

# Ginástica rítmica – análise dos fatores competitivos motivadores e estressantes da Seleção Brasileira Juvenil

Lenamar Fiorese Vieira\*, Marise Botti e José Luiz Lopes Vieira

Departamento de Educação Física, Universidade Estadual de Maringá, Av. Colombo, 5790, 87020-900, Maringá, Paraná, Brasil. \*Autor para correspondência. e-mail: lfvieira@uem.br

**RESUMO.** Este estudo objetivou investigar a trajetória de desenvolvimento das atletas de ginástica rítmica da Seleção Brasileira Juvenil, com foco na identificação dos fatores competitivos (motivadores e estressantes) que ocorrem em diferentes fases da carreira esportiva. A população alvo foi de dez atletas. Como instrumentos de medida foram utilizados o Teste de Carga Psíquica de Frester e entrevista semi-estruturada. Para análise utilizou-se estatística descritiva e a análise de conteúdo do tipo categorial. Os resultados demonstraram que na ginástica rítmica o processo de especialização motora das atletas inicia aos 12 anos; os fatores motivadores evidenciados foram o gosto pelo esporte e ser o favorito; os fatores estressantes foram ser prejudicado pelos juízes e falta de tempo para divertimento. Concluindo em uma análise geral, as atletas perceberam o contexto esportivo competitivo como mais estressante do que motivador; esta afirmação acentuou-se a partir da fase de prática motora em que o estresse competitivo para o rendimento se intensificou.

**Palavras-chave:** motivação, estresse, desempenho, ginástica rítmica.

**ABSTRACT. Rhythrical gymnastics – analysis of competitive, motivating and stress factors of the teenager Brazilian National Football Team.** This study aimed to investigate the developmental trajectory of the Brazilian Rhythmic Gymnastics Youth Team, focusing on the identification of competitive factors (motivator and stressful) that occurs in different sport's career phases. The sample was composed ten athletes. As measure instruments were used the Frester's Test Psychic Load and a semi-structured interview. The data were analyzed through the descriptive statistics and categorical type of content's analysis. The results demonstrated that in the rhythmic gymnastics the process of the athletes' motor specialization begins at 12 years; the motivator factors evidenced were fun for sport and being the favorite; the stressful factors were being harmed by the judges and not time for fun. Concluding in a general analysis the athletes perceived the competitive sporting context as more stressful than motivator; this affirmation increased starting from the motor's practice phase where the competitive stress for the income was intensified.

**Key words:** motivation, stress, performance, rhythmic gymnastics.

## Introdução

No decorrer de sua história, o desporto considerado como um fenômeno social, passa por transformações em seus conceitos e análises, sempre na busca de melhores resultados e conquistas. Atualmente, essas transformações tornaram-se mais evidentes, demonstrando que a interdisciplinaridade entre diversas áreas é cada vez mais necessária.

Neste contexto, uma modalidade esportiva que o Brasil tem conquistado resultados expressivos em competições internacionais nos últimos anos, é a ginástica rítmica. Tais resultados são advindos da organização e aplicação de um trabalho multidisciplinar que visa o desenvolvimento harmonioso da ginasta, assim como a adaptação de

seu organismo às exigências da modalidade.

A ginástica rítmica (GR) pode ser conceituada sob dois pontos de vista: pelo lado artístico e pelo lado competitivo. Pelo aspecto artístico, pode-se notar o talento e a criatividade da modalidade pela expressão corporal e plasticidade dos movimentos; pelo aspecto competitivo, enquanto modalidade essencialmente feminina, requer um alto nível de desenvolvimento de certas qualidades físicas, técnicas, táticas e psicológicas, objetivando a perfeição da execução dos movimentos com o corpo e com os aparelhos (Laffranchi, 2001).

De acordo com Weinberg e Gould (2001), o comportamento da atleta depende dos fatores pessoais que são seus gostos e preferências (fatores

internos), por outro lado, existem os fatores situacionais que estão relacionados ao meio ambiente (fatores externos). Desta forma, a atleta é o ponto central deste processo, atuando como elemento chave das competições, momentos em que se exige uma preparação especial dos níveis físico, técnico, tático e psicológico.

Assim, a eficiência de uma técnica depende do estado emocional e consequentemente da preparação psicológica da atleta. Neste sentido, pode-se dizer que, a atleta treinada tem seus motivos e objetivos enfatizados no seu próprio desenvolvimento pessoal e atlético, ou seja, o nível de motivação e a busca pelo sucesso devem ser determinantes para o resultado desejado.

Em relação à preparação psicológica de atletas, o foco dos estudos sobre motivação, de acordo com Adelino *et al.* (1999), evidenciam aspectos que se referem à satisfação interior do indivíduo como resultado da busca da realização pessoal e aspectos que se referem aos motivos exteriores ao sujeito. Em contra partida a estes dados, no ambiente competitivo existem fatores negativos como o estresse, que é decorrente de múltiplas causas, sejam elas emocionais, psicológicas ou físicas. Para Orlick (1973), uma atleta sem preparação psicológica adequada que lhe permita participar das competições com sentimento de confiança terá diminuída a chance de alcançar uma boa performance.

Portanto, as atletas de alto nível além do treinamento físico, técnico e tático precisam estar bem preparadas psicologicamente. Neste sentido, Bara Filho e Miranda (1999) constataram por várias pesquisas que em todas as ações dos atletas, o estado psicológico em que eles se encontravam era um fator determinante para uma performance adequada, pois sua ação mecânica estava diretamente relacionada ao seu estado psicológico. Weinberg e Gould (2001) corroboraram esta argumentação afirmando que para qualquer modalidade o sucesso está interligado a uma preparação adequada tanto de fatores físicos (força, velocidade, flexibilidade) quanto psicológicos (concentração, auto-estima, motivação, controle da ansiedade).

