



CENTRO UNIVERSITÁRIO FAMETRO
CURSO DE BACHARELADO EM EDUCAÇÃO FÍSICA

KEOMA ANDRADE LOPES

INCIDÊNCIAS DE LESÕES ESPORTIVAS DE ÁRBITROS DA
FEDERAÇÃO CEARENSE DE FUTEBOL

FORTALEZA 2020

KEOMA ANDRADE LOPES

INCIDÊNCIAS DE LESÕES ESPORTIVAS DE ÁRBITROS DA
FEDERAÇÃO CEARENSE DE FUTEBOL

Trabalho de conclusão de curso apresentado ao curso de Bacharelado em Educação Física do Centro Universitário Fametro - UNIFAMETRO sob orientação do Professor Me. Paulo Andre Gomes Uchoa como parte dos requisitos para a conclusão do curso.

FORTALEZA 2020

KEOMA ANDRADE LOPES

INCIDÊNCIAS DE LESÕES ESPORTIVAS DE ÁRBITROS DA
FEDERAÇÃO CEARENSE DE FUTEBOL

Este artigo foi apresentado no dia 01 de dezembro de 2020 como requisito para obtenção do grau de Bacharel em Educação Física do Centro Universitário Fametro - UniFametro, tendo sido aprovada pela banca examinadora composta pelos professores

BANCA EXAMINADORA

Prof. Me. Paulo Andre Gomes Uchôa

Orientador - UNIFAMETRO

Prof. Me. Bruno Nobre Pinheiro

Membro - UNIFAMETRO

Prof. Me. Lino Décio Gonçalves Scipião Junior

Membro - UNIFAMETRO

INCIDÊNCIAS DE LESÕES ESPORTIVAS DE ÁRBITROS DA FEDERAÇÃO CEARENSE DE FUTEBOL

Keoma Andrade Lopes¹

Paulo Andre Gomes Uchoa²

RESUMO

O futebol é um dos esportes mais praticados no mundo, A função dos árbitros de futebol exige altos níveis de demanda metabólica para poder suportar o tempo e a intensidade da partida, com isso os árbitros ficam suscetíveis as lesões esportivas, não igual aos jogadores que sofrem muitas lesões devido ao contato físico direto ao disputar as jogadas. Assim, considerado um ritmo cada vez maior fruto do avanço na preparação dos jogadores, é necessário que eles apresentem níveis adequados de aptidão física e de condicionamento físico para amenizar os riscos de lesões. O objetivo geral deste trabalho foi fazer uma análise retrospectiva das incidências, circunstâncias e características das lesões que acometem o árbitro de futebol da federação cearense de futebol. O cenário da pesquisa foi realizada nas Areninhas de Fortaleza, participaram da pesquisa 15 árbitros da Federação Cearense de Futebol, para a coleta de dados foi utilizado um questionário no Google Formulário, os principais resultados apontam que a maioria dos árbitros sofrem lesão desportiva de distensão durante os treinamentos que antecedem os testes físicos que são submetidos durante o ano, conclui-se que o maior índice de lesão desportiva foram nos árbitros acima de 30 anos e especificamente a distensão na coxa posterior.

Palavra-chave: Lesão Desportiva, Árbitro e Futebol.

ABSTRACT

Soccer is one of the most practiced sports in the world. The function of soccer referees requires high levels of metabolic demand in order to be able to withstand the time and intensity of the match, thus the referees are susceptible to sports injuries, unlike players who suffer many injuries due to direct physical contact when playing. Thus, considered an increasing pace as a result of advances in the preparation of players, it is necessary that they present adequate levels of physical fitness and physical conditioning to alleviate the risk of injuries. The general objective of this work was to make a retrospective analysis of the incidences, circumstances and characteristics of the injuries that affect the soccer referee of the Ceará football federation. The research scenario was carried out in Areninhas de Fortaleza, 15 referees from the Cearense Football Federation participated in the research. For data collection, a questionnaire was used in the Google Form, the main results indicate that the majority of referees suffer sports injuries from strain during the training that precedes the physical tests that are submitted during the year, it is concluded that the highest index of sports injury was in the referees over 30 years and specifically the distension in the posterior thigh.

Keywords: Sports Injury, Referee and Football.

