

CENTRO UNIVERSITÁRIO BRASILEIRO – UNIBRA
CURSO DE GRADUAÇÃO BACHARELADO EM EDUCAÇÃO
FÍSICA

JOSÉ AUGUSTO NASCIMENTO ALVES
KAYLLANE PRISCILLA FERREIRA DA SILVA MARCÍLIO
JOSÉ BELARMINO

**OS EFEITOS DO TREINAMENTO EM ATLETAS DE
GINÁSTICA RÍTMICA E O ALTO RENDIMENTO:
REVISÃO DA LITERATURA**

RECIFE/2024

JOSÉ AUGUSTO NASCIMENTO ALVES

KAYLLANE PRISCILLA FERREIRA DA SILVA MARCÍLIO

JOSÉ BELARMINO

**OS EFEITOS DO TREINAMENTO EM ATLETAS DE
GINÁSTICA RÍTMICA E O ALTO RENDIMENTO:
REVISÃO DA LITERATURA**

Artigo apresentado ao Centro Universitário Brasileiro – UNIBRA, como requisito parcial para obtenção do título de Graduado em Bacharelado em Educação Física.

Professor Orientador: Me. Ariel Jose do Nascimento.

RECIFE/2024

JOSÉ AUGUSTO NASCIMENTO ALVES

KAYLLANE PRISCILLA FERREIRA DA SILVA MARCÍLIO

JOSÉ BELARMINO

OS EFEITOS DO TREINAMENTO EM ATLETAS DE GINÁSTICA RÍTMICA E O ALTO RENDIMENTO: REVISÃO DA LITERATURA

Artigo aprovado como requisito parcial para obtenção do título de Graduado em Bacharelado em Educação Física, pelo Centro Universitário Brasileiro – UNIBRA, por uma comissão examinadora formada pelos seguintes professores:

Prof.º Dr. º

Orientador(a)

Prof.º Titulação e Nome completo do Professor(a)

Professor(a) Examinador(a)

Prof.º Titulação e Nome completo do Professor(a)

Professor(a) Examinador(a)

Recife, _____/____

NOTA: _____

Dedicamos esse trabalho a nossos pais.

AGRADECIMENTOS

A Deus por permitir que tudo isso acontecesse, a nossa formação em Educação Física.

Aos nossos pais que sempre estiveram junto apoiando em todas as situações dessa trajetória acadêmica.

Aos nossos companheiros(as) por quando pensamos em desistir, eles estiveram do nosso lado incentivando para continuar.

Ao nosso orientador, que esteve nos orientando de forma impecável e assertiva na elaboração desse TCC.

A todos do corpo docente da Unibra, que de forma direta e indireta contribuíram com nossa formação acadêmica.

“A falta de atividade física destrói a boa condição de qualquer ser humano, enquanto o movimento e o exercício físico metódico o salva e o preserva”.

Hipócrates – Pai da Medicina (460 a.C - 370 a.C.)

SUMÁRIO

1 INTRODUÇÃO.....	09
2 REFERÊNCIAL TEÓRICOS.....	10
.....	9
2.1 Ginástica Rítmica e seu contexto esportivo	10
2.2 Metodologias e princípios do treinamento físico/desportivo da GR	11
2.3 Treinador como mediador no rendimento e no psicossocial da GR	15
3 DELINEAMENTO METODOLÓGICO	17
4 RESULTADOS E DISCUSSÃO	18
5 CONSIDERAÇÕES FINAIS	25
REFERÊNCIAS.....	26

OS EFEITOS DO TREINAMENTO EM ATLETAS DE GINÁSTICA RÍTMICA E O ALTO RENDIMENTO: REVISÃO DA LITERATURA

José Augusto Nascimento Alves

Kayllane Priscilla Ferreira da Silva

Marcílio José Belarmino

Prof. Orientador¹

RESUMO

A Federação Internacional de Ginástica (FIG) traz diretrizes quanto a rotina, faixa etária de competições e treinamentos, que se iniciam na tenra idade. Na modalidade da Ginástica Rítmica (GR), as rotinas, são compostas por inúmeras habilidades que variam em dificuldade e intensidade, envolvendo, dentre as principais, equilíbrios, rotação e saltos, exigindo performance e força. O atleta de GR, precisam desempenhar uma boa pontuação, pois um erro pode levar à perda de pontos ou lesões. Assim, o objetivo do estudo foi investigar os efeitos favoráveis e desfavoráveis do treinamento da Ginástica Rítmica em atletas de alta performance, destacando o papel do treinador como mediador desses pontos, favorecendo o rendimento e o psicossocial das atletas. Para tal realizou-se um estudo de revisão bibliográfica, com buscas realizadas nas bases de dados Scielo BVS, PUBMED, usando como descritores os termos: “Ginástica rítmica”; “Alta performance” e “Fatores psicossociais”. Utilizando os operadores booleanos AND, OR e NOT, quando necessário. No total foram encontrados 5 (cinco) artigos, que trazem sobre os pontos favoráveis e desfavoráveis que afetam as atletas e o seu ambiente social imediato. Assim, as investigações foram com a atenção maior do profissional de Educação Física e da Equipe do desporto, que envolvem os treinos da atleta de GR. Vale pontuar na escassez de estudos no Brasil sobre fatores estressores na GR. Assim, se faz necessário uma estratégia, por parte dos treinadores, aliado com familiares, para resoluções que não comprometam o rendimento, na qual também, possa preservar a saúde física e mental nas atletas da GR.

Palavras-chaves: Ginástica Rítmica. Alta performance. Fatores estressores. Saúde mental.

¹ Prof. do Dep. Educação Física da UNIBRA; E-mail:

1 INTRODUÇÃO

De acordo com a Federação Internacional de Ginástica - *Fédération Internationale de Gymnastique* (FIG, 2024), para haver, um alto desempenho em atletas da modalidade de Ginástica Rítmica (GR), são necessários anos de treinamento deliberado, para que se atinja níveis de elite. Em média, para se atingir o esperado de um atleta de alta performance, são necessárias mais de 3 horas de treinamento diário, na qual, para atingir a alta performance se faz necessário, cerca de 10 anos, em média.

