

Influence of a Progressive Muscle Relaxation Programme on Levels of State Anxiety in University Aerobic Gymnasts

Juan Luis Soto Peña*

Faculty of Physical Education and Sport, Autonomous University of Sinaloa, Mexico

Director: Dr José Aldo Hernández Murúa¹

¹Faculty of Physical Education and Sport, Autonomous University of Sinaloa, Mexico

Abstract

The core objective of this research was to measure the effects on levels of state anxiety of the application of Jacobson's (1938) progressive relaxation technique in university-level athletes who are members of the aerobic gymnastic team preparing to participate in the National University Championships in 2014. The sample was comprised of two groups. The experimental group was made up of 12 athletes from the aerobic gymnastic team at the Autonomous University of Sinaloa (UAS) (Mexico), while the control group was made up of 96 university-level athletes, whose ages ranged from 16 to 24. Both teams were administered the pre-test phase of the A-Estado scale from the Inventory of State Trait Anxiety (IDARE) by Spielberger and Díaz-Guerrero (1970), although this inventory was originally developed to investigate anxiety phenomena in normal adult subjects, that is, without psychiatric symptoms. It has been demonstrated that this instrument is also useful in measuring anxiety in secondary and baccalaureate students (Spielberger & Díaz-Guerrero, 1970). In the follow-up phase, the treatment using the progressive relaxation technique was administered for 3 months only in the experimental group made up of the aerobic gymnastic team of the UAS. In the post-test phase, the inventory was once again administered to both groups. In line with the results found, the progressive relaxation training was found to have had a significant effect on lowering levels of state anxiety in the athletes from the aerobic gymnastic team of the UAS, while the athletes in the control group showed no significant differences.

Keywords: gradual relaxation, IDARE, anxiety state

Date read: July 19, 2014.

Influència d'un programa de relaxació muscular progressiu sobre els nivells d'ansietat estat en gimnastes aeròbics universitaris

Juan Luis Soto Peña*

Facultat d'Educació Física i Esport de la Universitat Autònoma de Sinaloa, Mèxic

Direcció: Dr. José Aldo Hernández Murúa¹

¹Facultat d'Educació Física i Esport de la Universitat Autònoma de Sinaloa, Mèxic

Resum

L'objectiu central d'aquesta recerca va ser mesurar els efectes en els nivells d'ansietat estat de l'aplicació de la tècnica de relaxació progressiva de Jacobson (1938), en esportistes de nivell universitari integrants de la selecció de gimnàstica aeròbica, que es trobava en preparació per a participar en la Universiada Nacional 2014. La mostra va quedar conformada per dos grups. El grup experimental el van conformar 12 esportistes de la selecció de gimnàstica aeròbica de la Universitat Autònoma de Sinaloa, UAS (Mèxic), mentre que el grup control es va formar amb 96 esportistes de nivell universitari, i les seves edats fluctuaven entre els 16 i 24 anys. Es va administrar als dos equips en la fase de pretest, l'escala A-Estat de l'inventari d'ansietat tret-estat (IDARE), de Spielberger i Díaz-Guerrero (1970), encara que originalment es va desenvolupar aquest inventari per a investigar fenòmens d'ansietat en subjectes adults normals, és a dir, sense símptomes psiquiàtrics. S'ha demostrat que aquest instrument també és útil en el mesurament d'ansietat en estudiants de secundària i batxillerat (Spielberger i Díaz-Guerrero, 1970). En la fase de seguiment es va aplicar el tractament de la tècnica de relaxació progressiva durant 3 mesos només al grup experimental conformat per la selecció de gimnàstica aeròbica de la UAS. I en la fase de postest, es va tornar a aplicar l'inventari als dos grups. D'acord amb els resultats aconseguits, després de l'entrenament en relaxació progressiva, es pot asenyalar que aquesta va aconseguir un efecte significatiu en la reducció dels nivells de l'ansietat estat dels esportistes de la selecció de gimnàstica aeròbica de la UAS, mentre que els del grup control no van tenir diferències significatives.

Paraules clau: relaxació progressiva, IDARE, ansietat estat

Data de lectura: 19 de juliol de 2014.

* Correspondence:
Juan Luis Soto Peña (jsoto@uas.edu.mx).

* Correspondència:
Juan Luis Soto Peña (jsoto@uas.edu.mx).