



FACULDADE UNIÃO DE GOYAZES
BACHARELADO EM EDUCAÇÃO FÍSICA

ESTRESSE FÍSICO DO ÁRBITRO DE FUTEBOL

Guilherme Cassimiro Bueno
Guttemberg Medeiros Santos
Ismael Batista Roque

Orientador (a): Prof. Me. Alexandre Vinicius Malmann Medeiros

TRINDADE-GO
2016

FACULDADE UNIÃO DE GOYAZES
BACHARELADO EM EDUCAÇÃO FÍSICA

ESTRESSE FÍSICO DO ÁRBITRO DE FUTEBOL

Guilherme Cassimiro Bueno
Guttemberg Medeiros Santos
Ismael Batista Roque

**Trabalho de Conclusão de Curso
apresentado à Faculdade União de
Goyazes como requisito parcial à
obtenção do título de Bacharel em
Educação Física.**

Orientador (a): Prof. Me. Alexandre Vinicius Malmann Medeiros

TRINDADE
2016

Guilherme Cassimiro Bueno
Guttemberg Medeiros Santos
Ismael Batista Roque

ESTRESSE FÍSICO DO ÁRBITRO DE FUTEBOL

Trabalho de Conclusão de Curso
apresentado à Faculdade União de
Goyazes como requisito parcial à
obtenção do título de Bacharel em
Educação Física, aprovada pela seguinte
banca examinadora:

Prof. Me. Alexandre Vinicius Malmann Medeiros
Faculdade União de Goyazes

Prof. Esp. Israel Gonçalves
Faculdade União de Goyazes

Prof. Esp. Deusimar Eterno dos Santos
Performance Academia

Trindade – GO

____/____/____

ESTRESSE FÍSICO DO ÁRBITRO DE FUTEBOL

Guilherme Cassimiro Bueno; Guttemberg
Medeiros Santos; Ismael Batista Roque¹
Alexandre Vinicius Malmann Medeiros²

RESUMO

Tendo em vista a constante evolução do futebol, bem como a essencialidade da figura do árbitro para o referido esporte, o presente trabalho propôs analisar as exigências físicas requeridas deste profissional durante uma partida de futebol. O estudo levou em consideração a intensidade do exercício desempenhado pelo árbitro, que ocasionalmente, a depender do treinamento prévio do profissional, pode trazer sérias consequências físicas como, por exemplo, o estresse físico. Para isso, primeiramente foi necessária a realização de um estudo acerca do futebol, sua origem e popularidade. Posteriormente passou-se a tratar da arbitragem, suas atribuições e importância para o cumprimento das regras do futebol, baseado em artigos com base de dados Scielo, devidamente referenciados. Finalmente, foi apresentada uma abordagem sistêmica acerca do estresse físico que o árbitro de futebol está sujeito, os fatores que influenciaram na sua amenização e as atitudes positivas para se evitar a ocorrência de um esforço físico exagerado.

Palavras chave: estresse físico, árbitro, futebol, exercício, treinamento

¹ Acadêmicos do Curso de Bacharelado em Educação Física da Faculdade União de Goyazes

² Prof. Me. Da Faculdade União de Goyazes

Abstract

Given the constant evolution of football, as well as the essentiality of the figure of the referee for the said sport, the present work has proposed to analyze the physical requirements required of this professional during a football match. The study took into consideration the intensity of the exercise performed by the referee who, occasionally, depending on his previous training, can have serious physical consequences, such as physical stress. For this, first, a study was made about football, its origin and popularity. In the sequence, the refereeing, its attributions and importance for compliance with the rules of football, based on articles with a database of Scielo, duly referenced. Finally, a systemic approach was presented on the physical stress that the soccer referee is subject to, the factors that influence his or her relaxation and the positive attitudes to avoid the occurrence of an exaggerated physical effort.

Keywords: Physical Stress. Referee. Soccer.Exercise.Training.

INTRODUÇÃO

O futebol é um dos esportes mais praticados no mundo inteiro, em razão de sua popularidade e relativa facilidade de ser praticado, alcança todas as classes sociais, bem como homens ou mulheres.

Podemos perceber tal ocorrência inclusive diante da facilidade de se encontrar uma bola, instrumento indispensável no jogo de futebol. Em todo lugar há sempre um bola de futebol sendo rolada, seja num campo, quadra, rua e outros.

O esporte, trazido da Inglaterra há cerca de 100 anos por Charles Miller, considerado o “pai do futebol”, inicialmente contava com 13 regras básicas, mas com a evolução do esporte houve a necessidade de criação das demais regras e para assegurar o cumprimento delas, daí, surgiu o árbitro.

Hoje o esforço físico exigido do profissional de arbitragem tem chamado a atenção, pois por diversas vezes ele se torna excessivo podendo prejudicar tanto o seu corpo quanto o bom desenvolvimento da partida de futebol ocasionando o chamado estresse físico.

Como solução para tal problema, o presente trabalho tem como objetivo principal investigar e descrever a importância do condicionamento físico do árbitro de futebol.

Nesse sentido, buscou identificar o nível de estresse físico que ocorre nos árbitros em partidas de futebol, demonstrando a importância de se estar bem condicionado para o cumprimento de sua profissão e ainda analisar se existe interferência concreta no resultado do jogo dependendo da capacidade física da arbitragem.

A fundamentação teórica demonstra o conhecimento sobre a literatura básica que se refere ao assunto abordado, o estresse físico do árbitro de futebol. Com base na teoria, serão apresentados conceitos, sobre diferentes perspectivas, sendo estas, investigar as causas e as consequências do estresse durante o exercício profissional do árbitro de futebol.

O trabalho foi dividido em três tópicos. No primeiro tópico apresentaremos a origem do futebol e conseqüentemente no Brasil, sua popularidade e regras básicas; no segundo tópico temos um breve histórico sobre, arbitragem, atribuições do árbitro

principal, alguns aspectos que influenciam no comportamento do árbitro e o estresse físico deles; no terceiro tópico apresentaremos a pesquisa propriamente dita, relatando o conceito de estresse físico, suas consequências e as estratégias para driblá-lo.

1 O FUTEBOL

1.1 Origem e popularidade

Embora não se tenha certeza acerca da origem histórica de um dos esportes mais populares do mundo, o professor Sandro de Souza afirma em seu artigo *Uma Breve História do Futebol* (2010, p.1), que alguns historiadores já identificaram vestígios de jogos de bola - ainda não definidos com a nomenclatura “futebol” - em várias culturas antigas sem as quais não é possível fazer comprovações específicas.

Conforme brevemente preceitua o autor, na antiguidade, China e Grécia aparecem como pioneiras na utilização da bola em jogos que inicialmente utilizavam as mãos e outros com o objetivo de cruzar a linha adversária com a bola conduzida pelo seu time.

Ressalte-se que no Egito Antigo, de acordo com o renomado professor, foram encontradas no túmulo de Beni-Hassam, desenhos de pedras que lembravam o futebol e seguiu-se de dinastia em dinastia.

Já na Idade Média, de acordo com o Centro de Difusão de Tecnologia e Conhecimento (2011, p.21), provavelmente na região onde se localiza a França existiu um esporte denominado de *soule* que era praticado somente pela realeza e aristocracia francesa, em que os times inicialmente eram divididos em nove jogadores cada, utilizando-se de uma bexiga de areia para cruzarem a linha do time adversário.

