Revista Multidisciplinar do Nordeste Mineiro, v.05,2024
ISSN 2178-6925

O MÉTODO PILATES NO TRATAMENTO DA FIBROMIALGIA
Uma revisão de literatura

THE PILATES METHOD IN THE TREATMENT OF FIBROMYALGIA
A literature review

Andressa Alves Santos Cardoso
Graduanda em Fisioterapia pela Faculdade Alfa Unipac de Teófilo Otoni/MG, Brasil,
E-mail: andressaal2025@gmail.com

Clara Costa Macedo
Graduanda em Fisioterapia pela Faculdade Alfa Unipac de Teófilo Otoni/MG, Brasil,
E-mail: claracostam99@gmail.com

Ester Serra Ramos
Graduanda em Fisioterapia pela Faculdade Alfa Unipac de Teófilo Otoni/MG, Brasil,
E-mail: esterramoss0502@gmail.com

André Luiz Velano de Souza
Especialista em Fisioterapia Esportiva; Graduado em Fisioterapia pela Pontifícia Universidade Católica de Minas Gerais. Docente do Curso de Fisioterapia da Faculdade Alfa Unipac de Teófilo Otoni/MG, Brasil, Brasil. E-mail: andrevelanofisio@gmail.com

Matteus Cordeiro de Sá
Especialista em Fisioterapia Traumato-Ortopédica pela Universidade Gama Filho -UGF. Graduado em Fisioterapia pela Universidade Presidente Antônio Carlos -UNIPAC. Docente do Curso de Fisioterapia da Faculdade Alfa Unipac de Teófilo Otoni/MG, Brasil,
E-mail:matteuscordeirodesa@gmail.com

Resumo
A fibromialgia consiste em uma síndrome clínica caracterizada por dor musculoesquelética difusa e crônica, acompanhada de sintomas como fadiga, distúrbios do sono, rigidez muscular e pontos sensíveis à pressão. Essa condição se manifesta em aproximadamente 2% da população adulta geral, sendo mais comum em mulheres com idades entre 30 e 55 anos. Seu tratamento é geralmente multidisciplinar, incluindo o uso de medicamentos, abordagens psicoterapêuticas e terapias físicas. Salienta-se que o método Pilates vem sendo reconhecido como uma opção complementar no tratamento da fibromialgia, visando fortalecer o corpo de maneira equilibrada, melhorando a flexibilidade, a força muscular, a postura e a consciência corporal. Diante disso, o presente artigo científico tem por objetivo discorrer acerca da utilização do método Pilates no tratamento da fibromialgia, questionando em que medida o Pilates pode produzir efeitos no tratamento da doença. A escolha do tema proposto é justificada com base na crescente prevalência da fibromialgia e na necessidade de abordagens terapêuticas eficazes. Quanto à metodologia, o estudo consiste em uma pesquisa básica, de natureza qualitativa, marcada pelo método de abordagem descritiva, além da revisão bibliográfica como técnica de pesquisa. Ao final, foi possível concluir que o método Pilates produz efeitos benéficos significativos no tratamento da fibromialgia, promovendo o alívio das dores, melhorando a qualidade do sono e, consequentemente, contribuindo para o manejo do estresse, da ansiedade e da depressão frequentemente presentes na fibromialgia.
Palavras-chave: Fibromialgia. Tratamento. Método Pilates. Efeitos.

Abstract
Fibromyalgia consists of a clinical syndrome characterized by diffuse and chronic musculoskeletal pain, accompanied by symptoms such as fatigue, sleep disturbances, muscle stiffness, and tender points upon pressure. This condition manifests in approximately 2% of the general adult population, being more common in women aged between 30 and 55 years. Its treatment is generally multidisciplinary, including the use of medications, psychotherapeutic approaches, and physical therapies. It is noteworthy that the Pilates method has been recognized as a complementary option in the treatment of fibromyalgia, aiming to strengthen the body in a balanced way, improving flexibility, muscle strength, posture, and body awareness. The present scientific article aims to discuss the use of the Pilates method in the treatment of fibromyalgia, questioning to what extent Pilates can produce effects in the treatment of disease. The choice of the proposed theme is justified based on the increasing prevalence of fibromyalgia and the need for effective therapeutic approaches. Regarding the methodology, the study consists of basic research, of a qualitative nature, marked by the descriptive approach method, in addition to bibliographic review as a research technique. In conclusion, it was possible to conclude that the Pilates method produces significant beneficial effects in the treatment of fibromyalgia, promoting pain relief, improving sleep quality, and consequently contributing to the management of stress, anxiety, and depression often present in fibromyalgia.
Keywords: Fibromyalgia. Treatment. Pilates Method. Effects.

1. Introdução

As doenças reumatológicas constituem um grupo diversificado de condições que afetam as articulações, músculos, ossos e tecidos conjuntivos do corpo.Essas patologias englobam uma ampla gama de enfermidades, tais como osteoartrite, artrite reumatoide, lúpus eritematoso sistêmico, fibromialgia, entre outras. Caracterizadas por sintomas como dor, inflamação, rigidez e comprometimento da função articular, as doenças reumatológicas podem impactar significativamente a qualidade de vida dos indivíduos afetados (Yoshikawa; Koyama, 2022).

