



## ANÁLISE DOS BENEFÍCIOS DA MASSOTERAPIA NA ANSIEDADE PRÉ-COMPETITIVA EM ATLETAS INTERMEDIÁRIOS DE TÊNIS

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

**RESUMO:** A exposição a consecutivas experiências ansiosas podem trazer ao atleta muitas mudanças fisiológicas como o estreitamento da atenção, aumento do consumo de energia, aumento da adrenalina, o que interfere negativamente no desempenho global do atleta, assim como 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. O objetivo deste trabalho é analisar os benefícios da massoterapia na ansiedade pré-competitiva de atletas intermediários de tênis. A massoterapia é um recurso que acompanha há muito tempo as práticas esportivas, e que tem seu valor quanto à prevenção e tratamento das dores provocadas pelo treinamento intenso, além da flexibilidade muscular. No entanto, não há pesquisas que evidenciem seu valor quanto a diminuição da ansiedade pré-competitiva, visando a diminuição do estresse do atleta. Diante disso formulou-se a seguinte questão: A massagem terapêutica, através de intervenção contínua, possui influência na ansiedade pré-competitiva apresentada por atletas intermediários de tênis? Serão atendidos 20 atletas, 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, com sessões de massagem relaxante e shiatsu, com duração de aproximadamente uma hora e vinte minutos. O procedimento para coleta de dados SCAT (*Sport Competition Trait Anxiety Test*), serão coletados no período inicial e final dos quatro meses de intervenção sendo realizados 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 na redução da ansiedade pré-competitiva dos atletas estudados.

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

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