O historiador José Rogério Beier em seu artigo *Uma nação podólotra* (2012), afirma que o livro *Description Nobilissimae Civitatis Londinae*, escrito em 1175 por William Fitzstephen foi o primeiro documento que registrou na Inglaterra um desporto mais semelhante ao que hoje denominamos de futebol, porém mais violento e diferentemente da França, não era realizado somente pela nobreza, se não vejamos:

Este documento descreve um jogo que se disputava durante uma festa medieval, a Shrovetide (uma espécie de terça-feira de carnaval), quando ingleses chutavam pelas ruas da cidade uma bola feita de couro a fim de comemorar a expulsão dos dinamarqueses no período

de dominação anglo-saxônica. Acredita-se que essa bola que era chutada pelas ruas simbolizava a cabeça de um oficial do exército invasor.

O Centro de Difusão de Tecnologia e Conhecimento (2011, p. 22), traz a informação de que o surgimento da nomenclatura futebol tem origem na Inglaterra e atesta a violência praticada nos jogos:

Era um jogo violento, onde eram comuns pernas quebradas, roupas rasgadas ou dentes arrancados. Há notícias até de acidentes fatais, como a de um jogador que se afogou ao pular de uma ponte para pegar a bola. Houve também muitos assassinatos devido a rivalidade entre times. Por isso, o esporte ficou conhecido como massfootball, "futebol de massa".

Rogério Beier (2012, p.2) afirma que séculos depois, esse costume continuou a ser praticado no Reino Unido, e se o esporte era considerado violento na Idade Média, com o passar dos anos foi se tornando cada vez mais tranquilo e inclusive escolas e clubes passaram a adotá-lo como prática desportiva no século XIX.

De acordo com o Centro de Difusão de Tecnologia e Conhecimento (2011, p. 23), com a difusão do esporte no meio acadêmico e estudantil, surgiu um novo problema que foram as divergências entre as regras em cada escola, sendo que em algumas era jogado somente com os pés e em outras com os pés e com as mãos. Daí surgiu-se a diferença entre o rugby e o futebol.

Para se resolver essa questão, somente em 1863, segundo Rogério Beier (2012, p.3) houve uma reunião entre os dirigentes das escolas, universidades e clubes praticantes do esporte para estabelecer e unificar as regras do jogo e, em dezembro daquele mesmo ano, fundou-se na Inglaterra a primeira associação de futebol, (Football Association) que teria a responsabilidade de definir as regras do esporte que, segundo o autor, no século seguinte, acabaria se tornando o mais popular do planeta.

O professor Sandro de Souza (2010, p. 2) afirma que no Brasil, *“o futebol desembarcou em 1894, com uma bola trazida pelo estudante paulista Charles Miller. Chegou elitista, racista e excludente. Era um esporte de brancos, de ricos, praticado em clubes fechados ou em colégios seletos.”*

Anderson Fernandes Cavalcante cita em sua tese de mestrado (2002, p. 3) *O futebol nasceu na Escola* uma importante afirmação de Fernando Azevedo quanto a importância que o futebol foi ganhando com o passar dos anos no Brasil, principalmente quanto aos jovens:

A juventude parece ter tido a intuição de que este esporte era o mais completo do ponto de vista educativo e psicodinâmico, e por isso recebeu-o de braços e corações abertos como se tivesse esperado por ele há muito tempo.

Ressalte-se que o referido autor destaca que o icônico e renomado Monteiro Lobato dá fundamental importância ao futebol e a prática de esportes como meios de educar a burguesia brasileira para a condição de igualdade com os europeus, ou seja, o grupo étnico que era considerado pela literatura da época como tendo uma superioridade sócio-biológica ante outros povos.

Segundo Sandro de Souza (2010, p. 2) a popularidade do esporte no Brasil começou a aumentar e destaca uma espécie de forte rivalidade entre brasileiros e ingleses, especialmente por volta de 1907, em que ocorreu um jogo entre o Clube Paulistano e um time formado basicamente por ingleses, sendo que o Paulistano venceu de 3 a 1.

Assim, com o passar dos anos o esporte se tornou cada vez mais popular e hoje, pode ser considerado como o esporte mais popular do planeta, provavelmente pela facilidade de ser praticado em todos os tipos de espaços e por pessoas de todas as faixas etárias. Isto implica em dizer que este esporte consegue alcançar todos os públicos, desde classe alta até classe baixa.

De acordo com o Sandro Souza (2010), talvez em razão de sua simplicidade, deixou de ser praticado somente pela elite e alcançou a população em geral.

Diana Mendes Machado da Silva afirma em artigo publicado na revista eletrônica *Universidade do Futebol* (2008) que existem algumas teses sobre a popularidade do futebol e destaca:

O futebol é popular porque produz a chamada catarse de massas, movimento que uniria todos os participantes do evento num espaço/tempo que romperia com a ordem cotidiana, com hierarquias, etc.

Dessa forma, é imperioso afirmarmos que ainda que existam críticas a respeito da “indústria do futebol”, que oferece poucas oportunidades, não se pode negar a sua importância para os brasileiros, destacada em conclusão do professor Sandro de Souza (2010, p.1): *“Uma coisa todos tem que concordar: pode faltar tudo neste país, menos a emoção da bola rolando nos estádios todos os domingos”*.

1.2 Regras e posições

Desde o início da prática do futebol como esporte, várias foram suas modificações até chegar ao padrão de regras e posições mundialmente difundidas e que são aplicadas em todos os campeonatos, sejam eles locais, nacionais ou mundiais.

Conforme preleciona Parreira (2005), o futebol era praticado por duas equipes formadas por um goleiro, um defensor, um jogador no meio do campo e oito atacantes.

Com o passar do tempo, narra o autor que a necessidade da defesa fez com que diminuísse a quantidade de atacantes e que estes fossem recuados para fazerem a função defensiva.

De Mello (2007) afirma que os setores do campo são divididos em defesa, armação e ataque. Paoli (2007, p. 74) classifica as posições de acordo com o setor do campo em que determinado jogador é mais atuante. Inicialmente, segundo o autor, no setor da defesa encontram-se goleiro, zagueiro, laterais, alas e líbero como as cinco posições básicas. Já no setor de meio campo é composto por quatro posições: volantes, meias de armação, meias de contenção e meias atacantes. E, no ataque, duas posições, os atacantes que jogam mais fixos na área, como referência, e os atacantes que atuam mais pelas pontas e/ou pelas laterais do campo.

Destaque-se que de acordo com o autor, o goleiro é o único jogador que pode tocar a bola com as mãos e representa uma estrutura fixa, localizado no setor de defesa.

De acordo com Stein (2013), as regras básicas do futebol, inicialmente se desenvolveram na Inglaterra, no século XIX e se resumiam em 13 regras, sendo que ao longo dos anos mais regras foram criadas.

A formação dos times se dá com onze jogadores, e o objetivo da modalidade é colocar a bola dentro da baliza adversária. A partida tem duração de 90 minutos, distribuídos em dois tempos de 45 minutos cada e quem alcançar o maior número de gols dentro do referido tempo vence o jogo. Dependendo da competição, se a partida terminar com um placar de igualdade ocorrerá uma prorrogação de dois tempos de 15 cada, novamente se persistir o empate ocorrerá uma disputa de pênaltis.

