



Questionário de Stress em Árbitros (QSA)
Referees Stress Questionnaire (RSQ)

Autoria | Authorship

A. Rui Gomes

2017

rgomes@psi.uminho.pt

www.ardh.pt

Adaptação, Rendimento e Desenvolvimento Humano
Grupo de investigação
Adaptation, Performance and Human Development
Research Group

www.ardh.pt

Universidade Minho
Escola de Psicologia
Campus de Gualtar
4710-057 Braga

Data desta versão: 06/07/2024

Esta versão elimina versões anteriores.

Para ter acesso à versão mais atualizada, consulte a página de internet
www.ardh.pt

Responsabilidade do grupo Adaptação, Rendimento e Desenvolvimento Humano:

- | | |
|----|--|
| X | Desenvolveu originalmente este instrumento |
| -- | Traduziu este instrumento de uma versão original de outros autores |

Date of this version: 06/07/2024

This version eliminates previous ones.

To access the most recent version, visit the website www.ardh.pt

Responsibility of the Adaptation, Performance and Human Development group:

- | | |
|----|--|
| X | Originally developed this instrument |
| -- | Translated this instrument from an original version of other authors |
-

Índice

Versão em PORTUGUÊS 	3
Utilização do instrumento 	4
Referências 	5
Descrição 	6
Cotação 	8
Condições de aplicação 	9
QSA Árbitros Versão geral 1ª Parte 	10
QSA Árbitros Versão geral 2ª Parte 	10
QSA Árbitros Versão geral 2ª Parte (cont.) 	11
QSA Árbitros Versão específica 1ª Parte 	12
QSA-Versão específica (árbitros) - (2ª Parte) 	12
QSA Árbitros Versão específica 2ª Parte (cont.) 	13

| **Versão em PORTUGUÊS** |
| Portuguese version |

ARDH

| Utilização do instrumento |

Os instrumentos disponibilizados pelo grupo de investigação Adaptação, Rendimento e Desenvolvimento Humano são genericamente de dois tipos: desenvolvidos pelo grupo de investigação ou adaptados pelo grupo de investigação.

No caso de instrumentos adaptados pelo grupo de investigação, foi obtida a autorização dos autores dos instrumentos para se proceder à sua adaptação para a língua portuguesa. No entanto, não existe exclusividade no uso do instrumento pelo grupo de investigação, sendo livre a sua utilização por outras pessoas interessadas, desde que se respeite a autoria pela respetiva adaptação, no caso de ser utilizada uma versão traduzida pelo grupo de investigação.

Regras de utilização

- Os instrumentos destinam-se exclusivamente para efeitos de investigação e de “investigação-ação”. No caso da “investigação-ação”, a utilização destes instrumentos está circunscrita a profissionais com formação específica para o efeito. Neste sentido, não nos responsabilizamos pelo uso incorreto ou indevido dos materiais fornecidos.
- É estritamente proibida a utilização dos instrumentos para efeitos comerciais, venda ou publicitação de outros produtos associados.

Autorização de utilização

- Não é necessário obter a autorização do grupo de investigação para usar os instrumentos, desde que seja respeitada a sua utilização para os efeitos descritos.
- Se os instrumentos forem uma adaptação de instrumentos originais de outros autores, deve ser obtida a devida autorização dos autores originais do instrumento caso a utilização ocorra numa língua distinta da tradução portuguesa.

| Referências |

- Anshel, M. H., Kang, M., & Jubenville, C. (2013). Sources of acute sport stress scale for sports officials: Rasch calibration. *Psychology of Sport and Exercise, 14*, 362-370. <https://doi.org/10.1016/j.psychsport.2012.12.003>
- Dorsch, K. D., & Paskevich, D. M. (2007). Stressful experiences among six certification levels of ice hockey officials. *Psychology of Sport and Exercise, 8*, 585–593. <https://doi.org/10.1016/j.psychsport.2006.06.003>
- Fletcher, D., Hanton, S., & Mellalieu, S. D. (2006). An organizational stress review: Conceptual and theoretical issues in competitive sport. In S. Hanton, & S. D. Mellalieu (Eds.), *Literature reviews in sport psychology* (pp. 321-374). Hauppauge NY: Nova Science.
- Gomes, A. R. (2014). Positive human functioning in stress situations: An interactive proposal. In A. R. Gomes, R. Resende, & A. Albuquerque (eds.), *Positive human functioning from a multidimensional perspective: Promoting stress adaptation* (Vol. 1, pp. 165-194). New York: Nova Science.
- Gomes, A. R. (2017). *Questionário de Stress em Árbitros (QSA)* [Referees Stress Questionnaire]. Relatório técnico não publicado [Unpublished technical report]. Braga: 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. <https://doi.org/10.15344/2455-3867/2021/177> Disponível em [Available at] <http://hdl.handle.net/1822/76221>
- (*) 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://doi.org/10.6018/cpd.468751> Disponível em [Available at] <http://hdl.handle.net/1822/77328>
- Tsorbatzoudis, H., Kaissidis-Rodafinos, A., Partemian, S., & Grouios, G. (2005). Sources of stress among Greek team handball referees: construction and validation of the handball officials' sources of stress survey. *Perceptual and Motor Skills, 100*, 821-830. <https://doi.org/10.2466/pms.100.3.821-830>
- (*) Esta referência pode ser utilizada para citar este instrumento em trabalhos científicos ou técnicos.