Especificamente para a ginástica rítmica, tanto os aspectos físicos quanto psicológicos parecem ser fundamentais, já que esta se caracteriza como uma modalidade que requer um alto nível de sincronia e sintonia de movimento, exigindo sempre um grande esforço físico e alto controle emocional.

Para tanto, este estudo investigou a trajetória esportiva das atletas de ginástica rítmica da Seleção

Brasileira Juvenil, buscando especificamente identificar fatores competitivos motivadores e estressantes em diferentes fases da carreira esportiva.

## Material e métodos

### Característica do estudo

Este estudo caracterizou-se como uma pesquisa descritiva com características de estudo de caso, pois de acordo com Thomas e Nelson (2002, p. 294) "o estudo de caso não é confinado ao estudo de um indivíduo, mas pode ser utilizado em pesquisas que envolvem programas, instituições, organizações, estruturas políticas, comunidades e situações".

### População alvo

Fizeram parte deste estudo todas as atletas da Seleção Brasileira Juvenil de GR, configurando-se uma amostragem do tipo proposital, a qual contou com dez atletas que treinavam no Centro de Treinamento da Seleção Brasileira de GR (Tabela 1). As atletas tinham uma idade média de 12,6 anos; com um tempo de prática de 5,5 anos; tendo iniciado a prática da modalidade com 7,1 anos em média, sendo esta uma característica deste esporte (Amorim e Vieira, 2002).

**Tabela 1.** Perfil geral das atletas da Seleção Brasileira Juvenil de ginástica rítmica.

Atleta	Peso	Altura	Idade atual	Idade de início (anos)	Tempo de prática (anos)	Local de nascimento	Local em que reside
A1	41	1.60	11	05	06	Londrina	Londrina
A2	34	1.53	13	08	05	Londrina	Londrina
A3	37	1.53	12	07	05	Londrina	Londrina
A4	38	1.63	12	09	03	Londrina	Londrina
A5	32,5	1.53	13	08	05	Recife	Londrina
A6	31	1.57	11	04	07	Londrina	Londrina
A7	37	1.56	13	06	07	Londrina	Londrina
A8	38,5	1.55	13	08	05	Maringá	Londrina
A9	39	1.62	14	08	06	Londrina	Londrina
A10	38	1.59	14	08	06	Londrina	Londrina
Média	36,6	1.57	12,6	7,1	5,5	Londrina	Londrina

### Instrumento de medida

Como instrumento de medida, optou-se pelo Teste de Carga Psíquica de Frester (1972), validado para população brasileira por Samulski e Chagas (1992), para categorias infantil e juvenil, sendo utilizado para identificar os fatores estressantes e motivadores das atletas. O teste consiste em 21 itens, os quais são fatores que exercem influência no rendimento da atleta durante o estado de competição. Para Weinberg e Gould (2001), o estado de competição pode ser entendido como a busca de recompensas com base em seu desempenho em

relação a outros competidores, envolvendo um julgamento comparativo. Cada item do teste deve ser analisado pelas atletas segundo uma escala de -3 (influência muito negativa) até +3 (influência muito positiva).

Utilizou-se ainda uma entrevista semi-estruturada, tendo como referência as fases do processo de especialização motora de Krebs (1992, 1993). As fases foram interpretadas em diferentes períodos históricos da carreira esportiva das atletas (Vieira, 1999): estimulação motora, aprendizagem motora, prática motora e especialização motora.

#### **Coleta de dados**

A investigação foi realizada no local de treinamento das atletas, na cidade de Londrina. Para a coleta de dados, os pesquisadores entraram em contato com a técnica da equipe, explicando a natureza do estudo. Agendou-se a coleta individual dos dados, de acordo com a disponibilidade das atletas da equipe e após a formalização dos termos de consentimento dos sujeitos.

As entrevistas foram gravadas em um microgravador da marca Sony M-529V, com o objetivo de manter o máximo de fidelidade possível das expressões das entrevistadas. As transcrições das entrevistas foram feitas na íntegra, sem correções e sem cortes; sendo realizadas nos dias seguintes, a cada hora de entrevista gravada; levou-se em média cinco horas para a transcrição de cada entrevista. Conforme a realização da transcrição, as atletas foram sendo codificadas pela letra A, sendo enumeradas de um a dez (A1, A2, ..... A10). O teste de carga psíquica foi realizado após a entrevista das atletas.

#### **Análise dos dados**

Para a análise e interpretação dos dados, desenvolveu-se a análise de conteúdo do tipo categorial, a qual objetiva "tomar em consideração a totalidade de um texto, passando-o pelo crivo da classificação, segundo a freqüência de presença (ou de ausência) de itens de sentido" (Bardin, 1977 p. 36).

A organização da codificação dos dados, que correspondem à transformação dos dados brutos agregados em unidades, permitiu uma descrição das características do conteúdo compreendendo três escolhas: o recorte, a enumeração e a escolha das categorias. Para proceder os recortes no texto, utilizou-se a unidade temática, "agrupando-se a sua volta tudo o que o locutor exprime a seu respeito" (Bardin, 1977, p. 106). Além disso, os dados do questionário foram analisados pela estatística descritiva.

#### **Resultados e discussão**

Apresentar-se-á inicialmente, a análise das fases do processo de especialização motora das atletas de ginástica rítmica. Posteriormente, serão identificados os fatores motivadores e estressantes de cada atleta e, por fim, relacionar-se-á as idades das atletas com os fatores motivadores e estressantes.