A fibromialgia consiste em uma síndrome dolorosa crônica caracterizada por dor generalizada no corpo, acompanhada por sensibilidade em pontos específicos quando pressionados. Os sintomas incluem fadiga, distúrbios do sono, rigidez muscular e dificuldades cognitivas, conhecidas como "névoa no cérebro". Embora a causa exata da fibromialgia ainda não seja totalmente compreendida, fatores genéticos, hormonais e ambientais podem desempenhar um papel no seu desenvolvimento (Helfenstein Junior; Goldenfum; Siena, 2012).

De acordo com informações fornecidas pela Sociedade Brasileira para Estudo da Dor – SBED,a fibromialgia se manifesta em aproximadamente 2% da população adulta geral.Por sua vez, a Sociedade Brasileira de Reumatologia – SBR destaca quesua incidência é mais comum em mulheres com idades entre 30 e 55 anos, embora, em

casos menos frequentes, possa também ser identificada em crianças, adolescentes e idosos (SBED, 2024; SBR, 2011).

O tratamento visa aliviar os sintomas, envolvendo uma abordagem multidisciplinar que inclui medicamentos, terapias físicas, exercícios regulares e estratégias para melhorar o sono. O manejo da fibromialgia muitas vezes requer uma abordagem personalizada, levando em consideração a complexidade dos sintomas e as necessidades individuais do paciente (Oliveira Júnior; Almeida, 2018).

Portanto, diversas abordagens podem ser utilizadas, e entre elas, destaca-se o Pilates, um método de exercício físico que visa fortalecer o corpo de maneira equilibrada, melhorando a flexibilidade, a força muscular, a postura e a consciência corporal. Costuma ser realizado em equipamentos específicos ou no solo, utilizando o peso do próprio corpo e, muitas vezes, acessórios simples (Ladvig; Masselli; Ferreira,2016).

Além de promover a tonificação muscular, tal método é reconhecido por sua eficácia na prevenção de lesões, no alívio de dores nas costas e no aprimoramento da coordenação motora. Sua abordagem holística proporciona benefícios tanto para iniciantes quanto para atletas experientes, adaptando-se às necessidades individuais e promovendo uma melhoria geral na qualidade de vida (Bolsanello, 2015).

Diante da complexidade da fibromialgia e da diversidade de abordagens terapêuticas, surge a seguinte questão: em que medida o Pilates pode produzir efeitos no tratamento da fibromialgia, considerando seus aspectos físicos e emocionais?

Logo, almeja-se como objetivo geral investigar a eficácia do respectivo método no tratamento da fibromialgia, avaliando seus impactos na redução da dor, melhoria da funcionalidade física e bem-estar emocional dos pacientes. Por outro lado, vislumbra-se como objetivos específicos analisar os efeitos do Pilates na redução da dor associada à fibromialgia; avaliar a influência do Pilates na melhoria da funcionalidade física dos pacientes com fibromialgia; e investigar os aspectos emocionais e psicológicos beneficiados pela prática do Pilates no contexto da fibromialgia.

Por fim, é importante salientar que a escolha do objeto de estudo proposto é justificada com base na crescente prevalência da fibromialgia e na necessidade de abordagens terapêuticas eficazes. Além disso, por meio deste estudo será possível

compreender como o Pilates pode influenciar não apenas os sintomas físicos, mas também os aspectos emocionais da fibromialgia, fornecendo subsídios valiosos para aprimorar as opções terapêuticas disponíveis para essa condição complexa.

2. Revisão da Literatura

2.1 Aspectos gerais da fibromialgia

A princípio, destaca-se que a palavra “fibromialgia” advém do latim “*fibro*” (tecido fibroso existente em ligamentos, tendões e fáscias), bem como do grego “*mio*” (tecido muscular), “*algos*” (dor) e “*ia*” (condição). Trata-se de uma condição frequentemente encontrada na rotina clínica, sendo uma das principais razões para consultas relacionadas ao sistema musculoesquelético (Catalam et al., 2022).

A fibromialgia pode ser definida como uma síndrome de dor crônica que se manifesta com dor generalizada em várias partes do corpo e a presença de pontos sensíveis à palpação em áreas específicas, conforme os critérios estabelecidos pelo Colégio Norte-Americano de Reumatologia e validados para o contexto brasileiro em 1998 (Riberto; Pato, 2004).

Tal enfermidade apresenta relatos desde meados do século XIX, haja vista que em 1850, o anatomista alemão Robert Friedrich Froriep notou que pacientes portadores de reumatismo apresentavam áreas musculares endurecidas e sensíveis ao toque.Por sua vez, em 1904, o médico neurologista britânico William Richard Gowers, trouxe a denominação “fibrosite” para descrever as síndromes dolorosas musculares regionais. Já a expressão atualmente conhecida foi proposta inicialmente em 1981, por Yunus et al., com a finalidade de substituir o termo “fibrosite” (Kaziyama et al., 2001).

Destaca-se que os sintomas da fibromialgia são diversos e podem variar de pessoa para pessoa. Além da dor generalizada, os pacientes podem experimentar rigidez muscular, fadiga persistente, distúrbios do sono, dores de cabeça, problemas de memória e concentração, bem como sintomas gastrointestinais. Essa diversidade de sintomas muitas vezes torna o diagnóstico desafiador, e muitos pacientes passam anos

buscando respostas para seus sintomas antes de receberem um diagnóstico preciso (Costa et al., 2016).

