



## ANÁLISE DOS BENEFÍCIOS DA MASSOTERAPIA NOS NÍVEIS DE CORTISOL SALIVAR E ESTRESSE EM ATLETAS DE ALTO RENDIMENTO

Juliana Barreiros de Albuquerque<sup>1</sup>; Luciana Faravelli Camilo<sup>1</sup>; Jelmary Cristina Guimarães de Rezende<sup>2</sup>

**RESUMO:** Dentre os diversos aspectos inseridos no meio ambiente do atleta de alto rendimento, está o estresse competitivo, onde tais indivíduos, imbuídos por conteúdos como a necessidade da vitória, podem ser acometidos por vários desequilíbrios afetivos como a ansiedade, a pressão e o medo. Uma das respostas fisiológicas do exercício é o aumento do nível de cortisol que é um marcador biológico do estresse, o aumento de cortisol é dado por seguidos treinamentos intensos e de longa duração, o que resulta em situações de estresse, causando uma diminuição em seu desempenho. Observa-se que há poucos estudos relacionados à intervenção terapêutica sobre a possibilidade da redução do nível de cortisol. Assim, nota-se a necessidade de avaliar técnicas de relaxamento. O objetivo deste trabalho é analisar os benefícios da massoterapia focando os níveis de cortisol salivar e sua influência no estresse de atletas de alto rendimento, visando assim melhorar suas condições frente a competições. Sabendo que a técnica de massagem já apresenta inúmeras comprovações científica de seus benefícios, tais como relaxamento dos músculos, aumento do fluxo venoso sanguíneo e linfático, aumento dos níveis de hemoglobina e do alongamento dos tecidos e articulações, gera sensações de bem estar, confiança e alegria. Serão atendidos 30 atletas das modalidades de futsal e atletismo adulto, divididos em dois grupos, sendo um experimental e outro controle. Os atletas do grupo experimental receberão massoterapia uma vez por semana no período de quatro meses. O procedimento para coleta de dados será através de cortisol salivar e Inventário de estresse de Lipp (1994), coletados no início e final dos atendimentos. Todas as coletas serão realizadas no ambiente de competição. Para análise inferencial dos dados, será realizado teste de Shapiro Wilk e diante da normalidade ou não dos dados, será realizada a escolha entre teste T independente ou U de Mann Whitney para comparação entre os grupos. A significância estabelecida será de 5%. A hipótese deste estudo é que a massoterapia apresenta influência positiva quanto aos níveis de cortisol e estresse pré-competitivo em atletas de alto rendimento.

**PALAVRAS-CHAVE:** Estresse pré-competitivo; Massagem; Shiatsu.

<sup>1</sup> Acadêmicos do Curso de Estética e Cosmética do Centro Universitário de Maringá – Cesumar, Maringá – Paraná. Programa de Bolsas de Iniciação Científica do Cesumar (PROBIC). a.jul@hotmail.com; luciana\_fcgh@hotmail.com

<sup>2</sup> Orientadora e docente do Curso de Estética e Cosmética do Centro Universitário de Maringá – Cesumar, Maringá – Paraná. jelmary.rezende@cesumar.br