

CARACTERÍSTICAS PSICOLÓGICAS DE ATLETAS DE GINÁSTICA RÍTMICA

VICTÓRIA WINCKLER SOSINSKI¹; KAMILA BIERHALS FERNANDES²;
THOMAS BRUM CLEFF³; LUIZA SANTOS MARTINS⁴; STEPHANIE SANTANA
PINTO⁵; GABRIEL GUSTAVO BERGMANN⁶

¹Universidade Federal de Pelotas – vickiws2010@gmail.com

²Universidade Federal de Pelotas – kabierhals@gmail.com

³Universidade Federal de Pelotas – brumcleff3@gmail.com

⁴Universidade Federal de Pelotas – luizamartins2000@gmail.com

⁵Universidade Federal de Pelotas – stephanie.santana@ufpel.edu.br

⁶Universidade Federal de Pelotas – gabrielgbergmann@gmail.com

1. INTRODUÇÃO

A ginástica rítmica (GR) é uma modalidade esportiva que combina o trabalho físico, artístico e expressivo com o manuseio de aparelhos em harmonia com o ritmo musical (SOARES; BARROS, 2017). A GR objetiva a perfeição dos movimentos, exigindo grande desenvolvimento físico, técnico tático e psicológico (FRUTUOSO et al., 2013). Nesse sentido, fatores como ansiedade e depressão já mostraram associação negativa com o desempenho na modalidade (HUME et al., 1993).

Além disso, a GR é um esporte que incentiva a forma corporal magra das ginastas (KRITIKOU et al., 2017), gerando grande pressão estética que pode corroborar para transtornos psicológicos (KOVÁCS et al., 2022). Outro aspecto relevante é o início precoce na modalidade, geralmente entre 6 e 8 anos (DI CAGNO et al., 2008), o que pode implicar em alto volume e intensidade de treino de forma precoce, condição de risco para desistência esportiva e *burnout* (DIFIORI et al., 2014). Somado a isso, o ambiente competitivo da GR é visto como mais estressante do que motivante (VIEIRA et al., 2005). Apesar da literatura disponibilizar algumas informações relativas a características psicológicas de atletas de GR, informações de como estas variáveis se comportam em diferentes grupos etários podem contribuir para o planejamento, acompanhamento e avaliação dos treinos, e para a preparação e suporte antes, durante e após as competições. Considerando estes fatores, o objetivo deste estudo foi descrever a motivação e os sintomas de estresse, ansiedade, depressão e estresse pré-competitivo em atletas de ginástica rítmica e comparar estas características entre categorias de idade.

2. METODOLOGIA

Este trabalho caracteriza-se como transversal observacional e foi aprovado no Comitê de Ética em Pesquisa da Universidade Federal de Pelotas (CAAE: 87942125.0.0000.5313). As participantes são atletas de GR que competem em campeonatos regionais e nacionais da Confederação Brasileira de Ginástica, nas categorias infantil (11-13 anos), juvenil (14-15 anos) e adulto (acima de 16 anos), e que treinam na região metropolitana de Porto Alegre (RS).

Para caracterização da amostra foi aplicado um questionário sociodemográfico e de treinamento. A motivação das atletas foi mensurada utilizando a versão brasileira da Sport Motivation Scale (SMS), composta por sete subescalas, três de motivação intrínseca, três de extrínseca e uma de desmotivação, e validada por COSTA et al. (2011). Os sintomas de estresse, ansiedade e depressão foram avaliados utilizando a versão brasileira do *Short version of the Depression Anxiety Stress Scale-21*, validada para jovens por PATIAS et al. (2016) e para adultos por VIGNOLA e TUCCI (2014). Para o estresse

pré-competitivo foi utilizada a Lista de Sintomas de “Stress” Pré-Competitivo Infante-Juvenil, criada e validado por DE ROSE (1998).

