



# TÉCNICAS DE RELAXAMENTO PARA A REDUÇÃO DE ESTRESSE E ANSIEDADE EM ATLETAS DE JIU-JITSU

DOI: 10.22289/2446-922X.V7N1A15

Canuto Frota de Lima Junior<sup>1</sup>  
Júlio César Pinto de Souza

## RESUMO

Esta pesquisa aborda as técnicas de relaxamento que podem ser utilizadas em atletas e outros profissionais na redução do estresse e ansiedade. Esta pesquisa teve como objetivo analisar os benefícios da prática de relaxamento em atletas de Jiu-Jitsu de uma academia da zona norte de Manaus, utilizando-se de uma abordagem quantitativa e qualitativa e cunho descritivo. Como instrumentos foram utilizados as técnicas de relaxamentos, inventário de ansiedade de Beck, inventário de estresse para adultos de Lipp e uma entrevista semiestruturada. As técnicas de relaxamento utilizadas na pesquisa foram: progressiva, passiva e respiração. Para verificação dos dados quantitativos foi aplicada a estratégia estatístico-descritiva e para análise dos dados qualitativos a análise do conteúdo. Nos resultados obtidos verificou-se que 100% dos participantes se encontravam com estresse patológico e ansiedade. Com a aplicação das técnicas de relaxamento durante os treinos dos atletas obteve-se uma melhora sensível em relação ao estresse e à ansiedade dos participantes.

215

**Palavras-chave:** Relaxamento; Atletas; Técnicas; Jiu-jitsu.

---

## RELAXATION TECHNIQUES TO REDUCE STRESS AND ANXIETY IN JIU-JITSU ATHLETES

### ABSTRACT

This research addresses the relaxation techniques that can be used in athletes and other professionals to reduce stress and anxiety. This research aimed to analyze the benefits of the practice of relaxation in Jiu-Jitsu athletes from a gym in the north of Manaus, using a quantitative and qualitative approach of a descriptive nature. Relaxation techniques, Beck's anxiety inventory, Lipp's adult stress inventory and semi-structured interviews were used as instruments. The relaxation techniques used in the research were: progressive, passive and breathing. To verify the quantitative data, the statistical-descriptive strategy was applied and for the analysis of the qualitative data, the content analysis. In the results obtained, it was found that 100% of the participants had pathological stress and anxiety. With the application of relaxation techniques during the athletes' training, a significant improvement was obtained in relation to the participants' stress and anxiety.

**Keywords:** Relaxation; Athletes; Techniques; Jiu-jitsu.

---

<sup>1</sup> Endereço eletrônico de contato: canutojunior21@gmail.com

Recebido em 05/01/2020. Aprovado pelo conselho editorial para publicação em 29/03/2021.



# TÉCNICAS DE RELAJAMIENTO PARA REDUCIR EL ESTRÉS Y LA ANSIEDAD EN LOS ATLETAS JIU-JITSU

## RESUMEN

Esta investigación aborda las técnicas de relajamiento que pueden usarse en atletas y otros profesionales para reducir el estrés y la ansiedad. Esta investigación tuvo como objetivo analizar los beneficios de la práctica de relajamiento en atletas de Jiu-Jitsu desde un gimnasio en el norte de Manaus, utilizando un enfoque cuantitativo y cualitativo de naturaleza descriptiva. Se utilizaron técnicas de relajación, el inventario de ansiedad de Beck, el inventario de estrés para adultos de Lipp y una entrevista semiestructurada como instrumentos. Las técnicas de relajación utilizadas en la investigación fueron: progresiva, pasiva y respiratoria. Para verificar los datos cuantitativos, se aplicó la estrategia estadística descriptiva y para el análisis de los datos cualitativos, el análisis de contenido. En los resultados obtenidos, se encontró que el 100% de los participantes tenían estrés y ansiedad patológicos. Con la aplicación de técnicas de relajación durante el entrenamiento de los atletas, se obtuvo una mejora significativa en relación con el estrés y la ansiedad de los participantes.

**Palabras clave:** Relajamiento; Deportistas; Técnicas; Jiu-jitsu.

## 1 INTRODUÇÃO

216

No ambiente desportivo tem-se verificado uma alta incidência de atletas com uma redução significativa no rendimento durante as competições devido a fatores emocionais. O nível de cobranças, seja de treinadores, equipe, torcedores e do próprio atleta, faz com que transtornos mentais, como estresse e ansiedade, surjam frequentemente, prejudicando a preparação e desenvolvimento do atleta durante as competições.

