

UNIVERSIDADE DE LISBOA

FACULDADE DE PSICOLOGIA E DE CIÊNCIAS DA EDUCAÇÃO



**EFEITO DE TÉCNICAS DE RELAXAMENTO NO
ESTADO E TRAÇO DE ANSIEDADE NUMA AMOSTRA
DE ESTUDANTES DE CIÊNCIAS POLICIAIS E
SEGURANÇA INTERNA**

Lara Alexandra dos Santos Morbey Ramos Pereira

MESTRADO INTEGRADO EM PSICOLOGIA

Secção de Psicologia dos Recursos Humanos, do Trabalho e das Organizações

2008

UNIVERSIDADE DE LISBOA

FACULDADE DE PSICOLOGIA E DE CIÊNCIAS DA EDUCAÇÃO



**EFEITO DE TÉCNICAS DE RELAXAMENTO NA
ANSIEDADE: UTILIZAÇÃO DO STAI NUMA AMOSTRA
DE ESTUDANTES DE CIÊNCIAS POLICIAIS E
SEGURANÇA INTERNA**

Lara Alexandra dos Santos Morbey Ramos Pereira

MESTRADO INTEGRADO EM PSICOLOGIA

Secção de Psicologia dos Recursos Humanos, do Trabalho e das Organizações

Dissertação orientada pela Doutora Rosário Lima

2008

Índice

Resumo/ <i>Abstract</i>	iv
Introdução	1
I. Enquadramento Teórico	2
1.1. Ansiedade enquanto Estado e Ansiedade como Traço	4
1.2. Terapias de Relaxamento	6
1.2.1. Relaxamento Progressivo	8
1.2.2. Música Clássica	9
1.2.3. A Massagem	11
1.2.4. A Meditação	14
II. Método	15
1. Participantes	15
2. Instrumento	16
3. Procedimento	18
III. Análise e Discussão de Resultados	20
IV. Conclusões	29
Referências Bibliográficas	31

Resumo

Na medida em que a Psicologia do Desenvolvimento e Gestão de Carreiras, em contextos organizacionais, tem por objecto de estudo a relação do indivíduo com a organização, tem também por objectivo a resolução de problemas que de tal relação se possam originar. Ao longo dos últimos anos, as Terapias de Relaxamento têm sido cada vez mais usadas na redução das consequências negativas do *Stress* em contexto organizacional, nomeadamente a Ansiedade enquanto resposta intrínseca a factores ambientais e psicológicos. A Ansiedade, habitualmente associada a um Estado emocional transitório desagradável, refere-se também a características do Traço de personalidade, isto é, às diferenças relativamente estáveis quanto à propensão para a Ansiedade.

A presente investigação consistiu num estudo piloto que teve como objectivo verificar o efeito das quatro técnicas de relaxamento utilizadas (a Massagem, a Meditação, a Música Clássica e o Relaxamento Progressivo) na redução do Estado de Ansiedade.

A amostra foi constituída por 32 alunos do 4º ano do Instituto de Ciências Policiais e Segurança Interna, tendo-se aplicado o Inventário de Estado-Traço de Ansiedade (STAI) aferido para a população portuguesa antes e após as técnicas de relaxamento. Uma vez calculados os índices de consistência interna, procedeu-se à comparação de resultados entre amostras emparelhadas. Apesar das diferenças entre resultados não se terem revelado significativas, isto é, não ter havido efeito das Técnicas de Relaxamento na Ansiedade o presente estudo constituiu um importante estudo exploratório para o desenvolvimento de posteriores investigações com amostras de outras dimensões e condições experimentais mais favoráveis.

Apresentam-se ainda algumas conclusões no sentido de utilizar Técnicas de Relaxamento em contexto de trabalho de forma a promover um melhor desenvolvimento e gestão de carreiras.

Palavras-chave: estado de ansiedade, traço de ansiedade, *Stress*, técnicas de relaxamento, gestão de carreira

Abstract

The object of the study of Career Development and Management Psychology within the context of organizations is the relationship between the individual and the organization, it also has the purpose to solve problems inherent to this relationship. In the last years Relaxation Therapies are been used more often to reduce Stress negative consequences in organizations, like an individual response to environmental and psychological factors - Anxiety. Anxiety is usually associated to an unpleasant emotional State, but it also refers to a personality Trace, that is, relatively stable individual differences in Anxiety proneness.

The present investigation is a pilot study that attempts to verify the effect of four relaxation techniques (Massagem, Meditation, Classical Music e Progressive Relaxation) in reducing the Anxiety State. The sample had 32 students of the 4th year of studies in Police Sciences and Internal Security Institute (Instituto de Ciências Policiais e Segurança Interna) who responded to the State Trait Anxiety Inventory (STAI), adapted to the portuguese population, before and after the relaxation techniques.

After calculating the internal consistency indexes, a comparison of results was made between paired samples. Although the differences between results were not significant, that is, the relaxation techniques didn't produce any effects in Anxiety, the present study is an exploratory investigation to the development of future studies with wider samples of other dimensions and more favorable experimental conditions. Some conclusions are also presented in order to use relaxation techniques in work context to promote a better development and management career.

Key Words: state anxiety, trait anxiety, stress, relaxation Techniques – Human Resources