

A abordagem do pilates na fibromialgia: Um mapeamento da literatura científica

The pilates approach in fibromyalgia: A mapping of the scientific literature: Scope Review

Socorro de Souza Bezerra^{1*}, Maria Amélia Capelo Barroso², Stela Lopes Soares³, Lídia Andrade Lourinho²

RESUMO

A Fibromialgia é caracterizada por dores generalizadas, com etiologia desconhecida e que afeta indivíduos nas mais diversas faixas etárias. Apresentando uma maior prevalência no sexo feminino, entre vinte e sessenta anos de idade. Portanto, identificar os principais sintomas faz-se necessário uma ferramenta que possibilite uma avaliação mais efetiva, principalmente, no contexto da saúde coletiva. O objetivo desta pesquisa é realizar um protocolo de revisão de escopo para mapear a literatura científica existente sobre a produção de conhecimento a respeito de checklist para o serviço de referência em atenção primária à saúde em Fibromialgia. Trata-se de um protocolo de pesquisa fundamentado no Manual Joanna Briggs Institute (JBI), seguindo o checklist do *Preferred Reporting Items for Systematic Review and Meta-Analyses - Extension for Scoping Reviews* (PRISMA-ScR). Será realizada uma busca e coleta de dados com os descritores da Ciência da Saúde (DeCS) e *Medical Subject Headings* (MeSH). A seleção dos estudos será feita por pesquisadoras de forma independente. Para a interpretação dos resultados utilizar-se-á do software IRaMuTeQ, seguido da análise de similitude e nuvem de palavras e do corpus textual fundamentado na análise temática.

Palavras-chave: Qualidade de Vida; Fibromialgia; Benefícios do Pilates; Prática de Pilates.

ABSTRACT

Fibromyalgia is characterized by generalized pain, with unknown etiology and affecting individuals in different age groups. Presenting a higher prevalence in females, between twenty and sixty years of age. Therefore, identifying the main symptoms is necessary a tool that allows a more effective evaluation, especially in the context of collective health. The objective of this research is to carry out a scope review protocol to map the existing scientific literature on the production of knowledge about a checklist for the reference service in primary health care in Fibromyalgia. This is a research protocol based on the Joanna Briggs Institute (JBI) Manual, following the Preferred Reporting Items for Systematic Review and Meta-Analyses - Extension for Scoping Reviews (PRISMA-ScR) checklist. A search and data collection will be carried out with the Health Science descriptors (DeCS) and Medical Subject Headings (MeSH). The selection of studies will be made by two researchers independently. For the interpretation of the results, the

¹ Assembléia Legislativa do Ceará
*E-mail: socorrogaldino@hotmail.com
² Universidade Estadual do Ceará
³ Centro Universitário INTA

IRaMuTeQ software will be used, followed by the analysis of similarity and word cloud and the textual corpus based on thematic analysis

Keywords: Quality of Life; Fibromyalgia; Benefits of Pilates; Pilates Practice.

INTRODUÇÃO

A Fibromialgia é uma doença caracterizada por dores generalizadas, sem causas conhecidas e que acometem os indivíduos, notadamente, as pessoas do sexo feminino, normalmente, entre vinte e sessenta anos de idade, podendo acontecer, porém com menor ocorrência em homens e crianças. É definida como uma síndrome crônica dolorosa, não inflamatória que se origina no sistema músculo esquelético (Provenza et al., 2004).

Estudiosos denominaram inicialmente, a síndrome, como um reumatismo crônico utilizando esse termo para diferenciar de outros formatos clínicos e também da febre reumática. Com o avanço das pesquisas, passaram a denominar a doença com o termo fibrosite, e posteriormente, até os dias atuais como Fibromialgia. Esta última denominação – Fibromialgia nasceu da junção de três termos: do latim fibra que quer dizer, tecido fibroso, do prefixo grego mio que diz respeito aos músculos e o termo algia que significa dor. Refere-se à presença crônica de dor muscoesquelética difusa, incluindo um segmento da coluna e múltiplos pontos dolorosos (Goldenberg, 2008). Estudo recente desenvolvido no Laboratório de Autoimunidade e Imunofarmacologia, do Departamento de Ciências da Saúde da Universidade Federal de Santa Catarina, indicam que a Fibromialgia acomete de 2 a 22% da população de todo o mundo, predominantemente mulheres. Já no Brasil, a prevalência da doença varia entre 2,5 a 4,4% da população, sendo a segunda maior causa de doença reumatológica depois da osteoartrose (Martins, 2020).