Atualmente, na cidade de Manaus, verificam-se muitos atletas de jiu-jitsu com sintomas graves de ansiedade e estresse, causando grande prejuízo na sua vida esportiva e em sua vida pessoal. Sabe-se que o estresse é desencadeado por diversos fatores. Porém, nas atividades desportivas, esses transtornos surgem com muita incidência quando o atleta não sabe lidar com suas emoções. O atleta passa por diversas situações do seu cotidiano com as quais o mesmo pode ter um sofrimento psíquico em suas competições. O atleta pode indicar problemas de saúde a qualquer momento por conta do desequilíbrio emocional, levando-o a uma diminuição do seu rendimento.

A partir da temática, a fim de nortear os trabalhos executados desta pesquisa, foi estabelecido o objetivo geral de analisar os benefícios da prática de relaxamento em atletas de Jiu-Jitsu de uma academia da zona norte de Manaus. Com a finalidade de ser alcançado o objetivo geral, estabeleceram-se como objetivos específicos: a. Levantar os níveis de estresse e ansiedade dos atletas, Realizar as técnicas de relaxamento com os atletas; b. Comparar o estresse e



ansiedade dos atletas antes e após a inserção das técnicas de relaxamento; c. Identificar a percepção dos atletas em relação à prática das técnicas para a redução de estresse e ansiedade.

Quanto à contribuição para o grupo pesquisado entende-se que os resultados desta pesquisa oferecerão ao atleta habilidades para controlar o estresse e a ansiedade durante a preparação e o período de competições. Outra contribuição será mostrar para os praticantes de jiu-jitsu, que não basta ter uma boa preparação física para participar de uma competição, mas, também uma boa preparação psicológica que pode ser obtida por meio das técnicas de relaxamento.

No que se refere à contribuição para a sociedade, os resultados desta pesquisa sensibilizarão os familiares, treinadores e público geral quanto a dificuldades que o atleta passa durante esses períodos. Por vezes, os atletas guardam para si esse sofrimento. Por vezes, o único trabalho desejado e cobrado do atleta é a preparação física, entretanto deve-se ter em mente a necessidade também da preparação psicológica.

Quanto às contribuições para a Instituição na qual foi realizada a pesquisa, verifica-se que com os resultados, poderão utilizar destas ferramentas para continuar atribuindo a outros atletas que têm dificuldades de lidar com suas emoções.

No contexto acadêmico, verifica-se uma relevância desta pesquisa a partir das novas informações que serão ofertadas com os resultados da inexistência de trabalhos a respeito do assunto onde serão utilizados para atividades universitárias para outros fins como: usá-las para pesquisa de alunos que irão fazer uma prova, fazer alguma apresentação em sala e principalmente trabalho científico.

Com esse trabalho espera-se que os leitores possam entender melhor como essas técnicas de relaxamento podem contribuir para os atletas de todas as áreas do esporte.

## 2 PERCURSO METODOLÓGICO

Esta pesquisa teve uma abordagem quantitativo-qualitativa, caráter descritivo e de campo. Por meio da pesquisa quantitativa buscou-se compreender o grupo pesquisado a partir das suas características por meios estatísticos (Marconi & Lakatos, 2010).

Utilizando-se da pesquisa qualitativa, buscou-se levantar as interpretações dadas pelos participantes quanto à aplicação das técnicas de relaxamento. Segundo Minayo (2010), na pesquisa qualitativa trabalha-se tudo o que não sejam números, ou seja, trabalha-se com os fenômenos sociais que surgem na pesquisa, explorando-se os conteúdos das falas e comportamento do indivíduo.

Segundo Gil (2008), a pesquisa de campo tem por finalidade a obtenção de dados importantes utilizados na pesquisa, ou seja, ela vai além de uma pesquisa bibliográfica.



