

Tabela I – Resultados da comparação intra e intergrupo dos estudantes do Grupo Atividades Diversificadas e do Grupo Mat Pilates na análise do estresse.

Variáveis	GAD				GMP				GAD x GMP				
	Pré		Pós		Análise intragrupo (p)		Pré		Pós		Análise intragrupo (p)	Análise intergrupo (p)	
	N (%)	Média e desvio-padrão dos sintomas nas diferentes fases	N (%)	Média e desvio-padrão dos sintomas nas diferentes fases		N (%)	Média e desvio-padrão dos sintomas nas diferentes fases	N (%)	Média e desvio-padrão dos sintomas nas diferentes fases		Pré	Pós	
Estresse	Sim	10 (66,7)		8 (46,7)	0,625	15(83,3)		12 (66,7)		0,453	0,266	0,435	
	Não	5 (33,7)		7 (53,3)		3 (16,7)		6 (33,3)					
Fase	Alerta	0 (0)	4,46 (±1,8)	1 (12,5)	4,3 (±1,98)	0,8	0 (0)	3,83 (±1,65)	1 (8,3)	3,5 (±2,09)	0,542	0,312	0,243
	Resistência	10 (100)	5,86 (±3,41)	6 (75)	4,13 (±3,04)	0,046*	15 (100)	5,44 (±2,09)	11 (91,7)	4,11 (±2,08)	0,048*	0,666	0,98
	Exaustão	0 (0)	6,73 (±3,71)	1 (12,5)	5,6 (±3,96)	0,204	0 (0)	5,27 (±2,9)	0 (0)	5,11 (±2,76)	0,835	0,216	0,68

GAD = Grupo Atividades Diversificadas; GMP = Grupo Mat Pilates; N = número de participantes; p = nível de significância; *p<0,05