



Serviço Público Federal
Ministério da Educação
Fundação Universidade Federal de Mato Grosso do Sul



Ketllyn Gabriele Gomes de Souza

**ANSIEDADE EM JOVENS PRATICANTES DE GINÁSTICA RÍTMICA: UM
OBSTÁCULO INVISÍVEL AO DESEMPENHO?**

CAMPO GRANDE-MS

2025

KETLLYN GABRIELE GOMES DE SOUZA

**ANSIEDADE EM JOVENS PRATICANTES DE GINÁSTICA RÍTMICA: UM
OBSTÁCULO INVISÍVEL AO DESEMPENHO?**

Trabalho de conclusão de curso apresentado a
Universidade Federal de Mato Grosso do Sul,
como requisito parcial para a obtenção do título
de Bacharel em Educação Física.

Orientador: Prof^o. Dr. Philipe Rocha de
Camargo.

Banca examinadora:

Prof. Dra. Heloyse Elaine Gimenes Nunes.
Prof. Dr. Dirceu Santos Silva.

CAMPO GRANDE-MS

2025

RESUMO: O presente artigo tem como objetivo analisar a relação entre ansiedade précompetitiva e desempenho esportivo em jovens atletas que praticam ginástica rítmica, compreendendo como fatores emocionais, sociais e técnicos influenciam a preparação e

atuação dessas atletas. A ansiedade é entendida aqui como uma emoção que pode ser funcional ou disfuncional, dependendo de sua intensidade e do suporte oferecido às atletas. A pesquisa foi conduzida por meio de um ensaio teórico, reunindo estudos sobre psicologia do esporte, ansiedade-estado e traço, e demandas específicas da ginástica rítmica. Observou-se que a pressão estética, o perfeccionismo técnico e as expectativas externas contribuem significativamente para a experiência da ansiedade. Conclui-se que a ansiedade pode atuar tanto como fator motivador quanto como obstáculo ao desempenho, dependendo do suporte emocional disponível no ambiente de treino.

Palavras-chave: Ansiedade pré-competitiva; Ginástica rítmica; Desempenho esportivo; Psicologia do esporte.

ABSTRACT: The present article aims to analyze the relationship between pre-competitive anxiety and sports performance in young athletes who practice rhythmic gymnastics, understanding how emotional, social, and technical factors influence these athletes' preparation and performance. Anxiety is understood here as an emotion that can be functional or dysfunctional, depending on its intensity and on the support offered to the athletes. The research was conducted through a theoretical essay, gathering studies on sport psychology, state and trait anxiety, and the specific demands of rhythmic gymnastics. It was observed that aesthetic pressure, technical perfectionism, and external expectations significantly contribute to the experience of anxiety. It is concluded that anxiety can act both as a motivating factor and as an obstacle to performance, depending on the emotional support available in the training environment.

Keywords: Pre-competitive anxiety; Rhythmic gymnastics; Sports performance; Sports psychology.

SUMÁRIO

| | | |
|--|----|----|
| 1 INTRODUÇÃO | 03 | 3 |
| 2.4 PRESSÕES NA GINÁSTICA COM ATLETAS DE ALTORENDIMENTO | | 9 |
| 3 CONSIDERAÇÕES FINAIS | | 10 |
| REFERÊNCIAS | | 11 |
| | | |
| 2 CAPÍTULO TEÓRICO | 06 | |
| 2.1 TRANSTORNOS DE ANSIEDADE | 06 | |
| 2.2 ANSIEDADE NO CONTEXTO ESPORTIVO | 07 | |
| 2.3 PRESSÕES NO ESPORTE DE ALTO RENDIMENTO | 08 | |

1. INTRODUÇÃO

O presente estudo tem como tema ansiedade em jovens ginastas: um obstáculo invisível ao desempenho? Busca compreender como a ansiedade é construída no meio de jovens ginastas, mostrando que o desempenho esportivo refere-se não apenas aos resultados competitivos, mas também à fluidez do movimento, à autoconfiança e à capacidade do atleta de expressar seu potencial técnico e artístico durante a execução, e que o “obstáculo invisível” é um termo utilizado para destacar que, muitas vezes, a ansiedade não é reconhecida pelos treinadores, familiares e, em alguns casos, nem pelo próprio atleta, tornando-se silenciosa e internalizada.

