

UNIVERSIDADE TECNOLÓGICA FEDERAL DO PARANÁ
DEPARTAMENTO ACADÊMICO DE EDUCAÇÃO FÍSICA
CURSO DE BACHARELADO EM EDUCAÇÃO FÍSICA

ANDRESSA BERGAMINI

**O EFEITO DE TÉCNICAS DE RELAXAMENTO EM ATLETAS
INICIANTE DO NADO SINCRONIZADO**

TRABALHO DE CONCLUSÃO DE CURSO

CURITIBA

2017

ANDRESSA BERGAMINI

**O EFEITO DE TÉCNICAS DE RELAXAMENTO EM ATLETAS
INICIANTE DO NADO SINCRONIZADO**

Trabalho de Conclusão de Curso de graduação, apresentado à disciplina de Trabalho de Conclusão de Curso do Curso de Bacharelado em Educação Física do Departamento Acadêmico de Educação Física – DAEFI da Universidade Tecnológica Federal do Paraná, como requisito parcial para a obtenção do título de bacharel em Educação Física.

Orientadora: Adriana Maria Wan Stadnik.

CURITIBA

2017



Ministério da Educação
Universidade Tecnológica Federal do Paraná
Campus Curitiba
Departamento Acadêmico de Educação Física
Curso de Bacharelado em Educação Física



TERMO DE APROVAÇÃO

OS EFEITOS DE TÉCNICAS DE RELAXAMENTO EM ATLETAS INICIANTE DE NADO SINCRONIZADO

Por

ANDRESSA BERGAMINI

Este Trabalho de Conclusão de Curso (TCC) foi apresentado em 04 de julho de 2017 como requisito parcial para a obtenção do título de Bacharelado em Educação Física. O candidato foi arguido pela Banca Examinadora composta pelos professores abaixo assinados. Após deliberação, a Banca Examinadora considerou o trabalho aprovado.

Prof^a Adriana Maria Wan Stadnik
Orientadora

Prof^a Cintia de Lourdes Nahhas Rodacki
Membro Titular

Prof^a Josiette Barchik Lunkmoss Dall Acqua
Membro Titular

RESUMO

BERGAMINI, Andressa. O efeito de técnicas de relaxamento em atletas iniciantes do nado sincronizado. 2017. 70 folhas. Trabalho de Conclusão de Curso (Curso de Bacharelado em Educação Física) – Universidade Tecnológica Federal do Paraná – UTFPR. Curitiba, 2017.

O nado sincronizado, assim como os outros esportes competitivos, pode ocasionar o estresse negativo nas atletas, devido a características únicas e a complexidade da modalidade. Portanto, o objetivo desse estudo é identificar os efeitos das técnicas de relaxamento nas atletas de nado sincronizado em relação ao estresse negativo gerado no momento da competição da modalidade. Esta pesquisa é caracterizada como um estudo exploratório de abordagem qualitativa e quantitativa, com delineamento considerado longitudinal. As participantes dessa pesquisa foram 10 atletas iniciantes da equipe de nado sincronizado da UTFPR, com faixa etária entre 7 a 14 anos, sendo escolhidas de forma intencional e a equipe técnica de nado sincronizado da UTFPR, formado por uma técnica e uma estagiária. As atletas e a equipe técnica foram avaliadas por meio de uma entrevista e as atletas também foram avaliadas por meio de um questionário denominado Lista de Sintomas de Estresse Pré-Competitivo (LSSPCI). Após isso, as atletas realizaram três meses de sessões semanais de técnicas de relaxamento, como a técnica de relaxamento muscular de Jacobson, técnica de respiração, diversão e meditação. Na sequência, as atletas e a equipe técnica foram reavaliadas por meio de outra entrevista e da reaplicação do questionário para as atletas. A análise de dados ocorreu através de uma análise de conteúdo e através de uma análise estatística de média, desvio padrão e Teste t pareado. Como resultado, houve uma diminuição nos sintomas pré-competitivos relatados pelas atletas após as sessões de relaxamento, entretanto, foi observado que houve uma diferença significativa estatisticamente apenas nos sintomas fisiológicos. Concluiu-se com essa pesquisa, que as técnicas de relaxamento podem diminuir os sintomas de estresse pré-competitivo, melhorar a convivência entre elas e entre a equipe técnica. Aumentando simultaneamente o rendimento da atleta durante os treinamentos e conseqüentemente melhorando o desempenho nas competições. Observou-se que as técnicas para controle de estresse podem atuar como uma estratégia para intervenção em situações de estresse e de suas conseqüências no desempenho esportivo.

Palavras Chave: Técnicas de relaxamento; iniciação esportiva; nado sincronizado; psicologia esportiva; estresse.

ABSTRACT

BERGAMINI, Andressa. The Effects of Relaxation Techniques for Beginners Athletes do synchronized swimming. 2017. 70 sheets. Work Completion of course (B.Sc. in Physical Education) - Federal Technological University of Paraná - UTFPR. Curitiba, 2017.

The Synchronized swimming, as well as other competitive sports, can cause negative stress in athletes due to their unique characteristics and the complexity of the sport. On the other hand, the objective of the study is to identify the effects of relaxation techniques on synchronized swimmers in relation to the negative stress generated at the moment of competition of the modality. This research is characterized as an exploratory study of qualitative and quantitative approach, with a longitudinal design. As participants of this research, there are 10 athletes starting from the synchronized team of UTFPR, with range and place between 7 and 14 years, being chosen in a direct and technical technique of synchronized swimming of UTFPR, formed by a technique and a trainee. The athletes and a technical team were evaluated through an interview as athletes were also evaluated through a questionnaire called the List of Symptoms of Pre-Competitive Stress (LSSPCI). After that, as athletes performed three months of weekly sessions of relaxation techniques, such as Jacobson muscle relaxation technique, breathing technique, fun and meditation. Following, as athletes and a technical team with re-evaluated through another interview and replication of the questionnaire for the athletes. A data analysis through a content analysis and through a statistical analysis of media, standard standard and pairing test. As a result, there was a decrease in pre-competitive symptoms reported by athletes after relaxation sessions, however, it was observed that there was a statistically significant difference only in terms of physiological. It was concluded with research, that as relaxation techniques can decrease the symptoms of pre-competitive stress, improve a coexistence between them and between a technical team. Simultaneously increasing the athlete's performance during training and consequently improving performance in competitions. It was observed that the techniques for stress control can act as a strategy for intervention in stress situations and its consequences on sports performance.

Keywords: Relaxation Techniques; sports initiation; synchronized swimming; sports psychology; stress.

LISTA DE FIGURAS E GRÁFICOS

FIGURA 1 – ANÁLISE DE CONTEÚDO DAS ENTREVISTAS E DA RODA DE CONVERSA COLETIVA.....	25
GRÁFICO 1 – RESPOSTAS ASSINALADAS PELAS ATLETAS NO QUESTIONÁRIO INICIAL.....	30
GRÁFICO 2 – RESPOSTAS ASSINALADAS PELAS ATLETAS NO QUESTIONÁRIO FINAL.....	32

LISTA DE TABELAS

TABELA 1 – CARACTERÍSTICAS DAS ATLETAS DE NADO SINCRONIZADO DA EQUIPE DA UTFPR.....	27
TABELA 2 – SINTOMAS PSICOLÓGICOS E FISIOLÓGICOS DO QUESTIONÁRIO UTILIZADO.....	27
TABELA 3 – RESPOSTAS QUE MAIS SE REPETIAM EM CADA PERGUNTA (MODA) NO QUESTIONÁRIO INICIAL SEPARADAS POR GRUPOS.....	28
TABELA 4 – FREQUÊNCIA DOS PRINCIPAIS SINTOMAS DE “STRESS” PRÉ-COMPETITIVOS RELATADOS PELAS ATLETAS DE NADO SINCRONIZADO NO QUESTIONÁRIO INICIAL E NO QUESTIONÁRIO FINAL.....	29
TABELA 5 - RESPOSTAS QUE MAIS SE REPETIRAM EM CADA PERGUNTA (MODA) NO QUESTIONÁRIO FINAL SEPARADAS POR GRUPOS.....	31
TABELA 6 – COMPARAÇÃO ENTRE AS RESPOSTAS OBTIDAS NO QUESTIONÁRIO INICIAL E NO QUESTIONÁRIO FINAL.....	33
TABELA 7 – ANÁLISE ESTATÍSTICA SEPARADA POR GRUPOS DE SINTOMAS PSICOLÓGICOS E FISIOLÓGICOS.....	34

1. SUMÁRIO

1 INTRODUÇÃO.....	8
1.1 JUSTIFICATIVA.....	9
1.2 PROBLEMA DE PESQUISA.....	10
1.3 OBJETIVO GERAL.....	10
1.3.1 Objetivos Específicos.....	10
2. REVISÃO DE LITERATURA.....	11
2.1 INICIAÇÃO ESPORTIVA.....	11
2.1.1 Nado Sincronizado.....	12
2.2 ESTRESSE.....	13
2.2.1 Estresse desencadeado pela prática esportiva.....	14
2.3 TÉCNICAS DE CONTROLE DO ESTRESSE.....	16
2.3.1 Técnica de relaxamento muscular.....	17
2.3.2 Diversão.....	18
2.3.3 Meditação.....	18
2.3.4 Técnica de respiração.....	19
2.3.5 Mindfulness.....	20
2.3.6 Yoga.....	21
3 METODOLOGIA.....	22
3.1 TIPO DE ESTUDO.....	22
3.2 PARTICIPANTES.....	22
3.2.1 Critérios de Inclusão.....	22
3.2.2 Critérios de Exclusão.....	22
3.3 INSTRUMENTOS E PROCEDIMENTOS.....	22
3.4 RISCOS.....	23

3.5 BENEFÍCIOS.....	24
3.6 ANÁLISE DE DADOS.....	24
4 RESULTADOS.....	26
4.1 CARACTERIZAÇÃO DA AMOSTRA.....	26
4.2 QUESTIONÁRIOS INICIAIS E FINAIS REALIZADOS COM AS ATLETAS.....	27
4.3 ENTREVISTAS.....	34
4.3.1 Entrevistas realizadas com as atletas.....	34
4.3.2 Entrevistas realizadas com a equipe técnica.....	36
4.4 RODA DE CONVERSA COLETIVA COM AS ATLETAS.....	37
5 DISCUSSÃO.....	38
CONCLUSÃO.....	42
REFERÊNCIAS.....	43
ANEXO.....	48
APÊNDICES.....	50

1 INTRODUÇÃO

Um esporte de rendimento tem como objetivo o resultado competitivo desejado com a técnica correta do movimento (GABARRA et. al., 2009). Assim, tornam-se necessárias altas cargas de treinamento para que aconteçam adaptações biológicas para o possível aperfeiçoamento do desempenho esportivo (MATOS et. al., 2014).

Essa elevada carga de treinamento pode-se tornar um ambiente estressante para os atletas, devido a uma grande frequência semanal de treinos (BELEM et. al., 2016). Além dos fatores de estresse negativos relacionados com o treinamento desportivo, há simultaneamente outros fatores, como a interação e convivência diária com outros atletas da equipe e com a comissão técnica e a pressão da família pelos resultados positivos (ARRUDA et. al., 2013).

Esses fatores podem evidenciar-se principalmente na iniciação esportiva infantil, em que ocorre o desenvolvimento integral da criança por meio da prática regular e orientada da modalidade, levando muitas vezes a uma maturação precoce (GABARRA et. al., 2009).

Esse aumento nos níveis de estresse negativo no organismo pode desencadear algumas reações psicofisiológicas que desequilibram o sistema nervoso simpático e a ativação da glândula supra-renal, fazendo com que o cortisol seja liberado. Sendo que, uma liberação maior do cortisol indica situações de perda de controle e depressão, e em níveis normais, demonstra autocontrole, previsibilidade de ação e concentração e motivação em alguma tarefa (FILHO et. al., 2002).

Entretanto, para ocasionar um efeito contrário na ativação do sistema nervoso simpático e na glândula supra-renal, há o chamado estado de relaxamento. Para isso ocorrer, existem as técnicas de relaxamento, que podem promover um controle ou diminuição do estresse, permitindo assim, o autocontrole (FILHO et. al., 2002). Essas técnicas de relaxamento podem promover um ajuste de reações corporais e são variadas, como por exemplo, técnicas de relaxamento muscular, técnicas de respiração, meditação ou yoga (BRASIO et. al., 2003).

O nado sincronizado, assim como os outros esportes competitivos, pode ocasionar o estresse negativo nas atletas, tanto através do treinamento quanto pela competição. No entanto, esse esporte apresenta desafios únicos, pois as atletas

precisam apresentar um domínio total de natação, de controle respiratório, movimentos precisos, coordenação motora e força muscular. Ainda, lidar com forças opostas exercidas pela água como gravidade e resistência e realizar movimentos simétricos e estáveis (PASIKAS et. al., 2005).

Assim, essa pesquisa apresenta como objetivo, refletir os efeitos das técnicas de relaxamento nas atletas de nado sincronizado em relação ao estresse negativo gerado pela competição da modalidade.

1.1 JUSTIFICATIVA

O nado sincronizado possui características únicas e de grande complexidade. Por isso, torna-se um esporte com muitos fatores de estresse negativo relacionados ao treinamento desportivo e em relação à competição existente dentro da equipe e à interação da família e da comissão técnica (PASIKAS et. al., 2005).

Esses fatores de estresse negativo podem desequilibrar o organismo, aumentando o nível de cortisol sanguíneo, que demonstra uma alteração no sistema nervoso simpático e na glândula supra-renal (FILHO et. al., 2002). O cortisol prepara o organismo para a ação e possui função catabólica, anti-inflamatória, homeostática e estimulante do metabolismo lipídico, glicolítico e proteico, sendo considerada uma reação positiva do atleta ao treinamento. Entretanto, um nível elevado desse hormônio é considerado um indicador de um efeito de estresse intenso no organismo (CASANOVA et. al., 2015).

O suporte psicológico pode ser necessário aos atletas a fim de promover um autocontrole das emoções negativas, a fim de não atrapalhar o rendimento esportivo (SANTOS et. al., 2013). O treinamento psicológico pode assegurar um desempenho físico elevado e um desenvolvimento das competências psicológicas, como as habilidades cognitivas, motivacionais, emocionais e sociais dos atletas. Esse treinamento psicológico pode ser realizado pela comissão técnica a partir da utilização de técnicas e programas psicológicos que estabilizem o comportamento emocional durante uma competição e que aperfeiçoem o processo de recuperação e de comunicação (LOPES et. al., 2013).

As técnicas psicológicas são um diferencial no esporte de alto rendimento, visto que um resultado de uma competição pode ser modificado por pequenos detalhes, diferenciando um atleta vencedor de um atleta perdedor. Assim sendo,

deve-se conter em um treinamento a preparação física, preparação técnica, preparação tática e a preparação psicológica, fazendo com que o atleta possa obter uma melhor condição de almejar os resultados desejados (LOPES et. al., 2013).

Técnicas psicológicas utilizadas para o controle de estresse são as técnicas que induzem a resposta de relaxamento, que pode ser entendida como uma capacidade do organismo de retornar à homeostase. Contudo, essa resposta de relaxamento não ocorre no organismo na mesma velocidade em que a resposta de ação ocasionada pelo estresse. Por isso, há técnicas para que esse efeito seja potencializado, como por exemplo, técnicas de relaxamento muscular, técnicas de respiração e meditação (NEVES, 2011).

Essas respostas de relaxamento ativam o sistema anabólico, regenerando e desenvolvendo as células, por meio da ativação do sistema nervoso parassimpático, acetilcolina e óxido nítrico (NEVES, 2011).

Assim, essa pesquisa pretende refletir como essa interação entre as respostas de relaxamento promovidas por meio de técnicas psicológicas pode interferir nos fatores de estresse negativo gerado pelo treinamento e competição de nado sincronizado. Ainda que, as atletas participantes desse estudo são iniciantes no esporte e podem possuir mais fatores de estresse devido à iniciação esportiva infanto-juvenil.

1.2 PROBLEMA DE PESQUISA

Qual é o efeito de técnicas de relaxamento em atletas iniciantes do nado sincronizado?

1.3 OBJETIVO GERAL

Refletir o efeito de técnicas de relaxamento em atletas iniciantes do nado sincronizado.

1.3.1 Objetivos Específicos

- Explorar o nível de estresse das atletas iniciantes de nado sincronizado.
- Verificar a efetividade das técnicas de relaxamento nas atletas.

