

ANSIEDADE NA GINÁSTICA ARTÍSTICA: PERCEPÇÃO DE ATLETAS DE ESCOLAS DE BASE EM CAXIAS DO SUL.

Isadora Ribeiro Machado¹, Lisiane Reis²

¹Acadêmico do curso de Bacharelado em Educação Física – Universidade de Caxias do Sul; e-mail: irmachado@ucs.br

²Professora-orientadora – Universidade de Caxias do Sul – e-mail: lreis12@ucs.br

RESUMO

INFORMAÇÕES:

Palavras-Chave: Ginástica Artística, ansiedade, categorias de base, treinamento esportivo, psicologia do esporte.

Introdução: O presente estudo teve como objetivo investigar as causas e manifestações da ansiedade em atletas de Ginástica Artística de duas escolas de base de Caxias do Sul. **Metodologia:** a pesquisa foi de caráter quantitativo, descritivo e transversal, com amostra composta por 22 atletas com idades entre 11 e 15 anos. A coleta de dados foi realizada por meio de anamnese e aplicação do Inventário de Ansiedade de Beck, contemplando aspectos emocionais, físicos e contextuais. Os dados foram tabelados e analisados com auxílio da estatística descritiva e do teste Qui-Quadrado. **Resultados:** os resultados do estudo identificaram manifestações significativas de ansiedade durante os treinos, mesmo fora do contexto competitivo. Nervosismo intenso e sudorese grave foram relatados por 27,3% das atletas. Tremores nas pernas apareceram em 54,6% das juvenis, e o medo de perder o controle foi identificado em 27,3% das infantis. Comparações com colegas foram citadas em 90,9% das juvenis. Todas as atletas que já se lesionaram relataram medo no retorno ao treino, com associação estatisticamente significativa ($p=0,008$). A ansiedade mostrou-se influenciada por faixa etária, ambiente de treino e suporte familiar, destacando a necessidade de estratégias preventivas já nas categorias de base. **Conclusão:** o cuidado com a saúde mental deve ser integrado a formação esportiva desde as categorias de base, considerando estratégias de acolhimento emocional e autorregulação como ferramentas importantes para o desenvolvimento e permanência das atletas na modalidade.

ABSTRACT

INFORMATION:

Keywords: Artistic Gymnastics, anxiety, grassroots categories, sports training, sport psychology.

Introduction: This study aimed to investigate the causes and manifestations of anxiety in Artistic Gymnastics athletes from two grassroots schools in Caxias do Sul. **Methodology:** This was a quantitative, descriptive, and cross-sectional study with a sample of 22 athletes aged between 11 and 15 years. Data collection involved a medical history interview and the application of the Beck Anxiety Inventory, addressing emotional, physical, and contextual factors. The data were tabulated and analyzed using descriptive statistics and the Chi-Square test. **Results:** The findings revealed significant anxiety symptoms during training sessions, even outside competitive settings. Intense nervousness and severe sweating were reported by 27.3% of the athletes. Leg tremors were present in 54.6% of the junior group, while fear of losing control was reported by 27.3% of the younger group. Comparisons with peers were mentioned by 90.9% of junior athletes. All athletes with previous injuries reported fear upon returning to training, showing a statistically significant association ($p = 0.008$). Anxiety appeared to be influenced by age group, training environment, and family support, emphasizing the need for preventive strategies in grassroots categories. **Conclusion:** Mental health care should be integrated into sports training from the earliest stages, with emotional support and self-regulation strategies serving as key tools for athlete development and long-term engagement in the sport.

1 INTRODUÇÃO

A Ginástica Artística é um dos quatro esportes disputados desde a primeira edição das Olimpíadas da Era Moderna, a modalidade é uma união de movimentos corporais que são apresentados de maneira metódica e que demandam de uma grande capacidade de envolvimento, entrega e paciência de seus atletas e praticantes (NISTA-PICOLO; NUNOMURA, 2005). Devido a sua enorme complexidade de execução, é conhecida mundialmente por ser acessível para poucas pessoas (NISTA-PICOLO; NUNOMURA, 2005). As habilidades motoras que são exigidas pelo esporte tornam a vontade de praticar a modalidade um sonho distante. Este percurso, pode levar um atleta a praticar a modalidade por muitos anos, assim como desistir em apenas uma tentativa. Apesar da grande visibilidade que a GA tem alcançado no cenário esportivo, ainda não se pode dizer que o esporte tem um grande número de atletas ou praticantes. Os benefícios proporcionados pela modalidade nem sempre são aqueles esperados na formação esportiva das crianças nos esportes de alto rendimento.

Por conta da sua complexidade e da busca por um cenário ideal de execução torna-se necessário iniciar a prática desde cedo. Bompa (2002) nos traz referências para esta inserção no ambiente esportivo. Se tratando da Ginástica Artística Feminina (GAF) a melhor idade para iniciar a prática seria entre 6 e 8 anos, alcançando o início da especialização aos 9 e 10 anos, para assim chegar ao alto rendimento entre 14 e 18 anos. Já na Ginástica Artística Masculina (GAM) a melhor faixa etária para início da prática seria aos 8 e 9 anos, alcançando a especialização aos 14 e 15 anos e após o alto rendimento entre 22 e 25 anos.

Este esporte tão completo, é composto por 4 aparelhos no naipe feminino, salto sobre a mesa, barras paralelas assimétricas, trave de equilíbrio e solo, enquanto no naipe masculino são 6, solo, cavalo com alças, argolas, salto sobre a mesa, barras paralelas simétricas e barra fixa, sendo que o salto sobre a mesa e o solo são aparelhos em comum nos dois naites. O grande nível de exigência e dificuldade, combinado com exercícios dinâmicos e estáticos, torna necessário que as atletas sejam avaliadas por um grupo de jurados divididos em dois subgrupos: Jurados de dificuldade, avaliam o valor máximo que o atleta pode tirar em um aparelho, é a nota D. Esta é composta pelos elementos de maior dificuldade que o atleta realiza, os elementos estão descritos no código de pontuação e separados em grupos de A (elementos mais simples) à G (elementos mais complexos). Jurados de Execução, estes são responsáveis por avaliar os erros artísticos ou de execução cometidos pelos atletas durante suas provas, nota E. Essa nota é dada pelo valor total de deduções, “erros”, que o atleta obteve, subtraído de 10.0 pontos. A nota final do atleta sempre será o resultado da soma das notas D e E. A Federação Internacional de Ginástica (FIG) possui um código de pontuação para a Ginástica Artística onde constam todas as regras específicas da modalidade, assim como as possíveis adaptações para cada divisão de competição, simbologias dos exercícios e exercícios nomeados por atletas.

Com toda essa exigência e com a gama de exercícios a serem dominados pelos ginastas em formação, a prática a longo prazo pode se tornar prazerosa, e sua evolução facilmente acompanhada durante o processo de desenvolvimento da criança, atrelado a isso, outras questões se fazem

necessárias no cotidiano do praticante de GA, a parte psicológica entra em ação para definir um futuro para o esporte.