Para descrição das variáveis foram utilizadas a média e o desvio-padrão. Para comparar as categorias de idade foi realizada uma ANOVA one-way, com post-hoc de Tukey, considerando um $\alpha=5\%$.

3. RESULTADOS E DISCUSSÃO

Participaram deste estudo 11 ginastas de nível regional e 5 de nível nacional, com idades entre 11 e 19 anos, sendo seis delas da categoria infantil, quatro da juvenil e seis da adulta. As participantes treinam em média 21,08 horas semanais, sem diferenças entre as categorias. O ingresso na modalidade ocorreu em média com $8,13 \pm 2,80$ anos, sendo que a idade de início da categoria adulta ($10,50 \pm 2,07$) foi significativamente superior à da categoria juvenil ($5,75 \pm 2,36$). As características psicológicas das atletas são descritas na tabela 2.

Tabela 2. Desfechos físicos cardiorrespiratório e de flexibilidade

Variáveis	Total (N=16)		Infantil (N=6)		Juvenil (N=4)		Adulto (N=6)		p
	M	DP	M	DP	M	DP	M	DP	
MI-C (4-28 pontos)	20,0	5,1	18,0 ^a	5,6	20,8 ^a	4,9	21,5 ^a	5,0	0,499
MI-AO (4-28 pontos)	20,8	5,3	18,0 ^a	7,1	21,3 ^a	4,5	23,3 ^a	1,6	0,219
MI-EE (4-28 pontos)	20,9	4,9	18,3 ^a	4,1	21,3 ^a	6,1	23,3 ^a	4,1	0,213
ME-RE (4-28 pontos)	15,3	5,6	12,8 ^a	6,9	18,0 ^a	4,3	15,8 ^a	4,0	0,344
ME-I (4-28 pontos)	18,3	5,8	15,3 ^a	4,5	19,0 ^a	6,6	20,8 ^a	6,2	0,270
ME-ID (4-28 pontos)	19,1	5,5	15,2 ^a	5,8	18,8 ^{ab}	4,7	23,2 ^b	2,1	0,026
DES (4-28 pontos)	9,6	4,6	7,2 ^a	3,7	11,8 ^a	4,1	10,5 ^a	5,3	0,264
Sintomas de Estresse (0-21 pontos)	8,2	4,1	7,2 ^a	3,9	10,5 ^a	1,9	7,7 ^a	5,2	0,443
Sintomas de Ansiedade (0-21 pontos)	5,8	4,3	4,3 ^a	3,6	6,8 ^a	5,7	6,5 ^a	4,5	0,626
Sintomas de Depressão (0-21 pontos)	5,0	3,6	4,3 ^a	3,9	6,0 ^a	1,6	5,0 ^a	4,6	0,799
Estresse pré-competitivo (31-155 pontos)	94,3	19,6	94,3 ^a	26,1	97,3 ^a	17,2	92,2 ^a	17,0	0,932

Legenda: M= Média, DP= Desvio padrão, MI-C= motivação intrínseca para conhecer, MI-AO= Motivação intrínseca para atingir objetivos, MI-EE= Motivação Intrínseca para Experiências Estimulantes, ME-RE= Motivação Extrínseca de Regulação Externa, ME-I= Motivação Extrínseca de Introeção, ME-ID= Motivação Extrínseca de Identificação, DES= Desmotivação; Letras minúsculas iguais indicam que não há diferença entre os grupos, letras minúsculas diferentes indicam diferença entre os grupos.

É possível perceber que as ginastas apresentam elevada motivação e baixa desmotivação, o que vai ao acordo com o encontrado por KOUMPOULA et al. (2011). Em ambos os estudos a motivação intrínseca para experiências estimulantes e para atingir objetivos foram as subescalas de maior destaque, enquanto a motivação extrínseca de regulação externa foi a menor. A inferior motivação por regulação externa apresentada também vai ao encontro do descrito por FRUTUOSO et al. (2013), onde o status mostrou-se como um fator motivacional pouco relevante para as ginastas. Ademais, FRUTUOSO et al. (2013) também

mostrou que o principal fator motivador dos grupos juvenil e adulto é a afiliação, que envolve o sentimento de pertencimento, resultado similar ao encontrado neste estudo, onde as ginastas da categoria adulta apresentaram maior motivação extrínseca de identificação em relação às infantis.