¹ **Keoma Andrade Lopes Graduando No Curso De Educação Física Do Centro Universitário Fametro – UNIFAMETRO.**

² **Paulo Andre Gomes Uchôa Mestre em Ensino na Saúde. Professor Adjunto Do Centro Universitário Fametro - UNIFAMETRO**

1 INTRODUÇÃO

O futebol é um dos esportes mais praticados no mundo. Nas últimas décadas, o futebol experimentou significativo avanço do profissionalismo (Gomes & Souza, 2008). Muitos estudos se referem ao treinamento dos jogadores e outros elementos em questão têm sido a atuação e preparação de árbitro de futebol e seus assistentes, os quais têm como função principal dirigir uma partida de futebol. A função dos árbitros de futebol exige altos níveis de demanda metabólica para poder suportar o tempo e a intensidade da partida, com isso os árbitros ficam suscetíveis as lesões esportivas, não igual aos jogadores que sofrem muitas lesões devido ao contato físico direto ao disputar as jogadas. Assim, considerado um ritmo cada vez maior fruto do avanço na preparação dos jogadores, é necessário que eles apresentem níveis adequados de aptidão física e de condicionamento físico para amenizar os riscos de lesões.

Diante disso o árbitro de futebol para desenvolver bem o seu trabalho, precisa ter bem a sua preparação física para que tome decisões acertadas e não prejudique o seu juízo durante a partida. Segundo a (FIFA) Fédération Internationale de Football Association a preparação física deve ser um dos pilares da arbitragem como preconiza, para que este execute suas funções de forma natural, em que a maior e única preocupação durante a partida seja arbitrar. O percentual de decisões corretas tende a ser maior quando os árbitros estão próximos da jogada. (MALLO et al., 2012). Assim, percebe-se que a importância de treinamentos específicos para árbitros, e também é necessário um conhecimento dos profissionais que atuam nessa área do treinamento desportivo no que se refere às respostas fisiológicas, demandas do jogo e da exigência dos testes físicos aplicados. Isto, por sua vez, obriga os árbitros a trabalharem perto de seus limites máximos de exaustão, culminando com maior predisposição às lesões.

Portanto, considerando o aumento das demandas físicas do futebol, é plausível investigar as ocorrências de lesões que acontecem nos árbitros de futebol da federação cearense. Partindo desse questionamento: de que forma os árbitros se lesionam e quais os tipos de lesões? Para resolver esta pergunta fundamentada no empirismo do pesquisador, pode se afirmar que o condicionamento físico do árbitro de futebol interfere consideravelmente nas suas decisões, o bom condicionamento físico ajuda a manter o autocontrole, diminuir os riscos de lesões e mostrar um bom domínio das

diferentes emoções nas que se encontra o árbitro, Pensando dessa forma o árbitro necessita de um bom preparo físico para conseguir conduzir da melhor forma a partida, tendo em vista que, ele não tem o direito de errar.

O objetivo geral deste trabalho foi fazer uma análise retrospectiva das incidências, circunstâncias e características das lesões que acometem o árbitro de futebol da federação cearense de futebol.

Pessoalmente esse estudo se justifica pelo fato do pesquisador ser árbitro de futebol e sempre chamar a atenção que durante as partidas, treinamentos e testes físicos que são submetidos os árbitros demonstram muito cansaço não consegue acompanhar o ritmo do jogo, do treino, dos testes e suas decisões dentro do jogo nem sempre são acertadas e perceber também que quando esses árbitros estão bem fisicamente eles conseguem diminuir os riscos de se lesionar, levar bem todo jogo, aparecer pouco e tomar um juízo mais correto dentro da partida.

Apesar dos estudos realizados com jogadores de futebol serem amplamente encontrados na literatura, ainda são escassas as investigações realizadas com árbitros desta modalidade, principalmente no que se refere a lesões esportivas destes indivíduos (CASTAGNA et. al., 2007; WESTON et. al., 2006).

Esse estudo possui e apresenta relevância para profissionais de educação física, árbitros de futebol e pesquisadores da área de treinamento desportivo. Trata-se de uma pesquisa descritiva do tipo transversal e abordagem, quantitativa e qualitativa.

