



UNIVERSIDADE
ESTADUAL DE LONDRINA

MURILO LUIZ BURIM

**ESTILO DE VIDA E ESTADO DE HUMOR
DE ÁRBITROS DE FUTSAL PARANAENSES
DURANTE COMPETIÇÕES OFICIAIS**

Londrina
2019

MURILO LUIZ BURIM

**ESTILO DE VIDA E ESTADO DE HUMOR
DE ÁRBITROS DE FUTSAL PARANAENSES
DURANTE COMPETIÇÕES OFICIAIS**

Dissertação apresentada ao Programa de Pós-Graduação Associado em Educação Física UEM/UEL, como requisito parcial à obtenção do título de Mestre em Educação Física.

Orientador: Prof. Dr. Arli Ramos de Oliveira

Londrina
2019

Ficha de identificação da obra elaborada pelo autor, através do Programa de Geração Automática do Sistema de Bibliotecas da UEL

Burim, Murilo Luiz.

Estilo de vida e estado de humor de árbitros de futsal parananenses durante competições oficiais / Murilo Luiz Burim. - Londrina, 2019.
115 f.

Orientador: Arli Ramos de Oliveira.

Dissertação (Mestrado em Educação Física) - Universidade Estadual de Londrina, Centro de Educação Física e Esportes, Programa de Pós-Graduação em Educação Física, 2019.

Inclui bibliografia.

1. Esporte - Tese. 2. Saúde Mental - Tese. 3. Emoções - Tese. 4. Psicologia do Esporte - Tese. I. Oliveira, Arli Ramos de . II. Universidade Estadual de Londrina. Centro de Educação Física e Esportes. Programa de Pós-Graduação em Educação Física. III. Título.

MURILO LUIZ BURIM

**ESTILO DE VIDA E ESTADO DE HUMOR
DE ÁRBITROS DE FUTSAL PARANAENSES
DURANTE COMPETIÇÕES OFICIAIS**

Dissertação apresentada ao Programa de Pós-Graduação Associado em Educação Física (UEM/UEL), como requisito parcial à obtenção do título de Mestre em Educação Física.

BANCA EXAMINADORA

Orientador: Prof. Dr. Arli Ramos de Oliveira
Universidade Estadual de Londrina – UEL

Prof. Dr. Hélio Serassuelo Júnior
Universidade Estadual de Londrina – UEL

Prof. Dr. Rômulo Araújo Fernandes
Universidade Estadual Paulista – UNESP

Londrina, 12 de abril de 2019.

Dedico este trabalho aos meus pais Luiz e Vera e à minha irmã Bianca, pessoas especiais em minha vida e que sempre me apoiaram nas minhas decisões.

Aos que acreditam no Esporte como ferramenta de transformação de vidas.

AGRADECIMENTOS

À Deus – aquele que é Todo-Poderoso, presente, que provê, cura, que é minha justiça e que no controle sempre está.

Ao Prof. Dr. Arli Ramos de Oliveira, meu Orientador, pela paciência, confiança, exemplo, ensinamentos e oportunidades oferecidas desde o início da minha vida acadêmica.

Aos Professores Rômulo Araújo Fernandes e Hélio Serassuelo Júnior, pessoas de admiráveis caráter e profissionalismo, por aceitarem em fazer parte da banca.

Ao amigo Timothy Cavazzotto, pelo companheirismo, atenção, conselhos e ajuda ao longo desse período de Pós- Graduação.

Aos demais colegas e Professores da Pós-Graduação pela convivência, debates e trocas de ideias proporcionados nesse período que contribuíram para o meu amadurecimento acadêmico.

À Federação Paranaense de Futebol de Salão (FPFS), na pessoa de Luis Henrique Antonievicz, e à Associação dos Oficiais de Arbitragem de Futebol de Salão do Paraná (ASSOFUTSAL-PR), através do presidente Aldemir Martinez pelo apoio e autorização para a realização do estudo.

Aos Árbitros de Futsal que aceitaram prontamente participar da pesquisa, pelos ensinamentos e incentivos na quadra e ensinar-me a nunca me abalar ou desistir diante de desafios e situações adversas.

À esses o meu mais sincero: Muito Obrigado!

“Em tudo dai graças, porque esta é a vontade de Deus em Cristo Jesus para convosco” (I Tessalonicenses 5:17).

“Não sabeis vós que, os que correm no estádio, todos, na verdade correm, mas um só leva o prêmio? Correi de tal maneira que o alcanceis. E todo aquele que luta de tudo se abstém; eles o fazem para alcançar uma coroa corruptível; nós, porém, uma incorruptível”.

(1 Coríntios 9:24-25)

BURIM, Murilo Luiz. **Estilo de vida e estado de humor de árbitros de futsal paranaenses durante competições oficiais**. 2019. 115 f. Dissertação (Mestrado em Educação Física) – Universidade Estadual de Londrina, Londrina, 2019.

RESUMO

Eles são encarregados de garantir a implementação das regras da modalidade. Alvos constantes de questionamentos por parte de torcedores, treinadores, atletas e dirigentes. Os constantes desafios, pressões, estresses e condições negativas de seu ofício e a vivência de diferentes emoções antes e durante as competições podem influenciar também no desempenho deste personagem fundamental do esporte: o árbitro. Por isso, é importante o conhecimento sobre questões relacionadas ao seu estado de saúde e a atenção nos fatores psicológicos que podem afetar a performance do árbitro. Logo, o objetivo geral desse estudo foi o de caracterizar o estilo de vida e o estado de humor em Árbitros de Futsal pertencentes ao quadro da Federação Paranaense de Futebol de Salão (FPFS) durante competições. O presente estudo foi dividido em dois artigos, na qual inicialmente os árbitros de futsal foram caracterizados quanto à parâmetros socioeconômicos, estilo de vida e estado de humor pré e pós-competição. Em seguida, fez-se uma análise exploratória do Estado de Humor durante cada dia de competições. A amostra foi composta por 25 árbitros (média de $39,2 \pm 8,4$ anos), e que foram convocados para atuar nas Fases Finais de competições estaduais. A coleta de dados foi feita por meio da aplicação de um questionário de caracterização dos participantes, “Critério Brasil 2018”, Perfil do Estilo de Vida e a Escala de Humor de Brunel. Para análise dos dados foi utilizada estatística descritiva (frequência, percentual, média, desvio padrão, amplitude e erro padrão), além de testes de comparações de Wilcoxon para dados pareados, o Teste “t” de Student e Correlações de Pearson e Spearman, e a Prova U de Mann Whitney ($p \leq 0,05$ em todos os testes). Os resultados apontam para uma maior necessidade de atenção dos árbitros com alguns fatores que podem trazer risco à saúde e comprometer a qualidade de vida futura, como IMC médio da amostra estar em sobrepeso ($29,6 \pm 4$ kg/m²), baixos índices de Estilo de Vida nos componentes Alimentação e Atividade física, principalmente nos árbitros de nível estadual e com maior experiência. Além disso, observou-se que apenas 24% da amostra conseguiram se manter dentro do intervalo desejado para os indivíduos em busca de melhor performance na dimensão Vigor. As dimensões Fadiga e Raiva aparecem entre as que tiveram maiores variações durante a semana e apresentam pico em fases importantes das competições. Especificamente, árbitros com maiores idades e experiências na atuação são os que também apresentam maiores estabilidades na dimensão Raiva. Da mesma forma, árbitros com mais idade permaneciam mais tempo na zona alvo na dimensão Raiva e os árbitros com mais tempo de experiência de atuação, na dimensão Vigor. Com isso, reitera-se a importância de se ter uma preocupação constante com os árbitros considerando não somente variáveis físicas e técnica, mas também psicológica como o Estado de Humor e de fatores relacionados à saúde e qualidade de vida.

Palavras-chave: Esporte. Saúde mental. Emoções. Psicologia do esporte.

BURIM, Murilo Luiz. **Life style and mood state on Futsal referees of Parana in official competitions**. 2019. 115 p. Dissertation (Master in Physical Education) – Universidade Estadual de Londrina, Londrina, 2019.

ABSTRACT

They are charged with ensuring the implementation of the rules of the game. Targets constant of questions by the fans, coaches, athletes and managers. The constant challenges, pressures, stresses and negative conditions of his craft and the experience of different emotions before and during the competitions can also influence the performance of this fundamental character of the sport: the referee. Therefore, knowledge about issues related to health status and attention to psychological factors that may affect the performance of the referee is important. Therefore, the general objective of this study was to characterize the lifestyle and mood state in Futsal referees belonging to the Paranaense Futsal Federation (FPFS) during competitions. In this sense, the present study was divided in two articles, in which the futsal referees were initially characterized as to socioeconomic parameters, lifestyle and mood state before and after competition. Then an exploratory analysis of the Mood State was made during each day of competitions. The sample consisted of 25 referees (39.2 ± 8.4 years), who were invited to participate in the Final Phases of state competitions. Data collection was done through a questionnaire characterizing the participants, "Brazil 2018 Criterion", Lifestyle Profile, and the Brunel Mood State. For the data analysis, we used descriptive statistics (frequency, percentage, mean, standard deviation, amplitude and standard error), as well as Wilcoxon comparisons tests for paired data, Student's "t" Test and Pearson and Spearman correlations, and Mann Whitney U-test ($p \leq 0.05$ in all tests). The results point to a greater need for referees' attention with some factors that may pose health risks and compromise future quality of life, such as the average BMI of the sample being overweight (29.6 ± 4 kg / m²), low Lifestyle in the Food and Physical Activity component, especially in state-level referees with more experience. In addition, it was observed that only 24% of the sample managed to remain within the desired range for individuals seeking a better performance in the Vigor dimension. The Fatigue and Anger dimensions appear among those that had greater variations during the week and present peak in important phases of the competitions. Specifically, referees with higher ages and experiences in acting are those who also present greater stabilities in the Anger dimension. Likewise, older referees stayed longer in the target zone in the Anger dimension and the referees with more experience in the Vigor dimension. With this, it is reiterated the importance of having a constant concern with the referees considering not only physical and technical variables, but also psychological as the Mood State and factors related to health and quality of life.

Key words: Sports. Mental health. Emotions. Sports psychology.

LISTA DE ILUSTRAÇÕES

Figura 1.	Exemplo ilustrativo da amplitude de uma determinada dimensão do Estado de Humor de 2 diferentes indivíduos.	29
Figura 2.	Determinação das zonas alvos (valores desejados) para cada dimensão do Estado de Humor.	30
 ARTIGO 1		
Figura 1.	Pentáculo do Bem-estar do grupo dos Árbitros participantes das competições (n=25).	42
Figura 2.	Somatório médio das questões de cada dimensão que compõem o Perfil do Estilo de Vida representadas em gráfico de colunas (esquerda) e em radial (direita).	43
Figura 3.	Comparações dos somatórios médios das questões de cada dimensão que compõem o Perfil do Estilo de Vida entre níveis de arbitragem (esquerda) e funções desempenhadas (direita).	44
Figura 4.	Correlações com os limites superiores e inferiores dentro do intervalo de confiança (95%) entre as dimensões do Perfil do Estilo de Vida com o tempo de experiência na arbitragem.	45
Figura 5.	Avaliação do estado de humor junto com a percepção de desempenho (nota) do grupo de Árbitros participantes ao primeiro dia da competição e no último dia da competição (7º dia).	46
Figura 6.	Avaliação do estado de humor junto com percepção de desempenho (nota) ao primeiro e no último dia da competição (7º dia) demonstrados por função desempenhada (árbitro e anotador/cronometrista) e nível de arbitragem (estadual e nacional/internacional).	47

ARTIGO 2

Figura 1.	Exemplo ilustrativo da amplitude de uma determinada dimensão do Estado de Humor de 2 diferentes indivíduos.	66
Figura 2.	Determinação das zonas alvos (valores desejados) para cada dimensão do Estado de Humor.	67
Figura 3.	Variação média diária de cada dimensão componente do Estado de Humor.	70
Figura 4.	Amplitude média com desvio padrão de cada dimensão do Estado de Humor durante as competições.	71
Figura 5.	Análise da amplitude individual e número de indivíduos classificados como instáveis por dimensão analisada.	72
Figura 6.	Número de indivíduos e a porcentagem de dias permanecidas na Zona Alvo durante as competições por dimensão de Estado de Humor.....	75
Figura 7.	Diferenças médias em anos das variáveis idade (1) e na experiência na arbitragem (2) por dimensão do Estado de Humor entre os subgrupos de árbitros: (A) Instáveis e Estáveis e (B) Estar na Zona Alvo e Estar Fora na Zona Alvo.	76

LISTA DE TABELAS

Quadro 1.	Sub-escalas da Escala de Humor de Brunel.....	28
------------------	-----------------------------------------------	----

ARTIGO 1

Quadro 1.	Sub-escalas da Escala de Humor de Brunel.....	38
Tabela 1.	Caracterização da amostra (n=25).....	40
Tabela 2.	Dados demográficos da amostra (n=25).....	42
Tabela 3.	Classificação média das questões das dimensões do Perfil do Estilo de Vida (n=25).....	43

ARTIGO 2

Quadro 1.	Sub-escalas da Escala de Humor de Brunel.....	65
Tabela 1.	Somatório médio das questões de cada dimensão que compõem o Perfil do Estilo de Vida.....	69
Tabela 2.	Diferenças entre as médias das amplitudes de cada dimensão.....	72
Tabela 3 –	Correlações entre as dimensões do Estado de Humor e variáveis demográficas e Estilo de Vida.....	73
Tabela 4.	Correlações entre as dimensões do Estado de Humor	74

LISTA DE ABREVIATURAS E SIGLAS

ABEP	Associação Brasileira de Empresas de Pesquisa
BRUMS	<i>Brunel Mood Scale</i> (Escala de Humor de Brunel)
CBFS	Confederação Brasileira de Futebol de Salão
FIFA	<i>Fédération Internationale de Football Association</i>
FIFUSA	Federação Internacional de Futebol de Salão
FPFS	Federação Paranaense de Futebol de Salão
IBGE	Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística
IMC	Índice de Massa Corporal
OMS	Organização Mundial da Saúde

SUMÁRIO

1	INTRODUÇÃO	13
1.1	Futsal: origens, características e evolução.....	14
1.2	Os efeitos da competição na saúde mental dos esportistas e estado de humor	16
1.3	Questões de Estudo.....	20
1.4	Justificativa	21
2	OBJETIVOS	22
2.1	Objetivo Geral	22
2.2	Objetivos Específicos	22
2.3	Hipóteses	23
3	MATERIAL E MÉTODOS	24
3.1	Caracterização da Pesquisa	24
3.2	Características dos Sujeitos	24
3.3	Instrumentos de Medida	24
3.4	Procedimentos e coleta de dados	27
3.5	Tratamento Estatístico.....	28
4	ARTIGO ORIGINAL 1 : OS ÁRBITROS POSSUEM UMA BOA QUALIDADE DE VIDA? UMA ANÁLISE DO ESTILO DE VIDA E ESTADO DE HUMOR DOS ÁRBITROS DE FUTSAL PARANAENSES	31
	RESUMO	31
	ABSTRACT	31
4.1	INTRODUÇÃO	33
4.2	MATERIAIS E MÉTODOS	35
4.2.1	Caracterização da Pesquisa e dos Participantes	35
4.2.2	Instrumentos de Medida	35
4.2.3	Procedimentos e Coleta de Dados	37
4.2.4	Tratamento Estatístico.....	38
4.3	RESULTADOS	39
4.4	DISCUSSÃO	47
4.5	CONCLUSÃO	53
	REFERÊNCIAS	54

5	ARTIGO ORIGINAL 2 : COMO VOCÊ SE SENTE, ÁRBITRO? UMA ANÁLISE EXPLORATÓRIA DO ESTADO DE HUMOR DURANTE COMPETIÇÕES OFICIAIS DE FUTSAL	58
	RESUMO	58
	ABSTRACT	58
5.1	INTRODUÇÃO	60
5.2	MATERIAIS E MÉTODOS	62
5.2.1	Caracterização da Pesquisa e dos Participantes	62
5.2.2	Instrumentos de Medida	62
5.2.3	Procedimentos e Coleta de Dados	64
5.2.4	Tratamento Estatístico	65
5.3	RESULTADOS	68
5.4	DISCUSSÃO	76
5.5	CONCLUSÃO	83
	REFERÊNCIAS	84
6.	CONSIDERAÇÕES FINAIS	89
	REFERÊNCIAS	91
	APÊNDICES	100
	APÊNDICE A - Questionário de Caracterização dos Árbitros	101
	ANEXOS	102
ANEXO A -	Termo de Consentimento Livre e Esclarecido	103
ANEXO B -	Parecer consubstanciado do Comitê de Ética em Pesquisa envolvendo Seres Humanos da Universidade Estadual de Londrina – UEL	105
ANEXO C -	Critério Brasil – Critério de Condição Socioeconômico (ABEP/2018)	109
ANEXO D -	Perfil do Estilo de Vida (NAHAS; BARROS; FRANCALACCI, 2000)	110
ANEXO E -	Escala de Humor Brasileira (BRAMS)	111
ANEXO F -	Termo de Autorização da ASSOFUTSAL-PR	112
ANEXO G -	Termo de Autorização da Federação Paranaense de Futebol de Salão (FPFS)	113

1 INTRODUÇÃO

Personagens integrantes do espetáculo esportivo, os árbitros - também chamados de oficiais ou juízes - são os responsáveis por garantir a implementação das regras de uma determinada modalidade. Sua atuação passa por extremos: despercebidos nas vitórias, mas criticados e até odiados em decisões controversas a uma equipe. Considerados a autoridade máxima das partidas, pelo poder que a regra lhes outorga, sua importância é tanta que uma decisão única pode afetar o curso de um jogo e às vezes até o resultado final. Por isso, são frequentemente centros de debates e alvos de ataques de dirigentes, técnicos, atletas, imprensa e torcedores (MONTES; SALA, 2009; LABORDE; ALAN; EDOH, 2011).

No Futsal há a presença de dois árbitros que atuam em quadra decidindo sobre possíveis situações para a marcação ou não de uma infração (FIFA, 2014). Para isso, devem ser capazes de possuir um bom condicionamento físico para acompanhar de perto os lances com a mesma intensidade durante toda a ação do jogo. Porém, suas funções exigem ainda algumas habilidades psicológicas tais como a atenção, concentração, tomada de decisão e controle do estresse (FERREIRA et al., 2009).

Nos últimos anos, seja por um maior reconhecimento ou necessidade, a literatura científica também se interessou sobre essa figura esportiva, um tanto polêmica às vezes, mas extremamente necessárias ao desenvolvimento do jogo. O conhecimento sobre os árbitros esportivos vem se desenvolvendo em múltiplas abordagens: fisiológicas, psicológicas e em análises sociais. Inclusive para o Futsal, modalidade recente se comparada a esportes tradicionais como o Futebol, mas que está atualmente em franco crescimento ao redor do mundo (REBELO et al., 2008).

A seguir, serão discutidos alguns aspectos sobre a modalidade de Futsal e as abordagens relativas aos árbitros em um ambiente de competição, bem como fatores intervenientes que podem prejudicar seu desempenho.

1.1 Futsal: origens, características e evolução

O Futsal é um esporte coletivo caracterizado por ser disputado em quadras e jogado entre dois times de cinco jogadores cada, em dois tempos de 20 minutos cronometrados. É, juntamente com o Futebol de Campo e o *Beach Soccer* uma forma de Futebol que é sancionada oficialmente pela FIFA (*Fédération Internationale de Football Association*).

As origens da modalidade se misturam entre Uruguai e Brasil no início da década de 1930. O esporte começou a ser praticado após a Copa do Mundo de Futebol de 1930 por frequentadores da Associação Cristã de Moços (ACM) de Montevideu, no Uruguai, onde o professor Juan Carlos Ceriani Gravier teria sido autor das primeiras regras do então chamado *Indoor Football* – adaptando elementos do Futebol, Basquete, Handebol e Polo Aquático na sua criação. Ao mesmo tempo, jogos similares também estavam sendo jogados nas ruas do Brasil, onde a falta de espaço em grandes cidades e rápido desenvolvimento, somada à dificuldade em encontrar campos de futebol livres fizeram com que jovens buscassem praticar jogos menores em qualquer lugar onde pudessem jogar (*International Olympic Committee - IOC, 2017*).

É inegável a contribuição do Brasil para o rápido crescimento e a difusão da modalidade internacionalmente. Na década de 1950, apareceram as primeiras competições oficiais e a fundação das primeiras Federações Estaduais. Já na década de 1960, foi criada a Confederação Sul Americana de Futebol de Salão, e em 1971, com a assinatura de 32 países, foi fundada em São Paulo, a Federação Internacional de Futebol de Salão (FIFUSA). Apenas oito anos depois, foi oficialmente criada a Confederação Brasileira de Futebol de Salão (CBFS) (CBFS, n.d).

Em 1982, o Brasil sedia e vence o primeiro Campeonato Mundial da modalidade organizado pela FIFUSA. De olho neste crescimento, a FIFA assume o controle da modalidade em 1989, e mesclando conceitos do Futebol de Salão com o Futebol de Cinco (uma outra vertente praticada na Europa), cria a nomenclatura Futsal (uma combinação das palavras portuguesa “Futebol de Salão” e espanhola “*Fútbol Sala*”). Ainda neste ano, a FIFA organiza sua primeira Copa do Mundo de Futsal na Holanda, cujo vencedor foi o Brasil. A competição passa a ter uma visibilidade cada vez maior e continua sendo realizada, desde 1992, a cada quatro

anos. Em 2018, pela primeira vez, o Comitê Olímpico Internacional (COI) integra a modalidade nos Jogos Olímpicos da Juventude, realizado em Buenos Aires (Argentina) (IOC, 2017). A FIFA estima que em torno de 30 milhões de pessoas ao redor do mundo praticam Futsal em aproximadamente 150 dos 211 países associados (FIFA, 2012).

Desde que está sob o controle da FIFA, o Futsal passou por inúmeras e constantes mudanças visando melhor desenvolvimento da dinâmica do jogo, como: o aumento do tamanho da quadra, a bola do jogo maior e mais leve, as substituições ilimitadas, o fim do impedimento e a validade do gol dentro da área de meta (na época, se o jogador recebesse a bola vinda de uma reposição - arremesso de meta, lateral ou cobrança de falta - não era válido o gol). Mudanças essas que também acabam por interferir na equipe de arbitragem.

No início, tal como no Futebol, havia um árbitro principal em quadra, posicionado de um lado da quadra e dois auxiliares (os “bandeirinhas” ou fiscais de linha), posicionados na outra lateral, e próximos das linhas de fundo (VICARI, 2015). Contudo, com as alterações nas regras e o aumento do dinamismo das partidas a FIFA decidiu, em 1994, pela introdução de dois árbitros para dirigir uma partida. Hoje, eles ficam localizados em lados opostos na linha lateral e se deslocam sempre em diagonal, de forma a deixar a bola entre eles (FIFA, 2014). Outra mudança estrutural é que, até 1988, apenas um mesário acumulava as funções de cronometrista e anotador e, desde então, seguindo até atualmente, utiliza-se nos jogos oficiais o cronometrista e o anotador, que a FIFA denomina como terceiro árbitro, responsável por também auxiliar os árbitros de quadra (FIFA, 2014).

Como visto, o Futsal é um esporte em franco desenvolvimento e crescimento em nível global. Mudanças de regras ainda são discutidas a fim de aprimorar o jogo e torná-lo mais atrativo. Nos últimos anos, os investimentos na modalidade vêm crescendo com a profissionalização de campeonatos nacionais masculinos em vários países, o intercâmbio de atletas ao redor do mundo e o surgimento e desenvolvimento de competições femininas e em nível juvenil. O Futsal já conta com ótimo retorno de mídia e um público cada vez maior em suas principais competições como a Copa do Mundo e os campeonatos europeus de clubes e seleções. Contudo, esse aumento da visibilidade e relevância de campeonatos e de jogadores nela atuantes, sem o devido cuidado, podem causar efeitos danosos na saúde de técnicos, atletas e árbitros.

1.2 Os efeitos da competição na saúde mental dos sportistas e estado de humor

Segundo Thiess, Lühnenscholoss e Wille (2004) a competição esportiva pode ser definida simplesmente como a comparação de desempenho de atletas ou equipes esportivas. Mais do que parte integrante do esporte, a competição está também presente de forma natural no ambiente, onde quer que se tenha um desafio a ser superado, seja na busca de alimentos por animais, disputa por vaga de emprego ou eleição por pessoas, ou por audiência e vendas em uma empresa (PARK; BURGESS, 2014; WARNER; DIXON, 2015). “As competições exigem a busca do aperfeiçoamento contínuo da performance esportiva na tentativa de constante superação das limitações” (GONÇALVES et al., 2016).

No que se refere especificamente ao esporte, as competições podem ser organizadas e disputadas em diferentes formatos, dependendo da quantidade e características de atletas/equipes, local, calendário e prestígio da competição (THIESS, LÜHNENSCHOLOSS; WILLE, 2004). Grandes competições de jogos coletivos, tais como os Campeonatos Mundiais e Jogos Olímpicos são disputados em períodos de aproximadamente um mês, e outras competições importantes do Futsal como Copa Libertadores, Taça Brasil, Copa América ou Campeonato Europeu são decididas geralmente em períodos de uma semana, o que exige um alto nível de preparação dos sportistas nela atuantes, não apenas de atletas e a comissão técnica, mas também dos árbitros.

Em períodos como esses, diversos fatores como a pressão provocada pela prática esportiva, exigência do resultado, acúmulo de competições com intervalos insuficientes de recuperação e treinamentos excessivos podem levá-los, tal como os atletas, a exceder os limites de suas capacidades físicas e psicológicas (BRANDT; BEVILACQUA; ANDRADE, 2017). Dessa forma, no caso dos árbitros, além de conhecer as regras da modalidade, o bom desempenho enseja uma boa preparação mental e física para suportar os esforços do jogo, julgar as decisões de forma imparcial e igual para os participantes ou equipes e suportar as pressões exercidas de torcedores, treinadores e atletas durante toda a partida.

Assim, não são raros os casos de queixas dos sportistas durante essas competições de distúrbios ou alterações na qualidade do sono, aspectos nutricionais, sintomas de ansiedade, estresse e estado de humor, aliado a outras

questões que podem prejudicar seu desempenho, tais como fatores sociais, econômicos e o risco e temor de lesões (ROMYN et al., 2016; CUNHA; PÉREZ MORALES; SAMULSKI, 2008). Alterações essas que podem provocar alterações na percepção de bem-estar e qualidade de vida, bem como a promoção de hábitos de vida saudáveis – aspectos imprescindíveis para se ter índices satisfatórios de saúde, um dos atributos mais preciosos (NAHAS, 2017). Aqui, é importante ressaltar que não se deve entender saúde meramente apenas como um estado de “ausência de doenças”, mas sim numa perspectiva holística: a saúde como uma condição humana com dimensões física, social e psicológica, caracterizada como em um contínuo (NAHAS, 2017).

Nesse sentido, o conceito de qualidade de vida para alguns autores é visto como sinônimo de saúde e, para outros como um conceito mais abrangente e complexo que envolve aspectos como satisfação geral com a vida, renda, estilo de vida e até felicidade (PEREIRA; TEIXEIRA; SANTOS, 2012). Para a Organização Mundial da Saúde (OMS) define-se qualidade de vida como a “percepção que o indivíduo tem de sua posição no contexto cultural e no sistema de valores em que ele vive, levando-se em consideração seus objetivos, expectativas, padrões e preocupações (FLECK, LEAL, LOUZADA, XAVIER, CHACHAMOVICH, VIEIRA, SANTOS, PINZON, 1999).

Pesquisas em vários países tem indicado que o estilo de vida é considerado um dos mais importantes determinantes da saúde de indivíduos, grupos e comunidades. Segundo Nahas (2017), o estilo de vida poderia ser definido como o conjunto de ações habituais que refletem as atitudes, os valores e as oportunidades na vida das pessoas. Além disso, o autor salienta que os maiores riscos para a saúde e o bem-estar (percepção de integração harmoniosa entre componentes físicos, mentais, espirituais e emocionais) tem origem no comportamento individual provenientes de aspectos como a informação, vontade, oportunidades e barreiras sociais. Assim, para ele, existiriam fatores positivos e negativos do estilo de vida de um indivíduo que afetam a saúde e o bem-estar, seja a curto ou longo prazo, e estariam associados aos seguintes fatores: alimentação, atividade física, controle do estresse, comportamento preventivo (decisão de consumir ou não fumo, álcool e drogas, por exemplo) e relacionamentos (consigo mesmo, com as pessoas à sua volta e com a natureza).

Nos últimos anos, também têm-se observado um aumento no

número de estudos sobre treinamento e desempenho esportivo que também estão considerando as relações de fatores emocionais e saúde mental sobre a performance esportiva, sobretudo de atletas durante competições (ANDRADE et al., 2016; BRANDT et al., 2017; JACOBSON; MATTHAEUS, 2014; ZANDI; RAD, 2013).

Lane et al. (2012) afirmam com base em vários estudos que emoções são preditivos da performance. Eles verificaram que as emoções positivas como felicidade, calma e vigor foram associados ao desempenho ótimo, enquanto que emoções negativas como a raiva e confusão foi associada ao desempenho instável. E ainda, que para evitar baixos desempenhos, o desafio maior é diminuir a intensidade de emoções não agradáveis.

Segundo a OMS, a saúde mental é definida como "um estado de bem-estar em que cada indivíduo realiza seu próprio potencial, pode lidar com os estresses normais da vida, pode funcionar de forma produtiva e de forma frutífera, e é capaz de fazer uma contribuição para ela ou sua comunidade" (WHO, 2014).

Breslin et al. (2017) evidenciam a importância de se fazer pesquisas sobre saúde mental em esportistas pois "é preciso considerar que atletas de elite, por exemplo, são tão prováveis quanto os não-atletas em experimentarem estados como ansiedade e depressão". Os autores destacam ainda que o esporte competitivo pode contribuir para uma má saúde mental e que esses problemas podem afetar não somente atletas, mas também técnicos e árbitros. Dentre os motivos, conforme demonstrados em estudos, estão o tempo prolongado em que passam longe da família, consequências emocionais negativas provindas de possíveis lesões nos casos de atletas e árbitros, preocupação com as críticas de torcedores e meios de comunicação, problemas de relacionamento e até preocupações cotidianas como conflitos interpessoais, problemas no emprego e dificuldades financeiras. Devido a isso, algumas instituições esportivas como o Comitê Olímpico dos Estados Unidos e algumas associações esportivas inglesas (Cricket, Rugby, Natação e Futebol) vêm desenvolvendo trabalhos de intervenções de forma a dar suporte e apoio à questões de saúde mental (BRESLIN et al., 2017).

No que se refere especificamente aos árbitros, a exposição a fatores como estresse e até *burnout* (abandono da prática) pode ser explicada por quatro diferentes fatores, segundo Rainey (1995): medo de dano físico, medo de falhar, pressão de tempo e conflito interpessoal devido às poucas intervenções em saúde mental. Contudo, em artigo de revisão de literatura sobre programas que visavam a

melhora da saúde mental em esportistas, dos 1216 estudos analisados em seis diferentes bases de dados, apenas um era desenvolvido com árbitros (BRESLIN et al., 2017).

