



Análise do estilo de vida e estado de humor dos árbitros de futsal paranaenses

Analysis of the lifestyle and mood of futsal referees from Paraná, Brazil

RESUMO

Murilo Luiz Burim 
muriloburim@yahoo.com.br
Universidade Estadual de Londrina (UEL),
Londrina, Paraná, Brasil

Arli Ramos de Oliveira 
arli@uel.br
Universidade Estadual de Londrina (UEL),
Londrina, Paraná, Brasil

OBJETIVO: Caracterizar os árbitros de futsal paranaenses participantes de etapas finais de competições nas Divisões A e B dos torneios masculinos e femininos dos Jogos Abertos do Paraná e dos Jogos da Juventude do Paraná, quanto aos parâmetros socioeconômicos, ao estilo de vida e ao estado de humor pré e pós-competição.

MÉTODOS: Participaram 25 árbitros (média de 39,2±8,4 anos). Para a coleta de dados foram utilizados os seguintes instrumentos: questionários de caracterização; Critério Brasil 2018; Perfil do Estilo de Vida; e Escala de Humor de Brunel. Para análise, utilizou-se de estatística descritiva e inferencial, Wilcoxon para dados pareados e correlação de Pearson ($p \leq 0,05$).

RESULTADOS: A amostra foi composta por 72% de árbitros de quadra e 28% de anotadores/cronometristas. A maioria (72%) atuava somente nas competições estaduais, 24% também em competições nacionais e 4% em competições estaduais, nacionais e internacionais. O índice de massa corporal (IMC) médio foi de 29±4,4 kg/m². O item Frutas e hortaliças do componente Alimentação obteve a menor média observada (0,84). Anotadores/cronometristas apresentaram queda média de 4,7 para 2,4 pontos nos níveis de tensão na competição. Árbitros do quadro nacional e internacional apresentaram os melhores índices de Estilo de Vida quanto à Atividade física (6,1) e Comportamento preventivo (6,7). Há maior preocupação de Controle do estresse dos árbitros de quadra (6,1) comparado aos anotadores/cronometristas (3,9).

CONCLUSÕES: Os aspectos com maior necessidade de atenção identificados foram o IMC e a alimentação. Os árbitros demonstram consciência da importância da atividade física e comportamento preventivo como parte do estilo de vida.

PALAVRAS-CHAVE: Esporte. Qualidade de vida. Saúde mental.

ABSTRACT

OBJECTIVE: To characterize the futsal referees from Paraná participating in the final stages of competitions in Divisions A and B of the men's and women's tournaments of the Paraná Open Games and the Paraná Youth Games, regarding socioeconomic parameters, lifestyle and mood before and after -competition.

METHODS: Twenty-five referees participated in the study (mean of 39.2 ± 8.4 years). For data collection the following instruments were used: characterization questionnaires; Criterion Brazil 2018; Lifestyle Profile; and Brunel Mood Scale. 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.

RESULTS: The sample consisted of 72% of court referees and 28% of note-takers/timekeepers. The majority (72%) acted only in state competitions, 24% also in national competitions and 4% in state, national and international competitions. The mean body mass index (BMI) of the sample was 29 ± 4.4 kg/m². The item Fruits and vegetables in the Food component had the lowest observed average (0.84). Recorders/timekeepers showed an average drop from 4.7 to 2.4 points in tension levels in competition. Referees from the national and international board had the best Lifestyle indices in terms of Physical Activity (6.1) and Preventive Behavior (6.7). There is greater concern about Stress Control among court referees (6.1) compared to note-takers/timekeepers (3.9).

CONCLUSIONS: The aspects with the greatest need for attention identified were BMI and nutrition. The referees demonstrate awareness of the importance of physical activity and preventive behavior as part of the lifestyle.

KEYWORDS: Sport. Quality of life. Mental health.

Correspondência:

Murilo Luiz Burim
Rua Dom Pedro II, número 5, Jardim
Ponta Grossa, Apucarana, Paraná,
Brasil.

Recebido: 18 abr. 2020.

Aprovado: 25 mar. 2021.

Como citar:

BURIM, M. L.; OLIVEIRA, A. R. de.
Análise do estilo de vida e estado de humor dos árbitros de futsal paranaenses. *Revista Brasileira de Qualidade de Vida*, Ponta Grossa, v. 13, e12023, 2021. DOI: <http://dx.doi.org/10.3895/rbqv.v13.12023>. Disponível em: <https://periodicos.utfpr.edu.br/rbqv/article/12023>. Acesso em: XX xxx. XXXX.

Direito autoral:

Este artigo está licenciado sob os termos da Licença Creative Commons-Atribuição 4.0 Internacional. Esta licença permite que outros distribuam, remixem, adaptem e criem a partir deste artigo, mesmo para fins comerciais, desde que atribuam o devido crédito pela criação original.



INTRODUÇÃO

Na difícil tarefa de cumprir as regras e manter o controle das partidas está a figura dos árbitros esportivos, que necessitam estar concentrados e tomar decisões em frações de segundos. No Futsal, modalidade gerenciada pela Fédération Internationale de Football Association (FIFA), não é diferente. Na modalidade, há dois árbitros, o árbitro principal e árbitro auxiliar, que, em cooperação com o terceiro árbitro/anotador e o cronometrista, atuam no sentido de permitir o bom andamento de uma partida e decidir sobre qualquer divergência oriunda da prática (CONFEDERAÇÃO BRASILEIRA DE FUTEBOL DE SALÃO, 2020).

Além de um excelente nível de conhecimento das regras do jogo, possuir bom estado de saúde, adotar medidas preventivas para evitar doenças e lesões, ter habilidades psicológicas e vigor e controlar níveis de tensão são extremamente importantes para melhor performance dos árbitros no desempenho de suas funções (PERREAU-NIEL; ERARD, 2012).

Nesse sentido, o estilo de vida configura-se como fator importante para a manutenção da saúde e influenciador da qualidade de vida de indivíduos, grupos e comunidades (BOTH *et al.*, 2008). Por sua vez, a qualidade de vida pode ser entendida como 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: Alimentação, Atividade física, Comportamento preventivo de drogas e fumo, Relacionamentos intra e interpessoal e Controle do estresse, denominados Pentágono do bem-estar.

Outro parâmetro importante de avaliação é o estado de humor. Este reflete estados emocionais e comportamentais de um indivíduo como sentimentos, pensamentos e grau de entusiasmo na realização de uma determinada tarefa (WEINBERG; GOULD, 2017). O estado de humor é mensurado como um conjunto de seis estados: raiva, tensão, confusão, fadiga, depressão e vigor, e tem sido investigado na área esportiva, sobretudo em atletas. Os estudos têm apresentado que alterações no estado de humor podem comprometer o desempenho esportivo (ANDRADE *et al.*, 2016; VIEIRA *et al.*, 2008). Estados de humor prazerosos, com altos níveis de vigor e baixos níveis de raiva, de tensão, de confusão, de fadiga e de depressão encontram-se associados à melhor performance nas competições esportivas (ANDRADE *et al.*, 2016).

É adequado, nestes meandros, realizar investigações que englobem questões do estilo de vida e do comportamento dos árbitros esportivos. Estas investigações permitirão identificar fatores que influenciam na qualidade de vida e na saúde dos mesmos, bem como na compreensão de possíveis variáveis que podem afetar o desempenho, os níveis de satisfação e o Burnout na arbitragem.