Neste trabalho optamos por obter artigos pelo Google Acadêmico e ScientificElectronic Library Online (SciELO). Os descritores utilizados foram: árbitro;

estress; futebol. Diante dos resumos consultados optamos pelos artigos apresentados no quadro abaixo, que nortearam os argumentos apresentados neste trabalho. Artigos que não apresentavam conteúdo que relacionava estresse e a atuação profissional do árbitro foram excluídos de nossa análise.

AUTOR	ANO	TÍTULO	METODOLOGIA	CONCLUSÃO
A. Rebelo S. Silva N. Pereira J. Soares	2002	Stress físico do árbitro de futebol no jogo	Constituíram a amostra deste trabalho 8 árbitros portugueses de futebol ($37 \pm 6,6$ anos) pertencentes à 1ª Categoria Nacional. Quanto à experiência profissional, os árbitros estudados encontravam-se nesta categoria há $7,25 \pm 3,9$ anos.	As principais conclusões deste estudo com repercussões para o treino do árbitro de futebol são as seguintes: os <i>sprints</i> devem ter uma duração inferior a 6 segundos dado serem as capacidades de velocidade e resistência duas das capacidades motoras mais solicitadas em jogo, na avaliação física do árbitros aconselha-se a utilização de um teste de velocidade e de um teste de resistência intermitente.

V. Costa R. Ferreira E. Penna I. Costa F. Noce M. Moura	2010	Análise estresse psíquico em árbitros de futebol	O estudo contou com 102 árbitros, sendo 94 homens e 8 mulheres estado de Minas Gerais	Conclui-se, baseado nos resultados, que os fatores destacados como mais estressantes são, inicialmente os de ordem social e psicológica. No entanto, os fatores biológicos também se manifestam como fonte de estresse para este grupo. Sendo assim, existe uma tridimensionalidade (aspectos, biológicos, sociais e psicológicos) no que tange os fatores causadores de estresse para os árbitros de futebol.
H. Ferreira M. Simim F. Noce D. Samulski V. Costa	2009	Análise do estresse em árbitros de futsal	Foram avaliados 56 árbitros federados (85,7% Masculino e 14,3% Feminino), com média de idade de $36,75 \pm 9,02$ anos, com tempo médio de experiência na arbitragem federativa de $10,16 \pm 6,72$ anos, de 13 estados brasileiros.	Como foi possível verificar através do presente estudo, o estresse na arbitragem está relacionado com o meio ambiente (chegar atrasado ao local do jogo, falta de segurança para chegar e principalmente voltar para casa), com as relações interpessoais (falta de

				responsabilidade do colega e outras pessoas) e com os processos cognitivos (ter consciência após o jogo do erro que cometeu, errar seguidamente).
A. Silva R. Fernandez M. Oliveira T. Neto	2010	Nível de desidratação e desempenho físico do árbitro de futebol no Paraná e São Paulo	A amostra foi composta por nove árbitros da Federação Paranaense e sete árbitros da Federação Paulista de Futebol. Todos os árbitros atuaram em partidas oficiais das respectivas federações.	O estudo demonstrou que a estratégia de hidratação realizada com os árbitros antes, durante e após as partidas, influenciou significativamente na redução do volume plasmático apresentado ao final das partidas, contribuindo para diminuir a possibilidade de apresentar fadiga muscular, que provavelmente poderia interferir significativamente no desempenho do árbitro.
A. Silva C. Añez	2003	A frequência cardíaca e a	A amostra foi constituída de 10 árbitros de futebol como árbitros-	Os resultados desta investigação permitem concluir que a atividade física

		intensidad e da atividade física do árbitro assistente durante a partida de futebol	assistentes, do sexo masculino, credenciados pela Comissão de Arbitragem da Federação Paranaense de Futebol	realizada pelos árbitros de futebol, na função de árbitro assistente, pode ser classificada como uma atividade física aeróbia de baixa intensidade.
T. Souza Jr. P. Pereira	2005	Exercício físico e estresse oxidativo	O presente estudo teve como objetivo, portanto, estudar em atletas a possível ocorrência de lesões oxidativas em lipídeos em decorrência do exercício físico ou do treinamento através da quantificação da quimiluminescência urinária e malondialdeído (MDA) plasmático.	Portanto, o exercício intenso estimula o estresse oxidativo em humanos de forma diferente, dependendo da sua duração. Apesar de o treinamento de força/ hipertrofia elevar os valores urinários de quimiluminescência, o consumo de creatina associado a essa forma de treinamento pode ser benéfico na proteção antioxidante.
N. Pereira R. Santos E. Cillo	2007	Arbitragem no futebol de campo: estresse como produto de controle coercitivo		Desse modo as variáveis (pressões) que cercam os árbitros seriam parte importante do processo de formação do estresse. Estes fatos por si só, com destaque para a

				multiplicidade de fatores estressores, já justificam a necessidade de um estudo mais aprofundado acerca destas variáveis e dos seus efeitos sobre a saúde e o desempenho dos árbitros
J. Bueno A. Silva	2015	Personaltrainer e o treinamento específico para o árbitro de futebol		Para conduzir as partidas de futebol de nível profissional, o árbitro deve apresentar um bom nível de preparação física, pois seu esforço físico é semelhante ao dos jogadores.

2 Discussão de resultados

2.1 Arbitragem: origem

Conforme explicitado, o futebol é cheio de regras e técnicas específicas que definem o esporte, entretanto, para que estas sejam cumpridas é necessário que um terceiro, que esteja fora da partida se responsabilize por analisar o cometimento de faltas e assegurar o cumprimento das regras. Assim surge a figura do árbitro.

Alberto Inácio da Silva em artigo publicado em 2009 intitulado como O árbitro de futebol – Uma abordagem Histórico Crítica afirma que a partir do século XIX com

a criação das regras de futebol, em um primeiro momento eram dirigidas pelos próprios jogadores, responsáveis por marcar as faltas, cobranças e etc.

Entretanto, afirma o autor que com o passar do tempo, esse senso comum dos jogadores já não garantia que as regras fossem cumpridas com excelência. Assim, foram criadas comissões responsáveis por se pronunciarem nos jogos. Elas se colocavam em um palanque e havendo ocorrências a comissão se posicionava e dirimia o conflito.

De acordo com Alves (2011), a figura do árbitro de futebol surge no ano de 1871, mas inicialmente seu posicionamento era fora do campo. Somente em 1878 o árbitro passa a usar um apito para controlar a partida.

Pedro Antunes, em sua obra Regras do Futebol(1999), faz uma linha do tempo para analisar como a arbitragem foi introduzida no Brasil. De acordo com o autor, em 1881 o árbitro passou a dirigir as partidas de futebol ainda sem saber ao certo quais eram suas atribuições, ele só intervinha na jogada a medida que era solicitado. Em 1891, surgem os árbitros assistentes conhecidos popularmente como (bandeirinhas).

Antunes ressalta que somente em 1978 foram regulamentadas as funções da arbitragem e sua atuação em campo.

2.2 Características e atribuições

A palavra “árbitro”, segundo Hourse& Ford, (1986 apud NUNES 2002), é a tradução da palavra “referee”, que vem de (referir), em outras palavras era a pessoa a quem os homens ímpares recorriam se tivessem dúvidas perante a uma determinada situação.