Entre essas emoções ou componentes que afetam a saúde mental, o Estado de Humor é o que têm recebido uma crescente atenção e tem sido estudado no meio esportivo em diferentes modalidades e níveis competitivos (HARRIS et al., 2015; KILLER et al., 2015). Conforme explica Brandt et al. (2014) o humor apresenta na literatura uma definição caracterizada por ser uma condição emocional que envolve mais de uma emoção de natureza efêmera e de caráter transitório, variando de intensidade e duração, refletindo as condições mentais do indivíduo. “As variações do humor são sensíveis às experiências do indivíduo e ocorrem de acordo com as circunstâncias percebidas no meio externo” (BRANDT et al., 2014).

Segundo pesquisadores, o humor pode ser dividido em dois campos: positivo e negativo, e mensurado como um constructo composto de seis fatores: tensão, depressão, raiva, confusão, vigor e fadiga. Vigor é o componente do humor positivo e; tensão, depressão, raiva, fadiga e confusão é o componente do humor negativo. O estado de humor positivo está relacionado com o estado de alerta e sensação de “energia” e atenção, enquanto o humor negativo é associado à um sentimento de inutilidade e desesperança (ISMAIL; JANI; AMER, 2017). De forma geral, estudos indicam que estados de humor, sobretudo os de pré-competição, estão entre os principais fatores psicológicos que podem influenciar o desempenho dos atletas e seus resultados.

As primeiras investigações envolvendo o estado de humor são atribuídas à Morgan (1980) ao estudar características de personalidade em atletas de Remo, Atletismo e Lutas usando, para isso, o perfil de estados de humor. Ele verificou que atletas mais bem sucedidos apresentam “um modelo de saúde mental ideal”, isto é, o vigor mais elevado em relação às demais variáveis negativas (tensão, depressão, raiva, confusão e fadiga), denominando esse estado como “Perfil de Iceberg”. Contudo, Brandt (2008) afirma que não existiria “um modelo ideal, e sim resultados aproximados ao “Perfil de Iceberg”, pois cada atleta tem sua individualidade bem como a peculiaridade do esporte em questão”. Mas, estudos sugerem que esse seria o perfil próximo do ideal para que o atleta esteja nas melhores condições tanto em treinamento como para competição, podendo dessa

forma atingir o melhor desempenho esportivo (ANDRADE et al., 2016; BRANDT et al., 2017; ZANDI; RAD, 2013).

Desde então, diferentes investigações na área esportiva têm usado o estado de humor como forma de monitoramento e em busca do entendimento sobre a performance do esportista ou até mesmo a predição do seu sucesso através de avaliação antes, durante ou após competições. Citam-se, por exemplo, estudos em diversas modalidades esportivas como Vela (BRANDT, 2008), Voleibol (ANDRADE et al., 2016), Hóquei sobre a Grama (ISMAIL; JANI; AMER, 2017), Ciclismo (LASTELLA et al., 2015) e Basquetebol (HOOVER et al., 2017). Em árbitros, foi encontrado apenas um estudo (RIBEIRO et al., 2012), desenvolvido na modalidade Futebol.

Para Andrade et al. (2016) as evidências têm reforçado a crença de que fatores mais negativos de humor são mais prevalentes em atletas que perdem competições ou tem um desempenho baixo, enquanto atletas que possuem um estado de humor mais positivo são ideais para melhorar performances. Zandi e Rad (2013), corroborando com isso, encontraram diferenças nos perfis de humor entre atletas vencedores e perdedores nos componentes de confusão, vigor, tensão, fadiga e raiva.

Recentes pesquisas agora procuram encontrar relações do estado de humor com outras importantes variáveis que podem influenciar no desempenho como ansiedade (HOOVER et al., 2017; ROMYN et al., 2016; PARRY et al., 2010), estresse (DÍAZ et al., 2013) e, com destaque, a qualidade do sono (ANDRADE et al., 2016; ROMYN et al., 2016; HARRIS et al., 2015; KILLER et al., 2015; LASTELLA et al., 2015). Diante disso, pode-se perceber que estudos envolvendo árbitros esportivos são escassos na literatura.

1.3 Questões de Estudo

Diante do exposto anteriormente, pergunta-se: será que partidas oficiais e competições concentradas em períodos de curta duração impactam a saúde do oficial de arbitragem no que se referem ao Estilo de Vida e Estado de Humor? Quais seriam os principais fatores de impacto?

1.4 Justificativa

A relevância do estudo se justifica no reconhecimento do Árbitro como um papel de importância e destaque dentro do contexto esportivo. Além disso, a estrutura amadora de sua função (a arbitragem não é a principal fonte de renda para a maioria dos árbitros atuantes), bem como a carência de estudos voltados especificamente à essa área podem comprometer uma preparação adequada do árbitro e o seu rendimento durante a atuação e, até comprometer a qualidade do espetáculo esportivo.

O interesse pelo Futsal ao redor do mundo vêm aumentando consideravelmente nos últimos anos com a criação de várias ligas e campeonatos internacionais e a profissionalização de várias equipes. Assim, se faz necessário um suporte consistente de estudos em diversas áreas, como as voltadas para o Treinamento Desportivo, a competição, Fisiologia e Psicologia do Esporte para o melhor desenvolvimento da modalidade. A pesquisa visa contribuir para maior enriquecimento do conhecimento para a modalidade de Futsal e servir de estímulo para reflexões, futuras questões e projetos para atuações nessa área, especialmente com relação ao desempenho dos seus árbitros.

Assim, o conhecimento das demandas exigidas durante as partidas, a percepção do estado de saúde e a atenção nos fatores intervenientes podem fornecer subsídios para melhor preparo não apenas para a atuação do árbitro em si em jogos e competições, mas também num contexto sistêmico, visando um cuidado maior na própria qualidade de vida do árbitro esportivo.

2 OBJETIVOS

2.1 Objetivo Geral

O objetivo geral desse estudo foi o de caracterizar o estilo de vida e o estado de humor em Árbitros de Futsal pertencentes ao quadro da Federação Paranaense de Futebol de Salão (FPFS) durante competições estaduais de alto nível e de curta duração.

2.2 Objetivos Específicos

A organização da presente Dissertação tem como base o Modelo alternativo Escandinavo, que preconiza a produção de artigos desmembrados do problema da pesquisa, relacionados entre si e complementares. Por isso, os objetivos apresentados serão atendidos por meio de dois artigos, os quais compõe a estrutura da dissertação.

Os títulos dos artigos são:

- **Artigo 1:** Os árbitros possuem uma boa qualidade de Vida? Uma análise do Estilo de Vida e Estado de Humor dos Árbitros de Futsal paranaenses.

Objetivos: Caracterizar os árbitros de Futsal paranaenses participantes de etapas finais de competições quanto à parâmetros socioeconômicos, estilo de vida e estado de humor pré e pós-competição. Verificar a existência de associação entre as variáveis de estilo de vida com o tempo de experiência na arbitragem.

- **Artigo 2:** Como você se sente, árbitro? Uma análise exploratória do estado de humor durante competições oficiais de Futsal.

Objetivos: Analisar o perfil de estado de humor dos Árbitros de Futsal durante cada dia de competições estaduais de alto de nível. Correlacionar as amplitudes dos perfis de humor com outras variáveis demográficas; e, identificar em quais estados de humor há maiores variações quanto a valores de amplitude e nível desejáveis para performance (o qual denominou-se como zona alvo).

2.3 Hipóteses

- Os árbitros apresentarão excelentes perfis de estilo de vida antes das competições.
- Os estados de humor irão variar durante as competições, sendo apresentados índices de bom humor no início da competição.
- As principais alterações do estado de humor durante as competições serão nos níveis de raiva, tensão e fadiga.
- Não haverá relação entre as dimensões do perfil de estilo de vida com o sexo ou o tempo e nível de atuação na arbitragem, mas poderá haver relação quanto à idade, nível socioeconômico ou nível de escolaridade.

3 MATERIAL E MÉTODOS

3.1 Caracterização da Pesquisa

A pesquisa desenvolvida é caracterizada como do tipo quantitativo, descritivo, correlacional, com delineamento transversal. Procura-se apenas observar para conhecer e interpretar determinada realidade no local do fenômeno, sem intervenção (THOMAS; NELSON; SILVERMAN, 2012).

3.2 Características dos Sujeitos

A amostra do presente estudo foi composta por árbitros de ambos os sexos, registrados e pertencentes ao quadro da Federação Paranaense de Futebol de Salão (FPFS), e que foram convocados para atuar nas Fases Finais de competições oficiais de curta duração (inferior ao período de um mês) organizadas pelo Governo do Estado do Paraná: Jogos Abertos do Paraná e Jogos da Juventude do Paraná, nas Divisões A e B dos torneios masculino e feminino. Todas as competições tiveram os mesmos 7 (sete) dias de duração. Portanto, a escolha dos árbitros foi feita de forma intencional, com participação voluntária (THOMAS; NELSON; SILVERMAN, 2012). Dessa forma, dos 39 (trinta e nove) árbitros convocados para atuar nessas competições, 25 (vinte e cinco) árbitros (64% do total) aceitaram participar voluntariamente da pesquisa. A perda amostral se deve à recusas na participação ou a não entrega dos questionários respondidos adequadamente. Os árbitros participantes eram compostos por 21 homens e 4 mulheres, com média de idade de $39,2 \pm 8,4$ anos.

3.3 Instrumentos de Medida

Os instrumentos de medida utilizados nessa pesquisa foram: a caracterização dos participantes do estudo (APÊNDICE A), o “Critério Brasil 2018” (ANEXO C), Perfil do Estilo de Vida (ANEXO D) e a Escala de Humor de Brunel – BRUMS (ANEXO E).

O primeiro questionário aplicado foi o de caracterização dos participantes do estudo elaborado pelo autor especificamente para este estudo, com

questões relativos à idade, escolaridade, profissão, estatura, peso corporal, tempo (experiência) e nível de atuação na arbitragem.

O outro questionário foi o “Critério Brasil 2018” desenvolvido pela Associação Brasileira de Empresas de Pesquisa - ABEP, na qual destina-se a avaliar a condição socioeconômica e sua classificação em estratos (A, B1, B2, C1, C2 e D-E) com valores que se baseiam na Pesquisa Nacional por Amostra de Domicílios Contínua - PNADC 2017 do Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística – IBGE (ABEP, 2018). Este questionário consiste em estimativas da renda média domiciliar através da investigação de variáveis como grau de instrução, acesso aos serviços públicos (água encanada e pavimentação) e quantidade de itens domésticos (banheiros, automóveis, empregados domésticos, microcomputador, lava louça, geladeira, freezer, lava roupa, DVD, micro-ondas, motocicleta e secadora de roupa). Os itens possuem um sistema de pontos característico desenvolvido pela ABEP pelo qual se permite determinar as classes socioeconômicas.

O Perfil do Estilo de Vida, derivado do Pentáculo do Bem Estar, proposto por Nahas, Barros e Francalacci (2000). É um instrumento simples e autoadministrado composto por 15 itens, que envolve os cinco aspectos/domínios fundamentais do estilo de vida das pessoas (alimentação, atividade física, comportamento preventivo, relacionamentos e controle do estresse). Para cada item avaliado, o participante responde de acordo com uma escala de zero (ausência total da característica no estilo de vida) até três pontos (completa realização do comportamento considerado). Escores correspondentes ao nível 3 (três) são sempre desejados, pois quanto maior a pontuação, mais adequado será o estilo de vida da pessoa. Escores nos níveis 0 (zero) e 1 (um) indicam que o indivíduo ou grupo deve ser orientado a realizar ajustar em seus hábitos e comportamentos. Segundo Nahas (2017), esses aspectos afetam a saúde geral e estão associados ao bem-estar psicológico e a diversas doenças crônico-degenerativas, como infarto do miocárdio, derrame cerebral, o diabetes, a obesidade e a osteoporose. Assim, quanto maior a pontuação, mais adequado será o estilo de vida da pessoa. A fidedignidade do instrumento no seu estudo de validação foi considerada boa, com o coeficiente de concordância entre 74 e 93% nos diversos domínios (NAHAS; BARROS; FRANCALACCI, 2000).

Para avaliação do estado de humor dos Árbitros foi aplicado a Escala de Humor de Brunel - BRUMS, validada por Rohlfs (2005) para o Brasil. Junto com a aplicação deste questionário, foi solicitado também ao árbitro para avaliar o seu desempenho no presente dia, atribuindo uma nota numa escala de 0 (zero) a 5 (cinco) pontos. O BRUMS é uma versão curta adaptada do original *Profile of Mood States - POMS* (MCNAIR; LOOR; DROPLEMAN, 1971) desenvolvida para pacientes psiquiátricos e das versões curtas com mesma validade (TERRY; LANE; FOGARTY, 2003; GROVE; PRAPAVESSIS, 1992; TERRY et al., 1999). O instrumento apresenta 24 questões que avaliam de forma simples e objetiva o estado de humor, e composto por seis sub-escalas: raiva, confusão, depressão, fadiga, tensão e vigor (QUADRO 1). Para cada questão, o participante assinala uma opção numérica que varia de 0 (nada) a 4 (extremamente), considerando como ele se sente no momento da avaliação. Cada sub-escala contém quatro itens e da soma das respostas de cada sub-escala obtém-se um escore que pode variar de 0 a 16 pontos.

Os itens de cada sub-escala são:

- Raiva: irritado, zangado, com raiva, mal humorado (itens 7, 11, 19, 22);
- Confusão: confuso, inseguro, desorientado, indeciso (itens 3, 9, 17, 24);
- Depressão: deprimido, desanimado, triste, infeliz (itens 5, 6, 12, 16);
- Fadiga: esgotado, exausto, sonolento, cansado (itens 4, 8, 10, 21);
- Tensão: apavorado, ansioso, preocupado, tenso (itens 1, 13, 14, 18);
- Vigor: animado, com disposição, com energia, alerta (itens 2, 15, 20, 23);

A validação brasileira da Escala de Humor apresentou boa consistência interna, com os valores de alfa de Cronbach superiores a 0,70, sendo considerado um instrumento confiável para medir a alteração de humor em atletas e não atletas brasileiros (ROHLFS, 2005). Segundo Beedie, Terry e Lane (2000), os instrumentos que avaliam o estado de humor são mais eficazes em jogos esportivos de curta duração.

Quadro 1. Sub-escalas da Escala de Humor de Brunel.

Sub-escalas	Definição
Tensão	Estado de tensão músculo-esquelético e preocupação
Depressão	Estado emocional de desânimo, tristeza, infelicidade
Raiva	Estado de hostilidade, relativamente aos outros
Vigor	Estado de energia, vigor físico
Fadiga	Estado de cansaço, baixa energia
Confusão Mental	Estado de atordoamento, instabilidade nas emoções

Fonte: Brandt et al. (2010)

3.4 Procedimentos e coleta de dados

Após a aprovação do Projeto de Pesquisa junto ao Comitê de Ética em Pesquisa envolvendo Seres Humanos da Universidade Estadual de Londrina, sob parecer nº 2.730.169, de 22 de junho de 2018 (ANEXO A) foram contatados os Coordenadores das Competições e o Superintendente da FPFIS e os representantes da Associação dos Oficiais de Arbitragem de Futebol de Salão do Estado do Paraná (ASSOFUTSAL) para solicitar apoio durante as competições oficiais da FPFIS e competições desenvolvidas pelo Governo do Estado do Paraná, considerando que as referidas entidades já tinham autorizado a realização do estudo (ANEXO F e G).

Dessa forma, a pesquisa foi realizada durante as Fases Finais dos Jogos Abertos do Paraná e Jogos da Juventude do Paraná, nas Divisões A e B dos torneios masculino e feminino. Aos árbitros convocados para atuar nessas competições foram fornecidas informações sobre os objetivos e fins da pesquisa, procedimentos das coletas de dados, bem como garantia total do sigilo de identificação. Os que concordaram em participar voluntariamente assinaram o Termo de Consentimento Livre e Esclarecido (ANEXO A).

As coletas de dados envolvendo os questionários foram feitas durante a concentração dos árbitros no hotel ou alojamento disponibilizadas pela sua organização em cada competição. No primeiro dia da competição, os árbitros responderam aos questionários de caracterização, Estilo de Vida, Critério Brasil e Estado de Humor e à pergunta relativa ao seu desempenho. Nos dias seguintes e até ao fim da competição, os árbitros responderam o questionário de Estado de Humor diariamente.

3.5 Tratamento Estatístico

Para a caracterização dos sujeitos da amostra e a apresentação dos dados coletados, foi utilizada estatística descritiva (frequência, percentual, média, desvio padrão, amplitude e erro padrão). Para verificar a normalidade dos dados da amostra foi aplicado o teste de Shapiro Wilk, por consistir de uma amostra de 25 sujeitos.

Na classificação dos indivíduos serem considerados com uma dimensão de Estado de Humor estável ou instável durante as competições, utilizou-se dos valores de amplitude (subtração do valor máximo registrado durante o período com o valor mínimo registrado). Com base no próprio questionário do “Perfil do Estado de Humor de Brunel”, na qual cada dimensão era formado pelo somatório dos índices de outras quatro questões que, por sua vez, possuía um índice que variava de 0 (nada) a 4 (extremamente), foi estabelecido que os indivíduos considerados como estáveis seriam os que possuíam uma amplitude igual ou inferior ao valor de 4 pontos e, como instáveis como os indivíduos que possuíssem uma amplitude superior a 4 pontos para a dimensão considerada, conforme indicado na figura 1.

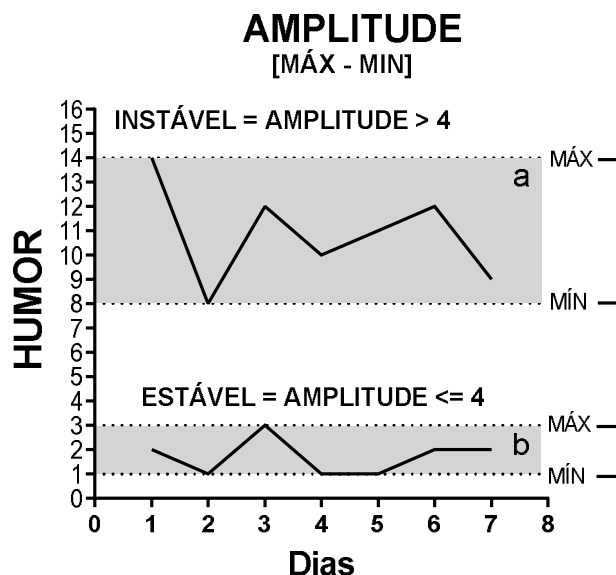


Figura 1. Exemplo ilustrativo da amplitude de uma determinada dimensão do Estado de Humor de 2 diferentes indivíduos. O indivíduo “a” possui uma amplitude igual a 6, sendo classificado como instável; enquanto o indivíduo “b”, por possuir uma amplitude de valor 2 é classificado como sendo estável durante este período considerado.

Considerando também o “Perfil de Iceberg” desenvolvida da teoria do Estado de Humor e com base no mesmo critério explicado anteriormente obtido pelo próprio questionário, determinou-se as chamadas “Zonas alvos” de cada dimensão, isto é, os valores na qual são desejados que os indivíduos sempre se encontrem em busca de serem melhores sucedidos ou para uma melhor performance. Dessa forma, observava-se naquele determinado período da competição a quantidade de dias em que o indivíduo estava com os valores da dimensão dentro desse intervalo da zona alvo. As dimensões raiva, confusão, depressão, fadiga e tensão por serem variáveis negativas possuíam os menores valores de intervalo possíveis para a zona (de 0 a 4 pontos); enquanto o vigor, por ser o único componente do humor positivo, possuía os maiores valores de intervalo possíveis para a zona alvo (12 a 16 pontos).

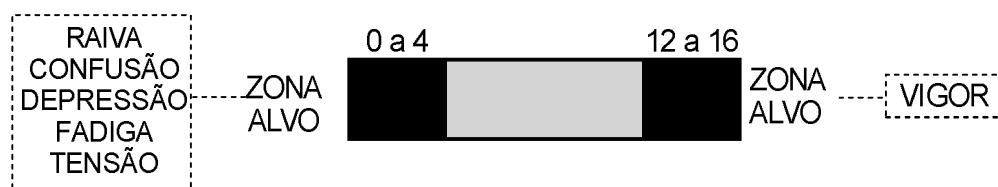


Figura 2. Determinação das zonas alvos (valores desejados) para cada dimensão do Estado de Humor.

Na correlação de cada dimensão dos perfis de estilo de vida (alimentação, atividade física, comportamento preventivo, relacionamentos e controle do estresse) com o tempo de experiência de atuação na arbitragem foi aplicado Correlação de Pearson (paramétrico). Nas correlações entre as dimensões do Estado de Humor (raiva, confusão, depressão, fadiga, tensão e vigor) com variáveis demográficas (idade, Índice de Massa Corporal - IMC, pontos do questionário socioeconômico e experiência na arbitragem) e com cada dimensão dos perfis de estilo de vida (alimentação, atividade física, comportamento preventivo, relacionamentos e controle do estresse) foram aplicados a Correlação de Spearman (não-paramétrico).

Para verificar se existem diferenças quanto a valores médios de cada dimensão do Estado de Humor (raiva, confusão, depressão, fadiga, tensão e vigor) ao início da competição (1º dia) com os verificados ao fim da competição (7º dia) foi aplicado o teste de Wilcoxon para dados pareados. Para verificar se existem

diferenças quanto a valores médios das amplitudes de cada dimensão do Estado de Humor durante a competição com a função exercida na arbitragem (Árbitro ou anotador/cronometrista) foi aplicado o teste de Prova U de Mann Whitney (não-paramétrico). Da mesma forma, para verificar se existem diferenças entre as médias registradas em cada dia de competição de cada dimensão do Estado de Humor foram aplicados o Teste t de Student (paramétrico) e a Prova U de Mann Whitney (não-paramétrico).

Adotou-se significância de $p \leq 0,05$ em todos os testes. Os dados foram processados no Software *Statistical Package for the Social Sciences* - SPSS for Windows, versão 20.0.

4 ARTIGO ORIGINAL 1 : OS ÁRBITROS POSSUEM UMA BOA QUALIDADE DE VIDA? UMA ANÁLISE DO ESTILO DE VIDA E ESTADO DE HUMOR DOS ÁRBITROS DE FUTSAL PARANAENSES

RESUMO

A carreira na arbitragem é cheia de constantes desafios, estresses e condições negativas, podendo afetar outras ocupações da vida de um árbitro como relacionamentos e trabalho. Se mal gerenciada, pode haver decréscimo de sua saúde mental e energia física com o passar do tempo afetando, conseqüentemente, o seu sucesso e nível de satisfação e levando até ao abandono da prática. O objetivo do estudo foi caracterizar os árbitros de Futsal paranaenses participantes de etapas finais de competições quanto à parâmetros socioeconômicos, estilo de vida e estado de humor pré e pós-competição. A amostra foi composta por 25 árbitros, com média de idade de $39,2 \pm 8,4$ anos, e que foram convocados para atuar nas Fases Finais de competições estaduais. A coleta de dados foi feita através de um questionário de caracterização dos participantes, "Critério Brasil 2018", Perfil do Estilo de Vida e a Escala de Humor de Brunel (ROHLFS, 2005). Para análise dos dados utilizou de estatística descritiva e inferencial além de testes de comparações de Wilcoxon para dados pareados e correlação de Pearson ($p \leq 0,05$). Os resultados específicos apontam para maior necessidade de atenção dos árbitros com alguns fatores que podem trazer risco a saúde e comprometer a qualidade de vida futura, como IMC médio da amostra estar em sobrepeso ($29,6 \pm 4 \text{ kg/m}^2$), baixos índices de Estilo de Vida nos componentes Alimentação e Atividade física, principalmente nos árbitros de nível estadual e com maior experiência. Quanto às comparações do Estado de Humor do início com o fim da competição, ocorreu o aumento significativo dos níveis de fadiga. Sugere-se melhor acompanhamento dos árbitros não apenas no que se refere ao desempenho técnico durante as partidas, mas também que ofereça aos árbitros programas ou orientações quanto à aspectos nutricionais e preparo psicológico, fatores relacionados à saúde e qualidade de vida.

Palavras-chave: Esportes. Qualidade de Vida. Saúde Mental.

DO REFEREES HAVE A GOOD QUALITY OF LIFE? AN ANALYSIS OF THE LIFESTYLE MOOD STATE OF FUTSAL REFEREES FROM PARANA

ABSTRACT

The career in refereeing is full of constant challenges, stresses and negative conditions, and can affect other occupations of a referee's life such as relationships and work. If poorly managed, their mental health and physical energy may decline over time, consequently affecting their success and level of satisfaction and leading to drop out of practice. The purpose of the study was to characterize the Futsal referees participating in the final stages of competitions regarding socioeconomic parameters, lifestyle and before and after competition mood state. The sample involved of 25 referees, with an average age of 39.2 ± 8.4 years, who were invited to participate in the Final Phases of state competitions. Data collection was done through a questionnaire characterizing the participants, "Brazil 2018 Criterion",

Lifestyle Profile and the Brunel Humor Scale (ROHLFS, 2005). We used descriptive and inter-active statistics and Wilcoxon Test for paired data and Pearson's correlation ($p \leq 0.05$) for the data analysis. The specific results point out to a greater need for referees' attention with some factors that may pose health risks and compromise future quality of life, such as the average BMI of the sample being overweight ($29.6 \pm 4 \text{ kg / m}^2$), low indexes in the Food and Physical Activity component, especially in the more experienced state-level referees. The comparisons of the Mood State from the beginning to the end of the competition indicated that, there was a significant increase in the fatigue levels. It is suggested that referees be better monitored not only in terms of technical performance during matches, but also that they offer referees programs or guidelines on nutritional aspects and psychological support, factors related to health and quality of life.

Key words: Sports. Quality of life. Mental Health.

4.1 INTRODUÇÃO

Na difícil tarefa de fazer cumprir as regras e manter o controle das partidas está a figura dos árbitros esportivos, o que necessitam estar concentrados e tomar decisões em frações de segundos. No Futsal, modalidade *Indoor* gerenciada pela FIFA (*Fédération Internationale de Football Association*), não é diferente. Nela, há dois árbitros, o árbitro principal e árbitro auxiliar que em cooperação com o 3º árbitro/anotador e o cronometrista atuam no sentido de permitir o bom andamento de uma partida e decidir sobre qualquer divergência oriunda da prática (FIFA, 2014, CBFS, 2018).

De fato, as intempéries oriundas do ofício são marcadas por questionamentos e críticas e um bom nível de preparação é fundamental, já que diferentes setores do ambiente esportivo como atletas, técnicos e até resultados de uma partida podem ser afetados pelas decisões tomadas pelos árbitros (PARSONS; BAIRNER, 2015; BURIM; OLIVEIRA, 2018).

A carreira na arbitragem é cheia de constantes desafios, estresses, falhas e condições negativas além de afetar outras ocupações da vida de um árbitro como relacionamentos e trabalho. E se mal gerenciada, com o passar do tempo pode fazer com que haja decréscimo de sua saúde mental e energia física, afetando conseqüentemente o seu sucesso e nível de satisfação, levando até ao abandono da prática – o *burnout* (PARSONS; BAIRNER, 2015; CHOI; CHIU, 2017; ŞİRİN; DÖŞYILMAZ, 2017).

Além de um excelente nível de conhecimento das regras do jogo, possuir um bom estado de saúde, bem como a prevenção de doenças, lesões e ter habilidades psicológicas como ter vigor e controlar níveis de tensão, por exemplo, são extremamente importantes para melhor performance dos árbitros no desempenho de suas funções (PERREAU-NIEL; ERARD, 2015).

Nesse sentido, o estilo de vida configura-se como um dos fatores mais importantes para a manutenção da saúde e influenciador da qualidade de vida de indivíduos, grupos e comunidades (BOTH et al., 2008). Ela designa-se por ser um conjunto de ações habituais que refletem as atitudes, os valores e as oportunidades na vida das pessoas (NAHAS, 2017). Nahas (2017) faz referência a cinco importantes fatores do estilo de vida associados (ou determinantes) para a saúde individual – a alimentação, atividade física, comportamento preventivo de drogas e

fumo, relacionamentos intra e interpessoais e controle do estresse – denominados, assim de Pentáculo do Bem-estar. Os conceitos de estilo de vida são aplicados em várias áreas diversificadas e segmentos específicos como docentes universitários (CARDOSO et al., 2016), estudantes universitários (DA PAIXÃO; DIAS; DO PRADO, 2010; SILVA et al., 2011), mulheres (FETT et al., 2010), policiais (FERREIRA; BONFIM, 2011) e atletas universitários (OLIVEIRA, 2014).

Outro parâmetro importante de avaliação é o estado de humor. O humor reflete estados emocionais e comportamentais de um indivíduo tais como sentimentos, pensamentos e grau de entusiasmo na realização de uma determinada tarefa (BRANDT et al., 2014; WEINBERG; GOULD, 2017). O estado de humor é mensurado como um conjunto de seis estados: raiva, tensão, confusão, fadiga, depressão e vigor. O estado de humor tem sido amplamente investigado na área esportiva, sobretudo em atletas, uma vez que estudos têm apresentado que alterações nos estados de humor podem comprometer o desempenho esportivo (VIEIRA et al., 2008; BRANDT et al., 2014; ANDRADE et al., 2016). Estados de humor prazerosos, isto é, com altos níveis de vigor e baixos níveis de raiva, tensão, confusão, fadiga e depressão encontram-se associados à melhor performance nas competições esportivas (ANDRADE et al., 2016).

É imperativo, dessa forma, realizar investigações que englobem questões do estilo de vida e comportamentos dos árbitros esportivos, uma vez que esses fatores podem auxiliar tanto na compreensão das variáveis que podem afetar o desempenho, nos níveis de satisfação e *burnout* na arbitragem como também influenciar na própria qualidade de vida e saúde dos árbitros esportivos.

Assim sendo, o objetivo do presente estudo foi caracterizar os árbitros de Futsal paranaenses participantes de etapas finais de competições quanto à parâmetros socioeconômicos, estilo de vida e estado de humor pré e pós-competição, além de verificar a existência de associação entre as variáveis de estilo de vida com o tempo de experiência na arbitragem.

4.2 MATERIAIS E MÉTODOS

4.2.1 Caracterização da Pesquisa e dos Participantes

A pesquisa é caracterizada como do tipo quantitativo, descritivo, correlacional, com delineamento transversal. Procura-se apenas observar para conhecer e interpretar determinada realidade no local do fenômeno, sem intervenção (THOMAS; NELSON; SILVERMAN, 2012).