2 REVISÃO DE LITERATURA

2.1 INICIAÇÃO ESPORTIVA

A iniciação esportiva é representada pelo desenvolvimento integral de uma criança após a prática regular e orientada de uma atividade. Porém, considera-se necessário respeitar as etapas de maturação da criança, para que haja o desenvolvimento motor, cognitivo e afetivo-social (FONSECA et. al., 2014). Assim, devem-se considerar alguns fatores influenciadores nesse processo de formação de atletas, como a família e a equipe de treinamento (MASSA et. al., 2014).

O objetivo principal de um esporte de rendimento é alcançar o sucesso com a técnica correta e aperfeiçoada do movimento. Podendo assim ocasionar uma maturação precoce de um indivíduo na iniciação esportiva, acarretando um impacto social, principalmente no público infantil. (GABARRA et. al., 2009).

O esporte é considerado um auxílio no desenvolvimento dos jovens, pois promovem benefícios psíquicos, físicos ou sociais. Entretanto, para atingi-los é necessário uma orientação profissional de qualidade, seja por meio dos pais do atleta ou por meio dos profissionais do esporte (COSTA et. al., 2011).

Durante a faixa etária de 10 a 14 anos, ocorrem diversas mudanças fisiológicas e psicológicas, devido ao processo de maturação, podendo provocar um desequilíbrio emocional por parte dos adolescentes. No entanto, a participação deles em esportes organizados auxilia na formação de suas identidades, por meio da socialização e vitórias competitivas (COSTA et. al., 2011).

Para isso, recomenda-se que crianças nessa faixa etária comecem a competir apenas quando os fatores de crescimento, desenvolvimento e maturação sexual estejam equilibrados. Assim, evitando que a participação esportiva torne-se um fator de estresse (COSTA et. al., 2011).

Portanto, o treinamento para essa faixa etária consiste em um processo sistemático e em longo prazo, considerando a individualidade de cada criança e diferindo de programas adotados para o treinamento de adultos. Para que cada uma adquira experiências que desenvolvam responsabilidades e autoconfiança, aumentando a motivação e diminuindo o estresse competitivo (COSTA et. al., 2011).

2.1.2 Nado sincronizado

O Nado Sincronizado pode ser considerado como um esporte que relaciona a técnica da natação à arte do ballet, tornando-o assim uma modalidade denominada como de espetáculo. Devido a isso e ao pouco tempo de existência, esse esporte ainda está no processo de evolução. A primeira competição de Nado Sincronizado foi nos Estados Unidos no ano de 1946 e apresentou-se nos Jogos Pan-americanos no ano de 1951, porém, tornou-se um esporte Olímpico apenas em 1984 (DALL' ACQUA, 2016).

Esse esporte pode ser descrito como uma combinação de natação e ginástica rítmica na água com execução sincronizada e ritmada a uma música (PASIKAS et. al, 2005).

Na competição, acontecem duas etapas: as rotinas técnicas e as rotinas livres. A rotina técnica possui elementos obrigatórios pela Federação Internacional de Natação (FINA) sendo coreografadas com música e a rotina livre fundamenta-se na criatividade de cada equipe, consistindo de quaisquer figuras com música. Essa não possui nenhuma restrição quanto à música escolhida ou ao conteúdo coreográfico. Ainda, a duração de cada apresentação varia de dois minutos a cinco minutos, de acordo com o tipo de apresentação, que pode ser solo, dueto ou equipe, com o tipo de coreografia e com a faixa etária das atletas (PASIKAS et. al, 2005). Durante uma competição, as atletas podem realizar quatro figuras descritas pelas regras da FINA, sendo que há figuras pré-determinadas para cada categoria anteriormente à competição (CBDA, 2017).

De acordo com a FINA, há quatro categorias no nado sincronizado, sendo a infantil para crianças até 12 anos, a juvenil para a faixa etária de 13 a 15 anos, a júnior de 15 a 18 anos e sênior acima de 19 anos. Sendo que cada categoria apresenta uma lista de figuras de acordo com o nível de dificuldade apropriado para cada faixa etária. As figuras são realizadas individualmente. Já as rotinas livres podem ser realizadas em solos, duetos ou equipes (DALL' ACQUA, 2016).

Além dessas características competitivas, o esporte apresenta desafios únicos, como o domínio total da natação, do controle respiratório, da força muscular, do tempo e da coordenação motora. Pois as atletas precisam controlar as forças opostas exercidas pela água, como a gravidade e a resistência, sempre realizando

movimentos simétricos e estáveis na água acompanhados de uma música. (PASIKA et. al., 2005).

Desta forma, a modalidade exige qualidade e sincronia de movimentos, fluidez na realização das figuras para que consiga transferir a ideia, imagem ou expressão do movimento. Assim, percebe-se que o esforço físico e mental durante os treinamentos e momentos pré-competitivos podem provocar alguns comportamentos nas atletas que podem influenciar no desempenho (SANTOS et. al., 2013).

2.2 ESTRESSE

Segundo o dicionário Michaelis (2016), o estresse é o “estado físico e psicológico provocado por agressões que excitam e perturbam emocionalmente o indivíduo, levando o organismo a um nível de tensão e desequilíbrio”. Ou seja, pode ser considerado como um desequilíbrio da relação entre a demanda e a capacidade de resposta, simultaneamente a um processo para lidar com situações e desafios do ambiente (HIROTA et. al., 2008).

Quando o organismo recebe um estímulo estressor físico ou psíquico, ele responde desequilibrando o sistema nervoso simpático e o sistema nervoso endócrino, principalmente a glândula suprarrenal, que aumenta a liberação do hormônio cortisol, fazendo com que ocorram situações de perda de controle e de perda de previsibilidade de ações. Assim, o hipotálamo e o sistema nervoso parassimpático adaptam o organismo para manter as condições homeostáticas (FILHO et. al., 2002).

Esse processo ocorre em três fases: sendo a primeira uma reação de ativação do sistema nervoso simpático; a segunda é a forma como o corpo tenta combater o estresse e a última é a exaustão, causada pela persistência do estresse e ao esgotamento da resistência corporal em combatê-lo (HIROTA et. al., 2008).

No entanto, o estresse pode ser manifestado em um ser humano de forma positiva ou negativa. Pois pode ser relacionado a perigos ou prejuízos, mas também é necessário para a manutenção e desenvolvimento das capacidades funcionais, como por exemplo, a autoproteção e autoconhecimento. Sendo que essas diferentes formas de reação ao estresse ocorrem de formas variadas em cada indivíduo,

dependentes de aspectos sociais, biológicos e através de sua personalidade individual (HIROTA et. al., 2010).

Portanto, o estresse pode ser considerado como uma reação do organismo a situações que deixem uma pessoa com medo, irritada, excitada, confusa ou até mesmo quando está muito feliz, com intuito de manter o equilíbrio corporal (GUTIERREZ e VOSER, 2012).

2.2.1 Estresse desencadeado pela prática esportiva

A prática esportiva de alto rendimento pode desencadear o estresse negativo no organismo, devido à necessidade de desempenho e alcance dos resultados competitivos desejados (BELEM, 2016). Sendo que, os atletas estão sujeitos a diversas fontes de estresse, como a pressão e a cobrança do treinamento esportivo, pressão da família e convivência diária com a equipe e comissão técnica. (ARRUDA et. al. 2013). Além da dedicação aos treinos, competições, viagens e compromissos com a equipe (GUTIERREZ e VOSER, 2012). Ainda, nos momentos que antecedem uma competição, há um nível de estresse elevado, devido a importância da competição, a incertezas, a ameaças de fracasso, situações desconhecidas e influência da torcida (COSTA et. al., 2011).

Esse estresse negativo desencadeado pelo esporte competitivo pode fazer com que o atleta apresente situações de fadiga aguda, alterações no sono e alimentação, problemas de concentração e alterações hormonais. Todas essas situações podem resultar em diminuição do rendimento esportivo, sendo fundamental um monitoramento e uma forma de controle desse nível elevado de estresse para que isso não interfira em seu sucesso esportivo (ARRUDA et. al, 2013). Lembrando que não é apenas o estresse de forma isolada que leva o atleta a apresentar situações de fadiga ou exaustão psíquica, porém, o acúmulo de situações estressantes pode fazer com que isso ocorra mais facilmente, reduzindo assim seu desempenho (GUTIERREZ e VOSER, 2012).

Contudo, deve-se mencionar que os atletas administram esses fatores psicológicos de formas diferentes, pois uns possuem maiores dificuldades em conduzir situações de estresse. Como por exemplo, a participação em uma competição esportiva pode representar para alguns uma ameaça ao bem estar físico, psicológico e social, porém, para outros pode representar um desafio e uma

motivação, ajudando em seu desempenho esportivo. Assim, deve-se levar em consideração, a individualidade de cada um (GUTIERREZ e VOSER, 2012).

O estresse pode ser considerado positivo quando o atleta o utiliza para ativar o organismo e alcançar o resultado necessário em uma competição, sendo necessário para o conhecimento dos próprios limites, porém pode ser considerado negativo, quando é originado por pressões externas ou internas do próprio competidor. Visto que, muitas pressões tendem a provocar o menor controle de ações, interferindo assim em seu desempenho esportivo. Assim, o grau de motivação de um atleta determina sua continuidade na prática esportiva, para que, suporte as situações de estresse geradas por essa (GUTIERREZ e VOSER, 2012). Ainda, os esportes individuais, demandam uma maior preparação psicológica, uma vez que, há outros aspectos que interferem, como o desempenho individual, recordes e medalhas (COSTA et. al., 2011).

No esporte, o estresse pode ser causado por diversas causas como: pressão exercida por pais e técnicos; expectativas irreais e exageradas em relação ao desempenho; treinamento e especialização precoce e uma complexidade da tarefa maior que os recursos do participante (HIROTA et. al., 2008).

Para alguns críticos da competição infantil, o estresse é considerado como a principal justificativa da afirmação sobre a espera do estado de prontidão competitiva, isto é, a criança só deve competir assim que atingir esse estado, que acontece a partir do equilíbrio entre o crescimento, desenvolvimento e maturação sexual. Esse equilíbrio irá acontecer em idades diferentes em crianças devido à individualidade, tornando difícil determinar quando irão atingir esse equilíbrio (COSTA et. al., 2011). Assim, como qualquer atividade de desenvolvimento humano, o esporte deve estar adequado às necessidades e capacidades do participante, para evitar despreparos em relação a situações inerentes a ele, visto que as experiências anteriores são de extrema importância para o controle do nível de estresse em competições (HIROTA et. al., 2008).

Para isso, o treinamento para crianças e jovens deve consistir em um processo sistemático e em longo prazo, sendo diferentes de um treinamento para adultos. Pois, as crianças ainda estão submetidas a alterações físicas, psíquicas e sociais muito significativas ao seu desenvolvimento (COSTA et. al., 2011).

Assim, um acompanhamento qualificado com um profissional da Psicologia do Esporte pode ser fundamental para identificação e resolução de uma irregularidade

emocional, prevenindo assim, comportamentos indesejáveis em uma competição, permitindo assim, que o atleta demonstre seu real desempenho (COSTA et. al., 2011). Pois, apenas com o desenvolvimento em equilíbrio de todos os aspectos determinantes do desempenho, possibilita-se um alto desempenho esportivo individual. Sendo esses aspectos considerados como motores, sociais, cognitivos, físicos e psicológicos (HIROTA et. al., 2008).

2.3 TÉCNICAS DE CONTROLE DO ESTRESSE

As técnicas para o controle do estresse são estratégias para intervir conscientemente nas situações geradoras de estresse e nas suas consequências na ação esportiva de um atleta. As técnicas possuem como objetivo, o auxílio para o autocontrole do atleta, para que ele consiga atuar em seu mais alto nível de desempenho esportivo, evitando interferências internas e externas (STEFANELLO, 2007).

As técnicas de relaxamento podem ser utilizadas para diminuir tensão e ansiedade, favorecendo a qualidade de vida das pessoas (MORAES E BRAGA, 2005). Pois, a resposta gerada por essa técnica pode proporcionar que o indivíduo volte ao estado de equilíbrio (RODRIGUES et. al., 2014). Ainda, as técnicas de relaxamento são um instrumento importante para integração entre mente e corpo (LUFIEGO et. al, 2017).

Uma técnica psicológica utilizada pra controle de estresse são as técnicas que induzem a resposta de relaxamento, que pode ser entendida como uma capacidade do organismo de retornar à homeostase. Sendo técnicas que fazem com que esse efeito seja potencializado, como por exemplo, técnicas de relaxamento muscular, técnicas de respiração e meditação (NEVES, 2011).

Contudo, deve se ressaltar, que as técnicas para controle de estresse devem ser aprendidas e treinadas adequadamente, considerando todas as situações que podem provocar o estresse negativo, para que ocorra uma melhor adaptação e aproveitamento dos atletas (STEFANELLO, 2007).

2.3.1 Técnica de Relaxamento Muscular

O Relaxamento Muscular é uma técnica ativa, dinâmica e com uma orientação fisiológica e psicológica, que promove a contração de grupos musculares específicos para posteriormente relaxá-los (NOVAIS et. al, 2016). Essa técnica foi idealizada por Sigmund Jacobson na década de 30 e tornou-se uma das técnicas mais utilizadas no mundo para controle do estresse (FILHO et. al. 2002). Assim sendo, essa técnica pode ser identificada como o mais antigo método de relaxamento (BORGES E FERREIRA, 2013).

Essa técnica de relaxamento tem como objetivo reduzir os níveis de cortisol sanguíneo, que é uma resposta negativa do sistema nervoso simpático provocada pelo estresse negativo do treinamento. Ou seja, visa a redução dos níveis de ativação, devido a uma diminuição progressiva e voluntária da contração muscular (BORGES E FERREIRA, 2013). Assim, pode ser considerada uma estratégia de desenvolvimento psicofisiológica dos atletas e de diminuição dos níveis de estresse (FILHO, et. al. 2002).

Com a realização dessa técnica, uma pessoa pode adquirir habilidades para controle de sua própria ativação, podendo assim, controlar as situações diárias que provocam estresse e ansiedade (BORGES E FERREIRA, 2013).

A Técnica de Relaxamento de Jacobson determina que as pessoas que a executarão tenham conhecimento dos seus objetivos e seus fundamentos, para que assim, ocorra a aprendizagem e assiduidade de sua execução. Existem diferentes versões de execução, para quatro, sete ou dezesseis grupos musculares, sendo adaptada devido às individualidades das pessoas. No entanto, a medida que o indivíduo repete a técnica, induz um maior grau de relaxamento, para que o domínio da habilidade motora ocorra (BORGES E FERREIRA, 2013).

Ainda, essa técnica possui baixo custo de execução e promove um aprendizado para a realização autônoma da técnica durante a vida do indivíduo. Proporcionando assim, um bem estar contínuo para esse indivíduo (RODRIGUES et. al., 2014).

2.3.2 Diversão

Para controle do estresse negativo, deve-se lembrar da promoção de um estilo de vida adequado, em que tenha hábitos alimentares saudáveis, faça exercícios físicos regularmente e principalmente, que tenha momentos de descontração (BORGES E FERREIRA, 2013).

Esses momentos de descontração, em que as pessoas se divertem e riem, podem estimular a produção de catecolaminas que possuem o efeito de aumentar a tensão arterial e ritmo cardíaco, gerando uma estimulação do sistema nervoso parassimpático e um estado de relaxamento sistêmico. Ainda, para rir, o músculo zigomático da face é contraído, estimulando o timo secretar timosina que regula a produção de células linfocitárias, responsáveis pelo fortalecimento do sistema imunitário (LEMOS, 2001).

Além desses fatores fisiológicos, rir produz bem estar psicológico, pois está diretamente ligado ao bom humor, que faz com que a endorfina seja produzida, trazendo uma sensação de bem estar, diminuindo os sintomas do estresse (LEMOS, 2001).

2.3.3 Meditação

A meditação é uma técnica antiga oriental que promove o relaxamento mental, desencadeando a reação natural de relaxamento corporal. Visto que, a meditação interrompe as demandas do cérebro e faz com a mente esvazie-se (SUTCLIFFE, 1998). Pois, essa técnica utiliza a respiração e a concentração como uma forma de promoção do relaxamento (MENDES, 2014). Esse método é caracterizado como um treinamento da atenção plena à consciência e que influencia mudanças comportamentais, associado a um maior bem estar físico, mental e emocional (DAVEL E CRUZ, 2013).

Para realizá-la, deve-se haver um treinamento da atenção sobre um único foco e sempre que houver uma distração, auxiliar para que o praticante retorne sua atenção ao foco (DAVEL E CRUZ, 2013).