Luiz Manzolillo (1990), afirma que as principais e determinantes funções do árbitro consistem em ao mesmo tempo, observar, constatar, interpretar, julgar e punir ou absolver um atleta, e ainda ter uma capacidade física bem desenvolvida para acompanhar todos os lances do jogo, o que requer muita preparação.

Conforme ressalta o autora função do árbitro de julgar se torna mais difícil pelo fato de este não estar julgando um fato isolado, mas uma “chuva” intermitente deles em um espaço de tempo pequeno, sem “replay”.

Diante das várias funções que a arbitragem deve realizar, requer-se em uma partida, a existência de quatro árbitros, quais sejam: o árbitro principal, dois assistentes e o quarto árbitro.

Segundo Coelho (2002 p.177) Cada um dos quatro árbitros tem funções específicas, sendo que, os árbitros assistentes ajudarão igualmente o árbitro central a dirigir o jogo conforme as regras.

Em caso de intervenção indevida ou conduta incorreta de um árbitro assistente, o árbitro central prescindirá dos serviços deste e elaborará um informe às autoridades pertinentes.

As atribuições do arbitro principal da partida segundo a *InternationalFootballAssociationBoard*(2007/2008), são: Fazer cumprir as regras de jogo; Controlar a partida em cooperação com os árbitros assistentes e, quando for o caso, com o quarto árbitro; Assegurar que as bolas utilizadas atendem as exigências da regra ; Assegurar que o equipamento dos jogadores atende as exigências da regra ; Atuar como cronometrista e mantém um registro da partida; Paralisa, suspende ou encerra a partida, a seu critério, por qualquer infração às Regras do Jogo; Paralisa, suspende ou encerra a partida por qualquer tipo de interferência externa; Paralisa a partida, se em sua opinião, um jogador esta seriamente lesionado e assegura que o mesmo seja transportado para fora do campo de jogo. Um jogador que sai de campo para atendimento medico só pode retornar ao campo de jogo depois que a partida tenha sido reiniciada.

Ainda segundo a Federação Paraibana de Futebol, as decisões do árbitro são definitivas, sendo que, o árbitro poderá modificar sua decisão unicamente, se se dá conta de que é incorreta ou, se a julga necessária, conforme a uma indicação por parte de um árbitro assistente, sempre que não tenha reiniciado ainda o jogo.

Quanto a missão do árbitro de futebol, esta está estabelecida no artigo 35 do Regulamento de Arbitragem da FPF, que define a missão do árbitro.

Nesse sentido, Faria (1968) posiciona-se com o intuito de caracterizar a arbitragem como entidade, responsável por regular o comportamento desportivo dos jogadores, fazendo cumprir as regras do jogo, sendo que, uma eficaz condução do jogo exige do árbitro uma boa percepção dos lances para uma correta tomada de decisões.

É importante destacar que a posição do árbitro em campo contribui diretamente com o cumprimento de sua função. Diante disso, a Revista Portuguesa

de Ciências do Desporto (2002) publicou artigo intitulado como *Stress Físico do Arbitro de Futebol no Jogo*, no qual afirma que o árbitro deve agir com firmeza, mantendo, tanto quanto possível, uma atitude discreta, seguindo as jogadas independentemente da intensidade dos movimentos dos jogadores e das alterações de ritmo do próprio jogo.

Para isso, é imprescindível que o árbitro esteja fisicamente preparado, bem como que possua conhecimentos técnicos relativos às regras e que tenha os atributos psicológicos para enfrentar a imensa variedade de situações e experiências recorrentes nos jogos de futebol.

2.3 Profissionalização

A regulamentação da profissão de árbitro de futebol está regulamentada na Lei 12.867/2013. A referida lei esclarece em seu artigo 2º que as atribuições do árbitro serão disciplinadas por lei específica, que tratará tanto das atribuições do árbitro principal quanto a de seus auxiliares.

De acordo com Camargo (2013), o árbitro de futebol, antes da edição da lei 12.867/13, era um mero prestador de serviços da entidade desportiva a que mantinha ligação, qual seja, a responsável pela organização do evento, a exemplo da CBF e das Federações Estaduais.

Lucas Guimarães Rechatiko Horn, professor de Educação Física da Universidade Federal do Rio Grande do Sul afirma em artigo publicado na Revista Brasileira de Futsal e Futebol intitulado como *A Profissionalização da arbitragem e sua influência na imagem dos árbitros*, que dentro do cenário futebolístico, da mesma forma que o futebol tornou-se profissão no Brasil, que movimenta cerca de 250 bilhões de dólares por ano, a figura do árbitro da mesma forma busca seu espaço por meio da profissionalização.

De acordo com o professor, “*a falta de profissionalização e a má remuneração pode ser um fator prejudicial para a arbitragem, levando ao preparo errado dos árbitros.*”

Nesse sentido, ainda que a profissão esteja legalmente regulamentada, Simon (2004) afirma que os árbitros sempre foram figuras emblemáticas para os amantes do futebol no que concerne às questões éticas e de valores inerentes ao seu trabalho, contudo o seu labor não vem recebendo a devida valorização.

Podemos reconhecer essa desvalorização tendo em vista a que os árbitros estão constantemente submetidos a julgamentos infundados, xingamentos de baixo calão e críticas extremamente severas relacionadas às suas condutas éticas e profissionais. Essa desconfiança se dá em grande parte pela falta de padronização das decisões da arbitragem em momentos ou partidas distintas que envolvem situações praticamente idênticas. Para solucionar tal fato, A uma possível alternativa para que tanto os expectadores como os próprios jogadores depositem mais confiança no trabalho desempenhado pela arbitragem, vejamos (2016, p.6):

Os motivos que levariam a uma redução dessa desconfiança seriam, portanto, advindos da profissionalização com medidas de maior padronização das decisões da arbitragem, aumento do preparo dos profissionais, melhoria das estruturas de treinamento e acompanhamento mais preciso dos árbitros.

Assim, pode-se observar que a arbitragem deve receber mais atenção das confederações e associações que patrocinam e gerenciam o futebol, indo além das vantagens econômicas, mas buscando com a profissionalização da arbitragem, formar árbitros capacitados teoricamente, psicologicamente e principalmente fisicamente, evitando o estresse físico demasiado no momento das partidas que prejudicam tanto a sua saúde quanto o desempenho de suas funções, como veremos a seguir, no próximo tópico.

3 ESTRESSE

No que se refere ao profissional de árbitro de futebol, considera-se que esse profissional esteja sujeito, dentro das quatro linhas de um campo de futebol, ao estresse tanto físico, psicológico e social. Esses três âmbitos ficam expostos ao estresse causado pelo ambiente interno dos estádios e externos do dia a dia, tanto o estresse físico, psicológico e social, estão interligados, cada um influencia o outro.

Como o futebol aqui analisado é o profissional, esse por sua vez, exige de seus competidores um condicionamento físico de atleta, não é diferente que para o arbitro ter um bom desempenho em sua função, necessita ter o condicionamento físico de um atleta (REBELO et al. 2002, ROMAN et al. 2004). Dessa forma, o estresse físico do arbitro tem relação com sua efetiva preparação física. A seguir

apresentamos a evolução do termo estresse, como os árbitros sofrem sua influência e as descobertas de tratamento diante de sua atividade profissional.

