



## POSTURA E HUMOR EM MULHERES: UMA REVISÃO INTEGRATIVA

SILVA, Mayara Miranda da<sup>1</sup>; SANTOS, Ana Maria Pujol Vieira dos<sup>2</sup>; AROSSI, Guilherme Anziliero.<sup>3</sup>

Palavras-Chave: Mulheres. Emoções. Postura.

Estados emocionais habituais podem gerar gestos e posturas habituais que continuam mesmo após a emoção ter cessado, e essa fixação pode estar relacionada a fatores biomecânicos<sup>4</sup>. A postura tem sido relacionada às emoções; retraída ou curvada, por exemplo, é associada a resultados negativos para a saúde, como dor, depressão, estresse, bem como declínios na saúde geral e níveis de energia<sup>5</sup>. Assim, levando em consideração que a postura pode trazer significados para as emoções ou vice-versa, este estudo teve por objetivo investigar o que existe na literatura sobre a relação da postura com o estado de humor em mulheres. Foi realizada uma busca de artigos científicos nas bases de dados BVS, Capes e PubMed utilizando os descritores “women”, “mood disorders” e “posture”, associados pelo operador booleano AND. Foram considerados elegíveis artigos originais, com data de publicação de 2001 à 2021, disponíveis em português, inglês ou espanhol. De 83 artigos, cinco foram selecionados - em sua maioria estudos transversais -, totalizando 1921 indivíduos analisados. Para as emoções, há uma predominância nos estudos sobre raiva e emoções negativas relacionadas à angulações e curvaturas menores na coluna vertebral, bem como curvaturas diminuídas da coluna em indivíduos depressivos. Houve manifestações positivas de humor na manipulação para a postura ereta e aumento do índice de satisfação pessoal. Além disso, homens parecem ter um grau de queda na curvatura da coluna maior que mulheres na posição sentada associados a fatores psicossociais<sup>6</sup>. Os estudos trazem consigo fontes importantes para a busca futura de informações mais precisas diante da relação postura e emoções. A postura curvada se mostra uma importante característica física inserida em indivíduos depressivos, bem como trazer o indivíduo para uma postura ereta faz com que este tenha mais sentimentos positivos do próprio auto relato. Se faz necessário olhar para a questão como algo que agrega à interpretação e facilitação da comunicação não verbal, podendo esta ser um facilitador importante na busca da interpretação do ser humano.

---

<sup>1</sup> Concepção, redação, análise e interpretação de dados. Mestranda em Promoção de Saúde, Desenvolver Humano e Sociedade. Bolsista Capes. Universidade Luterana do Brasil. mayaramiranda\_fisio@hotmail.com

<sup>2</sup> Orientação e revisão. Professora do PPG ProSaude. Universidade Luterana do Brasil.

<sup>3</sup> Orientação e revisão. Professor do PPG ProSaude. Universidade Luterana do Brasil.

<sup>4</sup> Rosário JLP. Estudo da relação entre postura corporal e expressão subjetiva de emoções em mulheres saudáveis [tese]. São Paulo: Universidade Federal de São Paulo; 2010.

<sup>5</sup> Harvey RH, Peper E, Mason L, Joy M. Effect of Posture Feedback Training on Health. *Appl Psychophysiol Biofeedback*. 2020;45(2):59-65. Available from: <https://doi.org/10.1007/s10484-020-09457-0>

<sup>6</sup> Peter BO'S, Anne JS, Darren JB, Leon MS. Association of Biopsychosocial Factors With Degree of Slump in Sitting Posture and Self-report of back pain in adolescents: A Cross-sectional study. *Phys Ther*. 2011;91(4):470-483. Available from: <https://doi.org/10.2522/ptj.20100160>