 1989).

O Futebol foi introduzido no Brasil em 1894, na cidade de São Paulo, pelo inglês Charles William Miller. 10 anos após sua visita, Miller voltou ao Brasil e trouxe consigo duas bolas de futebol, dois uniformes, um livro de regras, um par de chuteiras, uma bomba de ar e uma agulha (MURAD, 2007).

No texto “Memórias do futebol brasileiro”, o autor conta um pouco da passagem de Charles Miller pelo Brasil e como ele se adentrou na sociedade, “Foi com jovens de boas famílias como a sua... Ensinou-lhes os fundamentos do futebol, dividiu-os em dois times, escalou um dos seus amigos para juiz, outro para bandeirinha, e lá foram todos fazer história na várzea do Carmo” (MÁXIMO, 1999, p.4)

## **6.2 Ser árbitro**

O árbitro e as regras do futebol passam a surgir no século XIX, depois que houve a separação do futebol e do rugby na Inglaterra (DA SILVA et al., 2002). A princípio as regras foram divididas em nove, mas nessa época existia um consenso onde os próprios jogadores com atitudes marcavam as próprias faltas, seja gritando, parando na jogada ou de outras maneiras (DA SILVA et al., 2002).

Só em 1890 o árbitro recebeu suas funções dentro do campo de jogo, estipuladas pela regra (ANTUNES, 1970). Um ano após, em 1891, o árbitro recebeu o auxílio dos dois árbitros assistentes, os mesmos já com funções pré-estabelecidas (ANTUNES, 1970).

No Brasil, a criação de escolas de árbitros se deu início na década de 40, no Estado de São Paulo. Hoje temos cursos anualmente para árbitros de futebol em diversos estados do país e a Escola Nacional de Arbitragem de Futebol, que tem como o principal objetivo o aprimoramento de árbitros, assessores, instrutores, entre outros.

Com isso, a principal função da equipe de arbitragem é fazer com que o jogo transcorra com naturalidade, sem qualquer tipo de influência de agentes externos e atuar com imparcialidade (LIMA, 1982), legitimando o resultado da partida.

Nos dias atuais é muito corriqueiro confundirem o termo apitador de futebol com árbitro de futebol. O apitador de futebol ele vai para o campo de jogo e começa a apitar tudo o que ele vê pela frente, sem ter um filtro, apenas cumprindo a regra do jogo, já o árbitro de futebol, ele vai a campo de jogo, para ler e interpretar as jogadas, usando a regra do jogo como principal fonte de intervir nas situações, mas

não sendo a única, usando também muito das vezes o bom senso e o seu poderio de interpretar lances, durante a partida de futebol.

O árbitro é o responsável por aplicar as regras do jogo, porém as regras não são autoaplicáveis, sendo assim, o profissional da arbitragem responsável por aplicá-las durante a partida. Por conta disso, é natural que se verifique que algumas das regras do futebol são interpretativas e sua aplicação fica a cargo desse profissional e em algumas situações isso pode incorrer em erros (ROCHA, 2019).

Com isso, o árbitro de futebol precisa ter muito bem desenvolvidas as quatro vertentes cobradas para um bom desempenho dentro do campo de jogo, sendo elas divididas entre físicas, psicológicas, sociais e técnicas.

Um dos pilares importantíssimo para o bom desempenho do árbitro de futebol é o preparo físico, pois em média um árbitro percorre uma distância de 9 a 12 quilômetros por partida (DA SILVA; FERNANDES; FERNANDEZ, 2011; KRUSTRUP; BANGSBO, 2001). Isso se deve ao fato que o profissional precisa estar próximo às jogadas no momento do lance, para conseguir visualizar o que está acontecendo em cada um dos lances e que os seus acertos durante a partida sejam ainda maiores.

O pilar técnico tem como foco o árbitro ter o completo entendimento das dezessete regras (livro de regras do jogo), na sua atuação em campo, nas avaliações teóricas e nos gestuais. Para isso, os árbitros são submetidos a cursos, seminários, treinos práticos no campo, além de análises de vídeos. Nesse pilar estão englobadas algumas coisas importantes para uma partida de futebol:

- Estudo das regras;
- Análise de vídeos, para assim melhorar a interpretação e aplicação das regras, além de uma uniformidade dos critérios com seus companheiros de trabalho.
- Planejamento da arbitragem, ou seja, viagem, chegada ao estádio;
- Estudos dos regulamentos das competições.

