

ANÁLISE DE ANSIEDADE PRÉ-COMPETITIVA E DO DESEMPENHO DE ATLETAS DE GINÁSTICA RÍTMICA

Fernando Raffi Menegaldo, Universidade Estadual de Campinas – UNICAMP, Campinas, São Paulo - Brasil

Ademir De Marco, Universidade Estadual de Campinas – UNICAMP, Campinas, São Paulo - Brasil

Daniela Bento Soares, Universidade Estadual de Campinas – UNICAMP, Campinas, São Paulo - Brasil

RESUMO

Embora seja pouco considerado quando comparado aos aspectos físicos, o estado psicológico de um atleta é um dos fatores que mais influencia o seu desempenho. A ansiedade pré-competitiva, tema que embasou este estudo, foi o aspecto psicológico investigado, com o intuito de caracterizar a ansiedade e os seus efeitos na *performance* de atletas no momento da competição. Participaram desta pesquisa, na condição de voluntárias, 12 atletas de Ginástica Rítmica (GR) das categorias pré-infantil e infantil, pertencentes a três diferentes centros de treinamento do estado de São Paulo, participantes do XVII Torneio Nacional de GR. Os itens da avaliação foram aferidos por meio da escala de ansiedade “*O que Penso e Sinto*” e também pela aplicação de questionário qualitativo. O desempenho das atletas na apresentação foi obtido a partir de parecer individualizado de suas respectivas técnicas. Os resultados permitiram observar que para os dois instrumentos, a categoria pré-infantil se mostrou mais ansiosa do que a categoria infantil, e fatores como tempo de treinamento, tipo de prova e filosofia com a qual a instituição desenvolve a GR, podem ter correlações com altos níveis de ansiedade. Foi possível verificar ainda que um maior número de experiências competitivas pode contribuir com o equilíbrio psicológico da ginasta, propiciando maior estabilidade emocional e melhor domínio de suas emoções.

Palavras-Chave: Ginástica rítmica; Ansiedade; Período pré-competitivo; Competição; Desempenho.

ANALYSIS OF PRE - COMPETITIVE ANXIETY AND PERFORMANCE ATHLETES OF RHYTHMIC GYMNASTICS

ABSTRACT

Although rarely considered when compared to the physical aspects, the psychological state of an athlete is one factor that most influences its performance. The pre-competitive anxiety, theme embasou this study, we investigated the psychological aspect, in order to characterize the anxiety and its effects on the performance of athletes at the time of competition. Participated in this research, provided volunteers, 12 athletes Rhythmic Gymnastics (RG) of the pre-child and child categories, belonging to three different training centers in the state of São Paulo, participants in the XVII National Tournament GR. The evaluation items were measured by anxiety scale "What I think and feel" and also by applying qualitative questionnaire. The performance of athletes at presentation was obtained from individualized opinion of their respective techniques. Results showed that for the two instruments, the pre-child category was

more excited than the children's category , and factors such as training time , type of event , and philosophy with which the institution develops GR may have correlations with high levels of anxiety . It was possible to verify that a greater number of competitive experiences can contribute to the psychological balance of a gymnast , providing greater emotional stability and better control of your emotions .

Key-Word: Rhythmic gymnastics; Anxiety; Period precompetitive; Competition; Performance.

INTRODUÇÃO

Entre os inúmeros transtornos psicológicos existentes, a ansiedade é, provavelmente, um dos mais conhecidos e frequentes afetando as pessoas não apenas na vida adulta, mas também na infância e na adolescência.¹ Em qualquer destas etapas da vida, frente às circunstâncias, o quadro de ansiedade gera diferentes sintomas e consequências, as quais dependendo do comportamento e dos estados psicológicos manifestados pode promover resultados positivos ou negativos nas tarefas nas quais a pessoa está envolvida.

No universo esportivo competitivo – no qual uma atleta busca atingir sua máxima *performance* – o momento que antecede a competição, ou período pré-competitivo – é aquele em que a atleta se encontra em um estado de intensa carga psíquica, ou estresse psíquico,² vivenciando diferentes emoções, que se manifestam não só em processos cognitivos, como também podem provocar reações vegetativas, emocionais e motoras.³ A dúvida que cerca os profissionais da área se refere a forma como essas questões psicológicas influenciam a *performance* da atleta na competição.