A etiologia da fibromialgia ainda não é completamente compreendida, mas acredita-se que seja multifatorial, envolvendo uma interação complexa entre fatores genéticos, neurobiológicos, psicológicos e ambientais. Alguns estudos sugerem uma predisposição genética para a condição, pois é comum encontrar casos de fibromialgia em famílias. Fatores neurobiológicos, como anormalidades na regulação da dor e na função dos neurotransmissores, também desempenham um papel importante na manifestação dos sintomas (Trevisan et al., 2022).

A respectiva condição pode afetar pessoas de todas as idades, sendo mais comum em adultos jovens e de meia-idade, geralmente entre 30 e 55 anos. No entanto, ela também pode ocorrer em crianças e adolescentes, embora seja menos comum nesta faixa etária. Com relação ao gênero, vale mencionar que as mulheres são significativamente mais propensas a desenvolver fibromialgia do que os homens (Monteiro; Oliveira, L.; Oliveira, W., 2021).

É preciso citar que os sintomas são exacerbados por diversos fatores, como temperaturas baixas, estresse, atividade física excessiva, falta de exercício, e até mesmo por alongamentos exagerados. Contudo, esses sintomas podem ser aliviados por meio de medidas como aplicação de calor, repouso e exercícios físicos, incluindo alongamentos suaves (Muniz; Ferreira, 2023).

O tratamento da fibromialgia geralmente envolve uma abordagem multidisciplinar,incluindo medicamentos para controlar a dor, melhorar o sono e tratar condições coexistentes, como depressão e ansiedade. Ademais, a terapia física, o exercício regular e as técnicas de manejo do estresse, como a terapia cognitivo-comportamental, podem desempenhar um papel importante no manejo da condição. É importante ressaltar que não há uma "cura" definitiva para a fibromialgia, mas muitas pessoas podem encontrar alívio significativo dos sintomas com o tratamento adequado (Friedrich; Uhde; Zanini, 2020).

2.2 O método Pilates

O método Pilates, desenvolvido pelo enfermeiro alemão Joseph Hubertus Pilates no início do século XX, é uma abordagem de exercícios que visa fortalecer o corpo de maneira uniforme, melhorar a flexibilidade e promover o equilíbrio entre mente e corpo. Baseado em princípios como controle, concentração, respiração, fluidez de movimento, centro de força, precisão e integração, o Pilates se destaca como uma prática holística que aborda o bem-estar físico e mental (Roble, 2015).

Uma das características distintivas desse método reside na ênfase no fortalecimento do "*powerhouse*", uma área que inclui os músculos abdominais profundos, os músculos da região lombar e os músculos do assoalho pélvico. Ao fortalecer essa região central do corpo, os praticantes experimentam uma melhor postura, estabilidade e alívio de dores nas costas (Marés et al., 2012).

Além do foco no *powerhouse*, o Pilates utiliza uma variedade de equipamentos, como o reformer, cadillac, chair e barrel, bem como exercícios no solo. Esses equipamentos proporcionam resistência ajustável, permitindo que os praticantes realizem exercícios de baixo impacto que desafiam o corpo de maneira controlada e segura (Branco et al., 2017).

Um dos benefícios notáveis do Pilates é sua capacidade de ser adaptado a diferentes níveis de condicionamento físico e necessidades individuais. Desde atletas de elite até idosos em reabilitação, o Pilates pode ser modificado para atender às demandas específicas de cada pessoa, tornando-se uma prática inclusiva e acessível (Liposcki; Ribeiro; Schneider, 2018).

Nesse aspecto, tal prática pode ser indicada para uma ampla gama de pessoas, desde atletas em busca de aprimoramento de desempenho até idosos procurando melhorar a mobilidade. Também é recomendado para aqueles em reabilitação, mulheres grávidas, indivíduos com problemas de postura e aqueles simplesmente buscando melhorar seu condicionamento físico geral (Costa et al., 2016).

A prática regular do Pilates não apenas fortalece os músculos, mas também melhora a flexibilidade e a mobilidade articular. Os exercícios enfatizam movimentos suaves e controlados, alongamentos conscientes e a correção da postura, resultando em corpos mais ágeis e menos propensos a lesões (Branco et al., 2017).

Além dos benefícios físicos, o método Pilates também promove uma maior consciência corporal e mental. Através da concentração na execução dos exercícios e na conexão com a respiração, os praticantes desenvolvem uma sensação de calma e equilíbrio, reduzindo o estresse e promovendo o relaxamento (Marés et al., 2012).

Logo, trata-se de um sistema que visa aprimorar tanto a saúde mental quanto física, empregando abordagens dinâmicas para fortalecer, flexibilizar e alongar o corpo, promovendo equilíbrio. Dentro dessa prática, há uma ênfase especial na fortificação do core, incorporada de forma sequencial em todos os exercícios, com uma abordagem de poucas repetições (Paulino et al., 2022).

A abordagem do Pilates como uma prática holística se estende além do estúdio de exercícios, influenciando a forma como os praticantes se movem no dia a dia. Os princípios desse método, como a postura correta e a consciência corporal, podem ser aplicados em atividades cotidianas, melhorando a qualidade de vida a longo prazo (Liposcki; Ribeiro; Schneider, 2018).

3. Metodologia

A princípio, é importante ressaltar que o presente estudo consiste em uma pesquisa básica, também denominada de pesquisa pura ou fundamental, a qual possui o foco de ampliar um determinado campo de conhecimento e, consequentemente, melhorar a compreensão de determinado fenômeno natural, tendo em vista que a mesma impulsiona o oferecimento de alguma eventual solução para um certo problema (Sousa; Oliveira; Alves, 2021).