O pilar social vai procurar entender as diversidades de cada estado, costumes, hábitos, entre outros, que vai procurar aproximar a linguagem, deixando mais clara, coesa e nítida dentro do campo de jogo (DE SOUZA, 2016).

Por último, mas não menos importante o pilar mental, que tem como pauta trabalhar com as habilidades e competências como concentração, foco, tomada de decisões e controle do jogo. Este trabalho é direcionado para o psicólogo do esporte (DE SOUZA, 2016).

Separando os quatro pilares para que possamos ter um bom árbitro de futebol, é visível como cada fundamento complementa o outro. Segundo Helsen e Bultynck (2004), um dos principais fatores na arbitragem é a atenção, dado que um árbitro do alto nível toma aproximadamente de 3 a 4 decisões por minuto e para isso essas bases precisam estar em perfeita conexão, para que o árbitro de futebol possa tomar as decisões da melhor maneira possível, pois cada um desses pilares unidos influenciará a tomada de decisão desse profissional.

Pensando nisso e no tema abordado pelo estudo, torna-se essencial descrever de forma mais intensa o pilar mental e as demandas que podem surgir diante da atuação de um árbitro de futebol.

### **6.3 Demandas psicológicas**

Dentro do esporte de rendimento, a preparação psicológica é uma ferramenta muito utilizada e muito viável que pode ajudar atletas a enfrentar diversas demandas. A atividade esportiva, assim como o futebol, exige do indivíduo saber lidar com uma diversidade de emoções, tais como ansiedade, medo, insegurança, vergonha, motivação, concentração, entre outras.

A atividade esportiva se distingue por vivências emocionais que exigem que o atleta se controle e dirija suas emoções para solucionar as tarefas, sem perder o domínio próprio. Essas mesmas emoções podem exercer influências positivas ou negativas no indivíduo (BRANDÃO; MACHADO, 2008) e isso dependerá da forma como o indivíduo avaliará cada uma das situações e dos recursos que o mesmo possui para lidar com tais emoções (SAMULSKI, 2008).

Voltando para o ambiente da arbitragem, estudos dizem que árbitros com mais experiência tem um maior potencial de resistir às situações de estresse psicológico nas quais esses profissionais são submetidos (WILLIAMS; ELLIOTT, 1999), sendo que os árbitros mais velhos teriam um maior controle diante de suas emoções (GOULD; HARDY; JONES, 1996).

Além disso, para a arbitragem a autoestima e a autoconfiança são dois elementos muito importantes a serem desenvolvidos para um bom desempenho. A autoestima é a expressão de uma aprovação ou desaprovação sobre si mesmo, indicando, com valor e importância, o quanto uma pessoa se julga capaz (COOPERSMITH, 1967 apud BECKER, 2002). Nesse sentido, a autoconfiança está relacionada com a autoestima, uma vez que essa influencia os objetivos e estratégias utilizadas pelo desportista (BECKER, 2002). Essa pode ser definida como a crença de que você pode realizar com sucesso determinada ação desejada (WEINBERG; GOULD, 2001).

Assim como a ansiedade, a autoconfiança pode ser subdividida como traço ou estado. Vealey (1986) diz que o traço de assertividade é definido como o grau de crença ou certeza que um indivíduo tem em sua capacidade de obter sucesso em um determinado esporte ou atividade. Um estado de autoconfiança é a crença ou certeza de uma pessoa sobre sua capacidade de ter sucesso em um esporte em um determinado momento.

Seguindo a linha de algumas demandas psicológicas importantes para associar com o árbitro, pode-se colocar enfoque a concentração. Para todas as áreas profissionais existentes é preciso colocar a concentração como uma das mais importantes demandas da nossa vida, e na arbitragem isso não vem a ser diferente. No futebol, uma falta de atenção do árbitro da partida pode acarretar a erros graves na sua arbitragem, prejudicando todo o restante da sua partida e até mesmo sua carreira.

