

# Postura e humor em mulheres: uma revisão integrativa

Mayara Miranda da Silva,  
Orientação: Ana Maria  
Pujol Vieira dos Santos,  
Guilherme Anziliero Arossi  
Universidade Luterana do Brasil

## Introdução

A vida cotidiana envolve muitas interações sociais nas quais a comunicação não verbal desempenha um papel significativo. Gestos ou posturas podem ser classificados como instintos, ou seja, têm um padrão comum a todos os seres humanos, que respondem de maneira similar a um determinado evento. Estados emocionais habituais podem gerar gestos e posturas habituais que continuam mesmo após a emoção ter cessado. A fixação desta postura pode estar relacionada com fatores biomecânicos como encurtamento muscular, hipotonia ou hipertonia da musculatura em questão.

Além disso, a postura tem sido relacionada às emoções e como elas são afetadas. A postura retraída ou curvada tem sido associada a resultados negativos para a saúde, como dor, depressão e classificações gerais de estresse, bem como declínios na saúde geral, bem-estar emocional e níveis de energia/fadiga. Sabe-se que os sintomas físicos da depressão, por exemplo, incluem atraso na psicomotricidade, diminuição da energia e dor. O corpo pode continuar com gestos relacionados ao seu estado emocional mesmo quando emoções negativas tenham acabado, levando o indivíduo a um estado depressivo, por exemplo.

## Método

Buscar 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 e publicados em periódicos nacionais e internacionais, com data de publicação de 2001 a 2021, disponíveis em português, inglês ou espanhol.

## Principais referências

- CANALES, Janette Zamudio; CORDÁS, Táki Athanássios; FIQUER, Juliana Teixeira; CAVALCANTE, André Furtado; MORENO, Ricardo Alberto. Postura e imagem corporal em indivíduos com depressão: um estudo controle. *Revista Brasileira de Psiquiatria*, v. 32, 2010.
- ATIKNSON, Anthony P; DITTRICH, Winand H; GEMMELL, Andrew J; YOUNG, Andrew W. Emotion perception from dynamic and static body expressions in point-light and full-light displays. *Perception*, v. 33, 2014.
- DESCHAMPS, Thibault et al. Balance characteristics in patients with major depression after a two-month walking exercise program: A pilot study. *Gait & posture*, v. 42, n. 4, p. 590-593, 2015.
- JASINSKI, Matthew J. et al. Assessing anger expression: construct validity of three emotion expression-related measures. *Journal of personality assessment*, v. 98, n. 6, p. 640-648, 2016.
- MIRAGALL, Marta et al. Expand your body when you look at yourself: The role of the posture in a mirror exposure task. *Plos one*, v. 13, n. 3, p. e0194686, 2018.
- WILKES, Carissa; KYDD, Rob; SAGAR, Mark; BROADBENT, Elizabeth. Upright posture improves affect and fatigue in people with depressive symptoms. *J. Behav. Ther. & Exp. Psychiat*, v. 54, 2017.

## Objetivo

Investigar a relação entre postura e humor em mulheres.

## Resultados

Dos 83 artigos resultantes da pesquisa inicial, 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.

## Conclusão

A análise dos estudos traz consigo artigos importantes para a busca de informações mais precisas diante da relação "Postura X 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.