

EXISTE DIFERENÇA ENTRE OS NÍVEIS DA SÍNDROME DO BURNOUT, EM
ÁRBITROS FEDERADOS, ENTRE O INÍCIO E O FIM DA TEMPORADA
ESPORTIVA?¹

Varley Teoldo da Costa²

RESUMO:

A Síndrome de *Burnout* é um fator ocupacional que afeta negativamente a saúde física, psicológica e social dos árbitros de futebol. Este estudo teve como objetivos: a) Comparar os níveis de *Burnout* do quadro de árbitros no início e no final de uma temporada esportiva e b) Verificar a existência de oscilações individuais da síndrome do *Burnout* nestes profissionais ao longo da temporada esportiva. Participaram 63 árbitros do sexo masculino (M = 35,69 anos; 12,58 anos de experiência). O *Burnout* foi mensurado por meio do *Burnout Inventory for Referees* (BIR), validado para o contexto brasileiro, aplicado em dois momentos: na pré-temporada e na última semana da temporada. As análises estatísticas envolveram teste T pareado, *bootstrapping* (IC 95%) e cálculo do tamanho de efeito. Não foram encontradas diferenças significativas entre os dois períodos em nenhuma das dimensões do BIR — Exaustão Física e Emocional, Reduzido Senso de Realização e Desvalorização Esportiva. Entretanto, aproximadamente um terço dos árbitros apresentou aumentos individuais nos níveis de *Burnout*, destacando a importância do monitoramento contínuo e do suporte individualizado à saúde mental desses profissionais.

PALAVRAS-CHAVE:

Burnout; arbitragem esportiva; saúde mental; futebol; psicologia do esporte.

¹ Artigo científico desenvolvido sob a orientação do Prof. Dr. Bruno Stefani Ferreira de Oliveira, apresentado ao Instituto de Educação Superior Latino-Americano como requisito parcial para a obtenção do título de Bacharel em Psicologia.

² Discente do 10º período do Curso de Psicologia, 2º semestre de 2025. Professor orientador: Prof. Dr. Bruno Stefani Ferreira de Oliveira.

ABSTRACT:

Burnout Syndrome is an occupational factor that negatively affects the physical, psychological, and social health of football referees. This study aimed to: (a) compare the levels of burnout among referees at the beginning and at the end of a sports season, and (b) examine the presence of individual fluctuations in burnout symptoms among these professionals throughout the sports season. Sixty-three male referees ($M = 35.69$ years; 12.58 years of experience) participated. Burnout was measured using the Burnout Inventory for Referees (BIR), validated for Brazil, and applied in two phases: pre-season and the final week of the season. Statistical analyses included paired-sample t-tests, bootstrapping (95% CI), and effect size calculations. No significant differences were found between the two periods in any of the BIR dimensions—Physical and Emotional Exhaustion, Reduced Sense of Accomplishment, or Sport Devaluation. However, approximately one-third of the referees showed individual increases in Burnout levels, particularly in Physical and Emotional Exhaustion and Reduced Sense of Accomplishment. These findings emphasize the importance of on going monitoring and individualized support for referees' mental health.

KEYWORDS:

Burnout; sports officiating; mental health; football; sport psychology.

1 INTRODUÇÃO

A Síndrome do *Burnout* é uma doença laboral, identificada na Classificação Internacional de Doenças (CID) pelo código CID-11, código QD85 (ORGANIZAÇÃO MUNDIAL DA SAÚDE, 2019), que não é reconhecida no Manual Diagnóstico e Estatístico de Transtornos Mentais (DSM 5 RT) como transtorno mental específico (AMERICAN PSYCHIATRIC ASSOCIATION, 2023). Trata-se de uma doença multidimensional, de caráter biopsicossocial, que foi estudada pela primeira vez em contexto clínico, pelo psicólogo Herbert J. Freudenberger (1974, 1975), que descreveu a Síndrome como um estado de exaustão emocional e física, forjado por demandas excessivas, estresse crônico, despersonalização e redução no senso de realização pessoal, que impactam na performance de indivíduos em suas atividades laborais (MASLACH; JACKSON, 1981).

Na Psicologia do Esporte, a Síndrome do *Burnout* é estudada em atletas (BICALHO *et al.* 2020; GOODGER; KENTTÄ, 2012; GUSTAFSSON; DEFREESE; MADIGAN, 2017) de diferentes faixas etárias e níveis competitivos (FAGUNDES *et al.* 2021; SAARINEN, *et al.* 2025), em treinadores (CACCESE; MAYERBEGR, 1984; COSTA *et al.* 2012; SANTIAGO *et al.* 2016) e dirigentes (YANG *et al.* 2023). O *Burnout* esportivo também é investigado em árbitros de modalidades esportivas individuais (BARSBUÇA; BACAK; SARIPEK, 2020; ILKIM; GÜLLÜ, 2016) e coletivas (AL-HALIQ; ALTAHAYNEH; OUDAT, 2014), como rúgbi (RAINEY; HARDY, 1999), basquetebol (ALMEIDA *et al.* 2021; REIS, *et al.* 2025), futsal (RIBEIRO; PIRES, 2019) e futebol (ARBINAGA *et al.* 2019; ESTRADA-FERNÁNDEZ *et al.* 2022; OLIVEIRA; PENNA; PIRES, 2018), seja em contextos do esporte profissional (GOMES *et al.* 2021; LIU *et al.* 2022) ou amador (DA GAMA *et al.* 2018; KARADEMIR, 2012; ORVÍZ-MARTÍNEZ; BOTEY-FULLAT; ARCE-GARCÍA, 2021). Em síntese, o estado da arte das investigações busca compreender os impactos da Síndrome do *Burnout* na vida de indivíduos inseridos no contexto esportivo, bem como, promover e estabelecer programas de redução de danos e melhoria da saúde mental desta população (GOODGER; KENTTÄ, 2012; GORCZYNSKI; WEBB, 2021; GUSTAFSSON; KENTTÄ; HASSMÉN, 2011).

A Síndrome do *Burnout* em árbitros de futebol pode ser compreendida como um fenômeno multidimensional, no qual a exaustão física e emocional, a Desvalorização Esportiva e o Reduzido Senso de Realização interagem de forma dinâmica, impactando diretamente a atuação profissional (BRANDÃO *et al.* 2014; OLIVEIRA; PENNA; PIRES, 2018; PIRES *et al.* 2012). A exaustão física e emocional (EFE) está articulada aos sentimentos de intenso desgaste emocional somada à percepção de insuficiência do indivíduo para dispor dos recursos psíquicos necessários frente às exigências competitivas (GUSTAFSSON; KENTTÄ; HASSMÉN, 2011; RAEDEKE, 1997). O Reduzido Senso de Realização (RSR) é caracterizado no momento em que o indivíduo detém a sensação de redução em sua capacidade de exercer suas atividades com eficiência, que alimenta a sensação de fracasso, medo e ineficácia (GUSTAFSSON; KENTTÄ; HASSMÉN, 2011; RAEDEKE, 1997). Já a Desvalorização Esportiva (DES) evoca um distanciamento afetivo-cognitivo da prática, exacerbado por ações que remetem ao cinismo, desinteresse e indiferença quanto ao contexto de ação (GUSTAFSSON; KENTTÄ; HASSMÉN, 2011; RAEDEKE, 1997).

Na atividade laboral dos árbitros de futebol, a exaustão física e emocional surge em função das elevadas demandas físicas dos jogos, à necessidade constante de deslocamento, e ao esforço cognitivo exigido para manter atenção plena durante partidas intensas, muitas vezes sob condições climáticas adversas e pressão de

público e mídia (ESTRADA-FERNÁNDEZ *et al.* 2022; LIU *et al.* 2022; OLIVEIRA; PENNA; PIRES, 2018). Essa sobrecarga propicia a manifestação da Desvalorização Esportiva, caracterizada por atitudes céticas ou negativas em relação à prática da arbitragem, refletindo frustrações oriundas de críticas, decisões contestadas e conflitos interpessoais com atletas, comissão técnica e torcedores (BRANDÃO *et al.* 2014; GUSTAFSSON; KENTTÄ; HASSMÉN, 2011; RAEDEKE, 1997).