Atualmente, houve um aumento de intervenções que utilizam a meditação como um treinamento mental para desenvolver e melhorar habilidades mentais, que podem auxiliar um desenvolvimento saudável e eficiente. Ainda, há estudos que

demonstram que a prática de meditação pode reduzir o afeto negativo, aumentando os sentimentos de calma, de relaxamento e de autoaceitação, melhorar o desempenho em tarefas de atenção e memória e principalmente, reduzir os sintomas de estresse (MENEZES et. al., 2012).

Sendo uma prática individual e de simples realização, ela torna-se eficaz para a promoção da saúde e bem estar, a partir do estado de clareza e de paz interior que ela pode atingir. Ainda, permite que a criança aprenda a relaxar, aumenta a concentração, desenvolve inteligência emocional, beneficia saúde e consciência, promove disciplina, tranquilidade e calma (FERREIRA, 2016).

Além de que, a meditação aumenta o autoconhecimento, autoconfiança, autocontrole e autoestima, pois os praticantes tornam-se mais abertos e aptos para lidar com as emoções. Sendo que a autoestima torna-se necessária para desenvolver outras competências, como empatia, respeito e felicidade (FERREIRA, 2016).

A meditação pode ser uma ferramenta importante para crianças, pois ao sentirem-se bem consigo mesmas, elas podem melhorar a relação com outros indivíduos, auxiliando assim no processo de socialização. Pois, crianças que consegue reconhecer e lidar com suas emoções, administram seus pensamentos de forma mais saudável e positiva, tornando-se mais capazes de socializarem. Ainda, crianças que meditam podem possuir uma concentração maior em conversas, promovendo assim, uma maior empatia (FERREIRA, 2016).

Portanto, a meditação é uma técnica de relaxamento apropriada para gerar várias respostas físicas e psicológicas para auxiliar na prevenção de condições resultantes do estresse e na promoção da saúde física e mental (MENDES, 2014).

2.3.4 Técnica de Respiração

De ponto de vista fisiológico, o estresse desequilibra a ação do sistema nervoso simpático fazendo com que ocorra a liberação do hormônio epinefrina, elevando a pressão arterial, frequência cardíaca e a frequência respiratória (RISSARDIE GODOY, 2007).

Em compensação ao estado fisiológico acarretado pelo estresse, o relaxamento pode diminuir a frequência respiratória e cardíaca, a pressão arterial e a

tensão muscular, mostrando-se assim, uma terapia que pode combater sintomas físicos ocasionados pelo desequilíbrio ocasionado pelo estresse (KESTENBERG et. al, 2014).

Assim, o controle voluntário da respiração pode ser utilizado como uma técnica de relaxamento para redução do estresse e melhora do bem-estar psicológico (NETO, 2011). Visto que, a técnica de respiração faz com que uma pessoa utilize toda sua capacidade respiratória, absorvendo oxigênio suficiente por meio dos alvéolos e expelindo pouco dióxido de carbono, contribuindo assim para a redução do estresse (SUTCLIFFE, 1998). Levando a um bem estar geral, a respiração pode ser uma ferramenta de relaxamento, pois exercícios respiratórios são eficazes para redução da ansiedade, da depressão, da irritabilidade e da tensão muscular (KESTENBERG et. al, 2014). Além de que pode promover o aumento da concentração (DUARTE et. al, 2014).

2.3.5 Mindfulness

Mindfulness ou atenção plena é um método de meditação que se baseia no foco da mente no momento presente, sendo considerada uma técnica de concentração no momento atual (GOMES, 2016). Ou seja, isso significa que o indivíduo focará no presente e não em recordações do passado ou em preocupações com o futuro (OLIVEIRA E CRUZ, 2015).

Como é uma terapia considerada intencional, o praticante esforça-se para atingir o estado de atenção plena, evitando pensamentos ou emoções que vagam o passado ou futuro. Assim, essa técnica faz com que a pessoa tenha menos comportamentos automáticos, melhorando sua regulação comportamental e melhorando seu nível de bem-estar geral (OLIVEIRA E CRUZ, 2015).

Como uma das principais capacidades humanas é a atenção, o exercício da atenção plena pode relacionar a capacidade de regular a atenção com o bem-estar geral de um indivíduo. Pois ao realizá-lo, o praticante pode fortalecer os circuitos cerebrais responsáveis pela atenção, autocontrole, empatia, compaixão e combate ao estresse (GOMES, 2016). Visto que, essa terapia pode modificar a qualidade da atenção nas experiências e nas tarefas diárias (OLIVEIRA E CRUZ, 2015).

Estudos mostram que crianças que realizaram um programa de mindfulness apresentaram melhora do estresse, redução da ansiedade, um maior controle emocional, maior capacidade de atenção e concentração, melhora no rendimento

escolar e diminuição nos sintomas de depressão e agressividade. Ou seja, um programa de atenção plena pode auxiliar na diminuição dos problemas das crianças, cultivando assim o seu bem-estar geral (GOMES, 2016). Portanto, além de apresentar-se como uma terapia, pode-se proporcionar valores educativos e transformativos (OLIVEIRA E CRUZ, 2015).

2.3.6 Yoga

O Yoga constitui-se como um sistema filosófico, com origem na Índia há mais de cinco mil anos. A palavra Yoga significa integrar-se consigo mesmo, com o outro e com o cosmo. Ainda, pode ser definido como uma reeducação de uma pessoa de forma geral, que abrange o corpo físico e emocional, além de exercícios físicos e alongamentos. A prática é composta por oito princípios que devem ser trabalhados simultaneamente (GOMES, 2014). Seu uso é recomendado para os Sistemas Nacionais de Saúde em todos os países membros da Organização Mundial da Saúde, sendo que, no Brasil, o Yoga foi inserido no Sistema Único de Saúde em 2011 (BARROS et. al, 2014).

O Yoga é considerado um método de relaxamento e meditação, que envolve posturas, técnicas de respiração e exercícios físicos (GOMES-NETO et. al, 2014).

Essa técnica possui diversos benefícios para o corpo, como aprendizado e controle de uma respiração profunda e completa, relaxamento muscular consciente, controle e administração do estresse, fortalecimento do sistema imunológico, maior concentração, melhora o comportamento e a aprendizagem, equilibra as emoções, melhora a sociabilidade e promove o autoconhecimento e própria consciência corporal (GOMES, 2014).

Portanto, com todos esses benefícios para a saúde física e emocional de um indivíduo pode-se observar a importância da prática de Yoga para a promoção de saúde (BARROS et. al, 2014).

3 METODOLOGIA

3.1 TIPO DE ESTUDO

Esta pesquisa é caracterizada como um estudo exploratório de abordagem qualitativa e quantitativa, que indica um estudo que proporciona uma maior familiaridade com o problema, o explorando e buscando possíveis soluções. (THOMAS E NELSON, 2012).

3.2 PARTICIPANTES

Para essa pesquisa, foram escolhidas intencionalmente 10 atletas iniciantes do sexo feminino participantes do grupo de nado sincronizado da Universidade Tecnológica Federal do Paraná (UTFPR) e as duas técnicas responsáveis pelo grupo.

3.2.1 Critérios de Inclusão

Foram incluídas na pesquisa atletas iniciantes da equipe de nado sincronizado da UTFPR, do sexo feminino, com idade entre 7 a 14 anos e que já participaram de pelo menos uma competição da modalidade.

A técnica e uma estagiária da equipe de nado sincronizado da UTFPR também foram incluídas na pesquisa.

3.2.2 Critérios de Exclusão

Foram excluídas da pesquisa as atletas que não comparecerem a nenhuma sessão de relaxamento.

3.3 INSTRUMENTOS E PROCEDIMENTOS

A pesquisa foi iniciada com as atletas por meio de uma entrevista (Apêndice 1) e por meio da utilização de um questionário (Anexo 1), a Lista de Sintomas de Estresse Pré-Competitivo (LSSPCI) (De Rose Jr., 1998), que se utiliza da escala do tipo Likert, desenvolvida para identificar nível de estresse que antecede as competições, e isto levou em torno de 30 minutos. Para isso foi necessário papéis, canetas e um gravador de voz para realizar a gravação da entrevista dada pelas atletas. Após isso, houve 54 sessões de técnicas de relaxamento aplicadas nas

atletas, escolhidas a fim de obter o relaxamento das participantes, sendo realizadas duas vezes semanais, com duração de 20 a 30 minutos. As sessões foram divididas em grupos: técnica de relaxamento progressivo, técnica de respiração, diversão, meditação e yoga sendo repetidas até o fim da pesquisa, totalizando três meses (Apêndice 4).

Após esses três meses, as atletas passaram por outra entrevista para observar possíveis melhoras (Apêndice 2) e verificar possíveis soluções para os problemas individuais e coletivos, por meio do questionário.

Após as atletas realizarem as sessões de relaxamento, as técnicas realizarão uma entrevista (Apêndice 3) a fim de observar as possíveis melhoras na equipe, que teve duração entre 20 a 30 minutos.

Este estudo foi aprovado pelo Comitê de Ética em Pesquisa da Universidade Tecnológica Federal do Paraná sob o número de CAAE 61569616.3.0000.5547.

3.4 RISCOS RELATIVOS AO TERMO DE CONSENTIMENTO LIVRE E ESCLARECIDO (APÊNDICE 5)

As participantes pode não se sentirem confortáveis ou não demonstrarem confiança na pesquisadora para responder todas as questões do questionário e da entrevista, porém essa recusa será compreendida, sem obrigatoriedade de resposta, podendo não realizá-la de imediato, podendo assim, responder quando sentirem-se confortáveis. Ainda, as participantes podem não entender as questões propostas, contudo, a pesquisadora retomará a explicação até torná-la clara para a participante conseguir respondê-la.

As participantes poderão sentir-se expostas em relação às demais colegas, posto que elas emitirão suas opiniões e sentimentos e manterão suas vidas pessoais expostas, porém, a pesquisa se realizará em um ambiente controlado, sendo as participantes frequentemente mediadas pela pesquisadora, que não permitirá uma exposição inadequada, mostrando-se o tempo todo atenciosa e reativa às ações das participantes. Ainda, as participantes podem não gostar de alguma técnica aplicada ou não sentir-se confortáveis para praticá-la, sendo responsabilidade da pesquisadora em adaptar e atender as necessidades de todas as participantes.

Em relação a equipe técnica, elas podem não se sentirem confortáveis ao responderem alguma pergunta da entrevista ou não entenderem a mesma, no

entanto, a pesquisadora retomará a explicação até torná-la clara, não havendo obrigatoriedade de resposta imediata.

3.5 BENEFÍCIOS RELATIVOS AO TERMO DE CONSENTIMENTO LIVRE E ESCLARECIDO (APÊNDICE 5)

Essa pesquisa pode trazer benefícios às participantes por meio das possíveis mudanças psicofisiológicas ocasionadas pelas técnicas de relaxamento, devido a otimização da redução e controle do estresse, fundamental para a performance esportiva.

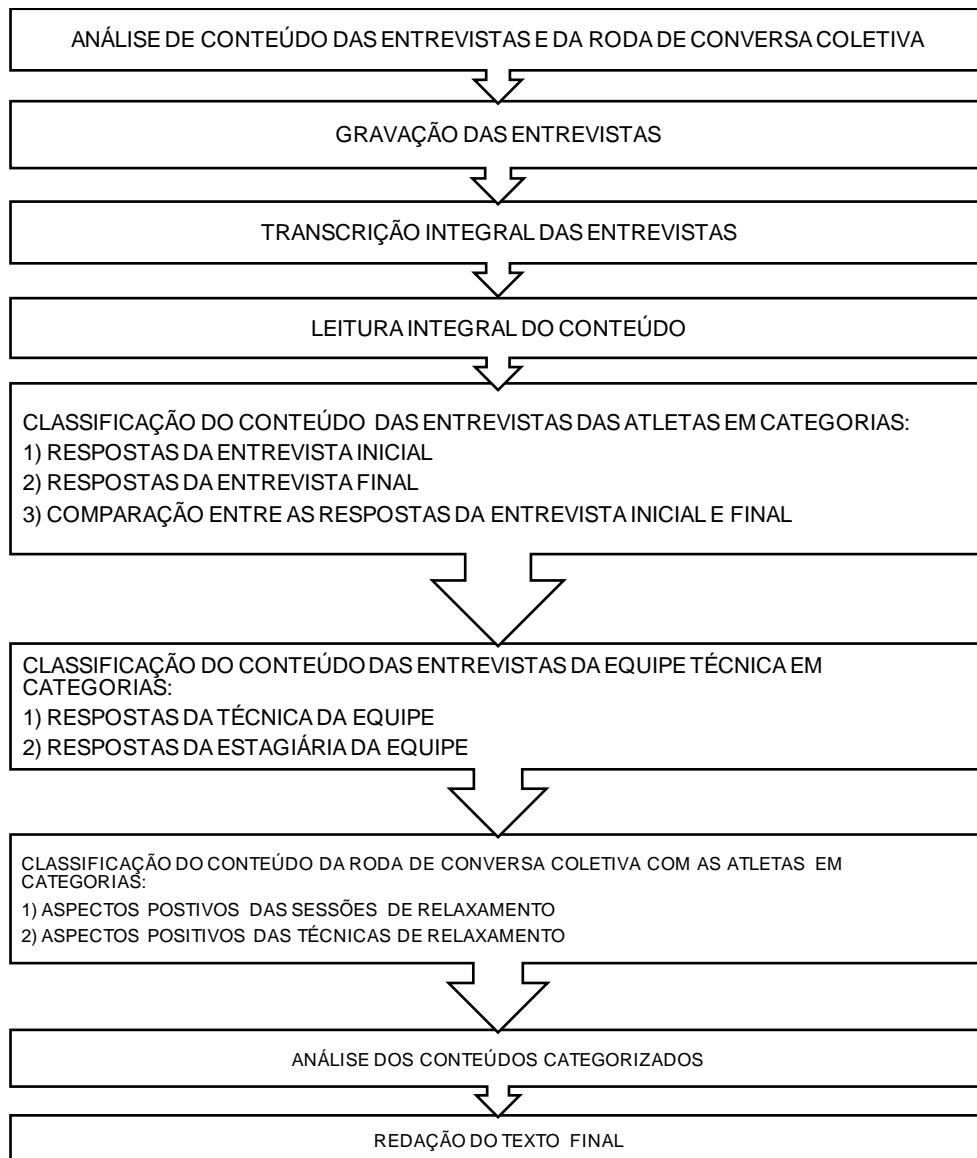
Ao final do estudo será realizada uma retroalimentação do processo, onde as participantes poderão colocar as suas ideias livremente durante uma roda de conversa. Também, o resultado do estudo será apresentado ao grupo, possibilidade de autoconhecimento e possíveis mudanças individuais e coletivas.

Ainda, para a equipe técnica, esse estudo pode trazer benefícios para o treinamento, com as possíveis mudanças individuais e coletivas das atletas, podendo contribuir para a otimização do desempenho esportivo.

3.6 ANÁLISE DE DADOS

A análise de dados das entrevistas e da observação das atividades propostas foi realizada por meio de análise de conteúdo (BARDAN, 2009), sendo uma técnica compreendida por buscar sentidos em uma determinada pesquisa, melhor especificada na Figura 1. Quanto à análise do questionário, foi utilizado o programa Microsoft Office Excel, para análise dos dados em forma de planilhas, gráficos e tabelas. Para a análise estatística descritiva de média e desvio padrão e o teste T pareado foi utilizado o software IBM SPSS Statistics Base versão 22.0. O nível de significância para o Teste T adotado foi de 5% e foi utilizado com o intuito de comparar as médias entre os resultados obtidos no questionário inicial e no final e assim verificar a efetividade da intervenção realizada.

Figura 1 – Análise de Conteúdo das Entrevistas e da Roda de Conversa Coletiva.



Fonte: Elaboração Própria.

4 RESULTADOS

4.1 CARACTERIZAÇÃO DA AMOSTRA

A amostra foi composta por dez atletas do sexo feminino de Nado Sincronizado da equipe da Universidade Tecnológica Federal do Paraná (UTFPR). Elas apresentavam idade entre 7 a 14 anos, com média de idade 11,4 anos (DP= 2,27). A média do tempo de prática da modalidade foi de 11,70 meses (DP= 5,46) e a média de competições em que participaram foi de 4,60 competições (DP= 3,34). A Tabela 1 apresenta as características das atletas.

Pode-se perceber que mesmo tratando-se de uma equipe de iniciação esportiva, nesse grupo apresentam-se meninas com uma variação significativa de idade e de tempo de prática de modalidade. Pois, duas meninas estão praticando a modalidade há apenas três meses e uma delas participa a 21 meses, totalizando quase dois anos. Entretanto, a maioria delas participa entre 10 a 15 meses. Assim, é possível observar que a maioria das atletas da equipe de iniciação esportiva da UTFPR possui uma grande convivência entre elas e com a modalidade esportiva.