#### **Fases do processo de especialização motora da Seleção Brasileira Juvenil de GR**

Para a análise da história de vida esportiva das atletas, nas diferentes fases da carreira, fez-se uso como referência as fases do processo de especialização motora de Krebs (1992, 1993). As fases foram divididas em quatro diferentes períodos históricos da vida esportiva: estimulação motora, aprendizagem motora, prática motora e especialização motora.

#### **Fase de estimulação motora das atletas**

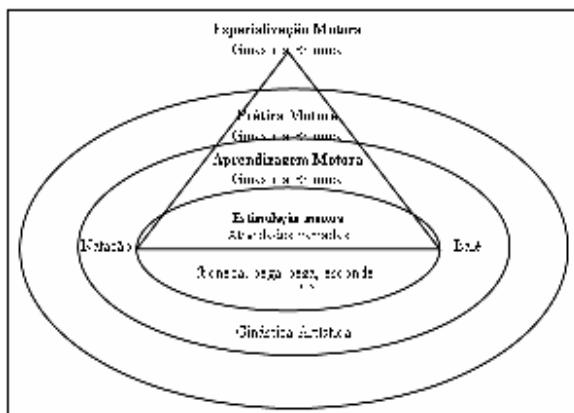
Esta fase compreende os primeiros meses de vida aos seis anos de idade das atletas de GR. Para Krebs (1992, 1993), este período deve ser entendido como um sistema totalmente aberto, considerando que o importante é a vivência do movimento e o domínio do estágio maduro da fase dos movimentos fundamentais e do estágio de transição dos movimentos especializados (Gallahue e Ozmun, 2001).

Neste período, o padrão do movimento a ser executado deve ser tomado apenas como estímulo para que a criança construa seu próprio plano motor. Desta forma, pode-se ressaltar que nesta fase, a criança executa e vivencia as mais diversas experiências motoras e, sendo assim, não há execução errada de movimento. Para Vieira (1999), neste momento, as experiências com atividades motoras variadas é um aspecto predominante, as quais são fundamentais para a construção do plano motor e para a formação motora geral.

Papalia e Olds (1998) ressaltam que o desenvolvimento motor avança rapidamente entre os três e os seis anos de idade. As crianças fazem grandes avanços na coordenação motora grossa e fina e na coordenação mão-olho. No que se refere à escolha e à preferência das brincadeiras, elas refletem diretamente no seu desenvolvimento, pois esta é tanto uma atividade cognitiva quanto social. Através da brincadeira as crianças exercitam suas habilidades físicas, crescem cognitivamente e aprendem a interagir com as outras crianças. Neste sentido, as atletas da Seleção Brasileira Juvenil de GR citaram as brincadeiras de corrida, como pega-pega, dança, esconde-esconde, pular corda, bola queimada e brincar de boneca, como estimulação motora ocorrida nesta fase. Conforme relatou a atleta:

"Eu brincava de pega-pega, esconde-esconde e boneca... E o que eu mais gostava era brincar de pega-pega". (A1)

Percebe-se na Figura 1, o predomínio de atividades lúdicas na fase de estimulação motora. Neste período, as brincadeiras são muito importantes, pois estimulam a fantasia e são bastante apreciadas por crianças até seis anos de idade, incluindo brincar de bonecas ou outras figuras que representam algumas fantasias bem conhecidas. As crianças desempenham outros papéis e não o que elas realmente são, imaginando ser outra pessoa, é nesta fase que reduzem sua abordagem egocêntrica do mundo. Estas afirmações de Papalia e Olds (1998) puderam ser constatadas durante as entrevistas, quando as atletas afirmavam que brincavam em grupos e somente uma afirmou que às vezes brincava sozinha.



**Figura 1.** Processo de especialização motora das atletas da Seleção Brasileira Juvenil de Ginástica Rítmica (baseado em Vieira, 1999).

Outro aspecto destacado foi a disponibilidade de espaço ao redor da residência para atletas, que parece ser um fator de grande importância para a vivência de atividades motoras na infância, pois a maioria das atletas morava em casas (seis), e as que moravam em apartamento (quatro) citaram a possibilidade do espaço da *rua* ou a *casa da avó* para brincar. Vieira (1999) verificou semelhanças nos resultados apresentados com atletas de atletismo, constatando que, geralmente, estes moravam em sítios, chácaras ou ainda, em bairros afastados do centro da cidade, com muita liberdade para brincar. Como descreveu a atleta: "Morava numa casa que era dois andar e lá embaixo não tinha nada e eu ficava brincando lá, com o meu irmão e com a minha vizinha". (A2)

Assim, nota-se que para o desenvolvimento de talentos esportivos, parece ser de extrema importância as oportunidades para prática durante

os períodos iniciais do desenvolvimento da criança, momento em que o espaço e os colegas para brincar são essenciais para o desenvolvimento motor da criança (Vieira, 1999).

#### Fase de aprendizagem motora das atletas

Durante este período a idade das atletas da Seleção Brasileira Juvenil de GR situou-se entre 6 e 8 anos de idade. Esta fase deve ser entendida como um sistema parcialmente aberto, visto que agora o movimento a ser executado requer um plano motor parcialmente definido pelo instrutor (Krebs, 1992, 1993). É importante que o aprendiz passe do estágio de transição para o estágio de aplicação da fase dos movimentos especializados (Gallahue e Ozmun, 2001), pois neste período, em nível neuromotor, o movimento será possível por intermédio da execução consciente, em que toda atenção do aprendiz é dirigida ao plano motor.