O Reduzido Senso de Realização é evidenciado na medida em que o árbitro percebe uma diminuição no sentimento de competência e eficácia, resultante da contínua exposição ao estresse competitivo, à falta de reconhecimento institucional por parte das federações estaduais e confederações nacionais e internacionais e à percepção de que seu desempenho está associado ao “conflito de arbitrar” que envolve tomar decisões que podem agradar ou desagradar os atores envolvidos em uma partida de futebol (BRANDÃO *et al.* 2014; ESTRADA-FERNÁNDEZ *et al.* 2022; OLIVEIRA; PENNA; PIRES, 2018). Assim, essas dimensões se retroalimentam, configurando um ciclo que compromete não apenas o bem-estar biopsicossocial do árbitro, mas também a sua qualidade de vida e longevidade na carreira esportiva (GORCZYNSKI; WEBB, 2021; RAEDEKE, 1997; SANTOS *et al.* 2021).

Uma das principais ferramentas psicométricas de rastreamento da Síndrome do *Burnout* em árbitros esportivos é o *Burnout Inventory for Referees* (BIR), desenvolvido em inglês na década de 1990 para avaliar árbitros estadunidenses de diferentes modalidades esportivas (WEINBERG; RICHARDSON, 1990). Posteriormente, o BIR também foi validado para língua portuguesa (BRANDÃO *et al.* 2014) e suas propriedades psicométricas validadas pelos estudos de Almeida *et al.* (2021), Reis *et al.* (2025), Santos *et al.* (2021). A maioria dos estudos sobre a temática, contudo, são de natureza de corte transversal e não avaliam o árbitro ao longo de uma temporada esportiva.

Entre árbitros de futebol, Arbinaga *et al.* (2019), Brandão *et al.* (2014), Oliveira, Penna e Pires (2018) verificaram que a Síndrome de *Burnout* está diretamente associada ao quadro de estresse crônico decorrente do contexto de atuação laboral – seja ele profissional ou amador (ESTRADA-FERNÁNDEZ *et al.* 2022; ORVÍZ-MARTÍNEZ; BOTEY-FULLAT; ARCE-GARCÍA, 2021) – ou atue como árbitro principal, auxiliar de campo ou árbitro de vídeo (BOSCHILIA; MARCHI, 2021; CORREIA *et al.* 2024; GORCZYNSKI; WEBB, 2021).

No âmbito das variáveis psicossociais, identifica-se fatores que podem também contribuir com o aumento dos níveis de *Burnout* (OLSSON *et al.* 2025; PIRES *et al.* 2012). Existem condicionantes, como o ambiente hostil fomentado por jogadores, torcedores e mídias especializadas, bem como a falta de apoio organizacional e institucional, que intensificam sentimentos de insegurança, falta de engajamento e desvalorização do ofício e acarretam em sintomas de exaustão emocional, afetando, sobretudo, a saúde mental e provendo riscos de abandono precoce da carreira (ARBINAGA *et al.* 2019; CORREIA *et al.* 2024; GORCZYNSKI; WEBB, 2021).

Ao analisar a literatura existente, observa-se um número reduzido de evidências de estudos com árbitros brasileiros de futebol, bem como, a ausência de monitoramentos individuais da Síndrome do *Burnout* ao longo de uma temporada esportiva. Em síntese, existe uma lacuna de conhecimento em relação aos efeitos da síndrome do *burnout* em árbitros de futebol ao longo da temporada. Diante do exposto, o presente estudo teve como objetivos: a) Comparar os níveis de *Burnout* do quadro de árbitros no início e no final de uma temporada esportiva e b) Verificar a existência de oscilações individuais da síndrome do *Burnout* nestes profissionais ao longo da temporada esportiva.

2 METODOLOGIA

2.1 Amostra

Trata-se de um estudo quantitativo, longitudinal e de caráter descritivo-analítico, com amostra intencional (PASQUALI, 2013). O cálculo amostral, realizado conforme as recomendações de Beck (2013), indicou a necessidade mínima de 52 participantes. A amostra final foi composta por 63 árbitros de futebol do sexo masculino, integrantes do quadro da Confederação Brasileira de Futebol (CBF), com média de idade de $35,69 \pm 6,63$ anos. Do total, 52,38% ($n = 33$) atuavam como árbitros principais e 47,62% ($n = 30$) como árbitros assistentes. Quanto ao nível de atuação, 55,55% ($n = 35$) trabalhavam em competições estaduais e nacionais, enquanto 44,44% ($n = 28$) atuavam em competições regionais.

2.2 Instrumentos

Foram utilizados dois instrumentos: o primeiro, o questionário de dados demográficos para obtenção de informações referentes à idade, tempo de arbitragem, ganhos financeiros e a frequência de treinos semanais. Nesse sentido, foi possível inferir que os participantes possuem, em média, tempo de atuação na arbitragem de futebol profissional de $12,58 \pm 6,64$ anos. Além disso, em sua grande maioria, os árbitros de futebol participantes do estudo possuem ensino superior completo (85,40% da amostra), detém, renda salarial mensal ligada ao ofício da arbitragem de até três salários mínimos³ (82,11% da amostra) e praticam atividades físicas, entre quatro a cinco vezes por semana (52,84% da amostra). Foram também analisadas as súmulas dos jogos via sites oficiais da Federação Mineira de Futebol (FMF) e da Confederação Brasileira de Futebol (CBF) para registro da quantidade de partidas que os voluntários do estudo atuaram em toda temporada.

O segundo instrumento foi o Inventário de *Burnout* para Árbitros (BIR), validado em português por Brandão *et al.* (2014) e posteriormente por Santos *et al.* (2021). O BIR avalia as três dimensões (constructos psicológicos) da Síndrome do *Burnout* que são: Exaustão Física e Emocional (EFE); Reduzido Senso de Realização (RER) e Desvalorização Esportiva (DES) e o *Burnout* Total (BT). As respostas são registradas em Escala *Likert*, que varia de: “Quase nunca” (1) a “Quase sempre” (5), sendo as frequências intermediárias as seguintes: “Raramente” (2), “Algumas vezes” (3) e “Frequentemente” (4).

Os resultados são obtidos a partir da média aritmética das respostas dadas aos três itens correspondentes a cada dimensão de *Burnout*. O valor de *Burnout* total é calculado pela média aritmética de todos os nove itens do instrumento. A interpretação dos *scores* se dá através da utilização da variação de frequência de sentimentos, mediante a construção de uma tabela de referência normativa para a amostragem (PASQUALI, 2013). Isso significa que, caso o árbitro tenha obtido média de 2,5 para a dimensão EFE, considera-se que esse indivíduo apresenta sentimentos relacionados a tal dimensão com frequência de raramente a algumas vezes. O índice *Alpha de Cronbach* (α) foi utilizado para garantir a confiabilidade do instrumento e a consistência interna geral do BIR neste estudo. Nas duas coletas realizadas os valores foram respectivamente: pré-temporada ($\alpha = 0,71$) e final de temporada ($\alpha = 0,79$). Estes índices do BIR neste estudo, podem ser classificados como adequados ($\alpha < .70$);

³ O estudo leva em consideração o salário mínimo brasileiro vigente em 2021, que era de R\$ 1.100,00.

de acordo com os parâmetros adotados pela literatura para garantir a confiabilidade de instrumentos psicométricos (DANCEY; REIDY, 2006).

2.3 Procedimentos

O estudo foi aprovado pelo Comitê de Ética em Pesquisa (CEP) da Universidade Federal de Minas Gerais (UFMG), sob o número CAAE – 0362.0.203.000-11 e respeitou todas as normas estabelecidas pelo Conselho Nacional de Saúde (CNS) para pesquisas com seres humanos. Todos os árbitros assinaram o Termo de Consentimento Livre e Esclarecido (TCLE).