2 REFERÊNCIAL TEÓRICO

2.1 LESÕES ESPORTIVAS, PREPARAÇÃO FÍSICA, EXERCÍCIO FÍSICO E APTIDÃO FÍSICA: COMO ESSAS AREAS SE ARTICULAM?

As lesões esportivas sempre foram motivo de preocupação para a vida esportiva de um atleta, devido ao comprometimento em seu retorno à sua prática esportiva, em face desse interesse no estudo de lesões esportivas, cujas causas e consequências podem ser de inúmeras ordens e maneiras. Quando se trata de uma modalidade esportiva de alto nível, a sobrecarga do sistema musculoesquelético consequente da intensa atividade física durante o treinamento e as competições exige do corpo níveis de força muscular, de amplitude articular e transferência de peso muito superiores aos fisiológicos (FRANCA; FERNANDES; CORTEZ, 2004).

Lesões desportivas têm ganhado destaque nos estudos envolvendo o futebol. Há muito se aventava que o árbitro de futebol estaria suscetível aos mesmos tipos de lesões que os jogadores. Contudo, estudos recentes demonstraram que as lesões que acometem os árbitros são em situações e locais diferenciados dos que acometem pelos jogadores. Desta forma a atividade física dos árbitros se caracteriza-se por uma alta exigência física com variações do metabolismo aeróbico e anaeróbico, determinado por movimentos de alta intensidade com mudanças de direção, frenagens, acelerações, giros e piques, o que torna o esporte uma grande fonte de incidência de lesões (WITVROUW et al. 2003).

A preparação física, por conseguinte, é o treino que faz uma pessoa para estar em condições de realizar uma certa atividade. Através de determinados exercícios e de uma alimentação saudável, um indivíduo pode “preparar” o seu corpo para um determinado desafio. À medida que a preparação física dos atletas de futebol cresceu e se tornou mais científica, também apareceu para o árbitro, a necessidade de se aperfeiçoar fisicamente, pois, no contexto do desempenho de suas funções, para estar seguro de que cada ocorrência tem amparo nas regras pelas quais é responsável e deve aplicar com competência e imparcialidade, a exigência desejável e natural é sua presença próxima aos lances acontecidos quase que simultaneamente, nos diferentes pontos dos mais de sete mil metros quadrados percorridos velozmente por vinte atletas prontos para o embate (CERQUEIRA; SILVA; MARINS, 2011).

Exercício Físico que é uma atividade física planejada, estruturada e repetitiva que tem como objetivo final ou intermediário aumentar ou manter a saúde/aptidão física, além disso, sempre é bom lembrar que o exercício físico é como um medicamento: deve ser "administrado" na "dose" correta; se a dose for excessivamente baixa, os benefícios não aparecem; se a dose for excessiva, podem surgir os "efeitos colaterais", como lesões musculares e articulares e até a morte súbita. Desta forma, uma cuidadosa avaliação clínica e uma correta orientação são importantes para extrairmos o máximo de benefícios com o mínimo de riscos.

Aptidão física pode ser compreendida como a capacidade do ser humano de resistir ao estresse de determinada atividade, seja um exercício físico ou os desafios do dia a dia. O entendimento sobre aptidão física é importante no mundo dos esportes, pois determina a capacidade de um atleta para superar desafios e aguentar esforços e provas que demandam grande energia, assim como o arbitro em uma partida de futebol. Nos modelos contemporâneos, a implementação de estratégias de treino adicionais e inovadoras vem se tornando uma prática corriqueira (Bompa & Haff, 2012), com isso o árbitro deve estar bem informado de todo esse assunto para dirigir bem uma partida de futebol.

2.2 O FUTEBOL EM VARIOS CONTEXTOS

A prática do futebol não era considerada um esporte entre os séculos XVI e meados do XIX, uma vez que praticar esportes era uma atividade exclusiva da nobreza, que tinha preferência por outras atividades, tais como a prática do arco-flecha e equitação. No passado, os esportes tinham como objetivo simular os combates que ajudaram a moldar o mapa geopolítico da Europa. Em outubro de 1894 desembarca no Porto de Santos, proveniente da Inglaterra, o jovem estudante paulista Charles Miller. Em sua bagagem, o considerado pai do futebol no Brasil, trazia duas bolas, uma bomba para enchê-las, além de uniformes, apito e um livro de regras do esporte (Aquino, 2002).

