

MANIFESTAÇÃO DA ANSIEDADE PRÉ-COMPETITIVA EM JOVENS ATLETAS DA EQUIPE DE DANÇA DO COLÉGIO COUTO MAGALHÃES

Luana Pires Amaral dos Santos¹
Maria Eduarda Barbosa dos Santos²
Raquel Vieira Santana³
Flávia Leite⁴

¹²³ Acadêmicas do Curso de Educação Física, Universidade Evangélica de Goiás

–

UniEVANGÉLICA

⁴ Professora Orientadora, Universidade Evangélica de Goiás – UniEVANGÉLICA

RESUMO

Este estudo tem como objetivo analisar a manifestação da ansiedade pré-competitiva em jovens atletas da equipe de dança do Colégio Couto Magalhães, investigando os fatores que contribuem para a intensificação desse estado emocional e suas repercussões no desempenho. Trata-se de um estudo observacional, de abordagem mista (quantitativa e qualitativa), realizado com 13 atletas, com idades entre 12 e 17 anos, por meio de questionário semiestruturado e escalas psicológicas aplicadas antes de competições. Os resultados revelaram que 69,2% das participantes relataram níveis elevados de nervosismo antes das apresentações, destacando sintomas como mãos trêmulas (76,9%), dificuldade para dormir (38,5%) e pensamentos negativos (30,8%). Atletas mais experientes demonstraram maior controle emocional, enquanto as menos experientes relataram insegurança e medo do fracasso. Observou-se ainda que o suporte emocional contínuo de treinadores e colegas contribuiu para o enfrentamento da ansiedade. Conclui-se que a adoção de estratégias de preparação psicológica, como técnicas de respiração, mindfulness e treino de habilidades emocionais, é fundamental para o manejo da ansiedade pré-competitiva, possibilitando não apenas melhora no desempenho artístico, mas também promoção do bem-estar psicológico das atletas.

Palavras-chave: ansiedade pré-competitiva; dança escolar; jovens atletas.

INTRODUÇÃO

A ansiedade é uma resposta natural do organismo a situações de desafio. No esporte, assume a forma de ansiedade pré-competitiva, caracterizada pela antecipação de eventos competitivos e pela manifestação de sintomas físicos e cognitivos que afetam diretamente o desempenho. Na dança, modalidade que une técnica e expressão artística, essa condição torna-se ainda mais evidente, devido à pressão estética e ao julgamento externo. Estudos apontam que jovens atletas frequentemente apresentam altos níveis de ansiedade em contextos competitivos, especialmente diante da expectativa de desempenho e do medo de falhar. Esse cenário justifica a relevância do presente estudo, que busca compreender a manifestação da ansiedade pré-competitiva em atletas escolares de dança,

contribuindo para a elaboração de estratégias pedagógicas e psicológicas voltadas à sua redução.

MATERIAIS E MÉTODOS

O estudo foi desenvolvido por meio de abordagem quantitativa e qualitativa, em caráter observacional e descritivo. A amostra foi composta por 13 atletas do sexo feminino, com idades entre 12 e 17 anos, integrantes da equipe de dança do Colégio Couto Magalhães. A coleta de dados ocorreu por meio de questionário estruturado no Google Forms, elaborado pelas pesquisadoras, contendo questões sobre sintomas físicos, emocionais e estratégias de enfrentamento da ansiedade. Além disso, foram aplicadas escalas psicológicas de autopercepção. As atletas estavam em fase de preparação para o campeonato internacional Plié Festival de Dança, realizado em Buenos Aires (Argentina), o que aumentou a relevância do estudo, dada a pressão competitiva vivenciada.

RESULTADOS

A análise dos dados demonstrou que a maioria das atletas relatou sintomas de ansiedade pré-competitiva em níveis moderados a altos.

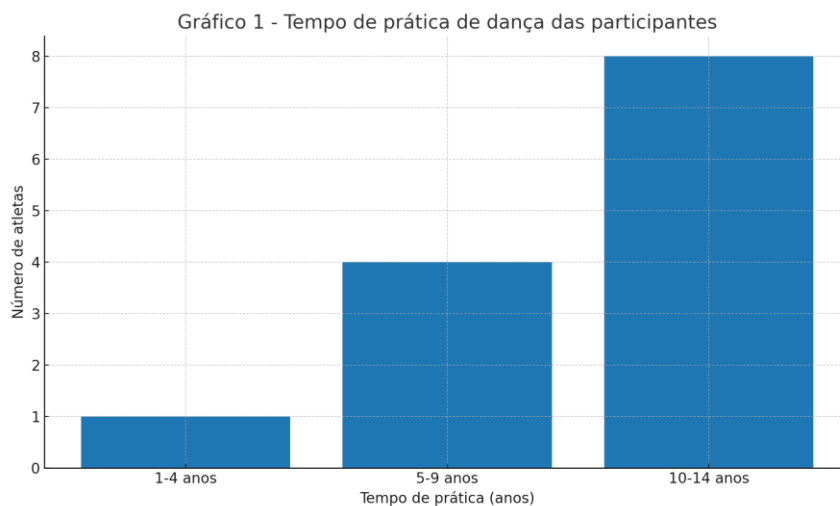


Gráfico 1 - Tempo de prática de dança das participantes
Fonte: Autoras deste trabalho, 2025.

