

9º Congresso Nacional de Ginástica
7º Congresso Internacional
Ginástica na Sociedade Global

Vila Real, 11 – 13 outubro 2024

Universidade de Trás-os-Montes e Alto Douro

Livro de Resumos

Maria-Raquel G. Silva

Cidália Freitas

Francisco Saavedra

(Editores)

Federação de Ginástica de Portugal

Título	9º Congresso Nacional de Ginástica - 7º Congresso Internacional: Ginástica na Sociedade Global
Autores/Editores	Maria-Raquel G. Silva, Cidália Freitas e Francisco Saavedra
Tipo de suporte	Eletrónico
Detalhe do suporte	PDF
Edição	1ª Edição
Ano	2024
ISBN (eletrónico)	978-989-8650-64-1

A informação contida nos resumos/abstracts é da responsabilidade dos seus autores.

Todos os autores forneceram consentimento informado.

Os resumos publicados referentes a comunicações orais sofreram um processo de *revisão* pelos membros da Comissão Científica da Federação de Ginástica de Portugal.

combinado com o treino aeróbico é parte fundamental da prevenção primária de muitas doenças crónicas em idosos, além de retardar a progressão e reduzir os sintomas das condições crónicas relacionadas. A maioria dos benefícios ocorre com pelo menos 150 minutos de exercício físico moderado por semana. Exercícios vigorosos aeróbicos e de força são recomendados pelo menos dois dias por semana. Programas de exercícios multicomponente, especialmente exercícios resistidos que incluem treino de força muscular, são as intervenções mais eficazes para reduzir o impacto da incapacidade física e outros resultados adversos relacionados à saúde, mesmo em idosos. Esses programas também são intervenções valiosas em outros domínios de fragilidade, como quedas e declínio cognitivo.

Palavras-chave: envelhecimento; atividade física; força; bem-estar; exercício e saúde.

CO | EFEITOS DO MÉTODO PILATES NA QUALIDADE DO SONO DE MULHERES GRÁVIDAS

Sara Elly Dias Nunes¹, Maria-Raquel Silva^{2,3,4,5,6,7}

¹*Escola Superior de Saúde Fernando Pessoa, Porto, Portugal*

²*Faculdade de Ciências da Saúde, Universidade Fernando Pessoa, Porto, Portugal*

³*CI-IPO-Porto, Centro de Investigação do Instituto Português de Oncologia do Porto, Porto, Portugal*

⁴*CHRC, Centro de Investigação Integrada em Saúde, Faculdade de Ciências Médicas da Universidade Nova de Lisboa, Lisboa, Portugal*

⁵*CIAS, Centro de Investigação de Antropologia e Saúde da Universidade de Coimbra, Coimbra, Portugal*

⁶*RISE-Health, Rede de Investigação em Saúde da Faculdade de Medicina da Universidade do Porto, Porto, Portugal*

⁷*Federação de Ginástica de Portugal, Comissão Científica, Lisboa, Portugal*

A gestação provoca mudanças fisiológicas e hormonais que afetam o sono, causando insônia, fadiga e alterações de equilíbrio. A qualidade do sono é crucial, e métodos eficazes para melhorá-la são essenciais. O Método *Pilates*, com exercícios de baixo impacto e fortalecimento muscular, é uma potencial ferramenta para aprimorar a qualidade do sono durante a gestação.

Este estudo teve como objetivo principal investigar a influência do Método *Pilates* na qualidade do sono de mulheres gestantes.

Este estudo transversal envolveu 60 gestantes de Belém, Pará, entre 13 e 40 semanas de gestação, com idade média de 29,67 anos, distribuídas em dois grupos de 30: praticantes e não praticantes de *Pilates*. As praticantes foram selecionadas pela prática regular do Método *Pilates*. Foram recolhidos dados sociodemográficos, qualidade do sono (Índice de Qualidade do Sono de *Pittsburgh*) e qualidade de vida (Questionário SF-36). Todas as participantes forneceram consentimento informado. Análises estatísticas,

incluindo o teste Qui-Quadrado de *Pearson* e o coeficiente alfa de *Cronbach*, validaram os resultados.

A análise dos dados revelou uma associação positiva estatisticamente significativa entre a prática regular do Método *Pilates* e a qualidade do sono em gestantes. O grupo que praticava *Pilates* reportou significativamente maior satisfação com o sono, apresentando uma menor incidência de distúrbios do sono (6,7% vs. 30,0%, $p = 0,008$), além de uma redução significativa nos impactos negativos do sono prejudicado durante o dia (50,0% vs. 10,0%, $p = 0,001$), e qualidade de sono superior (36,7% vs. 3,3%, $p = 0,001$).

Os resultados deste estudo sugerem que a prática regular do Método *Pilates* pode ser uma intervenção eficaz para promover a qualidade do sono durante a gestação.

Palavras-chave: gravidez; método *Pilates*; qualidade do sono; saúde materna; Brasil.