

Associação entre sintomas de ansiedade e *stress* pré-competitivo no desempenho esportivo de atletas de Ginástica Artística Feminina da categoria Infantil

VICTÓRIA WINCKLER SOSINSKI¹; MARINA KRAUSE WEYMAR²; STEPHANIE SANTANA PINTO³; CRISTINE ALBERTON⁴

¹Universidade Federal de Pelotas – vickiws2010@gmail.com

²Universidade Federal de Pelotas – marinakweymar@gmail.com

³Universidade Federal de Pelotas – tetisantana@yahoo.com.br

⁴Universidade Federal de Pelotas – tinialberton@yahoo.com.br

1. INTRODUÇÃO

A Ginástica Artística (GA) é uma modalidade individual onde os atletas realizam movimentos corporais sobre aparelhos, buscando atingir a maior complexidade possível, com uma execução perfeita (NUNOMURA, et al., 2009). Nas modalidades individuais, os atletas sentem sozinhos a pressão de uma boa performance, não tendo com quem dividir a responsabilidade de nenhum erro que possa ocorrer. Isto faz com que esses atletas apresentem maior ansiedade do que os atletas de modalidades coletivas (PLUHAR et al., 2019). Além disso, atletas do sexo feminino experienciam maior ansiedade do que atletas do sexo masculino (ARAKAKI et al., 2022; GONÇALVES; BELO, 2007). Quando as atletas são mais jovens, a ansiedade tende a ser ainda maior (GONÇALVES; BELO, 2007).

A ansiedade é um estado emocional que associa pensamentos negativos com sentimento de tensão, apreensão e nervosismo, causando mudanças fisiológicas que atingem o sistema nervoso autônomo (SPIELBERGER, 1989). Quando se trata do estado de ansiedade pré-competição, competições mais importantes costumam gerar maior *stress* e tensão (RÉ, et al., 2004; MARQUES et al., 2020). Alguns atletas também experienciam uma ansiedade constante pela busca de um bom desempenho, que poderia afetar a forma pela qual eles percebem a tensão antes de uma competição, uma vez que alguns indivíduos a percebem como desafio, enquanto outros a percebem como ameaça (ARAKAKI et al., 2022).

Autores indicam que a ansiedade pode prejudicar o rendimento esportivo, uma vez que diminuiria a atenção no momento presente (ARAKAKI et al., 2022). Porém, ainda não existe um consenso na literatura sobre esse impacto (ARAKAKI et al., 2022; MARQUES et al., 2020; JUDGE et al., 2016). Dessa forma, o objetivo desse estudo foi identificar se os níveis de sintomas de ansiedade e *stress* pré-competitivo influenciaram o desempenho esportivo de ginastas de Ginástica Artística feminina (GAF), da categoria infantil (10-12 anos), que competem campeonatos de primeira e segunda divisão da Confederação Brasileira de Ginástica (CBG).

2. METODOLOGIA

O estudo caracteriza-se por ser de caráter transversal observacional e foi aprovado pelo Comitê de Ética da Escola Superior de Educação Física da Universidade Federal de Pelotas (CAAE 57944222.9.0000.5313).

Os critérios para participar do estudo foram praticar GAF há pelo menos 12 meses, ter entre 10 e 12 anos e ter participado de, pelo menos, uma competição na modalidade no ano de 2022. Foram excluídas as ginastas que estavam afastadas do treinamento no momento da coleta de dados, seja por lesão,

desistência da prática esportiva ou qualquer outro motivo, e aquelas cujas notas dos 4 aparelhos não foram encontradas nos resultados do campeonato ou torneio nacional disponíveis no site da CBG. Ainda, pais e atletas deveriam concordar em participar da pesquisa e assinar os termos de consentimento e assentimento, respectivamente.

As participantes responderam a um questionário online, via plataforma Google Forms, no período de pré-temporada de 2023, com auxílio de um responsável maior. Os sintomas de ansiedade foram mensurados através do questionário Short version of the Depression Anxiety Stress Scale-21, desenvolvido por Lovibond & Lovibond (1995). A versão brasileira é uma tradução do instrumento original, validada por Patias et al. (2016) para adolescentes brasileiros, que conta com 21 questões referentes aos principais sintomas, e são respondidas em uma escala tipo Likert, de 0 a 3, em que 0 corresponde a “Não se aplicou de maneira alguma” e 3 “Aplicou-se muito ou na maioria do tempo”.