O futebol atualmente movimenta milhões e se tornou em um negócio internacional altamente lucrativo, tanto para as empresas (clubes), empresários de jogadores. Os jogadores que possuem uma boa técnica com boa habilidade, preparo

físico e algum carisma obtém contratos milionários e se tornam objetos de investimento no mercado mundial.

Enfim, o futebol, seja nos campos, nas quadras, nas ruas com golzinhos, nas portas das casas, onde quer que seja jogado, é um esporte que cria emoções em qualquer faixa etária. As pessoas cantam os hinos, gritam e pulam na hora do gol contra o time adversário. O futebol é um dos esportes mais comentados e avaliados do mundo, diversos programas analisam as jogadas, os erros e acertos por parte da arbitragem. Segundo a (*Internacional Football Association Board*, 2019). O árbitro é tão importante para o futebol, que sem ele não pode ocorrer uma partida.

2.3 O ARBITRO DE FUTEBOL

O árbitro tem poderes e deveres em uma partida de futebol, O árbitro deve tomar as decisões do jogo com o máximo de sua capacidade, de acordo com as regras e o “espírito do jogo”, segundo sua opinião. Em razão disso, o árbitro possui poder discricionário para adotar as medidas adequadas para cumprir a essência das regras do jogo, (*Internacional Football Association Board*, 2019).

Quando comparamos o condicionamento físico dos árbitros com o dos jogadores, sobretudo os meio-campistas, o mesmo deslocamento em campo. “Essa semelhança entre o deslocamento total dos árbitros e dos jogadores reforça a ideia de que os árbitros de futebol devem se preparar fisicamente de forma mais profissional e específica” (FIDELIX, SILVA, 2010, p. 30).

Na arbitragem do futebol o árbitro precisa estar bem com os quatros pilares, são eles, pilar técnico, pilar físico, pilar mental e o pilar social. O pilar técnico trata-se do conhecimento das 17 regras (Livro de Regras do Jogo), o árbitro devera usa-la em campo com gestos e também em provas teóricas quando for testado. O pilar físico tem a necessidade de treinamentos e condicionamento físico para usar nos testes físicos em que são submetidos e no jogo propriamente dito. O pilar mental nome dado à atuação do Psicólogo do Esporte, trabalha com as habilidades e competências pautadas na concentração, foco, poder de decisão, e controle das pressões.

O pilar social foca o trabalho conjunto de todos pilares, na medida de sua necessidade, trata-se da integração de todos os aspectos da preparação. O homem árbitro é tão importante para o bom andamento do futebol, que cuidados como a sua

alimentação, descanso, ética, vestimenta é essencial. O bom árbitro é aquele que consegue vivenciar presencialmente cada jogo como único, e como afirma Ginger (1995, pág. 17)

3 MATERIAIS E MÉTODOS

3. 1 Tipo de Estudo

A pesquisa se classifica como um estudo descritivo do tipo transversal com uma abordagem qualitativa e quantitativa. Segundo Silva & Menezes (2000, p.21), “a pesquisa descritiva visa descrever as características de determinada população ou fenômeno ou o estabelecimento de relações entre variáveis. Envolve o uso de técnicas padronizadas de coleta de dados: questionário e observação sistemática. Assume, em geral, a forma de levantamento”.

Segundo Silva & Menezes (2000, p. 20), “a pesquisa qualitativa considera que há uma relação dinâmica entre o mundo real e o sujeito, isto é, um vínculo indissociável entre o mundo objetivo e a subjetividade do sujeito que não pode ser traduzido em números. De acordo com Bryman (1989), enquanto na pesquisa qualitativa a reflexão teórica do pesquisador ocorre durante ou quase no final do processo de coleta, na pesquisa quantitativa o pesquisador já tem conceitos pré-estruturados sobre a realidade que vai ser seu fruto de pesquisa.

3. 2 Período e local da pesquisa

O cenário da pesquisa foi nas areninhas de Fortaleza onde os árbitros locais treinam toda sexta feira no período noturno, chama-se física dos árbitros, o motivo pela escolha do local é onde todos estão reunidos no mesmo local. A pesquisa foi realizada de 01/02/2020 a 01/12/2020

3.3 Amostra

O universo da pesquisa Constou de árbitros de futebol profissional de campo.

A população do estudo englobou de árbitros do quadro da Federação Cearense de Futebol.

A amostra foi composta por 15 árbitros do quadro da Federação Cearense de Futebol, que atuam no campeonato Cearense série A.