| Descrição |

O Questionário de *Stress* em Árbitros (QSA), desenvolvido por Gomes (2017), avalia as potenciais **fontes de stress** associadas à atividade de arbitragem desportiva. O conceito de fontes de *stress* (ou *stressor*) pode ser entendido como uma exigência específica (i.e., estímulo) que é colocada a uma dada pessoa (Fletcher, Hanton, & Mellalieu, 2006) e que exige um esforço de adaptação (Gomes, 2014). Assim sendo, estamos perante uma fonte de *stress* quando esta exerce pressão sobre o funcionamento do árbitro e exige-lhe esforços de adaptação no sentido de responder ao *stressor* em causa.

O QSA foi desenvolvido após uma análise dos principais fatores que potencialmente podem estar associados à experiência de *stress* nos árbitros (Anshel, Kang, & Jubenville, 2013; Dorsch & Paskevich, 2007; Tsorbatzoudis, Kaissidis-Rodafinos, Partemian, & Grouios, 2005), englobando dimensões mais “intrínsecas” a esta atividade (e.g., cometer erros, confrontação, estado competitivo), dimensões “extrínsecas” a esta atividade (ex: carreira desportiva) e dimensões “extradesportivas” (e.g., vida familiar e pessoal). Esta multiplicidade de fatores permite uma abrangência de compreensão sobre os aspetos que podem pressionar a atividade dos árbitros.

Os dados da utilização do instrumento têm vindo a evidenciar as suas boas propriedades psicométricas (Gomes et al., 2021; Nogueira et al., 2022).

Assim sendo, este instrumento avalia seis dimensões de *stress* competitivo:

1. **Cometer erros:** *stress* relacionado com a possibilidade do(a) árbitro(a) falhar e cometer erros graves em momentos importantes do jogo/competição.
2. **Conflitos:** *stress* relacionado com a possibilidade do(a) árbitro(a) experienciar críticas e/ou reações negativas dos agentes desportivos e ter de intervir disciplinarmente nessas situações.
3. **Estado competitivo:** *stress* relacionado com a possibilidade do(a) árbitro(a) sentir que o seu nível de preparação não é o mais adequado para arbitrar um jogo/competição.
4. **Carreira desportiva:** *stress* relacionado com a possibilidade do(a) árbitro(a) receber avaliações negativas dos avaliadores/observadores acerca do seu trabalho e possível impacto na sua carreira desportiva.

5. Vida familiar e pessoal: *stress* relacionado com a possibilidade do(a) árbitro(a) sentir uma interferência entre a sua atividade desportiva e a sua vida familiar e pessoal.

O instrumento é constituído por **20 itens**, distribuídos pelas cinco subescalas referidas, sendo os itens respondidos numa escala tipo “Likert” de cinco pontos (0 = *Nenhum stress*; 2 = *Moderado stress*; 4 = *Muito stress*). A esta dimensão justifica-se **um item** destinado a avaliar o nível geral de *stress*, também respondido no mesmo tipo de escala “Likert”.

A **pontuação** é obtida através da soma dos itens de cada subescala, dividindo-se depois o resultado final pelo número de itens correspondentes. Assim sendo, valores mais elevados significam maiores níveis de *stress* em cada dimensão avaliada.