O número de participações em competições corrobora com a percepção de ser uma equipe realmente competitiva, mesmo sendo atletas de iniciação esportiva. Pois, há duas meninas que praticam a modalidade há apenas três meses e já participaram de duas competições.

A estagiária da equipe da UTFPR também fez parte da amostra, relatando estar com a equipe há um ano e oito meses e que não apresentou experiências como atleta de Nado Sincronizado. Ainda, a técnica da equipe da UTFPR também fez parte da amostra e relatou trabalhar com a equipe há 15 anos e que havia sido atleta de natação e de Nado Sincronizado apenas na categoria sênior.

Tabela 1 – Características das atletas de Nado Sincronizado da equipe da UTFPR.

Participantes	Idade (anos)	Tempo de prática de nado sincronizado (meses)	Número de participações em competições
1	7	3	2
2	8	3	2
3	11	10	5
4	11	14	2
5	12	14	4
6	12	11	3
7	13	14	5
8	13	12	2
9	13	15	10
10	14	21	11
MÉDIA	11,40	11,70	4,60
DESVIO PADRÃO	2,27	5,46	3,34

Fonte: Elaboração Própria.

4.2 QUESTIONÁRIOS INICIAIS E FINAIS REALIZADOS COM AS ATLETAS

Após a coleta de dados, as perguntas do questionário foram separadas em dois grupos, um foi denominado como sintomas psicológicos e o outro como sintomas fisiológicos, assim como demonstrado na Tabela 2 abaixo.

Tabela 2 – Sintomas psicológicos e sintomas fisiológicos do questionário utilizado.

SINTOMAS PSICOLÓGICOS	SINTOMAS FISIOLÓGICOS
Fico agitado (a)	Meu coração bate mais rápido que o normal
Fico preocupado (a) com críticas das pessoas	Suo bastante
Fico preocupado (a) com meus adversários	Sinto muita vontade de fazer xixi
Fico empolgado (a)	Bebo muita água
Fico aflito (a)	Roo (como) as unhas
Tenho medo de competir mal	Demoro muito para dormir
Tenho dúvidas sobre minha capacidade de competir	Minha boca fica seca
Sonho com a competição	Sinto muito cansaço ao final do treino
Fico nervoso (a)	Falo muito sobre a competição
Fico preocupado (a) com o resultado da competição	No dia da competição acordo mais cedo que o normal
Tenho medo de decepcionar as pessoas	
Sinto-me mais responsável	
Sinto que as pessoas exigem muito de mim	
Tenho medo de cometer erros na competição	
A presença de meus pais na competição me preocupa	
Tenho medo de perder	
Fico impaciente	

Não penso em outra coisa a não ser na competição	
Não vejo a hora de competir	
Fico emocionado (a)	
Fico ansioso (a)	

Fonte: Elaboração Própria.

Posteriormente, foi realizada a tabulação de dados do questionário realizado antes e após as intervenções de relaxamento e a frequência dos principais sintomas de “stress” pré-competitivos relatados pelas atletas de Nado Sincronizado foram demonstrados na Tabela 4 abaixo.

As respostas que mais se repetiram em cada pergunta (moda) estão descritas na Tabela 3, separadas por seus respectivos grupos.

Tabela 3 – Respostas que mais se repetiram em cada pergunta (moda) do questionário inicial separadas por grupos.

NUNCA	POUCAS VEZES	ALGUMAS VEZES	MUITAS VEZES	SEMPRE
Suo bastante	Meu coração bate mais rápido que o normal		Falo muito sobre a competição	Fico agitado (a)
Sinto muita vontade de fazer xixi	Fico preocupado (a) com críticas das pessoas		Não vejo a hora de competir	Fico empolgado (a)
Bebo muita água	Fico preocupado (a) com meus adversários			Fico aflito (a)
Roo (como) as unhas	Demoro muito para dormir			Tenho medo de competir mal
Tenho dúvidas sobre minha capacidade de competir*	Tenho dúvidas sobre minha capacidade de competir*			Fico nervoso (a)
Sonho com a competição	Sinto muito cansaço ao final do treino			Fico preocupado (a) com o resultado da competição
Minha boca fica seca	Não penso em outra coisa a não ser na competição			Tenho medo de perder
A presença de meus pais na competição me preocupa	Sinto-me mais responsável*			Fico impaciente*
Fico impaciente*	Sinto que as pessoas exigem muito de mim*			Fico ansioso (a)
Fico emocionado (a)				Tenho medo de cometer erros na competição
No dia da competição acordo mais cedo que o normal				
Tenho medo de decepcionar as pessoas				
Sinto-me mais responsável*				
Sinto que as pessoas exigem muito de mim*				

Fonte: Elaboração Própria.

*Nesses casos, foram observadas mais de uma moda para a pergunta.

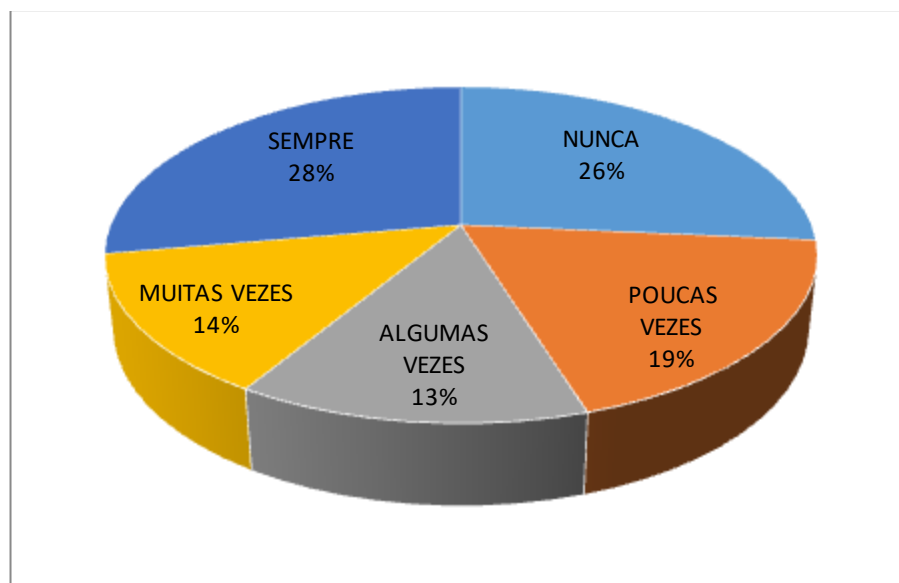
Tabela 4 – Frequência dos principais sintomas de “stress” pré-competitivos relatados pelas atletas de Nado Sincronizado no questionário inicial e no questionário final. Valores descritos em percentil.

PERGUNTA	NUNCA		POUCAS VEZES		ALGUMAS VEZES		MUITAS VEZES		SEMPRE	
	INICIAL	FINAL	INICIAL	FINAL	INICIAL	FINAL	INICIAL	FINAL	INICIAL	FINAL
Meu coração bate mais rápido que o normal	0%	30%	50%	20%	10%	40%	10%	0%	0%	10%
Suo bastante	80%	70%	0%	10%	0%	0%	0%	10%	0%	10%
Fico agitado (a)	0%	0%	10%	10%	30%	50%	30%	10%	40%	30%
Fico preocupado (a) com críticas das pessoas	20%	30%	40%	20%	10%	20%	10%	20%	10%	10%
Sinto muita vontade de fazer xixi	70%	50%	10%	20%	20%	20%	20%	10%	0%	0%
Fico preocupado (a) com meus adversários	20%	40%	30%	0%	20%	20%	20%	0%	10%	40%
Bebo muita água	40%	40%	10%	40%	0%	20%	0%	0%	20%	0%
Roo (como) as unhas	60%	60%	0%	10%	0%	10%	0%	0%	20%	20%
Fico empolgado (a)	0%	0%	20%	0%	10%	20%	10%	0%	60%	80%
Fico aflito (a)	10%	40%	20%	10%	20%	20%	20%	10%	50%	20%
Tenho medo de competir mal	10%	10%	10%	10%	30%	0%	30%	20%	40%	60%
Demoro muito para dormir	10%	10%	40%	30%	0%	60%	0%	0%	20%	0%
Tenho dúvidas sobre minha capacidade de competir	30%	20%	30%	40%	10%	20%	10%	10%	20%	10%
Sonho com a competição	40%	30%	20%	20%	0%	30%	0%	0%	10%	20%
Fico nervoso (a)	0%	10%	20%	10%	10%	20%	10%	30%	50%	30%
Fico preocupado (a) com o resultado da competição	10%	10%	0%	0%	30%	20%	30%	20%	60%	50%
Minha boca fica seca	60%	80%	0%	20%	10%	0%	10%	0%	0%	0%
Sinto muito cansaço ao final do treino	20%	50%	40%	20%	30%	30%	30%	0%	10%	0%
A presença de meus pais na competição me preocupa	60%	80%	0%	0%	0%	0%	0%	0%	30%	20%
Falo muito sobre a competição	10%	10%	20%	40%	40%	30%	40%	20%	20%	0%
Tenho medo de perder	10%	20%	40%	20%	0%	10%	0%	20%	50%	30%
Fico impaciente	30%	20%	10%	40%	10%	20%	10%	10%	30%	10%
Não penso em outra coisa a não ser na competição	10%	20%	50%	50%	10%	20%	10%	0%	20%	10%
Não vejo a hora de competir	10%	0%	10%	40%	40%	10%	40%	10%	30%	40%
Fico emocionado (a)	40%	20%	20%	40%	0%	0%	0%	20%	20%	20%
Fico ansioso (a)	0%	20%	0%	0%	30%	20%	30%	20%	70%	40%
No dia da competição acordo mais cedo que o normal	50%	40%	10%	30%	0%	0%	0%	0%	40%	30%
Tenho medo de decepcionar as pessoas	50%	50%	0%	10%	0%	10%	0%	10%	40%	20%
Sinto-me mais responsável	30%	40%	30%	30%	10%	0%	10%	0%	20%	30%
Sinto que as pessoas exigem muito de mim	40%	50%	40%	30%	0%	0%	0%	10%	20%	10%
Tenho medo de cometer erros na competição	0%	0%	0%	0%	10%	20%	40%	30%	50%	50%

Fonte: Elaboração própria.

A partir da análise de dados do questionário inicial, percebeu-se que foi respondido que SEMPRE sentiam em 28% das perguntas de todas as atletas e que NUNCA foi respondido em 26% das perguntas. Conforme indicado no Gráfico 1 abaixo. Entretanto, o número de sintomas que foi respondido que NUNCA aconteciam com as atletas em situações pré-competitivas foi superior ao número de sintomas que SEMPRE aconteciam, sendo 14 e 10 sintomas respectivamente, de acordo com a moda de cada pergunta.

Gráfico 1 – Respostas assinaladas pelas atletas no questionário inicial, em percentil.



Fonte: Elaboração Própria.

Após a análise dos dados da Tabela 2 e da Tabela 3, foi possível verificar que a maioria das atletas (70%) assinalou sempre para o sintoma “Fico ansioso (a)”. Sendo que, 60% das atletas responderam “Fico empolgado (a)” e “Fico preocupado (a) com o resultado da competição”.

Outros sintomas foram relatados que sempre ocorriam, porém com uma frequência menor pelas atletas, como “Fico Aflito (a)” (50%), “Fico nervoso (a)” (50%), “Tenho medo de perder” (50%), “Tenho medo de cometer erros na competição” (50%), “Fico Agitado (a)” (40%), “Tenho medo de competir mal” (40%) e “Fico impaciente” (30%).

Foi possível observar que as atletas não assinalaram que sentiam ALGUMAS VEZES em nenhuma pergunta do questionário inicial.

Em contrapartida, os questionários respondidos após as sessões de relaxamento apresentaram a moda dos sintomas de “stress” pré-competitivos separados por grupos conforme a Tabela 5.

Tabela 5 – Respostas que mais se repetiram em cada pergunta (moda) separadas por grupos no questionário final.

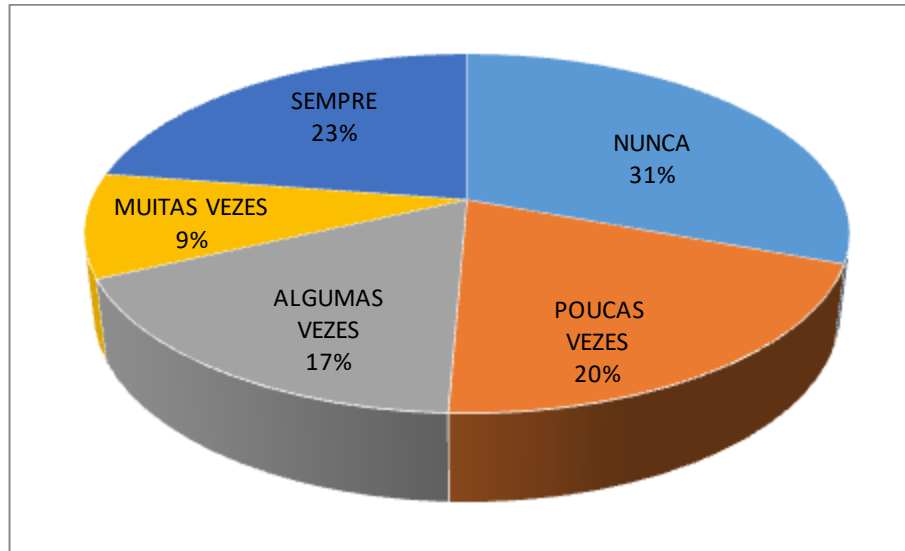
NUNCA	POUCAS VEZES	ALGUMAS VEZES	MUITAS VEZES	SEMPRE
Suo bastante	Bebo muita água*	Meu coração bate mais rápido que o normal	Fico nervoso (a)*	Fico preocupado (a) com meus adversários*
Fico preocupado (a) com críticas das pessoas	Tenho dúvidas sobre minha capacidade de competir	Fico agitado (a)	Falo muito sobre a competição	Fico empolgado (a)
Sinto muita vontade de fazer xixi	Fico impaciente	Demoro muito para dormir		Tenho medo de competir mal
Fico preocupado (a) com meus adversários*	Não vejo a hora de competir*	Sonho com a competição*		Fico nervoso (a)*
Bebo muita água*	Fico emocionado (a)	Não penso em outra coisa a não ser na competição		Fico preocupado (a) com o resultado da competição
Roo (como) as unhas				Tenho medo de perder
Fico aflito (a)				Não vejo a hora de competir*
Sonho com a competição*				Fico ansioso (a)
Minha boca fica seca				Tenho medo de cometer erros na competição
Sinto muito cansaço ao final do treino				
A presença de meus pais na competição me preocupa				
No dia da competição acordo mais cedo que o normal				
Tenho medo de decepcionar as pessoas				
Sinto-me mais responsável				
Sinto que as pessoas exigem muito de mim				

Fonte: Elaboração Própria.

*Nesses casos, foram observadas mais de uma moda para a pergunta.

A partir da análise de dados do questionário final, percebeu-se que as atletas assinalaram SEMPRE em 23% das respostas e que NUNCA foi assinalado em 31% das respostas de todas as atletas. Conforme indicado no Gráfico 2 abaixo. Ainda, de acordo com a moda de cada pergunta, havia 15 sintomas que nunca aconteciam com elas e nove sintomas que sempre aconteciam.

Gráfico 2 – Respostas assinaladas pelas atletas no questionário final, em percentil.



Fonte: Elaboração Própria.

Após a análise dos dados da Tabela 4 e da Tabela 5, foi possível verificar que a maioria das atletas (80%) assinalou sempre para o sintoma “Fico empolgado (a)”. Sendo que, 60% das atletas responderam que sempre “Tenho medo de competir mal” e metade delas responderam que sempre “Fico preocupado (a) com o resultado da competição” e “Tenho medo de cometer erros na competição”.

Outros sintomas foram relatados que sempre ocorriam, porém com uma frequência menor pelas atletas, como “Fico ansioso (a)” (40%) e “Tenho medo de perder” (30%).

A tabela 6 mostra uma comparação entre as respostas que mais se repetiram em cada pergunta (moda) no questionário inicial e no questionário final.

Tabela 6 – Comparação entre as respostas obtidas no questionário inicial e no questionário final.

