

Universidades Lusíada

Pereira, Laura Gonçalves Candeias Estevam, 2001-

Stress, estratégias de coping e bem-estar de árbitros de futebol portugueses

<http://hdl.handle.net/11067/7960>

Metadata

Issue Date 2024

Abstract O presente estudo tem por objetivo, compreender as relações entre o stress, as estratégias de coping, e o bem-estar em árbitros de futebol portugueses. Para tal, recorreu-se a 185 árbitros de futebol (86.5% masculino; =13.5% feminino), com idades compreendidas entre os 18 e os 56 anos ($M=30.48$; $DP=9.343$). Os resultados destacam que a principal fonte de stress foi cometer erros e que 39.5% dos participantes relataram um nível de stress moderado. A estratégia de coping mais focada foi o confronto...

The present study aims to understand the relationships between stress, coping strategies, and well-being among Portuguese football referees. To this end, 185 football referees were surveyed (86.5% male; 13.5% female), ranging in age from 18 to 56 years ($M = 30.48$; $SD = 9.343$). The results highlight that the main source of stress was making mistakes, and 39.5% of participants reported a moderate level of stress. The most commonly used coping strategy was active confrontation. Higher levels of str...

Keywords Árbitros de futebol - Psicologia, Stresse (Psicologia), Ajustamento (Psicologia), Bem-estar

Type masterThesis

Peer Reviewed No

Collections [ULL-IPCE] Dissertações

This page was automatically generated in 2025-04-19T13:16:23Z with information provided by the Repository



UNIVERSIDADE LUSÍADA

INSTITUTO DE PSICOLOGIA E CIÊNCIAS DA EDUCAÇÃO

Mestrado em Psicologia Clínica

***Stress, estratégias de coping e bem-estar de árbitros
de futebol portugueses***

Realizado por:

Laura Gonçalves Candeias Estevam Pereira

Orientado por:

Professora Doutora Túlia Rute Maia Cabrita

Constituição do Júri:

Presidente:	Professor Doutor António Martins Fernandes Rebelo
Orientador:	Professora Doutora Túlia Rute Maia Cabrita
Arguente:	Professor Doutor Miguel da Costa Nunes de Freitas

Dissertação aprovada em: 14 de março de 2025

Lisboa

2024



U N I V E R S I D A D E L U S Í A D A

I N S T I T U T O D E P S I C O L O G I A E C I Ê N C I A S D A E D U C A Ç ã O

Mestrado em Psicologia Clínica

Stress, estratégias de coping e bem-estar de árbitros de futebol portugueses

Laura Gonçalves Candeias Estevam Pereira

Lisboa

Agosto 2024



U N I V E R S I D A D E L U S Í A D A

I N S T I T U T O D E P S I C O L O G I A E C I Ê N C I A S D A E D U C A Ç ã O

Mestrado em Psicologia Clínica

*Stress, estratégias de coping e bem-estar de árbitros
de futebol portugueses*

Laura Gonçalves Candeias Estevam Pereira

Lisboa

Agosto 2024

Laura Gonçalves Candeias Estevam Pereira

Stress, estratégias de *coping* e bem-estar de árbitros de futebol portugueses

Dissertação apresentada ao Instituto de Psicologia e
Ciências da Educação da Universidade Lusíada para a
obtenção do grau de Mestre em Psicologia Clínica.

Orientadora: Professora Doutora Túlia Rute Maia
Cabrita

Lisboa

Agosto 2024

FICHA TÉCNICA

Autora Laura Gonçalves Candeias Estevam Pereira
Orientadora Professora Doutora Tília Rute Maia Cabrita
Título *Stress, estratégias de coping e bem-estar de árbitros de futebol portugueses*
Local Lisboa
Ano 2024

CASA DO CONHECIMENTO DA UNIVERSIDADE LUSÍADA - CATALOGAÇÃO NA PUBLICAÇÃO

PEREIRA, Laura Gonçalves Candeias Estevam, 2001-

Stress, estratégias de coping e bem-estar de árbitros de futebol portugueses / Laura Gonçalves Candeias Estevam Pereira ; orientado por Tília Rute Maia Cabrita. - Lisboa : [s.n.], 2024. - Dissertação de Mestrado em Psicologia Clínica, Instituto de Psicologia e Ciências da Educação da Universidade Lusíada.

I - CABRITA, Tília Rute Maia, 1972-

LCSH

1. Árbitros de futebol - Psicologia
2. Stresse (Psicologia)
3. Ajustamento (Psicologia)
4. Bem-estar
5. Universidade Lusíada. Instituto de Psicologia e Ciências da Educação - Teses
6. Teses - Portugal - Lisboa

1. Soccer referees - Psychology
2. Stress (Psychology)
3. Adjustment (Psychology)
4. Well-being
5. Universidade Lusíada. Instituto de Psicologia e Ciências da Educação - Dissertations
6. Dissertations, academic - Portugal - Lisbon

LCC

1. GV943.9.R43 P47 2024

Agradecimentos

Durante o meu percurso académico, houve vários obstáculos que se impuseram no decorrer do mesmo. Experimentei emoções negativas, ansiedades, inseguranças, medos, no entanto as emoções positivas superpuseram-se às negativas aliviando o meu percurso. O desenvolvimento deste deveu-se ao meu esforço e dedicação, mas também aqueles que me ajudaram e acreditaram que eu era capaz.

Quero agradecer aos conselhos de arbitragem na pessoa dos seus presidentes, nomeadamente Santarém, Coimbra, Lisboa, Évora, Algarve, Setúbal e da Ilha da Madeira, por terem permitido a recolha de dados, junto dos árbitros, para a realização do meu estudo.

Agradecer especialmente à minha família, por terem garantido um bom suporte familiar, aos meus amigos, à Professora Doutora Túlia Cabrita e ao Professor Doutor António Rebelo por todo o apoio e atenção disponibilizada ao longo destes últimos 5 anos.

Resumo

O presente estudo tem por objetivo, compreender as relações entre o stress, as estratégias de *coping*, e o bem-estar em árbitros de futebol portugueses. Para tal, recorreu-se a 185 árbitros de futebol (86.5% masculino; =13.5% feminino), com idades compreendidas entre os 18 e os 56 anos ($M=30.48$; $DP= 9.343$). Os resultados destacam que a principal fonte de stress foi cometer erros e que 39.5% dos participantes relataram um nível de stress moderado. A estratégia de *coping* mais focada foi o confronto ativo. Níveis mais elevados de stress surgem associados à maior utilização de estratégias de *coping* de negação, apoio emocional e humor, enquanto que níveis mais baixos de stress surgem associados a maiores níveis de bem-estar relativamente à autonomia, domínio do meio, relações positivas com os outros, objetivos na vida, aceitação de si e crescimento pessoal.

Palavras chave: stress, *coping*, árbitros, futebol, bem-estar, desporto

Abstract

The present study aims to understand the relationships between stress, coping strategies, and well-being among Portuguese football referees. To this end, 185 football referees were surveyed (86.5% male; 13.5% female), ranging in age from 18 to 56 years ($M = 30.48$; $SD = 9.343$). The results highlight that the main source of stress was making mistakes, and 39.5% of participants reported a moderate level of stress. The most commonly used coping strategy was active confrontation. Higher levels of stress were associated with greater use of coping strategies such as denial, emotional support, and humor, while lower levels of stress were associated with higher levels of well-being in areas such as autonomy, environmental mastery, positive relations with others, life goals, self-acceptance, and personal growth.

Keywords: stress, coping, referees, football, well-being, sport

Índice de Tabelas

Tabela 1- Categorias desportivas e divisão de arbitragem.....	40
Tabela 2- Estatísticas Descritivas das Variáveis Sociodemográficas.....	47
Tabela 3- Estatísticas Descritivas das Variáveis Sociodemográficas.....	48
Tabela 4- Estatísticas Descritivas das Variáveis Stress, Coping e Bem- Estar.....	57
Tabela 5- Estatística Descritiva do Nível de Stress.....	58
Tabela 6- Diferença de médias das Variáveis Psicológicas em Função da idade.....	59
Tabela 7- Diferença de médias das Variáveis Psicológicas em Função do Número de Anos de Arbitragem.....	61
Tabela 8- Coeficientes de correlação entre as variáveis Stress e Coping.....	62
Tabela 9- Coeficientes de correlação entre as variáveis Stress e Bem- Estar.....	63
Tabela 10 - Regressão Linear para a Predição dos Níveis de stress.....	67

Lista de Figuras

Figura 1. Processo de arbitragem.....	23
---------------------------------------	----

Lista de Abreviaturas

Coping-R- Inventário Reduzido de *Coping*

EBEP- Escala de Bem- Estar Psicológico

FIFA- Federação Internacional de Futebol

FPF- Federação Portuguesa de Futebol

SPSS- *Statistical Package for the Social Sciences*

QSA- Questionário de Stress em Árbitros

UEFA- União das Associações Europeias de Futebol

Índice

Índice de Tabelas	11
Lista de Figuras.....	13
Lista de Abreviaturas	14
Índice.....	15
Introdução.....	17
Enquadramento Teórico	21
Stress	21
Stress na Arbitragem.....	21
Fatores protetores.....	24
Fatores de risco	26
Teoria Transacional cognitivo, motivacional e relacional de Lazarus.....	29
Modelo Conceptual de Eficácia na Arbitragem.....	30
Coping	32
Bem- estar psicológico	35
Categorias Desportivas e Divisões de Arbitragem	38
Objetivos	44
Método	46
Participantes.....	46
Instrumentos	49
Procedimento	54
Análise e Tratamento de Dados	54
Resultados	57
Relação entre as Variáveis.....	62
Discussão.....	69
Referências	79

Introdução

Em Portugal, como em vários países, o futebol corresponde ao desporto com mais reconhecimento. Fazem parte deste desporto competitivo duas equipas, sendo que cada uma é constituída por 11 elementos (Rego, 2015). Devido à grande popularidade que este desporto acarreta, é quase impossível ignorá-lo, uma vez que está frequentemente presente na comunicação social (Gomes, 2008).

Grande parte das notícias televisivas acerca do futebol, debruçam-se em torno das preocupações com os jogadores. Os árbitros e o papel destes nos jogos competitivos acabam por não ser tão abordados. No entanto, devido às inúmeras pressões, injustiças e críticas que os mesmos sofrem, têm sido desenvolvidos alguns estudos relativamente à temática da sua atividade na arbitragem (Bueno & Silva, 2015).

O jogo competitivo entre duas equipas não pode começar sem a presença obrigatória do árbitro. Só este é capaz de aplicar as leis de jogo de forma concisa, decorrente da aprendizagem realizada no curso e das regras aprendidas no mesmo (Cruz et al., 2018). Assim, o árbitro de futebol, tem o dever de ser imparcial nas suas ações, de modo a ser justo perante as duas equipas futebolísticas (Gomes, 2008).

Decorrente das pressões, críticas, injustiças, ameaças, tensões e angústias a que os árbitros são expostos, estes acabam por desenvolver a sua função num ambiente pouco saudável (Gama, 2005), o que acaba por influenciar de forma negativa o seu desempenho.

No terreno de jogo existem quatro árbitros, um árbitro principal, dois árbitros assistentes e um quarto árbitro, sendo que o árbitro principal tem o poder total de fazer

cumprir as regras do jogo. Todas as suas decisões são definitivas e cruciais. Este pode interromper, suspender ou terminar o jogo a qualquer momento (Oliveira et al., 2013). Os dois árbitros assistentes, para além de auxiliarem o árbitro em todas as decisões, encontram-se posicionados em linha com o penúltimo defensor ou com a bola acabando por ter uma função um pouco difícil de ser executada, os fora de jogo. Apesar de ser uma lei fácil de perceber a nível teórico, existe uma grande dificuldade de visualizar um fora de jogo em campo (Rego, 2015).

A tarefa do árbitro principal é composta por várias decisões, que têm de ser decididas de forma rápida e concisa. Estas envolvem processos físicos (correr), táticos (gerir o jogo), técnicos (aplicação das leis de jogo) e mentais (atenção, concentração) (Samuel et al., 2022). Para tomar as decisões de forma justa e acertada, este tem de ter um bom conhecimento das leis de jogo, saber aplica-las, gerir o jogo e gerir as suas emoções face a situações menos positivas (Macmahon et al., 2007). Se gerir de forma negativa situações menos positivas, utilizando estratégias de coping não adaptativas acaba por ter mais dificuldade em gerir o seu bem-estar.

O medo de assinalar mal uma falta ou um penálti de grande importância pode ser crucial para a gestão do seu desempenho, uma vez que pode interferir com a subida ou descida de divisão de uma equipa (Gomes, 2008). A falta de confiança, a dor causada por lesões e as exigências, acabam por afetar negativamente a conduta e o desempenho dos árbitros (Barbosa et al., 2018). Não saberem lidar com as exigências que lhes são impostas e com as consequências das suas ações traduz-se em níveis elevados de stress (Kerdijk et al., 2016). Face a todas estas exigências que são impostas aos árbitros, estes

vêm-se sentido cada vez mais pressionados, acabando por apresentar níveis elevados de stress.

Devido às novas tecnologias e às camaras televisivas, o trabalho do árbitro tem vindo a torna-se cada vez mais complexo, pois as camaras captam cada ângulo com uma maior precisão, o que é muitas das vezes impossível de observar através do olho humano (Sousa, 2016).

Posto isto, a arbitragem torna-se uma profissão bastante desafiante e stressante (Balch & Scott, 2007). Os árbitros precisam de estar bem física e psicologicamente para cometer menos erros (Costa et al., 2010). O stress vivenciado pelos mesmos tem precursões na sua saúde mental, na atenção, no seu desempenho, na motivação, entre outros (Balch & Scott, 2007). Dai a participação da Psicologia do desporto no futebol aplicada aos árbitros ser tão importante (Costa et al., 2010).

Uma vez que os estudos sobre o desempenho dos árbitros são recentes, limitados (Cipriano et al., 2019) e não se baseiam em relacionar o stress, o *coping*, nem a forma como estes encaram e lidam com situações ameaçadoras. Existe a necessidade de mais estudos relacionados com os mesmos, uma vez que estes apresentam ter um papel importante nos jogos de futebol. Como será mencionado, os árbitros necessitam de uma preparação psicológica para desempenharem melhor a sua função em campo (Sousa, 2016). Estes precisam de desenvolver estratégias para combater as situações stressantes a que são sujeitos.

Assim, recorrendo a uma amostra de 185 árbitros de futebol, entre os 18 e os 56 anos e utilizando uma abordagem metodológica quantitativa propõem-se identificar e

compreender as relações entre o stress, as estratégias de *coping*, e o bem- estar de árbitros de futebol portugueses. Uma vez que, os estudos portugueses acerca do bem- estar psicológico dos árbitros são raros.

Portanto, na primeira parte do presente trabalho é desenvolvida a temática do stress na arbitragem, o processo de arbitragem e os fatores protetores e fatores de risco. Também é explicada a Teoria Transacional cognitivo, motivacional e relacional de Lazarus, bem como o Modelo Conceptual de Eficácia na Arbitragem. São apresentadas as estratégias de coping no contexto desportivo. Posteriormente é desenvolvida a temática do bem- estar psicológico desportivo, são explicadas as Categorias Desportivas e Divisões de Arbitragem.

Na segunda parte é explicada a parte metodológica do trabalho, incluindo os participantes do estudo, os instrumentos utilizados, o procedimento e análise e tratamento dos dados.

No seguimento serão apresentados e analisados os resultados obtidos e por fim, é apresentada a discussão do estudo, onde é expressada uma conclusão, as limitações e as recomendações para futuros estudos.

Enquadramento Teórico

Stress

O stress consiste numa resposta física, mental ou psicológica decorrente de uma situação que ocorreu ou que está prestes a acontecer e que pode trazer algum desconforto para a pessoa (Brandão et al., 2021). O nível de stress experienciado pelo sujeito pode variar consoante a sua idade, profissão e responsabilidade (Alves, 2018). A pressão que o stress causa pode ter repercussão fisiológicas, sociais como psicológicas (Valério, 2018). Deste modo, as estratégias de coping são essenciais no controlo dos níveis de stress, como, a gestão da autonomia e de controlo pessoal (Lima, 2004).