Além disso, o estudo se encontra amparado por uma pesquisa de cunho qualitativo, concentrando-se na compreensão profunda e contextual de fenômenos sociais, culturais ou comportamentais. Em outras palavras, por intermédio desse tipo de pesquisa, busca-se explorar a complexidade e a subjetividade dos fenômenos estudados, captando nuances, perspectivas e significados subjacentes (Lima Junior et al., 2021).

No que tange ao método de abordagem utilizado na pesquisa, o respectivo estudo está amparado no método descritivo, vislumbrando a narrativa detalhada do

objeto de estudo, envolvendo, portanto, a análise dos dados por meio deuma organização sistemática das informações obtidas. Assim, trata-se de um método frequentemente utilizado em estudos exploratórios ou em contextos onde se busca uma compreensão inicial de um fenômeno antes de investigações mais aprofundadas (Marconi; Lakatos, 2016).

Por sua vez, quanto â técnica de pesquisa, foi adotada a revisão bibliográfica, envolvendo a identificação, análise, síntese e interpretação de informações relevantes provenientes de fontes bibliográficas, como livros, artigos acadêmicos, teses, dissertações e outros documentos relacionados ao tema de interesse.

No mais, cumpre salientar que o primeiro passo para a realização do estudo foi a identificação da temática, qual seja “O método Pilates no tratamento da fibromialgia: uma revisão de literatura”.

Em seguida, para fins de construção da pergunta de pesquisa, foi utilizada a estratégia PICO, que representa o acrônimo Paciente, Intervenção, Comparação e "Outcomes" (desfecho), chegando-se ao seguinte questionamento: em que medida o Pilates pode produzir efeitos no tratamento da fibromialgia, considerando seus aspectos físicos e emocionais?

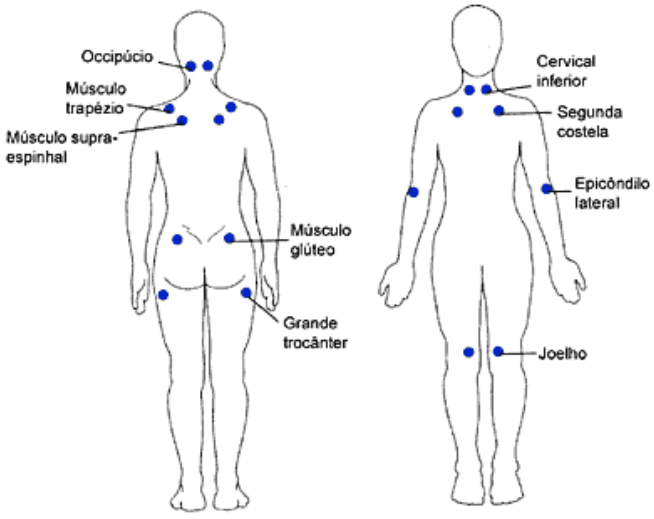
Com relação aos critérios de inclusão e exclusão, as obras escolhidas deveriam ser públicas e disponíveis de maneira integral em idioma português ou inglês, estando indexadas em base de dados como o PEDro, ScientificElectronic Library Online (SciELO), Biblioteca Virtual em Saúde Brasil (BVS) e PubMed. Ademais, foram consideradas publicações que compreendessem os últimos 10 anos, ressalvadas algumas publicações de aspecto clássico ou histórico referentes à temática.

Convém mencionar que as buscas foram desempenhadas entre fevereiro e abril de 2024 e os descritores utilizados para tal foram: “fibromialgia”, “método Pilates”, “redução da dor”. Por fim, frisa-se que obras que não abordavam o assunto ou que não se encontravam de maneira integral foram excluídas.

4. Resultados e Discussão

Segundo Cordeiro et al. (2020), a fibromialgia é uma condição crônica caracterizada por dor generalizada e sensibilidade aumentada em pontos específicos do corpo, chamados de pontos dolorosos ou *tender points*. Esses pontos dolorosos estão localizados em áreas como o pescoço, ombros, região lombar, quadris e joelhos, e sua sensibilidade pode variar de pessoa para pessoa. Além da dor generalizada, os sintomas da fibromialgia também podem incluir fadiga, distúrbios do sono, rigidez muscular e dificuldades cognitivas, como problemas de memória e concentração, como mostra a Figura 1.

Figura 1 - Pontos dolorosos



Fonte: ABRAFIBRO, 2014.

Sousa, Araújo e Santos (2023) mencionam que a fibromialgia é uma questão relevante em termos de saúde pública, sendo uma síndrome musculoesquelética crônica marcada por dor persistente. Esta condição é caracterizada pela presença de sintomas por mais de três meses e está associada a mudanças no funcionamento do sistema nervoso central.

Segundo Timoteo et al. (2022), a maioria dos casos, a fibromialgia acomete mulheres com idade entre 30 e 55 anos. Uma das teorias que sugere a vulnerabilidade das mulheres ao estresse está vinculada à sua genética, sendo influenciada pelo período pré-menstrual e pelas flutuações hormonais. Além disso, essa vulnerabilidade ainda pode estar relacionada às responsabilidades culturais tradicionalmente atribuídas

às mulheres, em especial o cuidado doméstico e familiar, os quaisfazem parte das expectativas sociais.