Além do quadro doloroso, pacientes acometidos por esta síndrome se queixam também de fadiga, distúrbios do sono, rigidez matinal, sensação de edema e distúrbios cognitivos. É frequente ainda, a associação com outras comorbidades contribuindo ainda mais para um quadro de sofrimento e piora de qualidade de vida dos indivíduos. Dentre as comorbidades mais frequentes pode-se citar, a ansiedade, depressão, cansaço extremo, síndrome miofascial, síndrome de cólon irritável dentre outras (Heymann, 2010). Exposto o quadro de acometimento de processo doloroso e perda de qualidade de vida, acima referenciados, pacientes buscam ajuda e tratamento para a síndrome da Fibromialgia na tentativa de cura e conforto para esse sofrimento com o objetivo de recuperar a saúde.

Como resposta ao tratamento dessa doença, a fisioterapia é uma excelente alternativa para o alívio dos pacientes, porque possui um impacto positivo na sintomatologia dessa síndrome. O exercício físico por sua vez, é o principal recurso da fisioterapia para o tratamento e a melhoria da função física. Isso se dá pela grande variedade de exercícios que podem ser usados benéficamente no tratamento desses pacientes (Marques et al., 2002 apud Pimentel & Trindade, 2018).

De acordo com estudos relacionados à fisioterapia, estes demonstram que o pilates tem sido utilizado principalmente, para fins reabilitadores, podendo ser direcionado às pessoas com determinadas particularidades que se inserem nos grupos especiais, como é o caso dos portadores da Fibromialgia (Cruz et al., 2018). O método pilates foi criado por Joseph Pilates em 1880 que se aprofundou em estudos na área de Anatomia, Fisiologia e Medicina chinesa em busca de melhorar o condicionamento físico (Costa, Roth & Noronha, 2012).

O método pilates atua por meio do conhecimento do profissional fisioterapeuta e surge então, como o tratamento ideal para esses pacientes que sofrem com a Fibromialgia. Por ser uma técnica de abordagem não invasiva e que trabalha a flexibilidade muscular, aumenta a amplitude de movimento, fortalece o tônus muscular e diminui sobremaneira, as dores crônicas trazendo um alívio para os indivíduos. Como a técnica do pilates trabalha exercícios de condicionamento físico e treinamento de força, além de muito alongamento, melhora a rigidez muscular e a consequência direta é o alívio da dor e a sensação de relaxamento. Conseqüentemente, a melhoria de qualidade de vida do indivíduo. Sabe-se que um dos objetivos mais almejados na vida das pessoas é a saúde e que esta é intimamente relacionada à qualidade de vida e bem-estar físico e mental no cotidiano e rotina dos cidadãos.

Assim, a Organização Mundial da Saúde- OMS define saúde como “o completo bem-estar físico, social e mental e não meramente, a ausência de doenças (Prebianchi, 2003, p.2) A qualidade de vida se relaciona, portanto, ao cotidiano e é associada aos prazeres e sensações de satisfação que envolvem além do bem-estar, a ética, princípios, valores e autoestima.

Nesse sentido, o objetivo principal do fisioterapeuta que trabalha o pilates para o tratamento da Fibromialgia é devolver ao paciente um padrão mais próximo possível do bem-estar e da qualidade de vida. A prática da atividade proporciona efeito analgésico devido ao estímulo e liberação de endorfinas que atuam como antidepressivos. Entretanto,

deve-se ter em mente que para a utilização do método pilates no tratamento da Fibromialgia, é imprescindível que o profissional conheça suas técnicas, formas de utilização, observando a realidade funcional de cada paciente além de outras características necessárias ao seu processo de recuperação. Atualmente, o método pilates tem sido utilizado na fisioterapia para diversos objetivos, porém, percebe-se cada vez com mais evidências, a importância do método para o tratamento da Fibromialgia, conforme dito por Pinton e Franco (2007). Sendo assim, uma ótima proposta de atividade física para os que sofrem dessa dolorosa síndrome crônica.