3.1 Definição

Para compreender o estresse do arbitro no futebol é necessário conhecer o termo, a partir de sua evolução, para somente assim, saber definir o que é estresse no âmbito do profissional da arbitragem.

Para tanto, será observado a seguir seguindo uma cronologia que aponta os significados e seus autores. A primeira vez que o termo foi utilizado está datado no século XIV como “aflição” e “adversidade” (LAZARUS e LAZARUS, 1994 apud LIPP, 1996), posteriormente no século XVII, a palavra estresse volta a com outro significado, nesse caso, de um vocábulo com origem no latim *stringere* que passa a ser usado em inglês, buscando designar “opressão, desconforto e adversidade” (SPIELBERGER, 1979 Apud LIPP, 1996). A partir do século XVII, o autor Rangé (2001), afirma que o termo estresse passou a definir os fenômenos de tensão - angústia e desconfortos emocionais.

Como esse período está relacionado à pós-revolução industrial, tão logo o termo passou ser relacionado como “trabalho excessivo” sugerido pelo médico inglês Willian Osler no século XIX exatamente 1910. O tempo passou e ancorando no ano de 1932, o escritor Walter B. Cannon em seu livro "A Sabedoria do Corpo", fez uso do termo "reação de emergência", para descrever que o ser humano, caso reaja de maneira inadequada às necessidades mentais, diante dos desafios da vida, poderá com isso ter suas ações alterada, que podem se manifestar como incapacidade de lidar com sua realidade diária. (VIEIRA; SCHÜLLER SOBRINHO, 1995, apud KUCZYNSKI, 2008, p 21).

Em 1936 que o endocrinologista Hans Selye introduziu o termo "stress" designando uma síndrome produzida por vários agentes nocivos. Com essa afirmação o autor deu ênfase à enfermidade do corpo aparentemente sem causa. (ALVES; BAPTISTA. 2006.). Contudo o autor (ALVES; BAPTISTA. 2006.) ressalta que Dr. Selye, utilizou o termo stress com a conotação que se conhece hoje em dia: Estresse é a maneira como o organismo responde a qualquer estímulo - bom, ruim,

mal ou imaginário - que altere seu estado de equilíbrio. O stress está diretamente relacionado com a homeostase, que é estado de equilíbrio dos vários sistemas do organismo entre si e do organismo como um todo com o meio ambiente. O conceito atual sobre "stress" o considera como um processo bio-psico-social, pela forma como se manifesta dependente de características individuais com o ambiente social.

Com essa abordagem anterior é que Lipp (1996, p. 56) chegou a seguinte definição:

Stress é definido como uma reação do organismo, com componentes físicos e/ou psicológicos, causadas pelas alterações psicofisiológicas que ocorrem quando a pessoa se confronta com uma situação que, de um modo ou de outro, irrite, amedronte, excite, confunda ou mesmo que a faça imensamente feliz.

Após essas definições, várias pesquisas e estudos têm sido realizados para se detectar, prevenir, reduzir e controlar as causas e efeitos do stress sobre a saúde física, mental e psicológica do homem. Conforme Battison (1998), stress é um termo muito utilizado para descrever os sintomas produzidos pelo organismo em resposta à tensão crescente. Certo nível de stress é normal para ajudar o indivíduo a enfrentar os desafios da vida, porém, níveis elevados de stress causam inúmeras reações desagradáveis ao homem. Como poderá ser visto a seguir, na abordagem dos aspectos que o árbitro de futebol pode sofrer stress.

3.2. Aspectos que o árbitro sofre estresse

Há três pontos que deve ser considerados para analisar o desenvolvimento do estresse: processos biológicos (físico), psicológicos e sociais. No que tange as consequências deste mal, observa-se que

O ser humano ao reagir de maneira inadequada às exigências psíquicas no seu ambiente de vida, psicologicamente despreparado, poderá desenvolver um desgaste anormal no seu organismo e, apresentar uma incapacidade crônica de tolerar, superar ou se adaptar, apresentando lesões, desde intranquilidade até esgotamento ou embotamento mental, dependendo da sua estrutura psíquica (VIEIRA; SCHÜLLER SOBRINHO, 1995, apud KUCZYNSKI, 2008, p. 21).

Estes conceitos devem ser pensados numa dependência recíproca, pois existe uma inter-relação entre eles. Ao definir os fatores conceituais do estresse o ser humano esta como afirma vários estudiosos. O estresse negativo, e compreendido como um produto da tridimensionalidade explicada a seguir;

O estresse, dado como estado emocional negativo se manifesta como uma reação inespecífica do organismo frente a qualquer exigência que pode ser compreendida como um produto da tridimensionalidade entre os sistemas social, biológico e psíquico do ser humano (SILVA, 2004; FERREIRA, SIMIM, NOCE, SAMULSKI & COSTA, 2009 apud COSTA, FERREIRA, PENNA, COSTA, NOCE, SIMIM. 2010, p. 5).

Como todos os sistemas estão interligados no caso do estresse, de acordo com Samulski (2000), a concepção biológica iniciou-se com os trabalhos de Cannon em 1914, nos quais analisava o estresse sob a diferenciação da concepção do equilíbrio biológico (homeostase). Ele aceitava a hipótese de uma inespecífica reação de estresse, tanto de estímulos internos, como externos. Acreditava no estresse como, mobilização de energia para restauração da homeostase. Convergente com este conceito está a ideia de que a relação fisiológica está ligada a dois sistemas: sistema nervoso e o sistema de glândulas endócrinas, sistemas esses ligados a reação fisiológica do estresse (NITSCH, 1981).

Há de se perceber, também, que de certa forma o estresse é necessário à vida para manutenção e aperfeiçoamento da capacidade funcional, auto-proteção e conhecimentos de seus próprios limites.

3.2.1. Biológico

No campo biológico o estresse é motivado pela submissão do corpo a extremos esforços físicos, causando um desgaste excessivo no organismo. Dentro da partida de futebol tem-se um fator determinante para esse desgaste que é o percurso percorrido durante um jogo de futebol, que varia de 8000 metros (oito mil metros) até aproximadamente 13000 metros (treze mil metros), como foi pesquisado por um grupo de estudiosos e registrado em um artigo, com o título: “Análise de

Movimentação de Árbitros Profissionais de Futebol de Campo”. Segundo a pesquisa feita pelos autores, “A distância total percorrida pelos árbitros variou entre 8900 metros e 10220 metros, com média de 9555 metros.”(SIQUEIRA, VICTORIA, SANTOS, ROCHA, CARDOSO, CRESCENTE, 2016, p. 6). Considerando os resultados dessa pesquisa, o percurso percorrido durante uma partida oficial na primeira divisão, por se só seria um causador de estresse, porem, ainda tem os elementos da partida que sujeita a pessoa do arbitro a um ambiente de muita pressão psicológica. Assim sendo, as possibilidades dessa sujeição estão: dentro do campo pelos jogadores de ambos os lados, do lado de fora pela comissão técnica e também dos torcedores que estão nas áreas reservadas para os tais. Para compreender o estresse psicológico será abordado a seguir.

3.2.2. Psicológico

As interferências são externas, mas, refletem também no psicológico (interna), sendo assim o psicológico de um arbitro de futebol fica profundamente afetado, causando em muitos casos prejuízos para os profissionais da arbitragem. Para tanto, veja o que o artigo “Análise estresse psíquico em árbitros de futebol” apresenta sobre o assunto.