Lima et al. (2022) ressalta que o manejo da fibromialgia geralmente envolve uma abordagem multidisciplinar, que pode incluir medicamentos, terapias físicas, exercícios, terapias cognitivo-comportamentais e outras modalidades de tratamento destinadas a aliviar os sintomas e melhorar a qualidade de vida dos pacientes. Dentre essa variada gama de possibilidades, encontra-se o método Pilates.

Conforme Nunes et al. (2021), a referida metodologia desenvolvida Pilates está emergindo como uma opção promissora para a intervenção em várias condições patológicas. Os princípios fundamentais desse método incluem fluidez de movimento, centralização, respiração, precisão e concentração.

De acordo com Medeiros et al. (2020), o método Pilates tem se mostrado promissor no tratamento de diversas condições de dor crônica, como a fibromialgia. Sua abordagem holística, que combina fortalecimento muscular, alongamento e consciência corporal, pode reduzir a sobrecarga nas articulações, melhorar a flexibilidade e a postura, contribuindo para a diminuição da dor e prevenção de lesões.

Por sua vez, Jesus, Pacheco e Rezende (2022) asseveram que a abordagem clínica através do método Pilates oferece vantagens para pessoas que sofrem de fibromialgia, incluindo a redução da intensidade da dor, a diminuição dos pontos/níveis dolorosos, além de promover melhorias na qualidade de vida, na função física e nos aspectos biopsicossociais, como a ansiedade e a depressão.

Do mesmo modo, Barros et al. (2022), ao avaliar os efeitos da abordagem fisioterapêutica utilizando o método Pilates no tratamento da fibromialgia, constatou que 15 sessões de Pilates, três vezes por semana, considerando um protocolo adaptado conforme as necessidades clínicas de cada paciente, pode ser eficaz na melhoria da funcionalidade, devido à redução da dor alcançada com a terapia de exercícios, o que pode levar a um prognóstico mais favorável e à estabilização do quadro clínico.

Ao desempenhar um estudo prospectivo com avaliador cegado, envolvendo 50 pacientes do sexo feminino, com idade entre 35 e 65 anos, onde 30 pacientes realizaram hidroterapia e 20 realizaram tratamento através do método Pilates, Kümpel et al. (2020)observou que houve melhora significativa em sete dos dez domínios do

Questionário sobre o Impacto da Fibromialgia – QIF para ambos os grupos. A qualidade do sono também melhorou em ambos os grupos. Todavia, no que se refere à capacidade funcional e de serviço, o grupo Pilates não apresentou melhora, enquanto o grupo hidroterapia melhorou nestes dois domínios.

Já Komatsu et al. (2016), realizou um estudo com 20 pacientes do sexo feminino, com idade superior a 18 anos e com diagnóstico de fibromialgia, onde 13 pacientes integraram o grupo de tratamento e 7 integraram o grupo de controle. Foram registrados o número de áreas doloridas, a intensidade da dor utilizando a escala analógica visual, a qualidade de vida por meio do QIF, bem como a presença de sintomas depressivos utilizando o Inventário de Depressão de Beck e os níveis de ansiedade com o Inventário de Ansiedade de Beck.O grupo de tratamento participou de sessões de Pilates de uma hora, realizadas duas vezes por semana, durante o período de oito semanas. Enquanto isso, o grupo controle continuou com seus tratamentos prévios ao estudo, sem modificações. Como resultados, houve melhora na intensidade da dor e no número de áreas dolorosas no grupo de tratamento, ao passo que no grupo controle apresentou diferenças estatísticas em outras variáveis.

Em contrapartida, Silva et al. (2019) desempenhou um estudo envolvendo 60 pacientes do sexo feminino com idade entre 18 e 60 anos, diagnosticadas com fibromialgia. 30 pacientes integraram o grupo Pilates e 30 integraram o grupo exercícios aeróbicos aquáticos, sendo que ambos realizaram atividades de 50 minutos, duas vezes por semana, totalizando 24 sessões em 12 semanas.Contudo, o estudo não observou resultados satisfatórios no grupo que recebeu tratamento com o método Pilates, além de sugerir que os exercícios aeróbicos aquáticos podem ter sido pouco eficazes, tendo em vista evidências de qualidade limitada.

Por fim, em uma pesquisa de campo realizada por Santos e Andrade (2022) referente aos benefícios do método Pilates para portadores de fibromialgia, foi possível constatar que 72% dos participantes relataram alívio nas dores em geral, enquanto 52% perceberam melhora na qualidade do sono, 36% experimentaram melhorias no humor, 48% apresentaram maior disposição, 44% relataram melhora no condicionamento físico e 20% notaram aprimoramento na concentração e na memória.

5. Considerações Finais

Conforme contextualizado, a fibromialgia é uma síndrome complexa e debilitante que afeta diversas pessoas em todo o mundo. Seu tratamento tradicional muitas vezes se baseia em medicamentos para aliviar os sintomas, mas a busca por abordagens terapêuticas mais holísticas e eficazes tem levado à exploração de métodos alternativos, como o Pilates.

Ao longo desta revisão, ficou evidente que o método Pilates oferece uma abordagem abrangente para o tratamento da fibromialgia. Seus princípios fundamentais, incluindo controle motor, respiração, concentração e fluidez de movimento, estão alinhados com as necessidades dos pacientes com fibromialgia, promovendo não apenas o fortalecimento físico, mas também a melhoria da consciência corporal e do bem-estar emocional.

