

CONSEQUÊNCIAS DA FALTA DE ACOMPANHAMENTO PSICOLÓGICO EM EQUIPES DE GINÁSTICA RÍTMICA

Palavras-Chave: [GINÁSTICA RÍTMICA], [PSICOLOGIA DO ESPORTE], [ESPORTE INFANTO-JUVENIL]

Autores/as:

Marina Faria de Oliveira [UNICAMP]

Hélio Mamoru Yoshida (coorientador) [UNICAMP]

Profa. Dra. Paula T. Fernandes (orientadora) [UNICAMP]

INTRODUÇÃO:

Sabe-se que para se obter sucesso no esporte é necessário trabalhar não só os aspectos físicos e técnico-táticos do indivíduo, mas também os aspectos psicológicos. Esse sucesso é precedido de exigências diversas como: treinamentos, competições, viagens, possíveis lesões, abdicar de parte do tempo de lazer entre outros fatores que tem potencial para se tornarem fatores estressantes para o atleta. Em sua pesquisa, Nascimento Junior et al. (2011) ressaltam que a falta de preparo psicológico tem relação negativa com os níveis de estresse psicológico em ambas as categorias (infantil e juvenil) de atletas de futebol de campo. Além disso, são apontados outros fatores que influenciam negativamente tanto a carreira esportiva, quanto a vida pessoal do atleta, como: nervosismo pré-competitivo (DIAS, TEIXEIRA, 2006), ansiedade devido às cobranças externas e impossibilidade de vida social semelhante à de outros jovens (EPIPHANIO; 2002).

A Ginástica Rítmica (GR) pode ser caracterizada como uma modalidade extremamente técnica, marcada por exigências funcionais como força, flexibilidade e resistência (LEBRE, 1993), ou também como um esporte de caráter estético e artístico muito forte, que proporciona alto nível de estresse físico e psicológico durante as competições, uma vez que qualquer falta de atenção pode interferir de forma negativa no resultado (BENTES, DE VASCONCELOS, PIRES, 2019; BOBO-ARCE, MÉNDEZ-RIAL, 2013).

Apesar das muitas comprovações dos benefícios do trabalho das equipes interdisciplinares com a presença da Psicologia do Esporte, esse acompanhamento praticamente só é visto em equipes de alto rendimento - nível mundial e olímpico - e, mesmo assim, sem garantia plena deste acompanhamento. Importante ressaltar que as equipes de GR convivem com situações de estresse extremo, não só no alto rendimento, mas também em equipes de base e juvenis, e é parte do papel do psicólogo ensinar as atletas o melhor manejo e enfrentamento destas situações, da melhor maneira possível.

Mesmo diante do exposto, a maioria das pesquisas que envolve a Psicologia do Esporte na GR identifica os aspectos estressantes e motivadores, mas ainda há importante lacuna científica nas consequências da falta de preparo psicológico para estas atletas. Assim, este estudo pretende diminuir essa lacuna ao identificar algumas das possíveis consequências que a falta de acompanhamento psicológico pode acarretar na carreira esportiva e na vida pessoal das ginastas.

MÉTODOS:

- **Participantes**

Fizeram parte do estudo 31 atletas do sexo feminino de Ginástica Rítmica pertencentes a diferentes equipes do estado de São Paulo com idade entre 11 e 17 anos. Os critérios de inclusão foram: Estar treinando por pelo menos 3 meses antes do período em que foi realizada a coleta de dados; já ter participado de competições de nível no mínimo Regional. E o critério de exclusão incluiu alguma complicação que impedisse a resposta aos instrumentos desta pesquisa.

- **Instrumentos**

Utilizamos um questionário elaborado especificamente para esta pesquisa com base em outras pesquisas realizadas na área da Psicologia do Esporte. O questionário contém 30 perguntas, divididas em três partes: 1. Caracterização sociodemográfica do participante, 2. Sinais e sintomas de estresse e 3. Lesões. Dentre essas perguntas, as 3 primeiras são de caracterização social; 8 delas (fechadas e abertas) de caracterização da vida de atleta; 4 sobre acompanhamento psicológico; 11 perguntas tratam dos possíveis indicativos de estresse, sendo que 2 são abertas e dentre as fechadas, 8 devem ser respondidas em uma escala de 0 a 10. Ainda neste bloco existe um espaço aberto para considerações diversas caso a ginasta ache importante ressaltar algo que não tenha sido abordado nas perguntas anteriores. As 4 últimas questões são sobre lesões.