Sendo assim, nesta fase de desenvolvimento das atletas de GR, iniciou-se o crescente interesse do conhecimento das modalidades esportivas (Figura 1). Segundo Papalia e Olds (1998), devido ao desenvolvimento motor aprimorado, meninos e meninas entre 6 e 12 anos podem se engajar em uma amplitude maior de atividades motoras que os pré-escolares e, ainda ressaltam que as crianças precisam se expor a uma variedade de atividades.

Nesta idade as dez atletas já praticavam GR. Além desta iniciação esportiva, cinco também praticavam natação, três fizeram balé e duas praticavam ginástica artística. Durante esta fase, o apoio e o estímulo familiar foram fundamentais, uma vez que nas idades entre 6 e 8 anos as crianças são dependentes de outras pessoas para terem oportunidade de prática. Segundo Bee (1997), as crianças em idade escolar continuam a utilizar os pais como uma base segura, continuam a confiar em sua presença e apoio. O grupo de companheiros assume grande importância durante a média infância (6 a 12 anos), entretanto, os relacionamentos com os pais continuam a ser os relacionamentos mais importantes nas vidas das crianças (Papalia e Olds, 1998).

Contudo, notou-se que a influência de ações e atitudes dos companheiros também estava presente no comportamento das atletas desta faixa etária. Samulski (2002) afirma que o esporte é considerado um fator de socialização, e desta forma, a atividade esportiva influencia a personalidade e o seu desenvolvimento de uma forma específica. Como ressalta o recorte da entrevista:

Uma amiga minha começou a fazer. A gente era bem amiga, aí minha mãe me perguntou e eu

comecei a fazer, assistir o treino delas, ir nas competições delas, apresentação, festival (...) (A1)

Percebe-se nesse momento de formação esportiva que o contexto social, amigos e principalmente a família tornam-se elementos imprescindíveis para o encorajamento e a aderência à prática da modalidade do esporte, no caso da Ginástica Rítmica.

#### **Fase de prática motora das atletas**

Nesta fase de formação desportiva as atletas da Seleção Brasileira Juvenil de GR tinham idade entre 9 e 11 anos. Krebs (1992, 1993) cita que nesta fase de prática motora uma mudança conceitual ocorre, pois o que antes era entendido como um sistema totalmente aberto (estimulação) ou parcialmente aberto (aprendizagem), passa agora a ser entendido como um sistema parcialmente fechado (prática), ou seja, o plano motor que caracteriza o movimento a ser executado já está definido, no qual existe apenas uma resposta correta, sendo as demais alternativas consideradas erradas.

Neste sentido, o fenômeno mais importante nesta fase é a automatização do movimento, a qual libera a atenção do praticante para a percepção de outros estímulos que ocorrem simultaneamente à ação que está sendo praticada. Na prática motora é importante a passagem do estágio de aplicação para o estágio de utilização ao longo da vida (Gallahue e Ozmun, 2001).

Levando em consideração a colocação anterior notou-se que a definição pela GR e a automatização e o refinamento do movimento são específicas desta fase, diferentemente de outros estudos (Vieira, 1999) com as demais modalidades. Este aspecto demonstra que a modalidade de GR exige um processo de especialização diferenciado, ou seja, as atletas iniciam a dedicação exclusiva ao esporte por volta dos 11 anos de idade, sendo esta uma característica da modalidade.

Durante esta fase, percebeu-se um maior envolvimento das atletas com os técnicos e colegas de treino, os quais assumiram um importante papel motivacional na carreira esportiva das atletas. Essa questão foi confirmada no depoimento da atleta quando cita o técnico e as novas amizades:

ah! era legal, exigente, e às vezes ficava um pouquinho bravo comigo porque sabe? a gente fazia as coisas muitas coisas erradas (...). eu fiz amizades novas, isso era muito bom e ruim porque eu não tinha tempo para fazer algumas atividades que eu gostava. (A4)

Por outro lado, notou-se nesta fase pontos positivos e negativos em relação à prática da

modalidade e vida pessoal das atletas. Ou seja, o processo de automatização dos elementos da técnica motora específica da GR associado ao início do processo competitivo começam a solicitar das atletas um grau elevado de dedicação ao esporte competitivo. Neste sentido, começam a ser evidenciados fatores motivacionais e estressantes relacionados ao esporte. Esta constatação fica evidente no comentário da atleta:

Positivo, que eu já entrei na equipe porque eu era muito flexível, na maioria das coisas eu já pegava rápido, e de negativo é que eu repeti um ano e que eu achava que eu não ia conseguir mais passar, depois que eu passei (...) (A3)

Desta forma, algumas atletas já começaram demonstrar conflito entre a motivação para modalidade e a dedicação exclusiva que o esporte de alto rendimento exige. Algumas pensavam em desistir, pois através dos depoimentos pode-se perceber que as exigências do treinamento e o cansaço físico e mental começaram a surgir. Como relatou a atleta: "pensei, aí porque tava muito cansativo, só que daí eu pensei bem, e achei melhor não". (A10)

Sendo assim, pode-se observar nos depoimentos das atletas alguns indicativos de estresse nesta fase. Papalia e Olds (1998) afirmam que os estresses de infância assumem muitas formas e podem afetar o desenvolvimento emocional. Algumas crianças são mais capazes de suportar o estresse que as outras, pois os fatores relacionados à personalidade, família, experiência e grau de risco são associados à habilidade de se recuperar de circunstâncias infelizes. Desta maneira, parece que o esporte é um contexto que auxilia as atletas a aprenderem a superar dificuldades e estresses diários, pois apesar dos depoimentos, nenhuma atleta pensava em abandonar o esporte naquele momento.