De maneira geral as diversas modalidades esportivas da ginástica exigem efetivo e intenso envolvimento do atleta, em virtude das dificuldades presentes nos movimentos a serem executados. Sob este prisma é necessário considerar não apenas as condições físicas e técnicas, mas também as características psicológicas que influenciam o desempenho.⁴ Assim, a partir deste ponto de vista, há vários aspectos emocionais que influenciam os resultados a serem alcançados pela ginasta – motivação, ansiedade, auto estima, expectativa de sucesso e medo do fracasso, são alguns exemplos. Realçamos esta análise destacando que;

Do ponto de vista neurofisiológico, não há como dicotomizar a compreensão da ação motora, sendo esta um somatório da extensa rede neuronal que interliga diferentes nuances do psiquismo. Ao praticar uma ação motora, a criança o faz com suas sensações e percepções visuais, auditivas e cinestésicas, com seu intelecto, com seus componentes mnemônicos e com suas emoções. Quando os músculos se movimentam, estarão não apenas configurando contrações e alavancas, mas também exprimindo todo o conteúdo emocional que a criança carrega consigo e que é fruto de suas experiências de vida e de seu processo de sociabilização.^{4:35}

Na Ginástica Rítmica – modalidade estudada nesta pesquisa, desde os primeiros anos de prática, a exigência pela exatidão e perfeição na *performance* das atletas é característica presente na rotina de treinamentos.⁵ Assim, para que seja possível preparar uma ginasta em meio de tantas exigências e pressões trazidas pela prática do esporte de alto

rendimento, é necessário que a atleta seja preparada mais do que física, técnica e taticamente, ou seja, é preciso também atenção para a esfera psicológica.⁶⁻⁷

Dessa forma, com a abordagem qualitativa, este estudo teve o intuito de verificar possíveis relações entre os índices de ansiedade e o desempenho das ginastas pré-infantis e infantis de Ginástica Rítmica em uma competição de âmbito nacional.

MÉTODOS

Este estudo consistiu num estudo de caso, configurando também a pesquisa de campo, com abordagem qualitativa. A pesquisa foi realizada com 12 ginastas, sendo seis classificadas como pré-infantil – 09 e 10 anos – e, 6 como infantil – 11 e 12 anos, categorias estruturadas de acordo com as normas da Confederação Brasileira de Ginástica (CBG), integrantes de três equipes do Estado de São Paulo, nomeadas para fins analíticos como C1, C2 e C3. O evento escolhido para avaliação das ginastas foi uma competição de âmbito nacional - XVII Torneio Nacional de Ginástica Rítmica, que se realizou no período de 17 à 21/10 de 2012 em Vitória/ES. Todas as atletas foram autorizadas pelos pais e/ou responsáveis a participar desta pesquisa por meio do Termo de Consentimento Livre e Esclarecido. Da mesma forma, este projeto foi enviado e aprovado pelo Comitê de Ética em Pesquisa (CEP) da Faculdade de Ciências Médicas (FCM) – UNICAMP, pelo parecer nº 128.330.

A coleta de dados dividiu-se em duas etapas, ambas realizadas 24 horas antes da competição. No primeiro momento, foi aplicado o instrumento de avaliação de ansiedade-traço, a escala de ansiedade traduzida e adaptada “*O Que Penso e Sinto*” (OQPS)⁸ que em sua versão original recebe o título de “Revised Children's Manifest Anxiety Scale” (RCMAS) ou “*What I think and Feel*”.⁹ Este instrumento de auto-aplicação é composto por 28 questões assertivas, que devem ser respondidas com “sim” ou “não”. Todas as questões presentes fazem referência a sentimentos/comportamentos que estejam associados à manifestação da ansiedade. O resultado é obtido pelo somatório de respostas “sim”, o qual pode variar de 0 a 28 pontos, indicando a gradação da ansiedade, posteriormente esta é classificada em três categorias “abaixo da média”, “na média” ou “acima da média”, sendo considerado os desvios padrões para cada faixa

etária, de acordo com escores conferidos por meio da adaptação e normatização para indivíduos brasileiros.⁸