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

Neste cenário, o objetivo do presente estudo foi caracterizar os árbitros de futsal paranaenses participantes de etapas finais de competições nas Divisões A e B dos torneios masculinos e feminino dos Jogos Abertos do Paraná e dos Jogos da Juventude do Paraná, quanto aos parâmetros socioeconômicos, ao estilo de vida e ao estado de humor pré e pós-competição.

MATERIAIS E MÉTODOS

A pesquisa é caracterizada como quantitativa, descritiva, correlacional, com delineamento transversal.

A amostra do presente estudo foi composta por árbitros de ambos os sexos, registrados no quadro da Federação Paranaense de Futebol de Salão (FPFS), que foram convocados para atuar nas fases finais de competições oficiais de torneios masculino e feminino dos Jogos Abertos do Paraná e dos Jogos da Juventude do Paraná, nas Divisões A e B. Todas as competições tiveram o mesmo formato e período de duração (7 dias). Portanto, a escolha dos árbitros foi feita de forma intencional, com participação voluntária.

Os instrumentos de medida utilizados nessa pesquisa foram: questionário elaborado pelos autores para a caracterização da amostra; o Critério Brasil 2018; o questionário Perfil do Estilo de Vida; e a Escala de Humor de Brunel (BRUMS).

O primeiro questionário aplicado foi o de caracterização dos participantes do estudo, elaborado especificamente para este estudo, com questões relativas à idade, à escolaridade, à profissão, à altura, ao peso, ao índice de massa corporal (IMC), ao tempo (experiência) e ao nível de atuação na arbitragem.

O Critério Brasil 2018 foi desenvolvido pela Associação Brasileira de Empresas de Pesquisa (ABEP). O instrumento avalia 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 2017 (PNADC 2017) do Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística (IBGE) (ASSOCIAÇÃO BRASILEIRA DE EMPRESAS DE PESQUISA, 2018).

Este questionário consiste em estimativas da renda média domiciliar através da investigação de variáveis como grau de instrução, acesso aos serviços públicos e quantidade de itens. Os itens possuem um sistema de pontos que permite determinar as classes socioeconômicas.

O questionário Perfil do Estilo de Vida, proposto por Nahas, Barros e Francalacci (2000), é derivado do Pentáculo do Bem-Estar. O instrumento é composto por 15 itens, envolvendo cinco aspectos/domínios fundamentais do estilo de vida das pessoas:

- a) Alimentação;
- b) Atividade física;
- c) Comportamento preventivo;
- d) Relacionamentos;
- e) Controle do estresse.

Para cada item, o participante responde conforme uma escala de 0 (ausência da característica) até 3 pontos (completa realização do comportamento). Escores correspondentes ao nível 3 são sempre desejados, pois quanto maior a pontuação, mais adequado será o estilo de vida da pessoa. Escores níveis 0 e 1 indicam que o indivíduo ou grupo deve ser orientado a realizar ajustes em seus hábitos e comportamentos.

Para avaliação do estado de humor dos árbitros utilizou-se a Escala de Humor de Brunel (BRUMS), validada por Rohlfs *et al.* (2005) para o Brasil. A escala apresenta 24 questões e é composta por seis subescalas:

- a) raiva;
- b) confusão;
- c) depressão;
- d) fadiga;
- e) tensão;
- f) vigor.

Para cada questão, assinala-se uma opção de 0 (nada) a 4 (extremamente), considerando como se sente no momento. Cada subescala contém quatro itens e da soma das respostas de cada uma obtém-se um escore de 0 a 16 pontos.

Para a caracterização dos sujeitos da amostra e a apresentação dos dados, foi utilizada estatística descritiva (frequência, percentual, média e desvio padrão). Para verificar a normalidade dos dados aplicou-se Shapiro Wilk.

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 atuação na arbitragem aplicou-se correlação de Pearson.

Para verificar se existem diferenças quanto aos valores médios de cada dimensão do Estado de humor 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 SPSS for Windows, versão 20.0.

Após esclarecimentos sobre a pesquisa, os participantes voluntariamente assinaram o Termo de Consentimento Livre e Esclarecido. As coletas de dados foram feitas durante a concentração dos árbitros no alojamento disponibilizado pela organização dos eventos. No primeiro dia, os árbitros responderam aos questionários de caracterização, Estilo de Vida, Critério Brasil, Estado de humor. No último dia, após as partidas finais, responderam mais uma vez o questionário de Estado de humor.

A realização do estudo foi aprovada pelo Comitê de Ética em Pesquisa envolvendo Seres Humanos da Universidade Estadual de Londrina, Paraná, sob Parecer nº 2.730.169, de 22 de junho de 2018.

RESULTADOS

Quanto à caracterização da amostra, dos 25 árbitros participantes das competições, 21 são do sexo masculino (84%) e 4 do sexo feminino (16%). A média de idade foi de 39,2 (DP= $\pm 8,4$) anos. Quanto ao tempo exercendo a arbitragem de futsal, os árbitros convocados possuíam em média 14,5 anos (DP= $\pm 8,9$ anos) de experiência.

Observou-se um índice de massa corporal (IMC) médio de $29 \pm 4,4$ kg/m², com o sexo masculino apresentando índice médio superior ($29,6 \pm 4$) em comparação ao feminino ($26 \pm 5,4$).

Com relação à profissão exercida como ocupação principal, verificou-se grande diversificação de áreas e de ofícios, embora a maioria das ocupações seja ligada ao setor terciário da economia. Há um sujeito com atividades ligadas ao setor primário e outro ao secundário. Ainda, quatro indivíduos se declararam autônomos, dois desempregados e um aposentado. Vale ressaltar que seis indivíduos exercem alguma atividade ligada à educação física e/ou aos esportes, seja como professor, técnico esportivo ou organizador de eventos esportivos.

Quanto à escolaridade, a maioria dos árbitros possui ensino superior completo. No que se refere à classe socioeconômica, de acordo com o Critério Brasil, 44% se encaixam na classe B2 (embora esta parcela seja composta por apenas homens), com renda mensal média domiciliar de R\$ 5.363,19. Na comparação entre sexos, o sexo feminino obteve maior estimativa média para a renda mensal domiciliar (em torno de R\$ 11.771,00 contra R\$ 9.456,10 dos homens).

Quanto à função exercida na arbitragem, a maior parte dos árbitros atua como árbitro de quadra. Especificamente dentre as mulheres, há um equilíbrio entre as que exercem a função de árbitro de quadra e as que atuam apenas como anotadores e cronometristas.

Sobre o nível de atuação, a maioria atua apenas nas competições estaduais embora haja árbitros que pertencem também ao quadro nacional da Confederação Brasileira de Futebol de Salão (CBFS). Destaque também para a presença de uma árbitra do quadro da FIFA, apta a atuar em competições internacionais.

Tabela 1 – Dados demográficos da amostra (n=25)

(continua)

Variável	Feminino		Masculino		Total	
	N	%	N	%	N	%
Escolaridade						
Ensino fundamental incompleto	0	0	1	4	1	4
Ensino médio completo	2	8	5	20	7	28
Ensino superior incompleto	0	0	4	16	4	16
Ensino superior completo	2	8	10	40	12	48
Pós-graduação (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

Tabela 1 – Dados demográficos da amostra (n=25)

(conclusão)

Variável	Feminino		Masculino		Total	
	N	%	N	%	N	%
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

Fonte: Autoria própria.

