



## TIPOS DE EXERCÍCIOS FÍSICOS PARA MELHORIA DO DESEMPENHO DOS ÁRBITROS DE FUTEBOL

### Autor(es)

Ronaldo Vilela Barros  
João Carlos Farias Carvalho

### Categoria do Trabalho

TCC

### Instituição

FACULDADE ANHANGUERA DE SÃO JOSÉ DOS CAMPOS

### Introdução

O futebol não apenas ressalta a habilidade técnica dos jogadores, mas também enfatiza a importância crucial dos árbitros para a integridade das partidas. A preparação física adequada torna-se essencial para esses árbitros, cujo papel vai além da técnica, influenciando diretamente o andamento justo dos jogos. Diante da crescente competitividade e exigências físicas, o estudo busca compreender de forma aprofundada como a preparação física impacta o desempenho dos árbitros em partidas de futebol. O objetivo central é analisar criticamente a influência dessa variável na capacidade de tomada de decisão e no desempenho geral, visando fornecer insights valiosos para aprimorar as práticas de preparação física destinadas aos árbitros.

### Objetivo

TIPOS DE EXERCÍCIOS FÍSICOS PARA  
MELHORIA DO DESEMPENHO DOS ÁRBITROS DE FUTEBOL  
(Acadêmico Curso de Educação Física)

### Material e Métodos

#### Material e Métodos

Foi realizada uma revisão de literatura, na qual foram consultados livros, dissertações e artigos científicos selecionados por meio de busca em bases de dados como a "Revista Brasileira de Futebol - FAPEMIG", a "Revista Científica Multidisciplinar Núcleo do Conhecimento" e o "Acervo+Publicações Científicas", entre outros. Foram considerados os trabalhos publicados nos últimos cinco anos.

### Resultados e Discussão

Os árbitros de futebol dependem de quatro pilares

essenciais - técnico, físico, social e mental - para alcançar a excelência. O pilar físico inclui avaliações e desempenho durante as partidas. A integração desses pilares é crucial para um desempenho eficaz, envolvendo percepção em campo, interação com jogadores, agilidade física e tomada de decisões rápidas. O futebol, cada vez mais competitivo e dinâmico, impõe maior exigência física aos árbitros, adequada HELSEN;

destacando a importância da preparação (SOUSA, 2016; WESTON et al., 2004; BULTYNCK, 2004).

Imagem1 – Preparação para Arbitragem Conforme Catterall et al. (1993), a maior parte das atividades dos árbitros envolve esforço submáximo, como correr, caminhar e retroceder. Contudo, cerca de 1,1 km da partida é percorrido em sprints. Essas exigências aeróbicas e anaeróbicas demandam uma preparação física específica, aliada a uma alimentação adequada

### Conclusão

A excelência do árbitro de futebol repousa na harmonia entre os pilares técnico, físico, social e mental. O aumento da competitividade no esporte, aliado à sua crescente dinâmica, impõe uma demanda física mais intensa aos árbitros. Assim, a preparação adequada tornase crucial para assegurar que estejam aptos a enfrentar os desafios do jogo, contribuindo para um desempenho eficaz e para a integridade das partidas.

### 5. REFERÊNCIAS

CATTERALL, C., REILL

### Referências

CATTERALL, C., REILLY, T., ATKINSON, G., & COLDWELLS, A. Analysis of the work rates and heart rates of association football referees. British Journal of Sports Medicine COSTA, V. T. et al. Análise do estresse em árbitros de futsal. Coleção Pesquisa em Educação Física. GENÇAY, S. Magnitude of psychological stress reported by soccer referees. Social Behavior and Personality