A saúde mental tem se tornado um dos temas centrais nas discussões contemporâneas sobre o esporte, especialmente quando se trata de jovens em fase de formação. Entre os diversos transtornos psicológicos que afetam atletas, a ansiedade se destaca pela frequência e pelos impactos diretos que exerce sobre o desempenho esportivo. No contexto competitivo, ela pode tanto servir como um estímulo ao aprimoramento quanto se transformar em um obstáculo que limita o rendimento e compromete o bem-estar emocional do atleta.

No caso dos atletas jovens esse fenômeno torna-se ainda mais relevante, a fase da adolescência é marcada por intensas transformações físicas, cognitivas e afetivas que associadas às demandas esportivas, podem potencializar sentimentos de medo, insegurança e autocobrança. A busca constante pela excelência e a necessidade de corresponder às expectativas de treinadores, familiares e de si mesmos podem gerar estados de tensão e preocupação antecipatória, que são características centrais da ansiedade. No âmbito da formação esportiva, a ansiedade pode se manifestar de diferentes formas, interferindo tanto nos aspectos técnicos e motores, quanto nas dimensões emocionais e sociais do atleta. O medo do erro, o perfeccionismo e a autocrítica excessiva são sentimentos frequentemente observados em jovens atletas que vivenciam processos de avaliação e competição contínuos, nesse sentido a atuação do treinador, a cultura esportiva vigente e os discursos de desempenho exercem influência direta sobre a forma como o atleta percebe e lida com a ansiedade.

A ginástica rítmica é uma modalidade que exige precisão, controle corporal, expressão artística e sincronia entre técnica e estética, constitui um campo especialmente sensível à manifestação da ansiedade. O alto nível de exigência estética, a avaliação subjetiva e o constante confronto com padrões de perfeição tornam a modalidade um espaço de vulnerabilidade emocional para as atletas, principalmente as mais jovens. A busca incessante pela execução

impecável e o medo de errar durante as apresentações configuram fontes constantes de tensão, que busca compreender os mecanismos pelos quais a ansiedade interfere na performance e no processo de formação esportiva é essencial para repensar práticas para promover o equilíbrio entre rendimento e saúde mental. Considerando esses aspectos, observase que a relação entre ansiedade e desempenho em jovens ginastas ainda é um campo pouco estudado, embora de grande relevância acadêmica e social, o tema merece atenção especial, pois ultrapassa a dimensão física do esporte e alcança a subjetividade dos atletas.

A escolha deste tema justifica-se, em primeiro lugar, pela relevância científica, uma vez que compreender os impactos da ansiedade na ginástica contribui para o avanço dos estudos em Psicologia do Esporte e Educação Física, onde surge a necessidade de identificar como a ansiedade afeta o desempenho de jovens ginastas, identificando os fatores que contribuem para sua manifestação e propondo estratégias de intervenção, possibilitando o desenvolvimento e acompanhamento psicológico que favoreçam o rendimento saudável das atletas. Do ponto de vista social, para promover ambientes de treinamento mais humanos e entender os níveis de ansiedade, de como ela é construída, vivida e, por vezes, silenciada, para assim promover reflexões aos treinadores e atletas sobre práticas nos quais o bem-estar emocional seja reconhecido como parte integrante do processo formativo. Como justificativa pessoal, a escolha surge da vivência na ginástica rítmica, onde foi possível observar de perto o perfeccionismo e o medo do erro, que logo surgiu a curiosidade de aprofundar-se no assunto, pois o desejo era de ir mais além do que identificar sintomas, mas compreender como a ansiedade é construída e vivida, ampliando o olhar sobre a formação esportiva nessa modalidade.

Dessa forma, formula-se o seguinte problema de pesquisa: Como a ansiedade é percebida e vivenciada por jovens ginastas de ginástica rítmica e de que forma interfere em seu desempenho esportivo? Tendo em vista essa questão, estabelece-se como objetivo geral de analisar a relação entre ansiedade e desempenho esportivo em jovens ginastas de ginástica rítmica, com base em revisão bibliográfica.