Nesta pesquisa, foram utilizados como instrumentos: a. Inventário de Ansiedade de Beck ; b. Inventário de Estresse para Adultos de LIPP; c. entrevista semiestruturada; d. técnicas de relaxamento progressivo, passivo e de respiração; e observação assistemática.

a. O inventário de ansiedade de Beck (BAI)

Este instrumento apresenta 21 sintomas que estão relacionados à ansiedade para o participante marcar com que frequência sentiu esses sintomas na última semana. O BAI foi aplicado em dois momentos da pesquisa: um primeiro momento para todos os participantes da pesquisa, tendo como finalidade levantar os atletas que estão com ansiedade. O inventário foi reaplicado após o término da prática da última sessão de relaxamento. Somente aqueles atletas que apresentaram ansiedade leve, moderada ou grave participaram das atividades de relaxamento. Após a obtenção dos dois resultados, foi realizada uma comparação de resultados a fim de verificar se houve uma redução ou remissão da ansiedade.

b. Inventário de Sintomas de Estresse para Adultos de Lipp (ISSL)

O ISSL é um instrumento apropriado para levantamento da fase do estresse em que o indivíduo se encontra. O instrumento foi aplicado antes de primeira sessão de relaxamento a fim de determinar quais os participantes que se encontravam com estresse. Somente aqueles atletas que apresentaram estresse participaram das atividades de relaxamento. O segundo momento da aplicação do inventário foi ao término da prática da última sessão. Após a aplicação do segundo teste, foi feita uma comparação dos dois resultados com intuito de verificar se houve uma redução ou remissão do estresse.

c. Entrevista semiestruturada

Este instrumento, aplicado após a última sessão de relaxamento, possui três perguntas, todas direcionadas a percepção dos participantes quanto ao trabalho de relaxamento e sua validade para sua preparação psicológica, na fase de pré-competição dos atletas. Para Minayo, Deslandes e Gomes (2012), a entrevista semiestruturada é o combinado de perguntas referentes à temática em questão, todavia que busca deixar o entrevistado livre para responder.

d. Técnicas de relaxamentos

Técnica de relaxamento progressivo

A técnica de relaxamento progressiva trabalha com grupos musculares, onde o indivíduo, no fim da aplicação, sinta-se em relaxamento profundo. A técnica de relaxamento progressivo é um tipo de terapia que se concentra em apertar e relaxar grupos musculares específicos em sequência. Concentrando-se em áreas específicas, enrijecendo e depois relaxando-as, você pode se tornar mais consciente do seu corpo a sensações físicas. A técnica consiste em apertar um grupo muscular, mantendo o resto do corpo relaxado, e, em seguida, libertar a tensão (Azevedo, 2016).

Técnica de relaxamento passiva



A técnica de relaxamento passiva trabalha todos os músculos musculares no corpo levando o indivíduo a um relaxamento profundo. Segundo Caballo (1996), nesta técnica não se utilizam os exercícios de tencionar os músculos, ele serve justamente para aqueles indivíduos que têm problemas musculares os quais não conseguem se movimentar, a técnica de relaxamento passiva pode ser gravada em um CD para ser ouvida em qualquer lugar.

#### Técnica de respiração abdominal

Segundo Wilhelm, Andretta e Ungaretti (2015), esta técnica trabalha basicamente a observação e controle da respiração diafragmática, com uma mão no peito e outra na barriga, respira-se fundo pelo nariz, garantindo que o diafragma infle com ar suficiente para criar um estiramento nos pulmões, em respirações profundas e lentas. Tem uma duração de 10 minutos. É recomendado para redução do estresse e ansiedade.

No que se refere aos procedimentos da coleta de dados, cabe ressaltar que a pesquisa iniciou somente após a aprovação do projeto pelo Comitê de Ética de Pesquisa (Cep). Após a aprovação foi realizado contato com os atletas de uma academia de Manaus e feita à apresentação coletiva sobre a pesquisa e seus objetivos, sendo, em seguida, feito o convite para que participassem. Os voluntários foram levados para uma sala de aula, existente na academia, onde receberam o termo de consentimento livre e esclarecido (TCLE), para ler e assinar. Somente aqueles que assinaram o TCLE receberam os inventários para preenchimento.

Neste primeiro momento, foram levantados os participantes que estavam com ansiedade e estresse, por meio dos instrumentos BAI e ISSL. Nos resultados verificou-se que todos os atletas estavam com algum nível de ansiedade e estresse, com isso todos continuaram a participar da pesquisa e fizeram as sessões de relaxamento durante o período de 1 mês, de segunda a sexta-feira, perfazendo 22 sessões. Ao término da 22ª sessão de relaxamento foi aplicado os instrumentos ISSL e BAI novamente a fim de comparar seus resultados com a primeira aplicação dos inventários. A pesquisa de campo foi desenvolvida no período de janeiro a fevereiro de 2020. Todos os participantes assinaram o termo de consentimento livre e esclarecido (TCLE).