Assim, a FIG (2024), traz a exigência que os movimentos da GR sejam acompanhados de música, modalidade que pode ser realizada individualmente ou por equipes de cinco ginasta. As ginastas devem executar uma série complexa de equilíbrios, saltos e rotações ao som da música, com seus aparelhos escolhidos intrinsecamente entrelaçados em cada movimento, sendo estes, saltos, posições de equilíbrio, movimentos de rotação corporal, passos de dança, saltitos, balanceios, giros, movimentos pré-acrobáticos.

A investigação sobre fatores favoráveis e desfavoráveis, deve ser o ponto de partida para uma discussão enfática sobre a saúde mental e os relacionamentos sociais em atletas da GR, na qual mostra que, influem, por exemplo: condição muscular do corpo; melhora da saúde e a aptidão física. Por outro ângulo, por exemplo: ansiedade competitiva; pressão parental; qualidade da relação treinadoratleta e familiares (Kovács *et al.*, 2022).

Vale resaltar que o papel primordial dos treinadores, que geralmente experimentam níveis relativamente elevados de *stress*, estar em mediar um processo/trajetória de treinos, que possa otimizar e favorecer ainda mais a “leveza” durante as competições, afirma Potts *et al.* (2021).

Assim, o objetivo do estudo foi investigar os efeitos favoráveis e desfavoráveis do treinamento da Ginástica Rítmica em atletas de alta performance, destacando o papel do treinador como mediador desses pontos, favorecendo o rendimento e o psicossocial das atletas.

Diante dos aspectos supracitados, o presente estudo propôs responder a seguinte indagação: O treinamento em atletas da Ginástica Rítmica (GR), pode afetar o desenvolvimento psicossocial, quando submetidos ao alto rendimento?

Para desenvolver as sessões deste artigo, foram abordados: Descrever as metodologias e princípios do treinamento físico/desportivo da GR; Compreender os impactos físicos, psicológicos e sociais do treinamento com atletas de alta performance; Apontar os pontos favoráveis e desfavoráveis do treinamento em Ginastas, relacionados ao socioemocional e sua relação com os treinadores; Identificar estratégias para promover um possível desenvolvimento integral psicossocial, em atletas de GR, apontando o papel do Profissional de Educação Física.

2 REFERENCIAL TEÓRICO

2.1 Ginástica Rítmica e seu contexto esportivo

No contexto esportivo, a Ginástica Rítmica (GR) é reconhecida como uma forma de arte atlética que demanda disciplina, concentração e dedicação por parte das suas praticantes. As competições de ginástica rítmica são avaliadas por juízes que atribuem pontuações baseadas na execução técnica, originalidade, expressividade e dificuldade dos movimentos. Dessa forma, a modalidade exige um alto nível de preparação física e mental por parte das atletas, que buscam alcançar a perfeição em suas apresentações (Omorczyk *et al.*, 2021).

Por definição, a GR é uma modalidade esportiva que combina elementos de dança, ginástica e expressão corporal em uma apresentação coreografada ao som de música. Essa disciplina é executada principalmente por mulheres e envolve o uso de aparelhos como arco, bola, corda, fita e maças, os quais são manipulados de forma criativa e coordenada. A essência da ginástica rítmica reside na harmonia entre movimento, música e expressão, exigindo das praticantes não apenas habilidades técnicas, mas também graça, elegância e precisão (Exupério, 2021).

Além de ser uma atividade esportiva, Jiang e Han (2023) afirmam que a GR também possui um forte componente artístico, proporcionando às praticantes a oportunidade de expressar sua criatividade e individualidade através dos movimentos e da interpretação musical. Essa combinação única de elementos esportivos e

artísticos torna a GR uma modalidade fascinante e desafiadora, capaz de cativar tanto atletas quanto espectadores.

No cenário internacional, de acordo com a Federação Internacional de Ginástica (FIG, 2024), a GR é uma das modalidades mais populares e competitivas, com países de todo o mundo competindo em eventos como os Jogos Olímpicos, Campeonatos Mundiais e Copas do Mundo, sendo possível competir a nível de campeonatos mundiais e olimpíadas a partir dos 18 anos. A visibilidade global da Ginástica Rítmica, tem contribuído para o crescimento e desenvolvimento contínuo da modalidade, inspirando novas gerações de atletas a se envolverem na prática da GR e a alcançarem excelência atlética.

Atletas jovens de alta performance, podem competir em contextos esportivos especializados e exigentes, nos quais podem iniciar entre os 7-10 anos, competindo por um clube nos níveis opcionais de subelite, mantendo horas de treino durante as temporadas competitivas e não competitivas. Os clubes competitivos exigem que seus ginastas, com idades entre 10 e 17 anos, treinem de 16 a 25 horas por semana (Oliveira e Nunomura, 2023).

As ginastas precisam aprender uma grande variedade de habilidades e estar em excelentes condições físicas, antes da competição profissional ou de elite para adultos. Tais contextos podem ser considerados separados e distintos do desporto recreativo ou social. Para qualquer jovem que deseja se tornar um ginasta de elite, precisa ter um treinamento de alta performance durante pelo menos 10 anos (Potts, *et al.*, 2021).

2.2 Metodologias e princípios do treinamento físico/desportivo da GR

De acordo com a *Fédération Internationale de Gymnastique* (FIG, 2024), no treinamento físico/desportivo da GR, a flexibilidade é uma das habilidades destacadas desta modalidade. Vale destacar que os movimentos, são os pontos principais, sendo estes destacados: saltos, posições de equilíbrio, movimentos de rotação corporal, passos de dança, saltitos, balanceios, giros, movimentos pré-acrobáticos.

Quanto as tipologias de técnicas, para realizar os saltos, de acordo com as descrições de Jiang e Han (2023), destaca-se: Cabriole, Vertical com rotação, Cossaco, Corza, Espacato. Durante os treinamentos da GR, em se tratando das posições de equilíbrio, destacam-se: Cossaco, Vela de peito com ajuda, Colchée,

Perna ao lado, Arabesque. No que diz respeito aos elementos de rotação, aplica-se: Pivot passe, Pivot cupê, Pivot cossaco, Pivot perna livre, Espacato com rotação.