O estudo contou com o apoio institucional da Federação Mineira de Futebol (FMF), que mobilizou junto a Comissão de Arbitragem todos os árbitros do quadro mineiro para a realização da coleta de dados. Foram realizadas duas coletas: a primeira coleta foi realizada em 01 de março de 2021 em que foram aplicados o questionário de dados demográficos e o BIR. Já a segunda coleta do BIR foi realizada no dia 28 de novembro de 2021, na última semana antes do encerramento da temporada do Campeonato Brasileiro da Série A. O intervalo entre as duas coletas foi de 273 dias corridos. O tempo médio de cada coleta foi de aproximadamente 50 minutos. As duas coletas foram realizadas durante o horário da reunião semanal da Comissão de Arbitragem com todos os árbitros do quadro efetivo da Federação.

Os dados deste estudo fazem parte de um projeto guarda chuva de avaliação da arbitragem mineira, realizada no ano de 2021, logo após a pandemia da COVID-19

2.4 Análise estatística

O tamanho mínimo da amostra foi determinado por meio de cálculo amostral realizado no software G*Power® 3.1.9.2, considerando poder estatístico de 0,80 e nível de significância de $\alpha = 0,05$.

A confiabilidade e consistência interna do BIR foram avaliadas pelo coeficiente alfa de *Cronbach*, adotando-se $\alpha > 0,70$ como critério satisfatório (DANCEY; REIDY, 2006). A normalidade das variáveis foi verificada pelo teste de *Kolmogorov-Smirnov*. Como algumas delas não apresentaram distribuição normal, utilizou-se o procedimento de *bootstrapping* (1.000 reamostragens) para aumentar a confiabilidade das estimativas e corrigir potenciais desvios de normalidade, resultando em maior precisão na comparação entre início e término da temporada (HAUKOOS; LEWIS, 2005).

Para interpretar e classificar os níveis de Síndrome de *Burnout* entre os árbitros, elaborou-se uma tabela normativa específica. Os percentis foram distribuídos em três tercis: baixo (\leq percentil 33), moderado ($>$ percentil 33 e $<$ percentil 66) e alto (\geq percentil 66). As diferenças entre esses grupos foram avaliadas por meio de análise de variância de uma via (*ANOVA one-way*), seguida do teste post hoc de *Bonferroni*. O tamanho do efeito foi estimado pelo η^2 quadrado parcial (η^2), com interpretação: $\geq 0,01$ (pequeno), $\geq 0,06$ (moderado) e $\geq 0,14$ (grande) (COHEN, 1988). Ressalta-se que as medidas de tamanho do efeito fornecem estimativas importantes da relevância prática dos achados (FRITZ; MORRIS; RICHLER, 2012).

Para comparar os dois momentos da temporada (início e término), utilizou-se o teste t pareado. O tamanho de efeito para medidas repetidas foi calculado pelo d de

Cohen, adotando-se: 0,0-0,1 (sem efeito), 0,2-0,4 (pequeno), 0,5-0,7 (médio) e $\geq 0,8$ (grande) (COHEN, 2013).

O nível de significância adotado em todas as análises foi de $p < 0,05$. Todos os procedimentos estatísticos foram realizados no pacote *Statistical Package for the Social Sciences* (SPSS®), versão 26.0.

3 RESULTADOS

A Tabela 1 apresenta os parâmetros da tabela normativa de referência por dimensão do *Burnout* (EFE, RES, DES) e por *Burnout* Total (BT) do questionário BIR nos dois momentos de coleta (início e término da temporada). Classificou-se os valores apresentados pelos árbitros desta amostra em 3 tercís denominados de níveis baixos, moderados e altos em cada uma das etapas do estudo (início e término). Todos os níveis apresentaram diferenças significativas ($p < 0,001$). Os valores do η^2 : (Eta quadrado parcial) variaram entre 0,479 e 0,866 no início da temporada e 0,694 a 0,754 e podem ser classificados como de efeito grande. (FRITZ; MORRIS; RICHLER, 2012). Estes valores serão adotados como critério para classificar individualmente a percepção subjetiva dos árbitros avaliados sobre os sintomas da Síndrome do *Burnout* ao longo das duas coletas da temporada esportiva.

Tabela 1 - Tabela de referência normativa do BIR (início e término da temporada)

	INÍCIO				TÉRMINO			
	Baixo	Moderado	Alto	η^2	Baixo	Moderado	Alto	η^2
EFE	$\leq 2,33$	$> 2,33$ e $< 3,54$	$\geq 3,54$	0,866	$\leq 3,00$	$> 3,00$ e $< 3,67$	$\geq 3,67$	0,754
RSR	$\leq 1,00$	$> 1,00$ e $< 2,33$	$\geq 2,33$	0,791	$\leq 1,67$	$> 1,67$ e $< 2,33$	$\geq 2,33$	0,694
DES	$\leq 1,33$	$< 1,33$ e $< 2,00$	$\geq 2,00$	0,479	$\leq 1,10$	$> 1,10$ e $< 2,54$	$\geq 2,54$	0,736
BT	$\leq 1,89$	$> 1,89$ e $< 2,44$	$\geq 2,44$	0,712	$\leq 2,11$	$> 2,11$ e $< 2,88$	$\geq 2,88$	0,728
p	$< 0,001$				$< 0,001$			

Fonte: Dados da Pesquisa (2025).

Notas: p : Nível de significância; η^2 : Eta quadrado parcial; BT: Burnout total; EFE: Exaustão Física e Emocional; RSR: Reduzido Senso de Realização; DES: Desvalorização Esportiva.

Foi realizada uma comparação de médias para identificar se houve alteração nos níveis de *Burnout* dos árbitros no início e término da temporada esportiva. A Tabela 2 compara os valores da média e da mediana em relação aos dois momentos da coleta. Não foram identificadas diferenças significativas em nenhuma das dimensões do BIR: EFE ($t(63) = 1,420$; $p = 0,158$); RSR, ($t(63) = 1,201$; $p = 0,224$), e DES ($t(63) = 1,113$; $p = 0,263$) e também no *Burnout* total (BT) ($t(63) = 3,743$; $p = 0,111$).

Tabela 2 - Comparação das médias e medianas dos níveis de *Burnout* dos árbitros nos dois momentos da temporada esportiva

	INÍCIO			TÉRMINO				
	M	MD	DP	M	MD	DP	Valor p	Valor d
EFE	2.97	2.67	0.13	3.25	3.33	0.13	0.158	2.15
RSR	2.00	1.67	0.13	2.22	2.00	0.15	0.224	1.56

DES	2.06	2.00	0.15	2.37	1.67	0.21	0.263	1.69
BT	2.35	2.22	0.77	2.60	2.44	0.95	0.111	0.290

Fonte: Dados da Pesquisa (2025).

Notas: EFE: Exaustão Física e Emocional; RSR: Reduzido Senso de Realização; DES: Desvalorização Esportiva; BT: Burnout total; M: Média; MD: Mediana; DP: Desvio padrão; *p*: Valor da estatística $p < 0,005$; *d*: *d* de Cohen.

A Tabela 3 apresenta as flutuações individuais na percepção dos árbitros avaliados em relação a dimensão Exaustão Física e Emocional (EFE) da Síndrome do *Burnout*. Observa-se que nove (9) árbitros mantiveram uma alta percepção sobre a dimensão EFE da Síndrome do *Burnout* durante toda a temporada esportiva (14,28% da amostra). Outros oito (8) árbitros (12,69%) relataram aumento na percepção de exaustão física e emocional, de moderada para alta e dez (10) árbitros (15,87%) elevaram a sua percepção da EFE de baixa para alta. Em suma, houve acréscimo de 28,56% dos árbitros que aumentaram a sua percepção para alta no final da temporada, que somados aos outros 14,28% que mantiveram níveis elevados durante os dois momentos da coleta, totalizam um percentual de 42,85% de árbitros que ao final da temporada esportiva apresentaram níveis elevados de exaustão física e emocional associados a Síndrome do *Burnout* esportivo. Em contrapartida, pelo lado positivo, dos sessenta e três (63) árbitros avaliados, onze (11) deles (17,46%) mantiveram níveis baixos de EFE durante as duas coletas e dez (10) árbitros tiveram a percepção da exaustão física e emocional diminuída de alta para baixa (15,87%).