1.1. ANSIEDADE

Frequentemente ligada a situações de tensão, apreensão e medo diante de experiências que possam ser interpretadas como ameaçadoras, reais ou imaginárias, a ansiedade é reconhecida como um dos sintomas mais comuns entre os seres humanos. É um fenômeno complexo que engloba aspectos cognitivos e fisiológicos, que se manifestam por meio de sensações como o aumento da frequência cardíaca, respiração acelerada, sudorese, aperto no peito e sensação de vazio no estômago (NASCIMENTO *et al.*, 2012).

A ansiedade também pode ser entendida como uma reação emocional ao estresse, que se manifesta através de sintomas cognitivos como preocupação excessiva e pensamentos intrusivos ou sintomas físicos (tremores, palpitações e insônia). Em sua grande maioria, tem sua origem ligada à expectativa diante de eventos futuros, e seus efeitos podem ser debilitantes, interferindo nas tomadas de decisões, na capacidade de concentração e no bem estar geral do indivíduo. Nascimento *et al.*, (2012) corrobora ao dizer que o processo ansioso pode ser descrito por quatro condições principais: a ansiedade decorre da expectativa; sua instalação é favorecida pela falta de atenção ao presente; seu efeito imediato é o enfraquecimento da vontade; e, a longo prazo pode levar ao fracasso.

Do ponto de vista conceitual, a ansiedade pode ser classificada em dois componentes distintos: a ansiedade-traço e a ansiedade-estado. A ansiedade-estado faz referência a uma condição emocional transitória, que se manifesta diante de determinadas circunstâncias e pode ter intensidade variada com o decorrer do tempo. Enquanto a ansiedade-traço está relacionada a uma predisposição relativamente estável de responder ao estresse, sendo uma característica mais permanente da personalidade, que influencia na forma como o indivíduo interpreta e reage a situações diversas (FORTES *et al.*, 2013).

Outros âmbitos relacionados à neurociência comportamental como o humor e o sono sofrem com o impacto negativo da presença contínua de altos níveis de ansiedade. Alguns estudos demonstram que ao acumular tensões e preocupações, uma interferência na quantidade e qualidade do sono é gerada comprometendo os processos de recuperação fisiológica e equilíbrio emocional (BEZERRA, 2020). Diante disso não podemos considerar a ansiedade apenas como um estado mental e sim como uma condição que influencia ampla e diretamente na saúde e desempenho humano.

1.2. ANSIEDADE E GINÁSTICA ARTÍSTICA/ESPORTE

A ansiedade tem forte influência sobre o desempenho dos atletas. Como uma resposta do organismo diante das situações percebidas como ameaçadoras ou desafiadoras que envolvem tanto sintomas físicos: tensão muscular, aumento da frequência cardíaca e respiração acelerada, quanto sintomas psicológicos: preocupação constante e dificuldade de concentração (WEINBERG; GOULD, 2017). No contexto esportivos, esses sintomas tendem a ficar mais intensos, já que o desempenho de

um atleta está ligado diretamente ao seu equilíbrio emocional (PATUSSI, 2015).

Para os atletas de alto rendimento, a pressão é constante. A busca por resultados, visibilidade, comparação com outros atletas, além da rotina exaustiva de treinos, coloca o atleta em uma situação favorável à aparição de estados de ansiedade. No caso dos ginastas, essa realidade é ainda mais intensa. Uma modalidade tão exigente em técnica que está fortemente ligada a beleza e artisticidade, por vezes avaliada subjetivamente por parte dos árbitros. Esse conjunto de fatores, torna o controle emocional uma peça indispensável, não só para o bom desempenho, mas também para a saúde mental das atletas (BEZERRA, 2020).

A literatura mostra que a ansiedade é um dos fatores que mais impacta no desempenho de atletas de Ginástica Artística. Por envolver uma iniciação esportiva e muitas vezes um processo de especialização precoce e intenso, a modalidade expõe seus atletas a altos níveis de estresse físico e emocional. Nascimento, Bahiana e Nunes-Junior (2012) destacam que muitos atletas interpretam o ambiente competitivo como ameaçador, fator que desencadeia sintomas típicos de ansiedade, como a sensação de opressão no peito, aumento de batimentos cardíacos e a dificuldade de manter o foco.

Menegaldo, De Marco e Soares (2013) e Fortes, Almeida e Ferreira (2013), corroboram e reforçam que o estado emocional da atleta é um fator determinante no período pré-competitivo, que influencia diretamente na sua concentração, confiança e controle dos movimentos. Além disso, outras variáveis como o medo de fracassar, pressão por resultados e baixa autoestima geralmente acompanham os sintomas ansiosos, tornando mais necessário ainda o acompanhamento psicológico (CATELAN, 2023).

É relevante lembrar que a ansiedade pode se manifestar de formas diferentes, podendo ser momentânea, conhecida como ansiedade-estado, que faz referência aquela ansiedade comum antes de competições ou eventos importantes, ou como uma característica específica daquele indivíduo, conhecida como ansiedade-traço. Também é encontrado na literatura a ansiedade cognitiva, esta ligada a pensamentos negativos, e a ansiedade somática que envolve manifestações físicas como tremores e sudorese (PATUSSI, 2015).

Diante disso, sabemos que a ansiedade pode afetar desde atletas profissionais à atletas de base, o objetivo principal deste estudo foi investigar as causas e manifestações da ansiedade em atletas de Ginástica Artística de escolas de base de Caxias do Sul.

2 METODOLOGIA

2.1 DESENHO DO ESTUDO

Este estudo é de caráter quantitativo e descritivo, no qual, analisa as causas e manifestações da ansiedade em atletas de ginástica artística de escolas de base. O primeiro passo contou com a comunicação com a escola e o clube que contemplam a GA e possuem mais reconhecimento na cidade

de Caxias do Sul. Este contato inicial teve o objetivo de esclarecer quais as intenções e metodologia da pesquisa, junto a isso foi encaminhado o Termo de Autorização Institucional (TAI) para que pudessem realizar a aprovação e dar continuidade ao estudo. O contato com o clube foi feito através da secretaria de esportes, que solicitou presença ao local para explicação direta aos professores e acordo de como seriam conduzidos os próximos passos. Este contato foi realizado diretamente com a outra instituição, visto que não possui uma secretaria à parte. Após a comunicação com os técnicos e a autorização para realização do estudo com os atletas, para o clube foi encaminhado uma mensagem explicativa, via WhatsApp dos pais com o conteúdo e explicação do estudo, esclarecendo quaisquer dúvidas referentes ao projeto. Para a escola, o convite foi realizado presencialmente, pois não possuem grupos no WhatsApp e o contato dos pais não foi disponibilizado para a criação do mesmo. Feito isso, um link foi enviado para os técnicos do clube com o Termo de Consentimento Livre Esclarecido (TCLE) para o preenchimento daqueles que são menores de idade. O mesmo termo foi impresso e entregue as atletas da outra escola. Em seguida, um novo link elaborado pelo Google Forms foi disponibilizado aos atletas contendo o Termo de Assentimento Livre Esclarecido (TALE) e uma anamnese para avaliação dos critérios de inclusão e exclusão e perguntas complementares ao questionário. Os critérios de inclusão foram: ter idade entre 11 e 19 anos, estar treinando no mínimo 2x por semana e já ter participado de alguma competição, e os critérios de exclusão: ser menor de 11 anos, estar inativa nas rotinas de treino nos últimos 4 meses e não ter experiência em competições externas ou avaliações internas pré-competição. Estando de acordo com os termos, o atleta seria direcionado para a pesquisa. Caso não concordasse, a página seria fechada automaticamente, não sendo possível o acesso ao questionário. Os que concordaram preencheram o estudo anonimamente, respondendo as perguntas de forma objetiva.