... o estresse é o produto da interação do homem com o seu meio ambiente físico. Sendo assim, durante uma partida, o árbitro de futebol se depara com situações estressoras como a marcação ou não de uma falta, pênalti ou advertência a um atleta (cartão amarelo e vermelho). A interpretação subjetiva do árbitro de potenciais elementos geradores de estresse, como a torcida, os jogadores e treinadores e imagens televisivas (replay de lances duvidosos) pode contribuir para o surgimento do estresse psíquico (GONZÁLEZ-OYA & DOSIL, 2007; SAMULSKI, & SILVA, 2009, apud COSTA; FERREIRA; PENNA; COSTA; NOCE; SIMIM. 2010, p.5).

Outros fatores que interfere no psicológico do arbitro de futebol, são suas relações com os: atletas, comissão técnica, dirigentes, torcedores, além dessas ainda tem relações comerciais e midiáticas, apresentado pelos mesmos autores do artigo supracitado como “... a elevada cobertura da mídia e elevado número de interesses esportivos e financeiros envolvidos tornam o ambiente ainda mais estressante para o árbitro e seus assistentes” (GONZÁLEZ-OYA & DOSIL, 2007

apud COSTA; FERREIRA; PENNA; COSTA; NOCE; SIMIM. 2010, p. 5). A interferências externas, as cobranças e ainda o risco de ser julgado por uma falha, fazem parte da vida profissional do arbitro de futebol. Por esse motivo, que pode ser compreendido a seguir que esse profissional se expõem a muito estresse.

A obrigação de não errar nas tomadas de decisão em lances da partida é uma das principais causas que podem gerar estresse nos árbitros, principalmente no que diz respeito ao controle das emoções mediante tomadas de decisão equivocadas provocadas por processos de falha humana (SILVA, 2004; LANE ET AL., 2006, apud COSTA; FERREIRA; PENNA; COSTA; NOCE; SIMIM. 2010, p. 5).

Dessa forma fica notório que os fatores externos interferem internamente no psicológico do arbitro de futebol, considerando assim, que não somente as interferências ambientais e esportivas podem afetar a mente do arbitro, mas também as interferências sociais, para tanto, será observado a seguir quais são as interferências sociais que influenciam o estresse do arbitro.

3.2.3. Social

O campo social que o arbitro de futebol esta inserido é o seu meio de convivência, onde ele esta sujeito as interferências de outras pessoas, ficando afetado pelo estresse causado por seus pares sociais. Sendo assim, o profissional de arbitragem, também é um ser social, antes do ser profissional, por isso, as motivações sociais são importantes serem consideradas na formação como na interferência do profissional da arbitragem. Para compreender melhor, será apresentada a seguir uma analise dessa abordagem de acordo com SILVA, 2004, apud COSTA; FERREIRA; PENNA; COSTA; NOCE; SIMIM, 2010, p. 11):

... o estresse advindo do aspecto social seria a inter-relação do árbitro com o ambiente que o cerca e que pode influenciar seu rendimento, a família, a comissão de arbitragem, os torcedores, os atletas e os treinadores são alguns dos exemplos desta inter-relação. Neste sentido, o árbitro se preocupa de forma excessiva com situações que envolvem exigências, cobranças, pressões de comportamento, ética esportiva, respeito às pessoas, suas funções no cenário esportivo e a pressão exercida pela torcida, principalmente no que tange a agressão física e verbal após as partidas.

Os estresses de um profissional de arbitragem de futebol não está limitado a uma causa somente, mas, aos fatores biológico, psicológicos e sociais, todos os três estão interligados, um interferindo no outro. Causando assim, o estresse, bem como suas conseqüências na pessoa humana do arbitro. Com essa compreensão se identifica os riscos casuais dessa profissão. Considerando a frase a seguir, será compreendida a devida importância e atenção que esse profissional necessita: “para que exista um jogo oficial de futebol, são necessárias três coisas: o campo, a bola e o árbitro” (SIQUEIRA, VICTORIA, SANTOS, ROCHA, CARDOSO, CRESCENTE, 2016, p. 2) essa frase coloca o arbitro em um patamar de elevada importância para o esporte, ainda não tem sido reconhecido por parte das instituições gestoras desse esporte. Como se tem no futebol, o arbitro como personagem importante, será visto a seguir o que se tem desenvolvido em nível de descobertas para auxiliar no desenvolvimento profissional do arbitro, para beneficiar o arbitro e sua vida profissional e pessoal, na amenização do estresse.

3.3 – Descobertas para o desenvolvimento profissional do arbitro

O desenvolvimento da profissão do arbitro de futebol, tem caminhado pela descoberta de sua importância para os resultados finais de uma partida de futebol. Anteriormente a essa descoberta o arbitro não tinha tanta consideração profissional, como era dado aos jogadores. Com essa nova forma de enxergar o profissional de arbitragem, (Silva e Rech2008), que ressalta que o árbitro de futebol foi considerado por muito tempo como uma figura secundária, mesmo, no ambiente competitivo, porem foi no passar dos anos que observaram que esse profissional precisava de preparação psicológica, técnica, tática, física e teórica sobre os conteúdos da regra, mais especifica, para que a realização do trabalho resultasse em uma maior qualidade na condução de uma partida. (SILVA, RODRIGUEZ-ÃNEZ, & FRÓMETA, 2002; BOSCHILIA, VLASTUIN, & MARCHI, 2008 apud COSTA; FERREIRA; PENNA; COSTA; NOCE; SIMIM. 2010, p. 4).

A necessidade de toda essa preparação se daria pelo fato de que o arbitro de futebol, pode interferir diretamente no planejamento de equipes que investiram tempo e dinheiro em novos atletas e sua preparação para conquistas esportivas.

(SILVA, RODRIGUEZ-ÁÑEZ, & FRÓMETA, 2002; BOSCHILIA, VLASTUIN, & MARCHI, 2008 apud COSTA; FERREIRA; PENNA; COSTA; NOCE; SIMIM. 2010, p. 4).

Mesmo sendo um de muita importância para uma partida de futebol, o arbitro não tem o mesmo nível de treinamento que os jogadores, tampouco uma comissão técnica para treiná-lo. Para não deixar a desejar, em uma partida de futebol, o arbitro passou a buscar um profissional de Educação Física para treiná-lo, exatamente pelo mesmo não possuir um período fixo para seu treinamento.

Essa busca por melhor cuidado com sua profissão se revela também na busca do arbitro por melhor condicionamento físico, ao sono, à alimentação (GENCAY, 2009). Juntamente com a evolução do futebol, aumentou a exigência sobre a arbitragem, ate mesmo a FIFA aumentou seus critérios, mesmo não dando suporte profissional, criou uma avaliação para selecionar o menos estressado e melhor condicionado a cada semestre.

Todos os árbitros profissionais, passam por uma rigorosa bateria de testes físicos a cada 6 meses para se mostrarem aptos a atuar nas partidas oficiais do mesmo período. Os testes são exigidos pela FIFA (FederationInternational Football Association), e sua comissão de medicina desportiva, busca adequar os índices e a seqüência dos mesmos para melhor adequar a realidade do jogo (DA SILVA 2005, APUD SIQUEIRA, VICTORIA, SANTOS, ROCHA, CARDOSO, CRESCENTE. 2016, p. 2).