Esse estudo se caracteriza como um ensaio teórico e reflexivo, fundamentado em literatura científica já publicada, permitindo uma análise crítica do tema sem necessidade de coleta de dados empíricos. Segundo Gil (2002), o ensaio teórico tem como finalidade ampliar a discussão sobre determinado assunto por meio da análise e interpretação de contribuições existentes, buscando aprofundar a compreensão de fenômenos já descritos. Assim, essa abordagem possibilita compreender como diferentes autores discutem o tema, identificar padrões nos discursos sobre ansiedade no esporte e refletir sobre estratégias que favoreçam a

promoção da saúde mental e do equilíbrio emocional das atletas, visando contribuir para o melhor desempenho esportivo.

2. CAPÍTULO TEÓRICO

2.1 TRANSTORNOS DE ANSIEDADE

Os transtornos de ansiedade e os sintomas ansiosos podem comprometer a vida das pessoas em diversos contextos, afetando o desempenho social, físico, emocional e relacional. Segundo a Associação Americana de Psiquiatria (Apa, 2013), publicada no *Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders – DSM-5*, a ansiedade é uma resposta natural do organismo a situações de perigo, incerteza ou estresse, funcionando como uma emoção adaptativa que prepara o corpo para lidar com desafios. Entretanto, quando essa ansiedade se torna excessiva, persistente ou interfere nas atividades diárias, pode caracterizar um transtorno de ansiedade.

Barbosa et al. (2008) distinguem a ansiedade normal da patológica: a primeira é de curta duração, proporcional ao estímulo e autolimitada; a segunda é desproporcional e interfere na qualidade de vida e no desempenho diário. Dados da Organização Mundial da Saúde (2018) indicam que o Brasil possui a maior taxa de transtornos de ansiedade do mundo, afetando cerca de 9,3% da população.

Nessa perspectiva, Chaves et al. (2015) relatam que a ansiedade pode servir como uma motivação natural do organismo para alcançar seus objetivos, porém, quando em níveis muito elevados se torna uma patologia, dificultando ou até mesmo impossibilitando capacidades de enfrentamento e adaptação de situações básicas do dia-a-dia. Tal definição vem sendo estudada há mais de 40 anos, conforme apresentada por Spielberg, Gorsuch e Lushene (1970):

[...] a ansiedade como reação natural que motiva o indivíduo a alcançar seus objetivos, contudo, quando em altos níveis, pode se tornar patológica e, em vez de contribuir para o confronto da situação, limita, dificulta e, muitas vezes, impossibilita a capacidade de adaptação e de enfrentamento das situações vivenciadas no dia-a-dia (SPIELBERG; GORSUCH; LUSHENE, 1970 apud CHAVES et al., 2015, p. 505).

No campo psicológico, Spielberger, Gorsuch e Lushene (1970) propuseram a distinção entre ansiedade traço, que é uma tendência mais estável do indivíduo, e ansiedade estado, que é uma reação situacional diante de contextos específicos como, por exemplo, antes de uma competição.

No ambiente esportivo, essa distinção é especialmente relevante, a ansiedade précompetitiva, tipo de ansiedade estado, surge em situações competitivas e pode tanto favorecer o desempenho, mobilizando motivação e atenção, quanto prejudicá-lo, limitando a capacidade de adaptação do atleta (Barlow, 2020). Portanto, a compreensão da ansiedade como fenômeno multifacetado é essencial para investigar suas implicações na performance esportiva.

Nesse sentido, a ansiedade pode ser funcional, mobilizando recursos para o alcance de objetivos, ou disfuncional, quando elevada a ponto de comprometer adaptação e enfrentamento das demandas do cotidiano (Chaves et al., 2015). Nesse contexto pode-se observar que a ansiedade pode estar relacionada tanto aos aspectos positivos que impulsionam as ações promissoras, quanto aos negativos, os quais dependendo da manifestação da ansiedade, por essa razão será descrita a relação da ansiedade dentro do ambiente esportivo.

2.2 ANSIEDADE NO CONTEXTO ESPORTIVO

Atletas de esportes individuais apresentam um maior nível de ansiedade do que os de coletivos, isso foi apresentado no artigo “Ansiedade-traço competitiva: diferenças quanto ao gênero, faixa etária, experiência em competições e modalidade esportiva em jovens atletas” (Martens, 1977, p. 303), já que esse é um ambiente no qual existem pressões, cobranças e exposições naturalmente.