Quanto aos desfechos psicológicos negativos, as ginastas apresentaram sintomas leves de depressão e estresse, e moderados de ansiedade (LOVIBOND; LOVIBOND, 1995). Níveis de sintomas considerados leves são acima da média da população, mas ainda não alarmantes (LOVIBOND; LOVIBOND, 1995). Em conformidade com este achado, AKAI et al. (2010) mostrou que atletas de GR apresentam maior ansiedade do que estudantes universitárias não atletas, entretanto, não apresentam maior sofrimento psicológico (KLINKOWSKI et al., 2008). O aumento de sintomas psicológicos negativos é corroborado pela alta demanda física e emocional do treinamento, o cansaço, a falta de tempo para o divertimento, as preocupações quanto ao peso corporal e o medo de falhar, fatores que devem ser observados na preparação de atletas (CODONHATO et al., 2018; KOVÁCS et al., 2022; VIEIRA et al., 2005).

As ginastas também apresentaram pontuações altas quanto aos sintomas de estresse pré-competitivo, sendo superiores ao encontrado para praticantes escolares de handebol e futsal (CAPUTO et al., 2017; NASCIMENTO JÚNIOR et al., 2019). O elevado estresse pré-competitivo na GR também foi relatado por SILVA e PAIVA (2019), onde dentre 77 ginastas de nível internacional, 13 apresentavam nível alto e 53 níveis moderados de estresse pré-competitivo. Segundo KOVÁCS et al. (2022) uma razão para isso é o medo das ginastas de cometerem erros, e de suas consequências, como a reação de seus treinadores.

4. CONCLUSÕES

A partir destes resultados conclui-se que as atletas de ginástica rítmica são bastante motivadas com a prática, influenciadas principalmente pelos fatores intrínsecos e, no caso das atletas adultas, pela identificação com a modalidade. Entretanto, fatores como ansiedade e estresse pré-competitivo parecem acentuados na GR, por isso é interessante a busca de estratégias para minimizá-los por parte dos treinadores, visando que estes não prejudiquem nem o desempenho nem a saúde mental das atletas.

5. REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- AKAI, L.; ISHIZAKI, S.; MATSUOKA, M.; HOMMA, I. Characteristics of Respiratory Pattern and Anxiety in Rhythmic Gymnasts. **Advances in Experimental Medicine and Biology**, n. 669, p. 329–332, 2010.
- CAPUTO, E. L.; ROMBALDI, A. J.; SILVA, M. C. Sintomas de estresse pré competitivo em atletas adolescentes de handebol. **Revista Brasileira de Ciencias do Esporte**, v. 39, n. 1, p. 68–72, 2017.
- CODONHATO, R.; RUBIO, V.; PEREIRA OLIVEIRA, P. M.; RESENDE, C. F.; ROSA, B. A. M.; PUJALS, C.; FIORESE, L. Resilience, stress and injuries in the context of the Brazilian elite rhythmic gymnastics. **PLOS ONE**, v. 13, n. 12, 2018.
- COSTA, V. T.; ALBUQUERQUE, M. R.; LOPES, M. C.; NOCE, F.; COSTA, I. T.; FERREIRA, R. M.; SAMULSKI, D. M. Validação da escala de motivação no esporte (SMS) no futebol para a língua portuguesa brasileira. **Revista brasileira de Educação Física e esporte**, v. 25, n. 3, p. 537–546, 2011.
- DE ROSE, D. Lista de sintomas de “stress” pré-competitivo infanto-juvenil: elaboração e validação de um instrumento. **Revista paulista de educação física**, v. 12, n. 2, p. 126–133, 1998.