A GR é considerada uma arte elegante do esporte de alta performance, enraizada na dança e na performance, assim, as ginastas se apresentam em quatro aparelhos, podendo escolher – Fita, Bola, Arco e Maças. Para atingir a pontuação perfeita, devem executar uma série complexa de equilíbrios², saltos³ e rotações⁴ ao som da música, com seus aparelhos escolhidos intrinsecamente entrelaçados em cada movimento (Jiang e Han, 2023).

A Fita, segundo *Fédération Internationale de Gymnastique*, como elemento da GR, são constituídos das movimentações básicas e obrigatórias, tais como saltos, equilíbrios e elementos de rotação (Sterkowicz-Przybycieńa, 2022). Os movimentos básicos são obrigatórios em uma apresentação de GR. A apresentação que não conta com algum deles sofre penalização. Formada pelo estilete, a emenda e a fita propriamente, sendo esta fabricada em material acetinado e possui o comprimento de 6 metros e a largura de 4 a 6 cm (FIG, 2024).

Os movimentos mais difíceis em todos os tipos de aparelhos são chamados de Elementos Dinâmicos de Rotação (DER). Na ginástica de fita (Figura 1), está relacionado em lançar a alça da fita ao ar e executar uma série de giros e movimentos, antes de pegá-la em um movimento fluido e continuar com a rotina (FIG, 2024).

Figura 1: Elemento Fita da Ginastica Rítmica

² Equilíbrios: caracterizados por movimentos estáticos definidos (em posição parada) e executados sobre meia ponta, pé inteiro ou diferentes partes do corpo.

³ Saltos: possuem forma definida e fixa durante o momento de voo.

⁴ Elementos de rotação: realizados sobre meia ponta de um dos pés no giro, pé inteiro ou diferentes partes do corpo; devem ser realizados com rotação de no mínimo 360°.



Fonte: <https://jovempan.com.br/>, 2023.

A Bola, segundo *Fédération Internationale de Gymnastique*, como elemento da GR, feita de borracha ou plástico. Com o peso de 400 gramas, possui o diâmetro de 18 a 20 cm. A ginasta realiza movimento de cabeça com bola (SterkowiczPrzybycieńa, 2022). As performances rítmicas com uma bola (Figura 2) devem ser suaves, contínuas e fluidas. As ginastas devem combinar habilidade de elite com domínio total deste aparelho complicado. A coreografia olímpica geralmente inclui quiques, arremessos, pegadas e rolagens – o último dos quais pode ser realizado no chão e no corpo do ginasta (FIG, 2024).

Figura 2: Elemento Bola da Ginastica Rítmica



Fonte: <http://rededoesporte.gov.br>, 2017.

O Arco, como elemento da GR, segundo *Fédération Internationale de Gymnastique*, é fabricado em madeira ou plástico PVC, possui o peso de 300 gramas e forma rígida, possui o diâmetro de 80 a 90 cm. As ginastas apresentam-se com o arco em equipe (Debien *et al.*, 2022). O Arco (Figura 3) dá as ginastas uma série de possibilidades criativas, sendo capazes de usar muitas partes de seus corpos. Círculos podem ser realizados ao redor do braço, cintura, pescoço, joelhos e pés (FIG, 2024).

A performance com Arcos também pode experimentar arremessos e pegadas, ousando pegar o arco sem esforço com seu tornozelo. Outros elementos técnicos das performances de arco incluem giros, onde o ginasta gira o arco no chão e se move ao redor dele, bem como passa pelo arco, segundo a *Fédération Internationale de Gymnastique*.

Figura 3: Elemento Arco da Ginastica Rítmica



Fonte: <https://www.olimpiadatododia.com.br/>, 2019.

As Maças, segundo *Fédération Internationale de Gymnastique*, como elemento da GR, são feitas em madeira, borracha ou plástico, pensando aproximadamente 150 gramas e possuem um comprimento de 40 a 50 cm. Seu formato é semelhante a pinos de boliche. Na prova com as maçãs, as ginastas precisam ter precisão e coordenação motora para manusear os objetos (FIG, 2024).

As performances com maçãs (Figura 4) são rápidas e habilidosas, mostrando a agilidade e a precisão do ginasta, usando suas mãos e pulsos. Os movimentos principais incluem círculos, quando as maçãs balançam na mesma direção, e moinhos, quando as maçãs balançam em direções opostas (Morgado *et al.*, 2022).

Figura 4: Elemento Marça da Ginastica Rítmica



Fonte: <https://ge.globo.com/es/noticia/>

A Corda, segundo *Fédération Internationale de Gymnastique*, como elemento da GR, é produzida com nylon, sisal, cânhamo, barbante ou material que seja similar e apropriado. O comprimento da Corda (Figura 5), é conforme a altura da atleta. Esse aparelho não é mais comumente utilizado em grandes competições de ginástica rítmica, vale ressaltar (FIG, 2024).

Figura 5: Elemento Corda da Ginastica Rítmica



Fonte: <https://ginasticaritmica-brasil.wordpress.com/>

2.3 Treinador como mediador no rendimento e no psicossocial da GR

O treinamento de atletas de alto rendimento na GR é caracterizado por uma série de especificidades que visam desenvolver habilidades técnicas, físicas e mentais desde a idade precoce (Morgado *et al.*, 2022). Em primeiro lugar, o treinamento é intensivo e altamente estruturado, com uma carga horária significativa de prática regularmente distribuída ao longo da semana. Essas atletas frequentemente dedicam-se várias horas por dia ao treinamento, incluindo sessões de treino físico, técnico e coreográfico, além de participação em competições e eventos de avaliação (Gaspari *et al.*, 2024).