#### **Fase de especialização motora das atletas**

Esta é a fase final do processo de especialização de um atleta e na GR iniciada pelas atletas da Seleção Brasileira Juvenil entre 12 a 14 anos de idade. Para Krebs (1992, 1993), é o período que se enfatiza a tarefa e não o desenvolvimento, e exemplifica o modelo de Gallahue e Ozmun (2001), no qual entende-se que ao chegar nesta fase a atleta deverá buscar a perfeição, e é por isso que se concebe a especialização motora como um modelo totalmente fechado. Assim, a especialização motora deve ser uma opção de vida que além de exigir dedicação exclusiva, parece estar reservada apenas para uma minoria.

Segundo o modelo de Krebs (1992, 1993), esta

fase depende de dois fatores: os fatores inatos, característicos da herança genética, que definem as potencialidades e talentos; e os fatores ambientais, característicos dos elementos materiais e sociais, que estimulam os interesses, definem as oportunidades, e representam a cultura. Para tanto, torna-se necessário que o indivíduo passe pelas três fases citadas anteriormente, para que esta fase seja o ápice do seu desenvolvimento motor. O processo de especialização motora das atletas de GR pode ser observado na Figura 1.

Atletas que praticam ativamente esportes de alto nível não têm tempo para outras atividades recreativas ou sociais; os contatos e relações sociais limitam-se ao grupo de treinamento (Samulski, 2002). Em função disso, percebeu-se que nesta fase as atletas escolheram dedicar-se somente à GR (Figura 1), tendo que muitas vezes, abdicarem da vida social em função do esporte, como mostra o relato:

Não, só me dedico mesmo aos treinos... de segunda a sábado, da uma e meia às cinco e meia. Não tenho mais muito tempo pra sair com os amigos pra ir na piscina, mas vale a pena. (A10)

Notou-se também que nesta fase, a família desempenhou um papel importante de apoio à prática da modalidade, porém, o meio em que vivem, amigos, escola e comunidade, parecem ser os principais contextos motivadores. Bee (1997) afirma que os companheiros cumprem uma função importante como uma ponte entre a dependência da infância e a independência da vida adulta, conforme evidencia o testemunho:

a minha mãe me dá bastante apoio, meu pai também. Às vezes ele acha que eu faço muito mais pra ginástica do que pra escola, daí ele acha que eu tenho que me esforçar mais... na escola, meus amigos sempre falam - quando que você for pra Olimpíadas não esquece da gente, e também meus professores eles me reconhecem bastante por eu ser atleta. (A9)

Todas as atletas destacaram pontos positivos e negativos de ser uma atleta de alto rendimento:

Positivo, é conseguir várias medalhas, troféus, títulos. Agora mesmo esse ano que eu quero me tornar bi-campeã Pan-americana. E negativo, que como eu já tinha falado o fato de deixar a casa e vim pra cá... é muita dificuldade que eu tive que deixar a escola onde eu estudava, meus amigos, minha família e vim pra cá só por causa da ginástica. (A8)

negativos tem que não da muito tempo pra fazer as coisas da escola, tem que ficar fim de semana pra fazer trabalho essas coisas, e os pontos positivos é que você se realiza muito, você fica feliz, sabe?, parece que tua vida é gostosa de viver... Eu espero conquistar com o individual, porque com o conjunto eu já conquistei o

paranaense, o brasileiro e o Pan-Americano, então eu espero conquistar esses três com o individual. E também ir para as Olimpíadas, um dia. (A9)

Nota-se que o ambiente competitivo de alto rendimento apresenta pontos negativos e positivos já destacados pelas atletas; sendo que para esta modalidade o gosto pela prática do esporte e a conquista de metas se evidenciaram como elementos motivadores.

#### **Seleção Brasileira Juvenil de GR: fatores motivadores e estressantes**

Os fatores motivadores e estressantes no ambiente competitivo são aspectos determinantes para o rendimento esportivo. Para Samulski (2002), a motivação pode ser definida como a totalidade dos fatores que determinam a atualização de formas de comportamento dirigido a um determinado objetivo. Em estudos realizados por pesquisadores (Becker, 2000; Weinberg e Gould, 2001; Samulski, 2002) que verificaram os motivos pelos quais crianças se envolvem em programas esportivos, e destacaram-se os seguintes: ter alegria, aperfeiçoar suas habilidades e aprender novas destrezas, praticar com amigos e fazer novas amizades, adquirir forma física e sentir emoções positivas.

Entretanto, quando os motivos desejados não são alcançados, pode-se dizer que o estresse começa a surgir, interferindo principalmente, na auto-estima e autoconfiança da atleta, ou seja, na incapacidade do indivíduo de realizar o que tanto busca. Neste sentido, para a análise dos fatores motivadores e estressantes, apresentam-se a seguir as Tabelas 2 e 3.

**Tabela 2.** Fatores que exercem influência positiva no rendimento das atletas da Seleção Brasileira Juvenil de ginástica rítmica.

Fatores que exercem influência no rendimento	Média	Desvio Padrão
Ser o favorito	2,2	1,3
Estabelecimento de metas excessivamente altas	1,5	1,7
Expectadores	1,2	1,6
Adiamento da competição	0,9	1,2
Pensar constantemente nas metas desejadas	0,9	1,3
Derrotas anteriores	0,3	1,8

Nas Tabelas 2 e 3 apresentam-se os dados de escalas positivas e negativas, nas quais as positivas representam os fatores motivadores e as negativas representam os fatores estressantes. De forma sintetizada, observa-se que na percepção das atletas 71% dos fatores foram considerados estressantes, enquanto que 29% foram considerados motivadores. Neste contexto, pode-se dizer que para esta faixa etária o ambiente esportivo competitivo foi considerado como contendo mais elementos estressantes do que motivadores.

