

ANSIEDADE E RELAXAMENTO MUSCULAR PROGRESSIVO EM ATLETAS DE BASQUETEBOL

Marina Pavão BATTAGLINI, Débora Navarro KATO, Carlos Eduardo Lopes VERARDI, Aryane Luccas ROSA

Programa de Pós Graduação em Psicologia do Desenvolvimento e Aprendizagem – UNESP, Bauru, São Paulo, Brasil

e-mail: marina_battaglini@yahoo.com.br

Introdução: O relaxamento muscular progressivo baseia-se numa sequência de exercícios sistematicamente programados na qual há tensionamento seguido de relaxamento de determinados grupos musculares, proporcionando a discriminação de tensão e relaxamento, e podendo levar a um alívio da tensão. Cada grupo de músculos deve ser tensionado por algum tempo e em seguida relaxados, enquanto a atenção da pessoa é dirigida ao contraste entre as sensações de tensão e relaxamento. Assim, pretende-se obter um maior relaxamento geral do organismo baseado em uma melhor percepção corporal. Estudos têm indicado que o relaxamento pode ser considerado uma técnica poderosa para reduzir o metabolismo de oxigênio, a respiração, a pressão arterial, a tensão muscular e a ansiedade em atletas, entre outros. **Objetivos:** Avaliar e analisar os efeitos de um programa de relaxamento muscular progressivo sobre os níveis de ansiedade em atletas de basquetebol. **Metodologia:** A amostra foi constituída por 59 atletas de basquetebol, do sexo masculino, entre 14 e 19 anos de idade, e divididos entre grupo intervenção (GI n=29) e grupo controle (GC n= 30). Os atletas foram avaliados antes e após o período de intervenção mediante o instrumento *Competitive State Anxiety Inventory-2* (CSAI – 2) que tem como objetivo medir a ansiedade-estado pré-competitiva, ou seja, o quão ansioso o atleta sente-se em um dado momento no tempo, neste caso, logo antes da competição. Os atletas do GI participaram de doze sessões com a técnica de Relaxamento Progressivo. Os atletas do GC foram avaliados da mesma forma que os atletas do GI, porém, não foram expostos ao relaxamento e a nenhum tipo de intervenção. **Resultados:** Foram observadas diferenças estatisticamente significativas no domínio ansiedade cognitiva ($p=0,039$) após a intervenção, quando comparados GI e GC, mas não houve diferença significativa nos níveis de ansiedade somática. **Conclusões:** O relaxamento muscular progressivo demonstrou-e uma técnica eficaz na redução da ansiedade cognitiva em atletas de basquetebol.

Palavras chaves: relaxamento muscular progressivo, ansiedade, atletas.