

# Reducerea anxietății somatice la sportivii de performanță prin antrenament biofeedback. Rezultatele unui studiu pilot

**Marius Crăciun**

*Universitatea Babeș-Bolyai Cluj, Facultatea de Psihologie și Științe ale Educației*

## **Rezumat**

*Premize.* În ultimii ani, literatura de specialitate a prezentat o serie de argumente cu privire la utilizarea aparaturii biofeedback în scopul ameliorării unor afecțiuni și condiții legate de stres. În majoritatea acestor studii, aparatura folosită se bazează pe modificarea variabilității frecvenței cardiace (VFC) și a aritmiei sinusale respiratorii (ASR).

*Obiective.* Studiul nostru încearcă să evalueze impactul unui dispozitiv biofeedback bazat pe măsurarea variabilității frecvenței cardiace asupra anxietății la un eșantion de 12 sportivi de performanță.

*Metode.* Folosind un design experimental cu măsurători multiple am constatat o descreștere semnificativă a nivelului anxietății somatice la sportivii care au efectuat training-ul biofeedback. Evaluarea anxietății somatice s-a realizat prin Inventarul anxietății competiționale-stare (CSAI-2R). Participanții au apreciat dispozitivul biofeedback ca fiind mult mai util, comparativ cu alte tehnici de relaxare sau cu tehnicile de respirație neasistate.

*Rezultate.* Rezultatele preliminare sugerează că aparatul de biofeedback bazat pe măsurarea aritmiei respiratorii sinusale este un mijloc util pentru reglarea activării la sportivii de performanță, fiind ușor acceptat de către aceștia.

*Concluzii.* Rezultatele confirmă studii anterioare care utilizează aparatură biofeedback pentru a crea acel echilibru necesar între frecvența respiratorie și creșterea aritmiei sinusale respiratorii și care și-au dovedit utilitatea în inducerea relaxării. Este nevoie de studii viitoare care să utilizeze design-uri experimentale mai riguroase, pentru a dovedi pe deplin eficacitatea dispozitivului utilizat.

**Cuvinte cheie:** biofeedback, variabilitatea frecvenței cardiace, aritmia sinusală respiratorie, anxietate somatică, relaxare.