Conforme a Figura 1 e a Tabela 2, o componente Alimentação encontra-se com os menores valores observados na amostra. Nenhuma das três questões obteve índices superiores a 1, indicando um hábito ou atenção pouco ou nada frequente destinado a esse fator pelos sujeitos.

Tabela 2 – Classificação média das questões das dimensões do Perfil do Estilo de Vida (n=25)

(continua)

Componente / Questão	Média	Desvio padrão
Alimentação		
A: Frutas e hortaliças	0,84	0,94
B: Evitam alimentos gordurosos	1,00	0,96
C: 4 a 5 refeições variadas	1,36	0,99
Atividade física		
D: Lazer (exercícios, esporte ou dança)	1,64	1,11
E: 2x/sem exercícios força e alongamento	2,04	1,14
F: Transporte: caminha, pedala, escadas	1,20	1,08

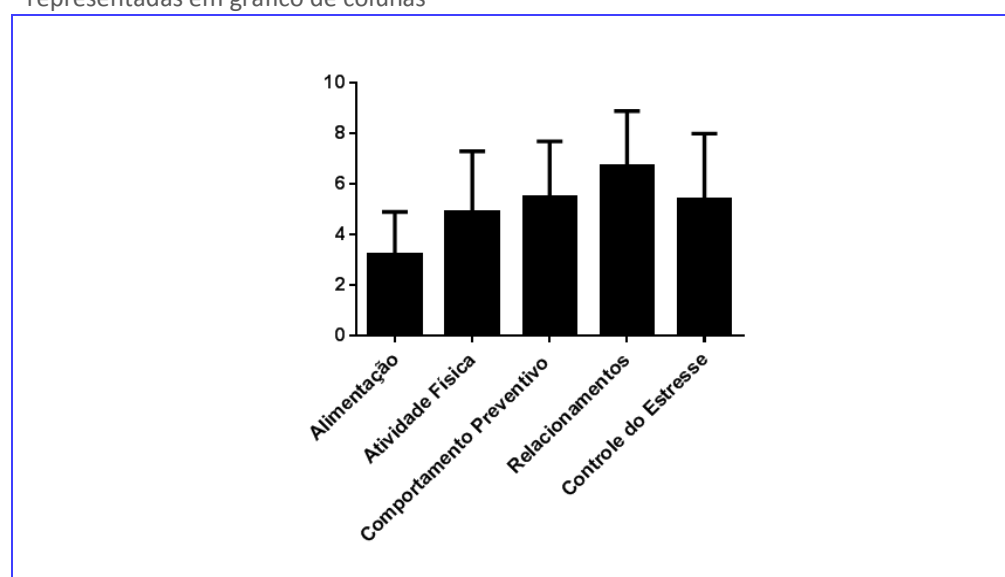
Tabela 2 – Classificação média das questões das dimensões do Perfil do Estilo de Vida (n=25)

(conclusão)

Componente / Questão	Média	Desvio padrão
Comportamento preventivo		
G: Conhece a pressão arterial e colesterol	1,60	1,22
H: Evita fumar e álcool	1,68	1,18
I: Respeita normas de trânsito	2,16	0,94
Relacionamento social		
J: Cultivar amigos e relacionamentos	2,48	0,82
K: Lazer, atividades em grupo	2,32	0,99
L: Ativo na comunidade	1,92	0,95
Controle do stress		
M: Reserva 5 min/dia para relaxar	1,84	1,28
N: Discussão sem alterar-se	1,60	1,12
O: Equilibra tempo (trabalho e lazer)	1,96	0,98

Fonte: Autoria própria.

Gráfico 1 – Somatório médio das questões de cada dimensão do Perfil do Estilo de Vida representadas em gráfico de colunas



Fonte: Autoria própria.

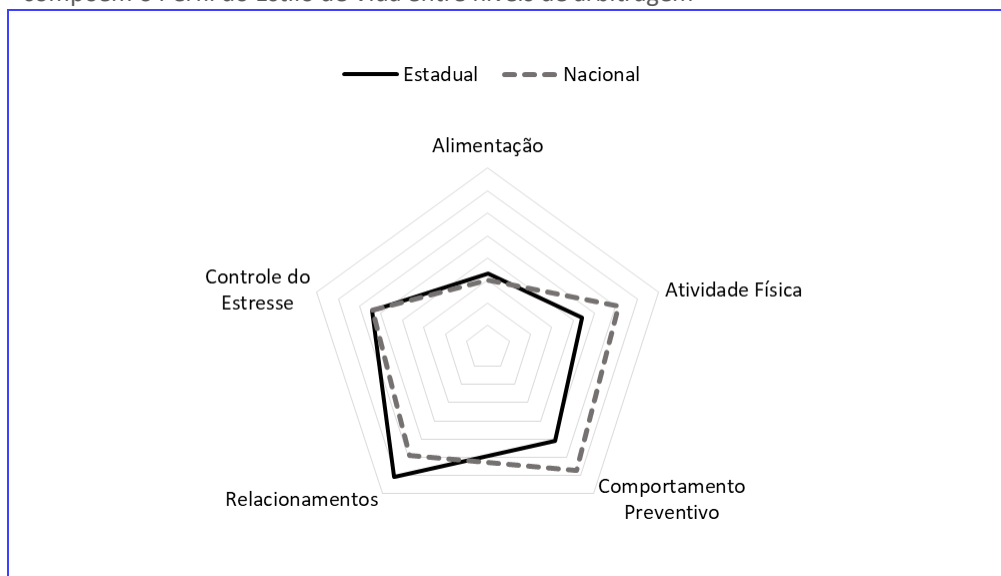
Figura 1 – Somatório médio das questões de cada dimensão do Perfil do Estilo de Vida representadas em radial



Fonte: Autoria própria.

Nas comparações entre níveis de arbitragem, 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 aos Relacionamentos (7,1 contra 5,9 dos árbitros nacionais). Nas comparações entre funções desempenhadas, há maior preocupação de Controle do estresse por parte dos árbitros de quadra (6,1) do que àqueles que atuam como anotador/cronometrista (3,9) conforme Figuras 2 e 3.

Figura 2 – Comparações dos somatórios médios das questões de cada dimensão que compõem o Perfil do Estilo de Vida entre níveis de arbitragem



Fonte: Autoria própria.