Segundo Barlow (2020) a ansiedade é uma emoção natural do ser humano, caracterizada por uma sensação de apreensão e medo, geralmente associada a situações desconhecidas ou de grande pressão. No contexto esportivo, a ansiedade é um fenômeno amplamente estudado, uma vez que pode interferir no desempenho dos atletas. Quando em níveis elevados, pode ser prejudicial, afetando a habilidade dos atletas de se concentrar, executar movimentos e tomar decisões rápidas (Gould et al., 1999), como a ginástica por exemplo este aspecto torna a modalidade especialmente vulnerável aos efeitos da ansiedade, afetando tanto a execução técnica quanto a performance estética.

Estudos demonstram como foi apresentado no Trabalho de Conclusão de Curso apresentado ao Instituto de Biociências da Universidade Estadual Paulista “Júlio de Mesquita Filho” com o tema “ansiedade pré-competitiva no esporte” de Leonardo Rodrigues Da Silva, relata através da citação de Weinberg e Gould (2017) que a ansiedade no esporte pode ser classificada em dois tipos principais: ansiedade cognitiva e ansiedade somática: A ansiedade cognitiva é caracterizada por pensamentos negativos e preocupações excessivas, enquanto a ansiedade somática envolve as respostas fisiológicas ao estresse, como aumento da frequência cardíaca, tremores e respiração acelerada. A ansiedade pré-competitiva é uma forma de ansiedade particularmente nítida em contextos de competições, onde jovens atletas se sentem pressionados a apresentar performances perfeitas diante dos juízes.

Durante a competição, a ansiedade pode se intensificar à medida que os atletas se deparam com o medo do fracasso e da avaliação pública (Silva; Almeida, 2022). Esse medo pode gerar

um ciclo de autocrítica excessiva, onde a atleta busca incessantemente por perfeição, freqüentemente prejudicando a naturalidade de seus movimentos.

A compreensão da ansiedade no contexto esportivo é essencial não apenas para atletas, mas também para treinadores, psicólogos do esporte e demais profissionais envolvidos, pois o manejo adequado dessa emoção pode ser determinante para o sucesso competitivo e para a saúde mental do esportista.

2.3 PRESSÕES NO ESPORTE DE ALTO RENDIMENTO

O esporte de alto rendimento é caracterizado por uma busca constante pela excelência, desempenho superior e conquistas competitivas. Neste cenário, os atletas são submetidos a diversas formas de pressão, que podem afetar significativamente seu desempenho, bem como sua saúde física e mental. As pressões no esporte de alto rendimento são multifatoriais e se originam de exigências externas e internas, envolvendo aspectos físicos, psicológicos, sociais e econômicos (Samulski, 2009).

A pressão externa é um dos fatores que mais contribui para a ansiedade em jovens atletas. De acordo com Barbosa e Oliveira (2019), fatores como expectativas familiares, cobranças dos treinadores e comparações com outras atletas podem ser fontes significativas de estresse emocional. Esses fatores psicossociais são especialmente intensos durante o período de formação, quando as jovens ginastas estão desenvolvendo suas habilidades físicas e emocionais.

Durante os Jogos Olímpicos de Tóquio em 2021, a ginasta americana Simone Biles, considerada uma das maiores atletas da história da ginástica, surpreendeu o mundo ao se retirar de algumas finais olímpicas, alegando razões de saúde mental. Em seus depoimentos públicos e entrevistas posteriores, Biles fala abertamente sobre os efeitos da ansiedade e da pressão psicológica extrema enfrentada por atletas de alto rendimento.

Em declarações à imprensa, a atleta relatou que estava sofrendo de um bloqueio psicológico conhecido como *twisties*, que afeta a percepção espacial durante os movimentos, tornando sua performance perigosa e instável, apesar de estar fisicamente preparada, destacou que, muitas vezes, a pressão para corresponder às expectativas externas, como da mídia, do público, dos treinadores e de si mesma, leva os atletas a ignorarem sinais importantes de sofrimento emocional (The New York Times, 2021).

No contexto brasileiro, a pressão e as cobranças no ambiente da ginástica têm se mostrado fatores relevantes para o desenvolvimento de ansiedade pré-competitiva entre atletas,

reportagens e estudos recentes evidencia que ginastas de alto rendimento enfrentam intensa cobrança por resultados e controle corporal, o que pode afetar diretamente sua saúde mental.