- **Procedimentos**

Para estabelecer o contato inicial, foram contatados os técnicos de diferentes equipes do estado de São Paulo (Suzano, São Bernardo do Campo, Santos e Guaratinguetá), por meio de redes sociais (Instagram, Facebook e WhatsApp), e foram explicados os objetivos da pesquisa. Assim, os que concordaram em liberar as atletas para participação na pesquisa informaram seu e-mail ou rede social para o encaminhamento de mais informações e também intermediaram o contato com as instâncias coordenadoras para a assinatura da Carta de Autorização para a coleta de dados. Em seguida, ainda pelas redes sociais foram combinados o melhor dia e horário para a realização da coleta.

O projeto foi aplicado após a aprovação do Comitê de Ética em Pesquisa da UNICAMP (CAAE: 36519620.6.0000.5404 e parecer 4.259.033). O questionário só foi respondido após a assinatura do Termo de Consentimento Livre Esclarecido pelos pais, por serem menores de idade e a assinatura do Termo de Assentimento pelas próprias atletas.

A coleta foi realizada pela pesquisadora presencialmente para evitar possíveis perdas de dados durante o treino de cada equipe. O questionário foi aplicado em grupos de 5 meninas por vez para que pudesse ser explicado de forma clara. A aplicação do questionário levou aproximadamente 20 minutos.

- **Análise dos dados**

Foi utilizado o programa estatístico Jamovi para Windows (2021). Para verificação da normalidade dos dados, foram empregados os testes de Shapiro-Wilk e realizada a análise descritiva das variáveis numéricas e categóricas da amostra. O teste U de Mann-Whitney foi utilizado para comparação das variáveis entre os grupos e o teste de Exato de Fisher, para verificar a associação entre as variáveis categóricas. O nível de significância adotado foi de 5%.

RESULTADOS E DISCUSSÃO:

A pesquisa foi realizada com 31 atletas do Estado de São Paulo sendo 100% do sexo feminino e sem nenhuma deficiência. As idades variaram entre 11 e 17 anos (média de 12 anos, DP = ± 1,89).

Na Tabela 1 apresentamos a faixa salarial da família de cada uma das atletas. É importante ressaltar que o n total de respostas encontra-se abaixo do número total de atletas, pois algumas (14) não sabiam o valor recebido pelos pais, ficando difícil fazer análises a partir deste dado.

Tabela 1. Faixa Salarial familiar

	n	%
até 1 salário mínimo	4	23.5%
Entre 2 a 3 salários mínimos	7	41.2%
entre 4 e 5 salários mínimos	2	11.8%
Mais de 5 salários mínimos	4	23.5%

Nas tabelas 2, 3 e 4 vemos respectivamente o nível de competição dessas ginastas, se elas possuem algum tipo de apoio financeiro ou material para praticar o esporte e qual sua maior fonte de apoio moral. Nas três questões poderiam ser marcadas mais de uma alternativa fazendo com que o somatório das respostas seja maior do que o número de participantes.

Legenda: n = número; % = porcentagem

Tabela 2. Nível de Competição

		Não	Sim
Regional	n	13	18
	%	42%	58%
Estadual	n	Não	Sim
	%	9	22
Nacional	n	29	71
	%	Não	Sim
	n	15	15
	%	50%	50%

Tabela 3. Você possui algum tipo de apoio material ou financiamento?

		Não	Sim
Salário	n	28	3
	%	90%	9.7%
Bolsa atleta	n	30	1
	%	97%	3.2%
Não possui	n	5	26
	%	16%	84%
Outro	n	29	2
	%	94%	6.5%

Sendo outro: "bolsa da escola" e "patrocínio".

Tabela 4. Qual seu maior incentivador ou fonte de apoio moral?

		Não	Sim
Família	n	5	26
	%	16%	84%
Amigos	n	20	11
	%	65%	35%
Técnico	n	10	21
	%	32%	68%
Colegas de equipe	n	15	16
	%	48%	52%
Profiss. de psicologia	n	25	6
	%	81%	19%
Outro	n	28	2
	%	93%	6.7%

Sendo outro: "meu amor" e "cachorros".

Com relação aos motivos para se iniciar a prática de GR, destacamos: interesse na modalidade (81%), saúde (52%), lazer (29%) e influência da família (29%). Outras alternativas - estética, competitividade, controle do estresse, influência dos

amigos e outros (mais legal que ballet, porque é minha vida, indicação da treinadora de ginástica artística e se sentir feliz quando faz ginástica) foram mencionadas por no máximo 4 meninas. Os motivos sociabilidade e moda não foram assinalados por nenhuma atleta.