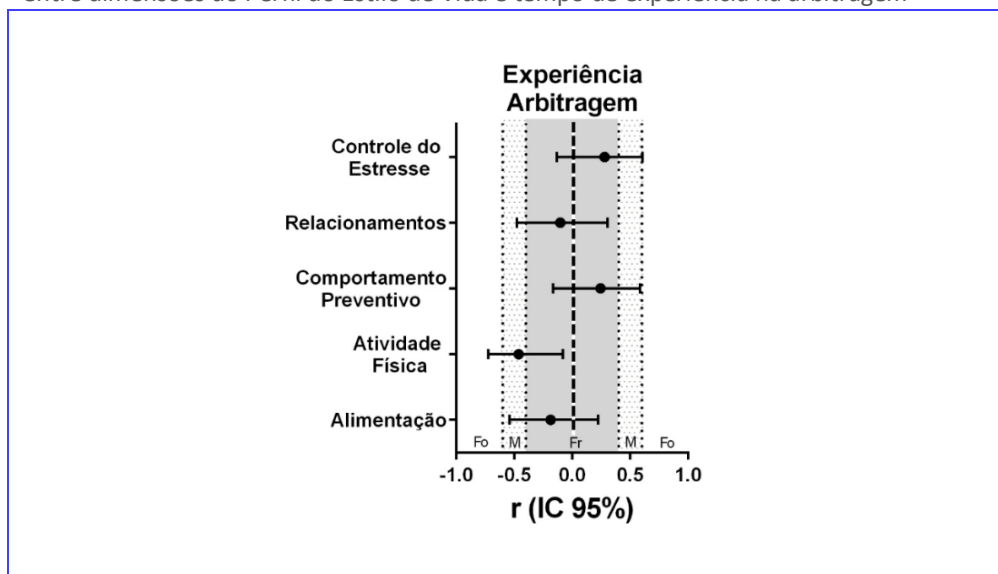
Figura 3 – Comparações dos somatórios médios das questões de cada dimensão que compõem o Perfil do Estilo de Vida entre funções desempenhadas



Fonte: Autoria própria.

A Figura 3 apresenta os valores das correlações entre as dimensões do Perfil do Estilo de Vida com tempo de experiência na arbitragem do futebol. O Controle do estresse ($p=0,177$; $r=0,279$), Alimentação ($p=0,374$; $r=-0,462$), Relacionamento ($p=0,626$; $r=-0,103$) e Comportamento preventivo ($p=0,24$; $r=0,244$) não apresentaram correlações com experiência. Contudo, o componente Atividade física obteve correlação negativa, mas de intensidade moderada ($p=0,02$; $r=-0,462$). As classificações das intensidades de correlações seguem o critério estabelecido por Franzblau (1958).

Figura 3 – Correlações com limites superiores e inferiores do intervalo de confiança (95%) entre dimensões do Perfil do Estilo de Vida e tempo de experiência na arbitragem

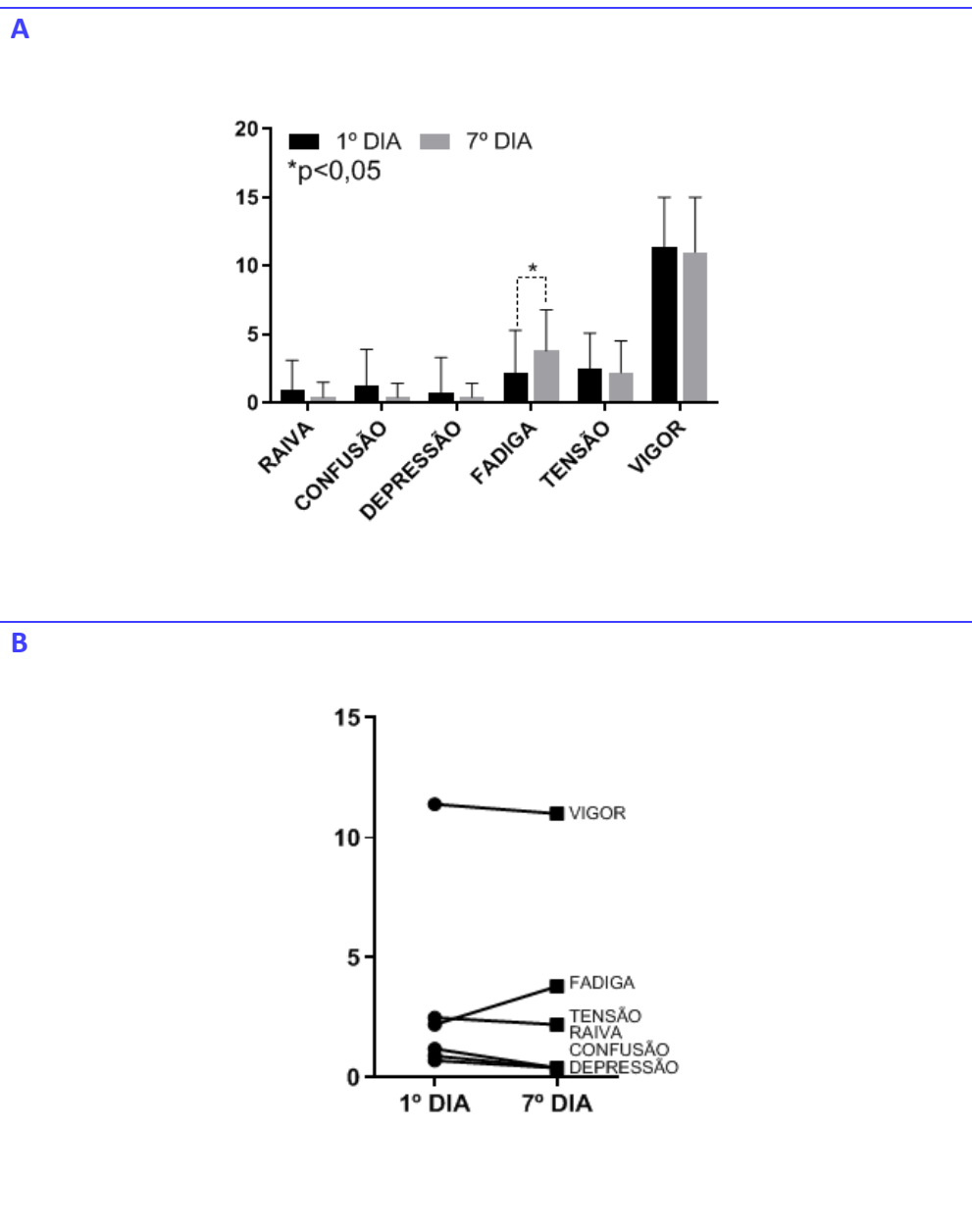


Fonte: Autoria própria.

Nota: Fr = Correlação fraca; M = Correlação moderada; Fo = Correlação forte.

O Gráfico 2 demonstra a média de cada dimensão do Estado de humor dos árbitros no primeiro e no último dia da competição (7º dia). Não se encontrou diferença significativa nas variáveis raiva, confusão, depressão, tensão e vigor ($p > 0,05$). Contudo, houve diferença entre o primeiro e último dia em Fadiga.

Gráfico 2 – Avaliação do estado de humor do grupo de árbitros participantes ao primeiro e no último dia da competição



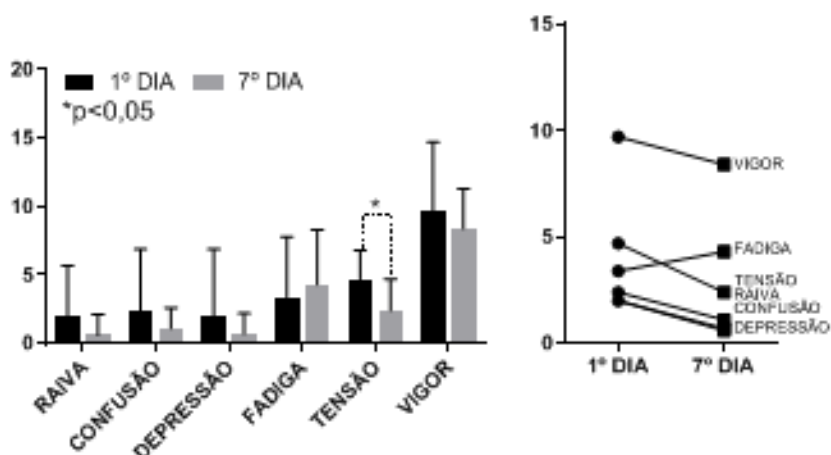
Fonte: Autoria própria.