Ao confrontar os níveis de EFE altos e baixos com as súmulas dos jogos disponíveis nos sites da FMF e CBF ao longo de temporada esportiva, observa-se que dos dez (10) árbitros que tiveram redução na exaustão física e emocional (alta para baixa) oito (8) deles (80%) não foram escalados para atuar no último mês da temporada esportiva (árbitros 2, 9, 17, 18, 20, 32, 61 e 63). Todos os onze (11) árbitros que mantiveram níveis baixos de EFE, nas duas coletas, apitaram menos de 20 jogos ao longo da temporada (4, 24, 28, 31, 35, 36, 40, 41, 42, 50 e 57). Em contrapartida, os árbitros que mantiveram níveis altos nos dois momentos de coleta foram escalados para arbitrar as partidas decisivas das séries A, B, C e D do Campeonato Brasileiro e jogos nas categorias de base (sub-15, sub-17 e sub-20) que envolviam decisões de títulos estaduais ou nacionais. São eles os 7 árbitros de números 10, 21, 22, 43, 44, 48 e 60. Estes sete (7) árbitros que apitaram entre 47 a 55 jogos ao longo da temporada são árbitros que possuem o distintivo/escudo CBF e ou FIFA e são normalmente mais escalados do que árbitros que possuem somente o distintivo da FMF.

Tabela 3 - Análise das oscilações individuais da EFE da Síndrome do *Burnout* nos árbitros nas duas coletas

DIM	NÍVEL DE INCIDÊNCIA	INÍCIO TEMP	TÉRMINO TEMP	OSCILAÇÕES NA PSD	ÁRBITROS	ANÁLISE
EFE	Alto (A)	21 árbitros (33,33%)	27 árbitros (42,85%)	A = A	10, 21, 22, 29, 43, 44, 48, 60, 62	9 árbitros (14,28%) mantiveram níveis EFE altos nos dois momentos de coleta
				M. para A	1, 15, 23, 47, 49, 55, 56, 59	8 árbitros (12,69%) aumentaram os níveis de EFE de moderado para alto
				B para A	6, 11, 12, 19, 26, 33, 38, 39, 51, 52	10 árbitros (15,87%) aumentaram os níveis de EFE de baixo para alto
	Moderado (M)	17 árbitros (26,98%)	10 árbitros (15,87%)	A para M.	5, 7	2 árbitros (3,17%) tiveram redução da EFE de alta para moderada
				M = M	14, 16, 46, 53	4 árbitros (6,34%) mantiveram níveis EFE moderados nos dois momentos
				B. para M.	8, 25, 30, 58	4 árbitros (6,34%) aumentaram os níveis de EFE de baixo para moderado
	Baixo (B)	25 árbitros (39,68%)	26 árbitros (41,26%)	A para B	2, 9,13,17,18, 20, 27, 32, 61, 63	10 árbitros (15,87%) diminuíram os níveis de EFE de alto para baixo
				M. para B.	3, 34, 37, 45, 54	4 árbitros (6,34%) diminuíram os níveis de EFE de moderado para baixo
				B. = B.	4, 24, 28, 31, 35, 36, 40, 41, 42, 50, 57	11 árbitros (17,46%) mantiveram níveis de EFE baixos durante os dois momentos

Fonte: Dados da Pesquisa (2025).
Notas: DIM: Dimensão; TEMP: Temporada; PSD: Percepção da Síndrome do Burnout; EFE: Exaustão Física e Emocional; A: Alto; M: Moderado; B: Baixo; =: Mantiveram.

Em relação ao Reduzido Senso de Realização (RSR), a Tabela 4 a seguir apresenta as flutuações individuais desta dimensão da Síndrome do *Burnout* dos árbitros. Observa-se que dez (10) árbitros mantiveram uma alta percepção sobre o Reduzido Senso de Realização durante toda a temporada esportiva (15,87%). Também, oito (8) árbitros (12,69%) relataram aumento na percepção desta dimensão de moderada para alta e seis (6) árbitros (9,52%) de baixa para alta. Os resultados apontaram aumento de 22,21% na dimensão RSR entre os árbitros avaliados que migraram de percepções baixas e moderadas para percepções altas de RSR (totalizando 14 indivíduos), que somados aos outros dez (10) árbitros (15,87%) que já apresentavam níveis perceptivos altos, totalizam vinte e quatro (24) profissionais (38,09%) que, ao final do ano esportivo, tinham altos níveis de RSR, o que demonstra alta insatisfação com sua atividade laboral atual.

Em contrapartida, pelo lado positivo, dos sessenta e três (63) árbitros avaliados, treze (13) deles (20,63%) mantiveram níveis baixos de RSR durante as duas coletas. São eles os árbitros de números 1, 23, 24, 27, 28, 29, 31, 36, 42, 45, 55, 58 e 63, e dez (10) árbitros (15,87%) tiveram a percepção do RSR diminuída de alta para baixa (3, 16, 17, 20, 22, 26, 48, 49, 60 e 61).

Ao confrontar os níveis de RSR altos e baixos com as súmulas dos jogos disponíveis nos sites da FMF e CBF ao longo de temporada esportiva, observa-se que dos dez (10) árbitros que tiveram RSR (alta para baixa) três (3) deles (30%) foram escalados para atuar no último mês de temporada esportiva (árbitros 22, 48 e 60) e apitaram mais de 50 partidas ao longo da temporada esportiva, o que também gerou um alto nível de EFE. Quatro (4) árbitros que mantiveram níveis baixos de RSR nas duas coletas apitaram mais de 50 jogos ao longo da temporada (1, 23, 29 e 55). Esses resultados sugerem que o fato de arbitrar um número maior de jogos diminui o Reduzido Senso de Realização (RSR), porém, aumenta os níveis de exaustão física e emocional (EFE), conforme podemos verificar nas tabelas 3 e 4.

Tabela 4 - Análise das oscilações individuais da RSR da Síndrome do *Burnout* nos árbitros nas duas coletas

DIM	NÍVEL DE INCIDÊNCIA	INÍCIO TEMP	TÉRMINO TEMP	OSCILAÇÕES NA PSD	ÁRBITROS	ANÁLISE
RSR	Alto (A)	22 árbitros (34,92%)	24 árbitros (38,09%)	A = A	2, 6, 7, 10, 30, 37, 41, 52, 56, 62	10 árbitros (15,87%) mantiveram níveis RSR altos nos dois momentos de coleta
				M. para A	5, 11, 12, 15, 19, 25, 51, 53	8 árbitros (12,69%) aumentaram os níveis de RSR de moderado para alto
				B. para A	9, 14, 21, 35, 38, 39	6 árbitros (9,52%) aumentaram os níveis de RSR de baixo para alto
	Moderado (M)	18 árbitros (28,57%)	11 árbitros (17,46%)	A para M.	13, 59	2 árbitros (3,17%) tiveram redução da RSR de alta para moderada
				M. = M	4, 8, 18, 34, 50	5 árbitros (7,93%) mantiveram níveis RSR moderados nos dois momentos
				B. para M.	33, 40, 44, 46	4 árbitros (6,34%) aumentaram os níveis de RSR de baixo para moderado
	Baixo (B)	23 árbitros (36,50%)	28 árbitros (44,44%)	A para B.	3, 16, 17, 20, 22, 26, 48, 49, 60, 61	10 árbitros (15,87%) diminuíram os níveis de RSR de alto para baixo
				M. para B.	32, 43, 47, 54, 57	5 árbitros (7,93%) diminuíram os níveis de RSR de moderado para baixo
				B. = B.	1, 23, 24, 27, 28, 29, 31, 36, 42, 45, 55, 58, 63	13 árbitros (20,63%) mantiveram níveis de RSR baixos durante os dois momentos

Fonte: Dados da Pesquisa (2025).