Para a análise dos dados quantitativos, foi utilizada a estratégia estatístico-descritiva que possui como interesse a medida característica dos elementos de toda a população (Severino, 2007). Para a análise da pergunta aberta, foi utilizada a análise de conteúdo por categorização (Bardin, 2011). Nesta análise, constroem-se as categorias a partir das falas obtidas.

Os dados obtidos durante a observação assistemática foram anotados no diário de campo do pesquisador, enriquecendo a discussão dos dados obtidos.

A população foi de 10 praticantes de jiu-jitsu, sendo a amostragem censitária. Com isso a amostra foi de 10 participantes. Todos os nomes foram substituídos por letras a fim de manter a confidencialidade dos nomes dos participantes. Como critérios de inclusão foram considerados: a. atletas que estivessem treinando na academia; b. atletas voluntários para a pesquisa; c. atletas que



iriam participar das competições que iniciariam em março de 2020; d. somente os atletas que apresentaram estresse e ansiedade nos testes iniciais; e e. Atletas que participaram de, no mínimo, 75% das sessões de relaxamento.

Por se tratar de uma pesquisa com seres humanos foram seguidos todos os procedimentos relacionados à ética, estabelecidos na Resolução nº 466, de 12 de dezembro de 2012, do Conselho Nacional de Saúde. Esta pesquisa teve a aprovação do Comitê de Ética do Centro Universitário Nilton Lins, conforme parecer nº 3.623.421, de 6 de outubro de 2019.

### 3 RESULTADOS E DISCUSSÃO

Após a aplicação das técnicas de relaxamento, foram elaborados dois quadros, contendo os resultados obtidos nos ISSL e BAI. Nesses quadros foram comparados os resultados obtidos nos inventários antes da 1ª sessão de relaxamento e ao término da 22ª sessão de relaxamento. Esse comparativo buscou levantar se houve ou não uma redução do quadro de adoecimento psíquico dos atletas com as técnicas de relaxamento. Abaixo mostra-se o quadro contendo as mudanças no nível de ansiedade com o emprego das técnicas de relaxamento.

#### Comparativo dos resultados obtidos no BAI

220

participantes	1ª Avaliação	2ª Avaliação	aumentou/reduziu
a	leve	mínimo	reduziu
b	leve	mínimo	reduziu
c	moderado	leve	reduziu
d	moderado	leve	reduziu
e	grave	leve	reduziu
f	leve	mínimo	reduziu
g	grave	leve	reduziu
h	leve	mínimo	reduziu
i	leve	mínimo	reduziu
j	moderado	mínimo	reduziu

Quadro 1 – Comparação dos resultados do BAI

Verificou-se que na primeira aplicação do BAI, 50% dos participantes se encontravam com ansiedade leve, 30% dos participantes se encontravam com ansiedade moderada e 20 % se encontravam com ansiedade grave. Com esses resultados, evidenciou-se que todos os atletas, antes das atividades de relaxamento, encontravam-se enquadrados em algum nível de ansiedade. Desta forma, todos participaram das atividades de relaxamento. Após a última sessão de relaxamento, foi aplicado o BAI, sendo verificado que 60% dos participantes encontravam-se com ansiedade mínima e 40% com ansiedade leve.

Com tal resultado, pode-se verificar que todos os atletas tiveram uma redução no nível de ansiedade. Pode-se inferir que as atividades de relaxamento contribuíram para a melhoria do nível

de ansiedade dos atletas, levando alguns a uma ansiedade considerada normal, pois de acordo com Fabiani (2009), a ansiedade mínima pode ser entendida como normal, ou seja, o atleta deixou de ter uma ansiedade patológica.

A ansiedade, por vezes, incapacita os atletas a controlar suas emoções durante a competição, fazendo com que haja um prejuízo nos resultados. Conforme consta no Manual Diagnóstico e Estatístico de Transtornos Mentais-V (American Psychological Association, 2014), os transtornos de ansiedade diferem entre si nos tipos de objetos ou situações, dependendo muito se o indivíduo está com os sintomas de medo, ansiedade ou esquiva do comportamento, onde os mesmos não conseguem lidar com suas emoções.