Os estudos analisados nesta revisão demonstraram consistentemente os efeitos positivos do Pilates na redução da dor, fadiga e sintomas depressivos associados à fibromialgia. A prática regular do Pilates mostrou-se capaz de melhorar a qualidade de vida dos pacientes, aumentando sua funcionalidade e capacidade de realizar atividades diárias. Além disso, o Pilates oferece um ambiente de exercício seguro e adaptável, que pode ser facilmente personalizado de acordo com as necessidades individuais e limitações dos pacientes com fibromialgia.

É importante destacar que, embora os resultados sejam encorajadores, ainda há uma necessidade de mais pesquisas nesta área para confirmar e expandir os achados existentes. Estudos futuros podem se beneficiar de amostras maiores, metodologias mais rigorosas e acompanhamento a longo prazo para avaliar os efeitos a longo prazo do Pilates no tratamento da fibromialgia.

Ademais, é crucial considerar a importância da multidisciplinaridade no tratamento da fibromialgia. O Pilates pode ser integrado a outras modalidades terapêuticas, como fisioterapia, terapia ocupacional e psicoterapia, para oferecer uma abordagem abrangente e personalizada para cada paciente.

Referências

ABRAFIBRO (Associação Brasileira dos Fibromiálgicos). **Fibromialgia e os tender points**. 2014. Disponível em: https://www.abrafibro.com/2014/02/fibromialgia-e-uma-doenca-comum.html. Acesso em: 07 abr. 2024.

BARROS, Amanda Aguiar et al. Pilates na Fibromialgia. **Research, Society and Development**, Vargem Grande Paulista, v. 11, n. 7, p. 1-5, 2022.Disponível em: https://rsdjournal.org/index.php/rsd/article/download/29957/25930/344428. Acesso em: 07 abr. 2024.

BOLSANELLO, Débora Pereira. Pilates é um Método de Educação Somática? **Revista Brasileira de Estudos da Presença**, Porto Alegre, v. 5, n. 1, p. 101-126, 2015.Disponível em: https://www.scielo.br/j/rbep/a/Rh3kSX9cpFPzQZC957XRqCr/?format=pdf&lang=pt#:~:text=Se%20integrado%20no%20campo%20da,de%20uma%20el%C3%A1stica%20capacidade%20homeost%C3%A1tica.. Acesso em:21 fev. 2024.

BRANCO, Amanda Nery Castelo et al. Comparação da satisfação, motivação, flexibilidade e dor muscular tardia entre método pilates moderno e método Pilates instável. **Revista Fisioterapia e Pesquisa**, São Paulo, v. 24, n. 4, p. 427-436, 2017.Disponível em: https://www.scielo.br/j/fp/a/mD9mSkQT6XbBjByH9Zz53qG/?format=pdf&lang=pt. Acesso em: 01 mar. 2024.

CATALAM, André Luis et al. Benefícios da fisioterapia no paciente com fibromialgia – uma revisão. **Revista Multidisciplinar do Nordeste Mineiro**, Teófilo Otoni, v.1, n. 1, p. 1-15, 2022.Disponível em: https://revista.unipacto.com.br/index.php/multidisciplinar/article/view/898/875. Acesso em:23fev. 2024.

CORDEIRO, Bruna Lira Brasil et al. Influência do método Pilates na qualidade de vida e dor de indivíduos com fibromialgia: revisão integrativa. **BrazilianJournalof Pain**, São Paulo; v. 3, n. 3, p.258-262, 2020.Disponível em: https://www.scielo.br/j/brjp/a/csHCkgkZ4YPGNFSGKb6gyrp/?format=pdf&lang=pt. Acesso em: 05 abr. 2024.

COSTA, Juliana Maria de Freitas Trindade et al. Frequência elevada de hiperparatireoidismo assintomático em pacientes com fibromialgia: associação ao acaso ou erro diagnóstico?**Revista Brasileira de Reumatologia**, São Paulo, v. 56, n. 5, p. 391-397, 2016.Disponível em: https://www.scielo.br/j/rbr/a/9yKMdv9VrQXDJTBQZrBk3Wm/?lang=pt&format=pdf. Acesso em: 23 fev. 2024.

COSTA, Letícia Miranda Resende da et al. Os efeitos do método pilates aplicado à população idosa: uma revisão integrativa. **Revista Brasileira de Geriatria e Gerontologia**, Rio de Janeiro,v. 19, n. 4, p. 695-702, 2016.Disponível em: https://www.scielo.br/j/rbgg/a/RYz89CdLGvxcqHBgzbLBHVt/?format=pdf&lang=pt. Acesso em: 01 mar. 2024.

FRIEDRICH, João Víctor; UHDE, Sara Petrini Ritter; ZANINI, Elaine de Oliveira. Fibromialgia: importância do conhecimento da doença e seus tratamentos. **FAG Journal of Health**, Cascavel, v. 2, n. 2, p. 307-314, 2020.Disponível em: https://fjh.fag.edu.br/index.php/fjh/article/download/176/180/. Acesso em: 23 fev. 2024.

HELFENSTEIN JUNIOR, Milton; GOLDENFUM, Marco Aurélio; SIENA, César Augusto Fávaro. Fibromialgia: aspectos clínicos e ocupacionais. **Revista da Associação Médica Brasileira**, São Paulo, v. 58, n. 3, p. 358-365, 2012.Disponível em: https://www.scielo.br/j/ramb/a/b3TBKjLzThPHNtqm3rnL35D/?format=pdf&lang=pt. Acesso em:21 fev. 2024.

