



Ofício nº 1235/CA-CBF/2020

Rio de Janeiro/RJ, 07 de julho de 2020.

Da CA-CBF

Aos Presidentes CEAFs, Árbitros(as), Assistentes e Analistas

Assunto: Sugestão XI – Atividades Pilar Mental CBF

RESILIÊNCIA E ARBITRAGEM

Dando continuidade ao processo iniciado pelo Pilar Mental da ENAF-CBF, com o objetivo de se realizar um trabalho focado na Psicologia do Esporte concomitante à escala de sensação (ciclo da autorregulação pessoal e esportiva), abordaremos o tema Resiliência. É um dos construtos que mais se relacionam com o dia a dia do trabalho da arbitragem, pois é relacionado com a pressão, o estresse, os erros e os obstáculos, e tem se apresentado como um desafio para todos (as) durante o período de distanciamento social.

Você já vivenciou alguma situação em que uma determinada dificuldade se fez presente, e se perguntou, “O que fazer agora?”, ou sentiu algum tipo de dificuldade de se sobrepôr a algum erro ou a alguma situação adversa? Ou até mesmo sentiu uma grande capacidade de se desvincular da situação e buscar uma solução? Todas essas situações estão relacionadas à resiliência.

Cevada et al. (2012, p.85) definiu a resiliência como uma “habilidade pessoal de se adaptar com sucesso ao estresse agudo ou crônico”. Ou seja, ela está relacionada à capacidade do indivíduo de lidar com problemas adversos, que podem surgir em diferentes situações, como a pressão, choques, estresses e algum evento não esperado que possa gerar dificuldades.

Para Cardoso & Martins (2013), a resiliência engloba 11 pilares que possuem “características comportamentais ou qualidades internas que permitem às pessoas encararem uma situação de conflito, adversidade ou mudança com uma postura resiliente.” Os referidos pilares são:

- Aceitação positiva de mudança;
- Autoeficácia;
- Controle emocional;
- Empatia;
- Independência;
- Orientação positiva para o futuro;
- Reflexão;
- Bom humor;
- Valores positivos;
- Autoconfiança;
- Sociabilidade.

No fazer profissional do árbitro e da árbitra e nos desafios enfrentados, diversos obstáculos que podem surgir, como erros cometidos durante a partida, problemas no campo e extracampo, dificuldades no controle de jogo, entre outros. O ponto em comum entre todas estas questões é a capacidade de auxílio que a resiliência permite e agrega: ela fornece aos (às) árbitros (as) uma maior gama de possibilidades para resolver os problemas da forma mais eficaz.

Mas então, como desenvolver a resiliência? Para Cevada et al. (2012, p.85), “Rotinas saudáveis, com alimentação controlada, níveis de estresse moderados e hábito de exercícios físicos são fatores importantes para a manutenção da saúde mental e a construção de um perfil resiliente”. Níveis de estresse moderados seriam os obstáculos do nosso cotidiano e como percebemos que conseguimos lidar com essas adversidades. Além destes aspectos, a resiliência está intimamente ligada aos processos trabalhados na Escala de Sensação, influenciando o processo de autorregulação pessoal e esportiva.

Vale acrescentar que além desses fatores, pesquisas como a de Sanches (2007) e Cevada et al. (2012, p. 85), nos mostram que o esporte também tem grande relação com o desenvolvimento da resiliência, “o esporte pode ser um potencial modificador do perfil resiliente, já que está associado à



melhora do humor, à redução de ansiedade e à melhora da cognição”. Evidenciado não somente a prática, mas todos os processos vinculados aos pilares físico, técnico, mental e social.

Pessoas resilientes teriam então maior capacidade para:

- Ter maior controle de humor;
- Escolha de comportamentos adequados a situação;
- Cognição para lidar com o problema que surgir no momento;
- E maiores características de coping (formas de lidar), como solucionar, resolver problemas e enfrentar seus medos;
- Maior controle de jogo;
- Maior capacidade de se autorregular.

Quanto às estratégias de coping, segundo Monteiro et. al (2018, p. 105), “podem ser entendidas como formas de enfrentamento ao estresse”, divididas em duas categorias principais, as “focadas na emoção” e as “focadas no problema”.

Como conclusão, observamos a importância do trabalho de processos para se tornar uma pessoa resiliente, visando cada vez mais a excelência dentro e fora de campo, buscando sempre o respeito ao indivíduo em sua totalidade, e maiores ferramentas para enfrentar as adversidades.

Referências

- Cevada, Thais, Cerqueira, Lucenildo Silva, Moraes, Helena Sales de, Santos, Tony Meireles dos, Pompeu, Fernando Augusto Monteiro Saboia, & Deslandes, Andrea Camaz. (2012). Relação entre esporte, resiliência, qualidade de vida e ansiedade. Archives of Clinical Psychiatry (São Paulo), 39(3), 85-89. <https://doi.org/10.1590/S0101-60832012000300003>;
- Sanches, Simone Meyer. (2007). A prática esportiva como uma atividade potencialmente promotora de resiliência. Revista Brasileira de Psicologia do Esporte, 1(1), 01-15. Recuperado em 30 de junho de 2020, de http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1981-91452007000100013&lng=pt&tlng=pt.
- Monteiro, Alessandra Carla Peixoto, Froeseler, Mariana Verdolin Guilherme, & Mansur-Alves, Marcela. (2018). Estresse e Coping de Árbitros de Futebol no Teste Físico FIFA. Psicologia: Ciência e Profissão, 38(1), 102-115. <https://doi.org/10.1590/1982-3703003492016>
- Cardoso, T. (2013). Construção e validação de uma escala dos atributos pessoais da resiliência.

Ressaltamos que as sugestões elencadas tiveram a organização de:

PILAR MENTAL ENAF-CBF

Marta Ap. Magalhães de Sousa CRP-06/24728.1

REGIÃO NORTE

Aryadhy Carvalho Wagner CRP-10/05253

REGIÃO NORDESTE

Aline Amorim Lobo CRP-22/IS0210

Tássia Oliveira Ramos CRP-11/06459

Thaise Coutinho dos Santos CRP-03/08681

REGIÃO CENTRO-OESTE

Camila Baptista Mota Fernandes CRP-09/11110

Guilherme Fischer Mascarenhas - Estagiário 9º semestre PUC-GO

Pamella Kássia Braz da Silva CRP-18/02439

REGIÃO SUL

Maryon Gotardo dos Santos CRP-12/16279



Agradecemos antecipadamente o empenho em transmitir este ofício para os nossos oficiais de arbitragem, desejando que ultrapassemos essa fase com o propósito de minimizar danos, aproveitamos para renovar votos de estima e elevado apreço.

Cordialmente,

A handwritten signature in blue ink, appearing to read 'L. Gaciba', is positioned above the typed name.

LEONARDO GACIBA DA SILVA
PRESIDENTE DA CA-CBF