

## MAT PILATES EM UM PROJETO DE EXTENSÃO UNIVERSITÁRIO: EFEITOS SOBRE A SAÚDE MENTAL DE MULHERES<sup>1</sup>

Luanderson Santos Neres<sup>2</sup>, Raiza Pereira Muniz<sup>3</sup>, Laiz Galvão Castro Mendes<sup>4</sup>, Isaac Costa Santos<sup>5</sup>, Iane de Paiva Novais<sup>6</sup>

### RESUMO

**OBJETIVO:** Avaliar o efeito do *Mat Pilates* nos níveis de depressão, ansiedade e estresse de mulheres participantes de um projeto de extensão. **MATERIAIS E MÉTODOS:** Pesquisa quantitativa, longitudinal, quasi-experimental (pré vs. pós) conduzida com mulheres na pós-menopausa, de 50-69 anos de idade, participantes do projeto de extensão Programa de Exercício Físico para a Saúde da Mulher (PROEM). O grupo participou de 24 sessões de *Mat Pilates*, 2 vezes/semana, duração de 60 min. Foram realizados exercícios de respiração, equilíbrio, mobilidade, além dos clássicos do método Joseph Pilates. O estado de saúde mental foi mensurado por meio da Escala de Depressão, Ansiedade e Estresse (DASS-21), nos momentos inicial e após o período de treinamento. Para a comparação dos resultados antes e depois da intervenção, aplicou-se o teste de Wilcoxon, considerando um nível de significância de 5%. **RESULTADOS:** Na avaliação basal, as participantes apresentaram em maioria sintomas normais ou leves de depressão, ansiedade e estresse, e depois de 12 semanas de *Mat Pilates*, os escores não mostraram mudanças estatisticamente significativas. **CONSIDERAÇÕES:** Após 12 semanas de *Mat Pilates*, não houve alterações nos sintomas de depressão, ansiedade e estresse em mulheres climatéricas. As evidências acerca dos efeitos do *Mat Pilates* na saúde mental desse público ainda são escassas e mais estudos controlados e ecológicos precisam ser realizados para melhor compreensão dos benefícios de práticas corpo-mente.

**PALAVRAS-CHAVE:** ansiedade, climatério, depressão, estresse, exercício físico.

### MAT PILATES IN A UNIVERSITY OUTREACH PROJECT: EFFECTS ON WOMEN'S MENTAL HEALTH

### ABSTRACT

**OBJECTIVE:** To evaluate the effect of *Mat Pilates* on depression, anxiety, and stress levels in women participating in a university outreach project. **METHODS:** This is a quantitative, longitudinal, quasi-experimental study (pre vs. post) conducted with postmenopausal women aged 50–69 years, participants of the university outreach project Programa de Exercício Físico para a Saúde da Mulher (PROEM). The group completed 24 *Mat Pilates* sessions, twice a week, lasting 60 minutes each, including breathing, balance, mobility, and classical Joseph Pilates exercises. Mental health status was assessed using the Depression, Anxiety and Stress Scale (DASS-21), applied at baseline and after the training period. For pre- and post-intervention comparisons, the Wilcoxon test was applied with a 5% significance level. **RESULTS:** At baseline, most

---

<sup>1</sup> Fundação de Amparo à Pesquisa do Estado da Bahia (Fapesb)

<sup>2</sup> Discente de graduação em Educação Física e bolsista de IC, UESB, luandersonneres0@gmail.com

<sup>3</sup> Graduada em Educação Física, UESB, raizapereira31@gmail.com

<sup>4</sup> Mestre pelo Programa de Pós-Graduação em Educação Física, UESB, lai.gcmendes@gmail.com

<sup>5</sup> Mestrando do Programa de Pós-Graduação em Educação Física, UESB, icsantosefj@gmail.com

<sup>6</sup> Professora titular no Departamento de Saúde I (DSI), UESB, iane.paiva@uesb.edu.br

participants presented normal or mild symptoms of depression, anxiety, and stress. After 12 weeks of Mat Pilates, scores showed no statistically significant changes. CONCLUSIONS: After 12 weeks of Mat Pilates, no changes were observed in depression, anxiety, or stress symptoms in climacteric women. Evidence regarding the effects of Mat Pilates on the mental health of this population remains scarce, and further controlled and ecologically valid studies are needed to better understand the benefits of mind–body practices.

KEYWORDS: anxiety, climacteric, depression, physical exercise, stress.

## INTRODUÇÃO

A menopausa representa um marco no processo de envelhecimento da mulher, correspondendo à transição da fase reprodutiva para a não reprodutiva, denominada pós-menopausa. Nesse período, ocorre a redução da produção do estrogênio e o aparecimento de sintomas como fogachos, distúrbios do sono e alterações cognitivas e de humor (DAVIS et al., 2023), que comprometem a saúde mental e a qualidade de vida dessa população.

A Organização Mundial da Saúde (OMS) define saúde mental como um estado de bem-estar no qual a pessoa reconhece e utiliza suas habilidades, lida adequadamente com os desafios cotidianos, atua de forma produtiva e contribui para a sociedade (OMS, 2020). Considerando que os sintomas climatéricos podem afetar esses aspectos, torna-se essencial a busca por estratégias não farmacológicas de promoção do bem-estar.