Embora sem critérios clínicos de diagnóstico de perturbações mentais, é possível discriminar **três níveis de stress**, seguindo os valores da escala “Likert”:

- 0 a 1 pontos – baixos níveis de *stress*
- Mais de 1 até 3 pontos – níveis moderados de *stress*
- Mais de 3 até 4 pontos – níveis elevados de *stress*

Finalmente, o instrumento foi desenvolvido para ser aplicado numa **versão geral**, onde os árbitros(as) assinalam o nível de *stress* que sentem em relação à atividade desportiva, e numa **versão específica**, onde os árbitros(as) assinalam o nível de *stress* que sentem em relação ao próximo jogo/competição.

| Cotação |

Subescalas	Itens
1. Cometer erros (4 itens) (Errors)	1, 6, 10, 17 Total = 0 – 4
2. Conflitos (4 itens) (Conflicts)	5, 11, 16, 18 Total = 0 – 4
3. Má condição desportiva (4 itens) (Sport condition)	3, 8, 13, 19 Total = 0 – 4
4. Carreira desportiva (4 itens) (Sports career)	2, 7, 12, 15 Total = 0 – 4
5. Vida pessoal e desportiva (4 itens) (Home and sport interface)	4, 9, 14, 20 Total = 0 – 4
	Total = 20 itens

| Condições de aplicação |

- 1) Analisar a **aplicação** do instrumento com o(s) participante(s), explicando o objetivo da sua utilização (“Analisar as fontes de *stress* na atividade dos árbitros”) e o carácter confidencial da recolha dos dados;
- 2) Planear **10 a 15 minutos** para a aplicação e preenchimento;
- 3) Organizar um **contexto reservado e sossegado**: evitar a presença de pessoas não implicadas na avaliação durante o preenchimento do instrumento.

| QSA | Árbitros | Versão geral | 1ª Parte |

Na escala que se segue, assinale com um círculo o número que melhor indicar o **nível de “stress”** que sente **geralmente** devido à sua atividade como árbitro(a).

Em **termos gerais**, ser árbitro(a) provoca-me...

Nenhum stress	Pouco stress	Moderado stress	Bastante stress	Elevado stress
0	1	2	3	4

| QSA | Árbitros | Versão geral | 2ª Parte |

Apresentam-se seguidamente várias fontes potencialmente geradoras de *stress* na atividade da arbitragem. Por favor, assinale com um círculo o número que melhor indicar o nível de *stress*/pressão gerado em cada potencial fonte de *stress* na sua atividade enquanto árbitro(a), usando a seguinte escala de resposta: 0 = *Nenhum stress*, 1 = *Pouco stress*, 2 = *Moderado stress*, 3 = *Bastante stress*, 4 = *Elevado stress*.

Se alguma das situações referidas não se aplicar ao seu caso particular, por favor não responda a essa questão, deixando-a “em branco”.

Para cada uma das situações apresentadas a seguir, indique, por favor, o nível de stress que sente.	Nenhum stress	Pouco stress	Moderado stress	Bastante Stress	Elevado stress
1. Cometer erros graves durante o jogo/competição	0	1	2	3	4
2. Receber uma avaliação negativa de quem analisa a minha atividade como árbitro(a)	0	1	2	3	4
3. Não me sentir bem preparado(a) para realizar um jogo/competição	0	1	2	3	4
4. Pouca disponibilidade para dar apoio e conviver com a minha família/amigos	0	1	2	3	4
5. Ouvir críticas dos outros durante o jogo/competição (ex: treinadores, atletas, dirigentes, etc.)	0	1	2	3	4
6. Falhar em lances cruciais do jogo/competição	0	1	2	3	4
7. Sentir-me injustiçado(a) na avaliação do meu desempenho como árbitro(a)	0	1	2	3	4
8. Sentir que estou num mau momento de forma	0	1	2	3	4
9. Possibilidade da minha família ser prejudicada devido à minha atividade como árbitro(a)	0	1	2	3	4
10. Fazer uma asneira em situações decisivas do jogo/competição (ex: último lance)	0	1	2	3	4
11. Ter uma conversa difícil com outras pessoas durante o jogo/competição (ex: treinadores, atletas, dirigentes, etc.)	0	1	2	3	4
12. Verificar que pode estar em causa a minha manutenção ou progressão na minha categoria/nível	0	1	2	3	4
13. Sentir que não treinei suficientemente para um jogo/competição	0	1	2	3	4
14. Dificuldade em conseguir estar com a família/amigos	0	1	2	3	4
15. Saber que o meu futuro como árbitro(a) depende do modo como sou avaliado(a) pelos avaliadores/observadores	0	1	2	3	4