2.2 AMOSTRA

O público-alvo dessa pesquisa é composto por meninas, pré-adolescentes e adolescentes praticantes de Ginástica Artística de um clube e uma escola/associação de Caxias do Sul - RS. O número de meninas praticantes da modalidade ativamente e que não estão mais no nível de escolinha é 61. A amostra foi composta por 22 atletas entre 11 e 15 anos. Destas, 11 são atletas do clube enquanto as outras 11 são atletas da escola/associação.

2.3 COLETA DE DADOS

Para a coleta dos dados foram utilizados uma anamnese e o Inventário Beck de Ansiedade, que foram preenchidos de forma presencial e on-line. A anamnese foi composta por 18 questões divididas em 3 blocos com perguntas relacionadas ao perfil do participante, Ginástica Artística e por fim ligadas ao técnico, colegas de treino, pais e familiares. O Inventário de Ansiedade de Beck é composto por 21 questões diretas e objetivas referentes aos sintomas de ansiedade apresentados pelas atletas. As questões apresentam sintomas como: nervosismo, tremores, medo, sensação de desmaio ou sufocamento, entre outras. Podendo ser assinaladas apenas com uma única opção, sendo:

Absolutamente não, Levemente (não me incomoda muito), Moderadamente (foi muito desagradável, mal pude suportar) e Gravemente (dificilmente pude suportar).

2.4 ASPÉCTOS ÉTICOS

O TCLE é um documento utilizado no âmbito da pesquisa científica e clínica, tendo como objetivo informar os participantes sobre os aspectos relevantes de um estudo, incluindo objetivos, métodos e possíveis riscos ou benefícios, além de esclarecer dúvidas acerca da participação. Diante disso, ao receberem o termo, os participantes leram e assinaram sua participação, indicando que entenderam todas as informações fornecidas e concordando com os critérios adotados para realização da pesquisa. As duas instituições participantes realizaram o preenchimento do TAI, concordando com a participação de suas atletas. Todas as atletas assinaram sua adesão com o preenchimento do TALE, visto que nenhuma delas era maior de idade.

2.5 ANÁLISE DE DADOS

Após a obtenção dos resultados dos testes online, os dados foram tabulados, analisados e interpretados quantitativamente, de forma descritiva e com o auxílio do Excel. A estatística descritiva foi baseada na média, desvio padrão, frequência e porcentagem. Houve ainda a comparação entre as idades. Possíveis causas e sintomas de ansiedade também foram identificados. O teste do Qui-Quadrado foi aplicado para avaliar as associações entre lesões e o medo de voltar para o esporte. O programa utilizado para estas análises foi o *IBM® SPSS® Statistics v.21* com valor de 0,05 para a significância do teste.

3 RESULTADOS E DISCUSSÃO

A partir desta seção, os resultados obtidos através das análises das amostras coletadas serão apresentados e discutidos, assim como as relações entre as causas e manifestações da ansiedade já encontrados na literatura, trazendo associações possíveis com o esporte em questão e também com outros esportes. A Tabela 1 apresenta a caracterização da amostra, composta por atletas de Ginástica Artística de duas categorias.

Tabela 1 - Caracterização da amostra (n=22)

Variáveis	Categoria/Idade			
	Infantil/11 e 12 anos (n=11)		Juvenil/13, 14 e 15 anos (n=11)	
	n	%	n	%
Frequência de treino semanal				
2 vezes	4	36,4	3	27,3
3 vezes	6	54,5	6	54,5
4 vezes ou mais	1	9,1	2	18,2
Nível de competições				
Regionais	9	81,8	9	81,8
Regionais e Nacionais	2	18,2	2	18,2

Legenda: n, Frequência absoluta. %, Frequência relativa. As variáveis qualitativas foram descritas por frequência absoluta e relativa.

Elaborado pelo autor a partir dos dados da pesquisa (2025).

A amostra total (n=22) foi dividida em duas categorias, Infantil (n=11) com idades entre 11 e 12 anos e Juvenil (n=11) com idades de 13 a 15 anos. Nas duas faixas etárias o maior número de atletas treina três vezes por semana (54,5%) e compete em campeonatos regionais (81,8%). Essa análise nos mostra uma uniformidade na rotina de treinos e nas experiências competitivas das atletas, independente das idades. Isso indica que todas estão em fases semelhantes do seu desenvolvimento dentro do esporte. Essa homogeneidade contribui para as próximas análises principalmente nas questões emocionais e comportamentais.

A rotina de treinos apresentada está de acordo com Molinari (2018), que descreve uma frequência média de três a quatro sessões de treinamento semanais como característica da formação esportiva na GA de base no Brasil. Da mesma maneira, o destaque nas competições regionais representa o estado de desenvolvimento característico das atletas em formação, conforme analisou Costa (2018) em seu estudo sobre transições de carreira na modalidade.

A divisão equilibrada entre as categorias etárias facilita a comparação dos efeitos causados pela idade nas questões psicológicas, como a ansiedade e a maneira como as atletas lidam com seus erros. Segundo Pires-Brandão e Souza (2016), meninas com idades entre 9 e 13 anos estão em uma fase mais sensível de seu desenvolvimento emocional e cognitivo, o que justifica a importância de observar como elas percebem a pressão e os desafios encarados dentro do ambiente esportivo.

A Tabela 2 apresenta as respostas das atletas a partir das variáveis relacionadas ao ambiente de treino e a fatores psicossociais. Também separadas por faixa etária, sendo Juvenis (n=11) e Infantis (n=11). Os dados apresentados compreendem o histórico de lesões, medo de voltar ao esporte após a lesão, comparações com colegas, medo de errar, influência dos pais no ambiente de treino e incentivo familiar com a prática esportiva.