Nesse cenário, o exercício físico é amplamente recomendado como abordagem eficaz para prevenir ou reduzir estresse, ansiedade e depressão em diferentes grupos populacionais (MINGHELLI et al., 2013; GONÇALVES et al., 2020; FILHO et al, 2023). Para mulheres climatéricas, essa prática pode trazer benefícios adicionais, atuando tanto sobre a saúde mental quanto sobre aspectos físicos relacionados ao envelhecimento.

Entre as modalidades, o Pilates tem se mostrado promissor, pois evidências apontam efeitos positivos sobre a qualidade de vida (NASCIMENTO et al., 2018), sono (LINS FILHO et al., 2019) e equilíbrio (KOVALEK et al., 2019) em idosos. O *Mat Pilates*, por sua vez, destaca-se por ser de baixo custo, acessível e capaz de melhorar a aptidão física, com potencial para favorecer também a saúde mental. Assim, o objetivo deste trabalho foi avaliar o efeito do *Mat Pilates* nos níveis de depressão, ansiedade e estresse de mulheres participantes de um projeto de extensão.

## MATERIAIS E MÉTODOS

Trata-se de uma pesquisa quantitativa, longitudinal, *quasi-experimental* (pré vs. pós), aprovado pelo Comitê de Ética em Pesquisa da UESB (CAAE: 124549.19.0.0000.00.55). O estudo foi conduzido com mulheres na pós-menopausa, entre 50 e 69 anos de idade, participantes do projeto de extensão Programa de Exercício Físico para a Saúde da Mulher (PROEM) da Universidade Estadual do Sudoeste da Bahia (UESB), campus Jequié, com dados do primeiro semestre de 2023.

Foram selecionadas mulheres na pós-menopausa, caracterizada por pelo menos 12 meses consecutivos de amenorreia, com idade entre 50 e 69 anos. Foram excluídas aquelas que utilizavam terapia de reposição hormonal, não tinham controle adequado da pressão arterial e dos níveis de glicose ou eram fumantes.

As participantes realizaram 12 semanas de *Mat Pilates*, com duração de 60 minutos por sessão, frequência de 2 vezes por semana, totalizando 22 sessões. Cada sessão foi dividida em três partes (inicial, principal e final) e foram realizados exercícios de respiração, equilíbrio, mobilidade e os exercícios clássicos do método Joseph Pilates, considerando os princípios de controle, centralização, concentração, fluidez, precisão e respiração.

A saúde mental das participantes foi avaliada antes e após o programa de intervenção por meio da versão reduzida da Escala de Depressão, Ansiedade e Estresse (DASS-21) (VIGNOLA et al., 2014).

A avaliação da distribuição dos dados foi feita pelo teste de Shapiro-Wilk, e considerando a não normalidade, a comparação entre os momentos pré e pós foi feita utilizando o teste de Wilcoxon, com os resultados expressos em medianas e intervalos interquartis. Todas as análises foram realizadas no programa SPSS, considerando um nível de significância de 5%.

## RESULTADOS E DISCUSSÃO

A média de idade das 22 participantes foi de  $60,5 \pm 4,4$  anos, com  $12,9 \pm 7,6$  participantes era casada ou vivia junto e tinha de 9 a 11 anos de escolaridade.

A tabela 1 apresenta os dados de distribuição de frequências absoluta e relativa na classificação dos sintomas de saúde mental antes e após o treinamento e a maioria das participantes foi classificada com sintomas normais de depressão (81,8% pré e 86,3% pós), ansiedade (86,3% pré e 77,2% pós) e estresse (81,8% pré e 72,7% pós).

Na tabela 2 são apresentados os efeitos do *Mat Pilates* nos níveis de depressão, ansiedade e estresse de mulheres climatéricas analisados pelo teste de Wilcoxon. Após 12 semanas de intervenção, os domínios de depressão ( $p=0,148$ ), ansiedade ( $p=0,592$ )

e estresse ( $p=0,697$ ) do questionário DASS-21 não apresentaram alterações significativas.

Esse resultado pode ser esperado, considerando que este estudo foi conduzido com participantes de um projeto universitário de extensão, e por isso, apresenta limitações como a participação continuada no PROEM (os protocolos são semestrais e realizados com o mesmo grupo de pessoas) e a ausência de monitoramento do envolvimento em outras práticas corporais. Além disso, a maioria das participantes já apresentavam sintomas normais de depressão, ansiedade e estresse antes de iniciar o protocolo de exercício.

De toda forma, é importante realizar estudos de intervenção com exercício para essa população, pois a menopausa é um período de mudanças hormonais para as mulheres em que as variações de humor são mais graves do que em qualquer outro período (GUTIÉRREZ et al., 2012). Assim, as mulheres ficam mais suscetíveis para apresentarem sintomas de depressão, ansiedade e estresse.