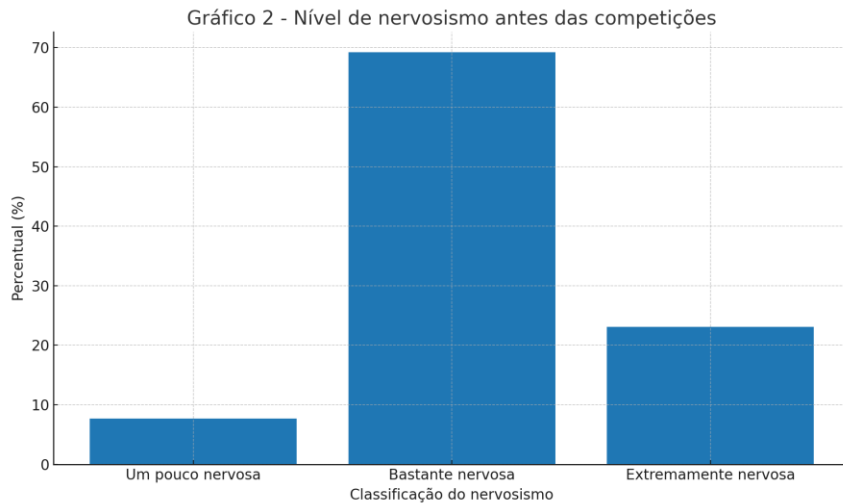


Gráfico 2 - Nível de nervosismo antes das competições
 Fonte: Autoras deste trabalho, 2025.

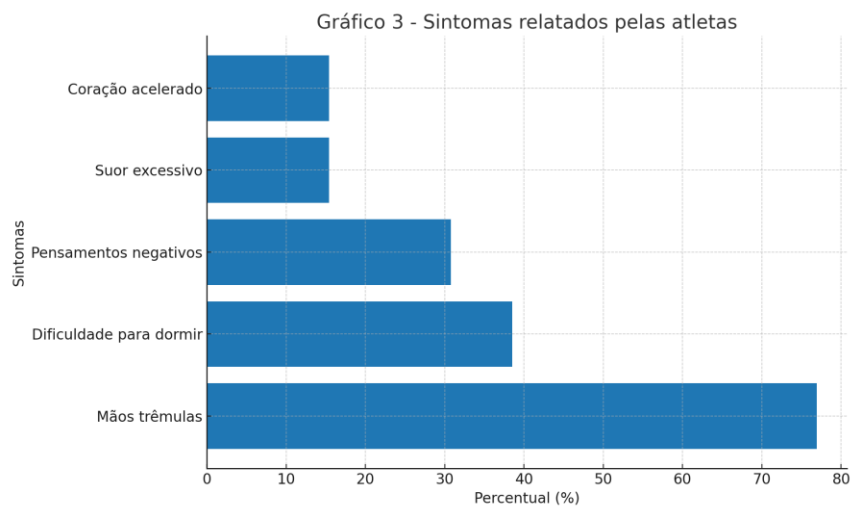


Gráfico 3 - Sintomas relatados pelas atletas
 Fonte: Autoras deste trabalho, 2025.

CONCLUSÃO

O estudo conclui que a ansiedade pré-competitiva é um fenômeno recorrente entre jovens atletas de dança, afetando sua performance técnica e expressiva. Os sintomas mais relatados foram nervosismo, tremores, dificuldade para dormir e pensamentos negativos. Atletas mais experientes demonstraram maior autoconfiança, enquanto as menos experientes apresentaram insegurança acentuada. O suporte emocional de treinadores e colegas foi fundamental para a regulação emocional e enfrentamento da pressão competitiva. Recomenda-se a

implementação de estratégias de controle emocional, como técnicas de respiração, mindfulness, treinamento mental e acompanhamento psicológico, visando não apenas à melhora no desempenho competitivo, mas também à promoção do bem-estar integral das jovens atletas.

AGRADECIMENTOS

As autoras agradecem à Universidade Evangélica de Goiás – UniEVANGÉLICA, ao Colégio Couto Magalhães e à orientadora Prof^a Flávia Leite pelo apoio durante a realização desta pesquisa.

REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

COX, R. H. Psicologia do esporte: conceitos e aplicações. Artmed, 2006.
SAMULSKI, D. Psicologia do esporte: teoria e aplicação prática. Manole, 2009.
MARTENS, R. Sport Competition Anxiety Test (SCAT). Human Kinetics, 1977.
NASCIMENTO, L. B. et al. Aspectos psicológicos da performance em dança: Ansiedade, perfeccionismo e pressão social. Psicologia e Saúde, 2014.