METODOLOGIA

Essas revisões têm o objetivo de resumir evidências e avaliar o escopo do conhecimento produzido sobre um determinado assunto (Tricco et al., 2018). O estudo irá seguir cinco fases, sendo elas: 1) identificar questão de pesquisa; 2) os estudos relevantes; 3) seleção de estudos; 4) mapeamento dos dados; 5) agrupamento, resumo e relato de revisão seguindo as recomendações do checklist PRISMA-ScR (Tricco et al., 2018), registrado na *Open Science Framework* (OSF) sob o DOI: 10.17605/OSF.IO/8W6YD.

A pergunta norteadora deste estudo será: Quais são as abordagens do Pilates no contexto da Fibromialgia? A pergunta foi orientada pela estratégia PCC (P: População, C: Conceito, C: Contexto), sendo “P” a população (Pacientes com Fibromialgia), “C” o conceito (Prática de Pilates), e “C” o contexto (Benefícios do Pilates) (Oliveira Araújo, 2020).

Para inclusão foram selecionados os artigos com as categorias: artigo original, com textos completos disponível nas bases de dados selecionados, e disponibilizados gratuitamente, publicados durante os anos de 2018 a 2022. Para critério de exclusão, foram retirados os repetidos, os trabalhos de conclusão de curso e os que não atendem os critérios de inclusão. Para a seleção dos estudos, serão consideradas publicações científicas.

A busca de dados se dará utilizando as seguintes bases de dados: *Scientific Electronic Library Online* (SciELO), *Medical Literature Analysis and Retrieval System Online* (MEDLINE); Literatura Latino-Americana e do Caribe em Ciências da Saúde

(LILACS), via Biblioteca Virtual em Saúde (BVS) e Pubmed e a plataforma Google Scholar.

A estratégia de busca será feita a partir dos Descritores em Ciências da Saúde (DeCS) e *Medical Subject Headings* (MeSH) e compondo as palavras-chave para maior extensão dos resultados de busca, como apresentado no quadro I (Oliveira Araújo, 2020).

Quadro1– Estratégia de busca da revisão de escopo

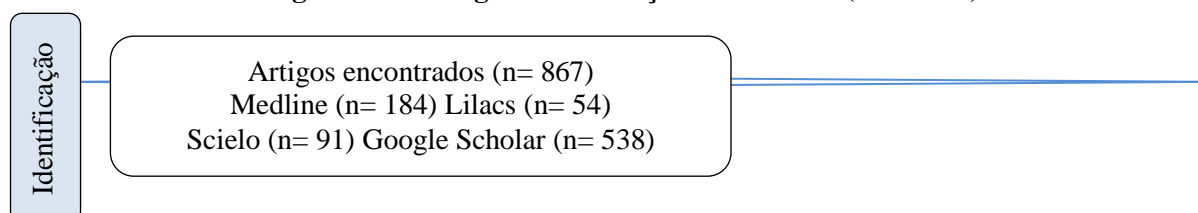
	População	Conceito	Contexto
Extração	Pacientes com fibromialgia	Prática de Pilates	Benefícios do Pilates
Conversão	Pacientes, Fibromialgia,	Pilates, Técnica de Exercício com movimento	Benefícios Pilates, Qualidade de Vida,
Combinação	Pacientes, Fibromialgia, Patients, Fibromyalgia	Pilates, Técnica de Exercício com movimento, Pilates, ExerciseMovementTechnique	Benefícios Pilates, Qualidade de Vida, Qualityof Life, PilatesBenefits
Construção	Pacientes AND Fibromialgia OR Patients AND Fibromyalgia	Pilates OR Técnica de Exercício com movimento OR ExerciseMovementTechnique	Benefícios Pilates OR Qualidade de Vida OR Qualityof Life OR PilatesBenefits
Uso	Pacientes AND Fibromialgia OR Patients AND Fibromyalgia AND Pilates OR Técnica de Exercício com movimento OR ExerciseMovementTechnique AND Benefícios Pilates OR Qualidade de Vida OR Quality of Life OR Pilates Benefits		