Os sintomas de *stress* pré-competitivo foram acessados através da Lista de Sintomas de “*Stress*” Pré-Competitivo Infanto-Juvenil, elaborada e validada por De Rose (1998). O instrumento é composto por uma lista de 31 sintomas, que devem ser preenchidos em uma escala tipo Likert, com relação a frequência dos sintomas, onde 1 corresponde a “Nunca” e 5 “Sempre”. A atleta deve considerar as 24 horas que antecedem o momento da competição. O *stress* pré-competitivo foi acessado de maneira retrospectiva em relação a temporada competitiva de 2022.

Para mensurar o desempenho esportivo foi utilizado as notas do individual geral obtidas no campeonato (primeira divisão) ou torneio (segunda divisão) nacional de 2022, por ser a competição nacional mais importante do ano. As notas foram acessadas através do site da CBG.

Os dados descritivos são apresentados através de média e desvio padrão (DP). Para analisar as associações entre as variáveis utilizou-se a correlação de Spearman ($\alpha=5\%$). Os dados foram analisados no pacote estatístico SPSS vs. 22.0.

3. RESULTADOS E DISCUSSÃO

A amostra compreendeu um total de 33 ginastas, sendo 14 participantes de campeonato de primeira divisão e 19 participantes de campeonato de segunda divisão. A Tabela 1 contém a descrição da amostra quanto a idade, notas do individual geral (obtidas nos quatro aparelhos) e níveis de sintomas de ansiedade e sintomas de *stress* pré-competitivo.

Tabela 1: Descrição da amostra

| Variáveis | N | Mínimo | Máximo | Média | DP |
|------------------|----|--------|--------|-------|-------|
| Idade | 33 | 10 | 12 | 11,41 | 0,67 |
| Ansiedade | 33 | 0 | 20 | 6,03 | 5,56 |
| Stress pré-comp. | 33 | 52 | 137 | 95,12 | 18,74 |
| Individual geral | 33 | 23,25 | 55,30 | 41,88 | 7,04 |

Legenda: N – Número amostral. DP- Desvio padrão.

Na correlação entre notas do individual geral, que representam o desempenho esportivo, com sintomas de ansiedade e com sintomas de *stress* pré-competitivo não foram encontradas associações significativas, como mostrado na Tabela 2.

Tabela 2: Correlação entre Notas All Around e demais variáveis de interesse

| Variáveis | Rho(ρ)-spearman | P |
|-----------|------------------------|---|
|-----------|------------------------|---|

| | | |
|------------------|--------|-------|
| Ansiedade | -0,221 | 0,216 |
| Stress Pré-comp. | 0,030 | 0,870 |

Os sintomas de ansiedade e de *stress* pré-competitivo percebidos durante a temporada competitiva de 2022 aparentemente não influenciaram seu desempenho no campeonato e torneio nacional. Estes resultados são contrários aos observados por Judge et al. (2016), que mostraram uma associação negativa entre ansiedade e desempenho esportivo no levantamento de peso. Entretanto, estes resultados vão de acordo com os do estudo de Marques et al. (2020), no qual relata que em atletas de provas individuais de ginástica rítmica, apesar da ansiedade ser maior em competições oficiais (de maior importância), essa não prejudicou o desempenho esportivo das atletas. Ainda, no estudo de Cottyn et al. (2006), foi demonstrada uma associação negativa entre o desempenho esportivo de ginastas na trave de equilíbrio com níveis de ansiedade percebidos durante a realização da prova. Entretanto, não houve associação entre a ansiedade pré-competitiva com o desempenho na prova.

Dessa forma, a influência da ansiedade e *stress* pré-competitivo no desempenho esportivo ainda não está clara na literatura. De acordo com Marques et al. (2020), uma das razões são as diferentes formas de se medir o desempenho esportivo. Além disso, a partir dos resultados encontrados e da literatura científica disponível, questiona-se se esses fatores psicológicos não teriam influências diferentes a depender das diferentes modalidades esportivas, uma vez que as capacidades físicas e psicológicas são exigidas e avaliadas de diferentes maneiras e proporções.

A partir dos resultados desse estudo, juntamente com aqueles encontrados no trabalho de Cottyn et al. (2006), levanta-se a hipótese de que um dos fatores mais importantes no esporte seja a maneira que os atletas lidam com a ansiedade durante o momento da prova, e não a ansiedade ou o *stress* que antecede a competição. Ou seja, se o atleta consegue controlar a ansiedade durante a realização das provas, independente dos sintomas pré-competição.