A amostra do presente estudo foi composta por árbitros de ambos os sexos, registrados e pertencentes ao quadro da Federação Paranaense de Futebol de Salão (FPFS), e que foram convocados para atuar nas Fases Finais de competições oficiais de curta duração (inferior ao período de um mês) organizadas pelo Governo do Estado do Paraná - Jogos Abertos do Paraná e Jogos da Juventude do Paraná, nas Divisões A e B dos torneios masculino e feminino. Todas as competições tiveram o mesmo período de duração (7 dias). Portanto, a escolha dos árbitros foi feita de forma intencional, com participação voluntária (THOMAS; NELSON; SILVERMAN, 2012). Dessa forma, dos 39 (trinta e nove) árbitros convocados para atuar nessas competições, 25 (vinte e cinco) árbitros (64% do total) aceitaram participar voluntariamente da pesquisa. A perda amostral se deve a recusas na participação ou a não entrega dos questionários respondidos adequadamente. Os árbitros participantes eram compostos por 21 homens e 4 mulheres, com média de idade de $39,2 \pm 8,4$ anos.

4.2.2 Instrumentos de Medida

Os instrumentos de medida utilizados nessa pesquisa foram constituídos de questionários para a caracterização dos participantes do estudo (APÊNDICE A), o “Critério Brasil 2018” (ANEXO C), Perfil do Estilo de Vida (ANEXO D), a Escala de Humor de Brunel – BRUMS (ANEXO E), além de uma pergunta adicional de auto-percepção do desempenho elaborada pelo autor que solicitava aos árbitros que avaliassem a própria performance ao fim do primeiro dia e ao final da competição (ANEXO E).

O primeiro questionário aplicado foi o de caracterização dos participantes do estudo elaborado pelo autor especificamente para este estudo, com questões relativos à idade, escolaridade, profissão, altura, peso, tempo (experiência) e nível de atuação na arbitragem.

O outro questionário foi o “Critério Brasil 2018” desenvolvido pela Associação Brasileira de Empresas de Pesquisa - ABEP, na qual destina-se a avaliar a condição socioeconômica e sua classificação em estratos (A, B1, B2, C1, C2 e D-E) com valores que se baseiam na Pesquisa Nacional por Amostra de Domicílios Contínua - PNADC 2017 do Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística – IBGE (ABEP, 2018). Este questionário consiste em estimativas da renda média domiciliar através da investigação de variáveis como grau de instrução, acesso aos serviços públicos (água encanada e pavimentação) e quantidade de itens domésticos (banheiros, automóveis, empregados domésticos, microcomputador, lava louça, geladeira, freezer, lava roupa, DVD, micro-ondas, motocicleta e secadora de roupa). Os itens possuem um sistema de pontos característico desenvolvido pela ABEP pelo qual se permite determinar as classes socioeconômicas.

O questionário seguinte aplicado trata-se do Perfil do Estilo de Vida, derivado do Pentáculo do Bem Estar, proposto por Nahas, Barros e Francalacci (2000). É um instrumento simples e autoadministrado composto por 15 itens, que envolve os cinco aspectos/domínios fundamentais do estilo de vida das pessoas (alimentação, atividade física, comportamento preventivo, relacionamentos e controle do estresse). Para cada item avaliado, o participante responde de acordo com uma escala de zero (ausência total da característica no estilo de vida) até três pontos (completa realização do comportamento considerado). Escores correspondentes ao nível 3 (três) são sempre desejados, pois quanto maior a pontuação, mais adequado será o estilo de vida da pessoa. Escores nos níveis 0 (zero) e 1 (um) indicam que o indivíduo ou grupo deve ser orientado a realizar ajustes em seus hábitos e comportamentos, pois segundo Nahas (2017), esses aspectos afetam a saúde geral e estão associados ao bem-estar psicológico e a diversas doenças crônico-degenerativas, como infarto do miocárdio, derrame cerebral, o diabetes, a obesidade e a osteoporose. Assim, quanto maior a pontuação, mais adequado será o estilo de vida da pessoa (NAHAS; BARROS; FRANCALACCI, 2000).

Por fim, para avaliação do estado de humor dos Árbitros utilizou-se a Escala de Humor de Brunel - BRUMS, validada por Rohlf (2005) para o Brasil (ANEXO D). Junto com a aplicação deste questionário, foi solicitado também ao árbitro para avaliar o seu desempenho no presente dia atribuindo uma nota numa escala de 0 (zero) a 5 (cinco) pontos. O instrumento apresenta 24 questões que avaliam de forma simples e objetiva o estado de humor e composto por seis sub-escalas: raiva, confusão, depressão, fadiga, tensão e vigor (QUADRO 1).

Para cada questão, o participante assinala uma opção numérica que varia de 0 (nada) a 4 (extremamente), considerando como ele se sente no momento da avaliação. Cada sub-escala contém quatro itens e da soma das respostas de cada sub-escala obtém-se um escore que pode variar de 0 a 16 pontos.

Os itens de cada sub-escala são:

- Raiva: irritado, zangado, com raiva, mal humorado (itens 7, 11, 19, 22);
- Confusão: confuso, inseguro, desorientado, indeciso (itens 3, 9, 17, 24);
- Depressão: deprimido, desanimado, triste, infeliz (itens 5, 6, 12, 16);
- Fadiga: esgotado, exausto, sonolento, cansado (itens 4, 8, 10, 21);
- Tensão: apavorado, ansioso, preocupado, tenso (itens 1, 13, 14, 18);
- Vigor: animado, com disposição, com energia, alerta (itens 2, 15, 20, 23);

Quadro 1. Sub-escalas da Escala de Humor de Brunel.

Sub-escalas	Definição
Tensão	Estado de tensão músculo-esquelético e preocupação
Depressão	Estado emocional de desânimo, tristeza, infelicidade
Raiva	Estado de hostilidade, relativamente aos outros
Vigor	Estado de energia, vigor físico
Fadiga	Estado de cansaço, baixa energia
Confusão Mental	Estado de atordoamento, instabilidade nas emoções

Fonte: Brandt et al. (2010)

4.2.3 Procedimentos e Coleta de Dados

Após esclarecimentos sobre os objetivos e fins da pesquisa, todos os participantes que concordaram em participar voluntariamente do estudo assinaram o Termo de Consentimento Livre e Esclarecido (ANEXO A).

As coletas de dados envolvendo questionários foram feitas durante a concentração dos árbitros no hotel ou alojamento disponibilizados pela sua organização. No primeiro dia da competição, os árbitros responderam aos

questionários de caracterização, Estilo de Vida, Critério Brasil e Estado de Humor e à pergunta relativa ao seu desempenho e, no último dia da competição, após as partidas finais, os árbitros responderam mais uma vez o questionário de Estado de Humor e à pergunta relativa à sua autopercepção de desempenho.

A realização do estudo foi aprovada pelo Comitê de Ética em Pesquisa envolvendo Seres Humanos da Universidade Estadual de Londrina – PR sob parecer nº 2.730.169, de 22 de junho de 2018 (ANEXO B).

4.2.4 Tratamento Estatístico

Para a caracterização dos sujeitos da amostra e a apresentação dos dados coletados, foi utilizada estatística descritiva (frequência, percentual, média e desvio padrão). Para verificar a normalidade dos dados da amostra foi aplicado o teste de Shapiro Wilk, por consistir de uma amostra de 25 sujeitos.

Na correlação de cada dimensão dos perfis de estilo de vida (alimentação, atividade física, comportamento preventivo, relacionamentos e controle do estresse) com o tempo de experiência de atuação na arbitragem foi aplicado Correlação de Pearson (paramétrico).

Para verificar se existem diferenças quanto a valores médios de cada dimensão do Estado de Humor (raiva, confusão, depressão, fadiga, tensão e vigor) ao início da competição (1º dia) com os verificados ao fim da competição (7º dia) foi aplicado o teste de Wilcoxon para dados pareados.

Adotou-se significância de $p \leq 0,05$ em todos os testes. Os dados foram processados no Software *Statistical Package for the Social Sciences* - SPSS for Windows, versão 20.0.

4.3 RESULTADOS

Quanto à caracterização da amostra, dos 25 árbitros participantes das competições, 21 são do sexo masculino (84%) e apenas 4 são do sexo feminino (16%). A média de idade dos árbitros foi de 39,2 (\pm 8,4) anos, sendo a média de idade dos homens (40,3 \pm 8,1 anos) relativamente superior à das mulheres (33,5 \pm 8,7 anos) conforme dados indicados na Tabela 1.

Observou-se que os árbitros da amostra possuem um Índice de Massa Corporal (IMC) médio de 29 \pm 4,4 kg/m², com o sexo masculino apresentando um índice médio superior (29,6 \pm 4) aos encontrados no sexo feminino (26 \pm 5,4). Quanto ao tempo já exercendo a arbitragem de Futsal, os árbitros convocados para essas competições possuíam em média 14,5 anos de experiência na atuação da modalidade, sendo os homens com uma média de experiência superior às mulheres – uma média de 15 anos na arbitragem contra 12 anos do sexo feminino, respectivamente.

Tabela 1. Caracterização da amostra (n=25)

	Feminino (n=4)		Masculino (n=21)		Total (n=25)	
	Média	Desvio padrão	Média	Desvio padrão	Média	Desvio padrão
IDADE (anos)	33,5	8,7	40,3	8,1	39,2	8,4
ALTURA (cm)	164	3,7	178,4	8,4	176	9,5
PESO (kg)	70,3	17,1	94,6	16,3	90,5	18,5
IMC (kg/m²)	26	5,4	29,6	4	29	4,4
Pontos Critério Brasil	41,3	10,1	37,3	8,6	38	8,7
Renda média domiciliar (R\$)	11771	8472,1	9456,1	7286,2	9826,5	7345,9
Experiência na Arbitragem (anos)	12	8,1	15	9,1	14,5	8,9

Com relação à profissão exercida como principal fonte de renda, verificou-se grande diversificação de áreas e ofícios, embora uma vasta gama de ofícios (92%) seja correspondente ao setor terciário da economia, em atividades de comércio de bens e à prestação de serviços tais como vendedor, funcionário público, atividades administrativas, professor entre outros. Há também 1 sujeito com atividades ligadas ao setor primário (pecuarista) e outro ao setor secundário (empregado em indústria). Destaca-se ainda 4 pessoas que se declaram como autônomas, 2 que se encontram desempregadas e 1 já aposentado. Vale ressaltar ainda que 24% da amostra também exercem alguma atividade na área da Educação

Física e Esportes seja como professor, técnico esportivo ou organizador de eventos esportivos.

A tabela 2 indica que a maioria dos árbitros (48%) possui Ensino Superior Completo e outros 4 árbitros (16%) que ainda estão cursando. Há também 1 árbitro do sexo masculino com Pós-Graduação em nível de Mestrado. Outros 28% da amostra apenas possuem o Ensino Médio completo e 1 árbitro que não concluiu o Ensino Fundamental.

No que se refere à classe socioeconômica, de acordo com os dados obtidos pelo sistema de pontos e a metodologia do questionário Critério Brasil da ABEP (2018), 44% da amostra se encaixam na classe B2 (embora esta parcela seja composta por apenas homens), com estimativas da renda mensal média domiciliar de R\$5.363,19; outros 24% estão na classe socioeconômica B1, com renda média mensal domiciliar de R\$10.386,52; 5 árbitros (20%) estão na classe A, com renda média mensal domiciliar de R\$ 23.345,11; 8% estão classificados na classe C1, com renda média mensal domiciliar de R\$ 2.965,69 e outro árbitro do sexo masculino (4%) na classe C2, com renda média mensal domiciliar de R\$ 1.691,44. Na comparação entre sexos, como também pode ser visto na tabela 1, pode-se notar que o sexo feminino obteve um score médio maior no Critério Brasil (41,3 pontos) se comparado ao masculino (37,3 pontos), obtendo dessa forma uma maior estimativa média para a renda mensal domiciliar (em torno de R\$11.771,00 contra R\$ 9.456,10 do sexo masculino).

Quanto à função exercida dentro da arbitragem do Futsal, 72% dos árbitros convocados para as competições e participantes do estudo atuam como árbitros de quadra (o qual será descrito no estudo apenas com a nomenclatura “Árbitro”) e 28% atuam como apenas anotadores e cronometristas. Dentre às mulheres participantes, metade exercia a função de árbitro de quadra.

Já no que se refere ao nível de atuação, a maioria dos árbitros (72%) atuam apenas nas competições estaduais da arbitragem e 24% pertencem também ao quadro nacional da Confederação Brasileira de Futebol de Salão (CBFS). Destaque também para a presença de 1 árbitra pertencente ao quadro da FIFA e que é apta a atuar em competições internacionais do Futsal.

Tabela 2. Dados demográficos da amostra (n=25)

		Feminino		Masculino		Total	
		N	%	N	%	N	%
ESCOLARIDADE	Ensino Fundamental Incompleto	0	0%	1	4%	1	4%
	Ensino Médio	2	8%	5	20%	7	28%
	Superior Incompleto	0	0%	4	16%	4	16%
	Superior Completo	2	8%	10	40%	12	48%
	Mestrado	0	0%	1	4%	1	4%
NSE	A	1	4%	4	16%	5	20%
	B1	2	8%	4	16%	6	24%
	B2	0	0%	11	44%	11	44%
	C1	1	4%	1	4%	2	8%
	C2	0	0%	1	4%	1	4%
FUNÇÃO	Anotador/Cronometrista	2	8%	5	20%	7	28%
	Árbitro	2	8%	16	64%	18	72%
NÍVEL	Estadual	2	8%	16	64%	18	72%
	Nacional	1	4%	5	20%	6	24%
	Internacional	1	4%	0	0%	1	4%

Considerando as respostas dos árbitros da amostra aos 15 itens do questionário do Perfil de Estilo de Vida foi confeccionada a estrela “Pentáculo do Bem-estar” (Figura 1), o qual constitui uma representação visual do Estilo de Vida atual do grupo analisado. Para a construção do Pentáculo, considerou-se a conversão para um número inteiro da média dos valores obtidos pelo grupo, como mostra a tabela 3.

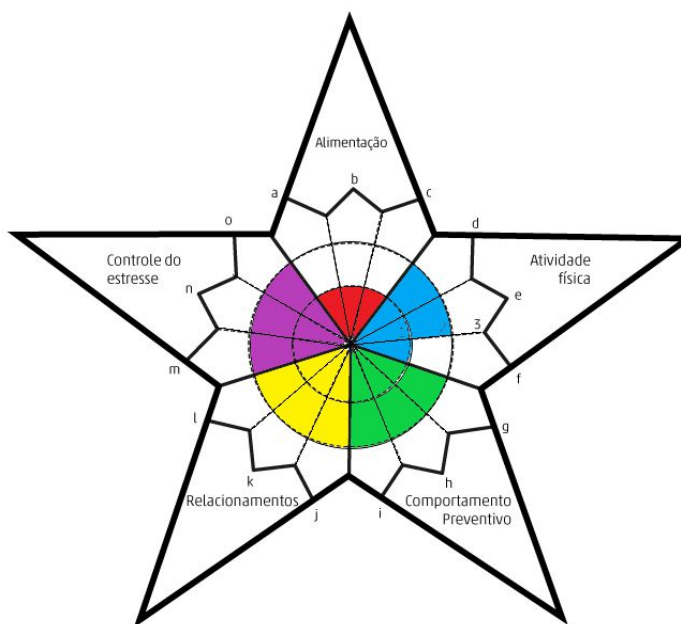


Figura 1. Pentáculo do Bem-estar do grupo dos Árbitros participantes das competições (n=25), construído a partir do modelo do instrumento Perfil do Estilo de Vida (NAHAS; BARROS; FRANCALACCI, 2000).

Tabela 3. Classificação média das questões das dimensões do Perfil do Estilo de Vida (n=25)

Componente	Questão	Média	Desvio Padrão	Classificação considerada para o Pentáculo
Alimentação	A – Frutas e Hortaliças	0,84	0,94	1
	B – Evitam alimentos gordurosos	1	0,96	1
	C – 4 a 5 refeições variadas	1,36	0,99	1
Atividade Física	D – Lazer (exercícios, esporte ou dança)	1,64	1,11	2
	E – 2x/sem Exercícios força e alongamento	2,04	1,14	2
	F – Transporte: caminha, pedala, escadas	1,2	1,08	1
Comportamento Preventivo	G – Conhece a pressão arterial e colesterol	1,6	1,22	2
	H – Evita fumar e álcool	1,68	1,18	2
	I – Respeita Normas de Trânsito	2,16	0,94	2
Relacionamento social	J – Cultivar amigos e relacionamentos	2,48	0,82	2
	K – Lazer, atividades em grupo	2,32	0,99	2
	L – Ativo na comunidade	1,92	0,95	2
Controle do stress	M – Reserva 5 min/dia para relaxar	1,84	1,28	2
	N – Discussão sem alterar-se	1,6	1,12	2
	O – Equilibra tempo (Trabalho e Lazer)	1,96	0,98	2

A Figura 2 representa o somatório médio das questões de cada dimensão que compõem o Perfil do Estilo de Vida.



Figura 2. Somatório médio das questões de cada dimensão que compõem o Perfil do Estilo de Vida representadas em gráfico de colunas (esquerda) e em radial (direita).

De acordo com as Figuras 1 e 2 e tabela 3, o componente Alimentação encontra-se com os menores valores observados nesse grupo. Nenhuma das três questões obteve índices classificados superiores a 1 no Pentáculo, indicando um hábito ou atenção pouco ou nada frequente destinado ao cuidado com esse fator pelos sujeitos. Especificamente o item “A – Sua alimentação

diária inclui pelo menos 5 porções de frutas e hortaliças” foi o que obteve a menor média observada dentre todos os quesitos (0,84). O segundo componente com menores valores médios observados foi o de Atividade Física, com o item “F – Você caminha ou pedala como meio de deslocamento e, preferencialmente, usa as escadas ao invés do elevador” apresentando um índice abaixo do satisfatório (1,2). Por outro lado, a dimensão Relacionamentos foi a que obteve os melhores índices, sendo o item “J – Você procura cultivar amigos e está satisfeito com seus relacionamentos” o que apresentou a melhor média geral (2,48).

Nas comparações entre os níveis de arbitragem, pode-se observar que os árbitros que atuam a nível nacional possuem melhores índices médios gerais de atividade física (6,1) e comportamento preventivo (6,7) do que àqueles que atuam apenas em nível estadual (valores somatórios médios de 4,4 e 5,1 respectivamente). Em compensação, estes possuem melhores índices quanto à relacionamentos (7,1 contra 5,9 dos árbitros nacionais). Já nas comparações entre as funções desempenhadas, destaque para maior preocupação de controle do estresse por parte dos árbitros de quadra (6,1) do que àqueles que atuam somente nas funções de anotador/cronometrista (3,9) conforme indica a figura 3.

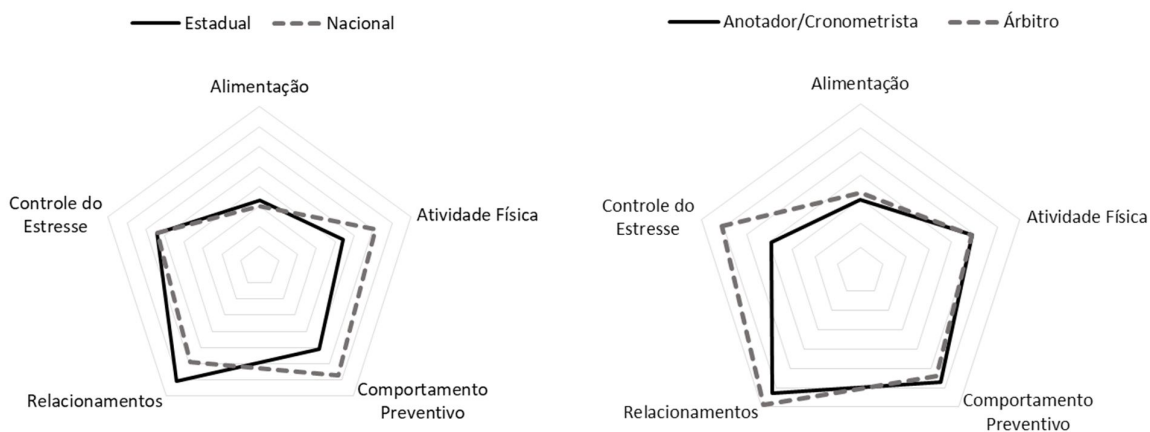


Figura 3. Comparações dos somatórios médios das questões de cada dimensão que compõem o Perfil do Estilo de Vida entre níveis de arbitragem (esquerda) e funções desempenhadas (direita).

A figura 4, a seguir, apresenta os valores das correlações investigadas no estudo entre as dimensões do Perfil do Estilo de Vida com a variável de tempo de experiência na arbitragem do Futsal. O Controle do Estresse ($p=0,177$

e $r = 0,279$), Alimentação ($p=0,374$ e $r = -0,462$), Relacionamentos ($p= 0,626$ e $r = -0,103$) e Comportamento Preventivo ($p=0,24$ e $r = 0,244$) não apresentaram correlações com a experiência. Contudo, o componente Atividade Física obteve uma correlação negativa, mas de intensidade moderada ($p = 0,02$ e $r = -0,462$). Conforme Franzblau (1958), para resultados menores que 0,20, a correlação é negligenciável; se o r estiver entre 0,20 e 0,40, a correlação é fraca; valores entre 0,40 e 0,60 representam correlação moderada; já entre 0,60 e 0,80 a correlação é considerada forte; e se o r for maior que 0,80, a correlação é muito forte.

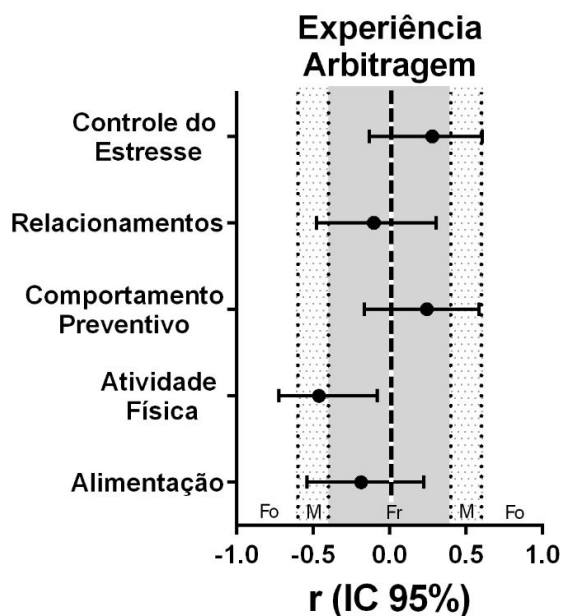


Figura 4. Correlações com os limites superiores e inferiores dentro do intervalo de confiança (95%) entre as dimensões do Perfil do Estilo de Vida com o tempo de experiência na arbitragem. Legenda: Fr = Correlação Fraca; M = Correlação Moderada e Fo = Correlação Forte.

A Figura 5 demonstra a média de cada dimensão do Estado de Humor e também a percepção de desempenho (nota atribuída) do grupo de árbitros aplicados no primeiro dia de competição e ao fim do último dia de competição (7º dia). No grupo como um todo, não foram encontradas diferenças significativas nas variáveis relativas à Raiva, Confusão, Depressão, Tensão e Vigor ($p>0,05$). Contudo, ocorreram diferenças entre o primeiro e último dia de competição nas variáveis Fadiga e Nota.

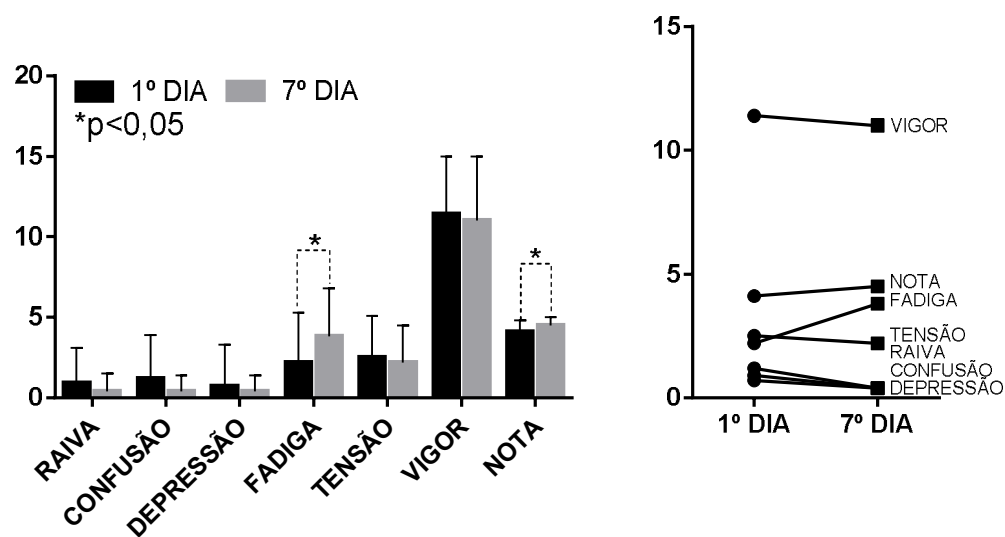


Figura 5. Avaliação do estado de humor junto com a percepção de desempenho (nota) do grupo de Árbitros participantes ao primeiro e no último dia da competição (7º dia).

Já a figura 6 representa a média de cada dimensão do Estado de Humor e também a percepção de desempenho (nota atribuída) ao primeiro dia da competição e no último dia da competição (7º dia) por função desempenhada e nível de arbitragem.

Na observação dessas variáveis referentes apenas ao sub-grupo dos anotadores/cronometristas, ocorreram diferenças significativas apenas no nível de tensão, com uma queda média de 4,7 pontos no início para 2,4 pontos ao fim da competição. No sub-grupo dos Árbitros que apenas desempenham funções de quadra, a diferença significativa foi detectada apenas referente à Fadiga, com um aumento médio de 1,7 para 3,7 pontos.

Quando a análise se atenta para os níveis na qual os Árbitros podem atuar, no grupo dos Árbitros que atuam apenas em nível estadual as diferenças são encontradas na dimensão fadiga e na percepção de nota, em que ambas variáveis apresentaram elevação na comparação do início com o fim da competição. Já no sub-grupo dos Árbitros que atuam em nível nacional ou internacional não foram encontradas diferenças significativas em nenhuma variável.

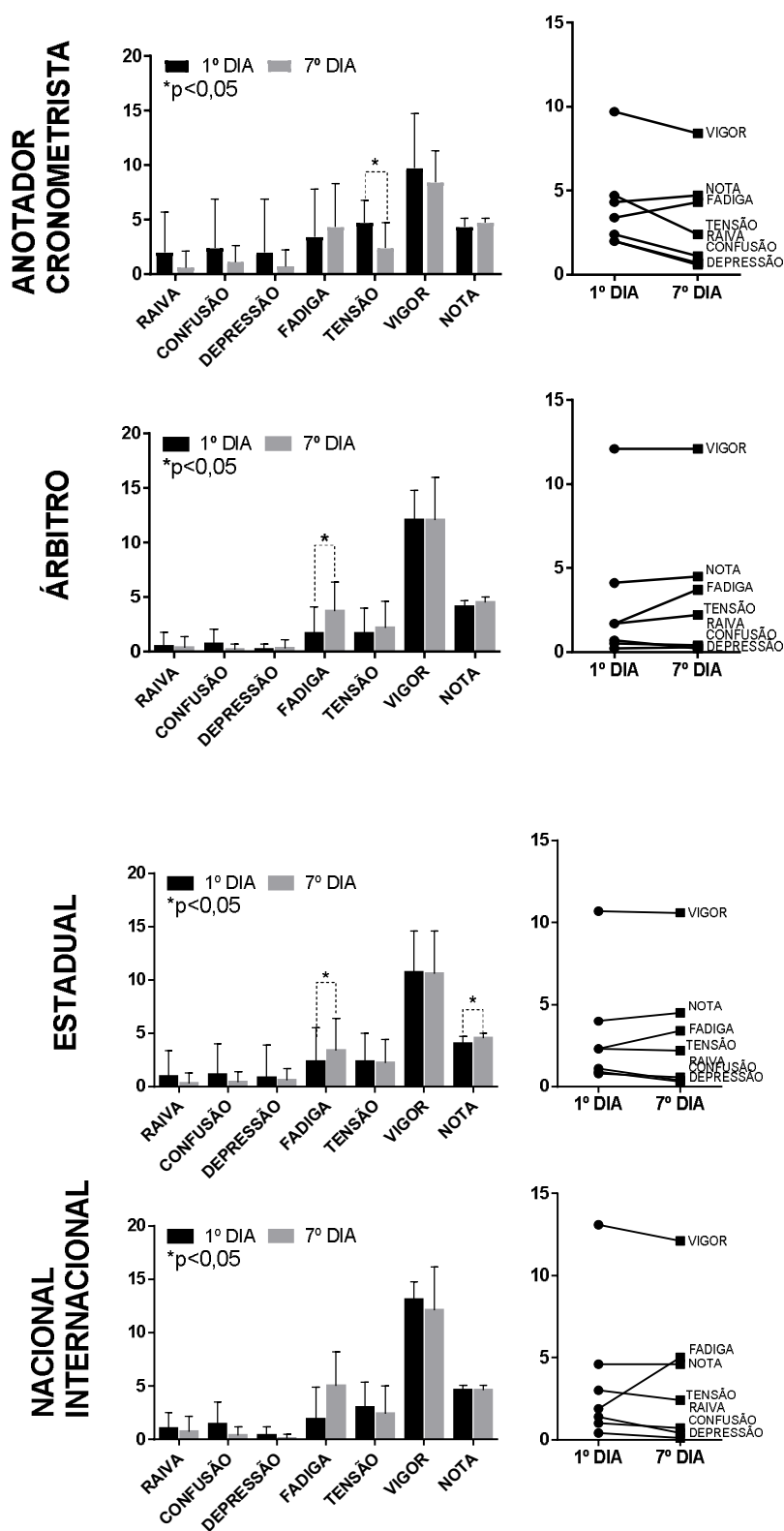


Figura 6. Avaliação do estado de humor junto com percepção de desempenho (nota) ao primeiro dia da competição e no último dia da competição (7º dia) demonstrados por função desempenhada (árbitro e anotador/cronometrista) e nível de arbitragem (estadual e nacional/internacional).

4.4 DISCUSSÃO

A análise da composição da amostra convocada para atuar nessas competições pode-se constatar a existência de uma prevalência de árbitros do sexo masculino (84%) em relação ao sexo feminino (16%). Essa mesma prevalência também é identificada no Futsal em outros estudos nacionais (FERREIRA et al., 2009; DE JESUS et al., 2017; BURIM; OLIVEIRA, 2018) e internacionais (DIXON, 2014). Em competições internacionais, tal índice de superioridade masculina também é refletido indicando que o Futsal feminino deve ser um futuro alvo de investimentos para o desenvolvimento da modalidade. Ainda não existe, por exemplo, uma Copa do Mundo de Futsal feminino com a chancela da FIFA e, do ponto da arbitragem, apenas uma mulher chegou a atuar em uma Copa do Mundo: a brasileira Renata Leite em 2012. Nos Jogos Olímpicos da Juventude de 2018 (com torneios de seleções masculinas e femininas), dos 24 árbitros convocados, 6 foram mulheres (FIFA, 2018). Nascimento e Nunes (2014), explicam que isso se deve a questões culturais, barreiras e preconceitos enfrentados pelas mulheres, apesar de esforços para uma igualdade e conquistas recentes: a partir de 1997 permitiu-se que mulheres pudesse dirigir partidas oficiais (antes, apenas podiam atuar como anotadoras e cronometristas); em 2002 foi criado o quadro nacional feminino, e em 2007 a FIFA integrou mulheres em seu quadro internacional.