A ginasta Rebeca Andrade, por exemplo, relatou publicamente como a gestão da ansiedade e do estresse competitivo é essencial para seu desempenho, enfatizando a importância do acompanhamento psicológico e da prática de estratégias de enfrentamento (Globo, 2022; Cbn, 2024). Além disso, ex-atletas da seleção brasileira de ginástica rítmica denunciaram casos de abuso moral, pressão por controle de peso e rigidez em rotinas de treino, fatores que contribuem para o surgimento de sintomas de ansiedade e outros transtornos emocionais (Uol, 2020). No âmbito acadêmico, pesquisas realizadas com ginastas brasileiras, como a dissertação da UFMS, demonstram que a ansiedade pré-competitiva está presente em atletas de diferentes faixas etárias e impacta tanto a dimensão cognitiva quanto a somática da performance esportiva (Ufms, 2021).

Esses exemplos reforçam que, no Brasil, a ansiedade no contexto esportivo não é apenas uma questão teórica, mas uma realidade vivenciada por ginastas, destacando a importância de abordagens preventivas e de suporte psicológico no treinamento competitivo.

Além disso, o atleta de alto rendimento lida com a pressão de manter uma imagem pública exemplar, muitas vezes incompatível com sua realidade pessoal, essa cobrança social e midiática pode interferir em sua identidade, autoestima e liberdade individual (Castro & Samulski, 2002), onde a exposição constante a um ambiente competitivo onde o foco está na perfeição técnica e na estética corporal pode levar a uma distorção da imagem corporal (Lima; Santos, 2021).

Com isso compreender as pressões enfrentadas por atletas de elite é essencial para que treinadores, dirigentes, psicólogos do esporte e demais profissionais do meio esportivo possam criar ambientes mais equilibrados, favorecendo tanto o alto desempenho quanto o bem-estar do atleta.

2.4 PRESSÕES NA GINÁSTICA COM ATLETAS DE ALTO RENDIMENTO

A ginástica é uma modalidade esportiva que exige habilidades técnicas refinadas, expressividade e controle emocional, uma prática esportiva de alta exigência física e mental, que impõe aos seus praticantes desafios como a busca por perfeição, dietas restritivas que podem levar a transtornos alimentares, sobrecarga de treino com conseqüente fadiga e distúrbios afetivos, além de ambientes de internato altamente controladores e bloqueios mentais, desafios que vão além da técnica e do desempenho (Firmansyah; Martini; Darajat, 2024).

No entanto, o ambiente competitivo e as exigências estéticas podem gerar pressões psicológicas significativas, especialmente em jovens ginastas, onde a ansiedade emerge como

uma resposta emocional comum, caracterizada por sintomas como nervosismo, tensão muscular e preocupação excessiva com o desempenho, entre esses fatores, se destaca como uma condição recorrente, porém muitas vezes invisível aos olhos de treinadores, familiares e até mesmo dos próprios atletas (Marques; Silva; Mattes; Paludo, 2020).

O caso de Simone Biles, embora não constitua evidência científica, ilustra como a pressão extrema e a exposição pública podem gerar bloqueios mentais e queda de rendimento, corroborando o que a literatura aponta sobre os efeitos disfuncionais da ansiedade elevada, assim estratégias de regulação emocional, treinamentos psicológicos e acompanhamento individualizado são essenciais para promover atletas capazes de enfrentar os desafios da competição e alcançar o equilíbrio emocional necessário para a performance esportiva.

A pressão constante por bons resultados é amplificada pelo sistema de pontuação da ginástica rítmica, que valoriza não só a técnica, mas também a apresentação artística. O fator estético, portanto, cria uma pressão adicional para que as atletas se apresentem com leveza e fluidez, o que se torna difícil quando estão lidando com níveis elevados de ansiedade.

De acordo com Silva e Almeida (2022), relata que a ansiedade são frequentemente observadas em atletas jovens, especialmente em modalidades que envolvem grande cobrança como a ginástica, onde os efeitos da ansiedade podem se manifestar através da distorção na execução dos movimentos, rigidez corporal e dificuldades em manter a fluidez necessária para o desempenho artístico, levando a ginasta se sentir incapaz de realizar os movimentos com precisão, resultando em uma performance além do esperado.