Tabela 2 - Descrição das variáveis referentes ao treino e psicossociais em relação à categoria/faixa etária de atletas de ginástica artística entre 11 e 15 anos (n=22)

Variáveis	Categoria/Idade			
	Infantil/11 e 12 anos (n=11)		Juvenil/13, 14 e 15 anos (n=11)	
	n	%	n	%
Lesões durante o treinamento ou competições				
Sim, uma vez	0	0	2	18,2
Sim, duas vezes	1	9,1	1	9,1
Sim, três vezes ou mais	0	0	2	18,2
Nunca me lesionei	10	90,9	6	54,5
Após a lesão, sentiu medo de voltar ao esporte				
Sim	0	0	2	18,2
Não	9	81,8	6	54,5

Apenas para realizar o exercício/aparelho em que sofreu a lesão	2	18,2	3	27,3
Técnico te compara com outras atletas				
Sim	1	9,1	1	9,1
Não	8	72,7	6	54,5
Às vezes	2	18,2	4	36,4
Se compara com suas colegas de treino				
Sim	3	27,3	5	45,5
Não	1	9,1	1	9,1
Às vezes	7	63,6	5	45,5
Sente medo ou insegurança quando erra algum exercício				
Sim	5	45,5	4	36,4
Não	1	9,1	0	0
Às vezes	5	45,5	7	63,6
Ao errar algum exercício, se preocupa				
Com o que meus pais vão pensar	1	9,1	0	0
Com o que meu técnico/colegas vão pensar	5	45,5	5	45,5
Em me levantar e tentar outra vez	5	45,5	6	54,5
Frequência que os pais e familiares acompanham os treinos				
Sempre	3	27,3	0	0
Às vezes	5	45,5	4	36,4
Nunca	3	27,3	7	63,6
Como se sente quando os pais ou familiares assistem aos treinos				
Gosto	6	54,5	6	54,5
Não gosto	2	18,2	3	27,3
Não faz diferença	3	27,3	2	18,2
Tem incentivo da família para praticar Ginástica Artística				
Sim	8	72,7	7	63,6
Não	2	18,2	0	0
Às vezes	1	9,1	4	36,4

Legenda: n, Frequência absoluta. %, Frequência relativa. As variáveis qualitativas foram descritas por frequência absoluta e relativa.

Elaborado pelo autor a partir dos dados da pesquisa (2025).

A maioria das atletas infantis (90.9%) nunca sofreu lesões, enquanto entre as juvenis esse número é menor (54,5%), isso indica que com o avanço da idade as lesões tornam-se mais frequentes. Isso também pode estar relacionado ao aumento da intensidade dos treinamentos, ao volume de prática e ao nível técnico exigido conforme a idade. Molinari (2018) e Costa (2018) discutem esse cenário e apontam a especialização esportiva precoce como um fator que pode elevar os riscos físicos e emocionais em jovens ginastas. Lesões frequentes, podem estar associadas também ao surgimento de outros distúrbios como o do sono e alterações de humor, Bezerra (2020) destaca que estes fatores podem impactar diretamente no bem-estar psicológico das atletas e na sua relação com o treinamento.

Embora poucas atletas tenham relatado sentir medo de voltar ao esporte após uma lesão, muitas apresentaram inseguranças específicas ao se tratar do exercício ou aparelho em que a lesão ocorreu. Duarte (2008) aponta que este tipo de medo técnico é comum em atletas mais jovens, por se tratar de uma resposta emocional, ligada a memória corporal causada pelo trauma. Ferreira *et al.* (2020), ressaltam a importância de um acompanhamento psicológico individualizado para ajudar ginastas, especialmente as mais jovens, a recuperarem a confiança e a segurança ao realizar exercícios que envolvem riscos. Esse cuidado é fundamental tanto para o desempenho esportivo quanto para o bem-estar mental dos atletas.

Também foi observado que a comparação, tanto quando é feita pelo técnico quanto quando é feita por colegas, está presente em ambas as categorias, em especial entre as atletas juvenis. Além disso, muitas das atletas relataram sentir medo ou preocupação quando cometem algum tipo de erro, centrado no julgamento do técnico ou de colegas de treino. Menegaldo, De Marco e Soares (2013) destacam que a ansiedade pré-competitiva em atletas jovens pode ser influenciada por características pessoais, como o perfeccionismo, e pelo medo da avaliação negativa, fatores que afetam diretamente o desempenho esportivo. Quando há comparações constantes esses sentimentos podem se intensificar, sejam eles feitos entre colegas ou pelo técnico. Esses fatores também são identificados nesta pesquisa. Patussi (2015) alerta que o ambiente de treino pode ser um fator de manutenção da ansiedade pré-competitiva especialmente quando permeado por cobranças excessivas e avaliações constantes.

Em relação ao acompanhamento familiar, é perceptível que é mais frequente na categoria infantil, assim como a percepção positiva da presença dos pais no ambiente de treinamento. Ferreira *et al.* (2020) apontam que a presença dos pais em treinamentos quando percebida como apoio e não como vigilância tem um efeito positivo na segurança emocional e na motivação de jovens atletas. Dessa mesma forma Pires-Brandão e Souza (2016) apontam que crianças e pré-adolescentes expostas aos contextos de especialização precoce podem vivenciar menos estresse quando o ambiente familiar no qual está inserido pode atuar como mediador positivo das exigências do contexto esportivo.

O incentivo contínuo da família para a prática da Ginástica Artística, apontado por um grande número de atletas das duas categorias reforça a importância do suporte social como fator de proteção. Segundo Domingueti *et al.* (2020) receber estímulo dos familiares ajuda a manter a motivação e favorece a autorregulação emocional diante dos obstáculos, fator que se mostra essencial em modalidades com alto grau de complexidade e exigência como a Ginástica Artística.

A Tabela 3 mostra a manifestação dos sintomas de ansiedade entre atletas de ginástica artística, as quais foram divididas em categorias, sendo infantil (n=11) e juvenil (n=11). Entre os sintomas que foram analisados, podemos encontrar aspectos fisiológicos (tremores, suor, palpitação, sensação de sufocamento e tontura) e emocionais (medo de perder o controle, aterrorizamento, sensação de desmaio e nervosismo), que foram classificados em quatro níveis diferentes de intensidade: “absolutamente não”, “levemente”, “moderadamente” e “gravemente”.

Tabela 3 - Descrição das manifestações dos sintomas de ansiedade em relação à categoria/faixa etária de atletas de ginástica artística entre 11 e 15 anos (n=22)