A superioridade numérica de árbitros que atuam como árbitros de quadra (72%) sobre os 28% que atuam como anotadores e cronometristas se deve a exigência e desgaste físico aos quais estão submetidos. Esses árbitros tinham que se revezar na atuação dos 137 jogos que aconteceram nos torneios masculinos e femininos dessas competições em dias seguidos, e muitas vezes, em período matutino e vespertino. Além disso, a alta porcentagem de árbitros (72%) que atuam apenas em nível estadual em relação aos árbitros nacionais (24%) e internacional (4%), demonstra o grande processo de filtro e seleção dos árbitros, semelhante ao que também ocorre com atletas e também em outras modalidades. No Brasil, por exemplo, há apenas 4 homens e 4 mulheres que são árbitros da FIFA no Futsal (FIFA, 2017).

A média de idade relativamente alta ($39,2 \pm 8,4$ anos) além do alto tempo de experiência já exercendo a arbitragem de Futsal (média de $14,5 \pm 8,9$ anos) dos árbitros convocados para essas competições corrobora e confirma tendências já

observadas em outros estudos: o árbitro é formado por sua experiência prática aliada à leitura e compreensão das regras do jogo (FERREIRA et al., 2009). Isso explica o fato de nessas competições haver uma preferência pela escolha de convocação de árbitros mais qualificados e experientes, já que se trata de fases finais de importantes competições estaduais.

No que se refere à diversificação de profissões que os árbitros possuem, isso é devido ao fato de que o exercício da arbitragem no Brasil não ser uma atividade profissional, necessitando ao indivíduo possuir uma fonte de renda que seja complementar. Fato este, interessante observado e comprovado também por 68% da amostra ter ou estar em busca de uma formação de nível superior (16% está cursando graduação; 48% possuem graduação e 4% possuem Mestrado). Além disso, o fato de quase um quarto da amostra (24%) exercer alguma atividade ligada à área de Educação Física, corroborando com estudos anteriores (BURIM; OLIVEIRA, 2018), deve-se à proximidade ou preferência da área de atuação profissional e estudo com as condizentes também encontradas na arbitragem de Futsal.

Quanto à condição socioeconômica, segundo a pontuação e estratificação do Critério Brasil, a maioria da amostra encontra-se na classe B1 (24%) e B2 (24%) e outros 20% na classe socioeconômica A, com renda mensal média domiciliar superiores a R\$ 5.3613,19 e, portanto, com valores acima da renda média nacional de 2017 de R\$ 2.908,32 (ABEP, 2018). Interessantemente, a maior pontuação e, conseqüentemente, maior renda mensal média do sexo feminino não pode ser justificada por questões financeiras, uma vez que foram consideradas boas e superiores aos homens, sugerindo que esse envolvimento se dá por motivações pessoais e vontade própria.

No entanto, valores observados quanto ao IMC (Índice de Massa Corporal) denota uma preocupação. Considerada uma estimativa razoável da composição corporal, embora uma maneira simples e prática para determinar se um indivíduo está dentro do recomendável para a saúde (NAHAS, 2017), o IMC médio da amostra foi de $29 \pm 4,4$ kg/m² e, por sexo, a média feminina foi $26 \pm 5,4$ e a masculina, $29,6 \pm 4$ kg/m². Segundo a Organização Mundial da Saúde, todos esses valores podem ser enquadrados no nível de sobrepeso para adultos (de 25 a 29,9 kg/m²). Isso indica uma necessidade de maior atenção por parte dos árbitros, sobretudo relativo ao peso e a um possível acúmulo de gordura, um indicativo de

risco à saúde por correlacionar-se com o desenvolvimento de doenças cardiovasculares, diabetes, renais e ortopédicos, por exemplo (NAHAS, 2017). Os resultados foram superiores, em nível de comparação, com os encontrados em estudo regional com árbitros de Futsal de Guarapuava-PR, cujo IMC médio foi de $26,36 \pm 3,64 \text{ kg/m}^2$ (HORTMANN; MARTINS, 2013); com árbitros de elite europeus, com IMC médio de 24,3 (DIXON, 2014a) e também com árbitros ingleses pertencentes ao quadro nacional ($25.6 \pm 2.3 \text{ kg/m}^2$) e árbitros ingleses que não estão no quadro nacional ($25.5 \pm 3.3 \text{ kg/m}^2$) conforme Dixon (2014b).

A análise do Pentáculo do Bem-Estar do grupo de árbitros convocados para essas competições revelou o componente Alimentação possui os menores indicadores, sobretudo no que diz respeito ao consumo de frutas e hortaliças (média de $0,84 \pm 0,94$) e evitar alimentos gordurosos (média de $1,0 \pm 0,96$), indicando que os indivíduos necessitam de uma orientação para mudarem seus comportamentos.

Estudo sobre hábitos alimentares conduzido por Bosko et al. (2016) também apresentaram índices semelhantes de baixo consumo de frutas e hortaliças por árbitros brasileiros de basquetebol e outros estudos revelam que, na verdade, isso reflete uma situação da população brasileira: segundo uma pesquisa feita pelo instituto Datafolha em 2017, apenas 40% dos brasileiros consomem frutas e hortaliças diariamente e a Pesquisa de Orçamentos Familiares (POF) realizada pelo Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística (IBGE) em 2008-2009 mostrou que a quantidade média de hortaliças adquiridas para consumo nos domicílios brasileiros foi de 43,7 gramas/per capita/dia e o consumo individual diário médio, de 49,2 gramas/per capita/ dia – quando o recomendável segundo a OMS é 400 gramas ou 5 porções ao dia (IBGE, 2010; CANELLA et al., 2018). A *American Heart Association* (AHA) também estimula a se concentrar cada vez mais na substituição de alimentos ricos em gordura por frutas, vegetais, cereais integrais, peixes, aves e carnes magras – orientação esta que pode ser aplicada a esse mesmo grupo.

Cabe resaltar que a Alimentação, mais do que exercer efeito sobre o cérebro e o sistema nervoso acaba também por interferir nas condições mentais e emocionais do indivíduo (SEGATO, 2009). Dessa forma, a nutrição apropriada constitui um alicerce para o bom desempenho físico, proporcionando “o combustível para o trabalho biológico e as substâncias químicas para extrair e utilizar a energia potencial existente dentro desse combustível” (McARDLE; KATCH; KATCH, 2011, p.

3). Além disso, ela está associada à recuperação no exercício, à redução da fadiga, à prevenção de lesões, e à manutenção da massa magra. Diferentes pesquisas também tem demonstrado que o consumo nutricional influencia e é influenciado por variáveis como o humor, estresse e ansiedade (SEGATO, 2009; McARDLE; KATCH; KATCH, 2011). Sabe-se também que o consumo de gordura em excesso pode causar sérios danos a saúde como o desenvolvimento de doenças cardiovasculares. Por isso, o consumo habitual de frutas e hortaliças se manifesta como importante, pois além de formidáveis fontes de vitaminas, minerais e fibras e apresentar baixa densidade energética, o consumo em níveis adequados serve também como importante fator protetor para a morbidade (doenças cardiovasculares, hipertensão, diabetes e alguns tipos de câncer) e mortalidade (HU et al., 2014; CANELLA et al., 2018).

A avaliação do estado de Humor ao início e ao fim da competição indicou um aumento significativo dos níveis gerais de fadiga, sobretudo nos árbitros de quadra, pela obviedade da função, e nos árbitros que atuam em nível estadual. Embora os dados tenha mostrado uma melhora quanto à nota atribuída aos árbitros, vale lembrar que a mesma consistia de um autorrelato e, portanto, uma avaliação subjetiva que pode ter sido superestimada. Destaca-se também os baixos índices observados na dimensão da Atividade Física, observando-se negligência até em atividades mais simples, como caminhar e pedalar como meio de deslocamento e o uso das escadas ao invés do elevador.

A preocupação se acentua também ao se observar uma correlação negativa, embora ainda com uma intensidade moderada, da Atividade Física com o tempo de experiência na Arbitragem, isto é, quanto maior é o tempo em que o arbitro está no exercício da arbitragem, menor é a sua prática ou preocupação/cuidado com a atividade física. Fatores esses, cabe lembrar, que pode sim interferir no exercício da arbitragem, seja na performance durante as partidas (BOSKO et al., 2016) ou mesmo para ser bem sucedido nos testes físicos anuais obrigatórios aplicados aos oficiais de arbitragem.

Ribeiro et al (2012) em um estudo com estado de humor na qual foram encontrados elevados níveis de fadiga em árbitros assistentes de Futebol afirmam que o fato de esta ser elevada poderia demonstrar um preparo físico inferior, levando a uma maior percepção de fadiga. De acordo com estudos europeus, os árbitros de Futsal percorrem em média algo em torno de 5,9 km por

partida (REBELO et al., 2011; AHMED; DAVISON; DIXON, 2017) em intensidade entre 81-84% da frequência cardíaca máxima (DIXON, 2014), exigindo que os mesmos sempre estejam bem preparados fisicamente tanto para atuar nos jogos como para serem aptos no desempenho dos testes físicos, como a bateria indicada pela FIFA - o *Fitness Test for Futsal*, por exemplo (AHMED; DAVISON; DIXON, 2017). Silva, Fernandes e Fernandez (2011) ainda dizem que a falta de aptidão física do árbitro exerce influência também sobre a sua tomada de decisão, pois poderia provocar confusão mental durante a execução de exercícios de alta intensidade como são os jogos, o que conseqüentemente afetaria a capacidade de julgamento.

Por outro lado, os altos índices da dimensão relacionamento social, um fator positivo e interessante, condiz com os que são encontrados em outros estudos que associam qualidade e práticas esportivas, sobretudo de esportes coletivos como o Futebol e Futsal (SOUSA, 2016). Além disso, os altos índices de Vigor em relação às demais dimensões de Humor demonstra uma boa saúde mental (ANDRADE et al., 2016). Índices semelhantes também foram encontrados em atletas de várias modalidades participantes de Jogos Abertos em Santa Catarina (BRANDT et al., 2014).

Os melhores índices de Estilo de Vida dos árbitros do quadro nacional/internacional no que se referem à atividade física (6,1) e comportamento preventivo (6,7), tais como evitar o consumo de álcool e fumo e conhecer a pressão arterial pode ser explicada pela consciência dos indivíduos da importância desses hábitos bem como ao fato desse grupo estar submetido a testes físicos com níveis mais rigorosos de exigência, o que implica em um melhor preparo, dos que os que são feitos pelos árbitros que estão apenas no quadro estadual.

Da mesma forma, um maior controle do estresse por parte dos árbitros de quadra (6,1) em comparação com aqueles que atuam somente como anotadores/cronometristas (3,9) se deve ao fato das funções e responsabilidades daqueles estarem envolvidos mais diretamente com ações influenciadoras na partida, tais como a validação de gols, a decisão de marcar infrações ou de advertir ou mesmo expulsar um atleta. Por isso, diante dessa maior exposição, é preciso maior cuidado no estresse a fim de apresentar uma ótima performance na partida, conforme mostrado por outros estudos no Futsal sobre estresse em árbitros (BURIM; OLIVEIRA, 2018; FERREIRA, 2009).

Entretanto, apesar do menor controle sobre a variável estresse, no sub-grupo dos anotadores/cronometristas houve uma queda significativa de 2,3 pontos no estado de tensão dos valores apresentados com o início da competição com os registrados ao fim. Isso se explica pela diminuição principalmente dos estados de ansiedade e preocupação (componentes do estado de tensão) desses árbitros para a competição, como na expectativa inicial sobre como seria a questão de organização, nível dos jogos e entrosamento com os demais componentes da arbitragem bem como, ao final, com a aproximação do fim da competição e o fato de ter adquirido a experiência e o entendimento da dinâmica da competição em questão. Tal fato também é descrito em outros estudos com árbitros de Futebol, na qual muitos relatam grande ansiedade no começo das competições, que vai diminuindo com o decorrer do campeonato até chegar a um nível ótimo (SAMULSKI; SILVA, 2009; WEINBERG; GOULD, 2017).

Convém ressaltar, no entanto, que o estudo apresentou algumas limitações como a ausência de um instrumento ou critério que avaliasse de forma objetiva o desempenho dos árbitros durante a competição. Além disso, o número restrito da amostra composto apenas por um seleto grupo convocado para as fases finais dessas competições pode ter comprometido a construção de um perfil mais consistente dos árbitros no estado como um todo.

4.5 CONCLUSÃO

Na busca da excelência esportiva, não apenas os atletas como também a equipe de arbitragem – personagens integrantes e essenciais do espetáculo esportivo - devem estar sempre visando um preparo de melhor qualidade para um ótimo desempenho de suas funções. No caso específico dos árbitros, mais do que somente estar atento a aspectos técnicos e ao conhecimento das regras da modalidade, devem também estar atentos a questões psicológicas, como o estado de humor e também aos seus níveis de saúde.

Os resultados encontrados no estudo revelam aspectos que servem como sinais de alerta, isto é, indicam maior necessidade de atenção por parte dos árbitros com alguns fatores que podem trazer risco a sua saúde e comprometer a qualidade de vida futura. Dentre esses fatores estão o IMC médio da amostra estar classificado na condição de sobrepeso e os baixos índices registrados de Estilo de Vida nos componentes Alimentação (sobretudo quanto ao baixo consumo de frutas e hortaliças e maior de alimentos gordurosos) e de Atividade física (como as atividades cotidianas tais como caminhar e usar escadas) nos árbitros de nível estadual e com maior experiência.

Quanto às comparações do Estado de Humor do início com o fim da competição, houve o aumento significativo dos níveis de fadiga principalmente nos árbitros de nível estadual, que pode interferir no desempenho desses profissionais durante as partidas de Futsal e influenciar na tomada de decisões.

Dentre os aspectos positivos estão os bons índices do grupo na dimensão de Relacionamento Social, os elevados níveis de Vigor e uma consciente e maior preocupação dos árbitros nacionais e internacional com a importância da Atividade Física e Comportamento Preventivo como parte do Estilo de Vida.

Sugere-se um acompanhamento dos árbitros ativos e que atuam em todas as competições a fim de analisar não apenas seu desempenho técnico durante partidas, mas também que ofereça programas ou orientações quanto à aspectos nutricionais e preparo psicológico visando à melhora na performance durante a execução de seu ofício como também do condicionamento físico, perfil morfológico e estado mental, isto é, de fatores relacionados à sua saúde e qualidade de vida.

REFERÊNCIAS

- AHMED, H.; DAVISON, G.; DIXON, D. Analysis of activity patterns, physiological demands and decision-making performance of elite Futsal referees during matches. *International Journal of Performance Analysis in Sport*, v. 17, n. 5, p. 737-751, 2017.
- ANDRADE, A. et al. Sleep quality, mood and performance: a study of elite Brazilian volleyball athletes. *Journal of Sports Science & Medicine*, v. 15, n. 4, p. 601, 2016.
- ASSOCIAÇÃO BRASILEIRA DE EMPRESAS DE PESQUISA – ABEP. Critério Brasil 2018. Disponível em: <<http://www.abep.org/criterio-brasil>>. Acesso em: 05 nov. 2018.
- BOSKO, A. C. F. et al. Determinantes dietéticos do estado nutricional de árbitros da Liga Brasileira de Basquetebol. *Revista de Ciências Médicas*, v. 24, n. 3, p. 105-111, 2016.
- BOTH, J. et al. Validação da escala “Perfil do estilo de vida individual”. *Revista Brasileira de Atividade Física & Saúde*, v. 13, n. 1, p. 5-14, 2008.
- BRANDT, R.; LIZ, C. M.; CROGETTA, T. B.; ARAB, C.; BEVILACQUA, G.; DOMINSKI, F. H.; VILARINO, G. T.; ANDRADE, A. Saúde mental e fatores associados em atletas durante os Jogos Abertos de Santa Catarina. *Revista Brasileira de Medicina do Esporte*, v. 20, n. 4, p. 276-280, 2014.
- BRANDT, R.; VIANA, M. D. S.; SEGATO, L.; ANDRADE, A. Estados de humor de velejadores durante o Pré-Panamericano. *Motriz*, v. 16, n. 4, p. 834-40, 2010.
- BURIM, M. L.; OLIVEIRA, A. R. Análise do nível de estresse dos árbitros de Futsal da região de Londrina-PR. *Revista Brasileira de Futsal e Futebol*, v. 10, n. 38, p. 252-261, 2018.
- CANELLAI, D. S. et al. Consumo de hortaliças e sua relação com os alimentos ultraprocessados no Brasil. *Rev Saude Publica*, v. 52, p. 50, 2018.
- CARDOSO, B. L. C. et al. Estilo de vida e nível de atividade física em docentes universitários. *Unimontes Científica*, v. 18, n. 1, p. 15-23, 2016.
- CHOI, H.; CHIU, W. Influence of the perceived organizational support, job satisfaction, and career commitment on football referees' turnover intention. *Journal of Physical Education and Sport*, v. 17, p. 955-959, 2017.
- CONFEDERAÇÃO BRASILEIRA DE FUTEBOL DE SALÃO - CBFS. Livro Nacional de Regras 2018. Disponível em: <http://www.cbfs.com.br/2015/futsal/regras/livro_nacional_de_regras_2018.pdf>. Acesso em: 15 nov. 2018.
- DA PAIXÃO, L. A.; DIAS, R. M. R.; DO PRADO, W. L. Estilo de vida e estado nutricional de universitários ingressantes em cursos da área de saúde do Recife/PE. *Revista Brasileira de Atividade Física & Saúde*, v. 15, n. 3, p. 145-150, 2010.
- DE JESUS, R. J. et al. Estudos sobre a visão dos árbitros em relação as suas atuações na categoria infantil, da modalidade Futsal nos Jogos Escolares

Maranhenses 2014. Revista Brasileira de Futsal e Futebol, v. 9, n. 35, p. 422-428, 2017.

DIXON, D. A pilot study of the physiological demands of Futsal referees engaged in international friendly matches. American Journal of Sports Science and Medicine, v. 2, n. 3, p. 103-107, 2014.

DIXON, D. A Retrospective Study of the Yo-Yo IE2 Test: Can it be used to differentiate between different levels of Futsal referees?. American Journal of Sports Science and Medicine, v. 2, n. 3, p. 93-97, 2014.

FÉDÉRATION INTERNATIONALE DE FOOTBALL ASSOCIATION - FIFA. Futsal: Laws of the game 2014-2015. Zurich: FIFA, 2012. Disponível em: <http://resources.fifa.com/mm/document/footballdevelopment/refereeing/51/44/50/laws_of_the_game_futsal_2014_15_eneu_neutral.pdf>. Acesso em: 15 nov. 2018.

FÉDÉRATION INTERNATIONALE DE FOOTBALL ASSOCIATION - FIFA. Referees appointed for Buenos Aires 2018. 2018. Disponível em: <<https://www.fifa.com/mensyoutholympic/news/y=2018/m=9/news=buenos-aires-2018-designados-el-plantel-arbitral.html>>. Acesso em: 27 nov. 2018.

FÉDÉRATION INTERNATIONALE DE FOOTBALL ASSOCIATION - FIFA. Refereeing International Lists 2018. Zurich: FIFA, 2017. Disponível em: <<https://resources.fifa.com/image/upload/2017-refereeing-international-lists-2904162.pdf?cloudid=pqqzqgibhx16j51erpes>>. Acesso em: 27 nov. 2018.

FERREIRA, D. K. S.; BONFIM, C.; AUGUSTO, L. G. S. Fatores associados ao estilo de vida de policiais militares. Ciência & Saúde Coletiva, v. 16, p. 3403-3412, 2011.

FERREIRA, H. C. A.; SIMIM, M. A. M.; NOCE, F.; SAMULSKI, D. M.; COSTA, V. T. Análise do estresse em árbitros de Futsal. Coleção Pesquisa em Educação Física, vol. 8, n. 1, p. 43-48, 2009.

FETT, C. A. et al. Estilo de vida e fatores de risco associados ao aumento da gordura corporal de mulheres. Ciência & Saúde Coletiva, v. 15, p. 131-140, 2010.

FRANZBLAU, A. A primer of statistics for nonstatisticians. New York: Harcourt, Brace & World, 1958.

HORTMANN, K.; MARTINS, M. V. Variáveis antropométricas de árbitros de Futsal de Guarapuava. Revista Brasileira de Futsal e Futebol, v. 5, n. 15, 2013.

HU, D. et al. Fruits and vegetables consumption and risk of stroke: a meta-analysis of prospective cohort studies. Stroke, p. STROKEAHA. 114.004836, 2014.

INSTITUTO BRASILEIRO DE GEOGRAFIA E ESTATÍSTICA - IBGE. Pesquisa de Orçamentos Familiares 2008-2009: análise da disponibilidade domiciliar de alimentos e do estado nutricional no Brasil. Rio de Janeiro: IBGE; 2010.

MCARDLE, W.; KATCH, F.; KATCH, V. Fisiologia do exercício: nutrição, energia e desempenho humano [traduzido por: Giuseppe Taranto]. 7ª. ed. Rio de Janeiro: Guanabara Koogan, 2015.

NAHAS, M. V.; BARROS, M. V. G.; FRANCALACCI, V. O pentáculo do bem-estar: base conceitual para avaliação do estilo de vida de indivíduos ou grupos. *Revista Brasileira de Atividade Física e Saúde*, n. 5, v. 2, p. 45-59, 2000.

NAHAS, M. V. *Atividade Física, saúde e qualidade de vida: conceitos e sugestões para um estilo de vida ativo*. 7ª ed. Londrina: Midiograf, 2017.

NASCIMENTO, A. S.; NUNES, M. L. F. A mulher árbitra de Futsal: entre a norma e a resistência. *Interseções: Revista de Estudos Interdisciplinares*, v. 16, n. 1, p.197-216, 2014.

OLIVEIRA, M. A. A. A influência do desporto universitário na promoção de estilos de vida saudáveis. 2014. 42p. Dissertação (Mestrado em Medicina). Universidade de Coimbra, Coimbra, 2014.

PARSONS, T.; BAIRNER, A. You want the buzz of having done well in a game that wasn't easy: a sociological examination of the job commitment of English Football referees. *Movement & Sport Sciences-Science & Motricité*, n. 87, p. 41-52, 2015.

PERREAU-NIEL, A; ERARD, C. French football referees: An exploratory study of the conditions of access and employment for referees in terms of level and gender. *Soccer & Society*, v. 16, n. 1, p. 1-16, 2015.

REBELO, A. N.; ASCENSÃO, A. A.; MAGALHÃES, J. F.; BISCHOFF, R.; BENDIKSEN, M.; KRUSTRUP, P. Elite Futsal refereeing: activity profile and physiological demands. *The Journal of Strength & Conditioning Research*, v. 25, n. 4, p. 980-987, 2011.

RIBEIRO, H. N. et al. Estados de humor de árbitros de Futebol não profissional. *Journal of Physical Education*, v. 23, n. 4, p. 575-583, 2012.

ROHLFS, I. C. P. M.; ROTTA, T. M.; ANDRADE, A.; TERRY, P. C.; KREBS, R. J.; CARVALHO, T. The Brunel of Mood Scale (BRUMS): instrument for detection of modified mood states in adolescents and adults athletes and non athletes. *FIEP Bulletin*, v. 75, p. 281-4, 2005.

SAMULSKI, D. M.; SILVA, S. A. Psicologia aplicada à arbitragem. In: SAMULSKI, D. M. (Org.). *Psicologia do esporte: conceitos e novas perspectivas*. Barueri: Manole, 2009. p. 461-86.

SEGATO, L. Humor, estresse e perfil nutricional de atletas de alto nível de vela em competição pré-olímpica. 2009. 131p. Dissertação (Mestrado em Ciências do Movimento Humano). Universidade do Estado de Santa Catarina, Florianópolis, 2009.

SILVA, A. I.; FERNANDES, L. C.; FERNANDEZ, R. Time motion analysis of Football (soccer) referees during official matches in relation to the type of fluid consumed. *Brazilian Journal of Medical and Biological Research*, Ribeirão Preto, v. 44, n. 8, p. 801-9, 2011.

SILVA, D. A. S. et al. Estilo de vida de acadêmicos de Educação Física de uma universidade pública do estado de Sergipe, Brasil. *Revista Brasileira de Ciências do Esporte*, v. 34, n. 1, 2011.

ŞİRİN, Y.; DÖŞYILMAZ, E. Investigation of job satisfaction and burnout levels of Turkish Super League Football referees. *Journal of Physical Education & Sports Science/Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, v. 11, n. 1, 2017.

SOUSA, T. A. A. Qualidade de vida em atletas amadores praticantes de Futebol e Futsal. 2016. 48 p. Dissertação (Mestrado em Psicologia da Educação). Universidade de Coimbra, Coimbra, 2016.

THOMAS, J.; NELSON, J.; SILVERMAN, S. Métodos de Pesquisa em Atividade Física. 6ª. ed. Porto Alegre: Artmed, 2012.

VIEIRA, L. F. et al. Estado de humor e desempenho motor: um estudo com atletas de voleibol de alto rendimento. *Revista Brasileira de Cineantropometria e Desempenho Humano*, v. 10, n. 1, p. 62-68, 2008.

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

5 ARTIGO ORIGINAL 2 : COMO VOCÊ SE SENTE, ÁRBITRO? UMA ANÁLISE EXPLORATÓRIA DO ESTADO DE HUMOR DURANTE COMPETIÇÕES OFICIAIS DE FUTSAL

RESUMO

Diversos estudos têm demonstrado que esportistas, sobretudo atletas, vivenciam diferentes emoções antes e durante as competições que acabam por influenciar também no desempenho. Com o árbitro não é diferente e o Estado de Humor tem se configurado como um importante parâmetro e um fator preditivo da performance. Assim, o objetivo do presente estudo foi analisar o perfil de estado de humor dos Árbitros de Futsal durante cada dia de competições estaduais de alto de nível. A amostra foi composta por 25 árbitros (média de $39,2 \pm 8,4$ anos), e que foram convocados para atuar nas Fases Finais de competições estaduais. A coleta de dados foi feita através de um questionário de caracterização dos participantes, "Critério Brasil 2018", Perfil do Estilo de Vida e a Escala de Humor de Brunel (ROHLFS, 2005). Para análise dos dados foi utilizada estatística descritiva (frequência, percentual, média, desvio padrão, amplitude e erro padrão), além de testes de Correlação de Spearman, o Teste "t" de Student e a Prova U de Mann Whitney ($p \leq 0,05$ em todos os testes). Os resultados indicaram que apesar da dimensão vigor ter os maiores valores médios gerais em relação às demais dimensões em todos os dias da semana, observou-se que apenas 24% da amostra conseguiram se manter dentro do intervalo dos valores considerados como desejados para os indivíduos em busca de uma melhor performance ou ser melhor sucedido na competição. O índice é seguido pela dimensão fadiga, que aparece entre as que tiveram maiores variações durante a semana e apresenta pico em fases importantes das competições, tal qual acontece também com a dimensão raiva. Especificamente, os árbitros com maiores idades e experiências na atuação são os que também apresentam maiores estabilidades na dimensão raiva. Da mesma forma, verificou-se também que os árbitros com mais idade permaneciam mais tempo na zona alvo (isto é, nos níveis desejados) na dimensão raiva e os árbitros com mais tempo de experiência de atuação, na dimensão vigor. Com isso, reitera-se a importância de se ter uma preocupação constante com o modo de preparação e atuação dos árbitros nas competições em busca de uma melhor performance considerando não somente variáveis físicas e técnicas, mas também psicológica como o Estado de Humor.

Palavras-chave: Esportes. Saúde Mental. Emoções. Psicologia do Esporte.

ABSTRACT

HOW ARE YOU, REFEREE? AN EXPLORATORY ANALYSIS OF MOOD STATES DURING FUTSAL COMPETITIONS

Several studies have shown that athletes experience different emotions before and during competitions that also influence performance. With the referee it is not different and the Mood State has been configured as an important parameter and a predictive performance factor. Thus, the purpose of the present study was to analyze

the mood state profile of the Futsal Referees during each day of top-level state competitions. The sample consisted of 25 referees (mean of 39.2 ± 8.4 years old), who were invited to participate in the Final Phases of state competitions. The data collection was done through a questionnaire characterizing the participants, "Brazil 2018 Criterion", Lifestyle Profile and the Mood State's Profile (ROHLFS, 2005). For data analysis, we used descriptive statistics (frequency, percentage, mean, standard deviation, amplitude and standard error) in addition to Spearman's Correlation, Student's *t*-test and Mann Whitney's U-Test ($p \leq 0.05$ in all tests). The results indicated that although the vigor dimension had the highest mean values in relation to the other dimensions on all days of the week, it was observed that only 24% of the sample managed to remain within the range of values considered as desired for the individuals in search for a better performance or to be successful in the competition. The index is followed by the fatigue dimension, in which it appears among those who had greater variations during the week and presents peak in important phases of the competitions, as also happens with the anger dimension. Specifically, the referees with the highest ages and experiences in the performance are those who also present greater stability in the anger dimension. In the same way, it was also verified that the older referees stayed longer in the target zone (that is, in the desired levels) in the anger dimension and the referees with more experience in the force dimension. Therefore, it is reiterated the importance of having a constant concern with the referees' development and performance in the competitions in search of a better performance considering not only physical and technical variables but also psychological as the Mood State.

Key words: Sports. Mental Health. Emotions. Sports Psychology.

5.1 INTRODUÇÃO

O Futsal é caracterizado por ser uma modalidade coletiva com esforços de alta intensidade com constantes mudanças de velocidade e direção, intercalados com breves períodos de recuperação (20-30 s) durante as partidas, que são disputadas em 2 tempos cronometrados de 20 minutos cuja duração real pode chegar a aproximadamente 80 minutos (FREITAS et al., 2014; CASTAGNA et al., 2009). Além disso, é comum a existência de importantes competições nacionais e até internacionais realizadas em períodos de curta duração na qual equipes podem disputar várias partidas em dias consecutivos em um curto intervalo de tempo entre os jogos realizados (FREITAS et al., 2014; CHAVES et al., 2018).

Ao contrário dos jogadores na qual a regra assegura a prerrogativa de se poder ter substituições ilimitadas (CBFS, 2018; FIFA, 2014), isto é, o jogador pode ser substituído e retornar a qualquer momento inúmeras vezes, dando-se liberdade ao técnico de poupar jogadores por eventual condição física, o mesmo não ocorre com a equipe de arbitragem, que se mantém durante toda a partida. Ressalta-se ainda que em competições de menor duração com alto número de jogos diários, os árbitros podem ser escalados para trabalhar em mais de uma partida no dia. Isto exige um alto nível de preparo físico como também psicológico, constituindo um desafio para o árbitro, que deve ser capaz de realizar tomadas de decisões adequadas nas partidas de forma homogênea e consistente, e manter a performance durante toda a competição.