3. CONSIDERAÇÕES FINAIS

O presente ensaio teórico buscou compreender a complexa relação entre ansiedade e desempenho esportivo em jovens atletas de alto rendimento na modalidade de ginástica. A literatura indica que níveis muito elevados de ansiedade podem comprometer o desempenho, mas essa relação não é linear, pois diferentes variáveis modulam esse efeito. Por exemplo, Chaves et al. (2015) afirmam que a ansiedade pode servir como motivação; essa função adaptativa se manifesta na ginástica por meio da busca incessante pela perfeição técnica, da superação de limites e do controle rigoroso da estética corporal exigida pela modalidade, evidenciando que a ansiedade nem sempre é prejudicial, mas pode mobilizar recursos cognitivos e físicos quando adequadamente gerenciada.

Ao mesmo tempo, estudos mostram que atletas mais experientes tendem a apresentar níveis menores de ansiedade em comparação aos menos experientes, indicando que a

familiaridade com situações competitivas e o treinamento psicológico podem reduzir o impacto emocional da ansiedade (Spielberger; Gorsuch; Lushene, 1970).

Observa-se também que gênero e modalidade esportiva influenciam a experiência ansiosa: atletas do sexo feminino apresentam níveis mais elevados de ansiedade, e esportes individuais, como a ginástica artística demanda maior controle emocional, pois o resultado depende exclusivamente do desempenho individual diante de juízes e público, aumentando a pressão percebida. Diante disso, a atuação de treinadores, comissões técnicas e psicólogas do esporte torna-se fundamental, onde os mesmos precisam identificar sinais de ansiedade, mensurar níveis emocionais e estabelecer zonas ótimas de desempenho, auxiliando os atletas a atuarem de forma equilibrada e eficiente em contextos competitivos.

Mesmo com o crescimento das pesquisas sobre o tema, observa-se que ainda faltam estudos mais específicos, pesquisas futuras podem aplicar instrumentos como o IDATE ou CSAI-2 em ginastas da região de Campo Grande - MS, aprofundando a compreensão da ansiedade em contextos reais de treinamento.

Com base na literatura analisada, conclui-se que a ansiedade é uma variável inevitável no processo formativo de jovens ginastas, podendo assumir papel motivador ou limitante conforme a qualidade do suporte emocional oferecido no ambiente esportivo. O reconhecimento precoce dos sinais de ansiedade pode transformar a prática pedagógica e psicológica no esporte de base, tornando-a mais humana e preventiva.

REFERÊNCIAS

AMERICAN PSYCHIATRIC ASSOCIATION et al. **DSM-5: Manual diagnóstico e estatístico de transtornos mentais**. Artmed Editora, 2014.

BARLOW, D. H.; DURAND, V. M.; HOFMANN, S. G. **Psicopatologia: uma abordagem integrada**. São Paulo: Cengage Learning Brasil, 2020. Ebook. ISBN 9786555583908.

CAMARGO, Cauê Castanhola. **Relação entre ansiedade pré-competitiva e desempenho esportivo: uma revisão bibliográfica**. 2023. Dissertação (Trabalho de Conclusão de Curso) - Universidade Estadual Paulista Júlio de Mesquita Filho, Faculdade de Educação Física, Rio Claro, 2023.

CBN. **Mente de ouro: Rebeca Andrade cursa Psicologia e faz terapia desde a infância**. CBN, 5 ago. 2024.

CHAVES, E. C. L. et al. **Anxiety and spirituality in university students: a crosssectional study**. Revista brasileira de enfermagem, v. 68, p. 504-509, 2015.

COLAGRAI, A. C.; BARREIRA, J.; NASCIMENTO, F.T., FERNANDES, P.T. **Saúde e transtorno mental no atleta de alto rendimento: mapeamento dos artigos científicos internacionais**. Movimento [S. l.], v. 28, p. e28008, 2022.

FIRMANSYAH, Helmy; MARTINI, Tri; DARAJAT, Jajat. **Gymnastics Performance Analysis: The Role of Anxiety and Concentration in Gymnasts' Success.** *Jurnal Pendidikan Jasmanidan Olahraga*, v 9, p 126-132, 2024.

GIL, Antonio Carlos. **Como classificar as pesquisas.** Como elaborar projetos de pesquisa, v. 4, p. 44-45, 2002.

GLOBO. **Rebeca Andrade e outras atletas de ponta se unem pela saúde mental.** *Globo Esporte*, 29 set. 2022.