Stress na Arbitragem

O stress na arbitragem advém do escrutínio recebido da opinião pública, dos adeptos e dos jogadores perante o papel que desempenham (Salazar et al., 2009).

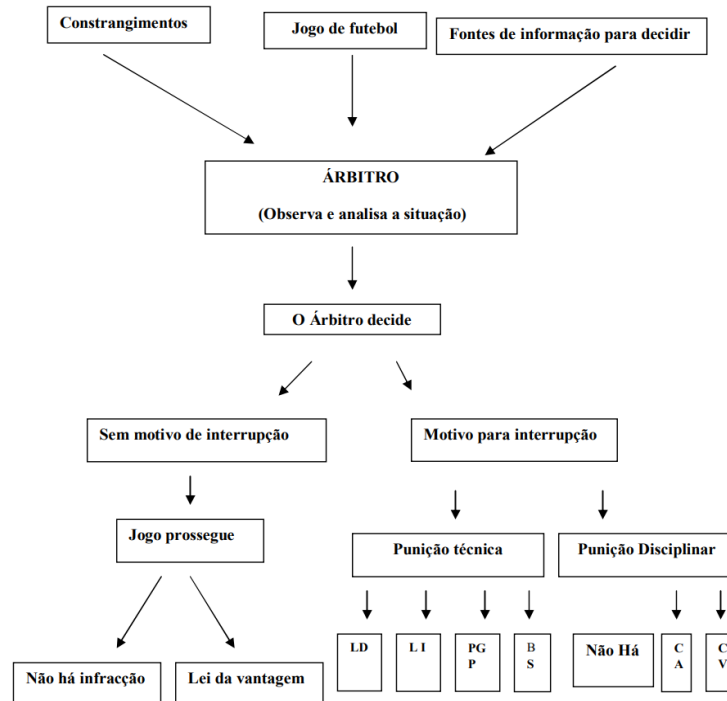
No entanto, o que é experienciado por alguns árbitros como fatores stressantes não é igual ao que é experienciado por outros. Os árbitros mais experientes e com mais anos de arbitragem relataram que o que lhes causa mais stress é não saberem qual é a sua equipa de arbitragem e os atrasos das equipas para os jogos. Já os árbitros menos experientes, aqueles com menos anos de experiência relataram que o que lhes causa mais stress é o facto de não serem valorizados pelo seu trabalho (Claudino et al., 2012).

Num estudo realizado por Luz e Rosado (2003) a 128 árbitros de futebol evidenciou-se que estes apresentaram níveis moderados de stress e que o receio de falhar foi a dimensão em que os árbitros apresentam maiores níveis de stress.

Em 2019, devido ao surto de covid-19, os jogos de futebol foram realizados sem a presença de público, o que influenciou o desempenho dos árbitros (Sors et al., 2020). Num estudo realizado por Alkhawaldeh e Madanat (2023) a 300 árbitros da liga oficial de futebol profissional da Jordânia, relativamente ao nível de stress psicológico dos árbitros em plena pandemia constatou-se que, os árbitros sentiram níveis moderados de stress relativamente à ausência de apoio social.

De modo geral, os árbitros identificaram que a ausência de adeptos nos jogos, teve um impacto positivo relativamente à comunicação com a equipa de arbitragem, com os jogadores, treinadores e técnicos desportivos. Desta forma, atuaram de modo mais consciente, sem pressão exercida (Samuel et al., 2022). A ausência de pressões exteriores, acabou por ter uma influência positiva nas suas tomadas de decisão, pois acabaram por estar menos preocupados com o facto de errar. Um bom suporte social, na ajuda da gestão e comunicação da carreira de arbitragem, torna-se assim crucial (Samuel et al., 2022).

Uma vez que o papel do árbitro se torna stressante e bastante desgastante a nível psicológico, face às inúmeras tomadas de decisão, quer técnicas, quer disciplinares ao longo do jogo, de seguida, a figura 1 representa o processo de arbitragem.

Figura 1*Processo de arbitragem*

Nota. LD- Livre Direto LI- Livre Indireto PGP- Pontapé de grande penalidade BS- Bola ao solo CA- Cartão amarelo CV- Cartão vermelho (Melo, 2011)

Num jogo de futebol, o árbitro observa e analisa as situações de jogo. No decorrer deste processo é alvo de inúmeros constrangimentos tanto internos como externos. Para tomar a decisão mais acertada procura fontes de informação como, por exemplo, a opinião dos seus colegas. Ao decidir pode optar por interromper ou não o jogo. Se optar por não interromper o jogo, o mesmo prossegue, logo podem ser seguidos dois caminhos, não existe nenhuma infração ou o árbitro pode optar por aplicar a lei da vantagem, de forma a não beneficiar o infrator (quem cometeu a falta). Se o árbitro optar por interromper o jogo, pode aplicar uma punição técnica como, por exemplo,

livre direto, livre indireto, um pontapé de grande penalidade ou uma bola ao solo (recomeço de jogo quando não se pune nenhuma equipa). Caso opte por uma punição disciplinar, pode, exibir um cartão amarelo ou vermelho (Melo, 2011).

Fatores protetores

Devido a todas as pressões sociais a que os árbitros estão sujeitos, é necessário que estes desenvolvam algumas estratégias como fatores protetores dos níveis de stress. Como tal, o modelo transacional de Lazarus (1999) analisa a relação entre o stress e as estratégias de *coping*.

O *coping* consiste num processo cognitivo como forma de lidar com situações menos favoráveis. No contexto desportivo os atletas acabam por utilizar várias estratégias de *coping* para lidar com situações stressantes. As estratégias de *coping* focadas no problema consistem em estratégias em que o individuo realiza uma dada tarefa, com a finalidade de solucionar o problema, enquanto as estratégias de *coping* focadas nas emoções ocorrem quando o individuo utiliza as emoções face à situação stressante (Lazarus & Folkman, 1984).

Relativamente ao posicionamento em campo, este mostrou-se ser um fator de proteção entre os efeitos negativos do stress na tomada de decisão do árbitro. Para que a decisão tomada pelos árbitros de futebol seja a mais acertada é necessário que estes estejam bem posicionados em campo, de modo a conseguirem ter uma boa visibilidade do mesmo. Assim, através de uma boa visibilidade conseguem observar os movimentos dos jogadores, as suas jogadas e interpretar melhor os lances (Oliveira et al., 2011). Logo, quanto mais longe o árbitro se encontrar, mais difícil será a sua perceção da

jogada, o que consequentemente afeta a probabilidade de vir a cometer erros (Mallo et al., 2012).

O número de anos de arbitragem constitui um fator influenciador nos níveis de stress, sendo que quantos mais anos de experiência o árbitro tiver, menor serão os seus níveis de stress (Gama et al., 2018), uma vez que têm mais capacidades cognitivas e percetivas relativamente às suas ações (Catteeuw et al., 2009).

No que se refere à parte económica, a literatura diz-nos que muitos dos árbitros ainda se encontram em atividade devido ao seu ordenado. Isto tem implicações na sua carreira e no sucesso, pois um bom rendimento influencia de forma positiva a sua progressão na mesma (Ridinger et al., 2017).

A atenção consiste numa das capacidades mais importantes na arbitragem, sendo que corresponde a um mecanismo interno em que o individuo interioriza uma determinada situação de forma a interpretar a informação (Oliveira et al., 2013).

Relativamente à motivação dos árbitros, estes acabam por escolher ingressar na arbitragem por gostarem de futebol e só com o decorrer do tempo é que acabam por se apaixonar verdadeiramente pela arbitragem (Brandão et al., 2011). Ao ingressarem na prática de arbitragem pelo gosto do desporto, acabam por querer desempenhar um bom papel de forma a conseguirem evoluir na carreira. Num estudo realizado por Rolim (2014) a árbitros brasileiros constatou-se que os árbitros iniciam a sua carreira pelo gosto, admiração e pelo facto de estarem ligados ao desporto.

As relações positivas que os árbitros estabelecem com os dirigentes desportivos consiste num dos fatores motivacionais no seu desempenho profissional (Ridinger et al.,

2017). Num estudo realizado a árbitros noruegueses, concluiu-se que os mesmos ingressaram na arbitragem devido à paixão que têm pelo futebol, pela parte social e pela possibilidade de praticarem desporto (Johansen, 2015).

A autoconfiança, a concentração, o autocontrole emocional, a comunicação verbal, gestual e um bom relacionamento com o resto da equipa de arbitragem, contribuem como mais-valias no que toca ao bom desempenho dos árbitros (Oya et al., 2004). No modelo desenvolvido por Guillén e Feltz (2011), estes apontam que a experiência como árbitro; o treino e formação; o conhecimento das leis de jogo; a sua conduta, relativamente às decisões rápidas e eficazes; a satisfação dos árbitros; o desempenho, por exemplo, a nível físico, entre outros constituem fatores importantes no que toca à diminuição do stress e a melhores resultados de desempenho a nível físico e psicológico.

Deste modo, a parte motivacional dos árbitros é crucial para uma boa atuação em campo (Brandão et al., 2011). Esta motivação decorre do facto da possibilidade de progressão de carreira, sendo que para isso é necessário que os árbitros tenham bons desempenhos, bom relacionamento com os seus dirigentes e que confiem neles. Os árbitros que demonstram confiança e segurança na suas decisões desempenham de forma eficaz o seu papel (Cruz, 2018).

Fatores de risco

Relativamente aos fatores que podem desencadear elevados níveis de stress aos árbitros de futebol, constatou-se que os comportamentos agressivos dos agentes desportivos surgem como principais desafios na sua atividade (Fruchart & Carton,

2012). No entanto, os árbitros não utilizam este tipo de obstáculos como forma de interferir com o próprio jogo (Sarmiento et al., 2015).

No que toca às avaliações, para muitos árbitros as notas que recebem não vão ao encontro do seu desempenho profissional. Muitos pensaram em abandonar a profissão devido às injustiças que sentem face às avaliações. Em virtude destas que consideram injustas, torna-se difícil conseguirem progredir na carreira. A falta de apoio por parte dos dirigentes de arbitragem também consiste noutro fator influenciador nos avanços da atividade de arbitragem (Sarmiento et al., 2015). A variável stress corresponde a um dos preditores de abandono da carreira de arbitragem (Ridinger et al., 2017).

A nível físico, a má condição do árbitro pode acabar por influenciar a sua tomada de decisão. Ao interferir com a sua decisão, pode interferir com o resultado do jogo (Silva et al., 2011; Mendes, 2021). Assim, se o árbitro não conseguir acompanhar as jogadas, devido ao seu mau posicionamento em campo, acaba por ter uma maior probabilidade de cometer erros.

A excelência pela perfeição também torna o papel do árbitro sujeito a uma maior pressão, uma vez que este acaba por sentir mais stress. Deste modo, ao sentir desconforto derivado do aumento dos níveis de stress comete mais erros devido à pressão que lhe é exercida derivado do seu objetivo de perfeição (Costa et al., 2010).

A gestão de tempo entre a arbitragem e a vida pessoal dos árbitros também se torna desafiante, uma vez que a maior parte dos jogos são realizados aos fins de semana (Sarmiento et al., 2015). Muitos dos árbitros acabam por ter uma profissão extra à arbitragem, pois só os árbitros profissionais é que podem considerar a arbitragem como

uma profissão. Devido à falta de tempo que sentem em não conseguir disponibilizar tempo familiar suficiente, muitos deles defendem a ideia de que um dos contributos seria criar a profissão de árbitro. No entanto entendem que esta é uma medida um pouco irrealista, pois existe um limitado número de árbitros de futebol (Sarmiento et al., 2015).

A ansiedade que sentem devido à pressão que estão expostos, afeta bastante os seus níveis de atenção e de concentração, o que pode influenciar a tomada de decisão e a probabilidade de cometerem erros (Oliveira et al., 2011). A atenção e concentração dos árbitros mais jovens e com menos experiência é influenciada pelos estímulos exteriores ao jogo, como o barulho dos adeptos, do público, dos treinadores como das próprias ameaças e agressões dos jogadores (Folkesson et al., 2002).

Alguns dos fatores que podem interferir com a atenção dos árbitros são: atitudes desagradáveis dos adeptos, a pressão que é exercida pelos jogadores, cansaço, (Sousa, 2016), a falta de controlo no jogo, o nervosismo e as dificuldades em lidar com as emoções (Cruz, 2018). Através da motivação e da confiança, o árbitro deve conseguir fazer face a estas adversidades, contornando-as de forma a não interferir com as suas decisões em campo (Costa et al., 2010).

Posto isto, é importante um acompanhamento psicológico aos árbitros de futebol, uma vez que a parte mental e psicológica consiste num dos grandes fatores que intervêm na sua conduta profissional (Araújo et al., 2020). Torna-se essencial uma formação de qualidade nos árbitros, uma vez que é pedida uma maior exigência destes no desporto (Gomes, 2008).

Teoria Transacional cognitivo, motivacional e relacional de Lazarus

Segundo o ponto de vista da teoria desenvolvida por Lazarus (1991) sobre a teoria transacional cognitivo, motivacional e relacional, o stress está relacionado à ligação existente entre o sujeito e o meio ambiente. O stress ocorre, sempre que o sujeito não desenvolve recursos pessoais face às situações que lhe causam algum tipo de desconforto, o que interfere deste modo com o seu bem- estar. Deste modo, a avaliação cognitiva que se faz da situação resulta com que entremos em stress, uma vez que não temos mecanismos face à situação ameaçadora (Lazarus, 2000). A avaliação cognitiva corresponde à forma como vemos e lidamos com a situação que nos causa stress, sendo que as consequências que a situação nos pode causar afeta o nosso bem- estar (Gomes, 2013).

A avaliação cognitiva divide-se em dois processos: a avaliação cognitiva primária e a avaliação cognitiva secundária (Lazarus & Folkman, 1984). A avaliação cognitiva primária corresponde à forma como o sujeito interpreta a situação stressante para si (Gomes, 2013), sendo que se o sujeito interpretar a situação como stressante esta pode representar uma ameaça, enquanto que se o sujeito interpretar a situação stressante como não sendo importante para si, a situação de stress deixa de ter importância. Quando o sujeito interpreta a situação stressante como uma situação ameaçadora acaba por perceber que esta situação pode ter precursões a nível do bem- estar. Desta forma a maneira como este lida com a situação acaba por ser desajustada. Se a situação stressante para o sujeito for vista como desafiante, a maneira como o individuo encara esta situação é positiva, pois traz mais-valias para seu bem- estar (Ritchie et al., 2017).

A avaliação cognitiva secundária corresponde aos recursos e aos mecanismos que o indivíduo tem para lidar com a fonte de stress (Lazarus, 1999). A situação e a forma como o indivíduo avalia essa mesma situação tem uma grande influência no que toca às emoções (Nogueira, 2020).

Num estudo realizado por Nogueira (2020) sobre o modo como os árbitros vivem e se adaptam relativamente ao stress, constatou-se que antes da realização de um jogo, cometer erros foi o fator que disputou maiores níveis de stress, indo de encontro com a literatura (Gillué et al., 2018). Constatou-se também segundo o mesmo estudo que, se a situação de stress for tomada como uma situação ameaçadora, terá um impacto negativo no desempenho do árbitro afetando deste modo a sua conduta. Estes dados vão de encontro com os estudos realizados por Ekmekçi et al. (2020).