O treinamento de atletas de alto rendimento na GR é altamente individualizado, adaptando-se às necessidades específicas de cada praticante com base em seu nível de habilidade, capacidades físicas e metas de desempenho. Os treinadores trabalham de perto com cada atleta para desenvolver programas de treinamento pessoal que visam maximizar seu potencial atlético e artístico. Outra característica importante do treinamento é a ênfase na disciplina e na dedicação (Gaspari *et al.*, 2024).

Desde uma idade precoce, os atletas são ensinados a respeitar horários, seguir instruções dos treinadores e manter um compromisso sério com sua prática esportiva. A disciplina é considerada fundamental para o sucesso na ginástica rítmica, pois exige consistência, perseverança e determinação para superar desafios e alcançar os objetivos do treinamento (Morgado *et al.*, 2022).

O treinamento de atletas de alto rendimento na GR enfatiza a importância da segurança e da prevenção de lesões físicas e danos psicológicos. Os treinadores e profissionais de saúde trabalham em conjunto para garantir que os atletas pratiquem de forma segura e saudável, evitando sobrecarga física e prevenindo lesões decorrentes do esforço excessivo e traumas emocionais por fatores estressores (Penna *et al.*, 2023).

Desse modo, o treinamento de atletas de alto rendimento na GR valoriza o aspecto holístico do desenvolvimento, buscando promover não apenas o sucesso esportivo, mas também o crescimento pessoal e o bem-estar geral (Milanese *et al.*, 2022). Os treinadores incentivam o equilíbrio entre o treinamento esportivo e outras áreas da vida, como a educação, as relações familiares e o lazer, reconhecendo a importância de uma abordagem integral para o desenvolvimento saudável e sustentável dos jovens atletas (Kovács *et al.*, 2022).

Neste contexto, a Confederação Brasileira de Ginástica (CBG) traz um alerta sobre os sinais de sofrimento que uma atleta já aponta, principalmente quando

criança, apesar de profissionais do desporto destacarem os benefícios do exercício e dos ambientes esportivos de apoio, ao desenvolvimento para jovens atletas (CBG, 2024). No entanto, Kovács *et al.* (2022) apontam as consequências negativas do foco no resultado do desempenho, nos quais incluem: pressões para o desempenho, perfeccionismo, esgotamento e *overtraining*⁵, abuso e maus-tratos, pressão ou conflito parental, aumento da susceptibilidade a lesões e assunção de riscos através do treino através de dor, lesões e exaustão

Tal como acontece com os jovens de forma mais ampla, os jovens atletas de elite podem encontrar uma série de circunstâncias de vida que aumentam o risco de desenvolver problemas de saúde mental, incluindo “marcos” de desenvolvimento,

como a puberdade, a individuação dos pais; relações interpessoais mais complexas; exposições nas redes sociais; e, em última análise, negociando aspectos da sua formação de identidade, como o género, a cultura ou a sexualidade (Potts *et al.*, 2021).

Jovens atletas da GR podem enfrentar uma ênfase negativa do seu desenvolvimento, por causa da busca dos resultados de desempenho ou na busca pela vitória em contextos de alto desempenho (Penna *et al.*, 2023). Assim, os treinamentos em exaustão, ao longo dos anos, podem afetar significativamente, dentre os principais: o controle inibitório; a flexibilidade cognitiva e memória de trabalho. A busca pelo alto desempenho na Ginástica Rítmica pode prejudicar a prontidão escolar e saúde mental, como também inibir o desenvolvimento das habilidades cognitivas (Cabrejas *et al.*, 2023).

Acredita-se que a participação em atividades físicas em competições de alta performance, como a Ginástica, contribua significativamente para o aumento das funções executoras, pois as atividades físicas, ativam o cógnito e as funções motoras complexas. Contudo um parâmetro, pode ser afetado, quando os ginastas são submetidos ao alto *stress* - a competência motora grossa e fina (Kovács *et al.*, 2022).

3 DELINEAMENTO METODOLÓGICO

Foi realizado um estudo de natureza qualitativa, já que a pretensão não é de quantificar os dados, mas analisar os sentidos e significados. Foi realizada uma

⁵ O *overtraining* é caracterizado pela perda de rendimento por conta do exagero nos treinos.

pesquisa bibliográfica para identificar estudos que tratando tema investigado. Esse tipo de pesquisa é elaborado por meio de trabalhos já executados por outros autores, cujos interesses conferidos; eram os mesmos.

Para conhecer a produção do conhecimento a cerca do trinômio, ginástica/exercícios/alta performance, foi realizado um levantamento bibliográfico, do tipo integrativo. De acordo com as ideias formuladas por Marconi e Lakatos (2011), esse tipo de abordagem compreendeu investigações que se valeram sobre os principais trabalhos já realizados, capazes de fornecer dados atuais e relevantes relacionados ao tema.

O estudo trata-se de uma revisão de literatura sistemática de caráter descritivo, segundo Martins (2018), na qual possibilitou a síntese do estado do conhecimento de um determinado assunto. Este método de pesquisa ainda permite a síntese de múltiplos estudos publicados e possibilita conclusões gerais a respeito de uma área particular.

As bases de dados eletrônicas, foram as seguintes: PubMed/Medline e *Scientific Eletronich Library Online* (SCIELO), utilizando os descritores padronizados em Ciências da (DECS). Como descritores para tal busca, foram utilizados os seguintes descritores: "Treinamento". "Ginástica Rítmica". "Alta performance". e os operados booleanos para interligação entre eles foram: AND e OR.

Os critérios de inclusão do uso dos artigos foram: estudos publicados dentro do recorte temporal dos anos entre 2019-2024; estudos com conteúdo dentro da temática estabelecida; artigos na Língua Portuguesa e Inglesa; artigos originais e de revisões sistemáticas. Os critérios de exclusão do uso dos artigos foram: 1) estudos indisponíveis na íntegra; estudos com erros metodológicos; estudos repetidos.