JESUS, Daniel Xavier Gomes de; PACHECO, Crislaini da Rocha; REZENDE, Rafael Marins. O método Pilates no controle da dor em pacientes com fibromialgia. **Fisioterapia em Movimento**, Curitiba,v. 35, p. 1-10, 2022.Disponível em:

https://www.scielo.br/j/fm/a/5kpRtXnWMz3fDym5mSx8jcP/?format=pdf&lang=pt. Acesso em: 07 abr. 2024.

KAZIYAMA, Helena HidekoSeguchi et al. Síndrome fibromiálgica. **Revistade Medicina**, São Paulo, v. 80, ed. esp. pt.1, p. 111-127, 2001.Disponível em: https://www.revistas.usp.br/revistadc/article/view/69613/72233. Acesso em: 23 fev. 2024.

KOMATSU, Mariana et al. Pilates training improves pain and quality of life of women with fibromyalgia syndrome. **Revista Dor**, São Paulo, v. 17, n. 4, p. 274-278, 2016.Disponível em: https://www.scielo.br/j/rdor/a/rPjqwMQgpSWVtCvBjGVLxLb/?format=pdf&lang=en. Acesso em: 07 abr. 2024.

KÜMPEL, Claudia et al. Estudo comparativo dos efeitos da hidroterapia e método Pilates sobre a capacidade funcional de pacientes portadores de fibromialgia. **Acta Fisiátrica**, São Paulo, v. 27, n.2, p. 64-70, 2020.Disponível em: https://www.revistas.usp.br/actafisiatrica/article/view/166723/167754. Acesso em: 07 abr. 2024.

LADVIG, Raissa Puzzi; MASSELLI, Maria Rita; FERREIRA, Dalva Minonroze Albuquerque. Exercícios baseados no método Pilates no tratamento de portadoras de fibromialgia: relato de casos. **Revista Colloquium Vitae**, Caçador, v. 8, n. 1, p. 49-54, 2016.Disponível em: https://revistas.unoeste.br/index.php/cv/article/view/1110/1690. Acesso em:21 fev. 2024.

LIMA JUNIOR, Eduardo Brandão et al. Análise documental como percurso metodológico na pesquisa qualitativa. **Cadernos da Fucamp**, Monte Carmelo,v.20, n.44, p. 36-51, 2021.Disponível em: https://revistas.fucamp.edu.br/index.php/cadernos/article/view/2356/1451. Acesso em: 18 mar. 2024.

LIMA, Lya Thaylla Freitas Marques et al. Pilates na qualidade de vida de pacientes com fibromialgia: revisão de literatura. **Revista ft**, Rio de Janeiro, edição 112, 2022. Disponível em: https://revistaft.com.br/pilates-na-qualidade-de-vida-de-pacientes-com-fibromialgia-revisao-de-literatura/. Acesso em: 07 abr. 2024.

LIPOSCKI, Daniela Branco; RIBEIRO, Aline Cristiane Wolf; SCHNEIDER, Rodolfo Herberto. Utilização do método pilates: reabilitação e condicionamento físico. **Revista Fisioterapia Brasil**, São Paulo, v. 17, n. 1, p. 56-58, 2018.Disponível em: https://docs.bvsalud.org/biblioref/2017/12/876513/utilizacao-do-metodo-pilates.pdf. Acesso em: 01 mar. 2024.

MARCONI, Marina de Andrade; LAKATOS, Eva Maria. **Fundamentos de metodologia científica**. São Paulo: Atlas, 2016.

MARÉS, Gisele et al. A importância da estabilização central no método Pilates: uma revisão sistemática. **Fisioterapia em Movimento**, Curitiba, v. 25, n. 2, p. 445-451, 2012.Disponível em: https://www.scielo.br/j/fm/a/Wh4SCMwKZy69fyrXRvcPCDH/?format=pdf&lang=pt. Acesso em: 01 mar. 2024.

MEDEIROS, Suzy Araújo de et al. Mat Pilates is as effective as aquatic aerobic exercise in treating women with fibromyalgia: a clinical, randomized and blind trial. **Advances in Rheumatology**, São Paulo, v. 60, n. 21, p. 1-10, 2020.Disponível em: https://www.scielo.br/j/adr/a/hx9M77B9r46c76WGYCbxRLQ/?format=pdf&lang=en. Acesso em: 07 abr. 2024.

MONTEIRO, Érico Augusto Barreto; OLIVEIRA, Luciene de; OLIVEIRA, Walter Lisboa. Aspectos psicológicos da fibromialgia – revisão integrativa. **Mudanças em Psicologia da Saúde**, São Bernardo do Campo,v. 29, n. 1, p. 65-76, 2021.Disponível em: http://pepsic.bvsalud.org/pdf/muda/v29n1/v29n1a07.pdf. Acesso em: 23 fev. 2024.

MUNIZ, Andrielle Ramos; FERREIRA, Tairo Vieira. Benefícios da fisioterapia em pacientes com fibromialgia: revisão bibliográfica.**Revista Multidisciplinar do Nordeste Mineiro**, Teófilo Otoni, v. 7, n. 1, p. 1-11, 2023.Disponível em: https://periodicorease.pro.br/rease/article/download/5808/2222/8478. Acesso em:23 fev. 2024.