Posteriormente a classificação dos escores, com intuito de complementar estes dados, os índices obtidos pela escala OQPS foram aferidos em relação a subdivisão das 28 questões em oito fatores, de acordo com Gorayeb.⁸ Foram selecionados quatro fatores: Fator 1 “Insegurança ou Ansiedade Antecipatória”, Fator 2 “Preocupação”, Fator 6 “Ansiedade Generalizada” e Fator 8 “Medo ou Sentimento de Inferioridade”, julgados mais relevantes para esta temática. As respostas das questões que compõem os fatores escolhidos foram averiguadas com intuito de aferir a frequência de respostas “sim” ou “não”.

Em um segundo momento, as ginastas responderam um questionário aberto, previamente estruturado, contendo nove questões, as quais buscaram compreender a interpretação e percepção das mesmas sobre a ansiedade e as consequências desta para o desempenho na competição. As respostas obtidas neste questionário escrito foram analisadas por meio do método de pesquisa qualitativa nomeado como análise de conteúdo,¹⁰ que pode ser brevemente definido como um conjunto de técnicas de análise para descrição e interpretação do conteúdo de mensagens e textos. Em seguida, foi realizada a categorização,¹¹ caracterizada como o agrupamento de elementos de um texto em categorias, em razão dos caracteres comuns destes elementos. Após a estruturação destes resultados, cinco das nove perguntas foram selecionadas para análise mais específica, uma vez que as mesmas apresentam respostas significativas para os resultados desta pesquisa.

A análise da *performance* das ginastas foi feita por suas respectivas técnicas, que ao final da competição, responderam se o desempenho das mesmas foi acima, abaixo ou dentro das expectativas, por meio dos símbolos “+”, “-” e “+-”, respectivamente. Esta avaliação viabilizou a busca de possíveis relações entre os dados de ansiedade e o desempenho. Para isso, os resultados da escala OQPS e do questionário foram equiparados buscando compreender o nível de ansiedade de cada uma das atletas na competição, permitindo também correlacionar este estado com o parecer de seu desempenho, aferindo as possibilidades de interferência da ansiedade na *performance*.

RESULTADOS

Os escores de ansiedade das atletas participantes deste estudo, aferidos pelo instrumento “O Que Penso e Sinto”,⁸ podem ser conferidos nas Tabelas 1 e 2, acompanhadas de alguns dados complementares relevantes para análise.

Tabela 1 – Escores brutos de ansiedade das ginastas Pré-Infantis destacando prova, idade, tempo de treino e instituição

Ginasta	Tempo de Treino	Prova	Instituição	Idade	OPQS
P1	3 anos	Bola	C1	10	17
P2	4 anos	Bola	C1	9	19
P3	2 anos	ML	C1	9	11
P4	3 anos	Bola	C1	9	21
P5	1 ano	ML	C2	9	11
P6	3 anos	Bola	C2	9	12

Tabela 2 – Escores brutos de ansiedade das ginastas Infantis destacando prova, idade, tempo de treino e instituição

Ginasta	Tempo de Treino	Prova	Instituição	Idade	OPQS
I1	3 anos	Fita	C2	12	9
I2	3 anos	ML	C2	12	20
I3	3 anos	ML	C2	11	12
I4	3 anos	ML	C3	12	12
I5	1 ano	Fita	C3	12	14
I6	2 meses	ML	C3	11	9

Em um estudo recente, realizado por Nascimento, Bahiana e Nunes-Junior¹² com atletas de ginástica artística de categorias juvenil e adulta, os autores verificaram índices médios de ansiedade-traço. Cottyn et al.¹³ também realizaram uma pesquisa com jovens atletas (11 a 15 anos) de ginástica artística, e concluíram que para revelar a verdadeira natureza da ansiedade competitiva é necessário combinar parâmetros fisiológicos e psicológicos. Os mesmos autores, que apresentavam a hipótese de que a ansiedade resulta em um impacto negativo na *performance*, afirmaram que uma baixa frequência cardíaca bem como menor índice de ansiedade cognitiva no momento pré-competitivo podem ser fatores facilitadores para o bom desempenho.