Foram coletados também dados sobre o acompanhamento psicológico específico, tanto para saber se as atletas possuem algum tipo de acompanhamento quanto para entender a visão delas quanto a necessidade e importância dele (Tabelas 5 e 6).

Tabela 5. Possui algum acompanhamento psicológico?

		Não	Sim
Possui acompanhamento psicológico?	n	22	9
	%	71 %	29 %
Terapêutico	n	5	5
	%	50 %	50 %
Esportivo	n	6	4
	%	60 %	40 %
Psiquiátrico	n	9	1
	%	90 %	10 %
Outro	n	31	0
	%	100.0 %	0

Tabela 6. Acompanhamento psicológico específico.

		Não	Sim
Você gostaria de ter um acompanhamento psicológico específico para atletas?	n	2	28
	%	6.7 %	93 %
Você sente falta de um profissional da psicologia especializado no esporte?	n	8	21
	%	28 %	72 %
Você acha o acompanhamento psicológico importante para sua carreira esportiva?	n	5	25
	%	17 %	83 %

Quanto à questão do abandono da modalidade, 87% das atletas afirmaram já terem pensado em abandoná-la, por motivos relacionados a questões psicológicas. Em relação as dores, mais de 80% das ginastas responderam que sentem dor frequentemente, porém apenas 32% relataram ter sofrido alguma lesão que a afastou do esporte. A média de tempo de recuperação foi de menos de 2 meses, acompanhada principalmente por médicos e fisioterapeutas.

Na tabela 7, destacamos a comparação entre o motivo para se praticar (interesse na modalidade) e o nível de importância do acompanhamento psicológico na visão das participantes. De acordo com os dados, percebemos que as meninas que ingressaram na modalidade por interesse acreditam que o acompanhamento psicológico é mais importante do que as que não ingressaram por este motivo ($p=0,0205$). Isto pode estar relacionado ao fato de que como a prática se iniciou por vontade própria, e não por influência de terceiros ou por motivações externas à prática em si, a atleta tende a dar maior importância para os cuidados com a sua carreira, pensando de maneira mais cuidadosa em todos os aspectos que envolvem o ambiente esportivo.

Tabela 7. Interesse na modalidade x importância do acompanhamento psicológico para carreira.

Interesse na modalidade		n	Média	Mediana	DP	P
O quanto o acompanhamento de um psicólogo é importante para sua carreira esportiva?	Não	6	6.50	6.50	1.049	0.0205
	Sim	25	8.48	9.00	1.92	

Legenda: n = número; DP = Desvio Padrão; P = probabilidade de significância

A Tabela 8 mostra a comparação entre o nervosismo e o estresse no dia de competição e o nível competitivo da ginasta. Percebemos que as atletas de nível regional percebem nervosismo maior, enquanto as atletas que participam de campeonatos nacionais ficam menos nervosas no dia da competição ($p<0,001$). Possivelmente este resultado tem maior relação com a experiência e a maturidade das ginastas do que com a pressão pelo tamanho e dificuldade do evento. Nas competições regionais, as atletas têm menos vivência competitiva, resultando em menor experiência para lidar com os sentimentos que surgem no dia de competição. Para as competições nacionais, é preciso já ter vivenciado outras etapas competitivas, como regionais e estaduais, o que proporciona mais oportunidades de lidar com estes sentimentos. O estudo de Vieira et al. (2005) corrobora estes dados, ressaltando que as atletas adquirem maior estrutura psicológica ao longo dos anos e, por isso, os fatores estressantes tendem a diminuir ao longo da carreira esportiva.

Tabela 8. Nervosismo na competição x nível de competição.

Quanto você fica nervosa/estressada no dia da competição?

		Média	Mediana	DP	P
Regional	Não	6.23	7.00	2.95	$p<0,001$
	Sim	8.83	9.50	1.47	
Nacional	Não	8.87	10.00	1.60	$p<0,001$
	Sim	6.53	7.00	2.85	

Legenda: n = número; DP = Desvio Padrão; P = probabilidade de significância

Um dado interessante é a comparação entre a cobrança externa e o pensamento de abandonar a ginástica (Tabela 9), mostrando que as meninas que não pensaram em abandonar o esporte percebem maior nível de cobrança externa por resultado do que aquelas que já pensaram. A princípio é um resultado inesperado, porém podemos levantar a cobrança interna/pessoal por resultados como um fator relevante para a vontade de sair do esporte. Essa hipótese é reforçada por algumas justificativas dadas pelas atletas quando questionadas sobre os motivos pelos quais pensaram em sair: “por achar que não iria alcançar os resultados que eu queria”, “... eu sentia que era muito ruim”, “por achar que não sou suficiente” (sic de 3 atletas).