Modelo Conceptual de Eficácia na Arbitragem

O Modelo Conceptual de Eficácia na Arbitragem baseia-se no modelo desenvolvido por Bandura sobre a autoeficácia (Bandura, 1997). Este divide-se em três fases: fontes de informação de eficácia; dimensões de eficácia e resultados específicos. Relativamente às fontes de informação de eficácia esta divide-se na experiência (experiência como árbitro; desempenhos anteriores; treino e formação; conhecimento das leis de jogo), em outros significantes (feedback dos intervenientes; feedback dos colegas de equipa e outros árbitros; presença e avaliação de observadores dos árbitros), na preparação física e mental (definição de objetivos; controlo emocional; condição física) e nas características do jogo (tipo de jogo; confiança nos colegas; familiaridade com o local de jogo; condições ambientais do jogo) (Guillén & Feltz, 2011).

Em relação às dimensões de eficácia estas dividem-se no conhecimento do jogo; nas competências na tomada de decisão; nas competências estratégicas relativamente à condição física e à comunicação e controle do jogo. Por fim, os resultados específicos correspondem à conduta dos árbitros, relativamente às decisões rápidas e eficazes; à satisfação dos árbitros, por exemplo, relativamente ao stress; ao desempenho do árbitro, por exemplo, a nível físico; à conduta dos treinadores, dos jogadores e dos seus colegas e por fim à não violação das regras do jogo (Guillén & Feltz, 2011).

Guillén e Feltz (2011) avaliam a capacidade dos árbitros desempenharem as suas funções através da sua eficácia, sendo que através da utilização deste modelo, os árbitros tomam decisões mais rápidas, têm níveis mais baixos de stress e uma melhor relação com a arbitragem. Num estudo desenvolvido por Mendes (2021), os árbitros que desempenharam um trabalho eficiente, apresentaram decisões de jogo mais rápidas, uma melhor preparação física, menos níveis de stress e menos intervenções desfavoráveis a nível exterior, apresentando resultados mais positivos dos observadores, dos jogadores e dos treinadores. Os fatores que influenciaram um bom desempenho dos árbitros foram os anos de experiência, o apoio de pessoas importantes, uma boa preparação tanto física como psicológica, um apoio e compreensão por parte de colegas relativamente a questões relacionadas ao jogo, entre outras.

Desta forma, quanto mais bem preparado estiver o árbitro, a nível de conhecimento de leis de jogo e quanto maior a sua rede de suporte exterior, melhores serão os seus resultados e o seu desempenho a nível físico e psicológico. No entanto, este processo não é igual para todos os árbitros, uma vez que cada jogo é um jogo e os processos adjuntos ao jogo são diferentes de jogo para jogo, relativamente à preparação

física de cada árbitro, ao seu desenvolvimento psicológico, aos anos de prática e aos fatores ambientais (Guillén & Feltz, 2011).

Coping

Como referido anteriormente o modelo transacional de Lazarus (1999) analisa a relação entre o stress e as estratégias de *coping*, sendo que o coping consiste num processo cognitivo como forma de lidar com situações menos favoráveis. Perante essas situações, torna-se crucial a utilização de estratégias para diminuir os níveis de stress e consequentemente aumentar os níveis de bem-estar.

O instrumento *Cope* de Carver et al. (1989), avalia 15 estratégias de *coping* diferentes. Estas 15 estratégias são divididas em 3 subescalas: estratégias centradas na resolução do problema, estratégias centradas na regulação da emoção e estratégias centradas no apoio emocional. Sendo que fazem parte deste instrumento 9 estratégias adaptativas e 6 estratégias não adaptativas.

No entanto muitos autores dividem as estratégias de *coping* apenas em dois grupos: estratégias focadas no problema e estratégias focadas nas emoções. Nas estratégias de *coping* focadas no problema, o individuo tem como finalidade resolver o problema de forma direta utilizando os recursos que tem a seu dispor. Este tipo de estratégias são as mais utilizadas quando o sujeito tem controlo da própria situação (Kaminska, 2020). Já nas estratégias de *coping* focadas nas emoções, o indivíduo utiliza as mesmas para combater a situação que lhe causou desconforto, com o objetivo de sofrer o menos possível. Esta é uma estratégia indireta, pois não tem como finalidade resolver o problema rapidamente, mas sim controlar-se a si mesmo (Kaminska, 2020).

A utilização de estratégias de coping mais passivas (negação) acabam por ser mais

prejudiciais para as mesmas, uma vez que afetam a sua saúde, o bem- estar e o stress (Coyne & Racioppo, 2000).

Posto isto, considera-se que as estratégias de *coping* focadas no problema são mais eficazes comparativamente às estratégias de *coping* focadas nas emoções. Existe ainda outro tipo de estratégias de *coping*, as estratégias focadas no evitamento. Neste tipo de estratégia, o individuo evita lidar com a situação stressante, não querendo envolver a parte emocional. Esta estratégia caracteriza-se por ser uma estratégia de *coping* não adaptativa (Silva, 2021).

No contexto desportivo, a literatura indica que as estratégias centradas na resolução do problema são as mais adaptativas, uma vez que reduzem a ansiedade, mantêm o foco e melhoram o rendimento desportivo (Pires et al., 2019). As estratégias centradas na regulação da emoção são consideradas não adaptativas para lidar com o rendimento desportivo, visto que podem tornar-se desfavoráveis para o bem-estar dos atletas (Nicholls et al., 2016). Num estudo com 166 atletas praticantes de artes marciais, evidenciou-se que as estratégias centradas no problema (confronto ativo) foram as mais utilizadas comparativamente à utilização do humor e da negação (Ribeiro, 2018).

Os árbitros de futebol apresentaram um nível de autocontrolo mais elevado relativamente aos jogadores profissionais e à população de forma geral (Samuel et al., 2018). Num estudo realizado a árbitros turcos constatou-se que aqueles que têm mais anos de experiência apresentaram mais empatia relativamente aos árbitros com menos anos de experiência (Karabulut et al., 2014). Os atletas mais velhos, enfrentam de forma mais positivas situações stressantes, pois avaliam a situação como positiva. Desta forma, ao avaliarem a situação como desafiante e não como uma ameaça, acabam por

resolver da melhor forma a situação. Logo, a maneira como a situação é controlada depende da forma como a avaliam (Kaminska, 2020).

Os atletas que desenvolvem *burnout* são aqueles que utilizam menos estratégias de *coping* adaptativas face aos elevados índices de stress (Pires et al., 2019). Num estudo realizado por Vieira et al. (2013) a atletas de vólei de praia também se constatou que quanto maior são os níveis de *burnout*, menor é a utilização de estratégias de *coping* adaptativas.

Porém a utilização de cada estratégia de *coping* depende muito do contexto, sendo que a utilização de uma dada estratégia pode ser eficaz e adaptativa numa certa situação e não adaptativa tornando-se ineficaz noutra mesma situação (Kaminska, 2020). As estratégias de *coping* mais eficazes para um atleta podem não ser as mais eficazes para outros atletas (Ntoumanis & Biddle, 1998), existindo muitas estratégias utilizadas pelos indivíduos que não são positivas e eficazes (Silva, 2021).

Muitos atletas desportivos acabam por utilizar tanto estratégias centradas no problema, como estratégias focadas nas emoções (Ntoumanis & Biddle, 1998). Num estudo realizado por Dias et al. (2009) relativamente às emoções, stress, ansiedade e *coping* com atletas de elite, constatou-se que as estratégias centradas no apoio social (apoio emocional) foram as mais utilizadas, com o objetivo de os ajudar a lidar de forma mais eficiente com as suas emoções. Por exemplo, procurar a compreensão e a empatia de pessoas importantes. Já num estudo desenvolvido por Evans et al. (2014) relativamente à forma como os atletas lidavam com situações stressantes, estes acabaram por utilizar tanto as estratégias centradas na resolução do problema como as estratégias centradas na regulação da emoção.

Carver e Scheier (1994) defendem a ideia de que a utilização das estratégias centradas na resolução do problema bem como as estratégias centradas na regulação das emoções trabalhadas em conjunto podem evidenciar bons resultados. A utilização de estratégias centradas na regulação das emoções podem ajudar o individuo a reduzir a tensão e consequentemente ajudá-lo no seu problema. A utilização das estratégias centradas na resolução do problema ao diminuírem a ameaça causada pela situação stressante acaba também por reduzir a tensão emocional vivenciada pelo sujeito.

Bem- estar psicológico

Uma vez que o ambiente em que os árbitros desenvolvem as suas funções é considerado pouco saudável, cheio de pressões e críticas sociais, torna-se necessário, como referido, que estes desenvolvam mecanismos adaptativos face a situações desfavoráveis. Só assim conseguirão obter níveis mais elevados de bem-estar e consequentemente atingir melhores resultados desportivos.

O bem- estar psicológico consiste na relação entre a parte interna do individuo e a sua parte exterior. Corresponde à harmonia entre si mesmo e o meio ambiente em que está envolvido. Desta forma, para que o individuo alcance a harmonia entre a parte interna e externa é necessário que saiba gerir as dificuldades e situações injustas, que surgem ao longo da vida (Lima et al., 2021).

O bem- estar psicológico dos árbitros de futebol consiste num dos fatores determinantes para o seu desempenho (Sarmiento et al., 2015). Também o desempenho dos atletas desportivos é influenciado pelo seu bem- estar psicológico e pela sua saúde mental (Schinke et al., 2018).

O stress é um dos fatores que mais interfere negativamente com o bem- estar dos atletas desportivos. Os desafios a que são expostos diariamente e a vulnerabilidade relativamente à sua carreira no futuro contribuem para o desequilíbrio do seu bem- estar proporcionando o desenvolvimento de *burnout* (Difiori et al., 2014).

De acordo com o modelo desenvolvido por Ryff (1989), este apresenta seis dimensões que avaliam o bem- estar psicológico: autonomia, domínio do meio, crescimento pessoal, relações positivas com os outros, objetivos na vida e aceitação de si.

Relativamente às relações positivas com os outros, evidenciou-se num estudo realizado por Machado (2021) a atletas profissionais de futebol, que um dos fatores propensos a causar interferência no bem- estar dos atletas são as relações estabelecidas com os seus colegas de equipa. O bom ambiente no balneário, o apoio dos adeptos, a entreaajuda, um bom relacionamento com o treinador e staff do clube, uma boa condição física, um bom suporte familiar e o apoio dos amigos, constituíram alguns fatores positivos que proporcionam aos atletas elevados níveis de bem- estar. As relações entre colegas de equipa, treinadores e agentes desportivos têm uma grande influência relativamente ao bem- estar dos mesmos (Purcell et al., 2019).

No que concerne às diferentes divisões desportivas, estas apresentam-se como influenciadoras nos níveis de *burnout* (Fernández et al., 2022). Os árbitros que atuam na divisão profissional apresentaram níveis mais baixos de *burnout*, o que se traduz em níveis mais elevados bem- estar (Geng, 2018). Deste modo, os árbitros mais velhos e os que arbitram em categoriais superiores demonstraram níveis mais baixos de *burnout* comparativamente aos árbitros mais novos (Fernández et al., 2022).

Relativamente ao estudo realizado por Machado (2021), constatou-se que a pressão, a falta de descanso, a heterogeneidade relativamente às características individuais de cada atleta, as relações conflituosas, as lesões, a falta de apoio dos adeptos, entre outras, consistem em fatores negativos que interferem com o bem- estar dos atletas. Um dos fatores que mais influenciou o bem- estar psicológico dos atletas foi a autocrítica (Walton et al., 2020).

Visto que os atletas estão em constante desgaste tanto físico como a nível psicológico, o que resulta em sentimentos de isolamento, irritabilidade, depressão, ansiedade, perda de memória, falta de concentração, perturbações do sono, entre outras (Purcell et al., 2019), torna-se necessário que a parte psicológica deve ser tratada com mais ênfase pelas federações ou empresas responsáveis pelos árbitros. No mínimo, o tratamento deve ser igual às partes técnicas e físicas dos mesmos, pois a base do sucesso seria um equilíbrio entre estes pilares (Sousa, 2016).

A dificuldade dos atletas em procurar ajuda psicológica reflete-se no facto dos mesmos não terem tempo e ao receio que têm nas percussões e consequências que essa procura poderá ter (Donohue et al., 2018). Muitos dos atletas aparentam estar bem psicologicamente quando na realidade não estão. A necessidade destes em nunca mostrar as suas fragilidades deve-se ao facto do pedido de ajuda ser visto como algo negativo, de poderem ser substituídos num jogo e das informações relativamente ao seu bem- estar serem expostas, interferindo com a sua carreira profissional (Donohue et al., 2018).

De forma a combater todos os problemas psicológicos é essencial que se promovam ações de autoconfiança nos árbitros, como forma de diminuir os riscos face

aos erros e à possibilidade de abandono da carreira de arbitragem (Mack et al., 2018).

Uma vez que quando os sujeitos não conseguem lidar com situações de stress podem vir a desencadear *burnout* (Guerrero et al., 2018), torna-se necessário um maior apoio relativamente à autoregulação emocional dos árbitros.

Segundo a literatura, os árbitros mais velhos, com mais experiência e que arbitram em categorias superiores demonstraram índices de stress mais baixos e índices de bem- estar mais elevados.

Para se perceber a ascensão dos árbitros desde o início ao topo, apresenta-se na tabela 1, a explicação das categorias desportivas e as divisões competitivas, conforme os regulamentos de cada conselho de arbitragem.

Categorias Desportivas e Divisões de Arbitragem

A formação dos árbitros, em Portugal, é realizada através da Federação Portuguesa de Futebol (FPF) a nível nacional e pelas associações distritais a nível regional (Brochado, 2012).

O apoio organizacional consiste numa mais-valia que ajuda os árbitros a desenvolver múltiplas competências com vista a alcançar melhores resultados. A federação internacional de futebol (FIFA) é responsável por gerir a estrutura dos grupos a nível mundial, enquanto a união das associações europeias de futebol (UEFA) é responsável por gerir uma estrutura semelhante, porém a nível europeu. Desta forma é desenvolvida uma estrutura hierarquizada através de grupos específicos onde os árbitros vão frequentando e progredindo à medida que atingem o patamar superior (Mendes, 2021).

É através dos concelhos de arbitragem federativos (nível nacional) e dos concelhos de arbitragem das associações regionais e distritais (nível regional) que este trabalho é desenvolvido. Deste modo os árbitros integram os quadros através de regras específicas para cada quadro como, por exemplo, as categorias. O nível competitivo em que o árbitro atua depende do nível da sua categoria, sendo que quanto mais alta é a categoria em que o árbitro estiver maior será o seu nível competitivo (Mendes, 2021).

No final de cada temporada desportiva, são publicadas as classificações dos árbitros. Estas classificações resultam da avaliação elaborada dos jogos realizados e das provas efetuada tanto a nível físico com a nível teórico. Se os árbitros obtiverem um bom resultado podem subir à categoria superior e assim vir a ascender na sua carreira, mas caso obtenham maus resultados podem vir a descer de divisão, baixando a categoria em que arbitram (Brochado, 2012). Os que não conseguem obter boas classificações continuam a arbitrar em escalões inferiores, sendo que muitos destes optam por seguir o percurso de árbitros assistentes, devido à sua rapidez de progressão (Mendes, 2021).

Esta avaliação é influenciada pelo número de jogos que o árbitro realiza e pelo tipo de jogos, sendo que jogos a nível internacional só podem ser arbitrados por árbitros que estejam numa categoria profissional (Slack et al., 2013). Relativamente à avaliação teórica, os árbitros frequentam seminários, onde são realizadas várias palestras dirigidas ao nível de competição em que estão inseridos. Durante este tempo são realizados testes de aptidão teórica (Mendes, 2021).

Tabela 1- *Categorias desportivas e divisão de arbitragem*

Categorias Desportivas	Divisão de Arbitragem
C1	Competições Profissionais
C2	
AAC1 (árbitros assistentes)	
AAC2 (árbitros assistentes)	
CF1 (feminino)	
CF2 (feminino)	
C3	Competições Nacionais
C3 CORE	
C4	
C4 CORE	
CF3 (feminino)	
AACF (assistentes femininos)	
C5	Competições Distritais
C6	
C7	
CJ	
ECI1	

De acordo com o regulamento de arbitragem 2023/2024, a nível distrital, a categoria CJ corresponde a quando o árbitro ainda é menor de idade e frequenta o estágio curricular (ECI1). Se o árbitro obtiver uma classificação positiva na categoria CJ (estágio curricular) progride para a categoria distrital, C7. Nesta categoria o árbitro já tem de ter pelo menos 18 anos de idade. Passa para a categoria C6, o árbitro que já

tenha frequentado a categoria C7 durante no mínimo uma época de arbitragem.