3.4 Sujeito da Pesquisa

Os indivíduos participantes da amostra foram convidados a participarem da pesquisa pelo autor do estudo em seus ambientes de treinos, depois de devida autorização das instituições através do Termo de Anuência.

Foi marcado dia e horário para que estes compareçam ao local já citado como cenário da pesquisa, onde foi aplicado um questionário que foi o instrumento de coleta de dados.

3.4.1 Critérios de Inclusão / Exclusão

Foram incluídos na amostra: Os árbitros que atuam no campeonato Cearense série A.

Foram excluídos da amostra todos aqueles participantes que não atuaram na temporada anterior. Aqueles que porventura não assinarem o Termo de Consentimento Livre e Esclarecido – TCLE não integrarão a pesquisa.

3.5 Coleta de dado e Instrumento de Coleta

Os dados foram coletados através de um questionário.

O questionário, segundo Gil (1999, p.128), pode ser definido “como a técnica de investigação composta por um número mais ou menos elevado de questões apresentadas por escrito às pessoas, tendo por objetivo o conhecimento de opiniões, crenças, sentimentos, interesses, expectativas, situações vivenciadas etc.

A aplicação do instrumento foi realizada no cenário de pesquisa de cada participante, perante a disponibilidade de tempo do envolvido e após a assinatura do TCLE.

Houve uma breve explicação de como foi aplicado o questionário. Os indivíduos tiveram o tempo que consideraram necessário para responder as perguntas, e responderam de forma individual.

Ao término da aplicação do questionário, todos os resultados ficaram guardados em envelopes que impossibilitaram a identificação dos sujeitos, estes achados serão manipulados apenas pelo pesquisador.

3.6 Aspecto Ético

Todas as informações necessárias sobre a pesquisa estão presentes no TCLE que forem devidamente assinados por todos os pesquisados de forma espontânea e voluntária.

Para que o pesquisador pudesse realizar a coleta de dados nas instituições já citadas como cenários de pesquisa, foi solicitada autorização dos responsáveis por meio da assinatura no Termo de Anuência.

Vale reforçar que os participantes tiveram a identidade preservada, podem desistir a qualquer momento do estudo e não sofreram nenhum risco ou dano físico, mental ou social.

A pesquisa está de acordo com a resolução 466/12 do Conselho Nacional de Saúde (CNS).

3.7 Análise dos dados

Os resultados, quando se trataram das questões objetivas, foram analisados através da estatística descritiva e apresentados através de gráficos e quadros; e, quando se trataram das questões abertas, por meio da análise de conteúdo das respostas, que foram categorizadas e discutidas a luz da subjetividade. Também foram comparados entre si e confrontados com a literatura específica da área.

4 RESULTADOS E DISCUSSÃO

Teve como base a pesquisa realizada com árbitros centrais da Federação Cearense de Futebol que atuaram no campeonato cearense 2020, árbitros dos quadros CBF, PROMISSOR, ESPECIAL e FCF1.

Dentre os 15 árbitros que responderam ao questionário, 80% afirmaram que já sofreram com lesões desportivas, os outros 20% relataram que nunca sofreram nem um tipo de lesão desportiva. Entre os pesquisados 26,7% tinha idade entre 20 a 29 anos, a maioria 46,7% tinha entre 30 a 39 anos e 26,7% deles tinha entre 40 a 50 anos de idade. Entre eles a maioria compõe o quadro da CBF, 53,3%, que são a elite da arbitragem Cearense, esses tanto atual no Campeonato Cearense como nas respectivas divisões do Campeonato Brasileiro de Futebol series A,B,C e D, os que só atuam no Campeonato Cearense teve 13,3% do quadro FCF1, 13,3% do quadro Promissor e 20% do quadro Especial. Todos os 15 árbitros responderam que treinam regularmente durante a semana, 20% responderam que treina de 1 a 3 dias na semana, 13,3% responderam que treinam de 3 a 4 dias na semana e a maioria que foi 66,7% responderam que treinam de 5 a 6 dias na semana.

O gráfico 01 demonstra o resultado de qual tipo de lesão os árbitros sofreram, são elas, distensão foram 60% dos árbitros responderam ter sofrido a mesma, entorse 20% responderam ter sofrido, 20% também responderam que não sofreram nem um tipo de lesão e nem um árbitro respondeu ter sofrido lesão por fratura ou luxação.