NUNES, Fernanda Santana et al. Método Pilates como intervenção para mulheres com Fibromialgia: revisão integrativa. **Revista de Casos e Consultoria**, v. 12, n. 1, p. 1-13, 2021.Disponível em: https://periodicos.ufrn.br/casoseconsultoria/article/view/27388/15091. Acesso em: 07 abr. 2024.

OLIVEIRA JÚNIOR, José Oswaldo de; ALMEIDA, Mauro Brito de. O tratamento atual da fibromialgia.**BrazilianJournalof Pain**, São Paulo, v. 1, n. 3, p. 255-262, 2018.Disponível em: https://www.scielo.br/j/brjp/a/T9n84Yb3qy3xbsWfch4w5Ck/?format=pdf&lang=pt. Acesso em:21 fev. 2024.

PAULINO, Katariny Versiani Matos et al. A aplicação do pilates na doença de parkison. **Revista Multidisciplinar do Nordeste Mineiro**, Teófilo Otoni, v. 7, n. 1, p. 1-20, 2023.Disponível em: https://revistas.unipacto.com.br/storage/publicacoes/2022/1071_a_aplicacao_do_pilates_na_doenca_de_parkison.pdf. Acesso em: 01 mar. 2024.

RIBERTO, Marcelo; PATO, Thais Rodrigues. Fisiopatologia da fibromialgia. **Revista Acta Fisiátrica**, São Paulo, v. 11, n. 2, p. 78-81, 2004.Disponível em: https://www.revistas.usp.br/actafisiatrica/article/download/102482/100796/178962#:~:text=O%20modelo%20fisiopatol%C3%B3gico%20que%20melhor,central%20para%20a%20s%C3%ADndrome10%2C11.. Acesso em:23fev. 2024.

ROBLE, Odilon José. Uma interpretação estética do método pilates: seus princípios e convergências com a educação somática. **Revista Brasileira de Estudos da Presença**, Porto Alegre, v. 5, n. 1, p. 169-190, 2015.Disponível em: https://www.scielo.br/j/rbep/a/KCD8JWTZCScz3gwGTbRCR8S/?format=pdf&lang=pt. Acesso em: 01 mar. 2024.

SANTOS, Ronéia Maria Silva; ANDRADE, Juliana Alves Miranda. Benefícios do pilates para portadores de fibromialgia. **Revista Eletrônica Nacional de Educação Física**, v. 5, n. 5, p. 47 -57, 2022.Disponível em: https://www.periodicos.unimontes.br/index.php/renef/article/view/5424/5285. Acesso em: 07 abr. 2024.

SBED (Sociedade Brasileira para Estudo da Dor). **Síndrome de Fibromialgia (SFM)**. 2024. Disponível em: https://www.sbed.org/lermais_materias.php?cd_materias=801&codant=162&cd_secao=152&busca=1#801. Acesso em: 21 fev. 2024.

SBR (Sociedade Brasileira de Reumatologia). **Fibromialgia:** cartilha para pacientes. 2011. Disponível em: https://reumatodf.com.br/fibromialgia/. Acesso em: 21 fev. 2024.

SILVA, Hugo Jario de Almeida et al. Mat Pilates e exercícios aeróbicos aquáticos para mulheres com fibromialgia: um protocolo para um estudo cego controlado randomizado. **BMJ Open**, v. 9, n. 2, p. 1-8, 2019.Disponível em: https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC6377548/pdf/bmjopen-2018-022306.pdf. Acesso em: 07 abr. 2024.

SOUSA, Angélica Silva de; OLIVEIRA, Guilherme Saramago de; ALVES, Laís Hilário.A pesquisa bibliográfica: princípios e fundamentos. **Cadernos da Fucamp**, Monte Carmelo, v.20, n.43, p.64-83, 2021.Disponível em: https://revistas.fucamp.edu.br/index.php/cadernos/article/view/2336/1441. Acesso em: 18 mar. 2024.

SOUSA, Ester Reis de; ARAÚJO, Ygor; SANTOS, Joab Ferreira. Método pilates na síndrome da fibromialgia. **Research, Society and Development**, Vargem Grande Paulista, v. 12, n. 13, p. 1-13,

2023.Disponível em: https://rsdjournal.org/index.php/rsd/article/download/44183/35413/463607. Acesso em: 07 abr. 2024.

TIMOTEO, Aline Miranda et al. O método pilates no tratamento de mulheres com fibromialgia. **Revista Cathedral**,Caçari, v. 4, n. 4, p. 58-69, 2022.Disponível em: http://cathedral.ojs.galoa.com.br/index.php/cathedral/article/view/534/167. Acesso em: 07 abr. 2024.

TREVISAN, Márcio et al. Diagnóstico e tratamento da fibromialgia: uma revisão integrativa. **Brazilian Journal of Development**, São José dos Pinhais, v. 8, n. 9, p. 62404-62423, 2022.Disponível em: https://ojs.brazilianjournals.com.br/ojs/index.php/BRJD/article/download/52042/39470/131247. Acesso em: 23 fev. 2024.

YOSHIKAWA, Gilberto Toshimitsu; KOYAMA, Roberta Vilela Lopes. **Anamnese na reumatologia**. *In: Manual de reumatologia*. Organização: Roberta Vieira Lopes Koyama; Gilberto ToshimitsuYoshikawa; Juliana Lasmar Ayres do Amaral. Belém: EDUEPA, 2022.