Nas Tabelas 3 e 4, pode-se observar o parecer das técnicas sobre o desempenho das ginastas.

Tabela 3 – Parecer das técnicas e escore de ansiedade das ginastas pré-infantis

Ginasta	Desempenho	OPQS
P1	+ -	17
P2	+ -	19
P3	+	11
P4	+	21
P5	+	11
P6	+ -	12

Tabela 4 – Parecer das técnicas e escore de ansiedade das atletas infantis

Ginasta	Desempenho	OPQS
I1	+ -	9
I2	+	20
I3	+ -	12
I4	+	12
I5	+	14
I6	+ -	9

Para os resultados da análise por fatores – 1, 2, 6 e 8 – foi diagnosticado que os fatores 2 e 8 tiveram frequência de respostas “sim” significativa para as ginastas pré-infantis, confirmando a importância destes fatores para a avaliação da ansiedade. Nos Gráficos 1 e 2, pode-se verificar a frequência de respostas das ginastas pré-infantis para estes dois agrupamentos.

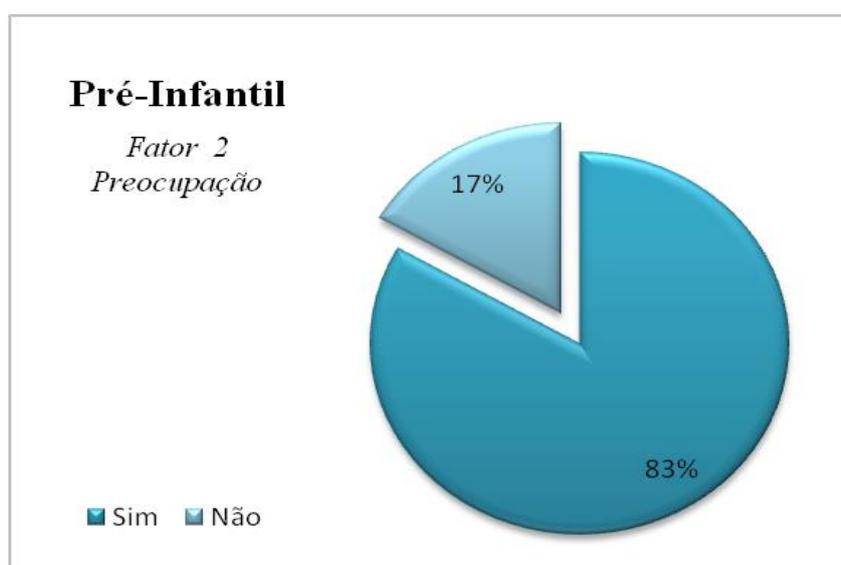


Gráfico 1: Frequência de respostas das questões agrupadas no fator 2 das ginastas pré-infantis.

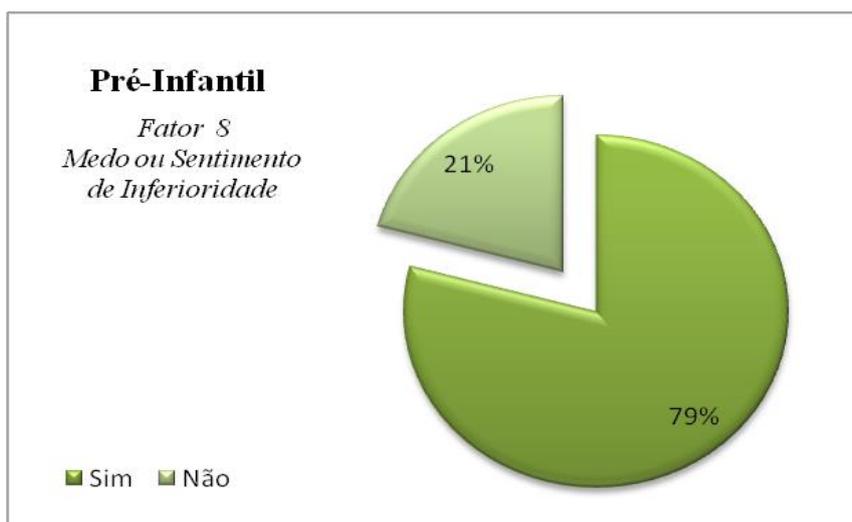


Gráfico 2: Frequência de respostas das questões agrupadas no fator 8 das ginastas pré- infantis.