PERGUNTAS	QUESTIONARIO INICIAL	QUESTIONARIO FINAL
Meu coração bate mais rápido que o normal	POUCAS VEZES	ALGUMAS VEZES
Suo bastante	NUNCA	NUNCA
Fico agitado (a)	SEMPRE	ALGUMAS VEZES
Fico preocupado (a) com críticas das pessoas	POUCAS VEZES	NUNCA
Sinto muita vontade de fazer xixi	NUNCA	NUNCA
Fico preocupado (a) com meus adversários	POUCAS VEZES	NUNCA/SEMPRE
Bebo muita água	NUNCA	NUNCA/POUCAS VEZES
Roo (como) as unhas	NUNCA	NUNCA
Fico empolgado (a)	SEMPRE	SEMPRE
Fico aflito (a)	SEMPRE	NUNCA
Tenho medo de competir mal	SEMPRE	SEMPRE
Demoro muito para dormir	POUCAS VEZES	ALGUMAS VEZES
Tenho dúvidas sobre minha capacidade de competir	NUNCA/POUCAS VEZES	POUCAS VEZES
Sonho com a competição	NUNCA	NUNCA/ALGUMAS VEZES
Fico nervoso (a)	SEMPRE	SEMPRE/ALGUMAS VEZES
Fico preocupado (a) com o resultado da competição	SEMPRE	SEMPRE
Minha boca fica seca	NUNCA	NUNCA
Sinto muito cansaço ao final do treino	POUCAS VEZES	NUNCA
A presença de meus pais na competição me preocupa	NUNCA	NUNCA
Falo muito sobre a competição	MUITAS VEZES	MUITAS VEZES
Tenho medo de perder	SEMPRE	SEMPRE
Fico impaciente	NUNCA/SEMPRE	POUCAS VEZES
Não penso em outra coisa a não ser na competição	POUCAS VEZES	ALGUMAS VEZES
Não vejo a hora de competir	MUITAS VEZES	SEMPRE
Fico emocionado (a)	NUNCA	POUCAS VEZES
Fico ansioso (a)	SEMPRE	SEMPRE
No dia da competição acordo mais cedo que o normal	NUNCA	NUNCA
Tenho medo de decepcionar as pessoas	NUNCA	NUNCA
Sinto-me mais responsável	NUNCA/POUCAS VEZES	NUNCA
Sinto que as pessoas exigem muito de mim	NUNCA/POUCAS VEZES	NUNCA
Tenho medo de cometer erros na competição	SEMPRE	SEMPRE

Fonte: Elaboração Própria.

Após a comparação entre os questionários inicial e final, pode-se perceber que houve um aumento no número de sintomas que nunca aconteciam e que houve uma diminuição dos sintomas que sempre aconteciam em situações pré-competitivas. Como exemplos, o sintoma “Fico Agitado (a)” que sempre acontecia com as atletas passou a ser classificado pela maioria que acontecia apenas em algumas vezes, o sintoma “Fico preocupado (a) com críticas das pessoas” que foi assinalado como o que acontecia em poucas vezes, passou a nunca acontecer e o sintoma “Fico aflito (a)” que sempre acontecia passou a nunca acontecer.

Assim como pode se perceber na análise estatística da porcentagem média de respostas para os grupos de perguntas de caráter psicológico e de caráter fisiológico. Sendo que o percentual médio de respostas para as questões com

sintomas psicológicos, aumentou nas respostas negativas e diminuiu nas respostas positivas, após as intervenções realizadas com as atletas. Já em relação aos sintomas fisiológicos, o percentual médio de respostas negativas aumentou e o percentual médio de respostas positivas diminuiu após as sessões de relaxamento. Entretanto, após a análise do Teste T pareado, pode se perceber que essas diferenças estatísticas apenas são significativas, na diminuição de respostas assinaladas como que sempre e muitas vezes ocorriam, percebendo-se assim a efetividade das técnicas de relaxamento para sintomas fisiológicos. Assim como demonstrado na tabela 7 abaixo.

Tabela 7 – Análise estatística separada por grupos de sintomas psicológicos e fisiológicos.

		Média Inicial	Desvio Padrão	Média Final	Desvio Padrão	Teste T Pareado
Psicológicos	Nunca, poucas vezes e algumas vezes	17,2%	0,1558	19,1%	0,1688	28,86%
	Sempre e muitas vezes	24,8%	0,1877	21,0%	0,1736	11,05%
Fisiológicos	Nunca, poucas vezes e algumas vezes	23,0%	0,2409	29,7%	0,2076	6,45%
	Sempre e muitas vezes	12,0%	0,1361	5,5%	0,0887	1,93%*

*Nível de significância adotado de 5%.

4.3 ENTREVISTAS

4.3.1 Entrevistas realizadas com as atletas

Na entrevista inicial, os sentimentos anteriores a uma competição foram questionados através da pergunta “Quais foram os sentimentos antes da competição?”. Para essa pergunta, nove meninas responderam sentirem-se nervosas, quatro relataram sentirem-se felizes e três meninas responderam que se sentiam ansiosas. Ainda, tiveram outros sentimentos relatados por elas, como preocupação com o que outras pessoas possam pensar sobre elas, medo de errar, calafrios, tensão, agitação e medo de ficar em último lugar na competição. No entanto, uma atleta relatou sentir-se confiante.

Já os sentimentos durante a competição foram questionados através da pergunta “Quais foram os sentimentos durante a competição?” na entrevista inicial.

Seis meninas relataram ficarem apenas concentradas na contagem da coreografia e três meninas relataram apresentar nervosismo e medo de errar durante a competição. Ainda, outros sentimentos foram relatados por elas, como preocupação com os jurados e com os espectadores, confusão, medo de tirar nota baixa, felicidade e ansiedade.

Em relação aos sentimentos logo após a competição ter acabado foram questionados através da pergunta “Quais foram os sentimentos após a competição?”. Sendo que cinco meninas disseram estarem felizes e três meninas disseram sentirem-se aliviadas e nervosas para ver o resultado. Outros sentimentos foram relatados por elas, como ansiedade para ver as notas, orgulho por ter competido e que sentiram uma sensação boa. Além disso, uma menina relatou que seus sentimentos dependem de seu desempenho na competição, podendo sentir-se bem ou frustrada.

Em relação ao conceito de relaxamento, foi perguntado para elas “O que é relaxamento para você?”. Houve respostas variadas para essa pergunta, como: não pensar em nada, ficar sem fazer nada, esquecer tudo, dormir, receber massagem, fechar os olhos e pensar em algo que goste bastante, aproveitar o dia, viajar, desconectar-se de tudo, ler um livro, ficar dentro da piscina e descansar a mente.

Quando questionado às meninas “O que você faz para relaxar?”, quatro meninas responderam utilizar algum eletrônico e quatro meninas responderam que deitam ou dormem para relaxar. Outras respostas como ficar sozinha, ler um livro, concentrar em sua respiração, ouvir música, tentar não pensar em nada, tomar banho e conversar com a mãe foram relatadas.

Para a questão “Como você relaxaria anteriormente a uma competição?”, as respostas foram variadas, como concentrar-se na respiração, ter pensamento otimista, desconectar-se dos pensamentos, treinar mais, ir a um SPA, assistir televisão, descansar, pedir ajuda para a técnica e ler um livro. Porém, para essa pergunta, houve uma menina que afirmou não saber como relaxar competição e outra atleta que afirmou não ter como relaxar anteriormente a uma competição.

Após as sessões de relaxamento, as meninas realizaram outra entrevista, em que elas relataram suas impressões sobre as sessões de relaxamento que realizaram. As meninas relataram o que acharam das práticas, as técnicas que elas mais gostaram e o que isso pode ter acrescentado na vida delas. Em geral, elas gostaram das sessões de relaxamento, afirmaram que ajudou para que elas se

sentissem mais calmas e que queriam que tivessem mais sessões. A maioria afirmou utilizar mais a técnica de respiração em momentos de nervosismo ou ansiedade e que gostaram da meditação, dos jogos de diversão, das posições do yoga e das massagens. As atletas afirmaram que as práticas de relaxamento auxiliaram em uma melhor concentração para realização de figuras, na rotina diária, no convívio entre elas e no treinamento diário. Em relação às demais perguntas realizadas na entrevista final, que eram semelhantes às perguntas realizadas inicialmente, as meninas responderam com grande similaridade. Porém, acrescentaram nas perguntas “O que você faz quando precisa relaxar?” e “Como você relaxaria anteriormente a uma competição?” as técnicas de Respiração e de Meditação.

4.3.2 Entrevistas realizadas com a equipe técnica

Na entrevista realizada com a técnica da equipe, ela relatou como cada atleta sentia-se no treinamento e em competições, em relação às suas individualidades. As principais dificuldades encontradas no treinamento e nas competições relatadas por ela são a ansiedade, falta de concentração, falta de foco, insegurança, timidez, desatenção e falta de maturidade das atletas. Ela citou casos que a atleta apresentava-se muito ansiosa a ponto de terminar a coreografia antes da música e que a atleta faltava competições por insegurança.

Em relação às sessões de relaxamento, ela relatou que uma atleta diminuiu sua ansiedade desde o começo das práticas e que outra passou a sentir-se mais confiante. Entretanto, não conseguiu observar outras mudanças no comportamento das outras atletas.

Após a entrevista realizada com a estagiária da equipe, ela relatou que as meninas apresentam-se muito ansiosas antes de uma competição, afetando até mesmo o sono delas. Sendo que durante a competição, apresentam nervosismo para executar corretamente as figuras e rotinas e ficam preocupadas com a colocação na competição e com suas concorrentes. Após o término da competição, elas permanecem mais tranquilas, porém, algumas ficam frustradas com seus respectivos resultados. Ela relatou também que a maior dificuldade das atletas em relação a uma competição é conseguir controlar as emoções.

Em relação às sessões de relaxamento, a estagiária concluiu que foi bem válido para o treinamento, ajudando a diminuir a ansiedade e agitação das atletas, pois, após as sessões, as meninas permaneciam mais tranquilas e concentradas durante o treinamento. Ela relatou também que essa pesquisa foi importante para compreender o comportamento das atletas.

4.4 RODA DE CONVERSA COLETIVA COM AS ATLETAS

Na roda de conversa coletiva, as meninas relataram que tiveram aspectos positivos em relação às sessões de relaxamento, sendo que um deles foi uma melhora na convivência entre elas e que esse convívio passou a ser uma forma de relaxamento para elas. Pois, quando estão nervosas desabafam umas com as outras e sentem-se melhor. Ainda, relataram que fizeram amizades durante as sessões e que sentirão falta desses momentos antes do treinamento.

Em relação às técnicas de relaxamento aprendidas, elas disseram que utilizam as técnicas tanto na prática da modalidade quanto em outros ambientes, como a escola e em casa. A melhor técnica considerada foi a Técnica de Respiração, pois é uma técnica simples de ser realizada.

5 DISCUSSÃO

Os resultados encontrados no presente estudo mostraram que anteriormente às sessões de relaxamento, as atletas possuíam mais sintomas de “stress” frequentes em períodos pré-competitivos, em contradição ao que foi observado posteriormente às sessões. Pois, no questionário respondido inicialmente as meninas afirmaram que sempre tinham 28% dos sintomas de estresse e que nunca tinham 26% dos sintomas de estresse (14 sintomas). Já após as sessões, no questionário final, elas responderam que sempre tinham 23% dos sintomas e que nunca tinham 31% dos sintomas (15 sintomas). Essa diminuição dos sintomas de estresse pré-competitivos pode ter ocorrido devido à interferência das técnicas utilizadas para o controle do estresse nos encontros, assim podendo confirmar a eficácia para atletas iniciantes. Assim como ocorreu no estudo de Stefanello em 2007, com uma dupla de masculina de vôlei de praia brasileiro, em que a utilização de algumas técnicas para controle do estresse tornou-se uma interessante possibilidade de abordagem para atender necessidades pessoais e da equipe no vôlei de praia de alto rendimento.

Em comparação às respostas do questionário inicial e do questionário final, foi possível observar que houve uma diminuição de sintomas de “stress” pré-competitivos que sempre ocorriam pelas atletas. Inicialmente, as atletas possuíam 10 sintomas frequentes de estresse e após as sessões, elas possuíam nove sintomas mais frequentes. Ainda, o sintoma “Fico empolgado (a)” (80%) foi o mais assinalado pelas crianças após as sessões de relaxamento, em comparação ao sintoma “Fico ansioso (a)” (70%) que tinha sido mais assinalado antes das sessões começarem. O sintoma “Fico empolgado (a)” foi assinalado como um dos que sempre aconteciam em um estudo realizado por Gutierrez e Voser em 2012 com 37 atletas escolares de voleibol de faixa etária entre 15 a 17 anos, da cidade de Pelotas no Rio Grande do Sul, utilizando o mesmo questionário no presente estudo. Ainda, um estudo realizado por Agostini e colaboradores em 2015, com 22 atletas de ginástica rítmica participantes do Campeonato Cearense de 2013, com faixa etária entre 12 e 14, obteve um resultado semelhante com a utilização do mesmo questionário, com 47% das entrevistadas respondendo que sempre se sentiam empolgadas.

Sendo que, tanto no questionário respondido inicialmente, quanto no questionário respondido após os encontros, os sintomas mais frequentes respondidos pelas atletas eram de predominância psicológica, ao invés de sintomas fisiológicos. Esses sintomas possuíam principalmente características de nervosismo, ansiedade e preocupação com o resultado da competição.

Assim como ocorreu em um estudo realizado por Grigollo e colaboradores em 2016, em que utilizaram questionário idêntico, em uma amostra de 44 escolares, na faixa etária de 11 a 15 anos, de ambos os sexos, integrantes de equipes e participantes de jogos escolares do município de Luzerna em Santa Catarina. Os autores obtiveram sintomas de características psicológicas com uma maior frequência de resultados. Como por exemplo, o sintoma “Tenho medo de cometer erros” que apresentou um percentual de 59% de frequência de respostas do total da amostra, seguidos por “Fico nervoso (a)” e “Não vejo a hora de competir” com 38,6%, “Fico preocupados com o resultado da competição” com 34% e com 31,8% “Fico empolgado (a)”, “Sonho com a competição” e “Fico ansioso (a)”.

Entretanto, com a análise estatística foi possível identificar uma diferença significativa apenas em aspectos considerados como fisiológicos após as sessões de relaxamento. Pois, como o estresse pode gerar uma série de alterações bioquímicas e fisiológicas causadas pela ativação do sistema nervoso simpático, uma intervenção de técnicas de relaxamento pode auxiliar nesse controle do estresse e conseqüentemente no controle de sintomas fisiológicos. Assim como afirmado por Weis e colaboradores, em um estudo realizado em 2011 com 37 integrantes de equipes de basquetebol de um projeto esportivo chamado de “Projeto Cestinha” no Rio Grande do Sul, do sexo masculino e com faixa etária de 11 a 14 anos.

Em relação às entrevistas realizadas, as meninas possuíam sintomas de estresse pré-competitivos como nervosismo, ansiedade, medo e preocupação. Semelhante ao ocorrido em um estudo em que observaram o comportamento de 19 atletas de nado sincronizado com faixa etária entre 12 e 19 anos que participaram de pelo menos uma competição oficial. Foram avaliados os sintomas de preocupação e ansiedade, que obtiveram como resultados que as atletas tornam-se inquietas com banalidades em 52,6% das respostas e ficam preocupadas com possíveis infortúnios em 21% anteriormente a uma competição. Já com relação à ansiedade, 68,4% das meninas sentem-se ansiosas, 57,9% sentem-se agitadas e

nervosas, 42,2% apresentam-se tensas, 42,1% perturbadas e 15,8% confusas antes de uma competição (SANTOS et. al, 2013).

Em contrapartida durante a competição, elas tentavam esquecer os sentimentos para concentrarem-se apenas na contagem da coreografia. Mostrando assim, que as atletas enfrentam um desafio a cada apresentação de seus movimentos devidamente sincronizados e elaborados na água que devem acompanhar uma música, exigindo simultaneamente um domínio total da natação, do controle respiratório, do ritmo, de coordenação motora, de resistência muscular e força muscular, assim como relatado no estudo citado anteriormente de Santos e colaboradores realizado em 2013.

Após a competição, a maioria das meninas relatou estarem felizes, aliviadas e ansiosas para saberem o resultado. Essa mudança de comportamento das atletas depois de uma competição foi encontrada similarmente em uma pesquisa realizada em 171 bailarinos de ambos os sexos com idades entre 16 a 57 anos das modalidades de Balé Clássico, Dança Contemporânea e Danças Urbanas que tinha como objetivo analisar o nível de ansiedade pré e pós-competitivo. Foi percebido que antes das apresentações que 83,9% dos bailarinos apresentaram nível médio de ansiedade e 11% apresentaram nível alto de ansiedade. Sendo que após ocorrer as apresentações, apenas 71,8% dos bailarinos apresentaram níveis médios de ansiedade e apenas 2,6% bailarinos apresentaram nível altos de ansiedade (PEREIRA et. al, 2014).

