



## ESTADO DE HUMOR EM GESTANTES PRATICANTES DE PILATES

Bianca Nadaletti<sup>1</sup>, Rananda Zanella<sup>2</sup>, Daniela Zanini<sup>3</sup>, Danielle Ledur Antes<sup>4</sup>

1. Egressa do curso de Educação Física, Unoesc, Chapecó/SC
2. Egressa do curso de Educação Física, Unoesc, Chapecó, SC
3. Docente do curso de Educação Física, Unoesc, Chapecó, SC
4. Docente do curso de Educação Física, Unoesc, Chapecó, SC

**Autor correspondente:** Danielle Ledur Antes, [danielle.antes@unoesc.edu.br](mailto:danielle.antes@unoesc.edu.br)

**Área:** Ciências da Vida e Saúde

**Introdução:** A gestação é um conjunto de mudanças. O método Pilates ajuda a induzir a calma e reduzir os hormônios do estresse que se elevam nesse período. Neste contexto, o humor pode ser definido como um conjunto de sentimentos transitórios por natureza que se diferenciam em intensidade e duração e que geralmente compõem mais de uma emoção. **Objetivo:** Analisar se a sessão de pilates interfere no estado de humor em gestantes. **Método:** O estudo se caracteriza como descritivo, apoiado por uma abordagem quantitativa formada por mulheres gestantes maiores de 18 anos, praticantes de Pilates em Studios e residentes em Chapecó - SC. Foi utilizado dois questionários, um composto por perguntas sociodemográficas e o outro pela escala de humor de Brunel. Para análise estatística utilizou-se o programa SPSS, versão 20.0. **Resultados:** Foram investigadas nove gestantes praticantes de pilates, com idade média de 29,33 (dp 3,20) anos. A maior parte das gestantes eram casadas, estava no segundo ou terceiro trimestre de gestação, não fazia uso de medicação, não apresentava diagnóstico de doença. Todas as gestantes investigadas estavam na primeira gravidez, quando indagadas sobre a via de parto pretendida, a maior parte respondeu ainda não saber, apenas uma mencionou ter engravidado acidentalmente. Em relação a prática do Pilates, a maioria das gestantes relatou ter procurado a prática para realizar algum tipo de exercício físico, apenas três buscaram o Pilates após saberem da gravidez, as demais já praticavam e se mantiveram durante a gestação, a maioria pratica uma vez por semana, e não está engajada em outro tipo de exercício além do Pilates. Quando questionados sobre a ansiedade para o parto e sobre se sentir mais cansada que o habitual, apenas uma respondeu não ter estes sentimentos. Pode-se afirmar que a tensão ( $p=0,017$ ) e a confusão mental ( $p=0,013$ ) apresentaram melhoras estatisticamente significantes após a prática de Pilates. As demais variáveis não apresentaram diferenças estatisticamente significantes ao se comparar o antes e depois da prática de Pilates. Ao se analisar os valores antes da prática apenas para os domínios positivos (tensão, depressão, raiva, fadiga e confusão mental), percebe-se que a melhor pontuação está para a confusão mental e o pior para fadiga, enquanto após a prática, verifica-se valores mais baixos para depressão, confusão mental e raiva. **Conclusão:** O estado de humor antes da prática de Pilates sofreu alterações em todas as mulheres gestantes para as variáveis de tensão e fadiga, mostrando uma redução desses sentimentos, o que indica benefícios da prática entre as gestantes.

**Palavras-chave:** Mulheres grávidas; Humor; Método Pilates.