O gráfico 02 demonstra o resultado em que parte do corpo o arbitro sofreu a lesão, os que sofreram lesão por distensão 33,3% que foi a maioria responderam que sofreu a lesão na coxa posterior, 20% responderam ter sofrido a lesão por distensão na panturrilha, os que sofreram lesão por entorse foi 20% dos árbitros pesquisado e a lesão foi no tornozelo, 20% responderam que não sofreram lesão e nem um árbitro respondeu ter sofrido alguma lesão na coxa anterior ou no joelho.

O gráfico 03 demonstra o resultado, onde a lesão ocorreu, se foi durante o jogo, treino ou no teste físico, 33,3% responderam que sofreram a lesão no treinamento,

26,7 responderam que sofreram a lesão no jogo, 20% no teste físico e 20% não sofreram lesão alguma.

Gráfico 1 – Tipos de lesões sofridas pelos árbitros.

Se respondeu sim, qual o tipo de lesão?
15 respostas

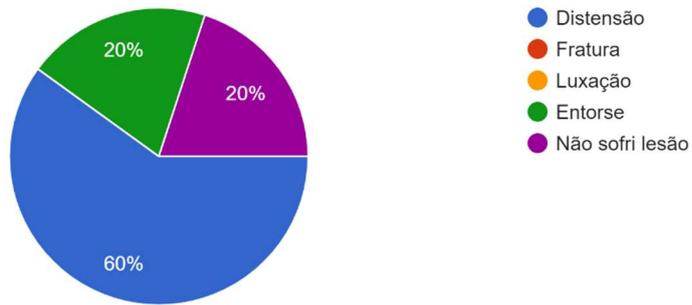


Gráfico 2 – Parte do corpo que foi causada a lesão.

Se sofreu lesão, foi em qual parte do corpo?
15 respostas

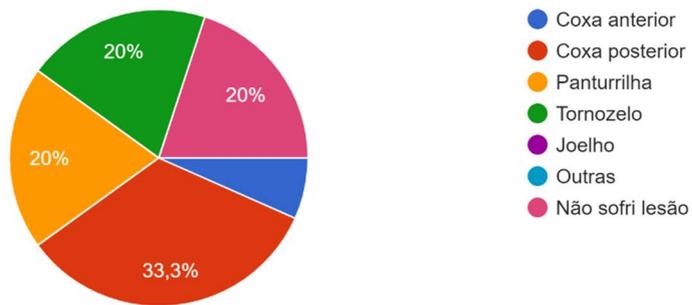
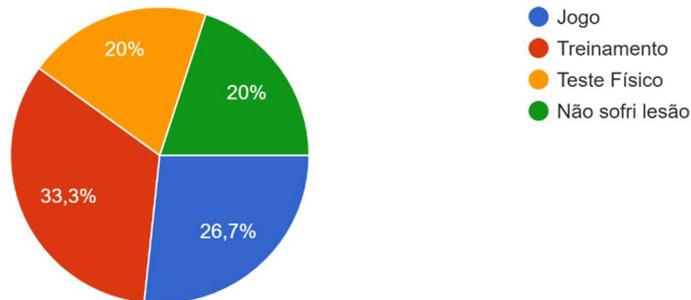


Gráfico 3 – Onde foi causada a lesão.

Se sofreu lesão, onde ela ocorreu?

15 respostas



Fonte: Formulários Google

De acordo com Fong et al. (2007), o desporto é uma das maiores causas de lesões, em comparação com acidentes de viação, acidentes em casa, acidentes de lazer, acidentes laborais ou violência, sendo que as lesões desportivas podem resultar em dor, afastamento dos jogos ou do trabalho e gastos médicos. E se para aqueles que vivem o desporto de forma amadora, uma lesão pode trazer pequenas alterações ao seu dia-a-dia, podendo não comprometer de todo as suas tarefas de vida diária, para os que têm no desporto a sua atividade profissional, podem de acordo com Kujala, Orava, Parkkari, Kaprio e Sarna (2003) ter a sua carreira comprometida. com os árbitros não é diferente já que todos os árbitros tem um emprego ou trabalho além da arbitragem, quando um árbitro sofre uma lesão ele deixa de ganhar já que seu ganho é por jogo arbitrado e podendo o mesmo se afastar das outras obrigações fora da arbitragem.