As respostas das cinco questões do questionário selecionadas para análise possibilitaram a compreensão da percepção da ansiedade e seus sintomas das ginastas. Na Questão 1 – “Como você está se sentindo hoje?”, todas as ginastas se auto-avaliaram como “nervosa” na véspera da competição. A categoria pré-infantil apresentou ainda alta frequência de expressões como “medo” e “ansiosa”, e mais, em nenhuma das respostas das ginastas desta categoria apareceram expressões positivas como “feliz” ou “confiante”, o que ocorreu, embora com baixa frequência, na categoria infantil.

Quando questionadas sobre o significado da ansiedade na questão 2 – “O que é ansiedade para você?”, a maioria das respostas de ambas as categorias definiram a alteração com respostas próximas a “esperar por algo antes da hora”. Outras expressões como “preocupação”, “medo” e “nervosismo” também estiveram presentes nas respostas dessa questão.

Embora os escores obtidos pela escala apontassem resultados dentro das médias esperadas, todas as ginastas se disseram ansiosas na pergunta 6 do questionário – “Você está ansiosa para a competição de amanhã?”. Na questão seguinte, 7 – “Se sim, você acha que essa ansiedade vai te ajudar ou atrapalhar na hora que você estiver competindo?”, oito das doze atletas interpretaram a ansiedade como uma alteração positiva e responderam que a mesma seria benéfica, ajudando na competição.

A nona e última questão deste instrumento – “Há pessoas com quem você conversa que te ajudam a eliminar/diminuir sua ansiedade?” foi respondida de maneira bem distinta pelas duas categorias. A categoria infantil citou com maior frequência “técnicas” e “amigas”, enquanto que as ginastas pré-infantis responderam a esta questão fazendo maior número de referências a “pai e/ou mãe” e “familiares”.

DISCUSSÃO

Embora as emoções, de uma forma geral, ainda sejam alvo de muitas controvérsias quanto se trata de *performance* esportiva, sabe-se da importância dos técnicos e de psicólogos, quando presentes na equipe, para que as atletas sejam capazes de lidar de maneira adequada com suas alterações psicológicas, tanto no período preparatório como em períodos competitivos. Um estudo constatou que atletas que percebem a ansiedade como fator negativo, tendem a ter um desempenho prejudicado, ao contrário de atletas que interpretam a alteração como algo positivo a *performance* esportiva, que acabam por ter um ótimo desempenho nas competições.¹⁴ No caso deste estudo, as técnicas consideraram que todas as atletas tiveram desempenho dentro ou acima do esperado, o que nos permite pensar que a questão da interpretação da ansiedade como fator positivo, pode realmente constituir uma variável benéfica para o desempenho esportivo. Este pressuposto foi constatado nesta pesquisa, uma vez que oito das doze atletas relataram que a ansiedade iria auxiliar no momento da competição.

No tocante à busca para minimizar ou eliminar a ansiedade, foi averiguado que na categoria pré-infantil, as ginastas preferem conversar com pessoas da família ao invés de falar com as técnicas, enquanto que na categoria infantil, foi verificado que as atletas buscam maior contato com as técnicas e, em segundo plano, colegas de equipe e amigos em geral. Essa diferença pode ser explicada não só pelo tempo de treino, mas, principalmente, pelo maior número de vivências de situações esportivas por parte das atletas infantis, que proporciona o amadurecimento pessoal e esportivo nas competições.

Quando indagadas sobre os sentimentos e reações na véspera da competição, as ginastas pré-infantis apresentaram maior frequência de respostas relacionadas à percepção de nervosismo, medo e de ansiedade em relação à competição, enquanto que para as ginastas da categoria infantil a frequência destas respostas foi menor. Do ponto de vista

psicológico, é possível que estes resultados estejam adequados com as faixas etárias das ginastas, pois nesta segunda categoria as atletas apresentam maior idade cronológica, permitindo analisar que já vivenciaram inúmeras experiências e já participaram de competições. Estes aspectos contribuem com o desenvolvimento psicológico das ginastas, propiciando maior estabilidade emocional e acuradas percepções de suas variações emocionais e fisiológicas, adquirindo maior auto-controle.