Variáveis	Categoria/Idade			
	Infantil/11 e 12 anos (n=11)		Juvenil/13, 14 e 15 anos (n=11)	
	n	%	n	%
Dormência ou formigamento				
Absolutamente não	5	45,5	7	63,6
Levemente (não me incomoda muito)	5	45,5	4	36,4
Moderadamente (foi muito desagradável, mal pude suportar mau pude suportar)	1	9,1	0	00
Sensação de calor				
Absolutamente não	1	9,1	4	36,4
Levemente (não me incomoda muito)	7	63,6	2	18,2
Moderadamente (foi muito desagradável, mal pude suportar mau pude suportar)	3	27,3	4	36,4
Tremores nas pernas				
Absolutamente não	5	45,5	2	18,2
Levemente (não me incomoda muito)	2	18,2	3	27,3
Moderadamente (foi muito desagradável, mal pude suportar mau pude suportar)	3	27,3	4	36,4
Gravemente (difícilmente pode suportar)	1	9,1	2	18,2
Incapaz de relaxar				
Absolutamente não	4	36,4	4	36,4
Levemente (não me incomoda muito)	4	36,4	3	27,3
Moderadamente (foi muito desagradável, mal pude suportar mau pude suportar)	2	18,2	2	18,2
Gravemente (difícilmente pode suportar)	1	9,1	2	18,2
Medo que aconteça o pior				
Absolutamente não	7	63,6	3	27,3
Levemente (não me incomoda muito)	0	0	4	36,4
Moderadamente (foi muito desagradável, mal pude suportar mau pude suportar)	2	18,2	2	18,2
Gravemente (difícilmente pode suportar)	2	18,2	2	18,2
Atordoado ou tonto				
Absolutamente não	4	36,4	7	63,6
Levemente (não me incomoda muito)	5	45,5	3	27,3
Moderadamente (foi muito desagradável, mal pude suportar mau pude suportar)	2	18,2	1	9,1
Gravemente (difícilmente pode suportar)	0	0	0	0

suportar)				
Palpitação ou acelera				
Absolutamente não	3	27,3	4	36,4
Levemente (não me incomoda	4	36,4	5	45,5
muito)				
Moderadamente (foi muito	4	36,4	0	0
desagradável, mal pude suportar)				
mau pude suportar				
Gravemente (difícilmente pode	0	0	2	18,2
suportar)				
Sem equilíbrio				
Absolutamente não	4	36,4	3	27,3
Levemente (não me incomoda	6	54,5	5	45,5
muito)				
Moderadamente (foi muito	1	9,1	2	18,2
desagradável, mal pude suportar)				
mau pude suportar				
Gravemente (difícilmente pode	0	0	1	9,1
suportar)				
Aterrorizado				
Absolutamente não	6	54,5	6	54,5
Levemente (não me incomoda	4	36,4	5	45,5
muito)				
Moderadamente (foi muito	1	9,1	0	0
desagradável, mal pude suportar)				
mau pude suportar				
Gravemente (difícilmente pode	0	0	0	0
suportar)				
Nervoso				
Absolutamente não	1	9,1	0	0
Levemente (não me incomoda	5	45,5	5	45,5
muito)				
Moderadamente (foi muito	2	18,2	3	27,3
desagradável, mal pude suportar)				
mau pude suportar				
Gravemente (difícilmente pode	3	27,3	3	27,3
suportar)				
Sensação de sufocação				
Absolutamente não	7	63,6	9	81,8
Levemente (não me incomoda	2	18,2	1	9,1
muito)				
Moderadamente (foi muito	2	18,2	0	0
desagradável, mal pude suportar)				
mau pude suportar				
Gravemente (difícilmente pode	0	0	1	9,1
suportar)				
Tremores nas mãos				
Absolutamente não	6	54,5	4	36,4
Levemente (não me incomoda	3	27,3	5	45,5
muito)				
Moderadamente (foi muito	1	9,1	2	18,2
desagradável, mal pude suportar)				
mau pude suportar				
Gravemente (difícilmente pode	1	9,1	0	0
suportar)				
Trêmulo				
Absolutamente não	4	36,4	5	45,5
Levemente (não me incomoda	5	45,5	3	27,3

muito)				
Moderadamente (foi muito desagradável, mal pude suportar)	2	18,2	3	27,3
mau pude suportar				
Gravemente (difícilmente pode suportar)	0	0	0	0
Medo de perder o controle				
Absolutamente não	5	45,5	6	54,5
Levemente (não me incomoda muito)	3	27,3	3	27,3
Moderadamente (foi muito desagradável, mal pude suportar)	3	27,3	2	18,2
mau pude suportar				
Gravemente (difícilmente pode suportar)	0	0	0	0
Dificuldade de respirar				
Absolutamente não	8	72,7	8	72,7
Levemente (não me incomoda muito)	2	18,2	2	18,2
Moderadamente (foi muito desagradável, mal pude suportar)	1	9,1	0	0
mau pude suportar				
Gravemente (difícilmente pode suportar)	0	0	1	9,1
Medo de morrer				
Absolutamente não	6	54,5	8	72,7
Levemente (não me incomoda muito)	1	9,1	2	18,2
Moderadamente (foi muito desagradável, mal pude suportar)	1	9,1	1	9,1
mau pude suportar				
Gravemente (difícilmente pode suportar)	3	27,3	0	0
Assustado				
Absolutamente não	6	54,5	6	54,5
Levemente (não me incomoda muito)	2	18,2	3	27,3
Moderadamente (foi muito desagradável, mal pude suportar)	2	18,2	1	9,1
mau pude suportar				
Gravemente (difícilmente pode suportar)	1	9,1	1	9,1
Indigestão ou desconforto				
Absolutamente não	4	36,4	6	54,5
Levemente (não me incomoda muito)	3	27,3	4	36,4
Moderadamente (foi muito desagradável, mal pude suportar)	3	27,3	1	9,1
mau pude suportar				
Gravemente (difícilmente pode suportar)	1	9,1	0	0
Sensação de desmaio				
Absolutamente não	8	72,7	9	81,8
Levemente (não me incomoda muito)	3	27,3	1	9,1
Moderadamente (foi muito desagradável, mal pude suportar)	0	0	1	9,1

mau pode suportar				
Gravemente (difícilmente pode suportar)	0	0	0	0
Rosto afogueado				
Absolutamente não	7	63,6	10	90,9
Levemente (não me incomoda muito)	4	36,4	1	9,1
Moderadamente (foi muito desagradável, mal pode suportar)	0	0	0	0
mau pode suportar				
Gravemente (difícilmente pode suportar)	0	0	0	0
Suor				
Absolutamente não	4	36,4	5	45,5
Levemente (não me incomoda muito)	3	27,3	1	9,1
Moderadamente (foi muito desagradável, mal pode suportar)	1	9,1	1	9,1
mau pode suportar				
Gravemente (difícilmente pode suportar)	3	27,3	4	36,4

Legenda: n, Frequência absoluta. %, Frequência relativa. As variáveis qualitativas foram descritas por frequência absoluta e relativa.

Elaborado pelo autor a partir dos dados da pesquisa (2025).

Após a análise dos dados é possível identificar que sintomas como nervosismo, tremores nas mãos e pernas, dificuldade de relaxamento, medo de perder o controle e suor excessivo foram relatados com frequência significativa, inclusive em níveis altos: moderados e graves, pelas atletas das duas faixas etárias. Das 22 atletas participantes 27,3% afirmaram que se sentem “gravemente nervosas”, enquanto outras afirmaram sentir sintomas como palpitação intensa, medo de morrer e sensação de sufocação, ainda que em menor número. Esses fatores mostram que, mesmo diretamente fora do contexto competitivo as atletas vivenciam contextos emocionais que refletem um nível expressivo de ansiedade que potencialmente pode se tornar prejudicial.