GOUVEIA, Camila Da Silva. **O impacto da ansiedade no desempenho do atleta.** 2022. Dissertação (Trabalho de Conclusão de Curso) Universidade São Francisco, Faculdade de Psicologia, Bragança Paulista, 2022.

LIMA, R. L.; SANTOS, F. P. **A relação entre ansiedade e desempenho em modalidades esportivas: uma revisão.** *Revista Brasileira de Ciências do Esporte*, v. 43, n. 2, p. 125–130, 2021.

MARGONAR, G. C.; VELOSO, J. F.; SILVA, A. C. M. da; SEIXAS, M. F.; CÁRDENAS, R. N.; FREIRE, I. de A.; SILVA, Q. R. da; SEIXAS, I. F.; SILIO, L. F. **A ansiedade em competições esportivas: uma revisão de literatura.** *Revista CPAQV - Centro de Pesquisas Avançadas em Qualidade de Vida*, [S. l.], v. 15, n. 2, 2023. DOI: 10.36692/V15n2-07R.

MARQUES, C. M.; SILVA, S. E. F.; MATTES, V. V.; PALUDO, A. C. **Ansiedade précompetitiva e desempenho em jovens atletas de ginástica rítmica: um estudo de caso.** *Caderno de Educação Física e Esporte, Marechal Cândido Rondon*, v. 18, n. 3, p. 25–28, 2020. DOI: 10.36453/2318-5104. 2020, v.18, n. 3, p. 25, 2020.

METRO WORLD NEWS. **Revelações chocantes de Simone Biles em série documental antes dos Jogos Olímpicos.** São Paulo, 27 jul. 2024.

NETFLIX. **O retorno de Simone Biles [documentário].** Direção: Olivia Ruggieri. Estados Unidos: Netflix, 2024. 1 episódio. (Série: Simone vsHerself).

ORGANIZAÇÃO MUNDIAL DA SAÚDE (OMS). **Relatório Mundial de Saúde Mental 2018: Mental health in the World.** Genebra: OMS, 2018.

OLIVEIRA, F. S.; PEDROZA, R. L. S. **Síndrome de Burnout e sofrimento em atletas de alto rendimento no esporte brasileiro.** *Psicologia Revista*, [S. l.], v. 30, n. 1, p. 226–244, 2021. DOI: 10.23925/2594-3871.2021v30i1p226-244.

OLIVEIRA, Higor Alexandre Alves. **Ansiedade pré competitiva e desempenho em atletas de ginástica artística feminina.** Dissertação (Pós-Graduação em Ciências do Movimento) - Universidade Federal de Mato Grosso do Sul, Campo Grande, 2023.

PAIVA, Robério Silva de; VILHENA SILVA, Thaísa. **Considerações a respeito da ansiedade em jovens atletas a partir dos estágios psicossociais do desenvolvimento.** *Psicologia em Pesquisa*, Juiz de Fora, v. 2, n. 1, p. 11-19, jun. 2008.

SALLES, W. N.; OLIVEIRA, C. C.; BARROSO, M. L. C.; PACHECO, R. W. **Ansiedade pré-competitiva e esporte: estudo com atletas universitários**. Conexões, Campinas, SP, v. 13, n. 3, p. 85–100, 2015. DOI: 10.20396/conex.v13i3.8640872.

SANTOS, I. D. et al. **Ansiedade pré-competitiva em atletas de diferentes esportes: um estudo de revisão**. Revista Mundi Saúde e Biológicas (ISSN: 2525-4766), v. 4, n. 2, 14 jan. 2019.

SANTOS, G. H. E. **Psicologia do esporte: a ansiedade no contexto esportivo**. 2021. Dissertação (Trabalho de Conclusão de Curso) - Universidade Estadual Paulista Júlio de Mesquita Filho, Faculdade de Educação Física, Rio Claro, 2021.

SILVA, Leonardo Rodrigues. **Ansiedade pré-competitiva no esporte**. 2021. Dissertação (Trabalho de Conclusão de Curso) - Universidade Estadual Paulista Júlio de Mesquita Filho, Faculdade de Educação Física, Rio Claro, 2021.

SOUZA, R. T.; PEREIRA, A. G. **O impacto da ansiedade no desempenho motor de ginastas rítmicas**. Revista Brasileira de Educação Física e Esporte, v. 34, n. 3, p. 261–272, 2020.