**Tabela 3.** Fatores que exercem influência negativa no rendimento das atletas da Seleção Brasileira Juvenil de ginástica rítmica.

Fatores que exercem influência no rendimento	Média	Desvio Padrão
Ser prejudicado pelos juízes	-2,0	1,1
Discordâncias-conflitos com treinador, companheiros e ou família	-1,7	0,9
Instalações e condições incômodas	-1,6	0,8
Dormir mal na noite anterior à competição	-1,5	1,2
Sensação de debilidade física	-1,3	1,3
Ações fracassadas no começo da competição	-1,3	1,1
Grande superioridade dos adversários	-1,2	1,1
Crítica durante a competição	-1,2	0,9
Maus rendimentos nos treinos e competições anteriores	-1,1	1,7
Estímulos perturbadores ótica, acústica e tátil	-0,9	1,0
Surpresa com os bons resultados dos adversários	-0,7	1,3
Haver perdido do adversário anteriormente	-0,5	1,2
Adversários desconhecidos	-0,5	0,8
Nervosismo excessivo	-0,5	1,6
Competição demorada	-0,4	1,3

O fator motivador de maior destaque foi ser o favorito (nº 5), com 2,2 de média. Sendo assim, pode-se notar que o sucesso, o favoritismo, a liderança, a autoconfiança, a previsão e a certeza da vitória são fatores importantes para as atletas em estudo. Segundo Weinberg e Gould (2001), atletas confiantes acreditam em si mesmos, eles acreditam em suas capacidades de adquirir habilidades e as competências necessárias, tanto psicológicas como mentais, para atingir seu potencial. De acordo com Lawther (1973), o impulso para a sua superação, sair-se melhor, ultrapassar os próprios limites, os recordes estabelecidos ou o seu oponente atual, fazem parte do esforço humano para um desempenho com o máximo de eficiência. Ser o favorito em uma competição, passando por experiências de sucesso podem levar as atletas à associação do resultado alcançado com o seu grau de habilidade, possibilitando com isso, que o indivíduo motive-se, melhorando ainda mais a sua performance.

Desta forma, o nível de autoconfiança que tem a ginasta de si mesmo sobre suas possibilidades de conseguir resolver diferentes situações de seu esporte, afeta os níveis motivacionais, o gasto energético, as emoções, pensamentos positivos, habilidade de concentração, capacidade de esforço e resistência física. Loher (1991 apud Teutli, 2003) ressalta que uma ginasta com autoconfiança, normalmente se fixa em objetivos altos, atua melhor nos momentos mais difíceis, atua diante das adversidades com melhor capacidade, sendo que o importante é acreditar em suas capacidades para adquirir destreza e competência necessária, tanto mental como física.

Em contra partida, verificou-se que o fator que causa mais estresse foi ser prejudicado pelos juízes com -2,0 de média. Na GR, este motivo tem sido

destaque de várias discussões sobre o esporte, pois é uma modalidade subjetiva, ou seja, depende da avaliação de quem observa, no caso a arbitragem. Atualmente, ela é formada por duas bancas de sete árbitros cada uma, sendo três árbitros responsáveis pela execução, que avalia faltas técnicas, quatro árbitros de composição, subdivididos em dois grupos, sendo dois árbitros responsáveis pelo valor técnico (número e nível das dificuldades) e dois árbitros pelo valor artístico (acompanhamento musical e coreografia) (Código de Pontuação, 2003).

Neste sentido, o comportamento da arbitragem poderá causar aos atletas sentimento de frustração, fato que os levariam a executar atitudes contra si próprios ou até mesmo cometer atos agressivos contra a arbitragem ou a desistência da prática da modalidade. De acordo com Weinberg e Gould (2001), atletas, técnicos e espectadores avaliam mais negativamente os árbitros do que positivamente.

#### Relação entre as Idades das Atletas e os Fatores Motivadores e Estressantes

Para melhor análise e entendimento dos fatores motivadores e estressantes das atletas da seleção brasileira juvenil de GR, apresentam-se os fatores intervenientes em função das fases do processo de especialização motora e das idades das atletas.

Percebe-se no Quadro 1 que ficaram evidenciados fatores estressantes de ordem pessoal (escola, conflitos e cansaço) e de ordem social (tempo para divertimento e arbitragem), sendo que os fatores sociais são mais citados pelas atletas entre 12 e 14 anos, faixa etária em que a relação com os outros, ter um grupo de amigos, tornam-se elementos importantes para a pessoa em desenvolvimento; e os fatores pessoais já começam a aparecer a partir dos 9 anos de idade.

**Quadro 1.** Demonstração da trajetória esportiva das atletas de GR e os fatores motivadores e estressantes nas diferentes fases de desenvolvimento.

Fase	Idade	Motivação	Estresse
Estimulação motora	4 a 5 anos	Brincar	Nenhum.
Aprendizagem motora	6 a 8 anos	Gosto pela prática esportiva.	Nenhum.
Prática motora	9 a 11 anos	Gosto pela prática esportiva; Espectadores.	Cansaço físico; Falta de tempo para divertimento; Baixo rendimento escolar.
Especialização motora	12 a 14 anos	Gosto pela prática esportiva; Ser o favorito; Pensar nas metas.	Conflito entre divertimento e treinamento; Ser prejudicado pela arbitragem; Conflitos com família, técnicos e companheiros de equipe.