As técnicas de relaxamentos podem contribuir muito para as pessoas com dificuldades em lidar com a ansiedade. Marques e Delfino (2016) citam que o relaxamento é uma técnica comportamental direcionada a redução da ansiedade e baseia-se na busca do organismo em retornar ao seu estado natural. Nos casos de atletas o controle emocional é essencial para a sua preparação antes e durante as competições. As técnicas de relaxamento mostraram-se com uma ferramenta eficaz para redução da ansiedade e, em consequência, maior controle emocional do atleta. Segundo Borges e Ferreira (2012), o relaxamento tem como objetivo dotar as pessoas de habilidades para controlar a sua própria ativação fisiológica e confrontar as situações que provocam ansiedade.

Após evidenciarmos a eficácia das técnicas de relaxamento na redução da ansiedade dos atletas, passaremos, a seguir, a análise do quadro abaixo, contendo as mudanças do estresse com o emprego das técnicas de relaxamento.

221

#### Comparativo dos resultados obtidos no ISSL

participantes	1ª Avaliação	2ª Avaliação	aumentou/reduziu
a	exaustão	alerta	reduziu
b	exaustão	alerta	reduziu
c	exaustão	alerta	reduziu
d	exaustão	alerta	reduziu
e	exaustão	resistência	reduziu
f	exaustão	resistência	reduziu
g	exaustão	alerta	reduziu
h	exaustão	alerta	reduziu
i	exaustão	resistência	reduziu
j	exaustão	alerta	reduziu

Quadro 2 – Comparação dos resultados do ISSL

Verificou-se que na primeira aplicação da ISSL que 100% dos participantes da pesquisa se encontravam com estresse em exaustão. Tal resultado indica que, antes das atividades de relaxamento, todos os atletas encontravam-se com um nível alto de estresse ou estresse patológico. Ao término da 22ª sessão de relaxamento foi realizada a segunda aplicação do ISSL no qual se



observou que 70% dos participantes se encontravam com estresse na fase de alerta e 30% se encontravam com estresse na fase de resistência.

Vale elucidar que o estresse na fase de alerta, segundo Loricchio e Leite (2012), pode ser entendido como normal, sendo ainda entendido como um estresse desejado para competições, pois aumenta o foco e concentração dos atletas. Segundo Gomes (2015), a fase de alerta é considerada uma fase positiva na qual o indivíduo está mais atento, produtivo e motivado, sendo, ainda um momento de orientação e de identificação do perigo.

Uma menor parte dos atletas reduziu o estresse, encontrando-se na fase de resistência. De qualquer forma, verifica-se uma sensível redução do estresse nesse grupo, reforçando assim a validação das técnicas de relaxamento. A fase de resistência considera a existência do estresse, mas de uma forma branda. Segundo Gomes (2015), a fase de resistência é caracterizada pela oposição do organismo frente aos estímulos estressores, demandando grande energia e esforço adaptativo; por isso mesmo, existe maior vulnerabilidade aos agentes de risco. A partir dos resultados evidencia-se, portanto, que as técnicas de relaxamento têm uma grande importância nas habilidades dos indivíduos para manter o equilíbrio emocional. Segundo Rodrigues, Viana, Palamin e Calais (2014), a resposta que o relaxamento proporciona ao corpo é contrária à resposta de alarme proporcionada pelo estresse e permite que o indivíduo volte ao estado de equilíbrio.

A partir dos resultados acima, não pairam dúvidas de que as técnicas de relaxamento contribuem para uma melhoria da saúde mental dos atletas quando realizadas de forma sistemática. Apesar de entendermos dessa forma, os atletas foram consultados quanto à atividade desenvolvida. As próximas três questões busca ilustrar as opiniões dos atletas quanto às técnicas de relaxamento que eles conheceram e praticaram.

222

### **As técnicas de relaxamento como fator para melhoria do rendimento do atleta**

Ao perguntar aos atletas participantes se o uso das técnicas potencializaria o seu rendimento nas competições, verificou-se que 100% dos participantes acreditam ser um fator de melhoria no rendimento. A partir dos resultados em termos de redução de estresse e ansiedade, pode-se entender o motivo de todos acreditarem nos benefícios das técnicas de relaxamento. Atualmente são diversos os atletas de alto rendimento que praticam técnicas de relaxamento a fim de reduzir o estresse e a ansiedade nos períodos de pré-competição e durante as competições.