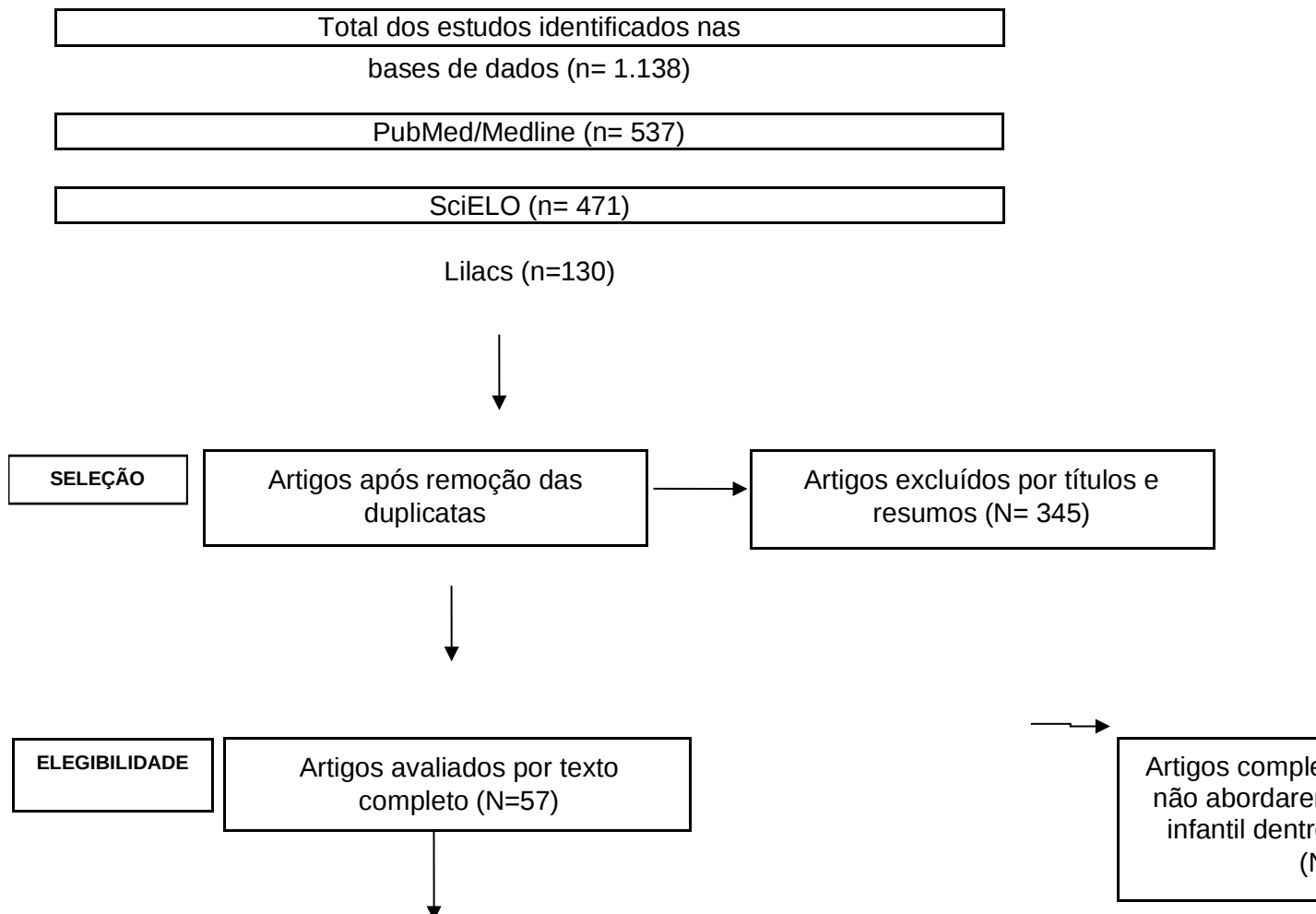
4 RESULTADOS E DISCUSSÕES

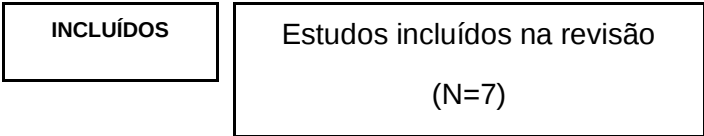
A partir da análise dos artigos, foram formuladas as discussões sobre os principais resultados e conclusões do estudo. A seleção se deu de forma criteriosa e sistemática e os passos referentes à seleção e exclusão dos estudos estão dispostos no fluxograma (Figura 6).

A amostra final foi composta por 7 artigo, na qual segue, no próprio quadro de síntese de estudos, as publicações selecionadas como destaque para compor a discussão. A fim de apresentar os resultados desta revisão em um formato sinóptico,

elaborou-se um quadro síntese (Quadro 1) que enfatiza informações relevantes dos estudos selecionados.

Figura 6: Fluxograma mostrando o processo de seleção dos estudos





Fonte: Os autores, 2024.

Quadro 1: Resultados encontrados nos levantamentos bibliográficos

AUTORES	OBJETIVOS	TIPO DE ESTUDO	POPULAÇÃO INVESTIGADA	INTERVENÇÃO	RESULTADOS
Cabrejas et al. (2023)	Avaliar os efeitos de um programa funcional integrado na força explosiva e no desempenho de jovens ginastas rítmicas.	Estudo Experimental	44 Jovens Atletas de GR entre 10 à 12 anos.	Programas integrados de treinamento do core e pliométrico (CPT), para verificar o desempenho das ginastas.	A escolha do tipo de treinamento, como o funcional integrado pode melhorar a força e o desempenho, contudo deve-se investigar sobre os aspectos emocionais.