#### CONSIDERAÇÕES FINAIS

Após 12 semanas de intervenção com *Mat* Pilates, não foram encontradas alterações significativas nos níveis de depressão, ansiedade e estresse em mulheres climatéricas participantes de um projeto de extensão universitária, que já apresentavam indicadores dentro da normalidade antes do início do programa. Este é um estudo com validade ecológica, que reflete as condições reais em que a atividade física ocorre na vida cotidiana. As participantes são mulheres da comunidade, participantes de um projeto de extensão contínuo, que foram avaliadas em situações que são aplicáveis à vida real e esses resultados podem ser úteis na formulação de políticas públicas, intervenções práticas e recomendações de estilo de vida que realmente possam ser implementadas e sustentadas na rotina das pessoas. Dado que ainda são escassas as evidências sobre os efeitos do *Mat* Pilates na saúde mental de mulheres pós-menopáusicas, torna-se fundamental a realização de novos estudos controlados e com validade ecológica, visando aprofundar o entendimento acerca dos possíveis benefícios de práticas corpo-mente para esse grupo.

#### REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

1. DAVIS S. R, et al. Menopause-Biology, consequences, supportive care, and therapeutic options. *Cell*. 2023;186(19):4038-4058.
2. FILHO J.N.S, SILVA T.O, PORTO F. Prática de atividade física e influência sobre a ideação suicida em adolescentes: uma revisão da literatura. *Bras Psicol Esporte*. 2023;13(1).

3. GUTIÉRREZ C.V, et al. Influence of exercise on mood in postmenopausal women. *J Clin Nur.* 2012;21(7-8)923-8.
4. KOVALEK, L. G. A influência do método Pilates no equilíbrio e qualidade de vida do idoso. *Fisioterapia Brasil*, 2019;20(4):S15-S21.
5. LINS FILHO O. DE L. DE, et al. Efeitos do Pilates na qualidade do sono em adultos e idosos: uma revisão sistemática. *Rev. Bras. Ativ. Fís. Saúde.* 2019; 24:1-8.
6. MINGHELLI, B. T., et al. Comparação dos níveis de ansiedade e depressão entre idosos ativos e sedentários. *Psiquiatria Clínica.* 2013;40(2):71-6
7. NASCIMENTO, P. M. B. R., et al. Efeito da prática regular do método Pilates sobre a percepção da qualidade de vida de mulheres sexagenária e septuagenárias. *Rev Bras Qual Vida.* 2018; 10(2):e7804.
8. OMS, Brasil. Organização Mundial da Saúde. (2020). Disponível em: <https://www.gov.br/saude/pt-br/assuntos/saude-de-a-a-z/s/saude-mental>
9. VIGNOLA R. C. B, TUCCI, A. M. Adaptation and validation of the depression, anxiety and stress scale (DASS) to Brazilian Portuguese. *J Affect Disord.* 2014; 155(1):104–109.

## Tabelas e Figuras

**TABELA 1.** Classificação dos sintomas de depressão, ansiedade e estresse de mulheres climatéricas antes e após o programa de *Mat Pilates*.

| SINTOMAS                            | DEPRESSÃO     |               | ANSIEDADE     |               | ESTRESSE      |               |
|-------------------------------------|---------------|---------------|---------------|---------------|---------------|---------------|
|                                     | PRÉ           | PÓS           | PRÉ           | PÓS           | PRÉ           | PÓS           |
| <b>Normal</b>                       | 18<br>(81,8%) | 19<br>(86,3%) | 19<br>(86,3%) | 17<br>(77,2%) | 18<br>(81,8%) | 16<br>(72,7%) |
| <b>Leve a moderado</b>              | 3<br>(13,6%)  | 3<br>(13,6%)  | 1<br>(4,6%)   | 4<br>(18,2%)  | 3<br>(13,6%)  | 5<br>(22,7%)  |
| <b>Severo a extremamente severo</b> | 1<br>(4,6%)   | -             | 2<br>(9,1%)   | 1<br>(4,6%)   | 1<br>(4,6%)   | 1<br>(4,6%)   |

Dados expressos em frequências absoluta e relativa.

**TABELA 2.** Efeito do *Mat* Pilates nos sintomas de depressão, ansiedade e estresse de mulheres climatéricas.

|                           | <b>PRÉ</b>    | <b>PÓS</b>     | <b>DELTA</b> | <b>p-valor</b> |
|---------------------------|---------------|----------------|--------------|----------------|
| <b>Depressão (pontos)</b> | 0,0 (0,0-8,0) | 0,0 (0,0-4,0)  | -1,8 ± 6,1   | 0,148          |
| <b>Ansiedade (pontos)</b> | 0,0 (0,0-4,0) | 0,0 (0,0-3,5)  | -1,6 ± 8,7   | 0,592          |
| <b>Estresse (pontos)</b>  | 2,0 (0,0-8,5) | 2,0 (0,0-12,5) | -0,5 ± 8,3   | 0,697          |

Dados expressos em mediana e intervalo interquartil ou média ± desvio padrão. Comparação pré vs. pós pelo Teste de Wilcoxon.