Para Weinberg e Gould (2001) a concentração é a capacidade de focar a atenção em estímulos relevantes do ambiente. Quando as circunstâncias mudam rapidamente, o foco de atenção precisa mudar com ele. Pensamentos sobre aspectos irrelevantes podem aumentar a frequência de erros durante a competição.

Weinberg e Gould (2001) descrevem que uma boa definição de concentração em ambientes esportivos passa necessariamente por três pontos importantes:

- Concentração em sinais ambientais relevantes: refere-se à atenção seletiva, quando o atleta focaliza os sinais ambientais relevantes para o momento, selecionando quais sinais deve desconsiderar e quais vão ser importantes para seu desempenho, dando-lhes a atenção necessária.

- Manutenção no foco de atenção: refere-se a manter o foco da atenção pelo maior tempo possível, ou ser capaz de recuperar e manter o foco, uma vez que foi perdido.
- Consciência da situação: refere-se a capacidade de um atleta perceber uma situação e agir, sob pressão aguda e exigências de tempo, tomando decisões apropriadas que podem levá-lo ao êxito.

Além disso, o árbitro de futebol precisa se sentir motivado e se motivar para ir ao campo de jogo conduzir uma partida. Segundo Samulski (2002), “a motivação é caracterizada como um processo ativo, intencional e dirigido a uma meta, o qual depende da interação de fatores pessoais (intrínsecos) e ambientais (extrínsecos)”.

Weinberg e Gould (2001) sugerem, para a prática esportiva, um Modelo Interacional de Motivação. Esse modelo defende que a motivação depende tanto dos fatores pessoais (personalidade, necessidades, interesses e objetivos), como dos fatores situacionais (estilo do líder-técnico, atratividade das instalações, registro de ganhos e perdas do atleta ou equipe). Assim a melhor maneira de entender e de trabalhar a motivação é considerar o modo de interação entre a pessoa e a situação.

Além de todas as demandas mencionadas acima, existe a ansiedade, que também se apresenta como um fator de grande risco para os árbitros e profissionais envolvidos com o esporte e será melhor desenvolvida no capítulo a seguir.

#### **6.4 Ansiedade**

Ansiedade é um sentimento que causa apreensão e algumas vezes sofrimento antecipado por situações que estão por vir, ou seja, que ainda não aconteceram. Segundo Cratty (1984), quando um indivíduo é exposto a tensões e ameaças a seu bem-estar, estará sofrendo de ansiedade. É um sentimento natural do ser humano, mas que acaba afetando de forma mais acentuada algumas pessoas. Para Rosito (2008), ansiedade é um sentimento natural e necessário para a auto-preservação, uma vez que ela prepara a pessoa para tomar medidas necessárias em situações futuras. É nesse momento que esse estado emocional pode afetar os indivíduos de diferentes formas, podendo ser positivo ou não.

A ansiedade é determinada de duas maneiras: Ansiedade-traço, que corresponde a quão ansiosa a pessoa é em sua personalidade, sendo esse um

estado quase permanente. Weinberg e Gould (2001) definem como uma predisposição da pessoa a perceber como perigosas ou ameaçadoras muitas circunstâncias, que objetivamente, não oferecem reais riscos físicos ou psicológicos a ela. A segunda é denominada como Ansiedade-estado e corresponde às relações do indivíduo a determinadas situações, ou seja, o nível de ansiedade varia conforme as situações temporárias ou tensões situacionais que as quais o indivíduo é exposto. Weinberg e Gould (2001) a definem como alterações em sentimentos de nervosismo, preocupação e apreensão que variam de momento a momento e associam-se com a estimulação ou não do corpo.

A Ansiedade-estado também pode ser subdividida em dois componentes: um componente do pensamento, quando as preocupações se alteram conforme o momento, sendo essa definida como Ansiedade-estado cognitiva. Já a Ansiedade-estado somática, é um componente de ativação física, onde de momento a momento a ativação fisiológica percebida é alterada (WEINBERG; GOULD, 2001).

#### **6.4.1 ANSIEDADE PRÉ COMPETITIVA**

O esporte tem o poder de mudar a vida de qualquer pessoa, sendo ele um esporte competitivo ou mesmo um jogo recreativo, gerando emoções tanto em atletas como em pessoas que apenas assistem ao esporte. Essas sucessões de emoções podem surgir e ser interpretadas de diversas formas e se elas não forem bem dirigidas o resultado pode gerar consequências para os indivíduos.