O Gráfico 3 representa a média de cada dimensão do Estado de humor no primeiro e no último dia da competição por função desempenhada e por nível de arbitragem. Apenas no subgrupo anotadores/cronometristas foram encontradas diferenças no nível de tensão, com queda média de 4,7 pontos para 2,4 pontos ao fim da competição. No subgrupo árbitros de quadra, detectou-se diferença em Fadiga: um aumento médio de 1,7 para 3,7 pontos.

No Gráfico 4, quando a análise se atenta para os níveis de atuação, no grupo dos árbitros estaduais encontrou-se diferença na dimensão fadiga, a qual apresentou elevação na competição. Já nos árbitros nacionais e/ou internacionais não houve diferença significativa em nenhuma variável.

Gráfico 3 – Avaliação do estado de humor no primeiro e no último dia da competição (7º dia) demonstrados por função desempenhada

A: Função desempenhada: Anotador/Cronometrista



B: Função desempenhada: Árbitro

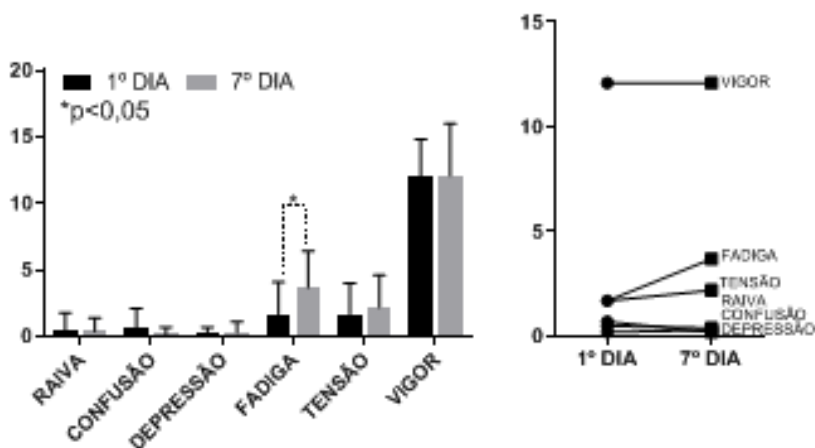
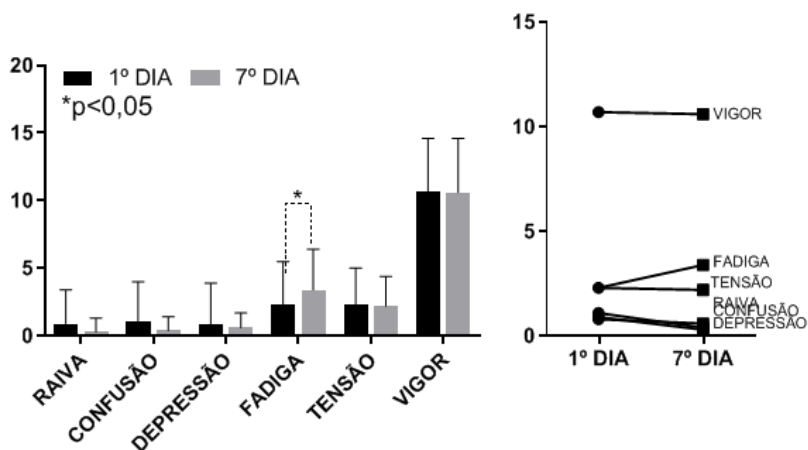
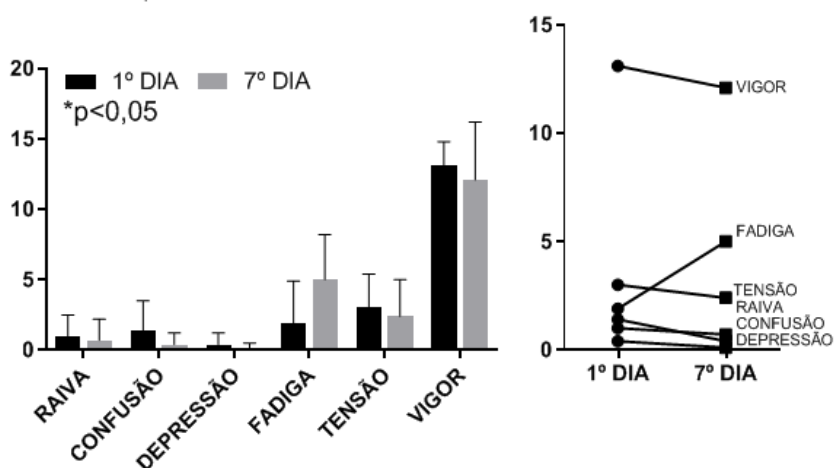


Gráfico 4 – Avaliação do estado de humor no primeiro e no último dia da competição (7º dia) demonstrados por nível de arbitragem

A: Nível de arbitragem: Estadual



B: Nível de arbitragem: Nacional/Internacional



Fonte: Autoria própria.

DISCUSSÃO

A análise da amostra constatou prevalência de árbitros do sexo masculino (84%; n=21) em relação ao feminino (16%; n=4). Esse mesmo predomínio é identificado no futsal em outros estudos nacionais (BURIM; OLIVEIRA, 2018; FERREIRA et al., 2009; JESUS et al., 2017) e internacionais (DIXON, 2014a). Em competições internacionais, a prevalência é também refletida, indicando que o futsal feminino deve ser alvo de investimentos para o desenvolvimento da modalidade.

Não há, por exemplo, uma Copa do Mundo de Futsal feminino com a chancela da FIFA e, do ponto da arbitragem, apenas uma mulher atuou 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, seis foram mulheres. Nascimento e Nunes (2014) explicam a predominância através de questões culturais, barreiras e preconceitos enfrentados pelas mulheres, apesar de esforços para igualdade e conquistas recentes.

A superioridade numérica de árbitros de quadra (72%; n=18) sobre os 28% (n=7) de anotadores e cronometristas deve-se à exigência e ao desgaste físico aos quais estão submetidos. Esses árbitros revezaram-se na atuação dos 137 jogos dos torneios masculinos e femininos em dias seguidos, muitas vezes, em período matutino e vespertino.

A alta porcentagem de árbitros (72%; n=18) que atuam apenas em nível estadual demonstra o processo de filtro e seleção dos árbitros: no Brasil há apenas quatro homens e quatro mulheres como árbitros da FIFA no futsal (FÉDÉRATION INTERNATIONALE DE FOOTBALL ASSOCIATION, 2020).