Esses resultados corroboram com o fato de que a prática esportiva de alto rendimento pode desencadear o estresse negativo no organismo, devido à necessidade de desempenho e alcance dos resultados competitivos desejados, como mostrado no artigo de Belem e colaboradores de 2016. Esse artigo teve como um dos objetivos analisar os níveis de estresse de 50 atletas de sexo masculino e paranaenses de MMA, com idade média de 25 anos.

Sobre relaxamento, as meninas responderam com predominância que relaxar é distrair-se e tentar não ter pensamentos nenhum. Quando elas precisam relaxar, afirmam que tentam divertir-se ou tentam espairecer, até mesmo em situações competitivas. Essas respostas apoiam a evidência de que técnicas de relaxamento podem auxiliar no controle de estresse negativo (NEVES, 2011).

Após a conversa com a equipe técnica após as sessões de relaxamento, foi possível observar que elas notaram melhoras no comportamento das meninas, tanto

no treinamento diário quanto em dias de competição. Sendo mais evidente em algumas meninas do que em outras. Assim como em uma pesquisa de Bastos em 2014 realizada com 14 atletas de elite internacional de diversas modalidades, que apresentavam deficiência motora e visual e idade entre 17 a 40 anos. Apenas cinco desses atletas afirmaram que técnicas de relaxamento podem auxiliar em seus desempenhos esportivos, através de uma melhora de gestão da ansiedade e de concentração. Sendo que seis atletas utilizam em competições e metade utiliza também em treinamentos.

Ainda, houve uma abordagem das atletas sobre a melhora do convívio entre elas nas sessões e o quanto isso auxiliou no controle do estresse durante a roda de conversa coletiva. Um estudo de Santos e colaboradores (2016) mostrou que o convívio social e a amizade são considerados fatores motivacionais mais importantes para a prática esportiva, após realizar uma pesquisa com 40 adolescentes matriculados no 3º ano do ensino médio, com idades entre 16 e 18 anos, de ambos os sexos, utilizando o questionário Inventário de Motivação para a Prática Desportiva de Gaya e Cardoso (1998).

Assim, esse estudo procurou entender os efeitos das técnicas de relaxamento em atletas iniciantes de Nado Sincronizado, envolvendo meninas com idade entre 7 e 14 anos. De acordo com os resultados, as atletas apresentavam sintomas de estresse pré-competitivos de caráter psicológico antes da aplicação de técnicas de relaxamento, sendo que após as sessões, as meninas apresentaram diminuição desses sintomas (5%). Além de afirmarem nas entrevistas realizadas, que essas técnicas de controle de estresse auxiliaram em seus níveis de estresse.

Portanto, pode-se observar com essa pesquisa, que as técnicas de relaxamento podem diminuir os sintomas de estresse pré-competitivo, melhorar a convivência entre elas e entre a equipe técnica. Melhorando simultaneamente o rendimento da atleta durante os treinamentos e conseqüentemente melhorando o desempenho nas competições. Concordando assim, que as técnicas para controle de estresse podem servir como uma estratégia para intervenção de situações de estresse e de suas conseqüências no desempenho esportivo, assim como afirmado no estudo de Stefanello em 2007, já citado anteriormente.

CONCLUSÃO

Após a realização desse estudo, verificou-se uma possível efetividade das técnicas de relaxamento para o controle desse estresse de atletas iniciantes. Visto que após três meses de realização de sessões de relaxamento, ocorreu uma diminuição desses sintomas de estresse pré-competitivos, uma melhora no convívio entre a equipe e uma melhora no rendimento dos treinos diários. Já de acordo com a análise estatística, houve evidências suficientes que demonstrem uma diferença significativa na diminuição da ocorrência de sintomas fisiológicos após a intervenção realizada com as atletas.

Ainda, foi possível verificar que atletas iniciantes de Nado Sincronizado possuíam vários sintomas relacionados ao estresse pré-competitivo, sendo que esses sintomas possuíam características psicológicas ao invés de fisiológicas. Entretanto, como foi observado, houve uma diminuição de sintomas de estresse após as sessões de relaxamento, indicando assim, a efetividade de técnicas para controle do estresse.

No entanto, é recomendável que outros estudos sobre a efetividade de técnicas de relaxamento em atletas sejam realizados na área de Psicologia Esportiva, pois é de grande importância que ocorra uma maior intervenção para o controle de estresse esportivo, a fim de melhorar o desempenho dos atletas.

REFERÊNCIAS

- FONSECA, G. M. M; ZECHIN, F; MANGINI, R. E. **O abandono do futsal na iniciação esportiva**. Revista Brasileira de Futsal e Futebol, São Paulo. v.6. n.21. p.169-176. Set./Out./Nov./Dez. 2014.
- GABARRA, L. M. RUBIO, K. ÂNGELO, L. F. **A Psicologia do Esporte na iniciação esportiva infantil**. Psicol. Am. Lat., México, n.18, nov. 2009.
- FILHO, M. G. B; RIBEIRO, L. C. S; MIRANDA, R; TEIXEIRA, M. T. **A redução dos níveis de cortisol sanguíneo através da técnica de relaxamento progressivo em nadadores**. Rev Bras Med Esporte, v. 8, n.4, Jul/Ago, 2002.
- MATOS, F. O; SAMULSKI, D. M; LIMA, J. R. P; PRADO, L. S. **Cargas elevadas de treinamento alteram funções cognitivas em jogadores de futebol**. Rev Bras Med Esporte, v. 20, n. 5, Set/Out, 2014.
- ARRUDA, A. F. S; MOREIRA, A; NUNES, J. A; VIVEIROS, L; JUNIOR, D. R; AOKI, M. S. **Monitoramento do nível de estresse de atletas da seleção brasileira de basquetebol feminino durante a preparação para a Copa América 2009**. Rev Bras Med Esporte, v.19, n.1, Jan/Fev, 2013.
- BELEM, I; COSTA, L. C. A; BOTH, J; PASSOS, P. C. B; VIEIRA, J. L. L. **O estresse no MMA: as estratégias de enfrentamento podem melhorar o desempenho dos lutadores?** Rev Bras Med Esporte, v. 22, n. 4, Jul/Ago, 2016.
- BRASIO, K.M; LALONI, D. T; FERNANDES, Q. P; BEZERRA, T. L. **Comparação entre três técnicas de intervenção psicológica para tratamento da fibromialgia: treino de controle de stress, relaxamento progressivo e reestruturação cognitiva**. Rev. Ciênc. Med. Campinas, v.12, n.4, p.307-318, out/dez, 2003.
- PASIKAS, M. G. A; CURI, A; AOKI, M. S. **Comportamento de variáveis fisiológicas em atletas de nado sincronizado durante uma sessão de treinamento na fase de preparação para as Olimpíadas de Atenas 2004**. Rev Bras Med Esporte, v. 11, n. 6, Nov/Dez, 2005.
- Dicionário Michaelis**. Disponível em: <http://michaelis.uol.com.br/busca?id=bYAZ>. Acessado em: 19/10/2016.
- NOVAIS, P. G. N; BATISTA, K. M; GRAZZIANO, E. S; AMORIM, M. H. C. **Efeito do relaxamento muscular progressivo como intervenção de enfermagem no estresse de pessoas com esclerose**. Rev. Latino-Am. Enfermagem, 2016.
- MASSA, M; UEZU, R; PACHARONI, R; BOHME, M. T. S. **Iniciação esportiva, tempo de prática e desenvolvimento de judocas olímpicos brasileiros**. Rev. Bras. Ciênc. Esporte, Florianópolis, v. 36, n. 2, p. 383-395, abril/junho, 2014.
- FONSECA, G. M. M; ZECHIN, F; MANGINI, R. E. **O abandono do futsal na iniciação esportiva**. Revista Brasileira de Futsal e Futebol, São Paulo, v.6. n.21. p.169-176. Set./Out./Nov./Dez. 2014.

SUTCLIFFE, J. **The Complete Book of Relaxation Techniques**. Cingapura, 1ª edição, 1998.

MENEZES, C. B; FIORENTIN, B; BIZARRO, L. **Meditação na universidade: a motivação de alunos da UFRGS para aprender meditação**. Revista Semestral da Associação Brasileira de Psicologia Escolar e Educacional, v.16, n.2, Jul/Dez, 2012.

CASANOVA, N. OLIVEIRA, A. P. REIS, V. M. SERRA, N. C. COSTA, A. M. **Testosterone and Cortisol responses in competition: a systematic review**. Motricidade, vol. 11, n. 4, pp. 151-162, 2015.

SANTOS, A. R. M. PRADO, M. C. L. MOURA, P. V. SILVA, E. A. P. C. LEÃO, A. C. C. FREITAS, C. M. S. M. **Ansiedade pré-competitiva em jovens atletas de nado sincronizado: uma análise à luz dos aspectos emocionais**. Rev. Educ. Fis/UEM, v. 24, n. 2, p. 207-214, 2013.

LOPES, F. J. ZANETTI, M. C. MACHADO, A. A. **A importância da psicologia aplicada ao esporte: o que os treinadores pensam sobre isso?** Coleção Pesquisa em Educação Física, v.12, n.1, 2013.

NEVES, N. A. R. **Técnicas de respiração para a redução do estresse em terapia cognitivo-comportamental**. Arq Med Hosp Fac Cienc Med, Santa Casa, São Paulo, v.56 n. 3, p. 158-168, 2011.

RISSARDI, G. G. L. GODOY, M. F. **Estudo da aplicação da técnica de relaxamento muscular progressivo de Jacobson modificada nas respostas das variáveis cardiovasculares e respiratórias de pacientes hansenianos**. Arq Ciênc Saúde, v. 14, n. 3, p. 175-180, jul/set, 2007.

BORGES, E. FERREIRA, T. **Relaxamento: estratégia de intervenção no stress**. Revista Portuguesa de Enfermagem de Saúde Mental, dez., 2013.

LEMOS, L. **Saúde Infantil**. Hospital pediátrico de Coimbra, v.23, n.3, p. 53-57, 2001.

THOMAS, J.R; NELSON, J. K; SILVERMAN, S. **Métodos de Pesquisa em atividade física**. Porto Alegre, 5ª edição, 2007.

BARDIN, L. **Análise de Conteúdo**. Lisboa, Portugal, 70ª edição, 2009.

DE ROSE, D. **Lista de sintomas de “stress” pré-competitivo infanto-juvenil: elaboração e validação de um instrumento**. Rev. Paul. Educ. Fís., São Paulo, vol. 12, n. 2, p. 126-133, jul./dez. 1998.

ONG Mãos Sem Fronteiras. Disponível em: <<http://www.msfbrazil.org.br/>>. Acessado em: 30/10/2016.

Confederação Brasileira de Desportos Aquáticos. Disponível em: <<http://www.cbda.org.br/cbda/geral/media>> Acessado em: 07/03/2017.

SANTOS, A. R. M; PRADO-LOFRANO, M. C; MOURA, P. V; SILVA, E. A. P. C; LEÃO, A. C. C; FREITAS, C. M. S. M. **Ansiedade Pré-Competitiva Em Jovens Atletas De Nado Sincronizado: Uma Análise À Luz Dos Aspectos Emocionais**. Rev. Educ. Fis. UEM, vol. 24, n. 2, p. 207-214, 2013.

COSTA, S. B; RUFFONI, R; DUTRA, R. B. S. **Principais Sintomas De Stress Pré-Competitivo Infanto-Juvenil Da Equipe Ruffoni De Judô.** FIEP BULLETIN, vol. 81, 2011.

GUTIERREZ, F. J; VOSER, R. C. **Sintomas de stress pré-competitivo em escolares praticantes de voleibol masculino da cidade de Pelotas.** EFDeportes.com, Revista Digital. Buenos Aires, ano 16, n. 165, 2012.

HIROTA, V. B; LIMA, D. A; VERARDI, C. E. L; MARCO, A. **Avaliação Do Nível De Estresse Pré-Competitivo Em Jovens Atletas De Categorias De Base No Futebol.** Coleção Pesquisa em Educação Física, vol. 9, n.6, 2010.

HIROTA, V, B; TRAGUETA, V, A. VERARDI, C. E. L. **Nível De Estresse Pré-Competitivo Em Atletas Universitárias Do Sexo Feminino Praticantes Do Futsal.** Revista da Faculdade de Educação Física da UNICAMP, Campinas, v. 6, ed. especial, p. 487-497, jul. 2008.

STEFANELLO, J. **Situações De Estresse No Vôlei De Praia De Alto Rendimento: Um Estudo De Caso Com Uma Dupla Olímpica.** Rev Port Cien Desp, v.7, n. 2, p. 232–244, 2007.

RODRIGUES, O. M. P. R; VIANA, N. P. M; PALAMIN, M. E. G; CALAIS, S. L. **Estresse e zumbido: o relaxamento como uma possibilidade de intervenção.** Psicologia: Teoria e Prática, v. 16, n. 1, p. 43-56, 2014.

MORAES, L. M. P; BRAGA, V. A. B. **Uso Da Técnica Do Relaxamento Como Objeto De Pesquisa: Um Relato De Experiência Com Adolescentes.** Revista RENE, Fortaleza, v. 6, n. 1, p. 103-111, jan/abril, 2005.

LUFIEGO, C. A. F; SCHNEIDER, R. H; BÓS, A. J. G. **Efficacy Of Guided Imagery Relaxation In Chemotherapy-Treated Cancer Patients.** Sci Med, v. 27, n. 1, 2017.

DAVEL, A. Z; CRUZ, I. **Video lesson as teaching a meditation technique for stress control for patients with systemic arterial hypertension:an experience report.** Boletim do Núcleo de Estudos e Pesquisas sobre as Atividades de Enfermagem (NEPAE) e do Núcleo de Estudos sobre Saúde e Etnia Negra (NESEN), v. 11, n. 2, 2013.

FERREIRA, R. C. **A Meditação Como Forma De Promover As Relações De Amizade Entre As Crianças.** Universidade do Algarve – Escola Superior de Educação e Comunicação, 2016.

DUARTE, M. B; RODRIGUES, R. M; LEHNEN, G. C. **The Hypotensive Effect Of Pilates Method And Aerobics In Pregnancy: A Review.** Revista Movimenta, vol. 7, n. 1, 2014.

KESTENBERG, C. C. F; SILVA, A. V; FABRI, J. M. G; SILVA, N. A. B; ROSA, B. M. S; BRANCO, L. M. **Stress In Undergraduate Nursing Students: Relaxation Techniques To Cope With Stressing Factors.** Interagir: pensando a extensão, Rio de Janeiro, n. 17/18/19, p. 37-43, jan./dez. 2014.

MENDES, Karina. **Grupo De Relaxamento: Uma Experiência Exitosa No Tratamento De Doenças Crônicas Não Transmissíveis**. 2014. 26 f. Monografia, Universidade Federal de Santa Catarina, Florianópolis, 2014.

GOMES, A. M. **Mindfulness Como Metodologia De Intervenção Em Crianças De Idade Escolar Com Perturbação De Hiperatividade E Déficit De Atenção (PHDA). Implicações Em Meio Escolar**. Students Engagement in School: Perspectives of Psychology and Education — Motivation for Academic Performance. Instituto de Educação da Universidade de Lisboa, p. 339-351, 2016.

OLIVEIRA, A. L.; CRUZ, A. C. **O Papel Do Sentido Da Vida E Do Mindfulness Na Compreensão Do Bem-Estar De Alunos De Universidades Sêniores**. Journal Exedra, Coimbra, 2015. Disponível em: <<http://www.exedrajournal.com/wp-content/uploads/2016/02/Cap4.pdf>>. Acesso em: 26/05/2017.

GOMES-NETO, M; RODRIGUES-JR, E. S; SILVA-JR, W. M; CARVALHO, V. O. **Prática de Yoga em Pacientes com Insuficiência Cardíaca Crônica: Uma Meta-análise**. Arq Bras Cardiol., v. 103, n. 5, p. 433-439, 2014.

BARROS, N. F; SIEGEL, P; MOURA, S. M; CAVALARI, T. A; SILVA, L. G; FURLANETT, M. R; GONÇALVES, A. V. **Yoga E Promoção Da Saúde**. Ciência & Saúde Coletiva, v. 19, n. 4, p. 1305-1314, 2014.

GOMES, Diana Ribeiro Gonçalves De Medeiros. **O Papel Interventivo Do Yoga Na Promoção Da Saúde E Cultura De Paz No Ambiente Escolar**. 2014, 241 f. Tese de Doutorado, Universidade de Trás-Os-Montes e Alto Douro, Vila Real, 2014.