Cabe destacar que uma limitação desse estudo foi o *stress* pré-competitivo não ter sido medido 24 horas antes da competição, e sim no ano seguinte, de maneira retrospectiva a todas as competições da temporada de 2022. Assim, ressalta-se a necessidade de mais estudos que avaliem a ansiedade em diferentes momentos competitivos, e em diferentes modalidades, para assim saber o real impacto desses fatores psicológicos no desempenho dos atletas.

4. CONCLUSÕES

Na Categoria Infantil da Ginástica Artística Feminina, os sintomas de ansiedade e de *stress* pré-competitivo não mostraram influenciar o desempenho esportivo. Entretanto, considerando as limitações de período de aquisição dos dados psicológicos desse estudo e a literatura científica disponível, a relação entre esses fatores psicológicos e o desempenho ainda precisa ser elucidada.

5. REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

ARAKAKI, S.; RIBERA, P. P.; PACHECO JUNIOR, A.; DE SIQUEIRA, T. P.; PALMA, D.; LIMA, L. E. M.; DE OLIVEIRA, A. C., Ansiedade e esporte. **Revista Brasileira de Fisiologia Do Exercício**, v. 17, n. 4, p. 234–243, 2022.

COTTYN, J.; DE CLERCQ, D.; PANNIER, J. L.; CROMBEZ, G.; LENOIR, M. The measurement of competitive anxiety during balance beam performance in gymnasts. **Journal of Sports Science**, London, v. 24, p. 57-164, 2006.

DE ROSE JUNIOR, D. lista de sintomas de “stress” pré-competitivo infantil-juvenil: Elaboração e validação de um instrumento. **Revista Paulista de Educação Física**, v.12, n. 2, p. 126-133, 1998.

GONÇALVES, M. P.; BELO, R. P., Ansiedade-traço competitiva: diferenças quanto ao gênero, faixa etária, experiência em competições e modalidade esportiva em jovens atletas, **Psico-USF**, v. 12, n. 2, p. 301-307, 2007.

JUDGE, L. W.; URBINA, L. J.; HOOVER, D. L.; CRAIG, B. W.; JUDGE, L. M.; LEITZELAR, B. M., et al. The impact of competitive trait anxiety on collegiate powerlifting performance, **J Strength Cond Res LWW**, v. 30, n. 9, p. 2399-2405, 2016.

LOVIBOND, P. F.; LOVIBOND, S. H., The structure of negative emotional states: Comparison of the Depression Anxiety Stress Scales (DASS) with the Beck depression and anxiety inventories. **Behaviour Research and Therapy**, v. 33, n. 3, p. 335-343, 1995.

MARQUES, C. M.; SILVA, S. E. F.; MATTES, V. V.; PALUDO, A. C., Ansiedade pré-competitiva e desempenho em jovens atletas de ginástica rítmica: um estudo de caso. **Caderno de Educação Física e Esporte**, v. 18, n. 3, p. 25–28, 2020.

NUNOMURA, M.; FERREIRA FILHO, R. A.; DUARTE, L. H.; TANABE, A. M.; OLIVEIRA, M. S. **Fundamentos da ginástica artística**. In: NUNOMURA, M.; TSUKAMOTO, M. (Orgs.). Fundamentos das ginásticas. Jundiaí: Fontoura, 2009. p. 213-55.

PATIAS, N. D.; MACHADO, W. L.; BANDEIRA, D. R.; DELL’AGLIO, D. D.: Depression Anxiety and Stress Scale (DASS-21) - Short Form: Adaptação e Validação para Adolescentes Brasileiros. **Psico-USF**, v. 21, n. 3, p. 459–469, 2016.

PLUHAR, E.; McCracken, C.; GRIFFITH, K. L.; CHRISTINO, M. A.; SUGIMOTO, D.; MEEHAN W. P. Team sport athletes may be less likely to suffer anxiety or depression than individual sport athletes. **Journal of Sports Science & Medicine**, Bursa, v. 18, p. 490-6, 2019.

Ré, A. H. N.; ROSE JÚNIOR, D.; Böhme, M. T. S.; Stress e nível competitivo: considerações sobre jovens praticantes de futsal, **Revista Brasileira de Ciência e movimento**, v. 12, n. 4, p. 83-87, 2004.

SPIELBERGER, C. D. **State-trait anxiety inventory: a comprehensive bibliography**. Palo Alto: Consulting Psychologists Press, 1989.