Nesse contexto, esses sentimentos se tornam uma das principais influências na derrota no âmbito do esporte competitivo, sendo a ansiedade uma das emoções que mais tem destaque. Vários fatores contribuem para esse fenômeno, incluindo expectativas do alto desempenho, pressão em novos jogadores, entre outras, fazendo com que todos esses fatores impliquem para a prevalência da ansiedade e consequentemente essa variável pode impactar significativamente o desempenho do atleta.

A ansiedade pré-competitiva é normalmente analisada de uma a duas semanas antes da competição e quando esse estado emocional se encontra exacerbado isso pode interferir no desempenho de atletas de maneira negativa, provocando alterações fisiológicas (maior dispêndio de energia em função de uma maior tensão muscular, dificuldades na coordenação, aumento da frequência

cardíaca e respiratória, aumento da sudorese e da condutibilidade cutânea, boca seca, entre outros indicadores) e psicológicos (alteração na capacidade de concentração e afunilamento no campo da atenção), prejudicando a organização das respostas motoras (DAS NEVES SALLES et al., 2015).

Segundo MARTENS et al. (1990), a ansiedade pré-competitiva pode ser entendida como um estado emocional caracterizado por nervosismo, preocupação e apreensão que pode ser gerado por nossos pensamentos (ansiedade cognitiva) ou por reações fisiológicas (ansiedade somática). Muitos desses elementos são evidenciados durante a prática ao visualizar atletas que “travam” e não conseguem desempenhar os seus papéis de forma eficiente, acarretando em tomadas de decisão equivocadas.

A ansiedade pré-competitiva pode ser verificada em qualquer que seja os esportes, sejam eles, esportes coletivos (Futebol, Vôlei, Basquete, Handebol, entre outros), ou mesmo os esportes individuais (Natação, Judô, atletismo ou ginásticas). A principal diferença entre essas categorias se encontra no esporte individual, onde o praticante está sozinho e não existe divisão dos olhares de julgamento com outros companheiros de equipe, como se encontra nos esportes coletivos. Na natação e nos eventos individuais de atletismo, os atletas têm uma responsabilidade significativa, onde seu desempenho determina explicitamente seu sucesso ou fracasso. O fardo de atender às expectativas e lidar com as pressões da mídia, torcedores, família e treinadores pode se acumular e acabar prejudicando seu desempenho (MACHADO, 2019).

Na arbitragem acontece algo de forma semelhante, uma vez que o árbitro de futebol se encontra com os olhares todos voltados a ele, do mesmo modo como os atletas de esportes individuais tendem a sentir, e seu desempenho vai determinar seu sucesso ou o seu fracasso. Em muitas situações o árbitro leva consigo um peso muito grande proporcionado pela pressão advinda de diversas fontes, como por exemplo a mídia (quando já se encontra no alto rendimento), os torcedores, preparadores e até mesmo de seus familiares.

Há também questões que surgem de acordo com a importância do evento dentro do contexto em que está inserido, uma vez que um jogo de final de campeonato possui uma cobrança muito maior e mais evidente se comparada a um jogo de temporada regular e, portanto, a pressão por decisões assertivas e corretas

aumenta e, conseqüentemente, os níveis de ativação e ansiedade também podem aumentar, caso o indivíduo enxergue isso como algo ameaçador.

Deste modo, várias situações podem despertar a ansiedade pré-competitiva no árbitro de futebol, desde as questões pessoais (físicas, psíquicas, sociais) até o medo do fracasso, prejudicando o seu trabalho dentro do campo de jogo. Para o árbitro de futebol se sentir bem para comandar uma partida de futebol ele precisa realizar treinos diários, tal qual um atleta faz. Sendo assim, o "treinamento esportivo" de atletas nada mais é do que a preparação física, técnica, tática, intelectual, psicológica e moral por meio do exercício físico (ABRANTES, 2007) e esse mesmo cuidado deve ser adotado com árbitros, para que seu desempenho corresponda ao esperado.