SANTOS, A. S; SANTOS, M. A. G. N; LIMA, M. P; PEREIRA, M. **Fatores Motivacionais Para A Prática Esportiva Em Adolescentes Do 3o Ano Do Ensino Médio**. Revista Brasileira De Futsal E Futebol, Edição Especial: Pedagogia Do Esporte, São Paulo. v.8. n.31. p.313-318, jan./dez. 2016.

AGOSTINI, B. R; FÉLIX, M. T. L. R; UCHÔA, F. N. M; PALOMARES, E. M. G; DANIELE, T. M. C. **Incidence Of Symptoms Of Stress During Pre-Competitive Period In Athletes Of Rhythmic Gymnastics**. Revista Brasileira de Fisiologia do Exercício, v. 14, n. 2, 2015.

GRIGOLLO, L. R; BARETTA, E.; PIZZI, S. **A Ansiedade Como Fator Preponderante No Desempenho De Jovens Atletas: Incidência Dos Sintomas Estressores No Período Pré-Competitivo Em Escolares Do Ensino Fundamental Anos Finais Inseridos Em Ações Do Pibid**. Anuário Pesquisa e Extensão Unoesc Joaçaba, 2016.

PEREIRA, C. S. R. F., SIMAS, J. P. N., BOING, L., MACHADO, Z., MATIAS, T. S., GUIMARÃES, A. C. A. **Nível De Ansiedade Em Bailarinos Pré E Pós Competição**. Revista Brasileira de Ciência e Movimento, v. 22 n. 4, p. 116-125, 2014.

BASTOS, T. L. A **Aplicação de Técnicas Psicológicas no Desporto Adaptado: Estudo Qualitativo com Atletas de Elite**. 2014. 84 f. Dissertação, Faculdade de Desporto da Universidade do Porto, Portugal, 2014.

DALL'ACQUA, J. L; DALL'ACQUA, F. L. L. **A aprendizagem do Nado Sincronizado**. Curitiba, 2016.

WEIS, G. F; ROMANZINI, C. L. P; CARVALHO, V. **Competições esportivas como fonte de estresse: análise das equipes infanto-juvenis do Projeto Cestinha em Santa Cruz do Sul/RS**. Revista Brasileira de Ciência e Movimento, v. 19, n. 1, p. 58-65, 2011.

ANEXO 1 - LISTA DOS SINTOMAS DE "STRESS" PRÉ-COMPETITIVO INFANTOJUVENIL (LSSPCI).

Caro atleta:

Estamos interessados em conhecer algumas coisas relacionadas à competição. Tente se lembrar de tudo que acontece com você no período de 24 horas antes de uma competição e marque com um X ou um círculo o número que corresponde à sua escolha, de acordo com a classificação apresentada abaixo. Não há respostas certas ou erradas. Não deixe nenhuma resposta em branco.

1 = Nunca 2 = Poucas vezes 3 = Algumas vezes 4 = Muitas vezes 5 = Sempre

1 Meu coração bate mais rápido que o normal	1	2	3	4	5
2 Suo bastante	1	2	3	4	5
3 Fico agitado (a)	1	2	3	4	5
4 Fico preocupado (a) com críticas das pessoas	1	2	3	4	5
5 Sinto muita vontade de fazer xixi	1	2	3	4	5
6 Fico preocupado (a) com meus adversários	1	2	3	4	5
7 Bebo muita água	1	2	3	4	5
8 Roo (como) as unhas	1	2	3	4	5
9 Fico empolgado (a)	1	2	3	4	5
10 Fico aflito (a)	1	2	3	4	5
11 Tenho medo de competir mal	1	2	3	4	5
12 Demoro muito para dormir	1	2	3	4	5
13 Tenho dúvidas sobre minha capacidade de competir	1	2	3	4	5
14 Sonho com a competição	1	2	3	4	5
15 Fico nervoso (a)	1	2	3	4	5
16 Fico preocupado (a) com o resultado da competição	1	2	3	4	5
17 Minha boca fica seca	1	2	3	4	5
18 Sinto muito cansaço ao final do treino	1	2	3	4	5
19 A presença de meus pais na competição me preocupa	1	2	3	4	5

20 Falo muito sobre a competição	1	2	3	4	5
21 Tenho medo de perder	1	2	3	4	5
22 Fico impaciente	1	2	3	4	5
23 Não penso em outra coisa a não ser na competição	1	2	3	4	5
24 Não vejo a hora de competir	1	2	3	4	5
25 Fico emocionado (a)	1	2	3	4	5
26 Fico ansioso (a)	1	2	3	4	5
27 No dia da competição acordo mais cedo que o normal	1	2	3	4	5
28 Tenho medo de decepcionar as pessoas	1	2	3	4	5
29 Sinto-me mais responsável	1	2	3	4	5
30 Sinto que as pessoas exigem muito de mim	1	2	3	4	5
31 Tenho medo de cometer erros na competição	1	2	3	4	5

APÊNDICE 1 – ROTEIRO DE ENTREVISTA INICIAL – ATLETAS

- 1) Nome:
- 2) Quanto tempo pratica o nado sincronizado?
- 3) Quantas competições já participou?
- 4) Quais foram os sentimentos antes da competição?
- 5) Quais foram os sentimentos durante a competição?
- 6) Quais foram os sentimentos após a competição?
- 7) O que é relaxamento para você?
- 8) O que você faz quando precisa relaxar?
- 9) Como você relaxaria anteriormente a uma competição?

APÊNDICE 2 – ROTEIRO DE ENTREVISTA FINAL – ATLETAS

- 1) Nome:
- 2) Quanto tempo pratica o nado sincronizado?
- 3) Quantas competições já participou?
- 4) Quais foram os sentimentos antes da competição?
- 5) Quais foram os sentimentos durante a competição?
- 6) Quais foram os sentimentos após a competição?
- 7) O que é relaxamento para você?
- 8) O que você faz quando precisa relaxar?
- 9) Como você relaxaria anteriormente a uma competição?
- 10) Quais foram os aprendizados ao longo desses seis meses?
- 11) O que você achou das práticas?

APÊNDICE 3 – ROTEIRO DE ENTREVISTA– EQUIPE TÉCNICA

- 1) Nome:
- 2) Quanto tempo trabalha com o nado sincronizado?
- 3) Você já foi atleta de nado sincronizado?
- 4) Se sim, como se sentia antes, durante e após as competições?
- 5) Como as atletas se comportam antes da competição?
- 6) Como as atletas se comportam durante a competição?
- 7) Como as atletas se comportam após a competição?
- 8) Qual é a maior dificuldade das atletas em relação a competição? Tem casos específicos?
- 9) Você sentiu diferença no comportamento das atletas após esses seis meses de sessões de relaxamento?
- 10) O que você achou dessa pesquisa?

APÊNDICE 4 – SESSÕES DE RELAXAMENTO

SESSÃO 1 – Técnica de Relaxamento Muscular.

ROTEIRO:

- 1) Deite-se em um lugar quieto, na posição em que se sentir mais confortável. Deixar mãos e braços descansarem ao longo do corpo.
- 2) Relaxe e deixe com que a mente se esvazie. Respire profundamente e sinta o ar sair.
- 3) Concentre-se no pé esquerdo. Estique todos os músculos (dobrando os dedos e comprimindo os pés). Fique na posição por alguns segundos. Solte-os e os sinta soltos e pesados.
- 4) Movimente os músculos da panturrilha esquerda. Estique-os, prenda, solte. Sinta o peso e o calor na perna e no pé.
- 5) Aplique a mesma técnica na coxa esquerda. Concentre-se nela. Estique-a, mantendo-a sob tensão até não conseguir mais ficar na posição e solte-a completamente.
- 6) Repita o mesmo processo com o pé, perna e coxa direita.
- 7) Comprima os glúteos firmemente e solte; prenda os músculos do estômago, mantenha-os firmes, relaxe – deixe-os cair em direção à coluna.
- 8) Respire profundamente algumas vezes e sinta o ar saindo – imagine que você está liberando toda a tensão do corpo.
- 9) Movimente a mão esquerda, feche a mão, contraia e solte. Comprima os músculos do braço, deixe-os amolecidos. Continue com o braço direito. Repita se os braços não estiverem relaxados e pesados.
- 10) Levante os ombros para cima em direção às orelhas, prenda, solte; empurre-os na direção do chão. Pode ser necessário repetir esse movimento. Levante os ombros para cima e volte suavemente à posição anterior. Repita o exercício várias vezes.
- 11) Gire a cabeça suavemente de um lado para o outro, soltando o pescoço. Sinta o relaxamento total do corpo, respire profundamente por alguns minutos. Relaxe, sinta o calor e a tranquilidade.
- 12) Boceje amplamente com a boca bem aberta, relaxe; franze os lábios, relaxe; faça uma careta, relaxe; movimento o couro cabeludo levantando as sobrancelhas, então relaxe.
- 13) Agora, todo o corpo deve estar relaxado. Respire tranquilamente, inspirando e expirando, dizendo a si mesmo a cada vez que respira, que se sente mais relaxado e confortável.

REFERÊNCIAS

SUTCLIFFE, J. The Complete Book of Relaxation Techniques. Cingapura, 1ª edição, 1998.

SESSÃO 2 – TÉCNICA DE RESPIRAÇÃO

ROTEIRO:

- 1) Deite-se de costas no chão, de forma relaxada.
- 2) Coloque as duas mãos sobre a parte lateral das costelas com os dedos tocando-os de leve.
- 3) Conforme você inspira, seus dedos vão se movendo para cima e para os lados.
- 4) Relaxe o corpo.
- 5) Inspire suave e profundamente pelas narinas. Sinta o diafragma subindo e descendo, o estômago subindo e as costelas se expandindo para o alto e para os lados. Prenda a respiração por alguns segundos.
- 6) Expire suavemente. Pra isso não é necessária nenhuma atividade muscular, pois o diafragma e os músculos do tronco vão relaxar, mas procure certificar-se de que todo o ar que tiver inalado seja expelido. As costelas vão para baixo e para dentro.
- 7) Repita três ou quatro vezes, então relaxe e respire naturalmente, por alguns minutos, antes de reiniciar a sequência.

REFERÊNCIAS

SUTCLIFFE, J. The Complete Book of Relaxation Techniques. Cingapura, 1ª edição, 1998.

SESSÃO 3 – DIVERSÃO

ROTEIRO:

Brincadeiras e jogos cooperativos que promovam a construção de valores humanos na vida esportiva e que estimulem a descontração e o riso como uma técnica de relaxamento.

REFERÊNCIAS:

LEMOS, L. Saúde Infantil. Hospital pediátrico de Coimbra, Saúde Infantil 2001 23|3:53_57.

SESSÃO 4 – MEDITAÇÃO

ROTEIRO:

1. Coloque-se em uma posição confortável, sentado, na qual a sua coluna possa se manter ereta. Evite cruzar pernas e braços.
2. De olhos abertos, inspire lenta e profundamente pelo nariz e expire pela boca, por três vezes.
3. Feche os olhos e respire normalmente. Durante cinco minutos visualize uma tela branca, sem ater a nenhum pensamento.
4. Abra então os olhos e torne a respirar profundamente, inspirando pelo nariz e expirando pela boca, por três vezes.

REFERÊNCIAS:

ONG Mãos Sem Fronteiras. Disponível em: <<http://www.msfbrazil.org.br/>>. Acessado em 30/10/2016.

SESSÃO 5 – YOGA

ROTEIRO:

1. Ficar em pé e descalças para realização da posição chamada “árvore”, que auxilia a trabalhar calma, foco e concentração. Deve-se levantar a perna esquerda e apoiar a sola do pé na altura da coxa direita. Deve esticar os braços na altura da cabeça, juntando as mãos em Namastê. Respirar profundamente algumas vezes e inverter a posição das pernas.
2. Ficar em pé e descalças realizem a posição denominada como “Balanceamento de mesa” que trabalha estabilidade e coordenação. Alertar que para realizar essa posição corretamente deve-se utilizar a força do abdômen. Pedir para ficarem em quatro apoios. Levantar o braço direito para frente e esticar a perna esquerda para trás, mantendo os quadris e ombros nivelados. Pedir para tentar imaginar uma linha reta entre a sua mão e seu pé. Expirar fundo. Inverter a posição.

REFERÊNCIAS

PERSONARE. Disponível em: <<http://www.personare.com.br>>. Acesso em: 04/03/2017.

APÊNDICE 5 – TERMO DE CONSENTIMENTO LIVRE E ESCLARECIDO (TCLE)

TERMO DE CONSENTIMENTO LIVRE E ESCLARECIDO (TCLE)

Título da pesquisa: Os efeitos de técnicas de relaxamento em atletas iniciantes do nado sincronizado.

Pesquisador(es/as) ou outro (a) profissional responsável pela pesquisa, com

Endereços e Telefones: Adriana Maria Wan Stadnik

Endereço: Rua Desembargador Westphalen, 637, sobreloja.

Telefone: (41) 3310-4846

Local de realização da pesquisa:

Laboratório de Saúde e Tecnologia (LASTEC) – UTFPR

Endereço, telefone do local:

Câmpus Curitiba – Sede Centro. Av. Sete de Setembro, 3165 - Rebouças CEP 80230-901 - Curitiba - PR – Brasil. Telefone Geral +55 (41) 3310-4545.

A) INFORMAÇÕES AO PARTICIPANTE

1. Apresentação da pesquisa.

Você está sendo convidado (a) para participar da pesquisa intitulada Os Efeitos de Técnicas de Relaxamento em Atletas Iniciantes do Nado Sincronizado, da aluna do curso de Bacharelado em Educação Física Andressa Bergamini orientada pela professora Adriana Maria Wan Stadnik.

2. Objetivos da pesquisa.

O objetivo desta pesquisa é refletir como as técnicas de relaxamento podem melhorar o treinamento das atletas.

3. Participação na pesquisa.

A participação no estudo será realizar os exercícios propostos de técnicas de relaxamento em duas sessões semanais de 20 a 30 minutos durante seis meses,

sendo que a atleta e a equipe técnica serão avaliada inicialmente e posteriormente às sessões por meio de uma entrevista e por meio de um questionário.

Você não terá nenhum gasto e nem ganho financeiro por participar desta pesquisa.

4. Confidencialidade.

Em nenhum momento a atleta ou a equipe técnica serão identificadas. Os resultados da pesquisa serão publicados e ainda assim a identidade será preservada.

Entretanto, tendo como compromisso assumir a responsabilidade da utilização dos dados coletados, que serão destinados apenas para esta pesquisa. Os pesquisadores desta mesma forma assumem o compromisso da utilização dos dados conforme prescreve a ética profissional.

5. Riscos e Benefícios.

5a) Riscos: As participantes podem não se sentirem confortáveis ou não demonstrarem confiança na pesquisadora para responder todas as questões do questionário e da entrevista, porém essa recusa será compreendida, sem obrigatoriedade de resposta, podendo não realizá-la de imediato, podendo assim, responder quando sentirem-se confortáveis. Ainda, as participantes podem não entender as questões propostas, contudo, a pesquisadora retomará a explicação até torná-la clara para a participante conseguir respondê-la.

As participantes poderão sentir-se expostas em relação às demais colegas, posto que elas emitirão suas opiniões e sentimentos e manterão suas vidas pessoais expostas, porém, a pesquisa se realizará em um ambiente controlado, sendo as participantes frequentemente mediadas pela pesquisadora, que não permitirá uma exposição inadequada, mostrando-se o tempo todo atenciosa e reativa às ações das participantes. Ainda, as participantes podem não gostar de alguma técnica aplicada ou não sentir-se confortáveis para praticá-la, sendo responsabilidade da pesquisadora em adaptar e atender as necessidades de todas as participantes.

5b) Benefícios: Essa pesquisa pode trazer benefícios às participantes por meio das possíveis mudanças psicofisiológicas ocasionadas pelas técnicas de relaxamento, devido a otimização da redução e controle do estresse, fundamental para a performance esportiva.

Ao final do estudo será realizada uma retroalimentação do processo, onde as participantes poderão colocar as suas ideias livremente durante uma roda de conversa. Também, o resultado do estudo será apresentado ao grupo, possibilidade de autoconhecimento e possíveis mudanças individuais e coletivas.

6. Critérios de inclusão e exclusão.

6a) Inclusão: Serão incluídas da pesquisa atletas iniciantes da equipe de nado sincronizado da UTFPR, do sexo feminino, com idade entre 8 a 14 anos e que já participaram de pelo menos uma competição da modalidade. A técnica e duas estagiárias da equipe de nado sincronizado da UTFPR também serão incluídas na pesquisa.

6b) Exclusão: Serão excluídas atletas que ficarem doentes durante o período da pesquisa ou apresentarem outros problemas que as impeçam de frequentar as atividades.