A média de idade relativamente alta (39,2±8,4 anos) e o alto tempo de experiência exercendo a arbitragem de futsal (média de 14,5±8,9 anos) dos árbitros convocados para essas competições corroboram com o estudo de Ferreira et al. (2009). No estudo é constatado que o árbitro, além de depender da leitura e compreensão das regras do jogo, é formado por sua experiência prática (FERREIRA et al., 2009). Pela importância das competições em que a amostra atua, há preferência pela convocação de árbitros mais qualificados e experientes.

A razão da diversificação de profissões ocorre porque o exercício da arbitragem no Brasil não é uma atividade profissional, requerendo uma fonte de renda complementar. No presente estudo, 68% da amostra possuem ou estão buscando uma formação de nível superior (16% cursando graduação; 48% possuem graduação; e 4% pós-graduação em nível de mestrado). O fato de 24% (n=6) da amostra exerce atividades ligadas à educação física e/ou ao esporte corrobora com estudo anterior de Burim e Oliveira (2018), e se deve à proximidade ou preferência da área de atuação profissional e estudo com as encontradas na arbitragem de futsal.

Na condição socioeconômica, de acordo com o sistema de pontos desenvolvido pela ABEP, a maioria (68%) encontra-se nas classes B1 (n=6), B2 (n=6) e A (n=5), com renda mensal média domiciliar superiores a R\$ 5.3613,19. Esses valores estão bem acima da renda média nacional de 2017, R\$ 2.908,32 (ASSOCIAÇÃO BRASILEIRA DE EMPRESAS DE PESQUISA, 2018). A maior renda mensal média das mulheres chama a atenção. O resultado não foi encontrado em outros estudos e, em função da amostra reduzida, não é adequado produzir possíveis explicações.

O IMC médio da amostra foi de $29 \pm 4,4$ kg/m². Por sexo, a média feminina foi de $26 \pm 5,4$ e a masculina de $29,6 \pm 4$ kg/m². Segundo a Organização Mundial da Saúde, esses valores estão no nível de sobrepeso para adultos (de 25 a 29,9 kg/m²), indicando a necessidade de atenção, sobretudo relativo ao peso e a um possível acúmulo de gordura, pois é um indicativo de risco à saúde por se correlacionar com o desenvolvimento de doenças cardiovasculares, diabetes, renais e ortopédicos (NAHAS, 2017).

Os resultados foram superiores aos encontrados em estudo regional com árbitros de futsal da cidade de Guarapuava, Paraná, cujo IMC médio foi de $26,36 \pm 3,64$ kg/m² (HORTMANN; MARTINS, 2013), com árbitros de elite europeus, com IMC médio de 24,3 (DIXON, 2014a), e com árbitros ingleses pertencentes ($25,6 \pm 2,3$ kg/m²) e não pertencentes ao quadro nacional ($25,5 \pm 3,3$ kg/m²) (DIXON, 2014b).

A análise do Perfil do Estilo de Vida da amostra revelou que Alimentação possui os menores indicadores, sobretudo no consumo de frutas e hortaliças (média de $0,84 \pm 0,94$) e evitar alimentos gordurosos (média de $1,0 \pm 0,96$), em relação aos demais componentes do instrumento utilizado.

Segundo Nahas (2017), escores entre 0 e 1 indicam que o indivíduo ou grupo deve ser orientado a realizar ajustes em seus hábitos e comportamentos na medida em que 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, diabetes, obesidade e osteoporose.

Resultado similar foi encontrado no estudo de Bosko et al. (2016). No estudo foi constatado baixo consumo de frutas e hortaliças em um estudo sobre hábitos alimentares de árbitros brasileiros de basquetebol. A deficiência alimentar pode ser entendida como cultural. Segundo pesquisa do instituto Datafolha em 2017, apenas 40% dos brasileiros consomem frutas e hortaliças diariamente (GAMA, 2017).

A Pesquisa de Orçamentos Familiares (POF) realizada pelo Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística (2011), relativa aos anos de 2008 e 2009, mostrou que a quantidade média de hortaliças adquiridas para consumo nos domicílios brasileiros foi 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/dia (CANELLA et al., 2018). Outra recomendação, feita pela American Heart Association (AHA), é a substituição de alimentos ricos em gordura por frutas, vegetais, cereais integrais, peixes, aves e carnes magras (VAN HORN et al., 2016).

Cabe ressaltar que a alimentação exerce efeito sobre o cérebro e o sistema nervoso e interfere também nas condições mentais e emocionais do indivíduo (SEGATO, 2009).

A nutrição apropriada constitui um alicerce para o bom desempenho físico, proporcionando “[...] combustível para o trabalho biológico e substâncias químicas para extrair e utilizar a energia potencial existente dentro desse combustível” (MCARDLE; KATCH; KATCH, 2015, p. 3). Além disso, está associada à recuperação no exercício, à redução da fadiga, à prevenção de lesões e à manutenção da massa magra. Pesquisas demonstram que o consumo nutricional influencia e é influenciado por variáveis como humor, estresse e ansiedade (SEGATO, 2009).

O consumo excessivo de gordura também pode causar danos à saúde, como desenvolvimento de doenças cardiovasculares. A ingestão habitual de frutas e hortaliças em níveis adequados é importante, pois além de formidáveis fontes de vitaminas, minerais e fibras e apresentar baixa densidade energética, serve como fator protetor para a morbidade (doenças cardiovasculares, hipertensão, diabetes e alguns tipos de câncer) e mortalidade (CANELLA et al., 2018).

A avaliação do estado de humor, ao início e ao fim da competição, indicou aumento significativo gerais de fadiga, sobretudo nos árbitros de quadra quando comparados aos árbitros anotadores e cronometristas, e nos árbitros atuantes somente em nível estadual quando comparados aos árbitros que podem também atuar em competições nacionais e internacionais. Destacam-se, também, os baixos índices da dimensão Atividade Física, observando-se negligência até em atividades simples, como caminhar e pedalar como meio de deslocamento e uso de escadas ao invés do elevador.

A preocupação se acentua ao verificar correlação negativa, embora ainda com intensidade moderada, da atividade física com o tempo de experiência na arbitragem, isto é, quanto maior o tempo em que o árbitro está na arbitragem, menor sua prática ou preocupação com a atividade física.

Ribeiro *et al.* (2012) em estudo desenvolvido com árbitros assistentes de Futebol, explica que os elevados níveis de fadiga apresentados em partidas, demonstrariam um preparo físico inferior ou inadequado do oficial de arbitragem. Segundo estudos realizados na Europa, árbitros de Futsal percorrem em média 5,9 km por partida (AHMED; DAVISON; DIXON, 2017; REBELO *et al.*, 2011) com intensidade entre 81-84% da frequência cardíaca máxima (DIXON, 2014b).

A demanda exige do árbitro bom preparo físico, tanto para os jogos como para estar apto ao desempenho dos testes físicos que são regularmente submetidos pela federação nacional ou continental reguladora do desporto ou pela FIFA. Silva, Fernandes e Fernandez (2011) relatam que a falta de aptidão física do árbitro exerce influência sobre sua tomada de decisão, podendo provocar confusão mental durante exercícios de alta intensidade como as partidas, afetando a capacidade de julgamento.

Por outro lado, altos índices da dimensão relacionamento social, um fator positivo e interessante, corrobora estudo que associam qualidade e práticas esportivas, sobretudo de esportes coletivos como Futebol e Futsal (SOUSA, 2016). Além disso, altos índices de Vigor em relação às demais dimensões de Humor demonstram boa saúde mental (ANDRADE et al., 2016).