Estudos têm demonstrado que esportistas, sobretudo atletas, vivenciam diferentes emoções antes e durante as competições que acabam por influenciar também na performance (CAMPO et al., 2016; MARTINENT et al., 2013; WOODMAN et al., 2009). Segundo Campo et al. (2016) e Lane et al. (2012) as emoções vivenciadas numa competição podem provocar no indivíduo em questão diferentes tipos de respostas desde questões fisiológicas, tais como o aumento dos batimentos cardíacos e da frequência respiratória, passando por aspectos cognitivos com alterações na atenção, percepção e no processo de seleção de informações importantes e até comportamental como tornar-se agressivo ou ter decréscimo na motivação.

Nos últimos anos, dentre os fatores psicológicos relacionados à performance esportiva, o Estado de Humor tem recebido uma atenção particular. O

Estado de Humor tem se configurado como um importante fator preditivo de desempenho de atletas e tem sido utilizado para também otimizar sua performance, estabelecendo parâmetros para ajustes nas configurações de pensamentos, sentimentos e comportamentos necessários antes e durante competições (ANDRADE et al., 2016). Morgan (1980) em estudos com esporte desenvolvidos na década de 1980 propôs um modelo ideal de estado de humor que refletia também aquilo que seria uma saúde mental positiva para o indivíduo. Este modelo ficaria conhecido como “Perfil de Iceberg” (KEIKA; YUSOF; JOURKERSH, 2015; MORGAN, 1980).

A Teoria do “Perfil de Iceberg” descreve que a performance atlética é estritamente relacionada com altos níveis de vigor e baixos níveis de raiva, tensão, depressão, confusão e fadiga (TOMAZINI et al., 2015). Assim, baseado em instrumentos psicométricos como o Perfil de Estado de Humor, estudos sugerem que atletas com mais vigor e menos ansiedade, raiva, confusão e fadiga por exemplo seriam mais bem-sucedidos que atletas que exibissem um perfil oposto, configurando desse modo até como um preditor da performance de atletas de elite (TOMAZINI et al., 2015; KEIKA; YUSOF; JOURKERSH, 2015). O Estado de Humor vem sendo largamente estudado na área esportiva com atletas tanto em esportes coletivos como o futebol (LOVELL, TOWNROW; THATCHER, 2010), basquete (HOOVER et al., 2017) e voleibol (ANDRADE et al., 2016) como esportes individuais tais como a vela (BRANDT et al., 2010) e ciclismo (LASTELLA et al., 2015). Contudo, conforme apontam Ribeiro et al. (2012) ainda são escassos os estudos envolvendo os outros personagens fundamentais do espetáculo esportivo: os árbitros.

Dessa forma, também é necessário conhecer o impacto de competições em dias consecutivos para a arbitragem a fim de disponibilizar informações que permitem traçar estratégias de planejamento e preparo para os árbitros e melhorar seu rendimento.

Sendo assim, o objetivo do presente estudo foi analisar o perfil de estado de humor dos Árbitros de Futsal durante cada dia de competições estaduais de alto nível. Especificamente, buscou-se também correlacionar as amplitudes dos perfis de humor com outras variáveis demográficas; e ainda, identificar em quais estados de humor há maiores variações quanto a valores de amplitude e nível desejáveis para performance (o qual denominou-se como zona alvo).

5.2 MATERIAIS E MÉTODOS

5.2.1 Caracterização da Pesquisa e dos Participantes

A pesquisa é caracterizada como do tipo quantitativo, descritivo, correlacional, com delineamento transversal. Procura-se apenas observar para conhecer e interpretar determinada realidade no local do fenômeno, sem intervenção (THOMAS; NELSON; SILVERMAN, 2012).

A amostra do presente estudo foi composta por árbitros de ambos os sexos, registrados e pertencentes ao quadro da Federação Paranaense de Futebol de Salão (FPFS), e que foram convocados para atuar nas Fases Finais de competições oficiais de curta duração (inferior ao período de um mês) organizadas pelo Governo do Estado do Paraná: Jogos Abertos do Paraná e Jogos da Juventude do Paraná, nas Divisões A e B dos torneios masculino e feminino. Todas as competições tiveram os mesmos 7 (sete) dias de duração. Portanto, a escolha dos árbitros foi feita de forma intencional, com participação voluntária (THOMAS; NELSON; SILVERMAN, 2012). Dessa forma, dos 39 (trinta e nove) árbitros convocados para atuar nessas competições, 25 (vinte e cinco) árbitros (64% do total) aceitaram participar voluntariamente da pesquisa. A perda amostral se deve à recusas na participação ou a não entrega dos questionários respondidos adequadamente. Os árbitros participantes eram compostos por 21 homens e 4 mulheres com média de idade de $39,2 \pm 8,4$ anos.

5.2.2 Instrumentos de Medida

Os instrumentos de medida utilizados nessa pesquisa foram constituídos de questionários como a caracterização dos participantes do estudo (APÊNDICE A), o “Critério Brasil 2018” (ANEXO C), Perfil do Estilo de Vida (ANEXO D) e a Escala de Humor de Brunel – BRUMS (ANEXO E).

O primeiro questionário aplicado foi o de caracterização dos participantes, elaborado pelo autor especificamente para este estudo, com questões relativo à idade, escolaridade, profissão, altura, peso, tempo (experiência) e nível de atuação na arbitragem.

O outro questionário foi o “Critério Brasil 2018” desenvolvido pela Associação Brasileira de Empresas de Pesquisa - ABEP, que destina-se a avaliar a condição socioeconômica e sua classificação em estratos (A, B1, B2, C1, C2 e D-E) com valores que se baseiam na Pesquisa Nacional por Amostra de Domicílios Contínua - PNADC 2017 do Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística – IBGE (ABEP, 2018). Este questionário consiste em estimativas da renda média domiciliar através da investigação de variáveis como grau de instrução, acesso aos serviços públicos (água encanada e pavimentação) e quantidade de itens domésticos (banheiros, automóveis, empregados domésticos, microcomputador, lava louça, geladeira, freezer, lava roupa, DVD, micro-ondas, motocicleta e secadora de roupa). Os itens possuem um sistema de pontos característico desenvolvido pela ABEP pelo qual se permite determinar as classes socioeconômicas.

O seguinte questionário aplicado trata-se do Perfil do Estilo de Vida, derivado do Pentáculo do Bem Estar, proposto por Nahas, Barros e Francalacci (2000). É um instrumento simples e autoadministrado composto por 15 itens, que envolve os cinco aspectos/domínios fundamentais do estilo de vida das pessoas (alimentação, atividade física, comportamento preventivo, relacionamentos e controle do estresse). Para cada item avaliado, o participante responde de acordo com uma escala de zero (ausência total da característica no estilo de vida) até três pontos (completa realização do comportamento considerado). Escores correspondentes ao nível 3 (três) em um determinado item são sempre desejados, pois quanto maior a pontuação, mais adequado será o estilo de vida da pessoa. Escores nos níveis 0 (zero) e 1 (um) indicam que o indivíduo ou grupo deve ser orientado a realizar ajustar em seus hábitos e comportamentos, pois segundo Nahas (2017), esses aspectos afetam a saúde geral e estão associados ao bem-estar psicológico e a diversas doenças crônico-degenerativas, como infarto do miocárdio, derrame cerebral, o diabetes, a obesidade e a osteoporose. Assim, quanto maior a pontuação, mais adequado será o estilo de vida da pessoa.

Por fim, para avaliação do estado de humor dos Árbitros utilizou-se a Escala de Humor de Brunel - BRUMS, validada por Rohlfis (2005) para o Brasil (ANEXO D). O instrumento apresenta 24 questões que avaliam de forma simples e objetiva o estado de humor e composto por seis sub-escalas: raiva, confusão, depressão, fadiga, tensão e vigor (QUADRO 1). Segundo Beedie, Terry e Lane (2000), os instrumentos que avaliam o estado de humor são mais eficazes em jogos

esportivos de curta duração. Para cada questão, o participante assinala uma opção numérica que varia de 0 (nada) a 4 (extremamente), considerando como ele se sente no momento da avaliação. Cada sub-escala contém quatro itens e da soma das respostas de cada sub-escala obtém-se um escore que pode variar de 0 a 16 pontos.

Os itens de cada sub-escala são:

- Raiva: irritado, zangado, com raiva, mal humorado (itens 7, 11, 19, 22);
- Confusão: confuso, inseguro, desorientado, indeciso (itens 3, 9, 17, 24);
- Depressão: deprimido, desanimado, triste, infeliz (itens 5, 6, 12, 16);
- Fadiga: esgotado, exausto, sonolento, cansado (itens 4, 8, 10, 21);
- Tensão: apavorado, ansioso, preocupado, tenso (itens 1, 13, 14, 18);
- Vigor: animado, com disposição, com energia, alerta (itens 2, 15, 20, 23).

Quadro 1. Sub-escalas da escala de humor de Brunel.

Sub-escalas	Definição
Tensão	Estado de tensão músculo-esquelético e preocupação
Depressão	Estado emocional de desânimo, tristeza, infelicidade
Raiva	Estado de hostilidade, relativamente aos outros
Vigor	Estado de energia, vigor físico
Fadiga	Estado de cansaço, baixa energia
Confusão Mental	Estado de atordoamento, instabilidade nas emoções

Fonte: Brandt et al. (2010)

5.2.3 Procedimentos e Coleta de Dados

Após esclarecimentos sobre os objetivos e fins da pesquisa, todos os que concordaram em participar voluntariamente do estudo assinaram um Termo de Consentimento Livre e Esclarecido (ANEXO A).

As coletas de dados envolvendo questionários foram feitas durante a concentração dos árbitros no hotel ou alojamento disponibilizados pela sua organização. No primeiro dia da competição, os árbitros responderam aos questionários de caracterização, Estilo de Vida, Critério Brasil e Estado de Humor. Nos dias seguintes e até ao fim da competição, os árbitros responderam o questionário de Estado de Humor diariamente.

A realização do estudo foi aprovada pelo Comitê de Ética em Pesquisa envolvendo Seres Humanos da Universidade Estadual de Londrina – PR sob parecer nº 2.730.169, de 22 de junho de 2018 (ANEXO B).

5.2.4 Tratamento Estatístico

Para a caracterização dos sujeitos da amostra e a apresentação dos dados coletados, foi utilizada estatística descritiva (frequência, percentual, média, desvio padrão, amplitude e erro padrão).

Na classificação dos indivíduos serem considerados com uma dimensão de Estado de Humor estável ou instável durante as competições, utilizou-se dos valores de amplitude (subtração do valor máximo registrado durante o período com o valor mínimo registrado). Com base no próprio questionário do “Perfil do Estado de Humor de Brunel”, na qual cada dimensão era formado pelo somatório dos índices de outras quatro questões que, por sua vez, possuía um índice que variava de 0 (nada) a 4 (extremamente), foi estabelecido que os indivíduos considerados como estáveis seriam os que possuíam uma amplitude igual ou inferior ao valor de 4 pontos e, como instáveis como os indivíduos que possuíssem uma amplitude superior a 4 pontos para a dimensão considerada, conforme indicado na Figura 1.

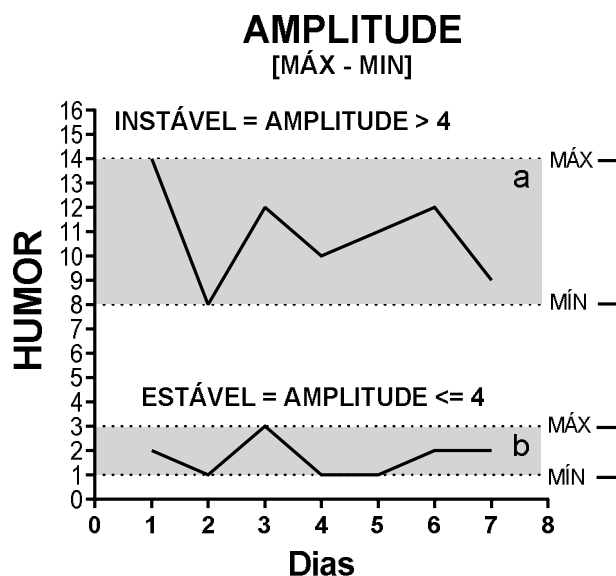


Figura 1. Exemplo ilustrativo da amplitude de uma determinada dimensão do Estado de Humor de 2 diferentes indivíduos. O indivíduo “a” possui uma amplitude igual a 6, sendo classificado como instável; enquanto o indivíduo “b”, por possuir uma amplitude de valor 2 é classificado como sendo estável durante este período considerado.

Considerando também o “Perfil de Iceberg” desenvolvida da teoria do Estado de Humor e com base no mesmo critério explicado anteriormente obtido pelo próprio questionário, determinou-se as chamadas “Zonas alvos” de cada dimensão, isto é, os valores na qual são desejados que os indivíduos sempre se encontrem em busca de serem melhores sucedidos ou para uma melhor performance. Dessa forma, observava-se naquele determinado período da competição a quantidade de dias em que o indivíduo estava com os valores da dimensão dentro desse intervalo da zona alvo. As dimensões raiva, confusão, depressão, fadiga e tensão por serem variáveis negativas possuíam os menores valores de intervalo possíveis para a zona (de 0 a 4 pontos); enquanto o vigor, por ser o único componente do humor positivo, possuía os maiores valores de intervalo possíveis para a zona alvo (12 a 16 pontos).

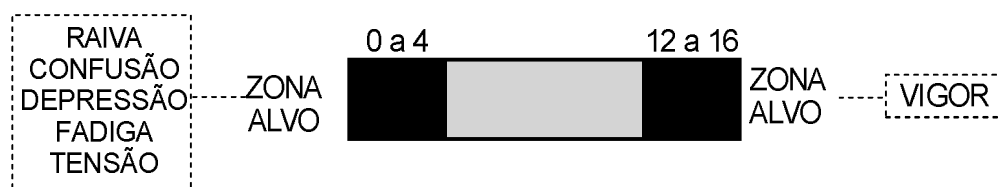


Figura 2. Determinação das zonas alvos (valores desejados) para cada dimensão do Estado de Humor.

Por consistir de uma amostra de 25 sujeitos, foi aplicado o teste de Shapiro Wilk para verificar a normalidade dos dados da amostra. Nas correlações entre as dimensões do Estado de Humor (raiva, confusão, depressão, fadiga, tensão e vigor) com variáveis demográficas (idade, IMC, pontos do questionário socioeconômico e experiência na arbitragem) e com cada dimensão dos perfis de estilo de vida (alimentação, atividade física, comportamento preventivo, relacionamentos e controle do estresse) foram aplicados a Correlação de Spearman (não-paramétrico).

Para verificar se existem diferenças quanto a valores médios das amplitudes de cada dimensão do Estado de Humor durante a competição com a função exercida na arbitragem (Árbitro ou anotador/cronometrista) foi aplicado o teste de Prova U de Mann Whitney (não-paramétrico). Da mesma forma, para verificar se existem diferenças entre as médias registradas em cada dia de

competição de cada dimensão do Estado de Humor foram aplicados o Teste “t” de Student (paramétrico) e a Prova U de Mann Whitney (não-paramétrico).

Adotou-se significância de $p \leq 0,05$ em todos os testes. Os dados foram processados no Software *Statistical Package for the Social Sciences* - SPSS for Windows, versão 20.0.

5.3 RESULTADOS

Participaram do estudo 25 árbitros, sendo 21 do sexo masculino (84%) e 4 do sexo feminino (16%), com uma média de idade de $39,2 \pm 8,4$ anos. Quanto ao tempo já exercendo a arbitragem de Futsal, os árbitros convocados para essas competições possuíam em média $14,5 \pm 8,8$ anos de experiência na atuação da modalidade. Além disso, os árbitros da amostra possuem um Índice de Massa Corporal (IMC) médio de $29 \pm 4,4$ kg/m² e uma média de $38 \pm 8,7$ pontos de nível socioeconômico de acordo com a metodologia do questionário Critério Brasil 2016 (ABEP, 2018), o qual estima uma renda média domiciliar mensal de R\$ 9826,50.

Quanto à função exercida dentro da arbitragem do Futsal, 18 (72%) dos árbitros convocados para as competições e participantes do estudo atuam como árbitros de quadra (o qual será descrito no estudo apenas com a nomenclatura “Árbitro”) e 7 (28%) atuam como apenas anotadores e cronometristas. Já no que se refere ao nível de atuação, a maioria dos árbitros (72%) atua apenas nas competições estaduais da arbitragem e 24% pertencem também ao quadro nacional da Confederação Brasileira de Futebol de Salão (CBFS). Houve também a presença de 1 árbitro pertencente ao quadro da FIFA, o qual é apto em atuar em competições internacionais do Futsal.

A Tabela 1 representa o somatório médio das questões de cada dimensão que compõem o Perfil do Estilo de Vida. Conforme observado, o componente Alimentação encontra-se com os menores valores observados nesse grupo (3,20), seguido de Atividade Física (4,88). Já a dimensão Relacionamentos obteve os maiores valores médios do somatório dos itens que compõem esta variável (6,72 de 9 pontos possíveis).

Tabela 1. Somatório médio das questões de cada dimensão que compõem o Perfil do Estilo de Vida

Componente	Média do Somatório	Desvio Padrão
Alimentação	3,20	1,66
Atividade Física	4,88	2,40
Comportamento Preventivo	5,52	2,18
Relacionamentos	6,72	2,17
Controle do Estresse	5,44	2,60

A Figura 3, a seguir, mostra a variação média diária de cada dimensão componente do Estado de Humor do grupo de árbitros. No geral, a dimensão Vigor apresenta os maiores índices diários em relação as demais

dimensões, sendo o pico máximo registrado ao início da competição (média de 11,4). Já a dimensão depressão foi a que apresentou os menores índices médios diários durante as competições, sendo os menores valores obtidos nos últimos 2 dias dos torneios (médias de 0,3 e 0,4 respectivamente).

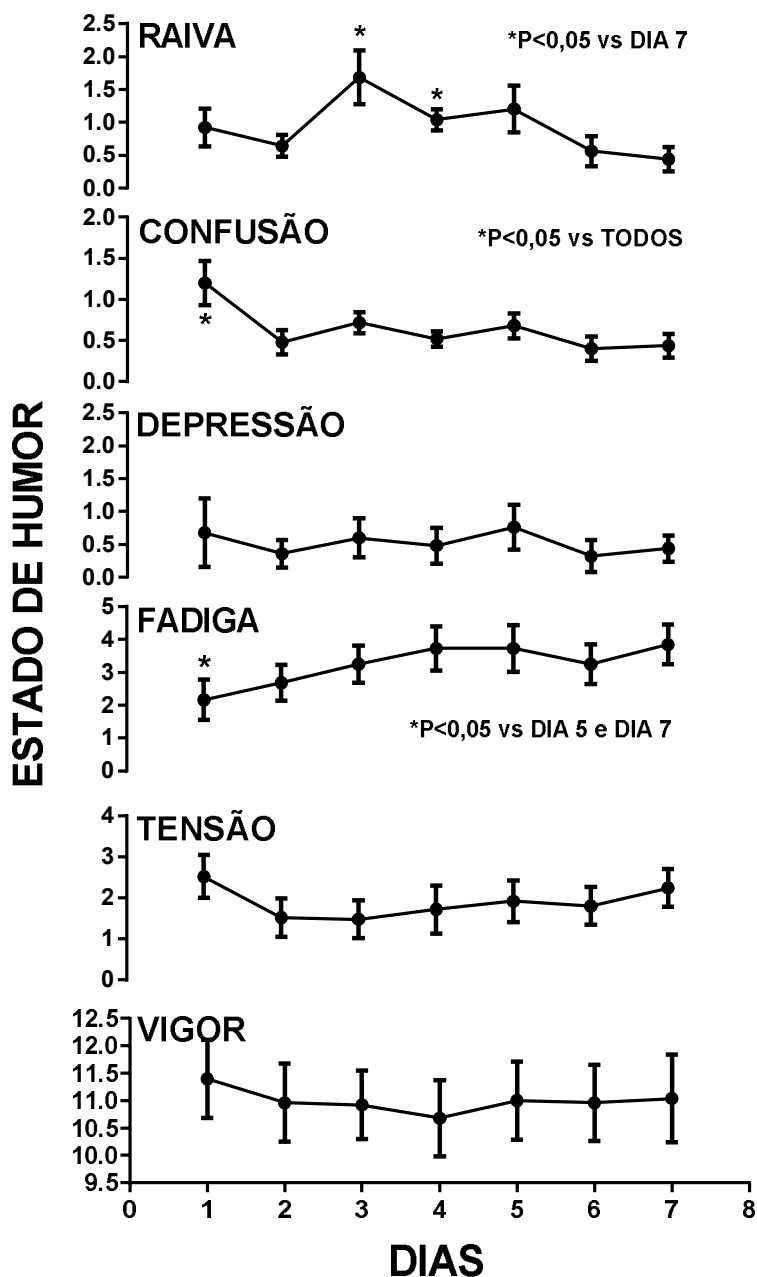


Figura 3. Variação média e erro padrão diários de cada dimensão componente do Estado de Humor.

Observou-se também na figura 3 que, na dimensão raiva, houve diferença significativa ($p < 0,05$) nos valores registrados dos 3º e 4º dias (fim da primeira fase) em comparação com o último dia dos torneios (as finais), havendo um

decréscimo nessa dimensão: de média de 1,7 e 1,0, respectivamente para apenas 0,4 ao fim da competição. Na dimensão confusão houve diferença significativa dos valores do primeiro dia (1,2) em relação a todos os demais dias subsequentes; nesse dia em questão foram registrados os maiores índices médios desse componente. Enquanto na dimensão fadiga foi detectada diferença significativa nas comparações entre o primeiro dia (2,2) com o 4º e 5º dias (3,7 em ambos, período de última rodada da primeira fase e início da fase eliminatória quartas de final) e também com o último dia (3,8 – dia em que houve as finais dos torneios). Não foram encontradas diferenças significativas entre os demais dias das dimensões depressão, tensão e vigor.

A Figura 4 retrata a amplitude média de cada componente do Estado de Humor verificada durante as competições. Destaque para as dimensões Vigor ($4,5 \pm 2,1$) e Fadiga ($4,1 \pm 2,8$), que apresentaram as maiores amplitudes médias nesse período.

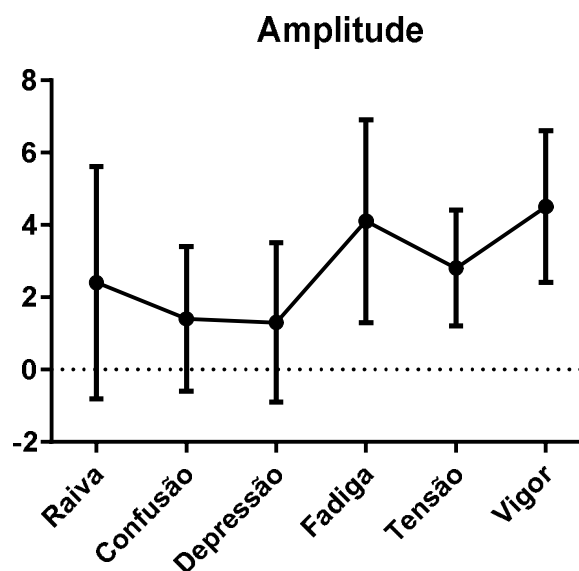


Figura 4. Amplitude média com desvio padrão de cada dimensão do Estado de Humor durante as competições.

Já a Figura 5 retrata a amplitude de cada indivíduo por dimensão do Estado de Humor. A mesma figura permite identificar a quantidade de indivíduos que foram classificados como instáveis dependendo da dimensão analisada, isto é, apresentaram altas amplitudes durante as competições naquele quesito. As dimensões Fadiga, com 10 indivíduos e Vigor, com 11 indivíduos foram as dimensões com maiores índices de instabilidade durante as competições. Enquanto,

Confusão, Depressão e Tensão foram as que apresentaram o menor número de sujeitos instáveis para essas variáveis (somente 2 sujeitos).

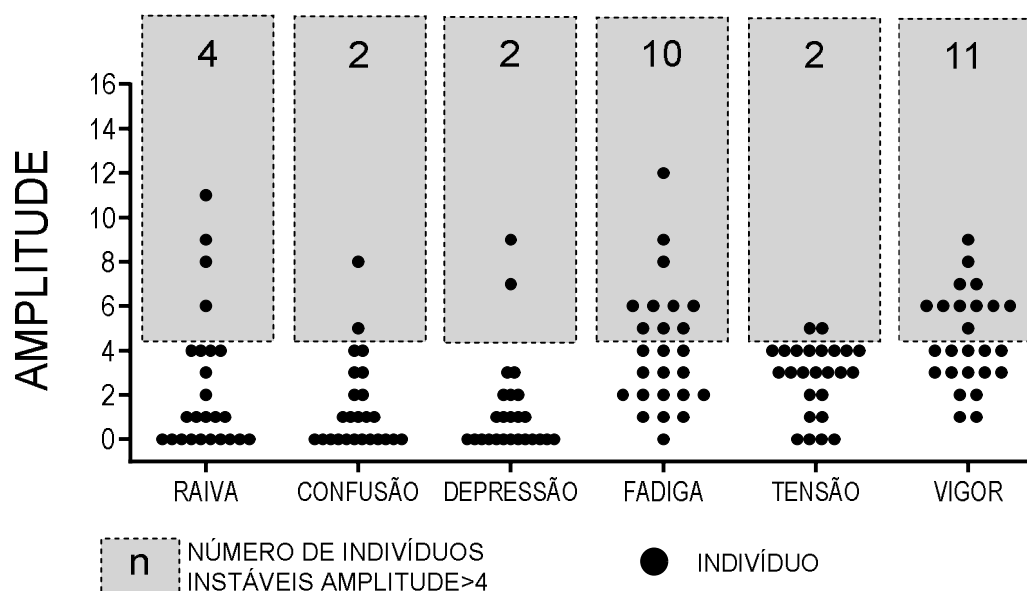


Figura 5. Análise da amplitude individual e número de indivíduos classificados como instáveis por dimensão analisada.

A Tabela 2, a seguir, compara as diferenças das médias das amplitudes dos componentes do Estado de Humor quanto às funções desempenhadas na arbitragem (Árbitro de quadra ou anotador/cronometrista) e também quanto ao nível de atuação (estaduais – FPFS ou nacionais – CBFS e internacionais - FIFA). Contudo, não foram encontradas diferenças significativas para essas variáveis ($p>0,05$).

Tabela 2. Diferenças entre as médias das amplitudes de cada dimensão.

	Médias		p	Médias		p
	Árbitros	Anotadores/Cronometristas		FPFS	CBFS/FIFA	
Raiva	3,29	2,06	0,657	2,50	2,14	0,458
Confusão	2,43	1,06	0,244	1,33	1,71	0,423
Depressão	1,86	1,11	0,701	1,50	0,86	0,929
Fadiga	3,57	4,28	0,615	3,61	5,29	0,326
Tensão	3,43	2,50	0,357	2,67	3,00	0,929
Vigor	5,43	4,17	0,220	4,28	5,14	0,423

Os valores das correlações das dimensões do Estado de Humor com variáveis demográficas e com as dimensões do Estilo de Vida estão descritos na Tabela 3. A dimensão Raiva apresentou correlação significativa positiva e de intensidade moderada com a atividade física ($p=0,020$ e $r=0,463$). A dimensão Confusão apresentou correlação positiva de intensidades moderadas com Alimentação ($p=0,047$ e $r=0,402$) e Atividade Física ($p=0,042$ e $r=0,409$); correlações

negativas moderadas com IMC ($p=0,024$ e $r=-0,459$) e experiência na arbitragem ($p=0,021$ e $r=-0,461$); e correlações negativas e de forte intensidade com a idade ($p=0,001$ e $r=-0,602$). A dimensão Depressão apresentou correlações negativas moderadas com idade ($p=0,014$ e $r=-0,487$) e experiência na arbitragem ($p=0,019$ e $r=-0,464$). A dimensão Fadiga apresentou correlações positivas moderadas com pontos do nível socioeconômico ($p=0,047$ e $r=0,401$) e atividade física ($p=0,006$ e $r=0,530$). Tensão apresentou correlação negativa de intensidade moderada apenas com a idade ($p=0,042$ e $r=-0,410$). Enquanto que Vigor apresentou correlação positiva de intensidade moderada apenas com Atividade Física ($p=0,013$ e $r=0,491$). As classificações das intensidades de correlações seguem o critério estabelecido por Franzblau (1958).

Tabela 3. Correlações entre as dimensões do Estado de Humor e variáveis demográficas e Estilo de Vida

		Raiva	Confusão	Depressão	Fadiga	Tensão	Vigor
Idade	Coeficiente de correlação (r)	-0,324	-0,602**	-0,487*	-0,214	-0,410*	-0,206
	p	0,114	0,001	0,014	0,305	0,042	0,324
IMC	Coeficiente de correlação (r)	-0,020	-0,459*	-0,171	-0,180	0,165	0,031
	p	0,926	0,024	0,425	0,400	0,442	0,884
Pontos NSE	Coeficiente de correlação (r)	0,198	0,136	-0,045	0,401*	0,134	0,113
	p	0,342	0,517	0,831	0,047	0,524	0,591
Experiência na Arbitragem	Coeficiente de correlação (r)	-0,172	-0,461*	-0,464*	-0,001	-0,378	-0,124
	p	0,410	0,021	0,019	0,997	0,063	0,555
Alimentação	Coeficiente de correlação (r)	0,125	0,402*	-0,045	0,026	0,188	0,120
	p	0,553	0,047	0,832	0,903	0,367	0,569
Atividade Física	Coeficiente de correlação (r)	0,463*	0,409*	0,259	0,530**	0,173	0,491*
	p	0,020	0,042	0,212	0,006	0,407	0,013
Comportamento Preventivo	Coeficiente de correlação (r)	0,179	0,255	0,023	0,130	-0,006	-0,033
	p	0,392	0,218	0,912	0,535	0,977	0,877
Relacionamentos	Coeficiente de correlação (r)	-0,128	-0,102	-0,279	-0,163	-0,236	0,068
	p	0,543	0,629	0,177	0,437	0,256	0,746
Controle do Estresse	Coeficiente de correlação (r)	-0,144	-0,053	-0,234	-0,090	-0,384	-0,294
	p	0,493	0,802	0,260	0,669	0,058	0,153

* Correlação significativa ao nível de $p<0,05$

** Correlação significativa ao nível de $p<0,01$

A Tabela 4, por sua vez, apresenta os valores de correlações entre as dimensões do Estado de Humor. Observa-se que raiva apresentou correlação positiva moderada com Depressão ($p=0,003$ e $r=0,571$) e Fadiga ($p=0,044$ e $r=0,406$). Confusão teve correlação positiva forte com Depressão ($p=0,001$ e $r=0,633$). Depressão também teve correlação positiva moderada com Tensão ($p=0,013$ e $r=0,488$) e Vigor correlacionou-se positivamente, mas numa intensidade fraca com Fadiga ($p=0,048$ e $r=0,400$).