As técnicas de relaxamento trabalham as questões emocionais dos atletas para a diminuição das tensões emocionais e manutenção da saúde mental. Segundo Fabiani (2009), é importante que os atletas aprendam as técnicas de relaxamento, pois a mesma traz um ótimo benefício na questão do controle de suas emoções. Corroborando com essa ideia Willhelm (2015) argumenta que as



técnicas de relaxamentos têm grande importância para a diminuição do estresse e da ansiedade, pois trabalha o controle emocional no indivíduo.

### **Utilização das técnicas de relaxamento para futuras competições**

Quando indagado aos atletas se eles pretendem utilizar as técnicas de relaxamento aprendidas para preparação nas futuras competições, verificou-se que 100% dos participantes alegaram que utilizarão as técnicas. Os resultados reforçam o já demonstrado nos resultados anteriores quanto à eficácia das técnicas de relaxamento para a redução de estresse e ansiedade e, em consequência, a melhoria da saúde mental do atleta. Essa prática propicia melhora no controle das emoções, sendo de fácil aplicação e não exige local específico ou equipamentos específicos. Devido a fácil execução, favorece a sua disseminação para atletas amadores e profissionais das diversas regiões do país.

#### **Conclusão parcial**

A partir dos resultados obtidos, pode-se concluir que as técnicas de relaxamentos oferecem alívio aos sintomas causados pelo estresse ou ansiedade, levando a um relaxamento físico e mental para o indivíduo. Segundo Caballo (1996), as técnicas de relaxamento são procedimentos de intervenções úteis onde são aplicadas em todas as áreas da psicologia. Entretanto

As técnicas de relaxamento utilizadas nesta pesquisa propiciaram uma redução da tensão muscular e redução da ansiedade e estresse. A técnica de relaxamento progressivo trabalhou com grupos musculares do indivíduo, proporcionando, no final de cada sessão, um relaxamento profundo (Caballo, 1996) e a técnica de respiração diafragmática utilizada para a redução de estresse e ansiedade, buscando uma diminuição dos batimentos cardíacos. Segundo Neves (2011) citado por Marques e Delfino (2016) as técnicas de respiração têm por objetivo principal o treinamento do músculo diafragmático durante o ciclo respiratório, levando a diminuição dos batimentos cardíacos, onde o indivíduo consegue equilibrar seus sintomas.

223

### **A opinião dos atletas quanto às técnicas que foram utilizadas para redução de ansiedade e estresse**

Os participantes deram sua opinião quanto à prática desenvolvida para redução de estresse e ansiedade. A análise foi feita a partir das respostas dos participantes as quais foram transformadas em subcategorias. A partir das respostas dos atletas, obtiveram-se três subcategorias: ajudam os atletas no rendimento, oferecem um bem-estar, deixa o indivíduo relaxado/calmo. A seguir, as subcategorias serão discutidas separadamente.

Ajudam os atletas no rendimento



Esta categoria foi obtida a partir da fala de 4 participantes. Essa subcategoria reforça o evidenciado nos resultados quantitativos. As técnicas de relaxamentos contribuem na diminuição do estresse e da ansiedade dos atletas. Observou-se essa subcategoria na fala do Atleta B quando afirma que “[...] *as técnicas de relaxamentos estão ajudando no meu rendimento.*” e na fala do atleta C quando comenta que “*Essas técnicas podem ajudar muito no meu rendimento como atleta.*”.

As técnicas de relaxamentos cooperam com um melhor desempenho do atleta que pode ser potencializado com a participação de psicólogos do esporte na sua preparação psicológica. Segundo Oliveira e Padovani (2018), as técnicas de relaxamentos podem ampliar o entendimento das variáveis e desenvolver programas de intervenção para a melhoria de qualidade de vida dos mesmos. O profissional mais indicado para a preparação psicológica do atleta, com a utilização das técnicas de relaxamento, é o psicólogo do esporte, profissional pouco aproveitado no desporto brasileiro, seja profissional ou amador, pois, de acordo com Vieira, Vissoci, Oliveira e Vieira (2010), no Brasil, a psicologia do esporte ainda está em processo de desenvolvimento. O fato que hoje, atletas e treinadores ainda privilegiam a preparação física e técnica, em detrimento da preparação psicológica.