Os resultados apresentados até aqui, reforçam a ideia de que a Ginástica Artística é um esporte que impõe um nível extremamente alto de exigências nas questões emocionais desde suas fases iniciais de formação. A presença dos sintomas em ambas categorias aponta para a aparição e manifestação precoce de ansiedade. Barreto (2017) identificou índices elevados de ansiedade traço em ginastas desde as categorias de base, destacando a importância da autorregulação emocional desde o início da formação esportiva. Além disso, Aleixo e Mesquita (2016) destacam que a ansiedade nas ginastas não se restringe às competições, mas pode estar presente também no cotidiano dos treinos, influenciando a forma como as atletas lidam com a pressão e a percepção de si mesmas. Considerando isso, o fato de a maioria dos sintomas também ser relatado por infantis é preocupante, pois indica que esse tipo de reações emocionais já estão presentes antes mesmo das atletas atingirem a adolescência, como apontam também Menegaldo, De Marco e Soares (2013).

O nervosismo se destaca entre os sintomas mais relevantes, como um marcador emocional central. O fato de muitas atletas se sentirem muito nervosas indica sobrecarga psíquica, conforme já

discutido anteriormente por Menegaldo, De Marco e Soares (2013) relacionam sintomas como ansiedade de desempenho a traços de perfeccionismo em jovens atletas, destacando como esses fatores podem influenciar negativamente a performance esportiva. A modalidade da GA intensifica este quadro, onde o erro técnico as vezes pode ser entendido como fracasso pessoal. Percepção que é alimentada pelas cobranças externas e pelas autocomparações, também já identificadas nas Tabelas anteriores (1 e 2) deste estudo.

Woodman e Hardy (2003) exploram a relação entre ansiedade, autoconfiança e exigência de perfeição quando demonstram que quanto menor a autoconfiança percebida, mais intensos são os sintomas fisiológicos da ansiedade, como a sudorese, tremores e taquicardia (batimentos acelerados). Este ciclo é manifestado fortemente em atletas que ainda estão desenvolvendo sua identidade dentro do esporte.

Sintomas como palpitação, tontura, indigestão e sensação de sufocação indicam a ativação do sistema nervoso autônomo, que tem resposta a estados emocionais intensos. Segundo Nascimento, Bahiana e Nunes-Junior (2012) esta ativação é algo comum quando vivenciamos momentos de pressão e alta expectativa, mesmo que em ambiente de treino. Quando somados, esses sintomas físicos e emocionais podem comprometer o desempenho técnico, a concentração e o sentimento de prazer pela prática esportiva. Fortes, Almeida e Ferreira (2013) corroboram ao estudarem a ansiedade e o comportamento de risco em ginastas.

Quando falamos da categoria Infantil, temos esta realidade muito sensível, Pires-Brandão e Souza (2016) explicam que o desenvolvimento emocional ainda está em construção, tornando as crianças mais sensíveis a pressão externa, a crítica e a internalização do fracasso. A presença de sintomas, sejam eles moderados ou graves nessa faixa etária exigem especial atenção por parte da equipe técnica e familiares, pois, segundo Ferreira *et al.* (2020) o suporte familiar contínuo e afetuoso pode atuar como fator protetivo contra a ansiedade crônica.

Aleixo e Mesquita (2016) argumentam que a adoção de métodos baseados na correção constante e na busca pela excelência, mesmo que importantes, devem ser equilibrados com abordagens que favoreçam o diálogo, o apoio emocional e a construção positiva da autopercepção da atleta. É compreensível que na formação técnica, a adoção de um modelo pedagógico específico pode contribuir para a intensificação da ansiedade.

Em contrapartida quando o equilíbrio entre a exigência e o acolhimento não é alcançado, o ambiente do treino pode ser considerado como um gerador de ansiedade. Patussi (2015) e Domingueti *et al.* (2020) trazem estudos que destacam que a ansiedade não é um fator exclusivo da competição, mas sim que depende do clima emocional que envolve o dia a dia dentro do ginásio. A cobrança em excesso e a ausência de estratégia de enfrentamento emocional assim como a naturalização do medo como parte da rotina constante das ginastas cria um ambiente propício ao aumento e agravamento de sintomas ansiosos.

Para finalizar, após a análise do conjunto de dados apresentados na Tabela 3 é perceptível que a ansiedade em atletas de Ginástica Artística não é um fator ligado apenas a competição ou a uma faixa etária específica. Trata-se de uma condição complexa, multifatorial e presente, que envolve

diversos aspectos do nosso corpo, como: a mente. as relações sociais e o ambiente pedagógico. Léon-Prados, Fuentes García e Calvo Lluch (2011), defendem a necessidade do desenvolvimento de estratégias de autorregulação emocional como parte indispensável do processo de formação esportiva desde as categorias de base, promovendo não só desempenho mas cuidado com a saúde mental e a permanência das atletas dentro da modalidade.

A Tabela 4 apresenta a relação entre o número de lesões e a presença de medo para retornar ao esporte em atletas da categoria juvenil (n=11). Os dados indicam uma associação estatisticamente significativa (p=0,008) entre as variáveis.

Tabela 4 - Descrição do medo de voltar ao esporte após a lesão em relação ao número de lesões em atletas de ginástica artística da categoria juvenil (13, 14 e 15 anos) (n=11)

Variáveis	Lesionou durante treinamentos ou competições								p-valor*
	Sim, uma vez (n=2)		Sim, duas vezes (n=1)		Sim, três vezes ou mais (n=2)		Nunca me lesionei (n=6)		
	n	%	n	%	n	%	n	%	
Sentiu medo de voltar ao esporte após a lesão									0,008
Sim	1	50	1	100	0	0	0	0	
Não	0	0	0	0	0	0	6	100	
Apenas para realizar o exercício/aparelho em que sofreu a lesão	1	50	0	0	2	100	0	0	

Legenda: n, Frequência absoluta. %, Frequência relativa. As variáveis qualitativas foram descritas por frequência absoluta e relativa. *Teste de Qui-quadrado de Pearson. Valores em negrito apresentam significância estatística (p<0,05).

Elaborado pelo autor a partir dos dados da pesquisa (2025).

As atletas que sofreram uma ou duas lesões relataram sentir medo de voltar para a prática, já as que tiveram três ou mais lesões relataram medo apenas ao se tratar do exercício específico onde a lesão aconteceu. Aquelas que nunca sofreram lesões não relataram sentir medo.

Essa análise mostra que o medo do retorno está diretamente ligado a uma experiência anterior com lesões. Quanto maior o número de lesões sofridas maior a probabilidade de sentir medo ao retornar para o esporte, mesmo que esse medo venha a se tornar mais específico, A significância estatística reforça que se trata de uma tendência que é real e não apenas de uma percepção.

Duarte (2008) compreende que o medo de retorno pós lesão funciona como uma resposta emocional à memória corporal da dor e do risco. Esse medo que inicialmente pode ser generalizado, tende a se tornar mais específico conforme se repete, isso pode ser observado através dos relatos das atletas, que demonstraram medo específico ao exercício que originou a lesão. Segundo Ferreira *et al.* (2020) explicam que experiências negativas podem criar bloqueios psicológicos que afetam a execução natural dos movimentos técnicos, configurando um impacto na memória motora e na confiança dos atletas.