Além disso, árbitros mais experientes (com mais tempo de carreira), tendem a sofrer menos com a ansiedade pré-competitiva, por já ter passado varias vezes por essa situação. Fernandes et al. (2014), traz que a experiência competitiva exerce um efeito significativo sobre as dimensões da ansiedade competitiva, dado que ocorre certa dessensibilização ao longo deste processo para que esses indivíduos consigam se manter nessa função.

Diante de tudo isso, vemos que há a necessidade de um preparo que aborde os quatro pilares para árbitros, isso é, físico, social, técnico e psicológico e dentro do componente psicológico são muitos os aspectos que precisam ser trabalhados para que a atuação destes profissionais seja a mais adequada.

## 7 CONSIDERAÇÕES FINAIS

O árbitro de futebol assim como os atletas, treinadores, torcedores tem uma importância muito grande para o espetáculo chamado futebol. Acredita-se que a mais difícil e responsável dentro da partida. O árbitro é o responsável por aplicar as regras do jogo, sabendo interpreta-las e assim advertir corretamente qualquer infração cometida dentro do campo de jogo, fazendo com que o resultado seja 100% legitimado, tornando essa responsabilidade ainda maior.

Sendo assim, o árbitro tem uma influência muito grande dentro da partida de futebol, tornando uma figura importante nas tomadas de decisões. Acredita-se que por influências do ambiente externo possa causar alguma alteração nos seus estados emocionais (ansiedade, apatia, medo ou estresse), fazendo com que o mesmo possa tomar decisões menos assertivas dentro de uma partida de futebol.

Com isso, o árbitro de futebol dentro do seu trabalho precisa ter muito bem desenvolvido os quatro pilares muito importantes que existem dentro da arbitragem, para assim ter um bom desempenho no campo de jogo que são eles: Pilar Físico, Técnico, Social e Psicológico.

A atividade esportiva, assim como na arbitragem, exige do ser humano saber lidar com diversas emoções, sendo elas ansiedade, medo, vergonha, insegurança, motivação, concentração entre outras emoções. Dentro do ambiente do futebol, essas emoções podem exercer influências sejam elas positivas ou negativas no indivíduo, fazendo com que o mesmo possa vir a cometer erros durante a partida de futebol.

A ansiedade está presente em todas as pessoas hoje em dia, em algumas são mais visíveis, em outras são menos, mas podemos dizer que a ansiedade é um sentimento que causa apreensão e algumas vezes sofrimento por antecipação de situações que ele acredita ser prejudicial.

A ansiedade é determinada de duas maneiras: ansiedade-traço, que corresponde a quão ansiosa a pessoa é em sua personalidade, sendo esse um estado quase permanente, e a ansiedade-estado, que corresponde às relações do indivíduo a determinadas situações, ou seja, o nível de ansiedade varia conforme as situações temporárias ou tensões situacionais que as quais o indivíduo é exposto.

Já a ansiedade pré-competitiva pode ser entendida como um estado emocional caracterizado por nervosismo, preocupação e apreensão que pode ser gerado por

nossos pensamentos (ansiedade cognitiva) ou por reações fisiológicas (ansiedade somática) que ocorre antes de uma competição ou partida esportiva. Essa ansiedade pode ser verificada em qualquer que seja os esportes sejam eles coletivos ou individuais. A principal diferença entre essas categorias se encontra no esporte individual, onde o atleta está sozinho e não existe divisão dos olhares de julgamento com outros companheiros de equipe, como se encontra nos esportes coletivos.

Na arbitragem acontece algo de forma semelhante, uma vez que o árbitro de futebol se encontra com os olhares todos voltados a ele, do mesmo modo como os atletas de esportes individuais tendem a sentir, e seu desempenho vai determinar seu sucesso ou o seu fracasso. É visível em muitas situações o arbitro levar consigo um peso externo para o campo de jogo, como a mídia, os torcedores e até mesmo a pressão de seus familiares.