Segundo Bueno; Silva (2015) uma das grandes descobertas que proporciona ao arbitro de futebol, uma melhor qualidade de vida e profissional, está na capacidade do Educador Físico que levanta o perfil do profissional de arbitragem e a partir de conhecimentos específicos prepara seu treinamento personalizado, considerando vários fatores como:

Sua idade, as ações motoras empregadas durante a partida além do conhecimento das capacidades físicas que deverão ser abordadas durante o treinamento visando aprimorá-las, não só para o árbitro se apresentar bem durante uma partida, mas também para obter êxito nos testes físicos da FIFA. (BUENO; SILVA. 2015).

Outro fator sugerido pelos autores do artigo que analisou o estresse psíquico em árbitro de futebol foi um cuidado maior com a qualidade de vida e profissional

dos árbitros, com a criação de centros habilitados para formar e reciclar os árbitros. Oferecendo a esses profissionais, treinamentos para atender as demandas físicas, psicológicas e sociais, capacitando ainda os árbitros a lidarem melhor com o estresse laboral de suas funções dentro e fora de campo. Toda essa formação sendo oferecida pelas entidades federais e estaduais de regulação da arbitragem.

Uma sugestão é o crescimento do número de centros de treinamentos específicos para arbitragem que promovam a formação, a especialização e reciclagem do quadro de árbitros, dentro de cada federação ou comissão de arbitragem estadual, sendo que estes centros formativos estaduais devem estar dentro de uma política nacional unificada de formação e capacitação de árbitros para o futebol. (COSTA; FERREIRA; PENNA; COSTA; NOCE; SIMIM. 2010, p. 13).

Com essas sugestões supracitadas o profissional de arbitragem, teria mais condições de atender as exigências de uma partida de futebol. Tendo em vista, que o arbitro que já teve sua profissão como secundária, dentro do ambiente esportivo, recebeu nos últimos anos uma atenção maior, especialmente pelas entidades controladoras, no que se refere às exigências e avaliações de aptidão profissional. Contudo, testes recentes feito pela Federação Paraense de Futebol (FPF)(2012) seguindo as exigências que a FIFA usa para considerar um arbitro apto para apitar uma partida oficial de futebol, essa pesquisa demonstrou que 37,1% dos árbitros avaliados não possuem condições físicas para atuar em partidas oficiais, dos 224 avaliados, 84 foram considerados inaptos. (COSTA; FERREIRA; PENNA; COSTA; NOCE; SIMIM, 2010, p. 11).

Por essa pesquisa, pode ser visto que o árbitro não tem o mesmo preparo entre si, por isso tendo que por conta própria, buscar formas de treinamento para sua melhor aptidão, tendo a necessidade de estar próximo ao nível dos jogadores para que se realize uma partida de forma atenciosa é de melhor desempenho. A melhor descoberta para auxiliar os árbitros tem sido o profissional de Educação Física, que oferece ao arbitro no quesito de amenizar o estresse no preparo físico e conseqüentemente estando se sentindo seguro e apto para apitar em cima do lance diminuirá significativamente o estresse psíquico. Ficando ainda sujeito ao estresse social, que pode ser amenizado, com a formação e reciclagem, incluindo treinamento para lidar com as interferências sociais, essa capacitação pode ser

oferecida por outros profissionais de saúde. Mesmo sendo necessário que mais profissionais de educação física que especializem em preparação de árbitros, ainda tem sido a ferramenta mais eficiente para auxiliar no melhor desempenho da profissão dos árbitros. (SIQUEIRA, VICTORIA, SANTOS, ROCHA, CARDOSO, CRESCENTE. 2016, p. 08).

O estresse físico, psicológico e social, tem sido causador de prejuízos profissionais na vida de um árbitro de futebol. Para tanto, seus motivadores, externos tem como serem trabalhados por profissionais adequados com a finalidade de preparar fisicamente e mentalmente o arbitro, para saber lidar com as adversidades de uma partida, controlar suas emoções e também no campo social.

Evidente que esse profissional necessita de mais condições de preparo e estrutura profissional para trabalhar com segurança e satisfação. Essa análise tem como finalidade contribuir com mais pesquisas em prol do ser humano que atua como profissional de arbitragem esportiva, neste trabalho especificamente, o árbitro de futebol.

Conforme as diferentes amostras apresentadas no quadro acima, contendo profissionais da arbitragem de diferentes nacionalidades, sexo e idade verificou que todas chegaram a um denominador comum, qual seja: diante das diferentes formas de estresse que o árbitro está sujeito, todas elas podem ser amenizadas com um treinamento correto e uma alimentação equilibrada acompanhada de alto nível de hidratação, que contribui para o equilíbrio de sua pressão arterial.

Nesse sentido, tem-se que os fatores destacados como mais estressantes são os de ordem social, psicológica e biológica. Nesse campo está inserido o meio ambiente de trabalho, as relações interpessoais estabelecidas pelos árbitros e os processos cognitivos, ou seja, ter a consciência do cometimento de erros dentro de campo. Assim, em todas as pesquisas desenvolvidas, tem-se o resultado de que assim como os demais jogadores, o árbitro deve apresentar um bom nível de preparação física para desempenhar sua função com maestria.

4. CONCLUSÃO

Dessa forma, podemos concluir que o estresse físico dos árbitros de futebol é um quadro recorrente e que de acordo com as pesquisas realizadas pelos autores apresentados no presente trabalho, eles sofrem influências externas e internas.

Quanto aos impactos biológicos, Silva; Oliveira (2010) analisou o nível de desidratação e desempenho físico do árbitro de futebol e concluíram que a quantidade de água ingerida pelos profissionais antes, durante e após as partidas contribuem para a redução do volume plasmático, contribuindo para diminuir a possibilidade de apresentar fadiga muscular. Aliado a esta perspectiva de Bueno; Silva (2015) enfatiza que o árbitro deve apresentar um bom nível de preparação física, pois seu esforço físico é semelhante ao dos jogadores.

Nesse sentido, é imperioso que os árbitros de futebol sejam acompanhados e treinados por um profissional de educação física responsável pelo seu condicionamento e preparo físico, desenvolvendo um importante trabalho que influencia positivamente o esporte mais popular do Brasil: o futebol, fazendo com que a sua prática seja cada vez mais democrática e justa.

6. Referências bibliográficas

ALVES, Maicon Lemos. **A escolha de ser árbitro**. TCC Bacharel Educação Física. Universidade do Extremo Sul Catarinense UNESC. 2011.

ALVES, Audrey dos Santos; BAPTISTA, Marcio Rodrigues. **A Atividade Física no Controle do Stress**. Centro Universitário Augusto Motta. Corpus et Scientia, vol. 2 , n. 2 , p. P05-15, setembro 2006.

ANTUNES, Pedro. **Regras do Futebol**. São Paulo: Editora Companhia do Brasil, 1999

AQUABARRA: **Introdução à História do Futebol**. Disponível em: <http://aquabarra.com.br/educacao_fisica/7_Ano_Unidade_II.pdf> Acesso: 12 de novembro de 2016.

ANSHEL, M. H. (1989) **The ten commandments of effective communication for referees**, judges and umpires. Sport Coach, 12 (33), 32-36.

_____. (1995) **Development of a rating scale for determining competence in basketball referees**: implications for sport psychology. The Sport Psychologist, 9, 4-28.