Essa mesma linha de pensamento pode ser adotada para explicar os dados obtidos referentes ao desempenho e os índices de ansiedade. No caso da categoria pré-infantil, além de notórios níveis maiores de ansiedade, com exceção de duas ginastas, o restante das atletas se encaixou na teoria de alta ansiedade e baixa *performance*, e vice versa. Ao mesmo tempo, as atletas infantis apresentaram resultados que se distanciam desta teoria, uma vez que os melhores resultados foram obtidos pelas ginastas que apresentaram alto escore de ansiedade. Pode ser inferido mais uma vez, que a diferença do tempo de experiências deve contribuir para maior estabilidade emocional das atletas, e conseqüentemente maior e melhor administração de quaisquer sentimentos e/ou alterações de estados psicológicos favoráveis ou desfavoráveis.

Atentando-se para os índices obtidos pela Escala “O que Penso e Sinto”, é possível observar que, ao compararmos a ansiedade das ginastas das três diferentes instituições, constatou-se que as ginastas pertencentes a C1 são mais ansiosas do que as ginastas de C2 e C3. Sabe-se que as ginastas que compõem a instituição C1 sofrem cobrança maior quando comparadas as das outras equipes, pois a carga horária de treino destas atletas é maior, além do fato de que a equipe participa de elevado número de competições nacionais e mesmo internacionais, sendo exigidos melhores resultados, em virtude dos patrocinadores que subsidiam financeiramente todo o processo de treino e participação em eventos. Não obstante, a mesma equipe já está inserida no cenário competitivo da Ginástica Rítmica brasileira há mais de três décadas, sendo um dos clubes tradicionais da modalidade no país. Todos esses fatores poderiam justificar os índices de ansiedade mais elevados, pois, apesar de vivenciarem maior quantidade de competições, a exigência por bons resultados tende a expor estas atletas a pressões mais acentuadas em relação às outras equipes.

Outro aspecto relevante observado mediante a análise dos dados obtidos foi que, na categoria pré-infantil, ocorreu distinção nos índices de ansiedade entre as atletas que competiram com mãos livres e as que competiram com o aparelho bola. Isso se deve ao implemento de um aparelho a série, o que eleva o grau de dificuldade dos exercícios já existentes nas séries de mãos livres e ainda acrescenta movimentos típicos dos aparelhos da GR, como os lançamentos e riscos, elementos temidos pelas ginastas devido à alta penalidade no caso de má execução destes exercícios. Essa distinção não é notada para as ginastas infantis, e essa diferença pode ser explicada novamente pela questão da maturidade das atletas. As ginastas infantis também executam, até em maior escala, os elementos de riscos e lançamentos, porém essas ginastas já possuem um melhor entendimento da importância de cada exercício, e compreendem que, embora os materiais aparentemente dificultem a série, as provas de mãos livres têm grande importância nas categorias de base, revelando o real potencial físico da atleta.

Embora exista um número razoável de estudos sobre as relações entre ansiedade pré-competitiva e *performance*, quando se analisa as modalidades da ginástica, é possível verificar que o número de estudos nesta temática se mostra limitado. Em um estudo que avaliou ansiedade-estado e autoconfiança pré-competitiva em atletas de ginástica artística, León Prados, Fuentes e Calvo¹⁵ constataram que o âmbito da competição – regional, estadual, nacional – não foi uma variável influente para o estado pré-competitivo das atletas participantes do estudo. Em outra pesquisa, realizada por Tsopani,¹⁶ que mais se aproxima à realidade da temática deste estudo, foi mensurada a ansiedade-estado competitiva e estabeleceu-se uma relação destes índices com a *performance* de atletas de ginástica rítmica, na faixa etária de 11 e 12 anos. Segundo os dados obtidos neste estudo, somente a autoconfiança mostra-se como fator significativo na interferência benéfica no desempenho, ou ainda, as atletas que possuíam maior autoconfiança, obtiveram melhores resultados na competição, se classificando para as finais da competição. Relacionado à ansiedade, não foi detectada diferença significativa entre as ginastas finalistas (melhor desempenho) e não finalistas (pior desempenho).