Entende-se por época de arbitragem, o período de julho a junho de cada ano. Na categoria C5, o processo é semelhante à passagem da categoria C7 para a categoria C6.

A nível nacional, os árbitros que passam a integrar a categoria C4 CORE, já integraram esta categoria (C4) na época anterior e não progrediram para a categoria superior (C3).

Integram a categoria C4, noventa e cinco árbitros, entre os quais, os que tenham obtido melhores classificações, de modo a permanecerem na mesma categoria, tenham sido despromovidos das categorias superiores (C3 ou C3 CORE) e que tenham sido promovidos da categoria anterior (C4 CORE).

Integram a categoria C3 CORE, os dez árbitros da categoria C4, selecionados pelo conselho de arbitragem, que tenham menos de 30 anos de idade e que não tenham sido despromovidos da categoria C4.

Passam depois à categoria C3, vinte e quatro árbitros que tenham alcançado uma boa classificação, que lhes permita continuarem na mesma categoria, os que tenham sido despromovidos da categoria superior (C2) e os cinco melhores classificados da categoria C4, sendo que um destes tem de ter uma idade inferior a 28 anos.

A categoria CF3, integra as árbitras que tenham sido despromovidas da categoria CF2 (nível profissional), que tenham tido uma classificação final que lhes permita continuarem a arbitrar na mesma categoria e as que tenham tido uma boa classificação no seminário de futebol feminino, nos primeiros três lugares.

Integram a categoria AACF, vinte e uma árbitras assistentes, entre as quais, dezanove que tenham obtido classificação, de modo a permanecerem na mesma categoria e as duas melhores classificadas no Seminário Específico.

Compõe a categoria CF2, as dezoito árbitras, que tenham sido despromovidas da categoria superior (CF1), que tenham alcançado uma classificação que lhes permita continuarem a arbitrar na mesma categoria e que tenham obtido boas classificações na categoria CF3, nos primeiros três lugares.

Integram a categoria CF1, as dezasseis árbitras que tenham obtido uma boa classificação, de modo a permanecerem na mesma categoria e as que tenham obtido uma boa classificação na categoria CF2, nos primeiros dois lugares.

Fazem parte da categoria AAC2, vinte árbitros assistentes, entre os quais, catorze que obtiveram classificação que permite a manutenção e possam ser promovidos a AAC1. Os quatro despromovidos da categoria AAC1, que cumpram os requisitos para se manterem nesta categoria e os dois melhores classificados no Seminário Específico de Árbitro Assistente.

A categoria AAC1 integra quarenta árbitros assistentes, entre os quais, os trinta e seis que tenham obtido uma classificação que lhes permita continuar a arbitrar na mesma categoria e os quatro árbitros que tenham obtido a melhor classificação na categoria inferior (AAC2).

Os árbitros que passam a integrar a categoria C2, podem arbitrar em competições profissionais. Fazem parte desta categoria doze árbitros, entre os quais, os

despromovidos da categoria superior (C1) que possam ainda ser promovidos e os que se tenham classificado até ao 10º lugar na época anterior.

Integram a categoria de topo (C1) vinte e quatro árbitros que arbitram as competições profissionais. Fazem parte deste quadro, os árbitros que obtiveram classificação que lhes permita continuar a arbitrar nesta categoria e os dois melhores classificados da categoria C2 (FPF, 2023/2024).

De acordo com a literatura, os níveis de stress são influenciados pelo número de anos de experiência de arbitragem, uma vez que os árbitros com mais anos de experiência demonstraram menos stress quando comparados a árbitros com menos anos de experiência (Gama et al., 2018). Os atletas mais velhos avaliaram as situações de stress como situações positivas, o que faz com que lidem de forma mais adaptativa com a situação (Kaminska, 2020). A estratégia de coping que mais se evidenciou pelos atletas desportivos foram as relações positivas com os outros (Ridinger et al., 2017; Mendes, 2021). Esta estratégia é considerada adaptativa, uma vez que tem uma influência positiva relativamente aos níveis de bem-estar (Purcell et al., 2019). Os árbitros que atuam em divisões superiores demonstraram níveis mais elevados de bem-estar comparativamente aos árbitros que arbitram em divisões inferiores, visto que estes se demonstraram mais ansiosos e com medo de errar (Geng, 2018). O desempenho eficiente fez com que os árbitros apresentassem decisões de jogo mais rápidas, uma melhor preparação física, menos níveis de stress e menos intervenções desfavoráveis a nível exterior (Mendes, 2021; Guillén & Feltz, 2011).

Objetivos

O presente estudo tem como objetivo geral identificar e compreender as relações entre o stress, as estratégias de *coping*, e o bem-estar de árbitros de futebol.

Objetivos específicos:

1. Compreender e caraterizar os níveis de stress, tipos de estratégias de coping e níveis de bem- estar
2. Analisar os níveis de stress, estratégias de coping e bem- estar em função de anos de arbitragem e idade
3. Determinar de que forma os níveis de stress, as estratégias de coping e o bem- estar se relacionam entre si
4. De que forma as variáveis stress, estratégias de coping e bem-estar podem prever os níveis de stress em árbitros

Método

O presente trabalho seguiu uma abordagem metodológica quantitativa - com um desenho transversal.

Participantes

O presente estudo incluiu uma amostra não probabilística por conveniência de 185 árbitros de futebol, 160 (86.5%) do sexo masculino e 25 (13.5 %) do sexo feminino. As idades variaram entre os 18 e os 56 anos de idade ($M=30.48$; $DP=9.343$). O número de anos de arbitragem em competições oficiais variou entre os 0 e os 35 anos ($M=9.04$; $DP=8.298$). Os árbitros pertenciam a diversas categorias e a diversos escalões. Foram incluídos árbitros de todas as divisões de arbitragem, a nível profissional ($n=9$; 4.9%), a nível nacional ($n=21$; 11.3%) e a nível distrital ($n=145$; 78.4%). Foram abrangidas respostas de norte a sul do país, incluindo a ilha da Madeira. Santarém ($n=26$; 14.1%), Coimbra ($n=26$; 14.1%), Lisboa ($n=60$; 32.4%), Évora ($n=13$; 7%), Algarve ($n=23$; 12.4%), Setúbal ($n=24$; 13%) e a ilha da Madeira ($n=13$; 7%).

Tabela 2- Estatísticas Descritivas das Variáveis Sociodemográficas

Variáveis	N	%	M	DP	Mín.	Max.
Localidade						
Algarve	23	12.4				
Coimbra	26	14.1				
Évora	13	7.0				
Lisboa	60	32.4				
Madeira	13	7.0				
Santarém	26	14.1				
Setúbal	24	13.0				
Sexo						
Feminino	25	13.5				
Masculino	160	86.5				
Idade						
18-25	71	38.4				
26-35	55	29.7				
+35	59	31.9				
			30.48	9.343	18	56
Categoria						
C1	4	2.2				
CF1	2	1.1				
CF2	1	0.5				
AAC2	2	1.1				
C3	6	3.2				
AAC3	1	0.5				
CF3	2	1.1				
AACF	2	1.1				
C4	9	4.9				
C4F	1	0.5				
C5	44	23.8				
AA PROMOÇÃO	3	1.6				
CF5	2	1.1				
C6	45	24.3				
C7	36	19.5				
CJ	4	2.2				
ECI1	11	5.9				
Número de anos de arbitragem						
0-5	83	44.9				
6-19	73	39.5				
20-35	29	15.7				
			9.04	8.298	0	35

Tabela 3- Estatísticas Descritivas das Variáveis Sociodemográficas

Variáveis	N	%
Divisão		
Distritais	114	61.6
Nacionais	12	6.5
Distritais e Nacionais	52	28.1
Profissionais	2	1.1
Escalão		
Infantis	4	2.2
Iniciados	4	2.2
Juvenis	10	5.4
Seniores	57	30.8
Infantis, iniciados	3	1.6
Infantis, iniciados e juvenis	9	4.9
Infantis, iniciados, juvenis e seniores	40	21.6
Infantis, iniciados, juvenis, seniores e outro	9	4.9
Infantis, iniciados, juvenis e outro	3	1.6
Infantis, iniciados e outro	1	0.5
Infantis, juvenis, seniores	1	0.5
Infantis, outro	1	0.5
Iniciados, juvenis	5	2.7
Iniciados, juvenis e seniores	20	10.8
Iniciados, juvenis, seniores e outro	2	1.1
Iniciados, juvenis e outro	1	0.5
Iniciados, seniores	3	1.6
Juvenis, seniores	7	3.8
Juvenis e outro	1	0.5
Seniores, outro	1	0.5
outro	3	1.6

Instrumentos

Questionário demográfico- O questionário demográfico é constituído por 7 perguntas como, por exemplo, o sexo, a idade, a categoria, a modalidade, o número de anos de arbitragem em competições oficiais, a divisão e o escalão em que arbitra atualmente.

Questionário de Stress em Árbitros (QSA)- O questionário de Stress em Árbitros (QSA) foi desenvolvido por Gomes (2017) e tem como principal objetivo avaliar as potenciais fontes de stress que estão ligadas à arbitragem. Este questionário inclui dimensões intrínsecas, extrínsecas e extradesportivas. Relativamente às dimensões intrínsecas estão fatores relacionados com cometer erros; confrontação e estado competitivo. As dimensões extrínsecas dizem respeito a fatores como, por exemplo, carreira desportiva e por fim a dimensão extradesportiva corresponde à vida familiar e pessoal. Deste modo, o QSA avalia 5 dimensões: cometer erros ($\alpha=.863$, neste estudo), conflitos ($\alpha=.833$, neste estudo), estado competitivo/má condição desportiva ($\alpha=.792$, neste estudo), carreira desportiva ($\alpha=.829$, neste estudo) e vida familiar/desportiva e pessoal ($\alpha=.8525$, neste estudo).

A dimensão cometer erros corresponde ao stress relacionado com a probabilidade do(a) árbitro(a) falhar e cometer erros graves em momentos cruciais do jogo ou da competição. Fazem parte desta dimensão as perguntas 1, 6, 10 e 17.

A dimensão conflitos corresponde ao stress relacionado com a probabilidade do(a) árbitro(a) vir a vivenciar críticas e/ou reações desfavoráveis dos agentes desportivos e ter de intervir disciplinarmente nessas mesmas situações envolventes.

Fazem parte desta dimensão as perguntas 5, 11, 16 e 18.

A dimensão estado competitivo/ má condição desportiva corresponde ao stress relacionado com a probabilidade do(a) árbitro(a) sentir que o seu nível de preparação para o jogo não é suficiente para arbitrar um jogo. Fazem parte desta dimensão as perguntas 3,8,13 e 19.

A dimensão carreira desportiva corresponde ao stress relacionado com a probabilidade do(a) árbitro(a) receber avaliações desfavoráveis dos observadores relativamente ao seu trabalho e possível impacto na sua carreira. Fazem parte desta dimensão as perguntas 2, 7, 12 e 15.

A dimensão vida familiar e pessoal corresponde ao stress relacionado com a probabilidade do(a) árbitro(a) sentir uma interferência entre a sua atividade desportiva e a sua vida tanto familiar como pessoal. Fazem parte desta dimensão as perguntas 4, 9, 14 e 20.

O presente questionário é constituído por 20 itens, 4 itens por subescala e as suas respostas são obtidas através de uma escala tipo *Likert* de 5 pontos (0= nenhum stress; 2= moderado stress; 4= muito stress). É também incluída uma pergunta relativamente ao nível de stress que o(a) árbitro(a) sente geralmente devido à sua atividade. Esta pergunta também é respondida no mesmo tipo de escala *Likert* de 5 pontos. A pontuação é obtida através da soma de todos os itens de cada subescala divididos por o número de itens correspondentes. Logo, valores mais elevados indicam maiores níveis de stress, enquanto que valores mais baixos correspondem a níveis mais baixos de stress. O preenchimento do questionário dura entre 10 a 15 minutos.

O instrumento tem vindo a apresentar boas propriedades psicométricas (Gomes et al., 2021; Nogueira et al., 2022).

Inventário Reduzido de *Coping* (*Coping-R*)- O Inventário Reduzido de *Coping* (*Coping-R*) também foi desenvolvido por Gomes (2017) com base no instrumento *Cope*, desenvolvido por Carver et al. (1989). O instrumento original é constituído por 60 itens e dividido em 15 estratégias de confronto, sendo que cada estratégia era constituída por 4 perguntas. O principal objetivo de Gomes (2017), foi diminuir o número de fatores de *coping*. Deste modo, o objetivo do *coping-r* consiste em avaliar as estratégias centradas na resolução do problema (confronto ativo), as estratégias centradas na regulação da emoção na forma ativa (humor) e na forma passiva (negação) e as estratégias centradas no apoio social (apoio emocional). As quatro estratégias de confronto são: o confronto ativo ($\alpha=.754$, neste estudo), o humor ($\alpha=.861$, neste estudo), a negação ($\alpha=.679$, neste estudo) e o apoio emocional ($\alpha=.838$, neste estudo).

O confronto ativo corresponde a ações tomadas pela própria pessoa com vista a resolver o problema em causa.

O humor corresponde à utilização de brincadeiras ou até anedotas com o intuito de reduzir a carga negativa da situação.

A negação corresponde quando o indivíduo utiliza pensamentos para recusar o problema e as suas consequências adjacentes.

O apoio emocional corresponde quando o sujeito partilha o próprio problema com os outros com o intuito de receber ajuda emocional.

As respostas a este inventário são obtidas através de uma escala tipo *Likert* de 5 pontos (1= nunca utilizei; 5= utilizei muitas vezes). Os scores de cada subescala é calculado através da soma dos valores dos itens em cada dimensão e divididos pelo respetivo número de itens. Logo, as pontuações mais altas correspondem à maior utilização de cada uma das estratégias de *coping*. O preenchimento do inventário dura entre 10 a 15 minutos.

O instrumento foi desenvolvido recentemente, no entanto nos estudos elaborados tem apresentado boas propriedades psicométricas (Couto, 2021; Ribeiro, 2022). Na versão original, as escalas demonstraram valores de *alpha* de *cronbach* entre, .45 e .92 (Carver et al., 1989).

Escala de Bem- Estar Psicológico (EBEP)- A escala de Bem- Estar Psicológico (EBEP) foi desenvolvida por Ryff (1989), com o objetivo de avaliar as dimensões de bem- estar psicológico. Mais tarde, Novo (1997) desenvolveu uma versão experimental reduzida dessa mesma escala. Esta versão reduzida é constituída por 18 itens, onde são avaliadas 6 dimensões relativamente ao bem- estar psicológico: autonomia ($\alpha=.323$, neste estudo), domínio do meio ($\alpha=.669$, neste estudo), crescimento pessoal ($\alpha=.572$, neste estudo), relações positivas com os outros ($\alpha=.608$, neste estudo), objetivos na vida ($\alpha=.658$, neste estudo) e aceitação de si ($\alpha=.734$, neste estudo). No presente estudo o *alpha* total da escala de EBEP foi de .870.

A dimensão autonomia corresponde à capacidade dos sujeitos agirem e resistirem às pressões sociais. Fazem parte desta dimensão os itens 1, 7 e 13.

A dimensão domínio do meio corresponde ao envolvimento do individuo com o meio de modo a desenvolver contextos adequados às suas características e necessidades. Fazem parte desta dimensão os itens 8, 2 e 14.

A dimensão crescimento pessoal corresponde à percepção pessoal de cada sujeito, por exemplo, a abertura relativamente a novas experiências. Fazem parte desta dimensão os itens 3, 9 e 15.