- DI CAGNO, A.; BALDARI, C.; BATTAGLIA, C.; GUIDETTI, L.; PIAZZA, M. Anthropometric characteristics evolution in elite rhythmic gymnasts. **Italian Journal of Anatomy and Embryology**, v. 113, n. 1, p. 29–36, 2008.
- DIFIORI, J. P.; BENJAMIN, H. J.; BRENNER, J. S.; GREGORY, A.; JAYANTHI, N.; LANDRY, G. L.; LUKE, A. Overuse injuries and burnout in youth sports: a position statement from the American Medical Society for Sports Medicine. **British Journal of Sports Medicine**, v. 48, p. 287–288, 2014.
- FRUTUOSO, A. S.; KRAESKI, M. H.; KREBS, R. J. Fatores motivacionais relacionados à prática de ginástica rítmica. **Pensar a Prática**, v. 16, n. 4, 2013.
- HUME, P. A.; HOPKINS, W. G.; ROBINSON, D. M.; ROBINSON, S. M.; HOLLINGS, S. C. Predictors of attainment in rhythmic sportive gymnastics. **The journal of sports medicine and physical fitness**, v. 33, n. 4, p. 367–377, 1993.
- KLINKOWSKI, N.; KORTE, A.; PFEIFFER, E.; LEHMKUHL, U.; SALBACH- ANDRAE, H. Psychopathology in elite rhythmic gymnasts and anorexia nervosa patients. **European Child and Adolescent Psychiatry**, v. 17, n. 2, p. 108–113, 2008.
- KOUMPOULA, M.; TSOPANI D; FLESSAS, K.; CHAIROPOULOU, C. Goal orientations and sport motivation, differences between the athletes of competitive and non-competitive rhythmic gymnastics. **The journal of sports medicine and physical fitness**, v. 51, n. 3, p. 480–488, 2011.
- KOVÁCS, K.; KÉRINGER, J.; RÁCZ, J.; GYÖMBÉR, N.; NÉMETH, K. In the pitfall of expectations: An exploratory analysis of stressors in elite rhythmic gymnastics. **Frontiers in Psychology**, v. 13, 2022.
- KRITIKOU, M.; DONTI, O.; BOGDANIS, C. G.; DONTI, A.; THEODORAKOU, K. Correlates of artistry performance scores in preadolescent rhythmic gymnasts. **Science of Gymnastics Journal**, v. 9, p. 165–177, 2017.
- Lovibond S.H., Lovibond P.F., **Manual para as Escalas de Depressão, Ansiedade e 10 Estresse**. 2ª ed. Sydney: Psychology Foundation; 1995.
- NASCIMENTO JÚNIOR, J. R. A.; GRANJA, C. T. L.; SANTOS, M. M.; SANTOS, M. L. C.; SILVA, G. C. B.; MELO, G. F.; OLIVEIRA, D. V. Estresse pré-competitivo e experiência esportiva em adolescentes de Petrolina-PE. **Psicologia Revista**, v. 27, p. 615–631, 2019.
- 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
- SILVA, M. R.; PAIVA, T. Risk factors for precompetitive sleep behavior in elite female athletes. **The Journal of Sports Medicine and Physical Fitness**, v. 59, n. 4, p. 708–716, 2019.
- SOARES, A., Barros D., **Ginástica Rítmica**. 2ª ed. Manaus: Valer; 2012.
- VIEIRA, L. F.; BOTTI, M.; VIEIRA, J. L. L. Análise de fatores motivadores e extressante da seleção juvenil de GR. **Acta scientiarum health sciences**, v. 27, n. 2, p. 207–215, 2005.
- VIGNOLA, R. C. B.; TUCCI, A. M. Adaptation and validation of the depression, anxiety and stress scale (DASS) to Brazilian Portuguese. **Journal of Affective Disorders**, v. 155, n. 1, p. 104–109, 2014.