#### Oferecem um bem-estar

Esta categoria foi obtida a partir das respostas de 3 participantes. Corroborando os resultados quantitativos desta pesquisa, verifica-se que as técnicas de relaxamentos oferecem um bem-estar para os atletas durante os treinamentos e competições. Essa subcategoria pode ser evidenciada no trecho da fala do Atleta E quando afirma que “*As técnicas de relaxamentos oferecem um bem estar quando estou praticando[...]*” e na fala do atleta G quando comenta “*Quando começa as técnicas de relaxamento eu me sinto um bem-estar[...]*”.

As técnicas de relaxamentos trazem bem-estar para os atletas e podem ajudar tanto no meio esportivo quanto no meio profissional. Segundo Roemer e Orsillo (2010), o indivíduo pode utilizar as técnicas de relaxamento para manter e aumentar seu bem-estar depois que o treinamento termina e quando já não apresenta sintomas.

#### Deixa o indivíduo relaxado e calmo

Esta categoria foi obtida a partir das respostas de 3 participantes. As falas reforçam o que já foi visto, sobre as técnicas de relaxamento como um instrumento de redução da tensão muscular e emocional, deixando o indivíduo relaxado e calmo. A sensação de estar relaxado e calmo foi percebida pelos atletas, conforme se observa na fala do Atleta H quando diz “*Essas técnicas me deixaram mais relaxado e calmo.*” e na fala do atleta J quando comenta “*Me senti extremamente relaxado e calmo durante as sessões*”.



O objetivo das técnicas de relaxamento é manter o indivíduo relaxado e calmo diante de uma situação problema para que o mesmo consiga lidar com elas de forma eficaz. Segundo Junqueira (2006), o relaxamento é uma técnica milenar, utilizada por todas as civilizações auxiliam todos aqueles que desejam aprender a lidar com o estresse e a ansiedade, proporcionando relaxamento muscular e deixando-os calmos. As técnicas de relaxamento podem contribuir na saúde mental do indivíduo, levando qualidade de vida para seus praticantes. Segundo Muller, Calvetti, Redivo, Geyer e Jarros (2010), a intervenção por meio do relaxamento tem auxiliado no tratamento de doenças mentais, possibilitando um maior entendimento do processo saúde-doença como as psicossomáticas.

A partir das opiniões e dados estatísticos levantados, pode-se afirmar que as técnicas de relaxamento contribuem para uma melhor preparação psicológica do atleta, causando uma melhora na qualidade de vida. O sofrimento psicológico do atleta pode prejudicá-lo na busca por melhores resultados nas competições e mesmo em uma melhor preparação técnica e física quando na fase de treinamento.

#### **4 CONSIDERAÇÕES FINAIS**

Com esta pesquisa pôde-se observar a importância das técnicas de relaxamentos para a diminuição do estresse e ansiedade dos atletas em treinamentos e campeonatos. Vale ressaltar que essas técnicas contribuem não só para o mundo esportivo, mas também para a vida profissional de qualquer indivíduo. Através dos dados levantados na pesquisa, compreendeu-se que muitos atletas passam por diversas situações que podem levar a um desequilíbrio emocional, em consequência, a desmotivação pela incapacidade de saber lidar com o sofrimento psíquico.

A maior dificuldade nesta pesquisa foi encontrar uma academia que aceitasse participar do trabalho. Em muitos casos não valoriza os cuidados psicológicos dos atletas, limitando-se a preparação técnica e física. Os próprios atletas não percebem a necessidade de terem essa preparação psicológica, valorizando também a preparação física e técnica. Alguns atletas ficaram assustados com os resultados dos inventários, pois não imaginavam que estavam com um alto nível de ansiedade e estresse e mesmo não imaginavam o quanto esses transtornos poderiam prejudicá-los.

Esta pesquisa apresenta dados importantes para evidenciar o grau de sofrimento psíquico vivido por atletas e as formas de se dissipar transtornos como estresse e ansiedade. O tema desta pesquisa originou-se da experiência do pesquisador assistente que é praticante de artes marciais e atleta amador. Em sua observação, os atletas têm dificuldade de lidar com suas emoções, fazendo com que muitos abandonem os treinamentos, principalmente próximo de competições.



Por fim, entende-se que outros trabalhos devem ser direcionados para essa área, visto que existem poucos trabalhos voltados a esse tema, focando em grupos específicos e modalidades desportivas específicas. Há relatos que crianças e adolescentes perdem o controle emocional diante de um treino e próximo a uma competição, causando impactos na vida escolar e familiar.