Essa experiência também pode ser entendida como parte da ansiedade no esporte. Costa (2018) e Bezerra (2020) destacam que após uma lesão, não é só o corpo que precisa de tempo, a mente também. Fatores como: o medo de se machucar de novo, a tensão ao repetir o movimento e a dúvida sobre executar com segurança pode se transformar em uma forma de ansiedade que afeta a performance, a confiança e até a permanência na modalidade, como já mencionado anteriormente neste estudo.

Ao mesmo tempo, as atletas que nunca se lesionaram, não relataram ter medo de retorno não está relacionado apenas ao emocional, mas sim a uma vivência concreta. Esse fator reforça a importância do acompanhamento emocional, além da prevenção para quem passa por uma lesão. Assim como afirma Domingueti *et al.* (2020) que o acompanhamento psicológico precisa ser constante, especialmente quando a atleta está voltando aos treinos após uma pausa forçada.

Nessa mesma lógica, os achados da Tabela 4 complementam as análises feitas na Tabela 3, que já havia mostrados dados significativos em relação aos sintomas de ansiedade nas duas categorias. Após uma lesão, esses sintomas podem se intensificar ou ganhar novas formas, como mostram as atletas que relatam sentir medo de voltar a treinar o movimento causador da lesão. Segundo Pires-Brandão e Souza (2016) a forma como é conduzido esse retorno influencia diretamente na reconstrução da autoconfiança da atleta, principalmente na adolescência, fase em que a fragilidade emocional é mais acentuada.

Diante desse contexto, não podemos esquecer do papel do treinador. A maneira como o técnico reage a lesão e conduz o retorno da atleta pode contribuir para a superação ou intensificação do medo. Retornos apressados, que não respeitam o tempo correto de recuperação, comparação com outras atletas e cobranças excessivas tendem a consolidar o medo como um bloqueio emocional. Por outro lado, ações acolhedoras como a escuta ativa, acompanhamento progressivo e valorização da superação favorecem a redefinição da experiência traumática. Aleixo e Mesquita (2016) defendem a ideia de que é essencial que as estratégias de ensino técnico estejam alinhadas ao cuidado emocional, permitindo que o ambiente de treinamento seja um espaço para reconstrução e não para o reforço do medo.

Por fim, Bezerra (2020) aponta que a ansiedade que as ginastas sentem depois de uma lesão não acontece de forma isolada, faz parte de um conjunto de reações emocionais que essas atletas vivenciam no dia a dia. Muitas vezes, a pressão para voltar logo aos treinos só aumenta esse sentimento, prejudicando tanto a recuperação física quanto o desempenho na sequência. Nascimento, Bahiana e Nunes-Junior (2012) também destacam que a falta de apoio emocional adequado, especialmente nos momentos antes das competições, pode intensificar essa ansiedade, afetando não só a recuperação, mas também a estabilidade emocional e a continuidade da carreira dessas atletas. Por isso, um acompanhamento psicológico constante é fundamental para que elas mantenham o equilíbrio mental, treinem bem e consigam seguir firmes no esporte.

De maneira geral, foi possível perceber que a ansiedade está presente de maneira constante na rotina das ginastas, mesmo nas categorias de base. Os dados mostraram que pode ser manifestada de diferentes formas, seja através de sintomas físicos e emocionais como nervosismo, tremores e

dificuldade de respirar, até medos mais específicos como o receio de se machucar novamente após uma lesão. Além disso ficou claro que o ambiente de treino, as experiências prévias e o suporte oferecido tanto por técnicos como por familiares, influenciam diretamente na forma como cada atleta reage a essas emoções.

4 CONSIDERAÇÕES FINAIS

Este trabalho teve como objetivo investigar as causas e manifestações da ansiedade em atletas de Ginástica Artística de escolas de base, considerando não apenas sintomas emocionais e físicos, mas também outros fatores que envolvem o ambiente de treino e as experiências prévias com lesões. Ao longo da análise dos dados foi possível perceber que a ansiedade está presente de forma significativa mesmo em atletas jovens, e que ela se manifesta por meio de sensações como nervosismo, medo de errar, insegurança ao retornar após a lesão e comparações constantes com colegas.

A partir dos resultados ficou claro que o ambiente de treino em que estão inseridas tem um papel importante em como essas atletas vivenciam o esporte. A relação com técnicos, a forma como os erros são tratados, o apoio ou a cobrança das famílias e até mesmo as vivências com lesões influenciam diretamente no estado emocional das ginastas. Em muitas das situações, a ansiedade não aparece apenas nos momentos de competição, esta no dia a dia da prática, sendo moldada por exigências internas e externas.

Apesar do número reduzido, e da especificidade quanto a idade e local, os dados e resultados obtidos contribuem para reforçar a importância de ver a formação esportiva de forma mais ampla. O desenvolvimento técnico é de extrema importância mas o cuidado emocional não pode ficar de fora da rotina, especialmente na Ginástica Artística, que envolve altos graus de exigência, avaliações constantes e riscos físicos.

Espera-se, por fim, que este estudo sirva como ponto de partida para outras investigações sobre o tema, e para reflexões de escolas, clubes e equipes técnicas que trabalham com jovens atletas. Reconhecer, desde cedo, os sinais de ansiedade e oferecer um ambiente empático, acolhedor e equilibrado pode fazer a diferença na trajetória e na permanências dentro do esporte.

REFERÊNCIAS

ALEIXO, Ivana Montandon Soares; MESQUITA, Isabel. Impacto de diferentes estratégias de ensino no desenvolvimento do conhecimento declarativo de iniciantes na ginástica artística. *Revista Brasileira de Ciências do Esporte*, v. 38, n. 4, p. 349–357, 2016. Disponível em: <https://doi.org/10.1016/j.rbce.2016.01.009>. Acesso em: 16 jun. 2025.

BARRETO, Patrícia Marques. Perfil de estado de humor e ansiedade em atletas de ginástica artística do sexo feminino. 2017. 103 f. Dissertação (Mestrado em Ciências da Motricidade) – Universidade Estadual Paulista “Júlio de Mesquita Filho”, Instituto de Biociências, Rio Claro, 2017. Disponível em: <https://repositorio.unesp.br/server/api/core/bitstreams/7410912c-a9a5-4ae4-a1a8-788a9054d4b9/content>. Acesso em: 23 abr. 2025.

BEZERRA, Roberto Rodrigues. Avaliação da ansiedade, estado de humor e sono e sua relação com o número de lesões em atletas de ginástica artística. 2020. Dissertação (Mestrado em Psicobiologia) – Universidade Federal de São Paulo, Escola Paulista de Medicina, São Paulo, 2020. Disponível em: <https://repositorio.unifesp.br/handle/11600/60164>. Acesso em: 23 abr. 2025.

