

## EFETOS DO MAT PILATES NA FUNCIONALIDADE E RESPOSTAS HEMODINÂMICAS EM MULHERES NA PRÉ E PÓS MENOPAUSA

V Seminário de Pesquisa, Inovação e Pós-Graduação da Universidade Federal de Uberlândia (Iniciação Científica), 1ª edição, de 04/11/2025 a 13/11/2025  
ISBN dos Anais: 978-65-5465-171-4

BIZINOTTO; Melisse Kassabian<sup>1</sup>, SILVA; Juliana Cristina<sup>2</sup>, CUNHA; Ana Clara Ribeiro<sup>3</sup>, AMARAL; Ana Luiza Ribeiro Amaral<sup>4</sup>, GARCÊS; Carolina Pereira<sup>5</sup>, GONÇALVES; Ludimila Ferreira<sup>6</sup>, SISCONETO; Tássia Magnabosco<sup>7</sup>, MARIANO; Igor Moraes<sup>8</sup>, PUGA; Guilherme Moraes<sup>9</sup>

### RESUMO

**INTRODUÇÃO:** o climatério marca a transição entre a fase reprodutiva e pós menopausa, com redução dos hormônios reprodutivos, principalmente estrogênio, causando sintomas desagradáveis. **OBJETIVO:** comparar os efeitos de 12 semanas de Mat Pilates nas respostas hemodinâmicas e funcionalidade de mulheres hipertensas e climatéricas. **MÉTODOS:** Participaram 52 mulheres hipertensas divididas em pré menopausa (n=19; 48,1±4,5 anos; 79,1±15,1 kg; 158,3±5,4 cm) e pós menopausa (n=33; 55,6±4,5 anos; 77,3±14,3 kg; 159,3±4,7 cm). A intervenção foi realizada três vezes na semana, durante 12 semanas, com duração de 50 minutos, 26 exercícios clássicos do método e com progressão mensal. Realizaram avaliações funcionais e pressóricas antes e após a intervenção. **RESULTADOS:** Na Pressão Arterial diastólica (PAD) houve diferenças significativas entre os grupos (p=0,007) e ao longo do tempo (p=0,044). A reatividade da pressão ao estresse mental apresentou redução significativa no pico da pressão arterial sistólica (PAS) ao longo do tempo (p=0,006) e entre os grupos (p<0,001). O pico da PAD diminuiu ao longo do tempo (p=0,010). Na força isométrica de extensão de tronco houve interação significativa (p<0,047), com melhora no grupo pré menopausa após a intervenção com diferença significativa ao longo do tempo (p<0,001). A flexibilidade aumentou ao longo do tempo (p<0,001). A força isométrica de tronco aumentou entre os grupos (p<0,001) e ao longo do tempo (p=0,003). A preensão palmar e distância percorrida no teste de caminhada não apresentaram diferenças significativas. **CONCLUSÃO:** 12 semanas de treinamento de Mat Pilates parece ser uma ótima estratégia para respostas funcionais e hemodinâmicas em mulheres climatéricas.

**PALAVRAS-CHAVE:** Climatério, Mat Pilates, Funcionalidade, Respostas hemodinâmicas

<sup>1</sup> Universidade Federal de Uberlândia, melisse.bizinotto@ufu.br  
<sup>2</sup> Universidade Federal de Uberlândia, julianasilvacristina@yahoo.com.br  
<sup>3</sup> Universidade Federal de Uberlândia, anaribeiro.am@gmail.com  
<sup>4</sup> Universidade Federal de Uberlândia, anaribeiro.am@gmail.com  
<sup>5</sup> Universidade Federal de Uberlândia, carolgarcas@outlook.com  
<sup>6</sup> Universidade Federal de Uberlândia, ludimimila@hotmail.com  
<sup>7</sup> Universidade Federal de Uberlândia, tassiamagnabosco@hotmail.com  
<sup>8</sup> Universidade Federal de Uberlândia, igormariano@gmail.com  
<sup>9</sup> Universidade Federal de Uberlândia, gmpuga@gmail.com