Notas: DIM: Dimensão; TEMP: Temporada; PSD: Percepção da Síndrome do Burnout; RSR: Reduzido Senso de Realização; A: Alto; M: Moderado; B: Baixo; =: Mantiveram.

A Tabela 5 abaixo apresenta as flutuações individuais da dimensão de Desvalorização Esportiva (DES) relacionada à Síndrome do *Burnout*. Neste estudo, a dimensão DES foi a que manteve uma distribuição mais homogênea entre os árbitros sobre os níveis de percepção alto, moderado e baixo, 33,33% respectivamente ao final da temporada esportiva.

Observa-se que oito (8) árbitros mantiveram uma alta percepção sobre a DES durante toda a temporada esportiva (12,69% da amostra). Também, quatro (4) árbitros (6,34%) relataram aumento na percepção da dimensão DES de moderada para alta. Nove (9) árbitros (14,28%) oscilaram de baixa para alta. Em síntese, houve aumento de 20,62% no sentimento de Desvalorização Esportiva associado à Síndrome do *Burnout*, que somados aos 12,69% mostraram que 1/3 dos árbitros (33,33%) relataram níveis altos de percepção desta dimensão.

Os dados da Tabela 5 permitem também observar que, de modo geral, os níveis altos de DES no início da temporada (50,79%) migraram em grande parte para os níveis moderados (que saíram de 9,52% para 33,33%). Analisando aos dados coletados nas súmulas oficiais, observa-se que ao final da temporada todos os indivíduos (100%) que participaram deste estudo foram escalados para arbitrar em pelo menos 10 jogos ao longo do ano e da temporada esportiva. Os árbitros de números 5, 11, 30, 41, 53 e 62 foram os que menos apitaram durante a temporada (árbitro n. 5 = 11 jogos; árbitro n. 11 = 12 jogos; árbitro n. 30 = 10 jogos; árbitro n. 41 = 13 jogos; árbitro n. 62 = 12 jogos) pela Federação Mineira de futebol (FMF) e foram os indivíduos que apresentaram maiores indicadores de DES e de RSR.

Tabela 5 - Análise das oscilações individuais da DES da Síndrome do *Burnout* nos árbitros nas duas coletas

DIM	NÍVEL DE INCIDÊNCIA	INÍCIO TEMP	TÉRMINO TEMP	OSCILAÇÕES NA PSD	ÁRBITROS	ANÁLISE
DES	Alto (A)	32 árbitros (50,79%)	21 árbitros (33,33%)	A = A	3, 5, 11, 29, 30, 39, 53, 56	8 árbitros (12,69%) mantiveram níveis DES altos nos 2 momentos de coleta
				M. para A	17, 41, 48, 62	4 árbitros (6,34%) aumentaram os níveis de DES de moderado para alto
				B para A	9, 14, 19, 28, 35, 36, 45, 54, 58	9 árbitros (14,28%) aumentaram os níveis de DES de baixo para alto
	Moderado (M)	6 árbitros (9,52%)	21 árbitros (33,33%)	A para M.	4,10, 12, 22, 31, 33, 34, 37, 49, 50, 51, 60, 61	13 árbitros (20,63%) tiveram redução da DES de alta para moderada
				M. = M	-	-
				B. para M.	1, 15, 16, 23, 26, 38, 40, 44	8 árbitros (12,69%) aumentaram os níveis de DES de baixo para moderado
	Baixo (B)	25 árbitros (39,68%)	21 árbitros (33,33%)	A para B	2, 7, 20, 24, 25, 27, 32, 55, 57, 59, 63	11 árbitros (17,46%) diminuíram os níveis de DES de alto para baixo
				M. para B.	18, 52	2 árbitros (3,17 %) diminuíram os níveis de DES de moderado para baixo
				B. = B.	6, 8, 13, 21, 42, 43, 46, 47	8 árbitros (12,69%) mantiveram níveis de DES baixos durante os 2 momentos

Fonte: Dados da Pesquisa (2025).

Notas: DIM: Dimensão; TEMP: Temporada; PSD: Percepção da Síndrome do Burnout; DES: Desvalorização Esportiva; A: Alto; M: Moderado; B: Baixo; =: Mantiveram; -: Ausência.

4 DISCUSSÃO

Este estudo teve como objetivos: a) Comparar os níveis de *Burnout* do quadro de árbitros no início e no final de uma temporada esportiva e b) Verificar a existência oscilações individuais da síndrome do *Burnout* nestes profissionais ao longo da temporada esportiva. Os resultados indicaram que não houve diferenças estatisticamente significativas nos níveis de *Burnout* total, bem como nas três dimensões do constructo dentro da amostra avaliada, entre os períodos de início e término da temporada esportiva competitiva. Essa constatação está em consonância com o modelo processual de *Burnout*, proposto por Gustafsson, Kenttä e Hassmén (2011), segundo o qual a Síndrome do *Burnout* não surge de forma abrupta, mas constitui um fenômeno gradual e cumulativo, influenciado pela exposição contínua a estressores esportivos que vão se acumulando ao longo dos anos.

Porém, foram observadas oscilações individuais nos árbitros participantes deste estudo no que tange as classificações das dimensões de EFE, RSR e DES. Analisando cada um destes constructos psicológicos, observa-se que a exaustão física e emocional (EFE) dos árbitros brasileiros de futebol profissional entre os períodos analisados (início e término) da temporada esportiva em questão não ofereceu diferenças significativas, do ponto de vista estatístico quando analisada a média e a mediana do grupo, porém ocorreu um aumento de 28,56% na exaustão física e emocional no final da temporada. Este resultado pode ser interpretado pelo desgaste natural que ocorre nos profissionais que atuam no futebol no final da temporada e também pela maior cobrança e exigência dos jogos quando se chega em um momento mais decisivo do ano esportivo. Normalmente o mês de novembro possui jogos que definem a situação de rebaixamento e conquista de títulos, o que acaba gerando em cima dos árbitros que estão atuando, uma maior exigência física e emocional durante os jogos. Existe também todo um desgaste natural do próprio árbitro em função de erros e acertos cometidos ao longo da temporada, que muitas vezes gera afastamentos temporários ou promoções para apitarem jogos de maior exigência técnica.

Confrontando os resultados da EFE desse estudo com a literatura, observa-se que existem uma congruência que aponta na direção que os meses finais competitivos geram maior exaustão física e emocional nos árbitros esportivos. Weinberg e Richardson (1990) foram pioneiros neste tipo de investigação. Eles apontaram na validação do questionário de avaliação do *Burnout* em árbitros esportivos, que a exaustão física e emocional é um componente que gera um desgaste laboral elevado no exercício da arbitragem. Especificamente no futebol profissional no Brasil, o árbitro chega a percorrer uma distância média de 10.500 metros durante uma partida de futebol profissional da série A (COSTA *et al.* 2013). Zhang *et al.* (2025) em uma revisão sistemática, apontaram mais recentemente que estes valores variam entre 9.000 a 12.000 mil metros, porém a velocidade do jogo aumentou o que exige do árbitro percorrer 38% do tempo nas partidas em níveis elevados de intensidade o que gera uma maior fadiga física e cognitiva. Sabe-se também que um árbitro toma aproximadamente 200 a 250 decisões visíveis durante uma partida de futebol (CARVALHO *et al.* 2023). Oliveira, Penna e Pires (2018) estudando árbitros federados dos estados do Amapá e Pará identificaram maiores níveis de percepção dos árbitros sob a dimensão exaustão física e emocional durante a temporada, o que corrobora com os achados deste estudo. Em síntese, pode-se inferir neste estudo que quase a metade dos árbitros (42,85%) apresentaram no final da temporada níveis elevados de exaustão física e emocional associados a síndrome do *Burnout* esportivo. Parece

existir uma relação entre o número de jogos que o árbitro apita e os seus níveis de EFE, especialmente no final da temporada esportiva. Sabe-se que o aumento da carga de trabalho, aqui expressa pelo número de partidas arbitradas em uma temporada está associado a maiores níveis de exaustão física e emocional em árbitros de futebol (AL HALIQ; ALTAHAYNED; OUDAT, 2014; OLIVEIRA; PENNA; PIRES, 2018) uma vez que a sobrecarga física e emocional intensifica os níveis de fadiga, estresse e diminuem o processo de recuperação física e mental destes profissionais (BARSBUĞA; BACAK; SARIPEK, 2020), o que exigirá do árbitro maiores níveis de resiliência ao longo da temporada esportiva (ARBINAGA *et al.* 2019).