ARAÚJO, Luis Henrique dos Santos. **História do Futebol**. Brasília/DF: Centro de Difusão de Tecnologia e Conhecimento, 2006.

BUENO, Jacqueline Maria; SILVA, Alberto Inácio da. **PersonalTrainer e o Treinamento específico para o Árbitro de Futebol**. Revista Brasileira de Prescrição e Fisiologia do Exercício, São Paulo. v.9. n.52. p.216-227. Mar./Abril. 2015. ISSN 1981-9900.

CAMARGO, Aurélio Franco. **A Profissionalização da arbitragem**. Disponível em: <<http://www.migalhas.com.br/dePeso/16,MI190699,51045-A+profissionalizacao+da+arbitragem>> Acesso em: 20/11/2016

CAVALCANTE, Anderson Fernandes. **O Futebol nasceu na escola**. Natal: Universidade Federal do Rio Grande do Norte, 2002.

COELHO, Arnaldo Cezar. **A regra é Clara**. São Paulo: Editora Globo, 2002

COSTA, Israel Teoldo da; NOCE, Franco; SIMIM, Mário Antônio de Moura. **Análise estresse psíquico em árbitros de futebol**. Revista Brasileira de Psicologia do Esporte, São Paulo, v.3, nº- 2, julho/dezembro 2010.

CRUZ, J. (1997) **Psicología del arbitraje y el juicio deportivo**. Madrid: Editorial Síntesis.

FARIA, Octavio. **O olho na bola. O juiz**. Rio de Janeiro: Editorial Gol, [1968] p. 141 – 146.

FEDERAÇÃO PARAIBANA DE FUTEBOL: **Arbitragem de futebol**. Disponível em: <<http://www.federacaoparaibana.com.br/arbitragem-de-futebol/>> Acesso em: 10 de novembro de 2016

GENCAY, S. (2009). **Magnitude of psychological stress reported by soccer referees**. Social Behavior and Personality, 37(7), 865-868.

GOLDSMITH, P. A.; WILLIAMS, J. M. (1992) **Perceived stressors for football and volleyball officials from three ratings levels**. Journal of Sport Behavior. 15, 106-118.

HORN, Lucas Guimarães Rechatiko; REIS, Luiza Naujorks. **A profissionalização da arbitragem e sua influência na imagem dos árbitros**. Revista Brasileira de Futsal e Futebol; v.8, n.28, p.1928. São Paulo: 2016

HUM HISTORIADOR: Brasil: **Uma nação podólatra**. Disponível em: <<https://umhistoriador.wordpress.com/2012/03/13/brasil-uma-nacao-podolatra/>> Acesso: 10 de novembro de 2016

INTERNACIONAL FOOTBOL ASSOCIATION BRAND: **Law of the Game 2007/2008** Disponível

em:<http://www.fifa.com/mm/document/affederation/federation/laws_of_the_game_0708_10565.pdf> Acesso: 10 de novembro de 2016.

KUCZYNSKI, Katia Maria. **Os efeitos do treinamento mental através da imaginação nos níveis de cortisol salivar em atletas de voleibol**. Curitiba. 1995. 96 p. Dissertação (Mestrado em Educação Física) – Programa de pós-graduação em educação física – PPEF, Universidade Federal do Paraná, 2008.

MANZOLELLO, Luiz. **Futebol: revolução ou caos**. Rio de Janeiro: Editorial Gol, 1990.

MELO, VP., **O desenvolvimento do processo de treinamento das ações táticas ofensivas no futebol na categoria infantil**. EFDeportes.com, Ver Digital. Buenos Aires: 2007;11(104).

MIGALHAS: **A profissionalização da arbitragem**. Disponível em: <http://www.migalhas.com.br/dePeso/16,MI190699,51045-A+profissionalizacao+da+arbitragem>. Acesso: 10 de novembro de 2016

MUSEO DOS ESPORTES: **O Árbitro e as mudanças nas regras do futebol**. Disponível em: < <http://www.museodosportes.com.br/noticia.php?id=1980>> Acesso: 10 de novembro de 2016

NUNES, Renildo. SHIGUNOV, Viktor. **Auto-estima do árbitro de futebol profissional do estado de Santa Catarina**. Florianópolis – SC, 2002.

PARREIRA, CA. **Evolução Tática e Estratégias de Jogo**. Brasília/DF: Ed. EBF. 2005.

RABELO, A. **Stress físico do árbitro de futebol no jogo**. Revista Portuguesa de Ciências do Desporto, 2002, vol.5

RAYNEY, D. W. (1995) **Sources of stress among baseball and softball umpires**. Journal of Applied Sport Psychology, 7, 1-10.

REBELO, A.; SILVA, S.; PEREIRA, N.; SOARES J. **Stress físico do árbitro de futebol no jogo**. Revista de Ciências do Desporto, v.2, n.5, p24-30, 2002.

SAMULSKI, D. ; NOCE, F. ; Costa, E. G. (1998) **Análise do estresse psicológico do árbitro: um estudo comparativo entre futebol e voleibol**. Belo Horizonte: UFMG/ LAPES.

SILVA, Alberto Inácio. **O árbitro de Futebol – Uma abordagem Histórico Crítica**. Revista da Educação Física/UEM. Maringá: 2002.

_____. **Bases científicas e metodológicas para o treinamento do árbitro de futebol**. 1 ed. Paraná, 2005.

SILVA, T. P. (2002) **Psicologia Esportiva**. Disponível em: <http://www.ceppe.com.br/cronicas/psiesp.htm>. Acesso em: 19 out.2002.

SIMON, Carlos. **Na diagonal do campo**. Editora Unisinos, São Leopoldo: 2004

SIQUEIRA, Osvaldo Donizete; VICTORIA, Raphael Barcellos; SANTOS, Fábio Rosa dos; ROCHA, AnnelieseSchonhorst; CARDOSO, Marcelo Francisco Silva; CRESCENTE, LuizAntonio; **Análise da movimentação de árbitros profissionais de futebol de campo**. Disponível em: <http://www.cbce.org.br/docs/cd/resumos/322.pdf>. Acesso em: 29 Outubro 2016.

SCAGLIA, AJ. **Escolinha de Futebol: Uma Questão Pedagógica**. Relato de Experiência. Rio Claro/SP: Motriz. 1996.

SOUZA, Sandro; **Uma Breve História do Futebol**. Goiânia: Universidade Salgado de Oliveira, 2008.

STEIN, Leandro. **A criação das regras e a expansão do futebol pelo mundo**. Trivela além do óbvio. 23 de outubro de 2013. Disponível em <http://trivela.uol.com.br/150-anos-de-futebol-a-criacao-e-a-expansao-das-regras/> Acesso em 20/11/2016.

TAYLOR, A. D.; DANIEL, J. V.; LEITH, L. & BURKE, R. J. (1990) **Perceived stress, psychological burnout and paths to turnover intentions among sport officials**. Journal of Applied Sport Psychology, 2, 84-97.

UNIVERSIDADE DO FUTEBOL: **Sobre a popularidade do Futebol**. Disponível em: <http://universidadedofutebol.com.br/sobre-a-popularidade-do-futebol/> Acesso: 10 de novembro de 2016

ZOLLER, S. (1985) **Learning how to live with stress**. Referee Magazine. 10 (5), 48-51.