BOMPA, T.O. Periodização: Teoria e Metodologia do treinamento. São Paulo: Phorte Editora, 2002. Disponível em: https://www.fea.br/wp-content/uploads/2021/06/Volume_unico.pdf. Acesso em: 03 jul. 2025.

CATELAN, Vitor Verona. Efeitos da ansiedade em atletas de alto nível: uma revisão bibliográfica. 2023. Trabalho de Conclusão de Curso (Graduação em Educação Física) – Universidade Estadual Paulista “Júlio de Mesquita Filho”, Bauru, 2023. Disponível em: <https://repositorio.unesp.br/entities/publication/442d7215-f781-4844-9d5e-5b34213f7787>. Acesso em: 23 abr. 2025.

COSTA, Vitor Ricci. O encerramento da carreira esportiva na ginástica artística feminina do Brasil. 2018. Dissertação (Mestrado em Atividade Física e Esporte) – Universidade de São Paulo, Escola de Educação Física e Esporte de Ribeirão Preto, Ribeirão Preto, 2018. Disponível em: <https://www.teses.usp.br/teses/disponiveis/109/109131/tde-25062018-152948/pt-br.php>. Acesso em: 10 jun. 2025.

DOMINGUETI, R. A.; MARTINS, G. C.; VILELA JR., G. B.; FILENI, C. H. P. A Psicologia do Esporte e o seu Trabalho Motivacional para o Desempenho e Controle da Ansiedade: uma revisão bibliográfica. *Revista FSA*, Teresina, v. 17, n. 3, p. 196–207, mar. 2020. DOI: 10.12819/2020.17.3.12. Disponível em: https://www.researchgate.net/publication/339637247_A_Psicologia_do_Esporte_e_o_seu_Trabalho_Motivacional_para_o_Desempenho_e_Controlado_da_Ansiedade_Uma_Revisao_Bibliografica. Acesso em: 16 jun. 2025.

DUARTE, Luiz Henrique. O medo na ginástica artística feminina: estudo com atletas da categoria pré-infantil. 2008. Dissertação (Mestrado em Pedagogia do Movimento Humano) – Universidade de São Paulo, Escola de Educação Física e Esporte, São Paulo, 2008. Disponível em: <https://www.teses.usp.br/teses/disponiveis/39/39133/tde-11082008-094956/pt-br.php>. Acesso em: 10 jun. 2025.

FERREIRA, Nayara Ribeiro Coutinho et al. Los aspectos psicológicos de la gimnasia artística: enfoque en la categoría pré-infantil. *Lecturas: Educación Física y Deportes*, Buenos Aires, v. 25, n. 267, p. 132–146, ago. 2020. DOI: 10.46642/efd.v25i267.1622. Disponível em: <https://www.efdeportes.com/efdeportes/index.php/EFDeportes/article/view/1622>. Acesso em: 16 jun. 2025.

FORTES, Leonardo de Sousa; ALMEIDA, Sebastião de Sousa; FERREIRA, Maria Elisa Caputo. Influência da ansiedade nos comportamentos de risco para os transtornos alimentares em ginastas. *Revista Brasileira de Atividade Física & Saúde*, Pelotas, v. 18, n. 5, p. 546–553, 2013. Disponível em: <https://rbafs.org.br/RBAFS/article/view/2782>. Acesso em: 23 abr. 2025.

LEÓN-PRADOS, Juan Antonio; FUENTES GARCÍA, Inmaculada; CALVO LLUCH, África. Ansiedad estado y autoconfianza precompetitiva en gimnastas. *Revista Internacional de Ciencias del Deporte*, v. 22, n. 7, p. 76–91, 2011. Disponível em: <https://www.redalyc.org/pdf/710/71017163002.pdf>. Acesso em: 16 jun. 2025.

MENEGALDO, Fernando Raffi; DE MARCO, Ademir; SOARES, Daniela Bento. Análise da ansiedade pré-competitiva e do desempenho de atletas de ginástica rítmica. *Conexões: Revista da Faculdade de Educação Física da UNICAMP*, Campinas, v. 11, n. 4, p. 45–57, 2013. Disponível em: <https://periodicos.sbu.unicamp.br/ojs/index.php/conexoes/article/view/8637589/pdf>. Acesso em: 23 abr. 2025.

MOLINARI, Caroline Inácio. A formação esportiva na ginástica artística feminina: o desenvolvimento das categorias pré-infantil e infantil no Brasil. 2018. Dissertação (Mestrado em Atividade Física e Esporte) – Universidade de São Paulo, Escola de Educação Física e Esporte de Ribeirão Preto, Ribeirão Preto, 2018. Disponível em: <https://www.teses.usp.br/teses/disponiveis/109/109131/tde-25062018-151206/pt-br.php>. Acesso em: 10 jun. 2025.

NASCIMENTO, Flávio Conceição do; BAHIANA, Flavio Fernandes; NUNES-JUNIOR, Paulo Cesar. A ansiedade em atletas de ginástica artística em períodos de pré-competição e competição. *Revista Brasileira de Fisiologia do Exercício*, v. 11, n. 2, p. 73–80, abr./jun. 2012. Disponível em: <https://convergenceseditorial.com.br/index.php/revistafisiologia/article/view/3386>. Acesso em: 23 abr. 2025.

NISTA-PICOLO, V.; NUNOMURA, M. Compreendendo a ginástica artística. São Paulo: Phorte, p. 27-35, 2005.

PATTUSSI, Marcell Gallardo. Ansiedade pré-competitiva em ginastas da Univates. 2015. Trabalho de Conclusão de Curso (Bacharelado em Educação Física) – Centro Universitário UNIVATES, Lajeado, 2015. Disponível em: <https://core.ac.uk/download/pdf/79834361.pdf>. Acesso em: 23 abr. 2025.

PIRES-BRANDÃO, C. G. M.; SOUZA, M. E. de. A especialização esportiva precoce e seus efeitos nos aspectos psicológicos das atletas de ginástica artística (9–11 anos). [S.l.: s.n.], 2016. Disponível em: <https://bibc3.files.wordpress.com/2016/03/pires-cynthia-gabriela-monteiro-brandc3a3o-maria-eduarda-de-souza-a-especializac3a7c3a3o-esportiva-precoce-e-seus-efeitos-nos-aspectos-psicolc3b3gicos-das-atletas-de-ginc3a1tica-art1.pdf>. Acesso em: 16 jun. 2025.

WEINBERG, Robert S.; GOULD, Daniel. *Fundamentos da psicologia do esporte e do exercício*. 6. ed. Porto Alegre: Artmed, 2017. Disponível em: https://www.fea.br/wp-content/uploads/2021/06/Volume_unico.pdf. Acesso em: 03 jul. 2025.

WOODMAN, Tim; HARDY, Lew. The relative impact of cognitive anxiety and self-confidence upon sport performance: a meta-analysis. *Journal of Sports Sciences*, v. 21, n. 6, p. 443–457, 2003. Disponível em: <https://www.researchgate.net/publication/10673394>. Acesso em: 6 jun. 2025.