Daley et al. (2024)	Verificar estudos que comprovem a Saúde Mental de um Atleta Jovem de alta performance.	Revisão da literatura do tipo integrativa.	Jovens atletas de alta performance.	Triagem com uma equipe de psicólogos para verificar o overtraining e burnout, ansiedade de desempenho, perfeccionismo, sequelas psicológicas de concussão e lesão.	A otimização do atendimento à saúde mental em atletas jovens requer esforços contínuos para diminuir o estigma, encorajar comportamentos de busca de ajuda e avançar na implementação rotineira de práticas de triagem eficazes, nos quais devem ser percebidas pelos treinadores.
Fédération Internationale de Gymnastique (FIG, 2024).	Relatar registrados pela Federação, à cerca de sofrimento de transtorno mental em atletas de GR.	Pesquisa quantitativa e estatística.	Atletas de GR registradas pela FIG.	Entrevista e triagem com a equipe de saúde da Federação para verificar abusos com treinadores e familiares.	Os sintomas de saúde mental são relatados pelos próprios atletas jovens de GR, apontando transtornos desenvolvidos longo do último ano e ao longo da vida, provocada pelos treinadores.
Kovács et al. (2020)	Explorar os tipos de estressores enfrentados por atletas de GR e seus pais e treinadores	Estudo de caso experimental.	Atletas jovens de GR.	Entrevistas semiestruturadas com os participantes foram analisadas usando análise temática reflexiva em uma estrutura orientada por teoria.	Os resultados mostraram que tanto os ginastas quanto os treinadores notaram predominantemente metas de evitação de maestria em termos de desempenho, enquanto as entrevistas com os pais indicaram principalmente metas de evitação de desempenho.
Penna et al. (2023)	Explorar fontes de estresse organizacional entre ginastas rítmicas jovens brasileiras.	Estudo de caso experimental.	Atletas de 15 anos da GR.	Entrevistas semiestruturadas foram conduzidas na análise categórica dedutiva, usada para analisar os dados brutos.	Para combater as pressões, treinadores e praticantes precisam equipar os atletas com uma variedade de habilidades de enfrentamento para promover o bem-estar e aumentar o desempenho máximo no esporte.
Walton et al. (2024)	Destacar questões conceituais que exigem resolução em pesquisas e práticas futuras e examinar os principais fatores	Revisão narrativa da literatura combinada com a experiência clínica	Atletas adolescentes participantes ≤ 12 ou ≥ 20 anos de idade.	Entrevistas semiestruturadas	O estudo esclarece que atletas de elite enfrentam uma série de riscos que justificam
	que podem contribuir para a saúde mental de atletas jovens de elite.				consideração cuidadosa para progredir para princípios de melhores práticas e recomendações para promoção e intervenção de saúde mental em esportes juvenis de elite.

Tao e Li (2023)	Explorar a influência da ginástica rítmica na formação da autoconsciência corporal dos atletas	Estudo de caso	Atletas adolescentes participantes de uma equipe de Ginastica Rítmica.	Entrevistas semiestruturadas foram conduzidas na análise	Alguns atletas, mesmo desenvolvendo a autoconsciência corporal, enfrentam ansiedades de imagem corporal e problemas de autoavaliação durante seu treinamento, o que requer atenção e intervenção oportuna.
-----------------	--	----------------	--	--	--

Fonte: Autores, 2024.

O estudo de Cabrejas *et al.* (2023) descreve o recrutamento de 44 ginastas rítmicas, com idades entre 10 à 12 anos, apontando que os treinamentos feito pelo Treinadores, foi assertivo quanto ao tipo de exploração, focando na força explosiva e no desempenho de salto/salto, considerando ser essencial para a alta performance das ginastas. Foi sugerido, pelo Treinador, que a estabilidade do core e o treinamento pliométrico podem aumentar a força explosiva dos atletas. Assim, após 8 semanas, o GE obteve resultados significativamente melhores em todas as variáveis medidas pelos testes. Os treinadores devem considerar o uso de testes de desempenho para melhora global das atletas do GR.

Kovács *et al.* (2022) corrobora com Cabrejas *et al.* (2023), quando ambos concordam sobre os pontos desfavoráveis da escolha do tipo de treino, pode influenciar negativamente no desempenho das atletas, verificando que a performance ao longo do tempo pode ser incerta, refletindo nos efeitos de programas de treinamento funcional integrado, percebendo os fatores de distinção do desempenho.

No estudo de Daley *et al.*, (2024), pontuam que embora a pesquisa seja inconclusiva em ser capaz de determinar se atletas jovens são mais ou menos propensos a sofrer de transtornos de saúde mental em comparação com seus pares não atletas, há considerações psicológicas importantes que são exclusivas da população atlética. Isso inclui depressão no contexto de *overtraining* e *burnout*, ansiedade de desempenho, perfeccionismo, sequelas psicológicas de concussão e lesão como um fator de risco independente para depressão, ansiedade, estresse pós-traumático e comportamentos de alto risco.

Na mesma linha de entendimento, Potts *et al.* (2021) destaca, concordando com Daley *et al.*, (2024) que a otimização do atendimento à saúde mental em atletas jovens requer esforços contínuos para melhorar a gestão das emoções, para não afetar a

saúde mental, diminuir o estigma, encorajar comportamentos de busca de ajuda e avançar na implementação rotineira de práticas de triagem eficazes em ginastas.

Avaliações da rotina de jovens atletas de elite da Ginástica Rítmica, apontada pela *Fédération Internationale de Gymnastique* (FIG, 2024), realizadas por profissionais treinadores, revelaram que relatos registrados pela Federação, cerca de 16,9% sofriam atualmente de pelo menos um transtorno mental, com uma prevalência ao longo da vida de 25,1%. Os sintomas atuais de saúde mental relatados pelos próprios atletas jovens variaram de 6,7% para ansiedade e 9,5% para depressão, enquanto 23% dos jovens atletas relatam pelo menos quatro ou mais sintomas mistos ao longo do último ano e ao longo da vida.

Kovács *et al.* (2020) explorou os tipos de estressores enfrentados por atletas de ginástica rítmica, seus pais e treinadores. Entrevistas semiestruturadas com 12 participantes — quatro ginastas, cinco treinadores e três pais — foram analisadas usando a temática reflexiva em uma estrutura orientada por teoria. As categorizações de estressores relacionados ao esporte para os pais, treinadores e ginastas foram baseadas em teorias existentes.