A maioria dos árbitros sofrem com a lesão distensão onde foi demonstrado nos resultados acima, essa é uma das lesões que mais afetam os árbitros centrais de futebol da Federação Cearense, a principal causa desta lesão desportiva é a sobrecarga muscular em treinamentos que antecedem jogos e testes, já que os árbitros são submetidos a testes físicos 2 vezes por ano e os árbitros CBF fazem ate 3 testes por ano, testes esses aprovado pela FIFA onde os árbitros devem completar 40 tiros consistentes de 75 m e 25 m de corrida, o equivalente a 4000 m ou 10 voltas

em uma pista de corrida de 400 m. A intensidade é determinada de acordo com a categoria do árbitro. (FIFA) Fédération Internationale de Football Association.

REFEREES		RSA (6x 40m)	HI (75m/25m)	Dynamic Yo-Yo	Yo-Yo interm.
Men	International & Category 1	6,00	15 sec - 18 sec	18.8 (2040m)	18.2 (1800m)
	National Category 2	6,10	15 sec - 20 sec	18.5 (1920m)	17.7 (1680m)
	Lower category	6,20	15 sec - 22 sec	18.0 (1720m)	17.4 (1560m)
Women	International & Category 1	6,40	17 sec - 20 sec	17.8 (1720m)	16.4 (1240m)
	National Category 2	6,50	17 sec - 22 sec	17.5 (1600m)	15.7 (1040m)
	Lower category	6,60	17 sec - 24 sec	16.8 (1400m)	15.3 (880m)
ASSISTANT REFEREES		CODA	RSA (5x 30m)	HI (75m/25m)	ARIET
Men	International & Category 1	10,00	4,70	15 sec - 20 sec	15.5-3 (1275m)?
	National Category 2	10,10	4,80	15 sec - 22 sec	15.0-3 (1170m)
	Lower category	10,20	4,90	15 sec - 24 sec	14.5-3 (1100m)
Women	International & Category 1	11,00	5,10	17 sec - 22 sec	14.0-8 (975m)
	National Category 2	11,10	5,20	17 sec - 24 sec	14.0-3 (820m)
	Lower category	11,20	5,30	17 sec - 26 sec	13.5-8 (715m)
FUTSAL & BEACH SOCCER		Speed (2x 20m)	CODA	ARIET	
Men	International & Category 1	3,30	10,00	15.5-3 (1275m)	
	Lower category	3,40	10,10	15.0-3 (1170m)	
Women	International & Category 1	3,45	11,00	14.0-8 (975m)	
	Lower category	3,55	11,10	14.0-3 (820m)	

Pois o futebol atual exige que o árbitro e o jogador apresentem alto nível de capacidade anaeróbica (velocidade e explosão muscular) para as ações de jogo, principalmente “sprint” e resistência aeróbica para os curtos períodos de recuperação entre as ações de jogo. As falas apresentadas são corroboradas com as propostas de Ekstrand e Nigg, o jogador de futebol pode vir a sofrer lesão durante o jogo, devido ao uso de calçados inadequados, bem como ao tipo de gramado ou desnivelamento do solo utilizado, além, é claro, daquelas ocasionadas pelo contato físico. Estes fatores também foram mencionados por alguns árbitros durante a seleção de árbitros para a Copa de 2006, como possíveis causa de suas lesões.

5 CONSIDERAÇÕES FINAIS

Foi constatado que os árbitros da Federação Cearense de futebol pouco se lesionam durante as partidas, o maior índice de lesões são nos treinamentos que antecedem os testes físicos em que são submetidos durante o ano, foi constatado também que os árbitros com idade acima de 30 anos são mais suscetíveis as lesões esportivas, necessitando assim uma atenção maior dos profissionais responsáveis. A pesquisa foi feita através de um questionário com perguntas objetivas pelo autor, que também é árbitro de futebol e concluir-se que o maior índice de lesões encontrados nos árbitros pesquisados foi a lesão de distensão na coxa posterior, Contudo, destacamos a importância deste estudo, e alertamos os demais pesquisadores da necessidade de se investigar no levantamento dos fatores que levam os árbitros a se lesionar nas situações descritas acima, esse estudo não se encerra a discussão e solicito as autoridades responsáveis, projetos pedagógicos dos cursos superiores a realização de capacitação dos autores nas pesquisas.