| QSA | Árbitros | Versão geral | 2ª Parte (cont.) |

Para cada uma das situações apresentadas a seguir, indique, por favor, o nível de <i>stress</i> que sente.	Nenhum <i>stress</i>	Pouco <i>stress</i>	Moderado <i>stress</i>	Bastante <i>Stress</i>	Elevado <i>stress</i>
16. Intervir disciplinarmente durante o jogo/competição devido a faltas de respeito para comigo	0	1	2	3	4
17. Cometer um erro grosseiro quando não podia falhar	0	1	2	3	4
18. Sentir a agressividade dos outros para comigo durante o jogo/competição (ex: treinadores, atletas, dirigentes, etc.)	0	1	2	3	4
19. Sentir que não estou em condições de fazer um jogo/competição	0	1	2	3	4
20. Conciliar a arbitragem com as atividades familiares e pessoais	0	1	2	3	4

| QSA | Árbitros | Versão específica | 1ª Parte |

Na escala que se segue, assinale com um círculo o número que melhor indicar o **nível de “stress”** que sente relativamente ao jogo/competição que vai arbitrar.

Em **termos gerais**, este jogo/competição que vou arbitrar provoca-me...

Nenhum stress	Pouco stress	Moderado stress	Bastante stress	Elevado stress
0	1	2	3	4

| QSA-Versão específica (árbitros) - (2ª Parte) |

Apresentam-se seguidamente várias fontes potencialmente geradoras de *stress* no jogo/competição que vai arbitrar. Por favor, assinale com um círculo o número que melhor indicar o nível de *stress*/pressão gerado por cada potencial fonte de *stress* no jogo/competição que vai arbitrar, usando a seguinte escala de resposta: 0 = Nenhum *stress*, 1 = Pouco *stress*, 2 = Moderado *stress*, 3 = Bastante *stress*, 4 = Elevado *stress*.

Se alguma das situações referidas não se aplicar ao seu caso particular, por favor não responda a essa questão, deixando-a “em branco”.

Para cada uma das situações apresentadas a seguir, indique, por favor, o nível de stress que sente relativamente ao jogo/competição que vai arbitrar.	Nenhum stress	Pouco stress	Moderado stress	Bastante Stress	Elevado stress
1. Cometer erros graves durante este jogo/competição	0	1	2	3	4
2. Receber uma avaliação negativa de quem analisa a minha atividade como árbitro(a)	0	1	2	3	4
3. Não me sentir bem preparado(a) para realizar este jogo/competição	0	1	2	3	4
4. Pouca disponibilidade para dar apoio e conviver com a minha família/amigos, devido a mais este jogo	0	1	2	3	4
5. Ouvir críticas dos outros durante este jogo/competição (ex: treinadores, atletas, dirigentes, etc.)	0	1	2	3	4
6. Falhar em lances cruciais deste jogo/competição	0	1	2	3	4
7. Sentir-me injustiçado(a) na avaliação do meu desempenho como árbitro(a)	0	1	2	3	4
8. Sentir que estou num mau momento de forma	0	1	2	3	4
9. Possibilidade da minha família ser prejudicada devido à minha atividade como árbitro(a) neste jogo	0	1	2	3	4
10. Fazer uma asneira em situações decisivas deste jogo/competição (ex: último lance)	0	1	2	3	4
11. Ter uma conversa difícil com outras pessoas durante este jogo/competição (ex: treinadores, atletas, dirigentes, etc.)	0	1	2	3	4
12. Verificar que pode estar em causa a minha manutenção ou progressão na minha categoria/nível	0	1	2	3	4
13. Sentir que não treinei suficientemente para este jogo/competição	0	1	2	3	4
14. Dificuldade em conseguir estar com a família/amigos	0	1	2	3	4
15. Saber que o meu futuro como árbitro(a) depende do modo como sou avaliado(a) pelos avaliadores/observadores	0	1	2	3	4

| QSA | Árbitros | Versão específica | 2ª Parte (cont.) |

Para cada uma das situações apresentadas a seguir, indique, por favor, o nível de *stress* que sente relativamente ao jogo/competição que vai arbitrar.

	Nenhum <i>stress</i>	Pouco <i>stress</i>	Moderado <i>stress</i>	Bastante <i>Stress</i>	Elevado <i>stress</i>
16. Intervir disciplinarmente durante este jogo/competição devido a faltas de respeito para comigo	0	1	2	3	4
17. Cometer um erro grosseiro quando não podia falhar	0	1	2	3	4
18. Sentir a agressividade dos outros para comigo durante este jogo/competição (ex: treinadores, atletas, dirigentes, etc.)	0	1	2	3	4
19. Sentir que não estou em condições de fazer este jogo/competição	0	1	2	3	4
20. Conciliar a arbitragem com as atividades familiares e pessoais	0	1	2	3	4