Com isso, fica visível que várias situações podem despertar a ansiedade pré-competitiva no árbitro de futebol, desde as questões pessoais (físicas, psíquicas, sociais) até o medo do fracasso, prejudicando o seu trabalho dentro do campo de jogo. Uma melhor preparação nos quatro pilares fundamentais para um árbitro de futebol acarretaria em uma melhora significativa na sua atuação, realização de treinos diários, treinos específicos, acompanhamento psicológico, traria mais a realidade de um atleta para o arbitro de futebol e faria com que o mesmo pudesse se sentir uma peça importante como ele é dentro da partida de futebol.

## REFERÊNCIAS

- ABRANTES, João. **Stress e a ansiedade pré-competitiva e sua influência no rendimento desportivo**. Disponível em: <http://www.revistaatletismo.com>. Acesso em 15 dez. 2007.
- ANTUNES, P. **Regras de futebol**. São Paulo: Cia Brasileira, [199?].
- BECKER JR. B. **Psicologia aplicada ao treinamento esportivo**. Novo Hamburgo: FEEVALE, 2002.
- Blumenstein, Boris & Orbach, Iris. (2014). Development of Psychological Preparation Program for Football Referees: Pilot Study. **Sport Science Review**. 23. 10.2478/ssr-2014-0007.
- BORSARI, José Roberto, **Futebol de Campo**. São Paulo. EPU, 1989.
- BRANDÃO, M. R. F.; MACHADO, A. A. **Coleção psicologia do esporte e do exercício: Aspectos Psicológicos do Rendimento Esportivo**. São Paulo: Atheneu, 2008.
- CRATTY B. J. **Psicologia no esporte**. Editora Prentice-hall do Brasil Ltda. Rio de Janeiro – RJ, 1984.
- CRUZ F. J. **Asesoramiento psicológico en el arbitraje**. In: CRUZ F.J. *Psicología del Deporte*. 2. ed. Madrid: Editora Síntesis. p. 245-269, 1997.
- DA CUNHA VOSER, Rogério; GUIMARÃES, Marcos Giovanni Vieira; RIBEIRO, Everton Rodrigues. **Futebol: história, técnica e treino de goleiro**. Edipucrs, 2010.
- DA SILVA, ALBERTO INÁCIO; RODRIGUEZ-AÑEZ, CIRO ROMELIO; FRÓMETA, E. R. **O árbitro de futebol – uma abordagem histórico-crítica**. *Revista Da Educação Física/UEM*. Maringá, n. 1., 13, 39–45, 2002.
- DA SILVA, A. I., FERNANDES, L. C., & FERNANDEZ, R. **Time motion analysis of football (soccer) referees during official matches in relation to the type of fluid consumed**. *Brazilian Journal of Medical and Biological Research*, 44(8), 801–809, 2011.
- DAS NEVES SALLES, William et al. **Ansiedade pré-competitiva e esporte: estudo com atletas universitários**. *Conexões*, v. 13, n. 3, p. 85-100, 2015.
- DE SOUZA, M.A.M. **Um olhar para os árbitros de futebol**. *Revista Brasileira de Psicologia do Esporte*, São Paulo, v.6, n°-1 janeiro/julho 2016.
- FERNANDES, M. G.; NUNES, S. A. N.; VASCONCELOS-RAPOSO, J.; FERNANDES, H. M. **Efeitos da experiência nas dimensões de intensidade, direção e frequência da ansiedade e autoconfiança competitiva: Um estudo em**

**atletas de desportos individuais e coletivos.** Motricidade, Ribeira de Pena, v. 10, n. 2, p. 81–89, 2014.

Figueiredo, S. H. (2000). **Variáveis que interferem no desempenho do atleta de alto rendimento.** Em K. Rubio (Org.). Psicologia do esporte: interfaces, pesquisa e intervenção (pp. 114-124). São Paulo: Casa do Psicólogo.

GODOI, I., & CARDOSO, G. **Futebol: Paixão de um Povo.** Caxias do Sul: EducS, 1989.

GONÇALVES, Marina Pereira; BELO, Raquel Pereira. **Ansiedade-traço competitiva: diferenças quanto ao gênero, faixa etária, experiência em competições e modalidade esportiva em jovens atletas.** Psico-USf, v. 12, p. 301-307, 2007.

GOULD, D., HARDY, L., & JONES, G. **Understanding psychological preparation for sport: Theory and practice of elite performers.** Chichester: Wiley, 1996.