REFERÊNCIAS

Aquino, R. S. L. Futebol Uma Paixão Nacional. Rio de Janeiro. Jorge Zahar. 2002

American College of Sport Medicine (1980)

CASTAGNA, C.; ABT, G.; D'OTTÁVIO, S. Physiological Aspects of Soccer Refereeing Performance and Training. *Sports Medicine*, Auckland, v. 37 n. 7, p. 625-646, 2007.

Cerqueira MS, Silva AI, Marins JCB. Analysis of the FIFA's model of physical evaluation applied to the soccer referees. *Rev Bras Med Esporte*

BABEL JUNIOR, Rubens José *et al.* Potência e capacidade anaeróbia de estudantes universitários. [Http://www.Efdeportes.Com/](http://www.Efdeportes.Com/) **Revista Digita**, Buenos Aires, 14 jun. 2014. Disponível em: <https://www.efdeportes.com/efd133/capacidade-anaerobia-de-estudantes-universitarios.htm>. Acesso em: 21 set. 2020.

Bompa, T.O., e Haff, G.G. (2012). Periodização. Teoria e Metodologia do Treinamento. 5ª ed. São Paulo: Phorte

BRYMAN, A. Research Methods and Organization Studies. London: Unwin Hymank, 1989.

Ekstrand J, Nigg B. Surface-related injuries in soccer. *Sports Med* 1989;(8):56-62.

FÉDÉRATION INTERNATIONALE DE FOOTBALL ASSOCIATION. Regras do Jogo. Zurich: FIFA, 2019.

Fidelix YL, Silva AI. Morfologia do árbitro do futebol após 10 anos na arbitragem. *Rev Arq Ciência e Saúde UNIPAR*

Fong, D., Hong, Y., Chan, L., Yung, P. & Chan, K. (2007). A Systematic Review on Ankle Injury and Ankle Sprain in Sports. *Sports Med*, 37 (1), 73-94.

GIL, Antônio Carlos. Métodos e técnicas de pesquisa social. 5. ed. São Paulo: Atlas, 1999

GINGER, S.A. (1995). Uma terapia do contato, São Paulo: Summus.

GOMES, A.C.; SOUZA, J. Futebol: treinamento desportivo de alto rendimento. Porto Alegre: Artmed, 2008.

GUSSEN, Paulo de Tarso Bregalda; SÁ, Cloud Kennedy Couto. Perfil referido de aptidão física e do treinamento físico de árbitros de futebol da Federação Baiana de Futebol. Disponível em: < <https://www.efdeportes.com/efd151/aptidao-fisica-de-arbitros-de-futebol.htm> > acesso em: 07 março de 2020 .

INTERNACIONAL FOOTBALL ASSOCIATION BOARD. Regras do jogo. Suíça: FIFA, 2019.

SILVA, Edna Lúcia da.; MENEZES, Estera Muszkat. Metodologia da pesquisa e elaboração de dissertação. Florianópolis: UFSC/PPGEP/LED, 2000, 20 p.

SILVA, Edna Lúcia da.; MENEZES, Estera Muszkat. Metodologia da pesquisa e elaboração de dissertação. Florianópolis: UFSC/PPGEP/LED, 2000, 21 p.

SILVA, Juliano Fernandes. Especificidade do treinamento físico do árbitro de futebol. Disponível em: <

VIEIRA, Caio Max Augusto VIEIRA; COSTA, Eduardo Caldas; AOKI, Marcelo Saldanha. O nível de aptidão física afeta o desempenho do árbitro de futebol?. Disponível em: < <http://www.scielo.br/pdf/rbefe/v24n4/a02v24n4.pdf> > acesso em: 07 março de 2020 .

WITVROUW E, DANNEELS L, ASSELMAN P, D'HAVE T, CAMBIER D. Muscle Flexibility as a risk factor for developing muscle injuries in male professional soccer players: a prospective study. Am J Sports Med. 2003;31:41-6.

FRANCA, D.; FERNANDES, V. S.; CORTEZ, C. M. Acupuntura cinética como efeito potencializador dos elementos moduladores do movimento no tratamento de lesões desportivas. Fisioterapia Brasil, Editora Atlântica, v. 5, n. 2, p. 111-118, mar./abr. 2004.