SPIELBERGER, Charles D.; GORSUCH, Richard L.; LUSHENE, Robert E. **Inventário de ansiedade traço-estado**. Rio de Janeiro: CEPA, 1979.

THE NEW YORK TIMES. **Simone Biles withdraws from Olympic events to focus on mental health**. New York, 27 jul. 2021.

UNIVERSIDADE FEDERAL DE MATO GROSSO DO SUL (UFMS). **Ansiedade pré-competitiva e desempenho em atletas de ginástica artística feminina**. Dissertação (Graduação em Educação Física) — UFMS, Campo Grande, 2021.

UOL. **Ginástica: ex-atletas denunciam abuso moral na seleção brasileira**. UOL Esporte, 20 dez. 2020.

UOL. **Série da Netflix mostra bastidores do retorno de Biles às Olimpíadas**. São Paulo, 17 jul. 2024.



Serviço Público Federal
Ministério da Educação

Fundação Universidade Federal de Mato Grosso do Sul



UNIVERSIDADE FEDERAL DE MATO GROSSO DO SUL

EDUCAÇÃO FÍSICA BACHARELADO - FACULDADE DE EDUCAÇÃO

Ata de Trabalho de Conclusão de Curso

ATA DE APRESENTAÇÃO DE TRABALHO DE CONCLUSÃO DE CURSO

Aos dois dias do mês de dezembro do ano de 2025, reuniu-se presencialmente às 13 horas e 30 minutos, a Comissão Julgadora para a Apresentação do Trabalho de Conclusão de Curso, solicitada por Ketllyn Gabriele Gomes de Souza, aluna do curso de Educação Física Bacharelado da Universidade Federal de Mato Grosso do Sul – UFMS, que apresentou o trabalho sob o Título: Ansiedade em jovens pra cantes de ginás ca rítmica: um obstáculo invisível ao desempenho?

A referida Comissão esteve constituída pelos Professores:

Prof. Dr. Philipe Rocha de Camargo – designado como orientador,

Prof. Dra. Heloyse Elaine Gimenes Nunes, e

Prof. Dr. Dirceu Santos Silva.

O Professor orientador iniciou a sessão dando a palavra ao candidato, que u lizou de um período entre dez a vinte minutos, para expor seu trabalho. A seguir a palavra foi dada aos demais Professores para a arguição. Após arguição e encontro privado, os membros da Banca Examinadora emitiram o parecer de:

(X) APROVADO () REPROVADO

EM CIÊNCIAS pelo parecer e, por estarem de acordo, assinam a presente ata.

Campo Grande, 02 de dezembro de 2025.

NOTA
MÁXIMA
NO MEC

UFMS
É 10!!!



Documento assinado eletronicamente por **Philipe Rocha de Camargo, Professor do Magisterio Superior**, em 02/12/2025, às 21:31, conforme horário oficial de Mato Grosso do Sul, com fundamento no § 3º do art. 4º do [Decreto nº 10.543, de 13 de novembro de 2020](#).

NOTA
MÁXIMA
NO MEC

UFMS
É 10!!!



Documento assinado eletronicamente por **Dirceu Santos**

Silva, Professor do Magisterio Superior, em 03/12/2025, às 09:43, conforme horário oficial de Mato Grosso do Sul, com fundamento no § 3º do art. 4º do [Decreto nº 10.543, de 13 de novembro de 2020](#).

NOTA
MÁXIMA
NO MEC

UFMS
É 10!!!



Documento assinado eletronicamente por **Heloyse Elaine**

Gimenes Nunes, Usuário Externo, em 03/12/2025, às 14:15, conforme horário oficial de Mato Grosso do Sul, com fundamento no § 3º do art. 4º do [Decreto nº 10.543, de 13 de novembro de 2020](#).



A autenticidade deste documento pode ser conferida no site

[https://sei.ufms.br/sei/controlador_externo.php?](https://sei.ufms.br/sei/controlador_externo.php?acao=documento_conferir&id_orgao_acesso_externo=0)

[acao=documento_conferir&id_orgao_acesso_externo=0](https://sei.ufms.br/sei/controlador_externo.php?acao=documento_conferir&id_orgao_acesso_externo=0), informando o código verificador **6080822** e o código CRC **F22AFF31**.

FACULDADE DE EDUCAÇÃO

Av Costa e Silva, s/nº - Cidade Universitária

Fone:

CEP 79070-900 - Campo Grande - MS