Os melhores índices de estilo de vida dos árbitros do quadro nacional/internacional quanto à Atividade física (6,1) e Comportamento preventivo (6,7) podem ser explicados pela consciência da importância desses hábitos para a manutenção da saúde. Outro aspecto é o fato desse grupo estar submetido a testes físicos mais rigorosos, implicando em melhor preparo, dos que os feitos pelos árbitros que estão apenas no quadro estadual.

Equitativamente, maior Controle do estresse por parte dos árbitros de quadra (6,1) em comparação com anotadores/cronometristas (3,9) pode ter sido registrado em decorrência das funções e responsabilidades dos árbitros de quadra. Os árbitros de quadra estão envolvidos diretamente com ações influenciadoras na partida, como a validação de gols, decisão de marcar infrações ou de advertir ou mesmo expulsar um atleta. Diante dessa maior exposição, é importante os árbitros de quadra terem uma maior atenção na administração dessas variáveis decisivas para o jogo, já que esses fatores também estão diretamente relacionados ao desempenho em jogo da arbitragem conforme mostrado por outros estudos no Futsal sobre estresse em árbitros (BURIM; OLIVEIRA, 2018; FERREIRA et al., 2009).

Entretanto, apesar da pesquisa ter apontado um menor índice sobre Controle do estresse no subgrupo dos anotadores/cronometristas, houve uma queda significativa de 2,3 pontos no estado de tensão na comparação do início e ao final da competição. Outros estudos com árbitros de Futebol que também descrevem a diminuição do estado de tensão relatam que as maiores ansiedades no começo das competições referem-se possivelmente a fatores como expectativa sobre a organização, nível dos jogos e entrosamento com os demais componentes da arbitragem. No decorrer do campeonato, com o conhecimento sobre as equipes participantes e parceiros de arbitragem além da experiência proporcionada em cada jogo, há diminuição dos níveis de tensão até chegar a um nível ótimo (SAMULSKI; SILVA, 2009; WEINBERG; GOULD, 2017).

Contudo, o estudo apresentou limitações como o número restrito da amostra, pois foi composto apenas por um seleto grupo convocado para as fases finais conforme critérios técnicos da comissão de árbitros da Federação Paranaense de Futsal e de acordo com a duração da competição.

O baixo número de árbitros limita a construção de um perfil mais consistente dos árbitros da Federação Paranaense como um todo. Além do mais, pode ser citada a ausência de outras investigações relacionadas ao estilo de vida como a qualidade do sono, estratégias a fim de alcançar o equilíbrio emocional, sobretudo em competições ou as diferenças de humor quanto ao sexo devido ao baixo número de árbitras mulheres.

Tanto atletas como árbitros devem estar sempre buscando um melhor preparo possível para o desempenho de suas funções. No caso específico dos árbitros, mais do que somente atentar com aspectos técnicos e conhecimento das regras do jogo, devem se preocupar, também, com questões psicológicas e níveis de saúde, seja ao procurar desenvolver um estilo de vida equilibrado, sem maiores estresses e com alimentações e hábitos saudáveis.

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**, Cardiff, v. 17, n. 5, p. 737-751, 2017. DOI:

<https://doi.org/10.1080/24748668.2017.1399321>. Disponível em: <https://www.tandfonline.com/doi/abs/10.1080/24748668.2017.1399321?journalCode=rpan20>. Acesso em: 17 jul. 2020.

ANDRADE, A. et al. Sleep quality, mood and performance: a study of elite Brazilian volleyball athletes. **Journal of Sports Science & Medicine**, Bursa, v. 15, n. 4, p. 601-605, Dec. 2016. Disponível em:

<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC5131213/>. Acesso em: 16 jul. 2020.

ASSOCIAÇÃO BRASILEIRA DE EMPRESAS DE PESQUISA. **Critério Brasil 2018**. Disponível em: <http://www.abep.org/criterio-brasil>. Acesso em: 5 nov. 2018.

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

<https://doi.org/10.24220/2318-0897v24n3a3167>. Disponível em: <https://seer.sis.puc-campinas.edu.br/seer/index.php/cienciasmedicas/article/view/3167>. Acesso em: 17 jul. 2020.

BOTH, J. et al. Validação da escala “Perfil do estilo de vida individual”. **Revista Brasileira de Atividade Física & Saúde**, Florianópolis, v. 13, n. 1, p. 5-14, 2008. Disponível em: <https://rbafs.org.br/rbafs/article/view/778>. Acesso em: 16 jul. 2020.

BURIM, M. L.; OLIVEIRA, A. R. de. Análise do nível de estresse dos árbitros de Futsal da região de Londrina-PR. **Revista Brasileira de Futsal e Futebol**, São Paulo, v. 10, n. 38, p. 252-261, 2018. Disponível em: <http://www.rbff.com.br/index.php/rbff/article/view/584>. Acesso em: 17 jul. 2020.

CANELLA, D. S. et al. Consumo de hortaliças e sua relação com os alimentos ultraprocessados no Brasil. **Revista de Saúde Pública**, São Paulo, v. 52, maio 2018. DOI: <https://doi.org/10.11606/S1518-8787.2018052000111>. Disponível em: <https://www.scielo.org/article/rsp/2018.v52/50/pt>. Acesso em: 17 jul. 2020.

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**, Pitesti, v. 17, n. 3, p. 955-959, 2017. Disponível em: <https://www.cabdirect.org/cabdirect/abstract/20183025921>. Acesso em: 16 jul. 2020.

CONFEDERAÇÃO BRASILEIRA DE FUTEBOL DE SALÃO. **Livro Nacional de Regras 2020**. Fortaleza: CBFS, 2020. Disponível em: http://www.futsalparana.com.br/index.php?option=com_docman&task=doc_view&gid=9139&tmpl=component&format=raw&Itemid=204. Acesso em: 3 abr. 2020.

DIXON, D. A pilot study of the physiological demands of futsal referees engaged in international friendly matches. **American Journal of Sports Science and Medicine**, Newark, v. 2, n. 3, p. 103-107, 2014a. DOI: <https://doi.org/10.12691/ajssm-2-3-7>. Disponível em: <http://pubs.sciepub.com/ajssm/2/3/7/index.html>. Acesso em: 17 jul. 2020.

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**, Newark), v. 2, n. 3, p. 93-97, 2014b. DOI: <https://doi.org/10.12691/ajssm-2-3-5>. Disponível em: <http://pubs.sciepub.com/ajssm/2/3/5/index.html>. Acesso em: 17 jul. 2020.

FÉDÉRATION INTERNATIONALE DE FOOTBALL ASSOCIATION. **2020 Refereeing International Lists**. Zurich: FIFA, 2020. Disponível em: <https://resources.fifa.com/image/upload/2020-fifa-list-of-international-match-officials.pdf?cloudid=bdhkmbhyt2evwe69isju>. Acesso em: 3 abr. 2020.

FERREIRA, H. C. de A. et al. Análise do estresse em árbitros de Futsal. **Coleção Pesquisa em Educação Física**, Várzea Paulista, v. 8, n. 1, p. 43-48, 2009. Disponível em: https://www.fontouraeditora.com.br/periodico/upload/artigo/378_1502233157.pdf. Acesso em: 17 jul. 2020.