Os resultados desta pesquisa conduzem assim à reflexão acerca da importância de aprofundar os estudos sobre os efeitos das alterações psicológicas em crianças sob o desempenho esportivo e *performance* em competições. Da mesma forma que os dados contribuem para o conhecimento destes aspectos psicológicos relacionados com a

prática da GR, ao mesmo tempo em que pode subsidiar e servir de estímulo para futuros estudos desta natureza.

REFERÊNCIAS

¹SILVA, W. V.; FIGUEIREDO, V. L. M. Ansiedade infantil e instrumentos de avaliação: uma revisão sistemática. **Revista Brasileira de Psiquiatria**, São Paulo, v. 27, n. 4, p. 329-335, 2005.

²SAMULSKI, D. **Psicologia do esporte**. Belo Horizonte: Ed. da UFMG, 1995.

³DETANICO, D.; SANTOS, S. G. Variáveis influenciando e sendo influenciadas pela ansiedade-traço competitiva: um estudo com atletas judocas. **Lecturas: Educación Física y Deporte**, Buenos Aires, ano. 10, n. 99, 2005.

⁴DE MARCO, A. As influências da prática da ginástica para o desenvolvimento humano na infância e na adolescência. In: GAIO, R.; GÓIS, A. A. F.; BAPTISTA, J. C. F. **A Ginástica em questão: corpo e movimento**. 2. ed. São Paulo: Phorte, 2010.

⁵RÓBEVA, N.; RANKÉLOVA, M. **Escola de campeões**. São Paulo: Ícone, 1991.

⁶LAFFRANCHI, B. **Treinamento desportivo aplicado à ginástica rítmica**. Londrina: Ed. da UNOPAR, 2001.

⁷LAFFRANCHI, B. **Planejamento, aplicação e controle da preparação técnica da ginástica rítmica: análise do rendimento técnico alcançado nas temporadas de competição**. 2005. Tese (Doutorado) - Faculdade de Ciências do Desporto e de Educação Física, Universidade do Porto, Porto, 2005.

⁸GORAYEB, M. A. M. **Adaptação, normatização e avaliação das qualidades psicométricas da RCMAS (Revised Children's Manifest Anxiety Scale) para uma amostra de escolares de oito a treze anos de Ribeirão Preto – SP**. Dissertação (Mestrado) - Faculdade de Medicina de Ribeirão Preto, Universidade de São Paulo, Ribeirão Preto, 1997.

⁹REYNOLDS, C. R.; RICHMOND, B. O. What I think and feel: a measure os children's manifest anxiety. **Journal of Abnormal Child Psychology**, n. 6, p. 271-280, 1978.

¹⁰BARDIN, I. **Análise de conteúdo**. Lisboa: Edições 70, 1994.

¹¹BARDIN, L. **Análise de conteúdo**. Lisboa: Edições 70, 2006.

¹²NASCIMENTO, F. C.; BAHIANA, F. F.; NUNES-JUNIOR, P. C. A ansiedade em atletas de ginástica artística em períodos de pré-competição e competição. **Revista Brasileira de Fisiologia do Exercício**, São Paulo, v. 11, n. 2, 2012.

¹³COTTYN, J. et al. The measurement of competitive anxiety during balance beam performance in gymnasts. **Journal of Sports Sciences**, v. 24, n. 2, p. 157-164, 2006.

¹⁴MARTENS, R.; VALEY, R.; BURTON, D. **Competitive Anxiety in Sport**. Champaign: Human Kinetics, 1990.

¹⁵LEÓN-PRADOS, J. A.; FUENTES, I.; CALVO, A. Ansiedad estado y autoconfianza precompetitiva em gimnastas. **Revista Internacional de Ciencias del Deporte**, v. 22, n. 7, p. 76-91, 2011.

¹⁶TSOPANI, D. et al. Competitive state anxiety and performance in young female rhythmic gymnasts. **Perceptual and Motor Skills**, Missoula, v. 112, n. 2, p. 549-560, 2011.

Recebido em: 15 ago. 2013

Aceito em: 27 nov. 2013

Contato: Fernanda Raffi Menegaldo
mene@gmail.com