A dimensão relações positivas com os outros corresponde à preocupação que o sujeito tem com os outros que o rodeiam, o estabelecimento de relações afetuosas. Fazem parte desta dimensão os itens 10, 4 e 16.

A dimensão objetivos na vida corresponde aos objetivos de vida, às metas a alcançar. Fazem parte desta dimensão os itens 11,5 e 17.

A dimensão aceitação de si corresponde à forma como o sujeito aceita o seu *self*, por exemplo, as suas qualidades e os seus defeitos. Fazem parte desta dimensão os itens 6, 12 e 18.

As respostas à escala EBEP (versão reduzida), são obtidas através de uma escala de *Likert* de seis pontos (1= discordo completamente; 2= discordo em grande parte; 3= discordo parcialmente; 4= concordo parcialmente; 5= concordo em grande parte; 6= concordo completamente) relativamente ao modo como é avaliado o seu bem- estar e a satisfação consigo próprio(a). Existem 8 itens positivos e 10 negativos, sendo que é necessário inverter a pontuação relativamente à sua cotação.

Na versão original, os valores de *alphas* de *cronbach* situaram-se entre 0.33 e 0.46 em todas as escalas (Ryff & Keyes, 1995). Na versão portuguesa, os alfas situaram-se entre .74 e .86 nas seis escalas e .93 na escala total (Novo et al., 1997).

Procedimento

Para seleção da amostra deste estudo, foram previamente definidos os seguintes critério de inclusão: árbitros de futebol; maiores de idade; nacionalidade portuguesa. A seleção da amostra seguiu uma estratégia de amostragem não probabilística por conveniência, para tal foram contactados vários conselhos de arbitragem distritais de futebol. Foram respeitadas as indicações de investigação da comissão ética da universidade lusíada bem com da investigação em psicologia. Os dados foram recolhidos através da plataforma *google forms* enviados aos conselhos de arbitragem de Santarém, Coimbra, Lisboa, Évora, Algarve, Setúbal e a ilha da Madeira, solicitando a sua colaboração. O protocolo de avaliação incluiu o consentimento informado onde constaram todas as informações necessárias, incluindo as condições do presente estudo, o carácter voluntário e gratuito, e a garantia de anonimato e confidencialidade dos dados.

Análise e Tratamento de Dados

A análise e o tratamento dos dados foi realizado segundo o programa *software* IMS SPSS- *Statistical Package for the Social Sciences*. O objetivo consistiu em descrever e analisar as variáveis em estudo. Analisou-se a consistência interna dos três instrumentos utilizados, onde foram calculados os *alphas* de *cronbach* em todas as subescalas dos diversos questionários. Foram realizadas análises de estatísticas descritivas das variáveis sociodemográficas, das variáveis stress, *coping* e bem-estar, do nível de stress, das fontes de stress e das estratégias de *coping*. Foram realizadas duas

análises de variância (Anova), para determinar a diferença das variáveis psicológicas em função da idade e em função do número de anos de arbitragem. Também foram realizadas duas análises de estatísticas inferenciais, duas correlações de *pearson*, para determinar a relação das variáveis em estudo. Por fim, foi realizada uma regressão linear, com o objetivo de determinar quais as variáveis preditoras dos níveis de stress.

Resultados

Os árbitros experienciaram níveis moderados de stress, maior stress no fator cometer erros e menos stress no fator conflitos. O confronto ativo foi a dimensão mais utilizada para gerir as maiores fontes de stress enquanto que a dimensão negação foi a menos utilizada. O crescimento pessoal foi a dimensão mais utilizada face ao bem- estar dos árbitros de futebol.

Tabela 4- *Estatísticas Descritivas das Variáveis Stress, Coping e Bem- Estar*

Variáveis	N	M	DP	Min.	Max.	Assimetria	Curtose
QSA: Stress							
Em termos gerais, ser árbitro(a)	185	1.94	.97	0	4	.084	-.381
provoca-me...							
Cometer erros	183	2.88	.81	.5	4	-.567	-.167
Conflitos	184	1.52	.88	.00	4	.398	-.167
Má condição desportiva	178	2.13	.82	.00	4	-.207	.135
Carreira desportiva	178	2.42	.96	.00	4	-.385	-.633
Vida pessoal e desportiva	181	2.29	1.01	.00	4	-.225	-.665
Coping-R:							
Coping							
Confronto ativo	184	2.91	.87	1	5	-.148	-.187
Negação	182	2.42	.83	1	4.5	.380	-.365
Humor	184	2.60	1.02	1	5	.364	-.643
Apoio emocional	183	2.73	.96	1	5	.134	-.719
Bem- Estar							
Autonomia	185	4.28	.87	2	6	-.104	-.309
Domínio do meio	185	4.09	1.01	1.67	6	-.173	-.570
Crescimento pessoal	184	4.88	.84	2.33	6	-.591	-.238
Relações positivas com os outros	183	4.39	.95	1.33	6	-.514	.469
Objetivos na vida	184	4.81	1	1.67	6	-.813	.046
Aceitação de si	183	4.63	.95	1.33	6	-.699	.264
Bem-estar total	180	4.52	.70	2	5.94	-.316	.022

Tabela 5- *Estatística Descritiva do Nível de Stress*

	N	%
Em termos gerais, ser árbitro(a) provoca-me...		
Nenhum stress	11	5.9
Pouco stress	50	27
Moderado stress	73	39.5
Bastante stress	41	22.2
Elevado stress	10	5.4

Tabela 6- Diferença de médias das Variáveis Psicológicas em Função da idade

	18-25		26-35		+35		F	p
	M	DP	M	DP	M	DP		
QSA: Stress								
Em termos gerais, ser árbitro(a) provoca-me...	2.03	1.04	2.07	.87	1.71	.96	2.51	0.84
Cometer erros	2.99	.78	2.96	.72	2.67	.89	2.90	.057
Conflitos	1.61	.91	1.63	.84	1.31	.86	2.45	.089
Má condição desportiva	2.23	.73	2.17	.78	2	.93	1.32	.270
Carreira desportiva	2.52	.91	2.67	.83	2.09	1.05	5.91	.003
Vida pessoal e desportiva	2.08	.99	2.40	.95	2.42	1.06	2.37	.097
Coping-R: Coping								
Confronto ativo	2.67	.80	3.18	.96	2.93	.77	5.86	.003
Negação	2.47	.90	2.28	.77	2.50	.80	1.13	.325
Humor	2.70	1.08	2.56	.94	2.50	1.01	.63	.532
Apoio emocional	2.70	1.06	2.95	.90	2.54	.88	2.61	.076
Bem-Estar								
Autonomia	4.12	.87	4.30	.83	4.48	.87	2.81	.063
Domínio do meio	3.87	1.07	4.09	.084	4.37	1.02	4.23	.016
Crescimento pessoal	5.04	.72	4.91	.85	4.64	.91	3.80	.024
Relações positivas com os outros	4.23	1.11	4.38	.87	4.60	.79	2.37	.097
Objetivos na vida	4.70	1.11	4.83	.93	4.94	.90	1.08	.341
Aceitação de si	4.56	1.06	4.61	.89	4.72	.87	.47	.625
EBEPtotal	4.43	.77	4.53	.63	4.63	.67	1.21	.300

* Significativo no nível 0.05

Segundo a tabela da Anova verificaram-se diferenças significativas nos níveis médios da variável idade entre os grupos carreira desportiva ($F=5.91$; $p=.003$); diferenças significativas nos níveis médios da variável idade entre os grupos confronto ativo ($F=5.86$; $p=.003$); diferenças significativas nos níveis médios da variável idade entre os grupos domínio do meio ($F= 4.23$; $p=.016$) e diferenças significativas nos

níveis médios da variável idade entre os grupos crescimento pessoal ($F=3.80$; $p=.024$). De acordo com o teste Post Hoc de Tukey, as diferenças encontram-se entre os grupos 18-25 e +35 com os seguintes valores $p=.027$ e entre os grupos 26-35 e +35 anos com os seguintes valores $p=.004$ na carreira desportiva. Tanto o grupo dos mais novos ($M=2.52$; $DP=.91$), como o grupo dos 26 aos 35 anos ($M=2.67$; $DP=.83$) apresentaram um maior nível de stress quando comparado com o grupo dos mais velhos ($M=2.09$; $DP=1.05$). Diferenças entre os grupos 18-25 e 26-35 com os seguintes valores $p=.002$ no confronto ativo, sendo que o grupo dos 26 aos 35 anos ($M=3.18$; $DP=.96$) apresentou um maior nível de confronto ativo quando comparado com o grupo dos mais novos ($M=2.67$; $DP=.80$). Diferenças entre os grupos 18-25 e +35 com os seguintes valores $p=.011$ no domínio do meio, sendo que o grupo dos mais velhos ($M=4.37$; $DP=1.02$) apresentou um maior nível de bem-estar quando comparado com o grupo dos mais novos ($M=3.87$; $DP=1.07$). Diferenças entre os grupos 18-25 e +35 com os seguintes valores $p=.019$ no crescimento pessoal, sendo que o grupo dos mais novos ($M=5.04$; $DP=.72$) apresentou maiores níveis de bem-estar quando comparado com o grupo dos mais velhos ($M=4.64$; $DP=.91$).

Tabela 7- Diferença de médias das Variáveis Psicológicas em Função do Número de Anos de Arbitragem

	0-5		6-19		20-35		F	p
	M	DP	M	DP	M	DP		
QSA: Stress								
Em termos gerais, ser árbitro(a) provoca-me...	1.95	1.07	2.04	.88	1.66	.90	1.65	.194
Cometer erros	2.83	.85	2.95	.79	2.81	.76	.48	.618
Conflitos	1.58	.95	1.61	.81	1.16	.76	2.98	.053
Má condição desportiva	2.14	.83	2.14	.82	2.10	.82	.03	.974
Carreira desportiva	2.27	.98	2.65	.89	2.26	1.00	3.58	.030
Vida pessoal e desportiva	2.10	.98	2.52	1.02	2.20	.98	3.57	.030
Coping-R: Coping								
Confronto ativo	2.77	.87	3.02	.91	2.02	.91	1.85	.160
Negação	2.40	.93	2.40	.74	2.56	.75	.43	.653
Humor	2.69	1.06	2.55	1	2.42	.94	.78	.458
Apoio emocional	2.69	1.02	2.82	.88	2.57	1.01	.82	.441
Bem-Estar								
Autonomia	4.23	.96	4.35	.79	4.28	.80	.40	.674
Domínio do meio	3.96	1.05	4.15	.95	4.33	.98	1.72	.182
Crescimento pessoal	4.91	.89	4.94	.75	4.64	.87	1.37	.257
Relações positivas com os outros	4.30	1.07	4.53	.88	4.31	.76	1.25	.290
Objetivos na vida	4.69	1.12	4.96	.90	4.77	.83	1.53	.220
Aceitação de si	4.63	1.00	4.66	.89	4.54	.99	.17	.845
EBEPtotal	4.46	.77	4.62	.64	4.48	.61	1.11	.332

*Significativo no nível 0.05

Os resultados indicam que existem diferenças estatisticamente significativas nos níveis médios da variável anos de arbitragem entre os grupos carreira desportiva ($F=3.58$; $p=.030$) e diferenças significativas nos níveis médios da variável anos de arbitragem entre os grupos vida pessoal e desportiva ($F=3.57$; $p=.030$). De acordo com

o teste Post Hoc de Tukey, as diferenças estão entre os grupos 0-5 e 6-19 com os seguintes valores $p=.038$ na carreira desportiva, sendo que o grupo dos 6 aos 19 anos de experiência ($M=2.65$; $DP=.89$) apresentaram maiores níveis de stress quando comparado com o grupo com menos anos de experiência ($M=2.27$; $DP=.98$). Diferenças entre os grupos 0-5 e 6-19 com os seguintes valores $p=.026$ na vida pessoal e desportiva, sendo que o grupo dos 6 aos 19 anos de experiência ($M=2.52$; $DP=1.02$) apresentou maiores níveis de stress quando comparado com o grupo com menos anos de experiência ($M=2.10$; $DP=.98$).

Relação entre as Variáveis

Foram realizadas duas correlações de *Pearson*, para determinar a relação das variáveis em estudo (Tabela 8 e 9).

Tabela 8- Coeficientes de correlação entre as variáveis Stress e Coping

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
1	1	.523**	.497**	.281**	.506**	.416**	.027	.053	.054	-.016
2	.523**	1	.522**	.603**	.682**	.345**	.096	.186*	.108	.069
3	.497**	.522**	1	.351**	.478**	.290**	-.062	.168*	.004	-.035
4	.281**	.603**	.351**	1	.553**	.285**	.107	.202**	.051	.173*
5	.506**	.682**	.478**	.553**	1	.431**	.128	.256**	.150*	.150*
6	.416**	.345**	.290**	.285**	.431**	1	.123	.164*	.093	.060
7	.027	.096	-.062	.107	.128	.123	1	.184*	.378**	.519**
8	.053	.186*	.168*	.202**	.256**	.164*	.184*	1	.318**	.120
9	.054	.108	.004	.051	.150*	.093	.378**	.318**	1	.261**
10	-.016	.069	-.035	.173*	.150*	.060	.519**	.120	.261**	1

** Significativo no nível 0.01 * Significativo no nível 0.05

Nota. 1-Em termos gerais, ser árbitro(a) provoca-me...; 2- cometer erros; 3- conflitos; 4- má condição desportiva; 5- carreira desportiva; 6- vida pessoal e desportiva; 7- confronto ativo; 8- humor; 9- negação; 10- apoio emocional

Obteve-se uma correlação fraca positiva e estatisticamente significativa ($r=0,186$ $p=.013$) entre cometer erros e negação; uma correlação fraca positiva e estatisticamente

significativa ($r=.168$ $p=.024$) entre conflitos e negação; uma correlação fraca positiva e estatisticamente significativa ($r=.202$ $p=.007$) entre má condição desportiva e negação; uma correlação fraca positiva e estatisticamente significativa ($r=.173$ $p=.021$) entre má condição desportiva e apoio emocional; uma correlação fraca positiva e estatisticamente significativa ($r=.256$ $p<.001$) entre carreira desportiva e negação; uma correlação fraca positiva e estatisticamente significativa ($r=.150$ $p=.047$) entre carreira desportiva e humor; uma correlação fraca positiva e estatisticamente significativa ($r=.150$ $p=.047$) entre carreira desportiva e apoio emocional; uma correlação fraca positiva e estatisticamente significativa ($r=.164$ $p=.028$) entre vida pessoal e desportiva e negação.