De Rose *et al.* (2001), encontraram dados semelhantes com jogadores de basquetebol, apesar da diferença entre as idades. Ao se tratar de esporte de rendimento alguns problemas estressantes são semelhantes, tais como fatores pessoais (família e escola) e sociais (amizade e vida social), ou seja, ser um atleta de rendimento exige uma dedicação exclusiva ao esporte, sendo que quanto maior as especializações, existem evidências de um maior isolamento social das atletas.

No Quadro 1 sobre a relação entre as idades e os fatores motivadores, observou-se que *ser o favorito* foi o fator que predominou em todas as idades. As atletas com 11 anos, as quais começaram a prática da modalidade por volta dos 05-06 anos de idade, ressaltaram como fatores mais motivadores: *ser o favorito*, estabelecimento de metas excessivamente altas e espectadores. Para Harris e Harris (1987), as metas convertem nossos pensamentos à medida que fornecem orientações para nossa direção e comportamento. O estabelecimento de metas para as atletas cria um clima de crescimento, bem como melhora do sucesso pessoal.

Notou-se ainda, que somente as atletas de 11 anos citaram os espectadores como fator motivador, já que a GR é um esporte que necessita de grande concentração. Para Feijó (1998), a torcida eleva e destrói, dependendo do espetáculo a que está assistindo, alegra-se por sua presença, mas deve-se impedir que ela interfira na concentração.

O Quadro 1 mostra que, com idade de 11 anos, os fatores mais estressantes citados pelas atletas foram: sensação de debilidade física (cansaço físico); falta de tempo para divertimento e baixo rendimento escolar.

Com idade entre 12 e 14 anos, as atletas ressaltaram como fatores motivadores: *ser o favorito*, pensar constantemente nas metas desejadas e adiantamento das competições. Já na idade intermediária de 13 anos, destacaram os seguintes fatores: *ser o favorito*, estabelecimento de metas excessivamente altas, pensar constantemente nas metas desejadas e derrotas anteriores. Com idade de 14 anos, as atletas apontaram somente o fator *ser o favorito*, como motivador.

Ainda as atletas com idade entre 12 e 14 anos ressaltaram como fatores estressantes: conflito entre divertimento e treinamento, ser prejudicado pelos juízes, conflitos com o treinador, com companheiros ou com a família. Todavia, dentre estas idades, as atletas com 13 anos de idade levantaram um maior número de fatores estressantes: sensação de debilidade física, dormir mal na noite anterior a competição, derrotas anteriores, maus rendimentos

nos treinos e competições anteriores, ações fracassadas no começo da competição, instalações e condições incômodas, discordâncias e conflitos com o treinador, com companheiros ou com a família. Para Weinberg e Gould (2001), o estresse ocorre quando há um desequilíbrio substancial entre as demandas físicas e psicológicas impostas a um indivíduo e sua capacidade de resposta, sob condições em que a falha em satisfazer tais demandas tem consequências importantes.

Por fim, as atletas com 14 anos não citaram nenhum fator estressante. Este elemento para Weineck (1991), representa um importante requisito para um desempenho ideal, esclarece ainda, que uma melhor condição de treinamento leva à adaptação mais rápida de desempenho, da mesma forma que o estado pré-competitivo poderá estar mais acentuado na atleta que estiver mais bem treinada, verificando-se assim, uma nova afirmativa que parece preocupar-se com os meios de evitar o estresse.

Desta forma, nota-se que as atletas com 14 anos de idade foram as que menos manifestaram índices elevados ou tendências a fatores motivadores e estressantes, demonstrando uma maior estabilidade emocional. Nesta idade, nota-se que a experiência adquirida ao longo dos anos começa a estabelecer uma maior estrutura psicológica para a atleta.

Outro aspecto demonstrado foi que as atletas de 11 e 13 anos obtiveram escores com tendência maior a fatores estressantes do que motivadores, e as atletas de 12 e 14 anos obtiveram escores com tendência maior a fatores motivadores do que estressantes. Neste sentido, parece que as atletas passam durante a trajetória esportiva por momentos (idades) de instabilidade e estabilidade emocional. Notou-se ainda que para as atletas de 13 anos o fator “derrotas anteriores” esteve presente nos fatores motivadores e nos fatores estressantes, ou seja, se para algumas este fator é motivador, para outras, parece ser um fator estressante, o que reforça a condição de instabilidade emocional nesta faixa etária.

## Conclusão

Tendo como referência os objetivos estabelecidos para esta pesquisa, as evidências encontradas sugerem que a trajetória esportiva das atletas apresentou-se de forma progressiva. Na fase de estimulação motora, percebeu-se o envolvimento em várias atividades características da infância, já na fase de aprendizagem motora, iniciou-se a aprendizagem de algumas modalidades esportivas, posteriormente na fase da prática motora ocorreu a escolha da modalidade de ginástica rítmica, e por fim, na fase de especialização motora, ocorreu a

dedicação exclusiva à GR.

Quanto à análise dos fatores motivadores e estressantes das atletas, houve um predomínio dos fatores estressantes (71%). Os fatores motivadores foram em ordem de significado: gosto pela prática; ser o favorito, estabelecimento de metas excessivamente altas e espectadores. E os fatores mais estressantes foram: ser prejudicado pelos juízes, baixo rendimento escolar, discordâncias e conflitos; falta de tempo para divertimento.

Considerando a relação entre as idades e os fatores motivadores e estressantes, notou-se que as atletas da Seleção Brasileira Juvenil de GR com idade de 11 e 13 anos demonstraram que a competição foi percebida como contendo maior quantidade de fatores estressantes do que motivadores. Por outro lado, as atletas com idade de 12 e 14 anos parecem perceber maior quantidade de fatores motivadores do que estressantes para a mesma situação competitiva. As evidências parecem demonstrar que os fatores motivadores estão presentes desde a fase de estimulação motora das crianças/atletas, já os fatores estressantes começam a ser evidenciados a partir da fase de prática motora principalmente pelo início do processo competitivo e as demandas decorrentes deste.