7. Direito de sair da pesquisa e a esclarecimentos durante o processo.

A atleta e a equipe técnica podem deixar de participar da pesquisa a qualquer momento sem nenhum prejuízo ou coação e pode receber esclarecimentos em qualquer etapa da pesquisa. Bem como, você pode recusar ou retirar o seu consentimento a qualquer momento sem penalização.

Você pode assinalar o campo a seguir, para receber o resultado desta pesquisa, caso seja de seu interesse :

() quero receber os resultados da pesquisa (email para envio :_____)

() não quero receber os resultados da pesquisa

8. Ressarcimento e indenização.

Informamos que você não pagará e nem será remunerado por sua participação e poderá sem qualquer ônus, desistir a qualquer momento de participar deste estudo. Caso apresente algum dano em decorrência desta pesquisa, será indenizado conforme o previsto pela resolução 466/2012.

ESCLARECIMENTOS SOBRE O COMITÊ DE ÉTICA EM PESQUISA:

O Comitê de Ética em Pesquisa envolvendo Seres Humanos (CEP) é constituído por uma equipe de profissionais com formação multidisciplinar que está trabalhando para assegurar o respeito aos seus direitos como participante de pesquisa. Ele tem por objetivo avaliar se a pesquisa foi planejada e se será executada de forma ética. Se você considerar que a pesquisa não está sendo realizada da forma como você foi informado ou que você está sendo prejudicado de alguma forma, entre em contato com o Comitê de Ética em Pesquisa envolvendo Seres Humanos da Universidade Tecnológica Federal do Paraná (CEP/UTFPR). **Endereço:** Av. Sete de Setembro, 3165, Bloco N, Térreo, Bairro Rebouças, CEP 80230-901, Curitiba-PR, **Telefone:** (41) 3310-4494, **e-mail:** coep@utfpr.edu.br.

B) CONSENTIMENTO

Eu declaro ter conhecimento das informações contidas neste documento e ter recebido respostas claras às minhas questões a propósito da participação da atleta

na pesquisa e, adicionalmente, declaro ter compreendido o objetivo, a natureza, os riscos, benefícios, ressarcimento e indenização relacionados a este estudo.

Após reflexão e um tempo razoável, eu decidi, livre e voluntariamente, autorizar a participação da atleta pela qual sou responsável neste estudo. Estou consciente que ela pode deixar o projeto a qualquer momento, sem nenhum prejuízo.

Nome Completo: _____

RG: _____ Data de Nascimento: ___/___/____ Telefone: _____

Endereço: _____

CEP: _____ Cidade: _____ Estado: _____
Assinatura: _____ Data: ___/___/___

Eu declaro ter apresentado o estudo, explicado seus objetivos, natureza, riscos e benefícios e ter respondido da melhor forma possível às questões formuladas.

Nome completo: _____

Assinatura pesquisador (a): _____ Data: ___/___/___

(ou seu representante)

Para todas as questões relativas ao estudo ou para se retirar do mesmo, poderão se comunicar com Andressa Bergamini, via e-mail: andressa_bergamini@hotmail.com ou telefone: (41) 9121-5293.

Contato do Comitê de Ética em Pesquisa que envolve seres humanos para denúncia, recurso ou reclamações do participante pesquisado:

Comitê de Ética em Pesquisa que envolve seres humanos da Universidade Tecnológica Federal do Paraná (CEP/UTFPR)

Endereço: Av. Sete de Setembro, 3165, Bloco N, Térreo, Rebouças, CEP 80230-901, Curitiba-PR, **Telefone:** 3310-4494, **E-mail:** coep@utfpr.edu.br

APÊNDICE 6 – TERMO DE CONSENTIMENTO PARA USO DE IMAGEM E SOM DE VOZ (TCUISV)

TERMO DE CONSENTIMENTO PARA USO DE IMAGEM E SOM DE VOZ (TCUISV)

Título da pesquisa: Os Efeitos de Técnicas de Relaxamento em Atletas Iniciantes do Nado Sincronizado.

Pesquisador(es/as) ou outro (a) profissional responsável pela pesquisa, com

Endereços e Telefones: Adriana Maria Wan Stadnik

Endereço: Rua Desembargador Westphalen, 637, sobreloja.

Telefone: (41) 3310-4846

Local de realização da pesquisa:

Laboratório de Saúde e Tecnologia (LASTEC) – UTFPR

Endereço, telefone do local:

Câmpus Curitiba – Sede Centro. Av. Sete de Setembro, 3165 - Rebouças CEP 80230-901 - Curitiba - PR – Brasil. Telefone Geral +55 (41) 3310-4545.

A) INFORMAÇÕES AO PARTICIPANTE

9. Apresentação da pesquisa.

A atleta está sendo convidada para participar da pesquisa intitulada Os Efeitos de Técnicas de Relaxamento em Atletas Iniciantes do Nado Sincronizado, da aluna do curso de Bacharelado em Educação Física Andressa Bergamini orientada pela professora Adriana Maria Wan Stadnik.

10. Objetivos da pesquisa.

O objetivo desta pesquisa é refletir como as técnicas de relaxamento podem melhorar o treinamento das atletas.

11. Participação na pesquisa.

A participação no estudo será realizar os exercícios propostos de técnicas de relaxamento em duas sessões semanais de 20 a 30 minutos durante seis meses, sendo que a atleta será avaliada inicialmente e posteriormente às sessões por meio de uma entrevista e por meio de um questionário.

Você não terá nenhum gasto e nem ganho financeiro por participar desta pesquisa.

12. Confidencialidade.

Em nenhum momento a atleta será identificada. Os resultados da pesquisa serão publicados e ainda assim a identidade será preservada.

Entretanto, tendo como compromisso assumir a responsabilidade da utilização dos dados coletados, que serão destinados apenas para esta pesquisa. Os pesquisadores desta mesma forma assumem o compromisso da utilização dos dados conforme prescreve a ética profissional.

13. Riscos e Benefícios.

5a) Riscos: As participantes podem não se sentirem confortáveis ou não demonstrarem confiança na pesquisadora para responder todas as questões do questionário e da entrevista, porém essa recusa será compreendida, sem obrigatoriedade de resposta, podendo não realizá-la de imediato, podendo assim, responder quando sentirem-se confortáveis. Ainda, as participantes podem não entender as questões propostas, contudo, a pesquisadora retomará a explicação até torná-la clara para a participante conseguir respondê-la.

As participantes poderão sentir-se expostas em relação às demais colegas, posto que elas emitirão suas opiniões e sentimentos e manterão suas vidas pessoais expostas, porém, a pesquisa se realizará em um ambiente controlado, sendo as participantes frequentemente mediadas pela pesquisadora, que não permitirá uma exposição inadequada, mostrando-se o tempo todo atenciosa e reativa às ações das participantes. Ainda, as participantes podem não gostar de alguma técnica aplicada ou não sentir-se confortáveis para praticá-la, sendo responsabilidade da pesquisadora em adaptar e atender as necessidades de todas as participantes.

5b) Benefícios: Essa pesquisa pode trazer benefícios às participantes por meio das possíveis mudanças psicofisiológicas ocasionadas pelas técnicas de relaxamento, devido a otimização da redução e controle do estresse, fundamental para a performance esportiva.

Ao final do estudo será realizada uma retroalimentação do processo, onde as participantes poderão colocar as suas ideias livremente durante uma roda de conversa. Também, o resultado do estudo será apresentado ao grupo, possibilidade de autoconhecimento e possíveis mudanças individuais e coletivas.

14. Critérios de inclusão e exclusão.

6a) Inclusão: Serão incluídas da pesquisa atletas iniciantes da equipe de nado sincronizado da UTFPR, do sexo feminino, com idade entre 8 a 14 anos e que já participaram de pelo menos uma competição da modalidade. A técnica e duas estagiárias da equipe de nado sincronizado da UTFPR também serão incluídas na pesquisa.

6b) Exclusão: Serão excluídas atletas que ficarem doentes durante o período da pesquisa ou apresentarem outros problemas que as impeçam de frequentar as atividades.

15. Direito de sair da pesquisa e a esclarecimentos durante o processo.

A atleta pode deixar de participar da pesquisa a qualquer momento sem nenhum prejuízo ou coação e pode receber esclarecimentos em qualquer etapa da pesquisa. Bem como, você pode recusar ou retirar o seu consentimento a qualquer momento sem penalização.

Você pode assinalar o campo a seguir, para receber o resultado desta pesquisa, caso seja de seu interesse :

() quero receber os resultados da pesquisa (email para envio :_____)

() não quero receber os resultados da pesquisa

16. Ressarcimento e indenização.

Informamos que você não pagará e nem será remunerado por sua participação e poderá sem qualquer ônus, desistir a qualquer momento de participar deste estudo. Caso apresente algum dano em decorrência desta pesquisa, será indenizado conforme o previsto pela resolução 466/2012.

ESCLARECIMENTOS SOBRE O COMITÊ DE ÉTICA EM PESQUISA:

O Comitê de Ética em Pesquisa envolvendo Seres Humanos (CEP) é constituído por uma equipe de profissionais com formação multidisciplinar que está trabalhando para assegurar o respeito aos seus direitos como participante de pesquisa. Ele tem por objetivo avaliar se a pesquisa foi planejada e se será executada de forma ética. Se você considerar que a pesquisa não está sendo realizada da forma como você foi informado ou que você está sendo prejudicado de alguma forma, entre em contato com o Comitê de Ética em Pesquisa envolvendo Seres Humanos da Universidade Tecnológica Federal do Paraná (CEP/UTFPR). **Endereço:** Av. Sete de Setembro, 3165, Bloco N, Térreo, Bairro Rebouças, CEP 80230-901, Curitiba-PR, **Telefone:** (41) 3310-4494, **e-mail:** coep@utfpr.edu.br.

B) CONSENTIMENTO

Eu declaro ter conhecimento das informações contidas neste documento e ter recebido respostas claras às minhas questões a propósito da participação da atleta

na pesquisa e, adicionalmente, declaro ter compreendido o objetivo, a natureza, os riscos, benefícios, ressarcimento e indenização relacionados a este estudo.

Após reflexão e um tempo razoável, eu decidi, livre e voluntariamente, autorizar o uso de som de voz e imagem da atleta pela qual sou responsável neste estudo.

Nome Completo: _____

RG:_____ Data de Nascimento:___/___/_____ Telefone:_____

Endereço: _____
CEP: _____ Cidade: _____ Estado: _____
Assinatura: _____ Data: ___/___/___

Eu declaro ter apresentado o estudo, explicado seus objetivos, natureza, riscos e benefícios e ter respondido da melhor forma possível às questões formuladas.

Nome completo: _____
Assinatura pesquisador (a): _____ Data: ___/___/___
(ou seu representante)

Para todas as questões relativas ao estudo ou para se retirar do mesmo, poderão se comunicar com Andressa Bergamini, via e-mail: andressa_bergamini@hotmail.com ou telefone: (41) 9121-5293.

Contato do Comitê de Ética em Pesquisa que envolve seres humanos para denúncia, recurso ou reclamações do participante pesquisado:

Comitê de Ética em Pesquisa que envolve seres humanos da Universidade Tecnológica Federal do Paraná (CEP/UTFPR)

Endereço: Av. Sete de Setembro, 3165, Bloco N, Térreo, Rebouças, CEP 80230-901, Curitiba-PR, **Telefone:** 3310-4494, **E-mail:** coep@utfpr.edu.br

APÊNDICE 7 – TERMO DE ASSENTIMENTO LIVRE E ESCLARECIDO (TALE) PARA ATLETAS

TERMO DE ASSENTIMENTO LIVRE E ESCLARECIDO (TALE)

Informação geral: O assentimento informado para a criança/adolescente não substitui a necessidade de consentimento informado dos pais ou guardiães. O assentimento assinado pela criança demonstra a sua cooperação na pesquisa.

Título do Projeto: Os efeitos das técnicas de relaxamento em atletas iniciantes do nado sincronizado.

Investigador: Adriana Maria Wan Stadnik

Local da Pesquisa: Laboratório de Saúde e Tecnologia (LASTEC) – UTFPR

Endereço: Câmpus Curitiba – Sede Centro. Av. Sete de Setembro, 3165 - Rebouças CEP 80230-901 - Curitiba - PR – Brasil. Telefone Geral +55 (41) 3310-4545.

O que significa assentimento?

O assentimento significa que você concorda em fazer parte de um grupo de adolescentes, da sua faixa de idade, para participar de uma pesquisa. Serão respeitados seus direitos e você receberá todas as informações por mais simples que possam parecer.

Pode ser que este documento denominado TERMO DE ASSENTIMENTO LIVRE E ESCLARECIDO contenha palavras que você não entenda. Por favor, peça ao responsável pela pesquisa ou à equipe do estudo para explicar qualquer palavra ou informação que você não entenda claramente.

Informação ao participante da pesquisa:

Você está sendo convidada a participar de uma pesquisa, com o objetivo de verificar como as técnicas de relaxamento interferem no desempenho do seu treinamento, como atleta de nado sincronizado.

A pesquisa será realizada inicialmente por meio de uma entrevista e um questionário com perguntas que serão realizadas por mim, pesquisadora, e serão devidamente explicadas. Após isso, haverá sessões de técnicas de relaxamento, que incluirão práticas corporais de meditação ou de relaxamento corporal, com duração de seis meses, sendo realizadas duas vezes semanais, com duração de 20 a 30 minutos. Após esses seis meses, você irá realizar novamente uma entrevista e um questionário, com perguntas que serão devidamente explicadas por mim, pesquisadora.

Você deve concordar voluntariamente em participar dessa pesquisa e concordar o uso do som da sua voz e uso de suas imagens, e caso opte em não participar, não terá nenhum prejuízo ou represálias.

Direito de sair da pesquisa e a esclarecimentos durante o processo.

Você pode deixar de participar da pesquisa a qualquer momento sem nenhum prejuízo ou coação e pode receber esclarecimentos em qualquer etapa da pesquisa. Bem como, recusar ou retirar o seu consentimento a qualquer momento sem penalização.

Você pode assinalar o campo a seguir, para receber o resultado desta pesquisa, caso seja de seu interesse:

() quero receber os resultados da pesquisa (email para envio : _____)

() não quero receber os resultados da pesquisa

DECLARAÇÃO DE ASSENTIMENTO DO PARTICIPANTE DA PESQUISA:

Eu li e discuti com o investigador responsável pelo presente estudo os detalhes descritos neste documento. Entendo que eu sou livre para aceitar ou recusar, e que posso interromper a minha participação a qualquer momento sem dar uma razão. Eu concordo que os dados coletados para o estudo sejam usados para o propósito acima descrito.

Eu entendi a informação apresentada neste TERMO DE ASSENTIMENTO. Eu tive a oportunidade para fazer perguntas e todas as minhas perguntas foram respondidas.

Eu receberei uma cópia assinada e datada deste Documento DE ASSENTIMENTO INFORMADO.

Nome do participante: _____

Assinatura: _____ Data: __/__/__

Eu declaro ter apresentado o estudo, explicado seus objetivos, natureza, riscos e benefícios e ter respondido da melhor forma possível às questões formuladas.

Nome do (a) investigador (a): _____

Assinatura: _____ Data: __/__/__

Se você ou os responsáveis por você (s) tiver(em) dúvidas com relação ao estudo, direitos do participante, ou no caso de riscos relacionados ao estudo, você deve contatar o(a) investigador (a) do estudo ou membro de sua equipe: Andressa Bergamini, telefone fixo número: (41) 3077-2659 e celular (41) 9121-5293. Se você tiver dúvidas sobre direitos como um participante de pesquisa, você pode contatar o Comitê de Ética em Pesquisa em Seres Humanos (CEP) da Universidade Tecnológica Federal do Paraná.

ESCLARECIMENTOS SOBRE O COMITÊ DE ÉTICA EM PESQUISA:

O Comitê de Ética em Pesquisa envolvendo Seres Humanos (CEP) é constituído por uma equipe de profissionais com formação multidisciplinar que está trabalhando para assegurar o respeito aos seus direitos como participante de pesquisa. Ele tem por objetivo avaliar se a pesquisa foi planejada e se será executada de forma ética. Se você considerar que a pesquisa não está sendo realizada da forma como você foi informado ou que você está sendo prejudicado de alguma forma, entre em contato com o Comitê de Ética em Pesquisa envolvendo Seres Humanos da Universidade Tecnológica Federal do Paraná (CEP/UTFPR). **Endereço:** Av. Sete de Setembro, 3165, Bloco N, Térreo, Bairro Rebouças, CEP 80230-901, Curitiba-PR, **Telefone:** (41) 3310-4494, **e-mail:** coep@utfpr.edu.br.