Verifica-se pela logística da elaboração das escalas de arbitragem, que a medida que as competições começam a afunilar em jogos decisivos, os principais árbitros (referências técnicas – escudos CBF e FIFA) que por ventura estejam disponíveis para o sorteio, tendem a serem mais escalados/prestigiados para estas partidas decisivas. Isso reflete um movimento natural da própria comissão de Arbitragem da Federação, como também dos pedidos feitos pelos clubes à CBF. Correia *et al.* (2024) apontaram que a escala está associada ao desempenho do árbitro e aos critérios da comissão técnica de arbitragem, fatores como lesão e erros de arbitragem nos jogos também podem interferir na exclusão de um árbitro para uma escala de jogos em uma rodada.

No que diz respeito à dimensão de Reduzido Senso de Realização (RSR), os resultados também não apresentaram diferenças significativas na comparação do grupo entre os dois momentos de análise, início e término da temporada esportiva. A exemplo da exaustão física e emocional, o Reduzido Senso de Realização, quando analisado individualmente, teve aumento de 22,21% na percepção dos árbitros de moderado/baixo para alto. Porém, os motivos que justificam este acréscimo são diferentes da exaustão física e emocional.

A análise das súmulas permite hipotetizar que os árbitros que mantiveram altos níveis de RSR profissional acabaram preteridos pelas comissões de arbitragem da Federação Mineira de Futebol (FMF) ou da Confederação Brasileira de Futebol (CBF) em momentos específicos da temporada analisada por algum critério técnico, pois não foram relacionados para os sorteios e nem escalados para partidas. Este tipo de percepção por parte do árbitro, que o mesmo não atende aos critérios adotados pela Comissão de Arbitragem, pode gerar uma percepção de RSR. Já os 13 árbitros que apresentaram baixos níveis de RSR foram aqueles que tiveram mais oportunidades de apitar ao longo da temporada. Até o presente momento não foram encontrados estudos que relacionaram a quantidade de jogos apitados por um árbitro no futebol ou em outra modalidade esportiva, com a dimensão da síndrome do *Burnout* de Reduzido Senso de Realização. Os trabalhos que chegaram mais próximos desta medida investigaram a experiência do árbitro (tempo de arbitragem) e o Reduzido Senso de Realização (DA GAMA *et al.* 2018). Nesse estudo, os autores identificaram que existe uma correlação positiva, moderada e significativa ($r=0,50$; $p=0,041$) entre o Reduzido Senso de Realização esportiva e o tempo de arbitragem (DA GAMA *et al.* 2018). Barsbuğa, Bacak e Saripek, (2020) encontraram evidências que árbitros de esgrima, com um maior número de designações para trabalhar, apresentavam níveis mais altos de sucesso profissional, o que é análogo ao Reduzido Senso de Realização presente na dimensão da Síndrome do *Burnout*, porém no futebol não foram encontradas evidências associadas. Por fim, este indicador descritivo, especulativo e relativamente superficial entre a relação do número de escalas de jogos no final da temporada e o Reduzido Senso de Realização precisa ser melhor investigado dentro de modelos mais robustos que incluam outras variáveis como remuneração,

segurança pessoal do árbitro para arbitrar e chegada aos estádios, além de outras condições laborais inerentes a esta atividade.

A percepção sobre Desvalorização Esportiva (DES) também não apresentou diferenças significativas entre início e término de temporada, por parte dos árbitros deste estudo. Os indicadores alto, moderado e baixo tiveram uma distribuição uniforme no final da temporada (33,33% respectivamente). Porém as flutuações individuais dos níveis de alta desvalorização, para moderada desvalorização em 13 árbitros ocorreram ao longo da temporada. Uma das possíveis interpretações para este resultado é o fato de que todo o quadro de arbitragem da FMF que participou desse estudo foi utilizado durante a temporada. Essa afirmação pode ser constatada ao analisar todas as súmulas das partidas realizadas e comparar com a identificação dos voluntários do estudo. Evidências científicas apontam que a Desvalorização Esportiva está associada ao baixo interesse, desapego emocional e atitude negativa em relação ao esporte por parte dos árbitros e também pelo não reconhecimento e escalação para as partidas por parte da comissão de arbitragem (AL-HALIQ; ALTAHAYNED; OUDAT 2014; KARADEMIR, 2012; LIU *et al.* 2022).

Identificou-se neste estudo que a maioria dos árbitros avaliados apresentaram pelo menos uma dimensão com níveis moderados ou altos associados à Síndrome do *Burnout*. De uma forma geral, observou-se que aqueles que são escalados regularmente para atuar correm o risco de, ao longo da temporada, terem alavancados os níveis de exaustão física e emocional, mesmo que se sintam realizados e valorizados profissionalmente. O inverso ocorre com aqueles que são colocados “na geladeira” por erros de arbitragem nas partidas ou por não serem escalados pela Comissão de Arbitragem para o sorteio de jogos importantes. Essas flutuações são mais perceptíveis no final da temporada (ARBINAGA *et al.* 2019; OLIVEIRA; PENNA; PIRES, 2018).

Os valores de *Burnout* total avaliados nos dois momentos também não apresentaram diferenças significativas. Sabe-se que níveis moderados e persistentes de *Burnout* total, mesmo que não traduzam diferenças estatísticas significativas em análises como a realizada neste estudo, estão associadas à fadiga crônica, distúrbios do sono e aumento nos níveis de estresse biológico, psicológico e mental (OLSSON *et al.* 2025). A manutenção de níveis aparentemente estáveis pode mascarar o quadro de vulnerabilidade psicofisiológica, potencialmente danosa à performance na atividade laboral de árbitros de futebol. Os resultados não permitem, portanto, prever suposta redução nos riscos de adoecimento psíquico, e sim, apontam para a hipótese de um equilíbrio frágil sustentado por mecanismos individuais de *coping* que estão associados a um conjunto de esforços cognitivos e comportamentais que os árbitros utilizam para lidar com situações estressantes, desafiadoras ou emocionalmente desconfortáveis dentro e fora do contexto do futebol (GUSTAFSSON; DEFREESE; MADIGAN, 2017; GUSTAFSSON; KENTTÄ; HASSMÉN, 2011).

Desse modo, a ausência de variação média no *Burnout* total e nas dimensões exaustão física e emocional, Reduzido Senso de Realização e Desvalorização Esportiva, não implica, factualmente, em estabilidade emocional plena dos árbitros de futebol (ESTRADA-FERNÁNDEZ *et al.* 2022; GUSTAFSSON; DEFREESE; MADIGAN, 2017). Ao encontro do esboçado por Gustafsson, Kenttä e Hassmén (2011), os resultados evidenciam o processo de adaptação disfuncional dos árbitros ao estresse crônico. Isso significa que eles tendem a normalizar a tensão derivada de sua atividade laboral e internalizar os desgastes psíquicos, em função da exposição constante aos estímulos que podem acarretar na Síndrome de *Burnout* (ARBINAGA *et al.* 2019; LIU *et al.* 2022; OLIVEIRA; PENNA; PIRES, 2018). Trata-se, pois, de uma

resposta adaptativa temporária para mitigar sintomas de esgotamento e favorecer uma melhor percepção de saúde (GORCZYNSKI; WEBB, 2021; GUSTAFASSON; DE FREESE; HASSMÉN, 2011; RAEDEKE, 1997).