Finalizando, pode-se notar que os fatores estressantes obtiveram maior percentual na idade específica de 11 anos, fato que parece estar relacionado às primeiras exposições das crianças/atletas ao ambiente competitivo. Assim, acredita-se ser indispensável o acompanhamento da preparação psicológica como suporte às atletas. Para tanto, torna-se fundamental entender o processo de motivação e de estresse dos atletas, buscando o equilíbrio emocional, pois estes são aspectos determinantes para a atleta de alto rendimento.

## Referências

- ADELINO, J. et al. *O treino de jovens: o que todos precisam saber!* Lisboa: Ministério da Juventude e do Desporto, 1999.
- AMORIM, H.Z.; VIEIRA, L.F. A trajetória de vida esportiva de atletas de Ginástica Rítmica: um estudo baseado na teoria dos Sistemas Ecológicos. In: SEMANA DE EDUCAÇÃO FÍSICA, 15., Maringá. *Anais...* Maringá: Universidade Estadual de Maringá. 2002. p. 48.
- BARA FILHO, M.G.; MIRANDA, R. Estudos Psicológicos do atleta competitivo. *Revista Treinamento Desportivo.* v. 4, n. 3, p. 61-68, 1999.
- BARDIN, L. Análise de conteúdo. Lisboa: Edições 70, 1977.
- BECKER JR., B. *Psicologia aplicada à criança no esporte.* 1. ed. Novo Hamburgo: Feevale, 2000.
- BEE, H. *O ciclo vital.* 1. ed. Porto Alegre: Artes Médicas, 1997.
- CODIGO DE PONTUAÇÃO. Curso técnico regional de ginástica rítmica (material não editado). Londrina, 2003.
- DE ROSE D. et al. Situações causadoras de stress no basquetebol de alto rendimento: fatores extracompetitivos. *Rev. Bras. Cienc. Mov.*, Brasília v. 9, n. 1, p. 25-30, 2001.
- FEIJÓ, O.G. *Psicologia para o esporte: corpo e movimento.* 2. ed. Rio de Janeiro: Shape Editora, 1998.
- FRESTER, R. Der belastungssymptomtest: ein verfahren zur analyse der verarbeitung psychisch belastender bedingungen bei sportlern. In: KUNATH, P. (Ed.). *Beiträge zur sportpsychologie.* Sportverlag, Berlin, v. 1, p. 148-161, 1972.
- GALLAHUE, D.L.; OZMUN, J.C. *Comprendendo o desenvolvimento motor: bebês, crianças, adolescentes e adultos.* 2. ed. São Paulo: Phorte Editora, 2001.
- HARRIS, D.V.; HARRIS, B.L. *Psicología del deporte: Integración mente-cuerpo.* Barcelona: Hispano Europea, 1987.
- KREBS, R.J. Da estimulação à especialização: primeiro esboço de uma teoria de especialização motora. *Revista Kinesis*, Santa Maria, n. 9, p. 29-44, 1992.
- KREBS, R.J. Teoria da especialização motora. In: WORLD CONGRESS SPORT PSYCHOLOGY. 8., 1993. Lisboa. *Proceedings...* Lisboa, 1993. p. 679-682.
- LAFFRANCHI, B. Treinamento desportivo aplicado à ginástica rítmica. Londrina: Unopar Editora, 2001.
- LAWTHER, J.D. *Psicología desportiva.* São Paulo: Fórum, 1973.
- ORLICK, T.D. Children's sport: a revolution is coming. *Can. Assoc. Health, Phys. Educ. Recreat. J.*, Ontario, v. 40, p. 12-14, 1973.
- PAPALIA, D.E.; OLDS, S.W. *O mundo da criança: da infância à adolescência.* 2. ed. São Paulo: Makron Books, 1998.
- SAMULSKI, D. *Psicología do esporte.* 1. ed. São Paulo: Manole, 2002.
- SAMULSKI, D.; CHAGAS, M.H. Análise do estresse psíquico na competição em jogadores de futebol de campo das categorias infantil e juvenil. *Rev. Bras. Cienc. Mov.*, Brasília, v. 6, n. 4, p. 12-18, 1992.
- TEUTLI, E.C. *Autoconfiança na Ginástica.* Disponível em: <[http://www.ginastica.com.br/conteudo/cont\\_artigos - 06/html](http://www.ginastica.com.br/conteudo/cont_artigos - 06/html)>. Acesso em: maio 2003.
- THOMAS, J.R.; NELSON, J.K. Métodos de pesquisa em atividade física. 3. ed. Porto Alegre: Artmed, 2002.
- PIKUNAS, J. *Desenvolvimento humano: uma ciência emergente.* São Paulo: McGraw-Hill do Brasil, 1979.
- VIEIRA, L.F. *O processo de desenvolvimento de talentos paranaense do atletismo: um estudo orientado pela teoria dos sistemas ecológicos.* 1999. Tese (Doutorado)–Universidade Federal de Santa Maria, Santa Maria, 1999.
- WEINBERG, R.; GOULD, D. *Fundamentos da psicología do esporte e do exercício.* 2. ed. Porto Alegre: Artmed, 2001.
- WEINECK, J. *Biología do deporte.* São Paulo: Manole, 1991.

Received on April 14, 2005.

Accepted on September 27, 2005.