Tabela 9- Coeficientes de correlação entre as variáveis Stress e Bem- Estar

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13
1	1	.523**	.497**	.281**	.506**	.416**	-.203**	-.349**	-.068	-.262**	-.184*	-.154*	-.275**
2	.523**	1	.522**	.603**	.682**	.345**	-.230**	-.373**	-.019	-.248**	-.228**	-.248**	-.309**
3	.497**	.522**	1	.351**	.478**	.290**	-.382**	-.328**	-.117	-.274**	-.254**	-.262**	-.377**
4	.281**	.603**	.351**	1	.553**	.285**	-.111	-.301**	.000	-.071	-.142	-.139	-.180*
5	.506**	.682**	.478**	.553**	1	.431**	-.242**	-.314**	-.048	-.255**	-.269**	-.204**	-.300**
6	.416**	.345**	.290**	.285**	.431**	1	-.039	-.347**	-.208**	-.217**	-.171*	-.203**	-.262**
7	-.203**	-.230**	-.382**	-.111	-.242**	-.039	1	.316**	.213**	.338**	.309**	.332**	.551**
8	-.349**	-.373**	-.328**	-.301**	-.314**	-.347**	.316**	1	.346**	.494**	.633**	.539**	.764**
9	-.068	-.019	-.117	.000	-.048	-.208**	.213**	.346**	1	.404**	.540**	.525**	.666**
10	-.262**	-.248**	-.274**	-.071	-.255**	-.217**	.338**	.494**	.404**	1	.558**	.590**	.763**
11	-.184*	-.228**	-.254**	-.142	-.269**	-.171*	.309**	.633**	.540**	.558**	1	.755**	.861**
12	-.154*	-.248**	-.262**	-.139	-.204**	-.203**	.332**	.539**	.525**	.590**	.755**	1	.844**
13	-.275**	-.309**	-.377**	-.180*	-.300**	-.262**	.551**	.764**	.666**	.763**	.861**	.844**	1

** Significativo no nível 0.01 *Significativo no nível 0.05

Nota. 1-Em termos gerais, ser árbitro(a) provoca-me...; 2- cometer erros; 3- conflitos; 4- má condição desportiva; 5- carreira desportiva; 6- vida pessoal e desportiva; 7-autonomia; 8- domínio do meio; 9- crescimento pessoal; 10- relações positivas com os outros; 11- objetivos na vida; 12- aceitação de si; 13- bem-estar total

Obteve-se uma correlação fraca negativa e estatisticamente significativa ($r=-.203$ $p=.006$) entre níveis de stress e autonomia; uma correlação moderada negativa e estatisticamente significativa ($r=-.349$ $p<.001$) entre níveis de stress e domínio do meio; uma correlação fraca negativa e estatisticamente significativa ($r=-.262$ $p<.001$) entre níveis de stress e relações positivas com os outros; uma correlação fraca negativa e estatisticamente significativa ($r=-.184$ $p=.012$) entre níveis de stress e objetivos na vida; uma correlação fraca negativa e estatisticamente significativa ($r=-.154$ $p=.037$) entre níveis de stress e aceitação de si; uma correlação fraca negativa e estatisticamente significativa ($r=-.275$ $p<.001$) entre níveis de stress e bem-estar total; uma correlação fraca negativa e estatisticamente significativa ($r=-.230$ $p=.002$) entre cometer erros e autonomia; uma correlação moderada negativa e estatisticamente significativa ($r=-.373$ $p<.001$) entre cometer erros e domínio do meio; uma correlação fraca negativa e estatisticamente significativa ($r=-.248$ $p<.001$) entre cometer erros e relações positivas com os outros; uma correlação fraca negativa e estatisticamente significativa ($r=-.228$ $p=.002$) entre cometer erros e objetivos na vida; uma correlação fraca negativa e estatisticamente significativa ($r=-.248$ $p<.001$) entre cometer erros e aceitação de si; uma correlação moderada negativa e estatisticamente significativa ($r=-.309$ $p<.001$) entre cometer erros e bem-estar total; uma correlação moderada negativa e estatisticamente significativa ($r=-.382$ $p<.001$) entre conflitos e autonomia; uma correlação moderada negativa e estatisticamente significativa ($r=-.328$ $p<.001$) entre

conflitos e domínio do meio; uma correlação fraca negativa e estatisticamente significativa ($r=-.274$ $p<.001$) entre conflitos e relações positivas com os outros; uma correlação fraca negativa e estatisticamente significativa ($r=-.254$ $p<.001$) entre conflitos e objetivos na vida; uma correlação fraca negativa e estatisticamente significativa ($r=-.262$ $p<.001$) entre conflitos e aceitação de si; uma correlação moderada negativa e estatisticamente significativa ($r=-.377$ $p<.001$) entre conflitos e bem-estar total; uma correlação moderada negativa e estatisticamente significativa ($r=-.301$ $p<.001$) entre má condição desportiva e domínio do meio; uma correlação fraca negativa e estatisticamente significativa ($r=-.180$ $p=.018$) entre má condição desportiva e bem-estar total; uma correlação fraca negativa e estatisticamente significativa ($r=-.242$ $p=.001$) entre carreira desportiva e autonomia; uma correlação moderada negativa e estatisticamente significativa ($r=-.314$ $p<.001$) entre carreira desportiva e domínio do meio; uma correlação fraca negativa e estatisticamente significativa ($r=-.255$ $p<.001$) entre carreira desportiva e relações positivas com os outros; uma correlação fraca negativa e estatisticamente significativa ($r=-.269$ $p<.001$) entre carreira desportiva e objetivos na vida; uma correlação fraca negativa e estatisticamente significativa ($r=-.204$ $p=.007$) entre carreira desportiva e aceitação de si; uma correlação moderada negativa e estatisticamente significativa ($r=-.300$ $p<.001$) entre carreira desportiva e bem-estar total; uma correlação moderada negativa e estatisticamente significativa ($r=-.347$ $p<.001$) entre vida pessoal e desportiva e domínio do meio; uma correlação fraca negativa e estatisticamente significativa ($r=-.208$ $p=.005$) entre vida pessoal e desportiva e crescimento pessoal; uma correlação fraca negativa e estatisticamente significativa ($r=-.217$ $p=.003$) entre vida pessoal e desportiva e relações positivas com

os outros; uma correlação fraca negativa e estatisticamente significativa ($r=-.171$ $p=.022$) entre vida pessoal e desportiva e objetivos na vida; uma correlação fraca negativa e estatisticamente significativa ($r=-.203$ $p=.007$) entre vida pessoal e desportiva e aceitação de si; uma correlação fraca negativa e estatisticamente significativa ($r=-.262$ $p<.001$) entre vida pessoal e desportiva e bem- estar total.

Tabela 10 - Regressão Linear para a Predição dos Níveis de stress

Modelo	Coeficientes não padronizados		Coeficientes padronizados	t	Sig.	Estatísticas de colinearidade	
	B	Erro Padrão	Beta			Tolerância	VIF
(constante)	3.78	.75		5.02	<.001		
Sexo	.21	.22	.07	.97	.33	.89	1.12
Categoria	-.04	.02	-.13	-1.58	.12	.72	1.40
Número de anos de arbitragem em competições oficiais	-.01	.01	-.06	-1.71	.48	.68	1.47
Coping: confronto ativo	.11	.10	.10	1.11	.27	.61	1.63
Coping: negação	.03	.09	.03	.37	.71	.85	1.18
Coping: humor	.09	.08	.09	1.14	.26	.75	1.34
Coping: apoio emocional	-.18	.09	.17	-1.97	.05	.65	1.55
EBEP: autonomia	-.13	.09	-.11	-1.46	.15	.83	1.21
EBEP: domínio do meio	-.26	.08	-.27	-3.17	.00	.68	1.46
EBEP: crescimento pessoal	.11	.1	-.1	1.15	.25	.73	1.37
EBEP: relações positivas com os outros	-.15	.09	-.01	-1.68	.09	.64	1.56

Foi realizada uma regressão linear múltipla, podendo constatar-se que o modelo é estatisticamente significativo [$F(11,159) = 3.619$; $p < .001$], sendo a variância explicada pelo modelo de 20%. Através da análise dos coeficientes de regressão, verifica-se que as variáveis que têm efeito significativo nos níveis de stress são: o *coping* no domínio apoio emocional ($t = -1.974$; $p = .050$) e o bem-estar no domínio do meio ($t = -3.170$; $p = .002$). Constata-se assim, pela análise dos coeficientes de regressão padronizados que o apoio emocional ($\beta = -.174$) e o domínio do meio ($\beta = -.272$) são preditores dos níveis de stress.

Discussão

O objetivo principal desta investigação foi identificar e compreender as relações entre o stress, as estratégias de *coping*, e o bem-estar de árbitros de futebol portugueses.

Relativamente à compreensão e caracterização dos níveis de stress, tipos de estratégias de *coping* e níveis de bem-estar (1º objetivo), os resultados mais relevantes, ressaltam que, o fator stress cometer erros foi identificado pelos árbitros como gerador de maiores níveis de stress, corroborando a literatura (Nogueira, 2020; Rodrigues, 2018; Luz & Rosado, 2003). No entanto, estes resultados não parecem indicar uma uniformidade, uma vez que num estudo brasileiro realizado a 30 árbitros de futebol, constatou-se que os árbitros mais experientes e com mais anos de arbitragem relataram que o que lhes causa mais stress é não saberem qual é a sua equipa de arbitragem e os atrasos das equipas para os jogos. Já os árbitros menos experientes, aqueles com menos anos de experiência relataram que o que lhes causa mais stress é o facto de não serem valorizados pelo seu trabalho (Claudino et al., 2012). Estes resultados podem dever-se ao facto do estudo ter sido realizado noutro país, com uma amostra diferente, e os fatores desencadeadores de stress no futebol brasileiro serem outros.

No que diz respeito ao nível de stress, 39.5% dos árbitros relataram níveis de stress moderado. Estes resultados corroboram com o estudo desenvolvido por Luz & Rosado (2003) e com o estudo realizado por Rodrigues (2018).

A estratégia de *coping* mais utilizada pelos árbitros foi o confronto ativo. Estes resultados são consistentes com a literatura existente, uma vez que no contexto desportivo, as estratégias centradas na resolução do problema são consideradas mais

adaptativas comparativamente às estratégias centradas na regulação da emoção e centradas no apoio social. Os atletas ao utilizarem estratégias de *coping* centradas na resolução do problema acabam por ter mecanismos para solucionar o problema sem a necessidade de ajuda externa. Deste modo, acabam por se conseguir autocontrolar, diminuir os níveis de stress e atingir níveis mais elevados de bem-estar (Pires et al., 2019; Nicholls et al., 2016; Ribeiro, 2018).

Os níveis mais elevados de bem- estar encontram-se na dimensão crescimento pessoal. Estes resultados podem dever-se ao facto que a amostra do estudo incluiu árbitros mais novos (n=71; 38.4%), sendo que os mesmos utilizam o crescimento pessoal como forma de atingirem maiores níveis de bem-estar. Uma vez que os árbitros mais novos precisam de estar abertos a novas experiências, à percepção do seu potencial e de melhoria do seu *self*, bem como do seu comportamento ao longo da sua carreira. A capacidade de se adaptar às contínuas mudanças desportivas exige cada vez mais a aptidão pessoal de mudança constante.

No que concerne às diferenças de idade nos níveis de stress, estratégias de *coping* e bem- estar (2º objetivo), verificou-se que os árbitros entre os grupos 18-25 e 26-35 anos apresentaram níveis mais altos de stress na carreira desportiva. Uma vez que não foram encontrados estudos que tivessem dividido as idade dos árbitros nos mesmos grupos que o presente estudo, uma vez a amostra é diferente. Uma possível explicação para estes resultados prendem-se com a possibilidade de no presente estudo existir um maior número de árbitros mais novos (18-25 anos) que arbitram a nível distrital. Ao serem mais inexperientes, lidam com o stress de forma mais negativa, apresentando-se

mais ansiosos e mais propensos a tomar decisões erradas. Já os atletas mais velhos, enfrentam de forma mais positiva situações stressantes (Kaminska, 2020).

Relativamente aos árbitros entre os 26 e os 35 anos, estes também apresentaram níveis mais elevados de stress. Este resultado pode dever-se ao facto de que os árbitros nestas idades, já poderem atingir patamares superiores, onde ainda não têm muita experiência.

Os árbitros entre os 26 e os 35 anos utilizam o confronto ativo como a estratégia de *coping* mais usada. Estes resultados podem dever-se ao facto destes árbitros, apesar de inexperientes na categoria, já terem muitos anos de arbitragem, o que faz com que lidem de forma positiva com as situações de stress, uma vez que têm mais capacidades cognitivas e percetivas relativamente às suas ações (Catteeuw et al., 2009).

Os árbitros mais velhos utilizam o domínio do meio como forma de atingirem maiores níveis de bem-estar, enquanto os árbitros mais novos utilizam o crescimento pessoal.

Estes resultados podem explicar-se pelo facto, que normalmente os árbitros mais velhos, mais experientes, com mais anos de arbitragem, têm menos níveis de stress (Gama et al., 2018). Ao apresentarem níveis mais baixos de stress acabam por ter mais capacidades cognitivas e percetivas relativamente às suas ações (Catteeuw et al., 2009). Uma vez que os árbitros mais velhos demonstram-se mais motivados e confiantes relativamente ao seu desempenho desportivo, acabam por interpretar a situação stressante como desafiante e não como ameaçadora. O que faz com que lidem com a situação de forma mais adaptativa, acabando por a dominar e trazer mais-valias para o

seu bem-estar (Ritchie et al., 2017, Ekmekçi et al., 2020; Nogueira, 2020; Kaminska, 2020). Deste modo os árbitros mais velhos têm mais facilidade a atingir níveis mais elevados de bem- estar. Ao dominarem e gerirem o meio envolvente de forma positiva, faz com que não sintam tanto stress, uma vez que são capazes de se adaptar melhor às pressões a que são alvo.

Relativamente aos árbitros mais novos, estes utilizam o crescimento pessoal como forma de atingirem maiores níveis de bem- estar. Este resultado pode dever-se ao facto, de ao terem menos anos de experiência, se sentirem mais ansiosos, devido a toda a pressão a que estão sujeitos, o que consequentemente pode afetar a sua atenção e a sua concentração. Deste modo acabam por cometer mais erros (Oliveira et al., 2011), visto que os árbitros mais novos e com menos experiência são altamente influenciados pelos estímulos exteriores ao jogo (Folkesson et al., 2002). Assim, os árbitros mais novos precisam de estar abertos a novas experiências, à perceção do seu potencial e de melhoria do seu *self*, bem como do seu comportamento ao longo da sua carreira. A capacidade de se adaptar às contínuas mudanças desportivas exige cada vez mais a aptidão pessoal de mudança constante.

No que concerne às diferenças em função de anos de arbitragem nos níveis de stress, estratégias de *coping* e bem- estar (2º objetivo), verificou-se que aos árbitros entre os 6 e os 19 anos de experiência de arbitragem relataram níveis mais elevados de stress na carreira desportiva e na vida pessoal e desportiva. Estes resultados podem dever-se ao facto de que é a partir dos 6 anos de atividade que estão aptos a realizar jogos com um grau de importância mais elevado. Ao começarem a arbitrar jogos de maior importância, sendo ainda inexperientes, podem ter receio de receber avaliações

negativas dos avaliadores acerca do seu trabalho e terem impacto na sua carreira desportiva. Se não tiverem um bom suporte familiar e o apoio dos respetivos conselhos de arbitragem na gestão da sua carreira, os primeiros 5 anos de atividade, são os que tendem ao maior índice de insucesso. Este nível de abandono deve-se ao fato de realizarem maioritariamente jogos de camadas jovens nos escalões inferiores.

No que diz respeito ao terceiro objetivo, nas relações entre variáveis, foram encontradas correlações significativas. Começando pelo stress e pelas estratégias de *coping*, encontraram-se relações positivas entre as suas dimensões, níveis mais elevados de stress estão correlacionados à maior utilização de estratégias de *coping* de negação (estratégia centrada na regulação da emoção, numa vertente mais passiva), apoio emocional (estratégia centrada no apoio emocional) e humor (estratégia centrada na regulação da emoção, numa vertente mais ativa).

Assim, percebe-se que, se o árbitro interpretar uma situação stressante como ameaçadora acaba por perceber que essa situação pode ter percussões negativas no seu bem-estar. Logo, a maneira como lida com a situação acaba por ser desajustada. Caso a situação stressante seja vista como desafiante, a maneira como o árbitro encara a situação é positiva, trazendo mais-valias para o seu bem-estar (Ritchie et al., 2017).

Da mesma forma, os atletas desportivos acabam por lidar de formas diferentes com diversas situações de stress. Acabando por utilizar tanto estratégias centradas no problema, como estratégias focadas nas emoções (Ntoumanis & Biddle, 1998; Evans et al., 2014). A utilização de estratégias centradas na regulação das emoções podem ajudar o individuo a reduzir a tensão e consequentemente ajudá-lo no seu problema e a utilização das estratégias centradas na resolução do problema ao diminuírem a ameaça

causada pela situação stressante acaba também por reduzir a tensão emocional vivenciada pelo sujeito (Carver & Scheier, 1994).