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

GAMA, M. Só 40% dos brasileiros consomem frutas e hortaliças todo dia. **Folha de São Paulo**, São Paulo, 17 out. 2017. Disponível em: <https://www1.folha.uol.com.br/mercado/2017/10/1927705-so-40-dos-brasileiros-consomem-frutas-e-hortalicas-todo-dia.shtml>. Acesso em: 17 jul. 2020.

HORTMANN, K.; MARTINS, M. V. Variáveis antropométricas de árbitros de Futsal de Guarapuava. **Revista Brasileira de Futsal e Futebol**, São Paulo, v. 5, n. 15, p. 15-20, jan./abr. 2013. Disponível em: <http://www.rbff.com.br/index.php/rbff/article/view/160>. Acesso em: 17 jul. 2020.

INSTITUTO BRASILEIRO DE GEOGRAFIA E ESTATÍSTICA. **Pesquisa de Orçamentos Familiares 2008-2009**: análise do consumo alimentar pessoal no Brasil. Rio de Janeiro: IBGE; 2011. Disponível em: <https://portaldeboaspraticas.iff.fiocruz.br/biblioteca/esquisa-de-orcamentos-familiares-2008-2009/>. Acesso em: 17 jul. 2020.

JESUS, R. J. de 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**, São Paulo, v. 9, n. 35, p. 422-428, 2017. Disponível em: <http://www.rbff.com.br/index.php/rbff/article/view/551>. Acesso em: 17 jul. 2020.

MCARDLE, W. D.; KATCH, F. I.; KATCH, V. L. **Fisiologia do exercício: nutrição, energia e desempenho humano**. 7. ed. Rio de Janeiro: Guanabara Koogan, 2015.

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

NAHAS, M. V.; BARROS, M. V. G. de; 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**, Florianópolis, n. 5, v. 2, p. 45-59, 2000. DOI: <https://doi.org/10.12820/rbafs.v.5n2p48-59>. Disponível em: <https://rbafs.org.br/RBAFS/article/view/1002>. Acesso em: 16 jul. 2020.

NASCIMENTO, A. S.; NUNES, M. L. F. A mulher árbitra de futsal: entre a norma e a resistência. **Interseções**, Rio de Janeiro, v. 16, n. 1, p.197-216, 2014. DOI: <https://doi.org/10.12957/irei.2014.13470>. Disponível em: <https://www.e-publicacoes.uerj.br/index.php/intersecoes/article/view/13470>. Acesso em: 17 jul. 2020.

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**, Les Ulis Cedex, n. 87, p. 41-52, 2015. DOI: <https://doi.org/10.1051/sm/2014017>. Disponível em: <https://www.mov-sport-sciences.org/articles/sm/abs/2015/01/sm140017/sm140017.html>. Acesso em: 16 jul. 2020.

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**, Londres, v. 16, n. 1, p. 1-16, 2012. DOI: <https://doi.org/10.1080/14660970.2012.627168>. Disponível em: <https://www.tandfonline.com/doi/full/10.1080/14660970.2012.627168>. Acesso em: 16 jul. 2020.

REBELO, A. N. et al. Elite Futsal refereeing: activity profile and physiological demands. **The Journal of Strength & Conditioning Research**, Champaign, v. 25, n. 4, p. 980-987, Apr. 2011. DOI:

<https://doi.org/10.1519/JSC.0b013e3181a392ed>. Disponível em: https://journals.lww.com/nsca-jscr/Fulltext/2011/04000/Elite_Futsal_Refereeing_Activity_Profile_and.14.aspx. Acesso em: 17 jul. 2020.

RIBEIRO, H. N. et al. Estados de humor de árbitros de futebol não profissional. **Journal of Physical Education**, Maringá, v. 23, n. 4, p. 575-583, 2012. DOI: <https://doi.org/10.4025/reveducfis.v23i4.16139>.

Disponível em:

<https://periodicos.uem.br/ojs/index.php/RevEducFis/article/view/16139>. Acesso em: 17 jul. 2020.

ROHLFS, I. et al. The Brunel of Mood Scale (BRUMS): instrument for detection of modified mood states in adolescents and adults athletes and non athletes. **FIEP Bulletin**, Lisboa, v. 75, p. 281-284, 2005. Disponível em: <https://www.scirp.org/%28S%28351jmbntvnsjt1aadkposzje%29%29/reference/referencespapers.aspx?referenceid=1665358>. Acesso em: 17 jul. 2020.

SAMULSKI, D. M.; SILVA, S. A. Psicologia aplicada à arbitragem. In: SAMULSKI, D. (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. Dissertação (Mestrado em Ciências do Movimento Humano) – Universidade do Estado de Santa Catarina, Florianópolis, 2009. Disponível em:

<https://sistemabu.udesc.br/pergamumweb/vinculos/00006c/00006cb6.pdf>. Acesso em: 17 jul. 2020.

SILVA, A. I. da; 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. 801-809, Aug. 2011. DOI:

<https://doi.org/10.1590/S0100-879X2011007500086>. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/bjmr/a/jBfLLWgnYW3ktH5h6wZ969n/?lang=en#>. Acesso em: 17 jul. 2020.

ŞİRİN, Y.; DÖŞYILMAZ, E. Investigation of job satisfaction and burnout levels of Turkish Super League Football referees. **Beden Egitemi ve Spor Bilimleri Dergisi**, Niğdev, v. 11, n. 1, p. 87-96, 2017. Disponível em: <https://dergipark.org.tr/en/pub/bsd/issue/53472/711734>. Acesso em: 17 jul. 2020.

SOUSA, T. A. A. de. **Qualidade de vida em atletas amadores praticantes de futebol e futsal**. 2016. Dissertação (Mestrado em Psicologia da Educação) – Faculdade de Psicologia e de Ciências da Educação, Universidade de Coimbra, Coimbra, 2016. Disponível em: <https://ludopedio.org.br/biblioteca/qualidade-de-vida-em-atletas-amadores-praticantes-de-futebol-e-futsal/>. Acesso em: 17 jul. 2020.

VAN HORN, L. et al. Recommended dietary pattern to achieve adherence to the American Heart Association/American College of Cardiology (AHA/ACC) guidelines: a scientific statement from the American Heart Association. **Circulation**, Dallas, v. 134, n. 22, p. e505-e529, Nov. 2016. DOI: <https://doi.org/10.1161/CIR.0000000000000462>. Disponível em: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/27789558/>. Acesso em: 17 jul. 2020.

VIEIRA, L. F. et al. Estado de humor e desempenho motor: um estudo com atletas de voleibol de alto rendimento. **Revista Brasileira de Cineantropometria & Desempenho Humano**, Florianópolis, v. 10, n. 1, p. 62-68, 2008. DOI: <https://doi.org/10.1590/1980-0037.2008v10n1p62>. Disponível em: <https://periodicos.ufsc.br/index.php/rbcdh/article/view/1980-0037.2008v10n1p62>. Acesso em: 16 jul. 2020.

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

AGRADECIMENTOS

Aos árbitros de futsal, à Associação dos Oficiais de Arbitragem de Futebol de Salão do Paraná (ASSOFUTSAL-PR) e à Federação Paranaense de Futebol de Salão (FPFS) pelo apoio e autorização para a realização do estudo.