Tabela 4. Correlações entre as dimensões do Estado de Humor

		Raiva	Confusão	Depressão	Fadiga	Tensão	Vigor
Raiva	Coeficiente de correlação (r)	1,000	0,322	0,571**	0,406*	0,227	0,114
	p		0,117	0,003	0,044	0,275	0,588
Confusão	Coeficiente de correlação (r)	0,322	1,000	0,633**	0,212	0,336	0,148
	p	0,117		0,001	0,309	0,101	0,480
Depressão	Coeficiente de correlação (r)	0,571**	0,633**	1,000	0,336	0,488*	0,236
	p	0,003	0,001		0,101	0,013	0,256
Fadiga	Coeficiente de correlação (r)	0,406*	0,212	0,336	1,000	0,234	0,400*
	p	0,044	0,309	0,101		0,260	0,048
Tensão	Coeficiente de correlação (r)	0,227	0,336	0,488*	0,234	1,000	0,317
	p	0,275	0,101	0,013	0,260		0,122
Vigor	Coeficiente de correlação (r)	0,114	0,148	0,236	0,400*	0,317	1,000
	p	0,588	0,480	0,256	0,048	0,122	

* Correlação significativa ao nível de $p < 0,05$ ** Correlação significativa ao nível de $p < 0,01$

A Figura 6 mostra o percentual de dias no período de competição em que cada indivíduo conseguiu permanecer na zona alvo respectivamente desejada para cada dimensão do Estado de Humor. Na imagem destacou-se também o número de indivíduos que conseguiram permanecer 100% dos dias, ou seja, durante toda a competição nos níveis desejados para cada dimensão, com base na teoria do “Perfil de Iceberg”.

Vigor foi o componente em que houve menos indivíduos que conseguiram se manter na zona alvo durante todo o período (apenas 6 integrantes), sendo que quase metade dos árbitros da amostra (12 Árbitros) ficaram menos de 50% dos dias da competição na zona alvo desejada (pontuações de 12 a 16 pontos); fadiga foi o segundo componente com menos indivíduos que se mantiveram toda a competição na zona alvo (11 integrantes).

Por outro lado, Depressão e Confusão - com 23 integrantes cada, foram as dimensões do Estado de Humor em que quase a totalidade da amostra permaneceu todo o período de competição dentro da zona alvo estipulada para essas dimensões (0 a 4 pontos).

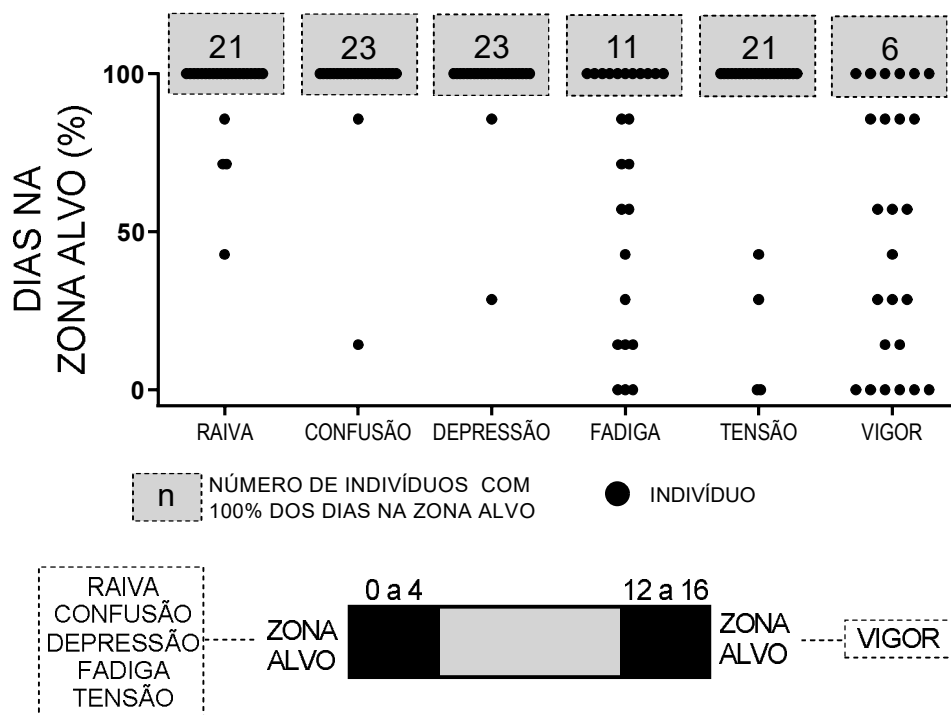


Figura 6. Número de indivíduos e a percentagem de dias permanecidas na Zona Alvo durante as competições por dimensão de Estado de Humor.

A Figura 7 indica as diferenças médias em anos por dimensão do Estado de Humor entre os subgrupos de Árbitros classificados como Instáveis ou Estáveis em relação à idade (A1) e na experiência na arbitragem (A2), e também dos árbitros que permaneceram todo o período na zona alvo ou que se encontram fora da zona alvo em relação às mesmas variáveis respectivamente (B1 e B2). No quesito idade, verificou-se diferenças significativas ($p < 0,05$) somente na dimensão Raiva, tanto na comparação entre os subgrupos dos instáveis ($30,3 \pm 7,3$ anos) e dos estáveis ($40,9 \pm 7,6$ anos) como dos que permaneceram na zona alvo ($40,9 \pm 7,6$ anos) com os que não permaneceram ($30,3 \pm 7,3$ anos). Já no quesito experiência na arbitragem, verificou-se novamente diferenças significativas entre os subgrupos dos instáveis ($7,5 \pm 4,8$ anos) e dos estáveis ($15,9 \pm 8,9$ anos) somente na dimensão Raiva; porém, detectou-se diferenças nas médias na dimensão Vigor quando a análise considerava os árbitros que permaneceram na zona alvo desejada ($20,8 \pm 10,5$ anos) com os que não permaneceram ($12,5 \pm 7,5$). Dessa forma, árbitros com maiores estabilidades na dimensão raiva são aqueles que apresentavam maiores idades e experiências na atuação; enquanto os árbitros que permaneciam mais tempo na zona alvo eram os com mais idade na dimensão Raiva e os com mais experiência na dimensão Vigor.

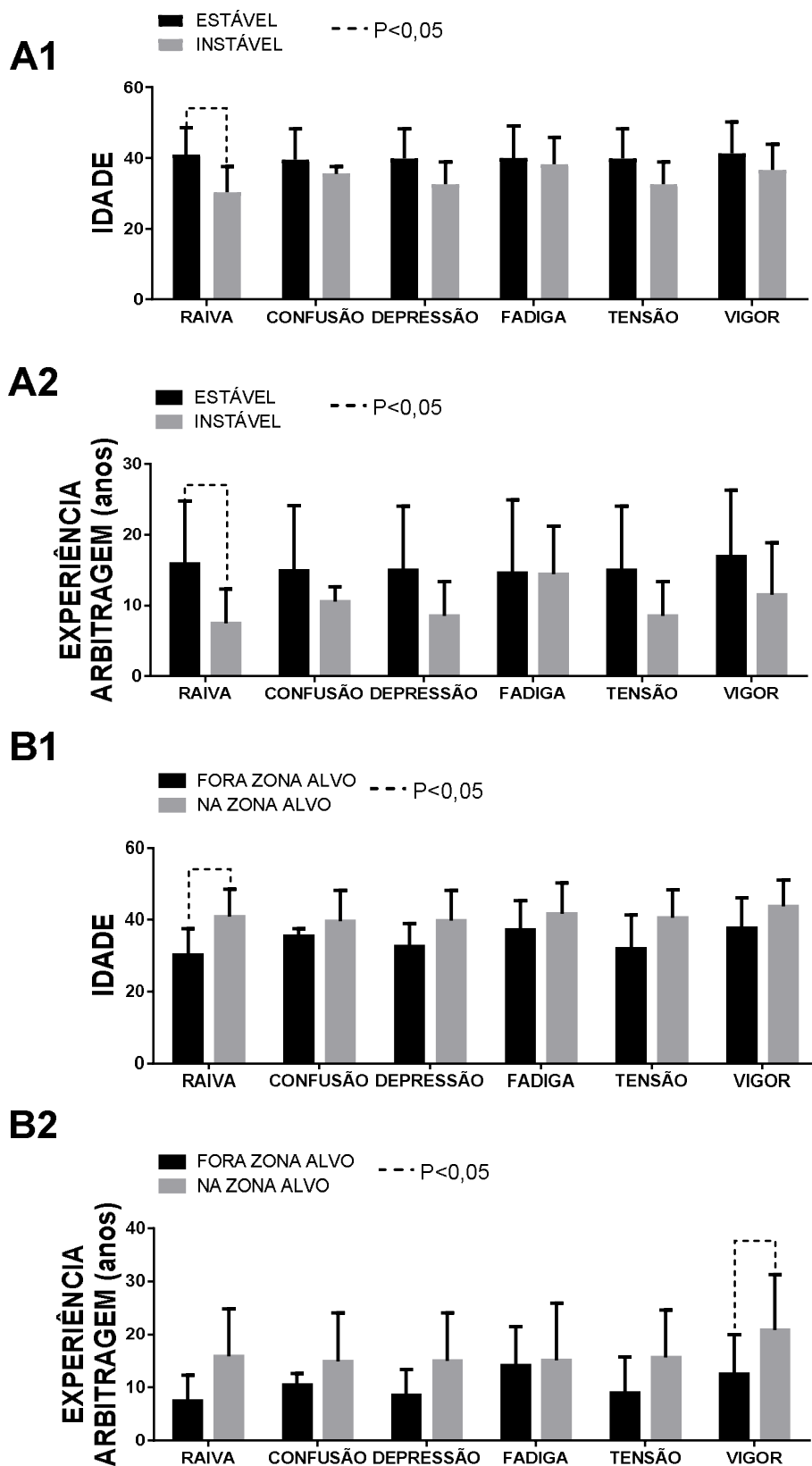


Figura 7. Diferenças médias em anos das variáveis idade (1) e na experiência na arbitragem (2) por dimensão do Estado de Humor entre os subgrupos de árbitros: (A) Instáveis e Estáveis e (B) Estar na Zona Alvo e Estar Fora na Zona Alvo.

5.4 DISCUSSÃO

Responsáveis por garantir o cumprimento das regras do jogo, os árbitros são cobrados excessivamente pela perfeição e suas ações são alvos constantes de críticas e contestações no segmento esportivo devido às consequências das suas tomadas de decisões – o qual pode, inclusive, definir os rumos de uma partida (CRUZ et al., 2018). Porém, apesar de ser um ponto essencial nas competições esportivas, a arbitragem é ainda um campo pouco explorado dentro da modalidade de Futsal (BURIM; OLIVEIRA, 2018; DE JESUS et al., 2017). Devido à escassez de literatura direcionadas para a arbitragem de futsal, foram utilizados como referências pesquisas com competições ou modalidades esportivas que possuem federações com organização semelhante à deste estudo. Além disso, cabe ressaltar que no desporto de alto rendimento, diferentes estímulos relacionados aos indicadores psicossociais e de qualidade de vida, por exemplo, podem causar efeitos positivos ou negativos que influenciam diretamente o desempenho dos atletas, uma vez que o esporte é construído socialmente e por isso deve ser analisado de forma sistêmica (CUCUI, 2015; LÉFREVE, 2010; DE FREITAS et al., 2009).

A variação média diária do Estado de Humor permitiu observar que a dimensão vigor apresentou os maiores valores médios em relação às demais dimensões em todos os dias da semana. Isso pode ser considerado como um fator positivo inicialmente, visto que na média, os árbitros possuem uma boa Saúde Mental, apresentando durante todo o período de competição um perfil geral próximo àquele descrito por Morgan (1980) como “Perfil de Iceberg”. Dados similares foram encontrados por Brandt et al. (2014) em um estudo feito com atletas em competições equivalentes, mas em outra unidade federativa, e por Brandt et al. (2017) em um estudo com vários atletas de elite durante período competitivo tanto de esportes individuais como coletivos, o que demonstra que, tanto para os árbitros deste estudo quanto para os atletas, independente da modalidade, os indivíduos apresentam um grande estado de energia e disposição resultante da grande vontade e motivação de estar participando dessas competições.

Numa análise diária das dimensões do Estado de Humor dos árbitros, não houve diferenças significativas entre os dias para a dimensão Vigor bem como para as dimensões Depressão e Tensão. Contrariando os estudos de

Hernández, Torres-Luque e Olmedilla (2009) para o qual houve grande variabilidade nas dimensões Vigor e Tensão no acompanhamento de judocas em período competitivo. Contudo, os mesmos autores relatam a importância de se mensurar o Estado de Humor durante o período competitivo, no sentido de verificar a influência das competições no organismo dos indivíduos.

Na dimensão Confusão houve diferença apenas no primeiro dia em relação às demais, quando registrou-se os maiores índices durante a semana. Tal fato pode ser explicado pela dimensão ser caracterizada como um estado de atordoamento ou instabilidade nas emoções, padrão típico de ser apresentado através de insegurança ou indecisão quando o indivíduo está diante de um fato novo, como o início de uma competição ou o desconhecido, implicando em não saber o estilo de jogo ou a qualidade técnica das equipes e comportamentos dos atletas, por exemplo (WEIBERG; GOULD, 2017; SAMULSKI; SILVA, 2009). Além disso, há outros fatores que podem determinar e influenciar na variável Confusão. A análise de correlações indicou que a dimensão possui correlações significativas negativas moderadas com a experiência na arbitragem ($r = -0,461$) e forte com a idade ($r = -0,602$). E também, mas de forma positiva, com a dimensão Depressão ($r = 0,633$), isto é, quanto menor a experiência e, sobretudo a idade, maior pode ser a presença do estado de confusão mental e a existência de uma tendência à depressão (sentimentos de desânimo, tristeza e infelicidade). Dessa forma, a idade ou a experiência aliada à importância da partida, apresentam-se como fatores que devem ser sempre considerados na atuação do árbitro. Estudos mostram que o árbitro é formado por sua experiência atuando, logo, árbitros experientes tendem a transparecer mais segurança e confiança nas suas decisões (COSTA et al., 2010; RIGHETO et al., 2016). Outros aspectos em que também se encontrou correlação com Confusão neste estudo foram as variáveis IMC ($r = -0,459$), Atividade Física ($r = 0,409$) e Alimentação ($r = 0,402$), sendo estes fatores, conforme Nahas (2017), inter-relacionados e de grande importância para uma boa qualidade de vida e saúde mental. Brandt et al. (2010) coloca que é preciso considerar as particularidades de cada indivíduo, podendo as alterações de humor, como visto, estarem ligadas a fatores externos à competição.

No que se refere a níveis de atividade física inapropriados e a falta de aptidão física, Silva, Fernandes e Fernandez (2011) afirmam que isto pode exercer influência sobre a tomada de decisão, pois pode provocar confusão mental

durante exercícios de alta intensidade, o que prejudicaria a capacidade de julgamento.

Na dimensão Raiva houve uma diferença significativa com o decréscimo entre os valores das últimas rodadas da primeira fase da competição (quando houve o pico dos índices) em relação ao último dia. Raiva também apresentou correlação significativa moderada com atividade física ($r=0,463$) e com as dimensões depressão ($r=0,521$) e fadiga ($r=0,406$), sugerindo que as últimas rodadas da primeira fase – constituída por fase de grupo - é um dos momentos mais cruciais da competição para a definição das equipes que seguirão para a próxima fase eliminatória e também o qual aproximadamente metade dos participantes são eliminados. Por isso, essa fase é caracterizada por jogos o qual exigem um grande nível de atenção dos oficiais, e que pela complexidade e comportamento dos atletas e equipes frente aos resultados, pode manifestar sentimentos de irritação, raiva ou mal humor. Corroborando com Brandt et al. (2008) que acrescenta ainda que o sentimento de cobrança, relacionado ao desempenho do companheiro (no caso do presente estudo, os outros árbitros auxiliares), também podem ser fatores para aumentar os níveis de raiva. Tal qual como neste estudo, a variável Raiva apresentou correlação com a Depressão, como também verificado por Brandt, Bevilacqua e Andrade (2017), junto com Tensão; mas, diferente da pesquisa de Rohlf et al. (2008) o qual apresentou correlação com Fadiga, Confusão, Tensão e Depressão. Contudo, alguns estudos ainda têm demonstrado que a apresentação de algumas doses de raiva e também tensão podem ser benéficos ao desempenho esportivo pelo fato de alterar algumas percepções corporais e contribuindo para a manutenção do foco (BRANDT; BEVILACQUA; ANDRADE, 2017; KEIHKA; YUSOF; JOURKESH, 2015).

De forma preocupante, os maiores índices apontados de fadiga (3,7 e 3,8) foram apresentados em fases importantes das competições no 3º, 4º e 7º dias, correspondentes aos dias em que foram a última rodada da fase de grupos, o início da fase eliminatória e as finais. Isso fica mais claro quando observado os valores de amplitude para cada dimensão, na qual Fadiga aparece entre as que tiveram maiores variações durante a semana, e é confirmada na análise da amplitude individual na qual 10 sujeitos (40%) foram classificados com estado de humor instável nesse período (valores superiores a 4), independente das funções desempenhadas ou ao nível de atuação, já que não foram encontradas diferenças

significativas para essas variáveis em nenhuma dimensão ($p > 0,05$). Conforme Brandt et al. (2010), elevados níveis de fadiga são de certa forma já esperados, fruto do desgaste físico de dias consecutivos de competição. Rebelo et al. (2011) encontraram que árbitros de Futsal percorrem em média 5,89 Km/partida, próximos aos 5,94 Km/partida identificados por Ahmed, Davidson e Dixon (2017). Os valores percorridos pelos árbitros podem inclusive durante uma partida serem superiores às médias dos jogadores de Futsal, conforme estudo de Vähäkoitti (2017), na qual os atletas se moveram em média 4,46 Km durante partidas da Liga Finlandesa. Ahmed, Davidson e Dixon (2017) também identificaram uma tendência à fadiga nos árbitros através de diferenças significativas da frequência cardíaca média do primeiro e segundo tempo, em parte explicado pelo fato dos árbitros não serem substituídos, ao contrário de atletas que possuem substituição ilimitada. Cabe ressaltar ainda que níveis elevados de Fadiga, além do cansaço físico, pode incidir na atenção, concentração, memória e aumentar a irritabilidade (como confirmado no presente estudo, na qual a Fadiga teve correlação com Raiva), de forma a interferir no desempenho da arbitragem e na tomada de decisões (BRANDT et al., 2010).

É interessante notar também que na análise das amplitudes geral e individual, o Vigor também apresentou grandes valores e é a dimensão com o maior número de sujeitos classificados como instáveis (11 sujeitos ou 44% da amostra). Tal questão pode ser explicada devido à existência de uma correlação positiva entre as dimensões de Vigor e Fadiga, embora seja numa intensidade fraca ($r=0,4$), e por essas mesmas dimensões apresentarem correlações de intensidade moderada com a Atividade Física. Diante disso, em busca de maior entendimento sobre as variações de cada dimensão do Estado de Humor, foi estabelecido com base na teoria do “Perfil de Iceberg” e nas respostas obtidas pelo questionário da “Escala de Humor de Brunel” um parâmetro denominado como zona-alvo, que englobaria os valores considerados como desejados para os indivíduos em busca de uma melhor performance ou ser melhor sucedido na competição. Nele constatou-se que Fadiga (44% da amostra) e Vigor (apenas 24% da amostra) foram as dimensões em que houve menos indivíduos que conseguiram se manter dentro do intervalo estabelecido para a zona-alvo durante todos os dias da competição, e que 48% dos árbitros ficaram 50% ou menos dos dias da competição nos níveis desejados para esta dimensão. Segundo estudos de Estado de Humor como os de Morgan (1980) e Ismail, Jani e Amer (2017), o Vigor é o componente de humor positivo, relacionado

com a sensação de “energia”; enquanto a fadiga, de forma antagônica, tem ligação direta com a depressão do humor por representar um estado de esgotamento e baixo nível de energia. No estudo de Hernández, Torres-Luque e Olmedilla (2009) em judocas, Vigor também foi uma das dimensões com maior variabilidade, sendo que na última semana competitiva ocorreu uma queda de aproximadamente 32,5%. Mas, a existência de picos de fadiga em dias distintos, como verificado anteriormente, somado a dificuldade de se manter dentro do intervalo estabelecido para a zona-alvo durante todos os dias, pode indicar também, segundo Brandt (2010) um mal preparo físico ou treinamento inadequado para a competição ou ainda alterações nos padrões de sono. Oliveira et al. (2013) e Cruz et al. (2018) destacam que o cansaço físico durante a partida pode fazer com que os árbitros se desloquem menos e apitem distantes dos locais das faltas ou ainda deixar de sinalizar infrações. Isso pode acarretar em um aumento na frequência de reclamações de atletas, técnicos e torcedores, perda da confiança no trabalho da arbitragem e aumento de atitudes hostis e ameaçadoras - comprometendo dessa forma o nível de atenção dos árbitros durante a partida.

Mas, positivamente, Depressão e Confusão foram as dimensões em que 92% da amostra permaneceram todo o período de competição nos níveis desejados estabelecidos para a zona alvo, indicando de maneira geral um ótimo estado emocional dos árbitros frente a essas dimensões. Na prática, representa que houve índices baixíssimos ou nulos de sentimentos como tristeza, infelicidade, insegurança ou atordoamento, que são alguns dos estados emocionais que caracterizam essas dimensões. Brandt et al. (2010) coloca que níveis elevados de depressão podem refletir algum descontentamento em relação a um evento ou situação particular, o que parece não ter sido o caso do presente estudo, o qual também apresentou (embora sem correlação direta) excelentes índices gerais dos árbitros na dimensão Relacionamentos. Ribeiro et al. (2012) coloca que estados de depressão, quando ocorrem, comprometem a qualidade da arbitragem, pois representariam uma autoimagem negativa, desvalorização, tristeza e isolamento emocional.

A relação entre as amplitudes dos Estados de Humor com as demais variáveis de Estilo de Vida, como Comportamento Preventivo, Relacionamentos e Controle do Estresse não foi significativa estatisticamente. Isso pode ter ocorrido devido a baixa quantidade de árbitros da pesquisa (25), bem como das percepções,

principalmente das variáveis citadas serem consideradas como excelentes ou boas. Brandt (2008) também encontrou a mesma situação quando correlacionou os Estados de Humor e variáveis de autopercepção de saúde em atletas de Vela.

Como visto, a idade apresentou correlação negativa com Confusão, Depressão e Tensão, e o tempo de experiência na arbitragem com Confusão e Depressão. Isto corrobora em parte com o estudo de Ribeiro et al. (2012) desenvolvido com árbitros de futebol, na qual a idade também apresentou relação negativa com a Tensão e a Confusão, mas divergindo ao encontrar relação da idade com a Raiva e o tempo de experiência com a Tensão. Ainda sobre isso, este estudo identificou que os árbitros com maiores idades e experiências na atuação são os que também apresentam maiores estabilidades na dimensão Raiva. Da mesma forma, verificou-se também que os árbitros com mais idade permaneciam mais tempo na zona alvo (isto é, nos níveis desejados) na dimensão Raiva e os árbitros com mais tempo de experiência de atuação, na dimensão Vigor.

Segundo Guillén e Felts (2011) o tempo de experiência na arbitragem é uma fonte de elevada autoeficácia – que, na arbitragem esportiva, significa o “quanto acreditam que têm capacidade de desempenhar satisfatoriamente sua função” (BALBIM et al., 2015). A alta autoeficácia é capaz de atenuar o efeito de aspectos negativos como estresse e ansiedade, além de levar aos árbitros a melhor performance em suas funções e decisões, comprometimento com a profissão e até respeito dos treinadores, atletas e outros árbitros (BALBIM et al., 2015; GUILLÉN; FELTS, 2011). Assim, conforme apontado por estudos, árbitros experientes apresentam melhores capacidades de enfrentamento de situações, confiança e assertividade, sendo estes até um dos motivos para justificar o ingresso de árbitros de elevada experiência e até idade para o nível nacional (BALBIM et al., 2015), pressupondo que árbitros ao subirem para patamares de nível nacional ou internacional estão mais preparados para jogos que exijam um nível de dificuldade maior que os árbitros de nível estadual geralmente encontram (COSTA et al., 2010).

Segundo Ribeiro et al. (2012) situações ameaçadoras e de agressões poderiam interferir especialmente nos estados de humor dos árbitros menos experientes, que normalmente são os mais jovens. No caso de árbitros com mais experiência, a vivência de diferentes situações faz com que eles possam contar com mais estratégias de enfrentamento de situações adversas, implicando também

em um menor nível de *burnout* (RIGHETO et al, 2016; HAMAMA, 2012; RIBEIRO et al., 2012; COSTA et al., 2010).

Sobre isso, em pesquisa com árbitros de futebol da Turquia, Karademir (2012) descobriu que além de idade e tempo de experiência do árbitro, o estado civil, o status educacional, as vaias da torcida, o fato de estar feliz por ser um árbitro e o nível de importância do jogo também são considerados para determinar os níveis de *burnout* de árbitros. Al-Haliq, Altahayneh e Oudat (2014) em pesquisa com árbitros esportivos da Jordânia também encontraram que árbitros menos experientes têm níveis mais altos de *burnout* do que os mais experientes. Segundo os autores, uma possível explicação é que os árbitros menos experientes começam sua carreira oficial com altas expectativas e ideais nobres. No entanto, tão logo quando enfrentam estressores ligados à arbitragem como erros, abusos físicos ou verbal de jogadores, treinadores ou espectadores, eles tendem a ter mal desempenho, uma sensação de ineficácia e falta de produtividade que acaba levando até o *burnout*. Estes achados também corroboram com o estudo em árbitros sul-africanos relatando que a idade mais jovem e a menor experiência estão associadas com níveis mais elevados de *burnout* (KRUGER et al., 2012). Dentre as ações para evitar isso, é imprescindível o apoio de federações de organização esportiva, oferecendo suporte para treinamentos físicos e psicológicos, oportunidades e remuneração adequadas (FORBES; LIVINGSTON, 2013; WARNER; TINGLE; KELLETT, 2013).

Contudo, o estudo apresentou como limitações a falta de um método para avaliar a influência no desempenho do árbitro nas suas tomadas de decisão em contexto de jogo. Além do mais, faltou explorar e analisar as estratégias cognitivas traçadas por cada árbitro a fim de alcançar o equilíbrio emocional para se obter a melhor performance esportiva e assim mantê-las durante toda a competição e compará-las entre si. Também pode ser citada a ausência de variáveis relacionadas à recuperação como a qualidade do sono ou a investigação de diferenças de humor quanto ao sexo devido ao baixo número de árbitras mulheres.

5.5 CONCLUSÃO

Os resultados demonstraram que apesar da dimensão Vigor ter os maiores valores médios gerais em relação às demais dimensões em todos os dias da semana, observou-se que um percentual menor da amostra conseguiram se manter dentro do intervalo dos valores considerados como desejados para os indivíduos em busca de uma melhor performance ou ser melhor sucedido na competição. Vigor também foi o estado com o maior número de sujeitos classificados como instáveis. O índice é seguido pela dimensão Fadiga, na qual aparece entre as que tiveram maiores variações durante a semana e apresenta pico em fases importantes das competições, tal qual acontece também com a dimensão Raiva. De forma positiva, Depressão e Confusão, as quais também se verificou uma correlação entre si, foram as dimensões em que houve registros de índices baixíssimos ou nulos de sentimentos pela maior parte dos sujeitos e a maioria da amostra permaneceu todo o período de competição nos níveis desejados.

Este estudo identificou ainda que a idade apresentou correlação negativa com Confusão, Depressão e Tensão, e o tempo de experiência na arbitragem com Confusão e Depressão. Os árbitros com maiores idades e experiências na atuação são os que também apresentam maiores estabilidades na dimensão Raiva. Da mesma forma, verificou-se também que os árbitros com mais idade permaneciam mais tempo na zona alvo (isto é, nos níveis desejados) na dimensão Raiva e os árbitros com mais tempo de experiência de atuação, na dimensão Vigor.

Sugere-se para futuros estudos, feitos em uma abordagem sistêmica, o desenvolvimento de um critério ou instrumento capaz de avaliar a tomada de decisões do árbitro em contexto de jogo, considerando também variáveis psicológicas e outras relacionadas ao *burnout* ou à recuperação como a qualidade do sono. Além disso, visando não somente a melhora da qualidade do nível de jogo, mas também a evolução e desenvolvimento da modalidade, é necessária uma preocupação também com o modo de atuação e preparação dos árbitros desde o início das suas carreiras, sobretudo por parte das federações regulamentadoras, apoiando-lhes e dando-lhes sempre o feedback, bem como sugestões de melhora das suas ações.

REFERÊNCIAS

- AHMED, H.; DAVISON, G.; DIXON, D. Analysis of activity patterns, physiological demands and decision-making performance of elite Futsal referees during matches. *International Journal of Performance Analysis in Sport*, v. 17, n. 5, p. 737-751, 2017.
- AL-HALIQ, M.; ALTAHAYNEH, Z. L.; OUDAT, M. Levels of burnout among sports referees in Jordan. *Journal of Physical Education and Sport*, v. 14, n. 1, p. 47, 2014.
- ANDRADE, A.; BEVILACQUA, G. G.; COIMBRA, D. R.; PEREIRA, F. S.; BRANDT, R. Sleep quality, mood and performance: a study of elite Brazilian volleyball athletes. *Journal of Sports Science & Medicine*, v. 15, n. 4, p. 601, 2016.
- BALBIM, G. M.; THON, R. A.; FERREIRA, R. M.; VIEIRA, L. F. Análise da autoeficácia e perfeccionismo em árbitros de natação do Brasil. *Caderno de Educação Física e Esporte, Marechal Cândido Rondon*, v. 13, n. 1, p. 1-11, jan./jun. 2015.
- BRANDT, R. Estado de humor de atletas da seleção brasileira de vela nos Jogos Pan-americanos. 2008. 134p. Dissertação (Mestrado em Ciências do Movimento Humano). Universidade do Estado de Santa Catarina, Florianópolis, 2008.
- BRANDT, R.; BEVILACQUA, G. G.; ANDRADE, A. Perceived sleep quality, mood states, and their relationship with performance among Brazilian elite athletes during a competitive period. *The Journal of Strength & Conditioning Research*, v. 31, n. 4, p. 1033-1039, 2017.
- BRANDT, R.; LIZ, C. M.; CROCETTA, T. B.; ARAB, C.; BEVILACQUA, G.; DOMINSKI, F. H.; VILARINO, G. T.; ANDRADE, A. Saúde mental e fatores associados em atletas durante os jogos abertos de Santa Catarina. *Revista Brasileira de Medicina do Esporte*, v. 20, n. 4, p. 276-280, 2014.
- BRANDT, R.; VIANA, M. D. S.; SEGATO, L.; ANDRADE, A. Estados de humor de velejadores durante o Pré-Panamericano. *Motriz*, v. 16, n. 4, p. 834-40, 2010
- BRANDT, R.; VIANA, M. D. S.; SEGATO, L.; ANDRADE, A. Estados de humor de velejadores durante o Pré-Panamericano. *Motriz*, v. 16, n. 4, p. 834-40, 2010.
- BURIM, M. L.; OLIVEIRA, A. R. Análise do nível de estresse dos árbitros de Futsal da região de Londrina-PR. *RBFF-Revista Brasileira de Futsal e Futebol*, v. 10, n. 38, p. 252-261, 2018.
- CAMPO, M. et al. Emotions and performance in rugby. *Journal of Sport and Health Science*, 2016.
- CASTAGNA, C. et al. Match demands of professional Futsal: a case study. *Journal of Science and Medicine in Sport*, v. 12, n. 4, p. 490-494, 2009.
- CHAVES, S. F. N. et al. Effect of a school soccer competition with consecutive day games on the recovery status of U-19 players. *Revista Brasileira de Cineantropometria & Desempenho Humano*, v. 20, n. 5, p. 402-411, 2018.