HELSEN, W., & BULTYNCK, J. B. **Physical and perceptual-cognitive demands of top-class refereeing in association football.** Journal of Sports Sciences, 22(2), 179–189, 2004.

KRUSTRUP, P., & BANGSBO, J. **Physiological demands of top-class soccer refereeing in relation to physical capacity: effect of intense intermittent exercise training.** Journal of Sports Sciences, 19, 881–891, 2001.

Lavoura, T. N.; Mello, C. C. C.; Machado, A. A. **Estados Emocionais na Prática Esportiva: Relações Entre Medo e Vergonha no Contexto Esportivo.** Revista brasileira de Ciências e Movimento 2007; 15(3): 79-77.

LIMA, O. **O futebol da gente.** Mossoró: Editora Mossoró Esam, 1982.

Machado, AA. **Psicologia do Esporte: da educação física escolar ao treinamento esportivo.** São Paulo: Guanabara Koogan, 2006.

MACHADO, Mayara Espindola. **Ansiedade pré-competitiva e desempenho em atletas de judô de Santa Catarina.** Educação Física Bacharelado-Pedra Branca, 2019.

MÁXIMO, J. (1999). **Memórias do futebol brasileiro.** Estudos Avançados, 13(37), 179-188.

MARTENS, R.; VEALEY, R. S.; BURTON, D. **Competitive Anxiety In Sport.** Human Kinetics, 1990.

MURAD, Mauricio. **“O Futebol No Brasil: Reflexões Sociológicas.”** *Caravelle* (1988-), no. 89 (2007): 109–28.

ROCHA, Tom Gomes. **Fatores que influenciam no rendimento técnico de árbitros de futebol em jogos profissionais**. 2019. Trabalho de Conclusão de Curso (Bacharelado em Educação Física) - Universidade Tecnológica Federal do Paraná, Curitiba, 2019.

ROSITO, L. E. **Níveis de ansiedade traço-estudo em jogadores de futebol das categorias de base de clubes profissionais**. Universidade Federal do Rio Grande do Sul. Faculdade de Medicina. *Programa de Pós-Graduação em Epidemiologia*. Porto Alegre, 2008.

SAMULSKI, D. **Psicologia do esporte**. Barueri - SP: Manole, 2002.

SANTOS, RODRIGO TRAJANO dos. **DA POSSIBILIDADE, JURÍDICA DA UTILIZAÇÃO DA PROVA AUDIOVISUAL NO DIREITO DESPORTIVO BRASILEIRO EM RELAÇÃO AOS EVENTOS DO FUTEBOL**, Biguaçu, 2009.

VEALEY, R. **Conceptualization of sport-confidence and competitive orientation: Preliminary investigation and instrument development**. *Journal of Sport Psychology*, v. 8, p.221-246, 1986.

VIEIRA, L. F.; VISSOCI, J. R. N.; OLIVEIRA, L. P.; VIEIRA, J. L. L. Psicologia do esporte: uma área emergente da psicologia. **Psicologia em Estudo**, Maringá, v. 15, n. 2, p. 391-399, abr./jun. 2010.

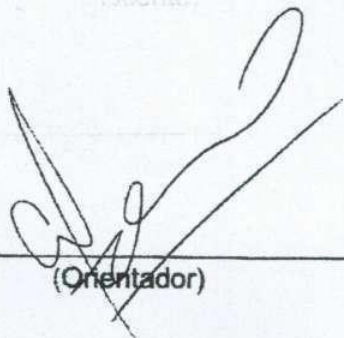
WEINBERG, R. S.; GOULD, D. **Fundamentos da Psicologia do Esporte e do Exercício**. 6. ed. Porto Alegre: Artmed, 2017.

WEINBERG, R. S. & GOULD, D. **Fundamentos da Psicologia do Esporte e do Exercício**. 2. ed. – Artmed Editora. Porto Alegre, 2001.

WILLIAMS, A. M., & ELLIOTT, D. **Anxiety and visual search strategy in karate**. *Journal of Sport & Exercise Psychology*, 21, 362–375, 1999.

RODRIGO D. B. PEZZUTO  
(Discente)

BRUNA LUIZA DE OLIVEIRA  
(Coorientadora)

  
(Orientador)