Penna *et al.* (2023) traz a mesma ideia de Kovács *et al.* (2020), na qual observam, que tanto as ginastas quanto os treinadores notaram predominantemente metas de evitação de maestria em termos de desempenho, enquanto as entrevistas com os pais indicaram principalmente metas de evitação de desempenho. Os autores enfatizaram, no estudo, que o estresse está relacionado à comunicação inadequada entre as partes envolvidas. Além disso, todas as partes acreditavam que ter um corpo magro estava ligado ao sucesso no mundo competitivo da ginástica rítmica. O presente estudo forneceu *insights* sobre alguns dos principais estressores potenciais e as experiências subjetivas relacionadas que afetam os atletas que se socializam no mesmo ambiente esportivo.

Penna *et al.* (2023) explora em seu estudo, fontes de estresse organizacional entre ginastas rítmicas jovens brasileiras, por meio de entrevistas semiestruturadas, com seis atletas do sexo feminino, com idade aproximadamente de 15 anos, em média sete anos de experiência no esporte. A análise revelou que aprisionamento esportivo, gerenciamento de tempo e preocupações com a imagem corporal são alguns dos estressores vivenciados por ginastas rítmicas.

Vale ressaltar nesse estudo, na qual Gaspari *et al.* (2024) e Penna *et al.* (2023) têm a mesma visão, na qual ambos apontam que a pressão do treinador, pressão dos

colegas e pressão dos pais são fontes adicionais de estresse relatadas pelos atletas. Os atletas relataram sentir ansiedade competitiva antes, durante e depois da competição. Assim, Penna *et al.* (2023) observa que as ginastas rítmicas, após relatos, apontaram uma infinidade de estressores relacionados ao esporte. Para combater essas pressões, treinadores e praticantes precisam equipar os atletas com uma variedade de habilidades de enfrentamento para promover o bem-estar e aumentar o desempenho máximo no esporte, afirma autores do estudo.

A participação em esportes durante a juventude é tipicamente benéfica para a saúde mental. No entanto, Walton *et al.* (2024) ressalta que não está claro se os contextos esportivos de elite contribuem para um maior risco de sofrimento ou transtorno psicológico. O estudo descreve que atletas de elite, vivenciam uma série de mudanças biopsicossociais no desenvolvimento que interagem com a saúde mental de várias maneiras.

Morgado *et al.* (2022) concorda com Walton *et al.* (2024), enfatizando nos seus estudos, que há vários fatores específicos do esporte que contribuem para a saúde mental de atletas de elite que podem se tornar mais proeminentes em contextos de alta performance. Isso inclui - mas não está limitado a - padrões relacionados ao enfrentamento do atleta e estilos de auto relacionamento, a natureza dos relacionamentos com colegas, pais e treinadores, cultura organizacional e pressões de desempenho, e prestação e acessibilidade de serviços de saúde mental.

Tao e Li (2023) aponta em seu estudo, utilizando entrevistas e observações em profundidade, com foco em atletas que participaram do treinamento de ginástica rítmica. A pesquisa descobriu que o treinamento de ginástica rítmica promove a cognição e a percepção dos atletas sobre seus próprios corpos, aumentando seu nível de autoconsciência corporal. Por meio de exercícios e treinamento, foi observado pelos pesquisadores, que os atletas desenvolvem gradualmente uma autoimagem e consciência corporal positivas, aumentando sua confiança e satisfação com seus próprios corpos.

Ressalta-se, que Cabrejas *et al.* (2023) corrobora com Tao e Li (2023), ambos apontando que o treinamento de Ginástica Rítmica, sobre aspectos positivos, também melhora as capacidades de controle de postura e coordenação corporal dos atletas, fortalecendo ainda mais sua autoconsciência corporal. No entanto, os estudos dos autores, também destacam que alguns atletas enfrentam ansiedades de imagem corporal e problemas de autoavaliação durante seu treinamento, o que requer atenção

e intervenção oportuna. Concluindo, o treinamento de ginástica rítmica tem um impacto positivo na formação da autoconsciência corporal dos atletas.

CONSIDERAÇÕES FINAIS

Em geral, a participação dos treinadores, podem influenciar em inibir ou minimizar os fatores estressores que afetam o desempenho de uma atleta de Ginástica Rítmica, pois não apenas preparam os atletas para as competições, mas também atuam como juízes nas competições e, em alguns casos, avaliam o desempenho dos seus próprios atletas.

Além da atuação precoce do atleta ginasta, são obrigados a passar por um treinamento substancial; no entanto, suas chances de sucesso também são significativamente influenciadas pelas estratégias do treinador em trazer “caminhos” que evitem o desenvolvimento de distúrbios no campo socioemocional.

Verifica-se nos estudos selecionados, que os treinamentos de alta performance, constituí um processo complexo e exigente, que envolve horas de dedicação e prática intensiva desde tenra idade. Jovens atletas, são submetidos a um rigoroso regime de treinos e competições de exigências severas, para atingir uma alta performance, podendo prejudicar suas funções executivas, sendo estas, necessárias para o desenvolvimento físico e emocional, durante o tempo de exposição a prática de atividades esportivas sobre alta pressão.

A saúde mental dos jovens atletas de elite representa uma questão criticamente pouco investigada, apesar da triplicação da investigação publicada sobre saúde mental no desporto de elite nas últimas duas décadas. Apenas alguns estudos relataram a prevalência e as correlações de sintomas ou distúrbios de saúde mental em jovens atletas de elite com idades entre 12 e 18 anos.

Em se tratando dos pontos favoráveis, aos reflexos de treinamento de alta performance em atletas de GR, pontuam que essa atividade esportiva, promove o treinamento físico, técnico, visando desenvolver suas habilidades motoras, flexibilidade, coordenação e resistência, além de aprimorar sua capacidade de concentração, disciplina e controle emocional. Contudo, os pontos desfavoráveis destacados neste estudo, foi a exaustão dos principais estressores potenciais e as experiências subjetivas que afetam a saúde mental das atletas ao longo dos anos.