CONFEDERAÇÃO BRASILEIRA DE FUTEBOL DE SALÃO - CBFS. Livro Nacional de Regras 2018. Disponível em: < http://www.cbfs.com.br/2015/futsal/regras/livro_nacional_de_regras_2018.pdf>. Acesso em: 15 nov. 2018.

COSTA, V. T. et al. Análise do estresse psíquico em árbitros de futebol. *Revista Brasileira de Psicologia do Esporte*, v. 3, n. 2, p. 2-16, 2010.

CRUZ, G. P. R. et al. O árbitro de futebol e a importância dos aspectos psicológicos: olhares da psicologia do esporte. *Caderno de Educação Física e Esporte*, v. 16, n. 1, p. 1-11, 2018.

CUCUI, G. G. Systemic vision – its necessity in the management of sports organizations. *The European Proceedings of Social & Behavioural Sciences*, p. 326-333, 2015.

DE FREITAS, C. M. S. M. et al. Psychosocial aspects that influence performance in team sports. *Brazilian Journal of Kinanthropometry and Human Performance*, v. 11, n. 2, p. 195-201, 2009.

DE JESUS, R. J. et al. Estudos sobre a visão dos árbitros em relação as suas atuações na categoria infantil, da modalidade Futsal nos jogos escolares Maranhenses 2014. *RBFF-Revista Brasileira de Futsal e Futebol*, v. 9, n. 35, p. 422-428, 2017.

FÉDÉRATION INTERNATIONALE DE FOOTBALL ASSOCIATION (FIFA). *Futsal: Laws of the game 2014-2015*. Zurich: FIFA, 2014. Disponível em: < http://resources.fifa.com/mm/document/footballdevelopment/refereeing/51/44/50/laws_ofthegamefutsal2014_15_eneu_neutral.pdf>. Acesso em: 09 jan. 2019.

FORBES, S. L.; LIVINGSTON, L. A. Changing the call: Rethinking attrition and retention in the ice hockey officiating ranks. *Sport in Society*, v. 16, n. 3, p. 295-309, 2013.

FRANZBLAU, A. *A primer of statistics for nonstatisticians*. New York: Harcourt, Brace & World, 1958.

FREITAS, V. H. et al. Efeito de quatro dias consecutivos de jogos sobre a potência muscular, estresse e recuperação percebida, em jogadores de futsal. *Revista Brasileira de Educação Física e Esporte*, v. 28, n. 1, p. 23-30, 2014.

GUILLÉN, F.; FELTZ, D. L. A conceptual model of referee efficacy. *Frontiers in Psychology*, Brussels, v. 25, n. 2, p. 1-5, 2011.

HAMAMA, L. Burnout in social workers treating children as related to demographic characteristics, work environment, and social support. *Social Work Research*, v. 36, n. 2, p. 113-125, 2012.

HERNÁNDEZ, R.; TORRES-LUQUE, G.; OLMEDILLA, A. Relations among training volume, body weight, and profile of mood states for elite judoka during a competitive period. *Perceptual and Motor Skills*, v. 109, n. 3, p. 870-880, 2009.

HOOVER, S. J.; WINNER, R. K.; MCCUTCHAN, H.; BEAUDOIN, C. C.; JUDGE, L. W.; JONES, L. M.; LEITZELAR, B.; HOOVER, D. L. Mood and performance anxiety in high school Basketball players: a pilot study. *International Journal of Exercise Science*, v. 10, n. 4, p. 604, 2017.

ISMAIL, M.; JANI, H.; AMER, A. Mood Differences between the winning and losing team during the final match of Razak Cup Hockey Competition 2016. *International Journal of Sports Science*, v. 7, n. 1, p. 15-17, 2017.

KARADEMIR, T. The factors that influence the burn-out condition of city football referees. *Journal of Physical Education and Sport Management*, v. 3, n. 2, p. 27-34, 2012.

KEIKHA, B. M.; YUSOF, S. M. D.; JOURKESH, M. The relationship between pre-competition state anxiety components and mood state sub-scales scores and the result of among college athletes through temporal patterning. *International Journal of Sports Science*, v. 5, n. 1, p. 8-15, 2015.

KRUGER, A. et al. Stressors among South African soccer officials: A profile analysis. *South African Journal for Research in Sport, Physical Education and Recreation*, v. 34, n. 2, p. 53-62, 2012.

LANE, A. M. et al. The BASES expert statement on emotion regulation in sport. *Journal of Sports Sciences*, v. 30, n. 11, p. 1189-1195, 2012.

LASTELLA, M.; ROACH, G. D.; HALSON, S. L.; MARTIN, D. T.; WEST, N. P.; SARGENT, C. The impact of a simulated grand tour on sleep, mood, and well-being of competitive cyclists. *J Sports Med Phys Fitness*, v. 55, p. 1555-64, 2015.

LEFÈVRE, N. Construction sociale du don et de la vocation de cycliste. *Sociétés contemporaines*, n. 4, p. 47-71, 2010.

LOVELL, G. P.; TOWNROW, J.; THATCHER, R. Mood states of soccer players in the English leagues: reflections of an increasing workload. *Biology of sport*, v. 27, n. 2, 2010.

MARTINENT, G. et al. A cluster analysis of affective states before and during competition. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, v. 35, n. 6, p. 600-611, 2013.

MORGAN, W. P. Sport personology: The credulous-skeptical argument in perspective. In: STRAUB, W. F. (Org.) *Sport psychology: An analysis of athlete behavior*. Movement lthaca: New York, p. 330-339, 1980.

NAHAS, M. V. *Atividade Física, saúde e qualidade de vida: conceitos e sugestões para um estilo de vida ativo*. 7ª. ed. Londrina: Midiograf, 2017.

NAHAS, M. V.; BARROS, M. V. G.; FRANCALACCI, V. O pentáculo do bem-estar: base conceitual para avaliação do estilo de vida de indivíduos ou grupos. *Revista Brasileira de Atividade Física e Saúde*, n. 5, v. 2, p. 45-59, 2000.

OLIVEIRA, M. C.; SILVA, A. I.; AGRESTA, M. C.; BARROS NETO, T. L.; BRANDÃO, M. F. Nível de concentração e precisão de árbitros de futebol ao longo de uma partida. *Motricidade, Covilhã*, v. 9, n. 2, p. 13-22, 2013.

REBELO, A. N.; ASCENSÃO, A. A.; MAGALHÃES, J. F.; BISCHOFF, R.; BENDIKSEN, M.; KRUSTRUP, P. Elite futsal refereeing: activity profile and physiological demands. *The Journal of Strength & Conditioning Research*, v. 25, n. 4, p. 980-987, 2011.

RIBEIRO, H. N.; FERNANDES, A. R. R.; DA SILVEIRA VIANA, M.; BRANDT, R.; ANDRADE, A. Estados de humor de árbitros de futebol não-profissional. *Rev. Educ. Fis. UEM, Maringá*, v. 23, n. 4, p. 575-583, Dez. 2012.

RIGHETO, C. et al. *Árbitros: vilões e/ou mediadores do espetáculo?* 2016. 191p. Dissertação (Mestrado em Educação Física). Universidade Estadual de Campinas, 2016.

ROHLFS, I. C. P. M. et al. A Escala de Humor de Brunel (BRUMS): instrumento para detecção precoce da síndrome do excesso de treinamento. *Rev. Bras. Med. Esporte*, p. 176-181, 2008.

ROHLFS, I. C. P. M.; ROTTA, T. M.; ANDRADE, A.; TERRY, P. C.; KREBS, R. J.; CARVALHO, T. The Brunel of Mood Scale (BRUMS): instrument for detection of modified mood states in adolescents and adults athletes and non athletes. *FIEP Bulletin*, v. 75, p. 281-4, 2005.

SAMULSKI, D. M.; SILVA, S. A. Psicologia aplicada à arbitragem. In: SAMULSKI, D. M. (Org.). *Psicologia do esporte: conceitos e novas perspectivas*. Barueri: Manole, 2009. p. 461-86.

SILVA, A. I.; FERNANDES, L. C.; FERNANDEZ, R. Time motion analysis of football (soccer) referees during official matches in relation to the type of fluid consumed. *Brazilian Journal of Medical and Biological Research, Ribeirão Preto*, v. 44, n. 8, p. 801-9, 2011.

THOMAS, J.; NELSON, J.; SILVERMAN, S. *Métodos de pesquisa em atividade física*. 6ª. ed. Porto Alegre: Artmed, 2012.

TOMAZINI, F. et al. Head-to-head running race simulation alters pacing strategy, performance, and mood state. *Physiology & behavior*, v. 149, p. 39-44, 2015.

VÄHÄKOITTI, V. Physical performance of finnish futsal players, analysis of intensity and fatigue in oficial futsal games. 2017. 60p. Dissertação (Mestrado em Ciência do Treinamento Esportivo e Testes Fitness). Faculty of Sport and Health Sciences, University of Jyväskylä, Jyväskylä, Finlândia, 2017.

WARNER, S.; TINGLE, J. K.; KELLETT, P. Officiating attrition: The experiences of former referees via a sport development lens. *Journal of Sport Management*, v. 27, n. 4, p. 316-328, 2013.

WEINBERG, R. S.; GOULD, D. Fundamentos da psicologia do esporte e do exercício. 6ª ed. Porto Alegre: ArtMed, 2017.

WOODMAN, T. et al. Emotions and sport performance: An exploration of happiness, hope, and anger. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, v. 31, n. 2, p. 169-188, 2009.

6. CONSIDERAÇÕES FINAIS

Mesmo ocupando uma posição em que de modo geral não se tolera os erros e exige-se a perfeição, é sempre preciso lembrar que, tal como jogadores e técnicos, árbitros são humanos e, portanto, sujeitos às influências de diversas emoções durante uma partida o qual podem inclusive interferir na sua conduta e decisões tomadas.

Mas, diferente de atletas, técnicos e dirigentes, o Árbitro de Futsal no Brasil não é um profissional registrado e com condições financeiras de atuar apenas nesse ofício. Além disso, na maioria dos casos, não há o desenvolvimento de uma preparação adequada, sobretudo psicológica, muitas vezes até por falta de conhecimento do quadro ou de orientação adequadas.

Assim, o Artigo 1 destinou-se a caracterizar os Árbitros de Futsal paranaenses participantes de etapas finais de competições quanto à parâmetros socioeconômicos, estilo de vida e estado de humor pré e pós-competição. Os resultados mostram alguns sinais de alerta: uma maior necessidade de atenção dos árbitros com alguns fatores que podem trazer risco a saúde e comprometer a qualidade de vida futura. Dentre eles estão o IMC médio da amostra estar na condição de sobrepeso e os baixos índices de Estilo de Vida nos componentes Alimentação (sobretudo quanto ao baixo consumo de frutas e hortaliças e maior de alimentos gordurosos) e de Atividade física (como as atividades cotidianas tais como caminhar e usar escadas) nos árbitros de nível estadual e com maior experiência. Além disso, houve o aumento significativo dos níveis de fadiga principalmente nos árbitros de nível estadual nas comparações dos valores de início com o fim da competição. Positivamente, observou-se elevados índices de Relacionamento Social e Vigor e já uma maior preocupação e consciência dos árbitros nacionais e internacional com a importância da Atividade Física e Comportamento Preventivo como parte do Estilo de Vida.

O Artigo 2, que avaliou o Estado de Humor durante cada dia de competições estaduais de alto de nível, mostrou como os árbitros percebem os diferentes aspectos emocionais vivenciados e como isso muda conforme o dia ou fase da competição ou ainda de acordo com a idade ou tempo de experiência na arbitragem. Os resultados indicaram que a dimensão Vigor teve os maiores valores médios gerais em relação às demais dimensões em todos os dias da semana (como

já adiantado no artigo 1), contudo observou-se que a menor parte da amostra conseguiu se manter dentro do intervalo dos valores considerados como desejados para os indivíduos em busca de uma melhor performance ou ser melhor sucedido na competição. A dimensão Fadiga aparece entre as que tiveram maiores variações durante a semana e apresenta pico em fases importantes das competições, confirmando uma tendência também apresentada no primeiro artigo. Fatores como a idade ou o tempo de experiência na arbitragem se mostraram como aspectos importantes a serem considerados no controle emocional. Os árbitros com maiores idades e experiências na atuação são os que também apresentam maiores estabilidades na dimensão Raiva. Da mesma forma, verificou-se também que os árbitros com mais idade permaneciam mais tempo na zona alvo (isto é, nos níveis desejados) na dimensão raiva e os árbitros com mais tempo de experiência de atuação, na dimensão vigor.

Espera-se que este trabalho possa contribuir para a reflexão sobre o papel que exerce o árbitro e o grande desgaste emocional a que são submetidos no exercício de sua função. Por isso, é sempre importante as federações esportivas de modo geral realizarem constantemente ações e projetos destinados aos árbitros a fim de oferecer condições e prepará-los para que estes possam fazer um trabalho de melhor qualidade e eficiência. Aliado à busca incessante do próprio árbitro por autoconhecimento e constante aperfeiçoamento e aprendizado.

O sucesso de uma competição passa não somente por uma boa organização e pela qualidade de suas equipes e treinadores participantes, mas pelo desempenho de jogadores e também dos árbitros. E, o sucesso do árbitro é dependente da harmonia de fatores como o conhecimento das regras do jogo, capacidades físicas e mentais como o controle emocional, sem deixar de considerar também aspectos relacionados à sua saúde e qualidade de vida.

Para futuros estudos, sugere-se o desenvolvimento e a utilização de um instrumento para avaliar a tomada de decisões do árbitro durante o jogo e o envolvimento de outras variáveis relacionadas ao *burnout* e à recuperação como a qualidade do sono. Sugere-se ainda uma amostra com maior número de árbitros, sobretudo de mulheres, e envolvendo a análise de outras competições como as fases iniciais de classificação ou competições de outras localidades do país em formato estadual ou nacional.

REFERÊNCIAS

AHMED, H.; DAVISON, G.; DIXON, D. Analysis of activity patterns, physiological demands and decision-making performance of elite Futsal referees during matches. *International Journal of Performance Analysis in Sport*, v. 17, n. 5, p. 737-751, 2017.

AL-HALIQ, M.; ALTAHAYNEH, Z. L.; OUDAT, M. Levels of burnout among sports referees in Jordan. *Journal of Physical Education and Sport*, v. 14, n. 1, p. 47, 2014.

ANDRADE, A.; BEVILACQUA, G. G.; COIMBRA, D. R.; PEREIRA, F. S.; BRANDT, R. Sleep quality, mood and performance: a study of elite Brazilian volleyball athletes. *Journal of Sports Science & Medicine*, v. 15, n. 4, p. 601, 2016.

ASSOCIAÇÃO BRASILEIRA DE EMPRESAS DE PESQUISA (ABEP). Critério Brasil. Disponível em: < <http://www.abep.org/criterio-brasil>>. Acesso em: 05 mar. 2018.

BALBIM, G. M.; THON, R. A.; FERREIRA, R. M.; VIEIRA, L. F. Análise da autoeficácia e perfeccionismo em árbitros de natação do Brasil. *Caderno de Educação Física e Esporte, Marechal Cândido Rondon*, v. 13, n. 1, p. 1-11, jan./jun. 2015

BEEDIE, C. J.; TERRY, P. C.; LANE, A. M. The profile of mood states and athletic performance: Two meta-analyses. *Journal of applied Sport Psychology*, v. 12, n. 1, p. 49-68, 2000.

BOSKO, A. C. F. et al. Determinantes dietéticos do estado nutricional de árbitros da Liga Brasileira de Basquetebol. *Revista de Ciências Médicas*, v. 24, n. 3, p. 105-111, 2016.

BOTH, J. et al. Validação da escala “perfil do estilo de vida individual”. *Revista Brasileira de atividade física & saúde*, v. 13, n. 1, p. 5-14, 2008.

BRANDT, R. Estado de humor de atletas da seleção brasileira de vela nos Jogos Pan-americanos. 2008. 134p. Dissertação (Mestrado em Ciências do Movimento Humano). Universidade do Estado de Santa Catarina, Florianópolis, 2008.

BRANDT, R.; BEVILACQUA, G. G.; ANDRADE, A. Perceived sleep quality, mood states, and their relationship with performance among Brazilian elite athletes during a competitive period. *The Journal of Strength & Conditioning Research*, v. 31, n. 4, p. 1033-1039, 2017.

BRANDT, R.; LIZ, C. M.; CROCETTA, T. B.; ARAB, C.; BEVILACQUA, G.; DOMINSKI, F. H.; VILARINO, G. T.; ANDRADE, A. Saúde mental e fatores associados em atletas durante os Jogos Abertos de Santa Catarina. *Revista Brasileira de Medicina do Esporte*, v. 20, n. 4, p. 276-280, 2014.

BRANDT, R.; VIANA, M. D. S.; SEGATO, L.; ANDRADE, A. Estados de humor de velejadores durante o Pré-Panamericano. *Motriz*, v. 16, n. 4, p. 834-40, 2010.

BRESLIN, G.; SHANNON, S.; HAUGHEY, T.; DONNELLY, P.; LEAVEY, G. A systematic review of interventions to increase awareness of mental health and well-being in athletes, coaches and officials. *Systematic Reviews*, v. 6, n. 1, p. 177, 2017.

BURIM, M. L.; OLIVEIRA, A. R. Análise do nível de estresse dos árbitros de Futsal da região de Londrina-PR. *RBFF-Revista Brasileira de Futsal e Futebol*, v. 10, n. 38, p. 252-261, 2018.

CAMPO, M. et al. Emotions and performance in rugby. *Journal of Sport and Health Science*, 2016.

CANELLAI, D. S. et al. Consumo de hortaliças e sua relação com os alimentos ultraprocessados no Brasil. *Rev Saude Publica*, v. 52, p. 50, 2018.

CARDOSO, B. L. C. et al. Estilo de vida e nível de atividade física em docentes universitários. *Unimontes Científica*, v. 18, n. 1, p. 15-23, 2016.

CASTAGNA, C. et al. Match demands of professional Futsal: a case study. *Journal of Science and Medicine in Sport*, v. 12, n. 4, p. 490-494, 2009.

CHAVES, S. F. N. et al. Effect of a school soccer competition with consecutive day games on the recovery status of U-19 players. *Revista Brasileira de Cineantropometria & Desempenho Humano*, v. 20, n. 5, p. 402-411, 2018.

CHOI, H.; CHIU, W. Influence of the perceived organizational support, job satisfaction, and career commitment on football referees' turnover intention. *Journal of Physical Education and Sport*, v. 17, p. 955-959, 2017.

CONFEDERAÇÃO BRASILEIRA DE FUTEBOL DE SALÃO - CBFS. Livro Nacional de Regras 2018. Disponível em: < http://www.cbfs.com.br/2015/futsal/regras/livro_nacional_de_regras_2018.pdf>. Acesso em: 15 nov. 2018.

CONFEDERAÇÃO BRASILEIRA DE FUTEBOL DE SALÃO – CBFS. O esporte da bola pesada que virou uma paixão. Disponível em: <<http://www.cbfs.com.br/2015/futsal/origem/index.html>>. Acesso em: 20 fev. 2018.

COSTA, V. T. et al. Análise do estresse psíquico em árbitros de futebol. *Revista Brasileira de Psicologia do Esporte*, v. 3, n. 2, p. 2-16, 2010.

CRUZ, G. P. R. et al. O árbitro de futebol e a importância dos aspectos psicológicos: olhares da psicologia do esporte. *Caderno de Educação Física e Esporte*, v. 16, n. 1, p. 1-11, 2018.

CUCUI, G. G. Systemic vision - its necessity in the management of sports organizations. *The European Proceedings of Social & Behavioural Sciences*, p. 326-333, 2015.

CUNHA, R. A.; PÉREZ MORALES, J. C.; SAMULSKI, D. M. Análise da percepção de qualidade de vida de jogadores de voleibol: uma comparação entre gêneros. *Rev. Bras. Educ. Fís. Esp.*, São Paulo, v. 22, n. 4, p. 301-10, out.-dez. 2008.

DA PAIXÃO, L. A.; DIAS, R. M. R.; DO PRADO, W. L. Estilo de vida e estado nutricional de universitários ingressantes em cursos da área de saúde do Recife/PE. *Revista Brasileira de Atividade Física & Saúde*, v. 15, n. 3, p. 145-150, 2010.

DE FREITAS, C. M. S. M. et al. Psychosocial aspects that influence performance in team sports. *Brazilian Journal of Kinanthropometry and Human Performance*, v. 11, n. 2, p. 195-201, 2009.

DE JESUS, R. J. et al. Estudos sobre a visão dos árbitros em relação as suas atuações na categoria infantil, da modalidade Futsal nos Jogos Escolares Maranhenses 2014. *RBFF-Revista Brasileira de Futsal e Futebol*, v. 9, n. 35, p. 422-428, 2017.

DÍAZ, M. M.; BOCANEGRA, O. L.; TEIXEIRA, R. R.; TAVARES, M.; SOARES, S. S.; ESPINDOLA, F. S. The relationship between the cortisol awakening response, mood states, and performance. *The Journal of Strength & Conditioning Research*, v. 27, n. 5, p. 1340-1348, 2013.

DIXON, D. A pilot study of the physiological demands of futsal referees engaged in international friendly matches. *American Journal of Sports Science and Medicine*, v. 2, n. 3, p. 103-107, 2014.

DIXON, D. A Retrospective Study of the Yo-Yo IE2 Test: Can it be used to differentiate between different levels of Futsal Referees? *American Journal of Sports Science and Medicine*, v. 2, n. 3, p. 93-97, 2014.

FÉDÉRATION INTERNATIONALE DE FOOTBALL ASSOCIATION - FIFA. Referees appointed for Buenos Aires 2018. 2018. Disponível em: <<https://www.fifa.com/mensyoutholympic/news/y=2018/m=9/news=buenos-aires-2018-designados-el-plantel-arbitral.html>>. Acesso em: 27 nov. 2018.

FÉDÉRATION INTERNATIONALE DE FOOTBALL ASSOCIATION - FIFA. Refereeing International Lists 2018. Zurich: FIFA, 2017. Disponível em: <<https://resources.fifa.com/image/upload/2017-refereeing-international-lists-2904162.pdf?cloudid=pqpqzgibhx16j51erpes>>. Acesso em: 27 nov. 2018.

FÉDÉRATION INTERNATIONALE DE FOOTBALL ASSOCIATION (FIFA). Futsal going from strength to strength. Zurich, FIFA, 2012. Disponível em: <<http://www.fifa.com/development/news/y=2012/m=6/news=futsal-going-from-strength-strength-1648941.html>>. Acesso em 10 fev. 2018.

FÉDÉRATION INTERNATIONALE DE FOOTBALL ASSOCIATION (FIFA). Futsal: Laws of the game 2014-2015. Zurich: FIFA, 2014. Disponível em: <http://resources.fifa.com/mm/document/footballdevelopment/refereeing/51/44/50/laws_ofthegamefutsal2014_15_eneu_neutral.pdf>. Acesso em: 09 jan. 2019.

FERREIRA, D. K. S.; BONFIM, C.; AUGUSTO, L. G. S. Fatores associados ao estilo de vida de policiais militares. *Ciência & Saúde Coletiva*, v. 16, p. 3403-3412, 2011.

FERREIRA, H. C. A.; SIMIM, M. A. M.; NOCE, F.; SAMULSKI, D. M.; COSTA, V. T. Análise do estresse psíquico em árbitros de futsal. *Coleção Pesquisa em Educação Física, Várzea Paulista*, v. 8, n. 1, p. 43-48, 2009.

FETT, C. A. et al. Estilo de vida e fatores de risco associados ao aumento da gordura corporal de mulheres. *Ciência & Saúde Coletiva*, v. 15, p. 131-140, 2010.

FLECK, M. P. A.; LEAL, O. M. F.; LOUZADA, S. N.; XAVIER, M. K.; CHACHAMOVICH, E.; VIEIRA, G. M.; SANTOS, L.; PINZON, V. Desenvolvimento da versão em português do instrumento de avaliação de qualidade de vida da OMS (WHOQOL-100). *Revista Brasileira de Psiquiatria*, São Paulo, v. 21, n. 1, p. 19-28, 1999.

FORBES, S. L.; LIVINGSTON, L. A. Changing the call: Rethinking attrition and retention in the ice hockey officiating ranks. *Sport in Society*, v. 16, n. 3, p. 295-309, 2013.

FRANZBLAU, A. A primer of statistics for nonstatisticians. New York: Harcourt, Brace & World, 1958.

FREITAS, V. H. et al. Efeito de quatro dias consecutivos de jogos sobre a potência muscular, estresse e recuperação percebida, em jogadores de futsal. *Revista Brasileira de Educação Física e Esporte*, v. 28, n. 1, p. 23-30, 2014.

GONÇALVES, G. H. T.; KLERING, R. T.; AIRES, H.; BALBINOTTI, C. A. A. Contribuições da competição de tênis na educação e formação de crianças. *Journal of Physical Education*, v. 27, n. 1, p. 2738, 2016.

GROVE, J. R.; PRAPAVESSIS, H. Preliminary evidence for the reliability and validity of an abbreviated Profile of Mood States. *International Journal of Sport Psychology*, v. 23, p. 93-109, 1992.

GUILLÉN, F.; FELTZ, D. L. A conceptual model of referee efficacy. *Frontiers in Psychology*, Brussels, v. 25, n. 2, p. 1-5, 2011.

HAMAMA, L. Burnout in social workers treating children as related to demographic characteristics, work environment, and social support. *Social Work Research*, v. 36, n. 2, p. 113-125, 2012.

HARRIS, A.; GUNDERSEN, H.; MØRK-ANDREASSEN, P.; THUN, E.; BJORVATN, B.; PALLESEN, S. Restricted use of electronic media, sleep, performance, and mood in high school athletes - a randomized trial. *Sleep Health: Journal of the National Sleep Foundation*, v. 1, n. 4, p. 314-321, 2015.

HERNÁNDEZ, R.; TORRES-LUQUE, G.; OLMEDILLA, A. Relations among training volume, body weight, and profile of mood states for elite judoka during a competitive period. *Perceptual and motor skills*, v. 109, n. 3, p. 870-880, 2009.

HOOVER, S. J.; WINNER, R. K.; MCCUTCHAN, H.; BEAUDOIN, C. C.; JUDGE, L. W.; JONES, L. M.; LEITZELAR, B.; HOOVER, D. L. Mood and performance anxiety in high school Basketball players: a pilot study. *International Journal of Exercise Science*, v. 10, n. 4, p. 604, 2017.

HORTMANN, K.; MARTINS, M. V. Variáveis antropométricas de árbitros de Futsal de Guarapuava. RBFF-Revista Brasileira de Futsal e Futebol, v. 5, n. 15, 2013.

HU, D. et al. Fruits and vegetables consumption and risk of stroke: a meta-analysis of prospective cohort studies. Stroke, p. STROKEAHA. 114.004836, 2014.

INSTITUTO BRASILEIRO DE GEOGRAFIA E ESTATÍSTICA - IBGE. Pesquisa de Orçamentos Familiares 2008 - 2009: análise da disponibilidade domiciliar de alimentos e do estado nutricional no Brasil. Rio de Janeiro: IBGE; 2010.

INTERNATIONAL OLYMPIC COMMITTEE (IOC). Futsal: a whole different ball game. Lausanne: IOC, 2017. Disponível em: <<https://www.olympic.org/news/futsal-a-whole-different-ball-game>>. Acesso em: 10 fev. 2018.

ISMAIL, M.; JANI, H.; AMER, A. Mood Differences between the Winning and Losing Team during the Final Match of Razak Cup Hockey Competition 2016. International Journal of Sports Science, v. 7, n. 1, p. 15-17, 2017.

JACOBSON, J.; MATTHAEUS, L. Athletics and executive functioning: How athletic participation and sport type correlate with cognitive performance. Psychology of Sport and Exercise, v. 15, n. 5, p. 521-527, 2014.

KARADEMIR, T. The factors that influence the burn-out condition of city football referees. Journal of Physical Education and Sport Management, v. 3, n. 2, p. 27-34, 2012.

KEIKHA, B. M.; YUSOF, S. M. D.; JOURKESH, M. The relationship between pre-competition state anxiety components and mood state sub-scales scores and the result of among college athletes through temporal patterning. International Journal of Sports Science, v. 5, n. 1, p. 8-15, 2015.

KILLER, S. C.; SVENDSEN, I. S.; JEUKENDRUP, A. E.; GLEESON, M. Evidence of disturbed sleep and mood state in well-trained athletes during short-term intensified training with and without a high carbohydrate nutritional intervention. Journal of Sports Sciences, v. 35, n. 14, p. 1402-1410, 2017.

KRUGER, A. et al. Stressors among South African soccer officials: A profile analysis. South African Journal for Research in Sport, Physical Education and Recreation, v. 34, n. 2, p. 53-62, 2012.

LABORDE, S.; ALAN, T.; EDOH, K. P. Décisions arbitrales en football et performances physiques en situation écologique: indicateurs comportementaux et physiologiques. Staps, n. 3, p. 51-60, 2011.

LANE, A. M.; BEEDIE, C. J.; JONES, M. V.; UPHILL, M.; DEVONPORT, T. J. The BASES expert statement on emotion regulation in sport. Journal of Sports Sciences, v. 30, n. 11, p. 1189-1195, 2012.

LASTELLA, M.; ROACH, G. D.; HALSON, S. L.; MARTIN, D. T.; WEST, N. P.; SARGENT, C. The impact of a simulated grand tour on sleep, mood, and well-being of competitive cyclists. J Sports Med Phys Fitness, v. 55, p. 1555-64, 2015.

LEFÈVRE, N. Construction sociale du don et de la vocation de cycliste. *Sociétés contemporaines*, n. 4, p. 47-71, 2010.

LOVELL, G. P.; TOWNROW, J.; THATCHER, R. Mood states of soccer players in the English leagues: reflections of an increasing workload. *Biology of sport*, v. 27, n. 2, 2010.

MARTINENT, G. et al. A cluster analysis of affective states before and during competition. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, v. 35, n. 6, p. 600-611, 2013.

MCARDLE, W.; KATCH, F.; KATCH, V. *Fisiologia do exercício: nutrição, energia e desempenho humano* [traduzido por: Giuseppe Taranto]. 7ª. ed. Rio de Janeiro: Guanabara Koogan, 2015.