A utilização de cada estratégia de *coping* depende muito do contexto em que o árbitro está inserido, sendo que a utilização de uma dada estratégia pode ser eficaz e adaptativa numa certa situação e não adaptativa tornando-se ineficaz noutra (Kaminska, 2020). Logo, as estratégias de *coping* mais eficazes para um atleta podem não ser as mais eficazes para outro (Ntoumanis & Biddle, 1998; Silva, 2021).

Uma vez que os árbitros utilizaram estratégias de *coping* focadas nas emoções e no apoio social, relativamente a níveis mais elevados de stress, quer dizer que utilizaram as emoções face à situação de modo a sofrerem o menos possível. O que faz com que não solucionem o problema rapidamente, nem de forma direta. Apenas conseguem controlar-se a si mesmos (Kaminska, 2020). De forma a conseguirem lidar de forma mais eficiente com as emoções, muitos dos atletas acabam por utilizar as estratégias centradas no apoio social (apoio emocional), com o intuito de procurar a compreensão e a empatia de pessoas importantes (Dias et al., 2009).

Quanto às correlações entre o stress e o bem-estar, os principais resultados foram, as relações negativas entre as suas dimensões, níveis mais baixos de stress estão correlacionados à maior utilização do domínio da autonomia, domínio do meio, relações positivas com os outros, objetivos na vida, aceitação de si e crescimento pessoal.

Estes resultados podem dever-se ao facto de que os árbitros ao sentirem níveis mais baixos de stress, consideram-se pessoas mais autodeterminadas, capazes de se adaptar de forma positiva às pressões sociais a que estão sujeitos (competências na

tomada de decisão); capazes de controlar o meio envolvente (condições ambientais); estabelecerem relações positivas com os outros, demonstrando empatia e preocupação com terceiros (confiança nos colegas); terem objetivos futuros relativamente à sua carreira (definição de objetivos); aceitarem os seus defeitos e as suas qualidades (controlo emocional) e estarem abertos a novas experiências, no sentido de atingirem melhores resultados desportivos (treino e formação). Estes resultados baseiam-se no modelo conceptual de eficácia na arbitragem, uma vez que os árbitros ao desempenharem as suas funções com base neste modelo tomam decisões mais rápidas, têm níveis mais baixos de stress e consequentemente uma melhor relação com a arbitragem (Guillén & Feltz, 2011). Num estudo realizado por Almeida et al. (2015), constatou-se que a prática de desportos coletivos favoreceu o bem-estar dos sujeitos que o praticam, uma vez que conseguem dominar o meio, estabelecer relações positivas com os outros, ter objetivos na vida e níveis altos de aceitação de si.

Relativamente ao último objetivo deste estudo, níveis mais elevados associados ao domínio do meio e ao apoio emocional, estiveram correlacionados com uma menor propensão aos níveis de stress. Este resultado pode ser explicado pelo facto, que se o árbitro não conseguir gerir o meio envolvente a que está exposto e perante essa situação que lhe causa desconforto, não procurar ajuda externa, com quem falar e partilhar o problema, terá elevados níveis de stress. O desenvolvimento de um trabalho eficiente, o domínio do meio envolvente, o apoio de pessoas importantes e a compreensão por parte de colegas relativamente a questões relacionadas ao jogo contribuem para a diminuição dos níveis de stress (Mendes, 2021). A utilização da estratégia centrada no apoio social (apoio emocional) podem ajudar os árbitros a lidar de forma mais eficiente com as suas

emoções e com situações stressantes, uma vez que procuram a compreensão e a empatia em pessoas importantes (Dias et al., 2009; Kerdijk et al., 2016).

A utilização do modelo conceptual de eficácia, como um fator individual e cognitivo também é essencial no que toca à redução do stress, no aumento da confiança e desempenho desportivo dos árbitros (Nazarudin et al., 2014).

Em suma, os resultados principais deste estudo indiciam que, o fator stress cometer erros, foi identificado pelos árbitros como gerador de maiores níveis de stress e 39.5% dos árbitros relataram níveis de stress moderado. A estratégia de *coping* mais focada foi o confronto ativo. Níveis mais elevados de stress estão correlacionados à maior utilização de estratégias de *coping* de negação (estratégia centrada na regulação da emoção, numa vertente mais passiva), apoio emocional (estratégia centrada no apoio emocional) e humor (estratégia centrada na regulação da emoção, numa vertente mais ativa). Quanto às correlações entre o stress e o bem-estar, os principais resultados foram, as relações negativas entre as suas dimensões, ou seja, níveis mais baixos de stress estão correlacionados à maior utilização do domínio da autonomia, domínio do meio, relações positivas com os outros, objetivos na vida, aceitação de si e autonomia. Os níveis mais elevados de bem- estar apresentam-se no domínio crescimento pessoal. Os árbitros mais velhos apresentam níveis de bem- estar mais elevados no domínio do meio, enquanto os árbitros mais novos apresentam níveis de bem- estar mais elevados no crescimento pessoal. As variáveis mais pertinentes para a explicação dos níveis de stress neste estudo, foram o domínio do meio e o apoio emocional, que em conjunto explicam 20% da variância dos níveis de stress.

Uma vez que os estudos portugueses à cerca dos árbitros de futebol são diminutos e limitados, este estudo contou com algumas mais-valias. Foi utilizado um instrumento específico e unicamente aplicado a árbitros (QSA). Um instrumento recente, o inventário reduzido de *coping* (*coping-R*) que avalia apenas 4 estratégias de *coping*. Uma amostra abrangendo os árbitros de norte a sul do país, incluindo a ilha da Madeira. Foram analisadas 3 variáveis em conjunto (stress, *coping* e bem- estar), sendo que durante a pesquisa realizada não foram encontrados artigos portugueses que identificassem e compreendessem as relações entre o stress, as estratégias de *coping*, e o bem-estar de árbitros de futebol portugueses.

Com base nos resultados obtidos, constata-se algumas limitações, pois a maioria dos árbitros atua a nível distrital e não profissional.

Por se tratar de uma área pouco aprofundada por parte de investigadores, sugere-se em estudos futuros a exploração da relação dos níveis de stress com diferentes variáveis psicológicas. Por exemplo, a atenção, a concentração, a ansiedade, e a gestão pós-carreira. Seria também importante desenvolver programas de estratégias, direcionados aos árbitros, como forma de trabalhar as variáveis psicológicas, para garantir um melhor rendimento e uma melhor saúde psicológica dos mesmos.

Referências

- Alkhawaldeh, I., & Madanat, A. (2023). Psychological stress level among football referees in light of masses absence due to the covid-19 pandemic. *Revista iberoamericana de psicologia del ejercicio y el deporte*(18), 2, 146-149.
<https://www.riped-online.com/articles/psychological-stress-level-among-football-referees-in-light-of-masses-absence-due-to-the-covid19-pandemic.pdf>
- Almeida, L. M., Pereira, H. P., & Fernandes, H. M. (2018). Efeitos de diferentes tipos de prática desportiva no bem-estar psicológico de jovens estudantes do ensino profissional. *Revista iberoamericana de psicologia del ejercicio y del deporte*, 13(1), 15-21. <https://www.redalyc.org/pdf/3111/311153534001.pdf>
- Alves, A. M. P. (2018). *A relação entre o stress ocupacional e a satisfação no trabalho: o efeito moderador da perceção de apoio organizacional*. Instituto Universitário de Lisboa.
- Araújo, R. C. G., Silva, G. A., Silva, F. V., & Pires, B. R. (2020). Formação e educação: uma reflexão sobre o trabalho do árbitro de futebol. *Revista eletrónica de graduação e pós graduação em educação*, 16(2), 1-9.
- Balch, M. J., & Scott, D. (2007). Contrary to popular belief, refs Are people too! Personality and perceptions of officials. *Journal of sport behavior*, 30(1), 3-20.
- Bandura, A. (1977). Self-efficacy: Toward a unifying theory of behavioral change. *Psychological review*, 84(2), 191–215. <https://doi.org/10.1037/0033-295X.84.2.191>
- Bandura, A. (1997). *Self-efficacy: the exercise of control*. Freeman.

- Barbosa, R. J., Silva, J. B., Golin, C. H., & Assumpção, L. O. T. (2018). O papel social do árbitro de futebol: uma análise sociológica a partir do filme “boleiros, era uma vez o futebol”. *Revista brasileira de ciência e movimento*, 26(2), 145–152.
<https://doi.org/10.31501/rbcm.v26i2.7930>
- Brandão, M. R. F., Polito, L. F., Hernandez, V., Correa, M., Mastrocola, A. P., Oliveira, D., Oliveira, A., Moura, L., Junior, M. V. B., & Angelo, D. (2021). Stressors in Indoor and Field Brazilian Soccer: Are they perceived as a distress or eustress? *Frontiers in Psychology*, 12. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2021.623719>
- Brandão, M. R., Serpa, S., Krebs, R., Araújo, D., & Machado, A. A. (2011). El significado del arbitrar: percepción de jueces de fútbol profesional. *Revista de psicología del deporte*, 20, 275-286.
<https://www.redalyc.org/pdf/2351/235122167003.pdf>
- Brochado, A. (2012). *Perfil do árbitro de futebol: Uma contribuição para o observatório de arbitragem*. Faculdade de motricidade humana.
<https://www.repository.utl.pt/bitstream/10400.5/5158/1/PerfilA11.pdf>
- Bueno, J. M., & Silva, A. I. (2015). Personal trainer e o treinamento específico para o árbitro de futebol. *Revista brasileira de prescrição e fisiologia do exercício*, 9(52), 216-227. <https://www.rbpfex.com.br/index.php/rbpfex/article/view/751/693>
- Carver, C. S., & Scheier, M. F. (1994). Situational coping and coping dispositions in a stressful transaction. *Journal of personality and social psychology*, 66(1), 184–195.
<https://psycnet.apa.org/doi/10.1037/0022-3514.66.1.184>

- Carver, C. S., Scheier, M. F., & Weintraub, J. K. (1989). Assessing coping strategies: A theoretically based approach. *Journal of personality and social psychology*, 56(2), 267–283. <https://psycnet.apa.org/doi/10.1037/0022-3514.56.2.267>
- Catteeuw, P., Helsen, W., Gilis, B., & Wagemans, J. (2009). Decision-making skills, role specificity, and deliberate practice in association football refereeing. *Journal of sports sciences*, 27(11), 1125–1136. <https://doi.org/10.1080/02640410903079179>
- Cipriano, P., Martins, P., Duarte, R., Preto, L., Peixoto, C., & Moreira, M. (2019). Investigation on soccer referees: a narrative review. *Revista polonesa de esporte e turismo*, 26(3), 20-28. <https://doi.org/10.2478/pjst-2019-0016>
- Claudino, J. G. O., Costa, I. T., Simim, M. A. M., Teixeira, F. H. C., Silva, S. F., & Pussieldi, G. A. (2012). A experiência pode ser um fator de alteração da percepção de estresse entre árbitros de futebol. *Efdeportes.com - Revista Digital*, 16(164).
- Costa, V. T., Ferreira, R. M., Penna, E. M., Costa, I. T., Noce, F., & Simim, M. A. M. (2010). Psychic stress analysis in soccer referees- análise estresse psíquico em árbitros de futebol. *Revista brasileira de psicologia do esporte*, 3(2), 2-16.
- Costa, E. C., Vieira, C. M. A., Moreira, A., Ugrinowitsch, C., Castagna, C., & Aoki, M. S. (2013). Monitoring external and internal loads of Brazilian soccer referees during official matches. *Journal of sports science & medicine*, 12(3), 559–564.
- Couto, A. F. A. (2021). *Stress e burnout em estudantes universitários: Papel mediador da avaliação cognitiva*. Universidade do minho.

Coyne, J. C., & Racioppo, M. W. (2000). Never the twain shall meet? Closing the gap between coping research and clinical intervention research. *American Psychologist*, 55(6), 655–664. <https://doi.org/10.1037/0003-066X.55.6.655>

Cruz, G. P. R., Machado, A. A., Tertuliano, I. W., & Oliveira, V. (2018). O árbitro de futebol e a importância dos aspectos psicológicos: olhares da psicologia do esporte. *Caderno de educação física e esporte*, 16(1), 1-11. <http://dx.doi.org/10.36453/2318-5104.2018.v16.n1.p269>

Dias, C., Cruz, J. F., & Fonseca, A. M. (2009). Emoções, stress, ansiedade e coping: estudo qualitativo com atletas de elite. *Revista portuguesa de ciências do desporto*, 9(1), 9-23. <https://doi.org/10.5628/rpcd.09.01.09>

Difiori, J. P., Benjamin, H. J., Brenner, J. S., Gregory, A., Jayanthi, N., Landry, G. L., & Luke, A. (2014). Overuse injuries and burnout in youth sports: a position statement from the american medical society for sports medicine. *British Journal of Sports Medicine*, 48, 1-15. <http://dx.doi.org/10.1136/bjsports-2013-093299>

Donohue, B., Gavrilova, Y., Galante, M., Gavrilova, E., Loughran, T., Scott, J., Chow, G., Plant, C. P., & Allen, D. N. (2018). Controlled evaluation of an optimization approach to mental health and sport performance. *Journal of clinical sport psychology*, 12(2), 234–267. <http://dx.doi.org/10.1123/jcsp.2017-0054>

Donohue, B., Gavrilova, Y., Galante, M., Gavrilova, E., Loughran, T., Scott, J., Chow, G., Plant, C. P., & Allen, D. N.

Evans, M. B., Hoar, S. D., Gebotys, R. J., & Marchesin, C. A. (2014). Endurance athletes' coping function use during competitive suffering episodes. *European*

journal of sport science, 14(4), 368-375.

<https://doi.org/10.1080/17461391.2013.832803>

Ekmekçi, Y. A. D., Kundakci, N., & Ekmekçi, R. (2020). Performance evaluation of basketball referees with and integrated mcdm approach. *Sports mont*, 18, 95-102.

<https://doi.org/10.26773/smj.200613>

Federação portuguesa de futebol (FPF). Regulamento de arbitragem 2023/2024

Fernández, X. E., Ojeda, M. P., Morente, A. R., & Mora, C. A. (2022). Relationship between emotional intelligence, burnout and Health perception in a sample of football spanish referees. *Retos*(44), 960-975.

<http://dx.doi.org/10.47197/retos.v44i0.91642>

Ferreira, R. A., & Brandão, M. R. F. (2012). Árbitro brasileiro de futebol profissional: percepção do significado do arbitrar. *Revista da educação física/uem*, 23(2), 229-38. <https://doi.org/10.4025/reveducfis.v23i2.15235>

Folkesson, P., Nyberg, C., Archer, T., & Norlander, T. (2002). Soccer referees' experience of threat and aggression: Effects on age, experience, and life orientation on outcome of coping strategy. *Aggressive behavior*, 28, 317-327.

<http://dx.doi.org/10.1002/ab.90028>

Fruchart, E., & Carton, A. (2012). How do amateur soccer referees destabilize a match? *Psicológica*, 33(3), 435–449. <https://files.eric.ed.gov/fulltext/EJ980487.pdf>

- Gama, A. (2005). Níveis de arbitragem. Em Instituto do Desporto de Portugal (Ed.), Manual do Árbitro (pp.49-56). Lisboa: Instituto do Desporto de Portugal.
https://www.fnkp.pt/wp-content/uploads/2020/06/Manual_do_Arbitro_-_IDP.pdf
- Gama, A. (2005). O arbitro e o contexto de arbitragem. Em Instituto do Desporto de Portugal (Ed.), Manual do Árbitro (pp.59-66). Lisboa: Instituto do Desporto de Portugal. https://www.fnkp.pt/wp-content/uploads/2020/06/Manual_do_Arbitro_-_IDP.pdf
- Gama, D. R. N., Nunes, R. A. M., Guimarães, G. L., Silva, L. L., Castro, J. B. P., & Vale, R. G. S. (2018). Analysis of the burnout levels of soccer referees working at amateur and professional leagues of rio de Janeiro, Brazil. *Journal of Physical Education and Sport*, 18, 1168–1174.
<https://www.efsupit.ro/images/stories/iulie2018/Art%20174.pdf>
- Geng, Y. (2018). Gratitude mediates the effect of emotional intelligence on subjective well-being: a structural equation modeling analysis. *Journal of health psychology*, 23(10), 1378-1386. <https://doi.org/10.1177/1359105316677295>
- Gillué, G. S., Laloux, Y. R., Álvarez, M. T., & Feliu, J. C. (2018). Sources of stress inside and outside the match in football referees. *Educacion Física y deportes*, 132(2), 22-31. [http://dx.doi.org/10.5672/apunts.2014-0983.es.\(2018/2\).132.02](http://dx.doi.org/10.5672/apunts.2014-0983.es.(2018/2).132.02)
- Gomes, A. R. (2013). *Inventário de Coping - Reduzido (Coping-R)*. Escola de Psicologia, Universidade do Minho.