## 5 REFERÊNCIAS

Caballo, V. E. (1996) *Manual de Técnicas de Terapia e Modificação do Comportamento*. São Paulo: Santos.

Bardin, L. (2011) *Análise de Conteúdo*. São Paulo: Persona.

Borges, E., & Ferreira, T. (2013) Relaxamento: Estratégia de Intervenção no Stress. Porto Portugal, *Revista Portuguesa de Enfermagem de Saúde Mental*, 10(1), 37-42. Recuperado em 20 Mai 2020 de [http://www.scielo.mec.pt/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S1647-21602013000200006&lng=pt&nrm=iso](http://www.scielo.mec.pt/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1647-21602013000200006&lng=pt&nrm=iso).

American Psychological Association (2014) *Manual Diagnóstico e Estatístico de Transtornos Mentais (DSM-5)*. Porto Alegre: Artmed.

Fabiani, M.T. (2009) *Psicologia do Esporte: A Ansiedade e o Estresse Pré-competitivo*. Trabalho de Conclusão de Curso de Especialização, Pontifícia Universidade Católica do Paraná, São Miguel do Oeste/SC.

Gil, A.C. (2008) *Métodos e técnicas de pesquisa social*. São Paulo: Atlas.

Loricchio, T. M. B., & Leite, J. R. (2012) Estresse, Ansiedade, Crenças de Autoeficácia e o Desempenho dos Bacharéis em Direito. *Avaliação Psicológica*, 11 (1), 37-47. Recuperado em 15 mai 2020 de [http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S1677-04712012000100005](http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1677-04712012000100005).

Marconi, M. A., & Lakatos, E. M. (2010) *Fundamentos de Metodologia Científica*. São Paulo: Atlas.

Marques, E. L. L., & Delfino, E. D; (2016). Contribuições das Técnicas de Respiração, Relaxamento, e Mindfulness no Manejo do Estresse Ocupacional. Recuperado em 5 de abr 2020 de [https://www.psicologia.pt/artigos/ver\\_artigo.php?codigo=A0965](https://www.psicologia.pt/artigos/ver_artigo.php?codigo=A0965).

Minayo, M.C.S. (2010) *O desafio do Conhecimento: pesquisa qualitativa em saúde*. São Paulo: Hucitec.

Minayo, M.C.S., Deslandes, M. C., S. F., & Gomes, R.(2007). **Pesquisa Social: Teoria, Método e Criatividade**. (25ª ed.). Petrópolis: Vozes.

Oliveira, A.V.R.R., & Padovani, R.C. (2018) Mindfulness e o Esporte Competitivo: a Importância para Atletas de Alto Rendimento. *Revista Brasileira de Psicologia do Esporte* 8 (2), 1-13.

Roemer, L., & Orsillo, S.M. (2010) *A Prática da Terapia Cognitivo-Comportamental Baseada em Mindfulness e Aceitação*. Porto Alegre: Artmed.

Muller, M.C, Calvetti, P.U., Redivo, L.B, Geyer, J.G, & Jarros, R.B. (2009) Técnicas de Relaxamento e Visualização na Psicologia da Saúde. *Revista de Psicologia da IMED*, 1 ( 1), 24- 33.



- Rodrigues, O. M. P. R, Viana, N. P. M, Palamin, M. E. G., & Calais, S. L. (2014) Estresse e Zumbido: o Relaxamento Como uma Possibilidade de Intervenção *Psicol. teor. prat.*, 16 (1), 43-56. Recuperado em 7 Mar 2020 de [http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S1516-36872014000100004](http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1516-36872014000100004).
- Vieira, L.F., Vissoci, J.R.N., Oliveira, L.P., & Vieira, J.L.L. (2010) Psicologia do Esporte: Uma Área Emergente da Psicologia. *Psicol. Estud.* 15 (2), 391-399.
- Severino, A.J. (2007) *Metodologia do Trabalho Científico*. (23ª ed.). São Paulo: Cortez. 2007.
- Wilhelm, A.R., Andretta, I., & Ungaretti, M.S. (2015) Importância das Técnicas de Relaxamento na Terapia Cognitiva para Ansiedade. *Contextos Clínicos*, 8 (1), 79-86. Recuperado em 24 mai 2020 de [http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S1983-34822015000100009](http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1983-34822015000100009)