REFERÊNCIAS

CABREJAS, C.; SOLANA-TRAMUNT, M.; MORALES, J.; NIETO, A.; BOFILL, A.; CARBALLEIRA, E.; PIERANTOZZI, E. The Effects of an Eight-Week Integrated Functional Core and Plyometric Training Program on Young Rhythmic Gymnasts' Explosive Strength. **Int J Environ Res Public Health**. 2023. Disponível em: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC9859241/>. Acesso em: set. 2024.

CBG. Confederação Brasileira de Ginástica. **Ginástica Rítmica**. 2024. Disponível em: <https://cbginastica.com.br/modalidades/62/ginastica-ritmica>. Acesso em: set. 2024.

DALEY, M. M.; REARDON, C. L. Mental Health in the Youth Athlete. **Clin Sports Med**. 2024. Disponível em: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/37949505/>. Acesso em: set. 2024.

DEBIEN, P.; TIMOTEO, T.; OLIVEIRA, S. de; GABBETT, T.; FILHO, M. G. B. TrainingLoad Management in Rhythmic Gymnastics: Practices and Perceptions of Coaches, Medical Staff, and Gymnasts. **International Journal of Sports Physiology and Performance**. 2022. Disponível em: https://www.researchgate.net/publication/357752686_Training-Load_Management_in_Rhythmic_Gymnastics_Practices_and_Perceptions_of_Coaches_Medical_Staff_and_Gymnasts. Acesso em: out. 2024.

FÉDÉRATION INTERNATIONALE DE GYMNASTIQUE. **2022 – 2024 code of points. Approved by the FIG Executive Committee The English version is the oficial text**. EUA, 2024. Disponível em: [https://www.gymnastics.sport/publicdir/rules/files/en_20222024%20RG%20Code%20of%20Points%20\(Mark-up\).pdf](https://www.gymnastics.sport/publicdir/rules/files/en_20222024%20RG%20Code%20of%20Points%20(Mark-up).pdf). Acesso em: set. 2024.

GASPARI, V.; BOGDANIS, G. C.; PANIDI, I.; KONRAD, A.; TERZIS, G.; DONTI, A.; DONTI, O. The Importance of Physical Fitness Parameters in Rhythmic Gymnastics: A Scoping Review. **Sports**, 2024. Disponível em: <https://www.mdpi.com/20754663/12/9/248>. Acesso em: out. 2024.

GIL, A. C. **Métodos e técnicas de pesquisa social**. 7. ed. São Paulo: Atlas, 2018.

JIANG, Y.; HAN, H. Indices of physical fitness in rhythmic gymnastics athletes. **Rev Bras Med Esporte**. 2023. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/ang=en#>. Acesso em: out. 2024.

KOVÁCS, K., KÉRINGER, J.; RÁCZ, J.; GYÖMBÉR, N.; NÉMETH, K. In the pitfall of expectations: An exploratory analysis of stressors in elite rhythmic gymnastics. Volume 13. **Front. Psychol**, 2022. Disponível em: <https://www.frontiersin.org/journals/psychology/articles/10.3389/fpsyg.2022.955232/full>. Acesso em: set. 2024.

LAKATOS, MARCONI. **Metodologia do Trabalho Científico**. 8.ed. São Paulo: Atlas, 2018.

MILANESE, C. et al. The Limited Impact of Low-Volume Recreational Dance on ThreeCompartment Body Composition and Apparent Bone Mineral Density in Young Girls. **Children (Basel)**. 2022. Disponível em: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/35327763/>. Acesso em: set. 2024.

MORGADO, E. M. G.; LICURSI, M. B.; SILVA, L. L. F. Music, rhythmic gymnastics and expressiveness: an artistic performance. **Motricidade**, vol. 18, nº 4. 2022. Disponível em: <https://doi.org/10.6063/motricidade.25789>. Acesso em: out. 2024.

OLIVEIRA, L. de; NUNOMURA, M. Como iniciar a Ginástica Rítmica? Perspectivas de treinadoras medalhistas em campeonatos brasileiros. **Revista Brasileira de Educação Física e Esporte**, São Paulo, Brasil, v. 37, n. Especial, p. 2023. Disponível em: <https://www.periodicos.usp.br/rbefe/article/view/215035>. Acesso em: set. 2024.

PENNA, E. M.; EDSON FILHO, E.; BENTES, L. M. N.; FERREIRA, R. M. Sources of organizational stress among youth rhythmic gymnasts: an interpretative phenomenological analysis. **Science of Gymnastics Journal**. 2023. Disponível em: https://www.researchgate.net/publication/3OGICAL_ANALYSIS. Acesso em: out. 2024.

POTTS, A. J.; DIDYMUS, F. F.; KAISELER, M. Psychological stress and psychological well-being among sports coaches: a meta-synthesis of the qualitative research evidence. *Int. Rev. Sport Exerc. Psychol.* 2021. Disponível em: <https://www.tandfonline.com/doi/full/10.1080/1750984X.2021.1907853>. Acesso em: set. 2024.

SPANOU, M.; STAVROU, N.; DANIA, A.; VENETSANOU, F. Children's Involvement in Different Sport Types Differentiates Their Motor Competence but Not Their Executive Functions. **Int J Environ Res Public Health**. 2022. Disponível em: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC9103227/>. Acesso em: set. 2024.

STERKOWICZ-PRZYBYCIEŃA, K. Comparative analysis of scores and chronological age of participants in the 2017-2020 Olympic cycle individual Rhythmic Gymnastics Continental Championships. **Journal of Physical Education and Sport (JPES)**, Vol. 22, 2022. Disponível em: <https://www.efsupit.ro/images/ombrie2022/Art%20315.pdf>. Acesso em: out. 2024.

TAO, X.; LI, Z. Exploring the Influence of Rhythmic Gymnastics on Athletes' Body Selfawareness: A Qualitative Study. **International Journal of Education and Humanities**, 2023.

WALTON, C. C.; PURCELL, R.; HENDERSON, J. L. Mental Health Among Elite Youth

Athletes: A Narrative Overview to Advance Research and Practice. **Sports Health**. 2024. Disponível em: <https://journals.sagepub.com/doi/10.1177/19417381231219230>. Acesso em: nov. 2024.