Tabela 9. Abandonar a prática x Cobrança externa

Você já pensou em abandonar a prática de ginástica rítmica?		n	Média	Mediana	SD	P
Qual o nível de cobrança externa por resultados?	Não	4	9.00	10.00	2.000	0.0162
	Sim	26	4.77	5.00	3.20	

Legenda: n = número; DP = Desvio Padrão; P = probabilidade de significância

Ao associarmos a pergunta 16 (Já pensou em abandonar a prática de GR?) com as perguntas 14 (sente falta de um acompanhamento psicológico?) e 15 (acha importante esse acompanhamento?). Foi aplicado o teste Exato de Fisher, e em ambas as associações mais de 80% das atletas que disseram já terem pensado em abandonar a modalidade sentem falta de um psicólogo e mais de 90% acham que seria importante ter acompanhamento ($p=0,015$ e $p=0,009$ respectivamente). As meninas que disseram nunca terem pensado abandonar o esporte, em sua maioria, não sentem falta nem acham importante o suporte psicológico. Isso mostra que as atletas que já passaram por situações de conflito (desistir ou não do esporte) percebem a importância e a necessidade deste suporte.

CONCLUSÕES:

Esta pesquisa trouxe dados importantes para enfatizar a importância do acompanhamento psicológico em equipes de treinamento de GR, compostas principalmente de crianças e jovens. Nos resultados desta pesquisa observamos altos níveis de nervosismo e estresse em dias de competição e também alto índice de meninas que já pensaram em abandonar o esporte. Interessante ressaltar que muitas dessas jovens atletas já percebem a importância do acompanhamento psicológico em sua carreira esportiva. Outro ponto a ser destacado é que apesar de não apresentar uma correlação significativa entre pensar em abandonar a prática e cobranças internas, várias ginastas apresentaram motivos ligados a esse tipo de cobrança quando questionadas sobre o motivo de terem esse pensamento. Uma possível explicação para isso é que por serem crianças, as participantes não compreenderam o termo “cobrança interna”.

Dito isso vale ressaltar duas limitações do estudo. A primeira refere-se à idade das meninas que, algumas vezes, podem não ter entendido o sentido real de todas as perguntas. A outra limitação está relacionada ao número reduzido de participantes que, devido à pandemia, poucos clubes estavam realizando treinamentos presenciais.

Importante destacar que esta pesquisa é apenas o início para os estudos sobre as consequências da falta de acompanhamento psicológico em equipes de GR. Para que resultados mais concretos sejam encontrados é preciso realizar a pesquisa com atletas que tenham efetivamente o acompanhamento especializado, com ex-atletas e até mesmo com equipes técnicas para se ter uma visão mais ampla sobre o assunto.

BIBLIOGRAFIA

- BENTES, Livia Maria Neves; DE VASCONCELOS, Anderson Sérgio Bastos; PIRES, Daniel Alvarez. Estratégias de coping em jovens atletas da ginástica rítmica: um estudo seccional. *Revista de Educação Física/Journal of Physical Education*, v. 88, n. 1, 2019.
- BOBO-ARCE, Marta; MÉNDEZ RIAL, Belia. Determinants of competitive performance in rhythmic gymnastics: a review. 2013.
- DIAS, Mariana Hollweg; TEIXEIRA, Marco Antônio Pereira. Psicologia do esporte e jovens tenistas: relato de uma experiência. *Psico*, v. 37, n. 2, 2006.
- DO NASCIMENTO JUNIOR, José Roberto Andrade et al. Análise do estresse psicológico pré-competitivo e estratégias de coping de jovens atletas de futebol de campo. *Revista Brasileira de Ciência e Movimento*, v. 18, n. 4, p. 45-53, 2011.
- EPIPHANIO, E. H. Conflitos vivenciados por atletas quanto à manutenção da prática esportiva de alto rendimento. *Revista Estudos de Psicologia*, v. 19, n. 1, p. 15-22, 2002.
- LEBRE, Eunice Maria Xavier Guedes. Estudo comparativo das exigências técnicas e morfofuncionais em Ginástica Rítmica Desportiva. 1993.
- The jamovi project (2021). jamovi. (Version 1.8) [Computer Software]. Retrieved from <https://www.jamovi.org>.
- VIEIRA, Lenamar Fiorese; BOTTI, Marise; VIEIRA, José Luiz Lopes. Ginástica rítmica-análise dos fatores competitivos motivadores e estressantes da Seleção Brasileira Juvenil. *Acta Scientiarum. Health Sciences*, v. 27, n. 2, p. 207-215, 2005.