Enfim, a aparente estabilidade nos níveis de *Burnout* total e suas dimensões por árbitros de futebol devem ser interpretadas sob o espectro do equilíbrio entre a adaptação e o desgaste psíquico (OLIVEIRA; PENNA; PIRES, 2018; OLSSON, *et al.* 2025). Exaltar o aumento da tolerância ao *Burnout* por parte dos participantes deste estudo é ignorar o caráter cumulativo e não isolado desta Síndrome (ARBINAGA *et al.* 2019; ESTRADA-FERNÁNDEZ *et al.* 2022; ORVÍZ-MARTÍNEZ; BOTEY-FULLAT; ARCE-GARCÍA, 2021).

O desenvolvimento de estratégias individuais de autorregulação emocional nos árbitros para lidar com as demandas laborais oferecem uma possibilidade a aumentar a resiliência destes profissionais (ARBINAGA *et al.* 2019). Porém, cabe destacar que as técnicas de treinamento psicológico de autorregulação não invalidam a necessidade de suporte institucional por parte dos gestores das comissões de arbitragem de federações e confederação. É preciso avançar no estabelecimento de políticas afirmativas ligadas a saúde mental de árbitros e assistentes (CORREIA *et al.* 2024; GORCZYNSKI; WEBB, 2021; LIU *et al.* 2022).

Esse estudo apresenta algumas limitações metodológicas. A principal delas refere-se ao fato de terem sido realizadas somente duas coletas (início e no final da temporada), por questões administrativas e de calendário esportivo. Também não foi possível coletar variáveis biológicas, como o cortisol salivar, para confrontar dados de natureza biológica e de natureza psicossocial. Outra limitação presente é que não foram controladas as variáveis contextuais relacionadas as cargas físicas e emocionais de cada partida, formas de deslocamentos dos árbitros para trabalhar, avaliações feitas pela comissão de arbitragem sobre o desempenho de cada árbitro por partida. Apesar destas limitações, este tipo de estudo é fundamental para produzir informações científicas sobre aspectos psicológicos relacionados a arbitragem. Existe um número reduzido de evidências científicas no Brasil e no mundo sobre o árbitro esportivo. Isso pode ser explicado pela dificuldade dos pesquisadores de acessarem este perfil amostral, pelo modelo fechado adotado pela maioria das comissões de arbitragem no Brasil que ainda não se sensibilizaram para a necessidade de desenvolvimento de estudos científicos sob a arbitragem. Este estudo tem como principal mérito trazer a discussão sobre a síndrome laboral do *Burnout* Esportivo que afeta a vida e o desempenho dos árbitros de futebol no Brasil.

Nos últimos anos estamos vivenciando uma transformação no processo de arbitragem no futebol mundial, com a adoção do uso de tecnologias como o *Video Assistant Referee* (VAR) e o “Desafio do Vídeo” (FPF, 2025), que buscam reduzir o estresse e a cobrança por erros de arbitragem dentro do futebol. Outro fator importante que está acontecendo a nível mundial é a profissionalização da atividade laboral do árbitro. Ligas de futebol, como a inglesa, espanhola e indiana já estabeleceram este processo de profissionalização e compreendem que um árbitro de futebol deve ser um profissional “full time” com dedicação exclusiva ao esporte. No Brasil caminhamos nesta direção, e este tipo de estudo pretende contribuir para a compreensão de variáveis psicológicas, como a Síndrome do *Burnout* que interferem na performance laboral e na vida dos árbitros.

5 CONCLUSÃO

Conclui-se que entre os dois períodos avaliados (início e final da temporada esportiva) não foram encontradas diferenças nos níveis da síndrome de *Burnout* total e por dimensões, na comparação geral dos árbitros avaliados da Federação Mineira de Futebol. Porém foram observadas alterações individuais da percepção da Síndrome do *Burnout* em vários árbitros que apresentaram níveis altos de Exaustão Física e Emocional e Reduzido Senso de Realização e Desvalorização Esportiva, o que nos leva a inferir que a avaliação comparando períodos distintos por grupos através das comparações estatísticas de médias grupais, talvez não seja tão eficiente para identificar problemas relacionados a síndrome do *Burnout* em árbitros. Recomenda-se uma análise individualizada de cada árbitro (princípio da individualidade psicológica) e com intervalo de tempo menor do que o aplicado neste estudo, para que seja possível um diagnóstico mais preciso e efetivo sobre os problemas da síndrome de *Burnout* que os árbitros enfrentam ao longo das temporadas esportivas. Trabalhar de forma preventiva e individualizada, antecipando possíveis sintomas de “Burnout esportivo” nos árbitros poderá proporcionar uma melhor qualidade de vida a estes profissionais, uma assertividade maior das tomadas de decisão nas partidas e uma longevidade maior na carreira esportiva.

REFERÊNCIAS

- AL-HALIQ, Mahmoud; ALTAHAYNEH, Ziad; OUDAT, Mo'een. Levels of Burnout among sports referees in Jordan. **Journal of Physical Education and Sport**, v. 14, n. 1, p. 47-51, Mar. 2014.
- ALMEIDA, Flavia *et al.* Psychometric properties of the Burnout Inventory for Referees (BIR) for Brazilian Basketball Referees. **Cuadernos de Psicología del Deporte**, v. 21, n. 3, p. 243-257, Jun. 2021.
- AMERICAN PSYCHIATRIC ASSOCIATION. **Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders: DSM-5-TR**. 5th ed. text revision. Washington, DC: American Psychiatric Publishing, 2023.
- ARBINAGA, Félix *et al.* Síndrome de Burnout y resiliencia en árbitros de fútbol y baloncesto. **Revista de Psicología del Deporte**, v. 28, n. 2, p. 23-32, 2019.
- BARSBUĞA, Yusuf; BACAK, Ibrahim; SARIPEK, Tuncay. A scrutiny on the Burnout levels of fencing referees. **Turkish Journal of Sport and Exercise**, v. 22, n. 3, p. 389-394, Dec. 2020.
- BECK, Travis. The Importance of A Priori Sample Size Estimation in Strength and Conditioning Research. **The Journal of Strength and Conditioning Research**, v. 27, n. 8, p. 2323-2337, Aug. 2013.
- BICALHO, Camila *et al.* Prevalência do Burnout em atletas de futebol da categoria sub-20 ao longo de uma temporada esportiva. **Journal of Physical Education**, v. 31, n. 1, p. 1-12, Jul. 2020.
- BOSCHILIA, Bruno; MARCHI, Wanderley. O VAR na perspectiva dos 5E's: possibilidades de compreensão do futebol contemporâneo. **Lecturas Educación Física y Deportes**, v. 26, n. 282, p. 2-16, Nov. 2021.
- BRANDÃO, Maria *et al.* Psychometric properties of the Burnout Inventory for Referees. **Motriz: Revista de Educação Física**, v. 20, n. 4, p. 374-383, Oct. 2014.
- CACCESE, Thomas; MAYERBERG, Cathleen. Gender differences in perceived Burnout of college coaches. **Journal of Sport Psychology**, v. 6, n. 3, p. 279-288, Aug. 1984.
- CARVALHO, Vítor *et al.* The assessment of the match performance of association football referees: Identification of key variables. **PLoS ONE**, v. 18, n. 9, p. e0291917, Sep. 2023.
- COHEN, Jacob. **Statistical power analysis for the behavioral sciences**. 2nd ed. Nova Iorque: Routledge, 2013.

CORREIA, Gabriel *et al.* O árbitro não é empregado, mas ele tem todas as relações de subordinação: o trabalho precarizado do árbitro no futebol brasileiro.