- Gomes, A. R., Fontes, L., Rodrigues, M., & Dias, B. (2021). Burnout in referees: Relations with stress, cognitive appraisal, and emotions. *International journal of psychology & behavior analysis*, 7(177), 1-7.
- Gomes, A. R., & Teixeira, F. (2013). Influência dos processos de avaliação cognitiva na atividade laboral de bombeiros portugueses. *Psico-USF*, 18(2), 309-320.
- Gomes, E. J. G. (2008). *A formação de árbitros de futebol: estudo comparativo dos modelos de formação vigentes em Portugal e em Inglaterra*. Faculdade de desporto universidade do porto. <https://repositorio-aberto.up.pt/bitstream/10216/14921/2/38175.pdf>
- Guerrero, A. R., Jaime, P. S., & Valverde, G. G. (2018). Síndrome de Burnout en docentes de instituciones de educación superior. *Archivos venezolanos de farmacología y terapéutica*, 38(2), 17-23.
- Guillén, F., & Feltz, D. L. (2011). A conceptual model of referee efficacy. *Frontiers in psychology*, 2(25), 1–5. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2011.00025>
- Johansen, B. T. (2015). Reasons for officiating soccer: the role of passion-based motivations among Norwegian elite and non-elite referees. *Movement & sport sciences – science & motricité*. <http://dx.doi.org/10.1051/sm/2014012>
- Kaminska, K. L. (2020). Types of cognitive appraisal and undertaken coping strategies during sport competitions. *International journal of environmental research and public health*, 17(18), 1–11. <https://doi.org/10.3390/ijerph17186522>

- Karabulut, E. O., Pulur, A., Bahadir, Z., & Turan, B. M. (2014). Evaluation of empathic tendency levels of active football referees of Ankara region. *Science, movement and health*, 14 (2), 238–242. <https://www.analefeffs.ro/anale-feffs/2014/i2/pe-autori/5.pdf>
- Kerdijk, C., Kamp, J. V., & Polman, R. (2016). The Influence of the social environment context in stress and coping in sport. *Frontiers in psychology*, 7. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2016.00875>
- Lazarus, R. S. & Folkman, S. (1984). *Stress, appraisal, and coping*. New York, NY: Springer.
- Lazarus, R. S. (1991). *Emotion and adaptation*. New York, NY: Oxford University Press.
- Lazarus, R. S. (1999). *Stress and emotion: A new synthesis*. New York, NY: Springer.
- Lazarus, R.S. (2000). How emotions influence performance in competitive sports. *The sport psychologist*, 14(3), 229-252. <http://dx.doi.org/10.1123/tsp.14.3.229>
- Lima, F. B. (2004). *Stress, qualidade de vida, prazer e sofrimento no trabalho de call center*. Pontifícia Universidade Católica de Campinas.
- Lima, S. S. C., Anes, E. M. G. J., Brás, M. A. M., & Geraldés, M. F. P. (2021). Bem-estar psicológico da população portuguesa. *Escola superior de saúde, instituto politécnico de bragança*. <https://bibliotecadigital.ipb.pt/bitstream/10198/27142/1/Bem-estar%20Psicol%C3%B3gico%20da%20Popula%C3%A7%C3%A3o%20Portuguesa.pdf>

- Luz, C., & Rosado, A. (2003). Stress, esgotamento e intenção de abandono entre os árbitros de futebol portugueses. *Faculdade de motricidade humana*, 17(2), 41-46.
- Machado, A, T, B. (2021). O bem- estar vai a jogo: o papel do bem- estar e do stress no desempenho de atletas profissionais de futebol. *Instituto universitário de lisboa*.
https://repositorio.iscte-iul.pt/bitstream/10071/24248/1/master_afonso_brito_machado.pdf
- Mack, M., Schlenker, N., Adair, D., & Bennie, A. (2018). Factors influencing the development of elite-level sports officials in Australia: The afl, aba and ffa. *Sport in society*, 21(9), 1240–1257. <https://doi.org/10.1080/17430437.2017.1388781>
- MacMahon, C., Helsen, W. F., Starkes, J. L., & Weston, M. (2007). Decision-making skills and deliberate practice in elite association football referees. *Journal of sports sciences*, 25(1), 65-78. <https://doi.org/10.1080/02640410600718640>
- Mallo, J., Frutos, P. G., Juárez, D., & Navarro, E. (2012). Effect of positioning on the accuracy of decision making of association football top-class referees and assistant referees during competitive matches. *Journal of sports sciences*, 30(13), 1437-1445. <http://dx.doi.org/10.1080/02640414.2012.711485>
- Melo, N. C. R. (2011). *Estudo dos fatores de eficiência no processo de tomada de decisão do árbitro de futebol de alto rendimento*. Universidade técnica de lisboa, faculdade de motricidade humana.
<https://www.repository.utl.pt/bitstream/10400.5/6966/1/Tese%20final%20Nelson%20Melo.pdf>

- Mendes, S. M. C. (2021). *A excelência na arbitragem: o papel das instituições educativas e desportivas*. Universidade beira interior.
- Nazarudin, M. N., Noordin, H., Suppiah, P. K., Abdullah, M. R., Fauzee, M. S. O., & Abdullah, N. M. (2014). Psychological skills assessment and referee rugby sevens performance. *Journal of educational thinkers*, 5, 165–184.
- Nicholls, A., Taylor, N., Carroll, S., & Perry, J. (2016). The Development of a new sportSpecific classification of coping and a metaAnalysis of the relationship between different coping strategies and moderators on sporting outcomes. *Frontiers in psychology*, 7, 1-14. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2016.01674>
- Nogueira, D. F. C. (2020). *Adaptação ao stress em árbitros de futebol e o seu impacto nas emoções e rendimento desportivo*. Universidade do minho escola de psicologia.
- Nogueira, D., Fontes, L., Gomes, A. R., & Resende, R. (2022). Referees' emotions and performance perception: The importance of stress and cognitive appraisal. *Cuadernos de psicología del deporte*, 22(2), 156-170. <https://revistas.um.es/cpd/article/view/468751/322811>
- Ntoumanis, N. & Biddle, S. (1998). The relationship of coping and its perceived effectiveness to positive and negative affect in sport. *Personality and individual differences*, 24(6), 773-788. [https://doi.org/10.1016/S0191-8869\(97\)00240-7](https://doi.org/10.1016/S0191-8869(97)00240-7)
- Novo, R. F., Duarte-Silva, M. E., & Peralta, E. (1997). O bem-estar psicológico em adultos: estudo das características psicométricas da versão portuguesa das escalas de C. Ryff. In M. Gonçalves, I. Ribeiro, S. Araújo, C. Machado, L. Almeida, M.

Simões (Eds.), Avaliação psicológica: Formas e contextos (Vol. 5, pp. 313-324).

APPORT.

Oliveira, M. C., Orbetelli, R., & Neto, T. L. B. (2011). Call accuracy and distance from the play: A study with brazilian soccer referees. *Original research*.

<https://digitalcommons.wku.edu/cgi/viewcontent.cgi?article=1259&context=ijes>

Oliveira, M. C., Silva, A. I., Agresta, M. C., Neto, T. L. B., & Brandão, M. F. (2013).

Nível de concentração e precisão de árbitros de futebol ao longo de uma partida.

Motricidade, 9(2), 13–22. [https://doi.org/10.6063/motricidade.9\(2\).29](https://doi.org/10.6063/motricidade.9(2).29)

Oya, J. L. G., & Dosil, J. (2004). Carateristicas psicológicas de los árbitros de fútbol de la comunid autónoma gallega. *Cuadernos de psicologia del deporte*, 4, 53-66.

<https://digitum.um.es/digitum/bitstream/10201/27475/1/Caracter%c3%adsticas%20psicol%c3%b3gicas%20de%20los%20%c3%a1rbitros%20de%20f%c3%batbol%20de%20la%20Comunidad%20Aut%c3%b3noma%20Gallega.pdf>

Pires, D. A., Ferreira, R. W., Vasconcelos, A. S. B. de, & Penna, E. M. (2019).

Dimensões de *Burnout*, Estratégias de *Coping* e Tempo de Prática como Atleta

Federado em Jogadores Profissionais de Futebol. *Cuadernos de psicología del*

deporte, 19(2), 175–185. <https://doi.org/10.6018/cpd.340741>

Purcell, R., Gwyther, K. & Rice, S.M. (2019). Mental health in elite athletes: Increased awareness requires an early intervention framework to respond to athlete needs.

Sports Medicine -Open, 5(46), 1-8. <http://dx.doi.org/10.1186/s40798-019-0220-1>

Rego, C. M. M. (2015). *Sistema inteligente para análise do posicionamento de árbitros de futebol*. Universidade do minho escola de engenharia.

https://repositorium.sdum.uminho.pt/bitstream/1822/39611/1/Disserta%3%a7%3%a3o-Carlos-Moreira-Rego_2015.pdf

Ribeiro, A. C. S. (2022). *Stress académico e avaliação cognitiva em estudantes: Relação com coping e burnout*. Universidade do minho.

Ribeiro, A. S. (2018). *Adaptação humana em situações de stress e comportamento alimentar em desportos de combate*. Universidade do minho.

https://repositorium.sdum.uminho.pt/bitstream/1822/56974/1/Disserta%3%a7%3%a3o_Mestrado_AmadeuRibeiro_2018.pdf

Ridinger, L., Kim, K. R., Warner, S., & Tingle, J. K. (2017). Development of the referee retention scale. *Journal of sport management*, 31(5), 514–527.

<https://doi.org/10.1123/jsm.2017-0065>

Ritchie, J., Basevitch, I., Rodenberg, R., & Tenenbaum, G. (2017). Situation criticality and basketball officials' stress levels. *Journal of sports sciences*, 35(21), 2080-2087. <https://doi.org/10.1080/02640414.2016.1255770>

Rodrigues, M. D. A. (2018). *Adaptação ao stress em árbitros e impacto no burnout no rendimento*. Universidade do minho escola de psicologia.

<https://repositorium.sdum.uminho.pt/bitstream/1822/55697/1/DISSERTA%C3%87A0%2BDE%2BMESTRAD0.pdf>

Rolim, R. M. (2014). *O escolher “ser” árbitro de futebol e a motivação para prática sob o olhar da psicologia do esporte: investigação centrada na tecnologia do googletm docs*. Universidade Estadual Paulista “Júlio de Mesquita Filho” Instituto de biociências- Rio Claro.

<https://repositorio.unesp.br/server/api/core/bitstreams/4150cdbd-4e3b-4b34-bf99-e31f47132762/content>

Ryff, C. D. (1989). Happiness is everything, or is it? Explorations on the meaning of psychological well-being. *Journal of personality and social psychology*, 57(6), 1069-1081. <http://dx.doi.org/10.1037/0022-3514.57.6.1069>

Ryff, C. D., & Keyes, C. L. M. (1995). The structure of psychological well-being revisited. *Journal of personality and social psychology*, 69(4), 719-727. <http://dx.doi.org/10.1037/0022-3514.69.4.719>

Salazar, M. C. R., Rojas, W. S., & Paz, F. A. (2009). Juicio arbitral y desempeño cognoscitivo asociados con deshidratación en árbitros de fútbol. *Revista iberoamericana de psicología del ejercicio y el deporte*, 4(1), 29-44. <https://www.redalyc.org/pdf/3111/311126264003.pdf>

Samuel, R. D., Englert, C., Zhang, Q., & Basevitch, I. (2018). Hi ref, are you in control? Selfcontrol, ego-depletion, and performance in soccer referees. *Psychology of sport and exercise*, 38. <http://dx.doi.org/10.1016/j.psychsport.2018.06.009>

Samuel, R. D., Pina, J. A., Galily, Y., Travassos, B., Hochman, G., Figueiredo, P., & Tenenbaum, G. (2022). The effects of the 2020–2021 coronavirus pandemic change-event on football refereeing: evidence from the Israeli and portuguese leagues. *International Journal of Sport and Exercise Psychology*, 21(1). <https://doi.org/10.1080/1612197X.2021.2025139>

- Sarmiento, H. M., Marques, A., & Pereira, A. (2015). Representações, estímulos e constrangimentos do árbitro de futebol de 11. *Motricidade*, 11(4), 15–25.
<http://dx.doi.org/10.6063/motricidade.3496>
- Silva, A. I., Fernandes, L. C., & Fernandez, R. (2011). 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, 801-809.
<http://dx.doi.org/10.1590/S0100-879X2011000800010>
- Silva, S. D. R. F. (2021). “*Hoje ficas no banco*”: *estratégias de coping em jogadores de futebol suplentes de 1ª liga*. Universidade de Lisboa faculdade de psicologia.
https://repositorio.ul.pt/bitstream/10451/56290/1/ulfpie057838_tm.pdf
- Slack, L. A., Maynard, I. W., Butt, J., & Olusoga, P. (2013). Factors underpinning football officiating excellence: Perceptions of english Premier League referees. *Journal of applied sport psychology*, 25(3), 298–315.
<https://doi.org/10.1080/10413200.2012.726935>
- Sors, F., Grassi, M., Agostini, T., & Murgia, M. (2020). The sound of silence in association football: home advantage, and referee bias decrease in matches played without spectators. *European journal of sport science*, 1-9.
<https://doi.org/10.1080/17461391.2020.1845814>.
- Sousa, L. M. M., Marques-Vieira, C. M. A., Antunes, A. V., Frade, F., Severino, S. S. P. & Valentim, O. S. (2019). Humor intervention in the nurse-patient interaction. *Revista Brasileira de Enfermagem*, 72(4), 1078-1085. <http://doi.org/10.1590/0034-7167-2018-0609>

- Sousa, M. A. M. (2016). Um olhar para os árbitros de futebol. *Revista brasileira de psicologia do esporte*, 6(1), 121-32. <http://dx.doi.org/10.31501/rbpe.v6i1.6730>
- Valério, D. S. (2018). *Impacto do conflito trabalho-família no burnout, stress e satisfação no trabalho*. Instituto Politécnico de Leiria.
<https://core.ac.uk/download/pdf/158330032.pdf>
- Vieira, L. F., Carruzo, N. M., Aizava, P. V. S., & Rigoni, P. A. G. (2013). Análise da síndrome de “burnout” e das estratégias de “coping” em atletas brasileiros de vôlei de praia. *Revista brasileira de educação física e esporte*, 27(2), 269-276.
<https://www.scielo.br/j/rbefe/a/YMdQvdD6XRwGDt3hvGDKjCL/?format=pdf&lang=pt>
- Walton, C. C., Baranoff, J., Gilbert, P., & Kirby, J. (2020). Self- compassion, social rank, and psychological distress in athletes of varying competitive levels. *Psychology of sport & exercise*, 50.
<http://dx.doi.org/10.1016/j.psychsport.2020.101733>
- Weston, M., Drust, B., Atkinson, G., & Gregson, W. (2011). Variability of soccer referees’ match performances. *International journal of sports medicine*, 32(3), 190–194. <http://dx.doi.org/10.1055/s-0030-1269843>