

INFLUÊNCIA DO TREINAMENTO AUTÓGENO NOS ESTADOS DE HUMOR E NA QUALIDADE DE VIDA DE ATLETAS DE JUDÔ

YAGÜE, Ivan Nigro¹; ANDRADE, Érika dos Santos¹; ALMEIDA, Thais¹; FECHIO, Juliane Jellmayer¹.

¹ Faculdade de Educação Física da Universidade Metropolitana de Santos – Santos/SP - Brasil. yague@yague.com.br.

INTRODUÇÃO E OBJETIVOS: A participação em competições envolve sempre um grande desgaste físico e mental. Atletas convivem constantemente com treinamentos extenuantes, cobranças por resultados e com a presença de muitos outros estímulos estressores. Tudo isso pode trazer prejuízos nos aspectos emocionais e na qualidade de vida desta população. Desta forma, o objetivo do presente estudo foi avaliar a eficiência do Treinamento Autógeno como desencadeador de melhorias no Perfil dos Estados de Humor e na Qualidade de Vida de atletas de Judô. **METODOLOGIA:** Fizeram parte desta pesquisa, 10 judôcas de ambos os sexos, com idades entre 20 e 40 anos ($\bar{X}=25,6 \pm 8,01$), integrantes da equipe de Judô da Universidade Metropolitana de Santos. Durante 12 semanas os atletas foram orientados a praticar diariamente a técnica do Treinamento Autógeno (SCHULTZ, 1967) após as sessões de treinamento. Para coleta de dados foram utilizadas duas ferramentas: o POMS - Perfil dos Estados de Humor (McNAIR, LORR e DROPPLEMAN, 1971), utilizado para avaliar seis estados de humor (tensão, depressão, raiva, vigor, fadiga e confusão mental) e o WHOQOL-brief (VRIES e VANHECK, 1997) para avaliar o índice de Qualidade de Vida. Os questionários foram aplicados antes e após as 12 semanas do Treinamento Autógeno. **RESULTADOS:** Os resultados da pesquisa mostraram, em relação ao Perfil dos Estados de Humor, uma significativa redução nos valores de fadiga ($p<0,05$). Em relação à Qualidade de Vida foi encontrada uma discreta elevação nos domínios Físico e Psicológico, porém sem significância estatística para $p<0,05$. **CONCLUSÕES:** Pode-se concluir através da pesquisa que o Treinamento Autógeno pode ser um método eficiente na redução da fadiga pós-treinamento. A técnica sugere ainda melhorias no vigor e no índice de qualidade de vida desses atletas, podendo assim, auxiliar no programa de treinamento de Judôcas.

Palavras-chave: Treinamento Autógeno, estados de humor, qualidade de vida, judô.