Organizações & Sociedade, v. 31, n. 110, p. 1-24, Jun. 2024.

COSTA, Eduardo *et al.* Monitoring external and internal loads of Brazilian soccer referees during official matches. **Journal of Sports Science & Medicine**, v. 12, n. 3, p. 559-564, Sep. 2013.

COSTA, Varley *et al.* Comparação dos níveis de estresse, recuperação e Burnout em treinadores de futsal e futebol brasileiros através do RESTQ-Coach.

Motricidade, v. 8, n. S2, p. 937-945, Aug. 2012.

DA GAMA, Dirceu *et al.* Analysis of the Burnout levels of soccer referees working at amateur and professional leagues of Rio de Janeiro, Brazil. **Journal of Physical Education and Sport**, v. 18, n. 2, p. 1168-1174, Jul. 2018.

ESTRADA-FERNÁNDEZ, Xavier *et al.* Relationship between emotional intelligence, Burnout and health perception in a sample of football Spanish referees. **Retos**, v. 44, n. 1, p. 960-975, Feb. 2022.

FAGUNDES, Leonardo *et al.* Can motivation and overtraining predict Burnout in professional soccer athletes in different periods of the season? **International Journal of Sport and Exercise Psychology**, v. 19, n. 6, p. 1-15, Aug. 2021.

FPF – Federação Paulista de Futebol. Inovação: FPF estreia novo 'Desafio de Vídeo' no futebol brasileiro. **Futebol Paulista**, 19 set. 2025. Acesso em 01 out. 2025. <https://futebolpaulista.com.br/Noticias/Detalhe.aspx?Noticia=30101>.

FREUDENBERGER, Herbert. Staff Burnout. **Journal of Social Issues**, v. 30, n. 1, p. 159-165, Jan. 1974.

FREUDENBERGER, Herbert. The staff burn-out syndrome in alternative institutions. **Psychotherapy: theory, research and practice**, v. 12, n. 1, p. 73-82, 1975.

FRITZ, C. O.; MORRIS, P. E.; RICHLER, J. J. Effect size estimates: current use, calculations, and interpretation. **Journal of Experimental Psychology: General**, v. 141, n. 1, p. 2-18, Feb. 2012.

GOMES, Rui *et al.* Burnout in referees: Relations with stress, cognitive appraisal, and emotions. **International Journal of Psychology & Behavior Analysis**, v. 7, n. 177, p. 1-7, May. 2021.

GOODGER, Kate; KENTTÄ, G. Professional practice issues in athlete Burnout. In: HANTON, Sheldon; MELLALIEU, Stephen. (Orgs). **Professional Practice in Sport Psychology**. 1st ed. Londres: Routledge, 2012, p. 133-160.

GORCZYNSKI, Paul.; WEBB, Tom. Developing a mental health research agenda for football referees. **Soccer & Society**, v. 22, n. 6, p. 655-662, Jul. 2021.

GUSTAFASSON, Henrik; KENTTÄ, Goran; HASSMÉN, Peter. Athlete Burnout: an integrated model and future research directions. **International Review of Sport and Exercise Psychology**, v. 4, n. 1, p. 3-24, Apr. 2011.

GUSTAFASSON, Henrik; DEFREESE, JD; MADIGAN, Daniel. Athlete Burnout: review and recommendations. **Current Opinion in Psychology**, v. 16, n. 1, p. 109-113, Aug. 2017.

HAUKOOS, Jason; LEWIS, Roger. Advanced statistics: Bootstrapping confidence intervals for statistics with "difficult" distributions. **Academic Emergency Medicine**, v. 12, n. 4, p. 360-365, Apr. 2005.

ILKIM, Taha; GÜLLÜ, Mehmet. Investigation of the job satisfaction and Burnout levels of the wrestling referees according to various factors in Turkey. **Journal of Human Sciences**, v. 13, n. 2, p. 3469-3481, Aug. 2016.

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

LIU, Zongyu *et al.* The association between occupational stress and mental health among Chinese soccer referees in the early stage of reopening soccer matches during the COVID-19 pandemic outbreak: a moderated mediation model. **International Journal of Environmental Research and Public Health**, v. 19, n. 24, p. 1-16, Dec. 2022.

MASLACH, Christina; JACKSON, Susan. The measurement of experienced Burnout. **Journal of Occupational Behavior**, v. 2, n. 1, p. 99-113, Apr. 1981.

OLIVEIRA, Adrieny; PENNA, Eduardo; PIRES, Daniel. Síndrome de Burnout em árbitros de futebol. **Revista de Psicologia del Deporte**, v. 27, n. 1, p. 31-36, 2018.

OLSSON, Luke *et al.* A multi-sample examination of the relationship between athlete Burnout and sport performance, **Psychology of Sport and Exercise**, v. 76, n. 25, p. 102747, Jan. 2025.

ORGANIZAÇÃO MUNDIAL DA SAÚDE. **International Classification of Diseases for Mortality and Morbidity Statistics**. 11th ed. Revision (ICD-11). Geneva: Organização Mundial da Saúde, 2019.

ORVÍZ-MARTÍNEZ, Natalia; BOTEY-FULLAT, María; ARCE-GARCÍA, Sergio. Analysis of Burnout and psychosocial factors in grassroots football referees. **International Journal of Environmental Research and Public Health**, v. 18, n. 3, p. 1111, Jan. 2021.

PASQUALI, Luiz. **Psicometria**: Teoria dos testes na psicologia e na educação. 5. ed. Rio de Janeiro: Vozes, 2013.

PIRES, Daniel *et al.* A Síndrome de Burnout no esporte brasileiro. **Journal of Physical Education**, v. 23, n. 1, p. 131-139, Jan. 2012.

RAEDEKE, Thomas. Is athlete Burnout more than Just stress? A sport commitment perspective. **Journal of Sport and Exercise Psychology**, v. 19, n. 4, p. 396-417, 1997.

RAINEY, David; HARDY, Lew. Sources of stress, Burnout and intention to terminate among rugby union referees. **Journal of Sports Sciences**, v. 17, n. 10, p. 797-806, Oct. 1999.

REIS, Cleiton *et al.* Estresse laboral e Síndrome de Burnout: percepção dos treinadores da Liga de Basquete Feminino (LBF). **Retos**, v. 62, n. 1, p. 745-755, Jan. 2025.

RIBEIRO, Manoel; PIRES, Daniel. Percepção da Síndrome de Burnout em árbitros de futsal. **Caderno de Educação Física e Esporte**, v. 17, n. 2, p. 65-69, Aug. 2019.

SAARINEN, Milla *et al.* Burnout trajectories among adolescent student-athletes: The role of gender, success expectations, and parental affection. **Psychology of Sport and Exercise**, v. 79, n. 1, p. 1-11, Feb. 2025.

SANTIAGO, Marisa *et al.* Síndrome de Burnout em treinadores brasileiros de voleibol de alto rendimento. **Revista de Psicología del Deporte**, v. 25, n. 2, p. 281-287, Mar. 2016.

SANTOS, Talita *et al.* Burnout Inventory for Referees (BIR): psychometric properties for Brazilian soccer referees. **Journal of Physical Education**, v. 32, n. 1, p. e3212, 2021.

WEINBERG, Robert; RICHARDSON, Peggy. Burnout in referees: development of the Burnout Inventory for Referees. **Journal of Sport and Exercise Psychology**, v. 12, n. 3, p. 356-365, 1990.

YANG, Ji-Hye *et al.* Systematic review and meta-analysis on Burnout owing to perfectionism in elite athletes based on the Multidimensional Perfectionism Scale (MPS) and Athlete Burnout Questionnaire (ABQ). **Healthcare**, v. 11, n. 10, p. 1417, May. 2023.

ZHANG, Lingling *et al.* Physical demands and physiological response of soccer referees in high-level matches: A systematic review. **PLOS ONE**, v. 20, n. 1, p. e0315403, Jan. 2025.