MCNAIR, D. M.; LORR, M.; DROPPLEMAN, L. F. *Manual for the Profile of Mood States*. San Diego, CA: Educational and Industrial Testing Services, 1971.

MONTES, F.; SALA, R. ¿Tienen los árbitros de fútbol influencia en los resultados de la liga española? XVII Jornadas ASEPUMA - V Encuentro Internacional, v. 17, n. 1, p. 102, 2009.

MORGAN, W. P. Sport personology: The credulous-skeptical argument in perspective. In: STRAUB, W.F. (Org.) *Sport psychology: An analysis of athlete behavior*. Movement lthaca: New York, p. 330-339, 1980.

NAHAS, M. V. *Atividade Física, saúde e qualidade de vida: conceitos e sugestões para um estilo de vida ativo*. 7ª. ed. Londrina: Midiograf, 2017.

NAHAS, M. V.; BARROS, M. V. G.; FRANCALACCI, V. O pentáculo do bem-estar: base conceitual para avaliação do estilo de vida de indivíduos ou grupos. *Revista Brasileira de Atividade Física e Saúde*, n. 5, v. 2, p. 45-59, 2000.

NASCIMENTO, A. S.; NUNES, M. L. F. A mulher árbitra de futsal: entre a norma e a resistência. *Interseções: Revista de Estudos Interdisciplinares*, v. 16, n. 1, p.197-216, 2014.

OLIVEIRA, M. A. A. A influência do desporto universitário na promoção de estilos de vida saudáveis. 2014. 42p. Dissertação (Mestrado em Medicina). Universidade de Coimbra, Coimbra, 2014.

OLIVEIRA, M. C.; SILVA, A. I.; AGRESTA, M. C.; BARROS NETO, T. L.; BRANDÃO, M. F. Nível de concentração e precisão de árbitros de futebol ao longo de uma partida. *Motricidade, Covilhã*, v. 9, n. 2, p. 13-22, 2013.

PARK, R. E.; BURGESS, E. Competição, conflito, acomodação e assimilação. Tradução: Mauro Guilherme Pinheiro Koury. *Revista Brasileira de Sociologia da Emoção*, v. 13, n. 38, 2014.

PARRY, D.; CHINNASAMY, C.; PAPADOPOULOU, E.; NOAKES, T.; MICKLEWRIGHT, D. Cognition and performance: anxiety, mood and perceived exertion among Ironman triathletes. *British Journal of Sports Medicine*, p. 726-737, 2010.

PARSONS, T.; BAIRNER, A. You want the buzz of having done well in a game that wasn't easy: a sociological examination of the job commitment of English football referees. *Movement & Sport Sciences-Science & Motricité*, n. 87, p. 41-52, 2015.

PEREIRA, E. F.; TEIXEIRA, C. S.; SANTOS, A. Qualidade de vida: abordagens, conceitos e avaliação. *Rev. bras. Educ. Fís. Esporte*, São Paulo, v. 26, n. , p. 241-50, abr.-jun. 2012.

PERREAU-NIEL, A; ERARD, C. French football referees: An exploratory study of the conditions of access and employment for referees in terms of level and gender. *Soccer & Society*, v. 16, n. 1, p. 1-16, 2015.

RAINEY, D. W. Stress, burnout, and intention to terminate among umpires. *Journal of Sport Behavior*, v. 18, n. 4, p. 312, 1995.

REBELO, A. N.; ASCENÇÃO, A.; MAGALHÃES, J.; KRUSTRUP, P. Activity profile, heart rate and blood lactate of futsal referees during competitive games. *Science and Football VI*, p. 191, 2008.

REBELO, A. N.; ASCENSÃO, A. A.; MAGALHÃES, J. F.; BISCHOFF, R.; BENDIKSEN, M.; KRUSTRUP, P. Elite futsal refereeing: activity profile and physiological demands. *The Journal of Strength & Conditioning Research*, v. 25, n. 4, p. 980-987, 2011.

RIBEIRO, H. N.; FERNANDES, A. R. R.; DA SILVEIRA VIANA, M.; BRANDT, R.; ANDRADE, A. Estados de humor de árbitros de futebol não-profissional. *Rev. Educ. Fis. UEM*, Maringá, v. 23, n. 4, p. 575-583, Dez. 2012.

RIGHETO, C. et al. Árbitros: vilões e/ou mediadores do espetáculo?. 2016. 191p. Dissertação (Mestrado em Educação Física). Universidade Estadual de Campinas, 2016.

ROHLFS, I. C. P. M. et al. A Escala de Humor de Brunel (Brums): instrumento para detecção precoce da síndrome do excesso de treinamento. *Rev. bras. med. esporte*, p. 176-181, 2008.

ROHLFS, I. C. P. M.; ROTTA, T. M.; ANDRADE, A.; TERRY, P. C.; KREBS, R. J.; CARVALHO, T. The Brunel of mood scale (BRUMS): instrument for detection of modified mood states in adolescents and adults athletes and non athletes. *FIEP Bulletin*, v. 75, p. 281-4, 2005.

ROMYN, G.; ROBEY, E.; DIMMOCK, J. A.; HALSON, S. L.; PEELING, P. Sleep, anxiety and electronic device use by athletes in the training and competition environments. *European Journal of Sport Science*, v. 16, n. 3, p. 301-308, 2016.

SAMULSKI, D. M.; SILVA, S. A. Psicologia aplicada à arbitragem. In: SAMULSKI, D. M. (Org.). *Psicologia do esporte: conceitos e novas perspectivas*. Barueri: Manole, 2009. p. 461-86.

SEGATO, L. Humor, estresse e perfil nutricional de atletas de alto nível de vela em competição pré-olímpica. 2009. 131p. Dissertação (Mestrado em Ciências do Movimento Humano). Universidade do Estado de Santa Catarina, Florianópolis, 2009.

SILVA, A. I.; FERNANDES, L. C.; FERNANDEZ, R. Time motion analysis of football (soccer) referees during official matches in relation to the type of fluid consumed. *Brazilian Journal of Medical and Biological Research*, Ribeirão Preto, v. 44, n. 8, p. 801-9, 2011.

SILVA, D. A. S. et al. Estilo de vida de acadêmicos de educação física de uma universidade pública do estado de Sergipe, Brasil. *Revista Brasileira de Ciências do Esporte*, v. 34, n. 1, 2011.

ŞİRİN, Y.; DÖŞYILMAZ, E. Investigation of job satisfaction and burnout levels of turkish super league football referees. *Journal of Physical Education & Sports Science/Beden Egitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, v. 11, n. 1, 2017.

SOUSA, T. A. A. Qualidade de vida em atletas amadores praticantes de futebol e futsal. 2016. 48 p. Dissertação (Mestrado em Psicologia da Educação). Universidade de Coimbra, Coimbra, 2016.

TERRY, P. C.; LANE, A. M.; FOGARTY, G. J. Construct validity of the Profile of Mood States - Adolescents for use with adults. *Psychology of Sport and Exercise*, v. 4, n. 2, p. 125-139, 2003.

TERRY, P. C.; LANE, A. M.; LANE, H. J.; KEOHANE, L. Development and validation of a mood measure for adolescents. *Journal of Sports Sciences*, v. 17, n. 11, p. 861-872, 1999.

THIESS, G.; LÜHNENSCHLOSS, D.; WILLE, U. La Competición Deportiva. In: THIESS, G.; LÜHNENSCHLOSS, D.; WILLE, U. (Org.). *Teoría y Metodología de La Competición Deportiva*. Barcelona: Paidotribo, p. 9-67, 2004.

THOMAS, J.; NELSON, J.; SILVERMAN, S. Métodos de pesquisa em atividade física. 6ª. ed. Porto Alegre: Artmed, 2012.

TOMAZINI, F. et al. Head-to-head running race simulation alters pacing strategy, performance, and mood state. *Physiology & behavior*, v. 149, p. 39-44, 2015.

VÄHÄKOITTI, V. Physical performance of finnish futsal players, analysis of intensity and fatigue in oficial futsal games. 2017. 60p. Dissertação (Mestrado em Ciência do Treinamento Esportivo e Testes Fitness). Faculty of Sport and Health Sciences, University of Jyväskylä, Jyväskylä, Finlândia, 2017.

VICARI, P. R. A transição do Futebol de Salão para o Futsal: um percurso histórico no Rio Grande do Sul. 2015. (Mestrado) – Escola de Educação Física, Programa de Pós-Graduação em Ciências do Movimento Humano, Universidade Federal do Rio Grande do Sul, Porto Alegre, 2015.

VIEIRA, L. F. et al. Estado de humor e desempenho motor: um estudo com atletas de voleibol de alto rendimento. *Revista Brasileira de Cineantropometria e Desempenho Humano*, v. 10, n. 1, p. 62-68, 2008.

WARNER, S.; DIXON, M. A. Competition, gender and the sport experience: An exploration among college athletes. *Sport, Education and Society*, v. 20, n. 4, p. 527-545, 2015.

WARNER, S.; TINGLE, J. K.; KELLETT, P. Officiating attrition: The experiences of former referees via a sport development lens. *Journal of Sport Management*, v. 27, n. 4, p. 316-328, 2013.

WEINBERG, R. S.; GOULD, D. *Fundamentos da psicologia do esporte e do exercício*. 6.ed. Porto Alegre: ArtMed, 2017.

WOODMAN, T. et al. Emotions and sport performance: An exploration of happiness, hope, and anger. *Journal of sport and exercise psychology*, v. 31, n. 2, p. 169-188, 2009.

WORLD HEALTH ORGANIZATION (WHO). *Mental health: a state of well-being*. Geneva: WHO, 2014.

ZANDI, L.; RAD, L. S. A comparison of the mood state profiles of winning and losing female athletes. *European Journal of Experimental Biology*, v. 3, n. 1, p. 424-428, 2013.

APÊNDICES

APÊNDICE A
Questionário de Caracterização dos Árbitros

Nome (opcional): _____

Modalidade: _____

Data de nascimento: ___/___/_____

Sexo: () Feminino () Masculino

Altura: _____ **Peso:** _____

Profissão: _____

Escolaridade:

() Ensino Médio () Ensino Superior incompleto

() Ensino Superior completo () Mestrando/Mestrado

() Doutorando/Doutor

Função exercida: () Árbitro () Anotador/Cronometrista/Mesário

Experiência – Atuação:

() Estagiário () Estadual () Nacional () Internacional

Tempo de arbitragem: _____

ANEXOS

ANEXO A

Termo de Consentimento Livre e Esclarecido

“Estilo de vida e estado de humor de Árbitros de Futsal paranaenses durante competições oficiais”

Prezado(a) Senhor(a):

Gostaríamos de convidá-lo(a) para participar da pesquisa **“Estilo de vida e estado de humor de Árbitros de Futsal paranaenses durante competições oficiais”**, a ser realizada em competições de Futsal no Estado do Paraná.

O objetivo da pesquisa é caracterizar o estilo de vida e analisar o impacto de competições na saúde mental e fatores associados em árbitros de Futsal pertencentes ao quadro da Federação Paranaense de Futebol de Salão (FPFS).

Sua participação é muito importante e ela se daria respondendo questionários quanto às condições socioeconômicas, dados demográficos, estilo de vida e estado de humor diariamente conforme a duração do torneio.

Esclarecemos que sua participação é totalmente voluntária, podendo o(a) senhor(a): recusar-se a participar, ou mesmo desistir a qualquer momento, sem que isto acarrete qualquer ônus ou prejuízo à sua pessoa.

A pesquisa apresenta riscos mínimos ao participante, por sua modalidade de aplicação. Esclarecemos, também, que suas informações serão utilizadas somente para os fins desta pesquisa e serão tratadas com o mais absoluto sigilo e confidencialidade, de modo a preservar a sua identidade.

Esclarecemos ainda, que o(a) senhor(a) não pagará e nem será remunerado(a) por sua participação. Garantimos, no entanto, que todas as despesas decorrentes da pesquisa serão ressarcidas, quando devidas e decorrentes especificamente de sua participação.

Os benefícios esperados são caracterizar o perfil psíquico do seu estado de humor exigidos ao arbitrar uma partida de Futsal. Isso possibilitará um melhor entendimento e análise desse fenômeno, além de fornecer subsídios para o planejamento de um melhor preparo psicológico e técnico dos oficiais de arbitragem de Futsal durante competições.

Caso o(a) senhor(a) tenha dúvidas ou necessite de maiores esclarecimentos poderá contatar: **Murilo Luiz Burim**, endereço: Rua Delaine Negro, nº 90 – Apto. 310-A, Bairro Alto da Colina, Londrina-PR; telefone (43)9663-4594 e e-mail: muriloburim@yahoo.com.br; o professor orientador do estudo, Dr. **Arli Ramos de Oliveira**, endereço: Rua Jorge Velho, nº 550 – Bloco II – Apto. 304, Vila Larsen, Londrina-PR, telefone (43)99985-9090 e e-mail: arli@uel.br; ou procurar o Comitê de Ética em Pesquisa Envolvendo Seres Humanos da Universidade Estadual de Londrina, situado junto ao LABESC – Laboratório Escola, no Campus Universitário, telefone (43)3371-5455, e-mail: cep268@uel.br.

Este termo deverá ser preenchido em duas vias de igual teor, sendo uma delas devidamente preenchida, assinada e entregue ao (à) senhor(a).

_____, ____ de _____ de 2018.

Pesquisador Responsável

Murilo Luiz Burim

R.G.: 12.655.020-0

Eu, _____, tendo sido devidamente esclarecido sobre os procedimentos da pesquisa, concordo em participar **voluntariamente** da pesquisa descrita acima.

Assinatura (ou impressão dactiloscópica): _____

Data: _____

ANEXO B

Parecer consubstanciado do Comitê de Ética em Pesquisa envolvendo Seres Humanos da Universidade Estadual de Londrina – UEL



COMITÊ DE ÉTICA EM
PESQUISA ENVOLVENDO
SERES HUMANOS

UNIVERSIDADE ESTADUAL DE
LONDRINA - UEL



PARECER CONSUBSTANCIADO DO CEP

DADOS DO PROJETO DE PESQUISA

Título da Pesquisa: ESTILO DE VIDA, ESTADO DE HUMOR E DEMANDAS FISIOLÓGICAS DE ÁRBITROS DE FUTSAL PARANAENSES DURANTE PARTIDAS OFICIAIS

Pesquisador: Murilo Luiz Burim

Área Temática:

Versão: 3

CAAE: 88359618.7.0000.5231

Instituição Proponente: CEFE - PROGRAMA DE PÓS - GRADUAÇÃO EM EDUCAÇÃO FÍSICA UEM/UEL

Patrocinador Principal: Financiamento Próprio

DADOS DO PARECER

Número do Parecer: 2.730.169

Apresentação do Projeto:

Resumo:

Segundo o pesquisador, “em períodos competitivos, diversos fatores podem levar os árbitros a exceder os limites de suas capacidades físicas e psicológicas tais como suportar os esforços do jogo, as pressões exercidas por torcedores, treinadores e atletas e acúmulo de jogos com intervalos insuficientes de recuperação, além de procurar sempre julgar as decisões de forma imparcial (BRANDT, BEVILACQUA; ANDRADE, 2017). Por isso, é importante o conhecimento das demandas exigidas durante as partidas, a percepção sobre questões relacionadas ao seu estado de saúde e a atenção nos fatores psicológicos que podem afetar a performance do árbitro. Logo, o objetivo desse estudo será o de caracterizar o estilo de vida e analisar o impacto de competições na saúde mental e fatores associados bem como verificar as demandas e perfis de atividades durante jogos oficiais em árbitros de Futsal pertencentes ao quadro da Federação Paranaense de Futebol de Salão (FPFS). As coletas de dados serão através de questionários de caracterização, o “Critério Brasil 2016” (ABEP, 2016), que avaliará as condições socioeconômicas, o “Perfil do Estilo de Vida” (NAHAS; BARROS; FRANCALACCI, 2000) e a “Escala de Humor de Brunel” (ROHLFS, 2006) aplicados todos os dias da competição, além de acelerômetros e frequencímetros para análise das acelerações e movimentações, e da frequência cardíaca durante as partidas.”

Endereço: LABESC - Sala 14

Bairro: Campus Universitário

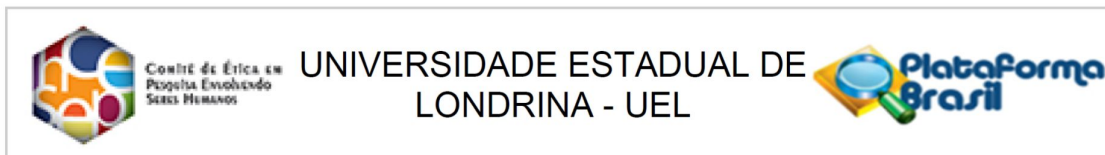
UF: PR

Município: LONDRINA

Telefone: (43)3371-5455

CEP: 86.057-970

E-mail: cep268@uel.br



Continuação do Parecer: 2.730.169

Objetivo da Pesquisa:

Objetivos:

Objetivo Primário: O objetivo geral desse estudo será o de caracterizar o estilo de vida, o estado de humor e demandas fisiológicas em árbitros de Futsal pertencentes ao quadro da Federação Paranaense de Futebol de Salão (FPFS).

Objetivo Secundário: Caracterizar os árbitros paranaenses de Futsal quanto à idade, nível socioeconômico, nível de escolaridade, tempo e nível de atuação na arbitragem e estilo de vida; • Verificar os estados de humor dos árbitros paranaenses de Futsal durante cada dia de competição estadual de curta duração. • Relacionar cada dimensão dos perfis de estilo de vida (alimentação, atividade física, comportamento preventivo, relacionamentos e controle do estresse) com o nível socioeconômico, escolaridade, tempo e nível de atuação na arbitragem, idade e sexo. • Descrever o perfil de humor dos árbitros paranaenses de Futsal durante competições de curta duração. • Analisar os perfis de atividades de movimentação e demandas exigidas aos oficiais em contexto de jogo quanto a valores de frequência cardíaca e comportamento das acelerações • Verificar se existem diferenças quanto a valores médios de frequência cardíaca e comportamento das acelerações entre períodos de jogo (primeiro e segundo tempo) e árbitros (função de primeiro e segundo árbitro, experiência e sexo).

Avaliação dos Riscos e Benefícios:

Riscos:

A pesquisa apresenta riscos do tipo mínimo por sua modalidade de aplicação (questionários, acelerômetros e frequencímetros) seja físico ou moral ao participante. Os questionários por abordar questões envolvendo fatos ou emoções de cunho pessoal poderá, por ventura, gerar algum desconforto ou constrangimento.

O pesquisador declara de forma complementar que se responsabiliza por quaisquer danos ou prejuízos decorrentes da participação na pesquisa bem como o ressarcimento de todas as despesas decorrentes. Durante todo período, o pesquisador prestará atendimento e acompanhamento dos pesquisados.

Comentários e Considerações sobre a Pesquisa:

Benefícios:

O principal benefício da pesquisa, dentre outros, é proporcionar condições para, após tabulados os resultados, possibilitar um melhor preparo dos árbitros de futebol, tanto no aspecto físico e ou psíquico, de forma a evitar maiores problemas. Também contribuir para que o trabalho do árbitro

Endereço: LABESC - Sala 14

Bairro: Campus Universitário

UF: PR

Telefone: (43)3371-5455

Município: LONDRINA

CEP: 86.057-970

E-mail: cep268@uel.br



Continuação do Parecer: 2.730.169

verdadeiramente esteja consolidado na imparcialidade na tomada de decisões, as quais são dependentes principalmente do seu estado de saúde.

Considerações sobre os Termos de apresentação obrigatória:

Documentos obrigatórios:

01. folha de rosto, corretamente preenchida e assinada pelo pesquisador e pelo Coordenador do Programa de Pós graduação em Educação Física;
02. cópia do projeto de pesquisa na íntegra, contendo: o questionário a ser aplicado; TCL E, na forma estabelecida por este Comitê; cronograma principalmente e outras partes obrigatórias que formam o projeto.
03. Termo de consentimento livre e esclarecido;
04. Termo de autorização dos Oficiais de Arbitragem de Futebol de Salão do Paraná;
05. Termo de autorização da Federação Paranaense de Futebol de Salão (documento que estávamos requerendo nos dois últimos pareceres);

Recomendações:

Não existem recomendações.

Conclusões ou Pendências e Lista de Inadequações:

Entendemos que todas as pendências foram cumpridas, inclusive em relação ao cronograma, conforme recomendação feita no parecer último.

Considerações Finais a critério do CEP:

Prezado (a) Pesquisador (a),

Este é seu parecer final de aprovação, vinculado ao Comitê de Ética em Pesquisas Envolvendo Seres Humanos da Universidade Estadual de Londrina. É sua responsabilidade imprimi-lo para apresentação aos órgãos e/ou instituições pertinentes.

Coordenação CEP/Uel.

Este parecer foi elaborado baseado nos documentos abaixo relacionados:

Tipo Documento	Arquivo	Postagem	Autor	Situação
Informações Básicas do Projeto	PB_INFORMAÇÕES_BÁSICAS_DO_PROJETO_1098104.pdf	14/06/2018 10:03:37		Aceito
Outros	Lista_de_alteracoes_efetuadas_confo	14/06/2018	Murilo Luiz Burim	Aceito

Endereço: LABESC - Sala 14

Bairro: Campus Universitário

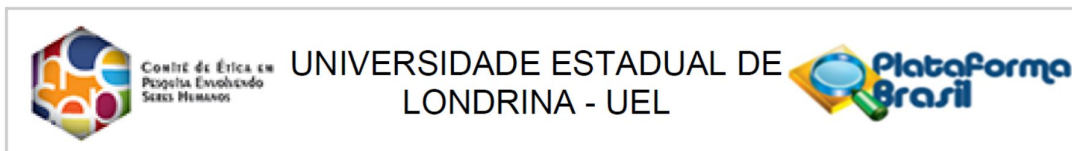
UF: PR

Telefone: (43)3371-5455

CEP: 86.057-970

Município: LONDRINA

E-mail: cep268@uel.br



Continuação do Parecer: 2.730.169

Outros	rme_solicitado.docx	10:00:52	Murilo Luiz Burim	Aceito
Projeto Detalhado / Brochura Investigador	Murilo.docx	14/06/2018 10:00:11	Murilo Luiz Burim	Aceito
Outros	FPFS.pdf	14/06/2018 09:58:19	Murilo Luiz Burim	Aceito
Outros	Termo_AssofutsalFPFS.pdf	16/05/2018 21:55:40	Murilo Luiz Burim	Aceito
Folha de Rosto	folha.pdf	24/04/2018 13:46:48	Murilo Luiz Burim	Aceito
TCLE / Termos de Assentimento / Justificativa de Ausência	TCLE.docx	23/04/2018 22:32:07	Murilo Luiz Burim	Aceito

Situação do Parecer:

Aprovado

Necessita Apreciação da CONEP:

Não

LONDRINA, 22 de Junho de 2018

Assinado por:
Adriana Lourenço Soares
(Coordenador)

Endereço: LABESC - Sala 14

Bairro: Campus Universitário

CEP: 86.057-970

UF: PR

Município: LONDRINA

Telefone: (43)3371-5455

E-mail: cep268@uel.br

ANEXO C

Critério Brasil – Critério de Condição Socioeconômico (ABEP/2018)

Assinale com um X, o item que corresponda a situação condizente com você atualmente:

A) Itens presentes no seu domicílio:	Quantidade que possui				
	Não possui	1	2	3	4 ou +
Quantidade de automóveis de passeio exclusivamente para uso particular					
Quantidade de empregados mensalistas, considerando apenas os que trabalham pelo menos cinco dias por semana					
Quantidade de máquinas de lavar roupa, excluindo tanquinho					
Quantidade de banheiros					
DVD, incluindo qualquer dispositivo que leia DVD e desconsiderando DVD de automóvel					
Quantidade de geladeiras					
Quantidade de freezers independentes ou parte da geladeira duplex					
Quantidade de microcomputadores, considerando computadores de mesa, laptops, notebooks, netbooks e desconsiderando tablets, palms ou smartphones					
Quantidade de lavadora de louças					
Quantidade de fornos de micro-ondas					
Quantidade de motocicletas, desconsiderando as usadas para uso profissional					
Quantidade de máquinas secadoras de roupas, considerando lava e seca					

B) A água utilizada neste domicílio é proveniente de:	
1	Rede geral de distribuição
2	Poço ou nascente
3	Outro meio

C) Considerando o trecho da rua do seu domicílio, você diria que a rua é:	
1	Asfaltada/Pavimentada
2	Terra/Cascalho

D) Qual é o grau de instrução do chefe da família (ou o que contribui com a maior parte da renda do domicílio)?	
1	Analfabeto/Fundamental I incompleto
2	Fundamental I completo/ Fundamental II incompleto
3	Fundamental completo/ Médio incompleto
4	Médio completo/ Superior incompleto
5	Superior completo

ANEXO D

Perfil do Estilo de Vida (NAHAS; BARROS; FRANCALACCI, 2000)

PERFIL DO ESTILO DE VIDA

O ESTILO DE VIDA corresponde ao conjunto de ações habituais que refletem as atitudes, valores e oportunidades das pessoas. Estas ações têm grande influência na saúde geral e qualidade de vida de todos os indivíduos.

Os itens abaixo representam características do estilo de vida relacionadas ao bem-estar individual. Manifeste-se sobre cada afirmação considerando a escala:

- [0] absolutamente não faz parte do seu estilo de vida
- [1] às vezes corresponde ao seu comportamento
- [2] quase sempre verdadeiro no seu comportamento
- [3] a afirmação é sempre verdadeira no seu dia a dia; faz parte do seu estilo de vida.

Componente: Alimentação

- a. Sua alimentação diária inclui pelo menos 5 porções de frutas e hortaliças. []
- b. Você evita ingerir alimentos gordurosos (carnes gordas, frituras) e doces. []
- c. Você faz 4 a 5 refeições variadas ao dia, incluindo um bom café da manhã. []

Componente: Atividade Física

- d. Seu lazer inclui a prática de atividades físicas (exercícios, esportes ou dança). []
- e. Ao menos duas vezes por semana você realiza exercícios que envolvam força e alongamento muscular. []
- f. Você caminha ou pedala como meio de deslocamento e, preferencialmente, usa as escadas ao invés do elevador. []

Componente: Comportamento Preventivo

- g. Você conhece sua pressão arterial, seus níveis de colesterol e procura controlá-los. []
- h. Você se abstém de fumar e ingere álcool com moderação (ou não bebe). []
- i. Você respeita as normas de trânsito (como pedestre, ciclista ou motorista); usa sempre o cinto de segurança e, se dirige, nunca ingere álcool. []

Componente: Relacionamentos

- j. Você procura cultivar amigos e está satisfeito com seus relacionamentos. []
- k. Seu lazer inclui encontros com amigos, atividades em grupo, participação em associações ou entidades sociais. []
- l. Você procura ser ativo em sua comunidade, sentindo-se útil no seu ambiente social. []

Componente: Controle do Estresse

- m. Você reserva tempo (ao menos 5 minutos) todos os dias para relaxar. []
- n. Você mantém uma discussão sem alterar-se, mesmo quando contrariado. []
- o. Você equilibra o tempo dedicado ao trabalho com o tempo dedicado ao lazer. []

ANEXO E

Escala de Humor Brasileira (BRAMS)

Abaixo está uma lista de palavras que descrevem sentimentos. Por favor, leia tudo atentamente. Em seguida assinale, em cada linha, o círculo que melhor descreve **COMO VOCÊ SE SENTE AGORA**. Tenha certeza de sua resposta para cada questão, antes de assinalar.

Escaia: 0 = nada, 1 = um pouco, 2 = moderadamente, 3 = bastante, 4 = extremamente

- | | | | | | |
|--------------------------|---|---|---|---|---|
| 1. Apavorado | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 2. Animado | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 3. Confuso | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 4. Esgotado | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 5. Deprimido | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 6. Desanimado | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 7. Irritado | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 8. Exausto..... | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 9. Inseguro..... | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 10. Sonolento | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 11. Zangado | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 12. Triste..... | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 13. Ansioso..... | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 14. Preocupado | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 15. Com disposição | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 16. Infeliz | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 17. Desorientado | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 18. Tenso..... | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 19. Com raiva | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 20. Com energia | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 21. Cansado | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 22. Mal-humorado | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 23. Alerta | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 24. Indeciso | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |

RESPONDA AO FINAL DO DIA: Numa nota de 0 a 5,
Como você avalia seu desempenho na arbitragem hoje?

NOTA:

Somente para uso dos Avaliadores:

Raiv: ___ Conf: ___ Dep: ___ Fad: ___ Ten: ___ Vig: ___

ANEXO F**Termo de Autorização da ASSOFUTSAL-PR**

Associação dos Oficiais de Arbitragem de Futebol de Salão do Paraná
SEDE PRÓPRIA – Rua Mateus Leme, 302 – 1.º Andar – Conj. 02
CNPJ 79.197.448/0001-05
Fone: (41) 3223-1246 – Curitiba – Paraná – CEP 80510-190
e-mail : assofutsalpr@onda.com.br – Site: www.assofutsal.com.br

AUTORIZAÇÃO


A Associação dos Oficiais de Arbitragem de Futebol de Salão do Paraná (ASSOFUTSAL), vem através deste autorizar o pós-graduando da Universidade Estadual de Londrina, **Murilo Luiz Burim**, a desenvolver seus estudos com os Árbitros de Futsal do Estado do Paraná inscritos regularmente em seu quadro de associados.

Sem mais para o momento.

Atenciosamente,

79.197.448/0001-05
ASSOCIAÇÃO DOS OFICIAIS DE
ARBITRAGENS DE FUTEBOL DE
SALÃO DO ESTADO DO PARANÁ
R. Mateus Leme, 302 Cj. 02
Centro - CEP 80.510-190
CURITIBA - PR

Curitiba, 10 de maio de 2018.


ALDEIR MARTINEZ
PRESIDENTE DA ASSOFUTSAL

ANEXO G**Termo de Autorização da Federação Paranaense de Futebol de Salão (FPFS)****Federação Paranaense de Futebol de Salão**

Rua Marechal Deodoro, 869 - 15º Andar - Conj. 1505/1506 - CEP: 80.060-010
Fone/Fax: 041 - 3233-4571 - Fax: 041- 3233-6257 - Curitiba - PR
Endereço Internet: www.futsalparana.com.br - Eletronic mail: fdfs@futsalparana.com.br

DECLARAÇÃO

Declaramos, para os devidos fins e efeitos legais, que o Sr Murilo Luiz Burim pós-graduando da Universidade Estadual de Londrina, está autorizado pela Federação Paranaense de Futebol de Salão a desenvolver seus estudos com os oficiais de arbitragem cadastrados para o ano de 2018 e que prestam seus serviços nos campeonatos organizados pela entidade.

Por ser expressão da verdade, firmo o presente para os devidos fins.

Curitiba, 14 de Junho de 2018.

Luis Henrique Antonievicz

Superintendente da FPFS