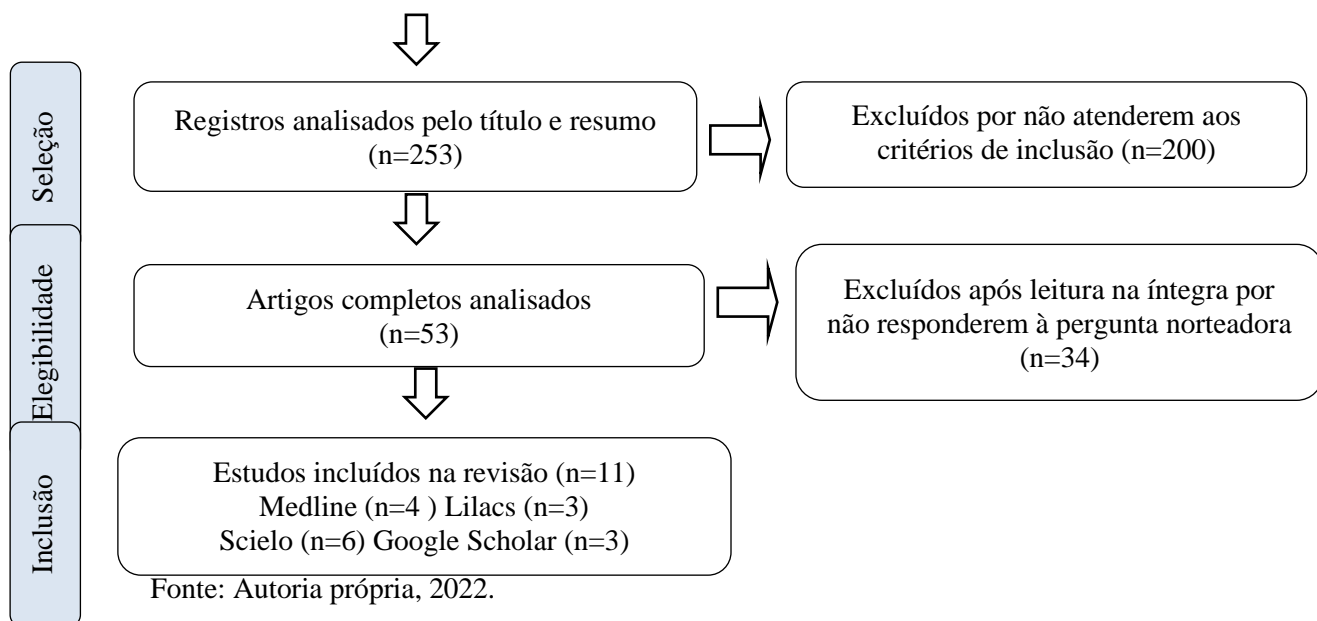
Fonte: Autoria própria, 2022.

Serão utilizados artigos científicos, publicados em português e inglês, considerados eletivos para inclusão nesta revisão. Os estudos serão incluídos se: 1) Falarem sobre ações educativas, entendendo-se esta como qualquer meio que proporcione conhecimento como vídeos, cursos, publicados em revistas científicas, sites governamentais e/ou de Entidades representativas da Fisioterapia, publicações em inglês e português que contenham os seguintes descritores ou palavras-chave: Qualidade de Vida; Fibromialgia; Benefícios do Pilates; Prática de Pilates.

A elegibilidade dos artigos se dará pelos critérios estabelecidos, informação de título e resumos. Caso haja dúvidas sobre a relevância de um estudo a partir do título e resumo, o artigo completo será analisado. A organização dos dados será realizada através do programa Microsoft Excel R, contendo os seguintes atributos: título, autores, idioma, periódico, ano de publicação, tipo de publicação. Adicionalmente, será utilizado o fluxograma PRISMA (*Preferred Reporting Items for Systematic Review and Meta-Analyses*) Figura 1 (Page et al., 2021).

Figura 1 – Fluxograma de seleção dos estudos (PRISMA)





A descrição dos achados será apresentada por meio de gráficos e tabelas. Posteriormente, as informações extraídas serão processadas pelo software de *Análise Textual Interface de R Pourles Analyses Multidimensionnelles de Textes et de Questionnaires* (IRaMuTeQ), versão 0.6 alpha 3, programa de livre acesso desenvolvido na linguagem Python em que se utiliza das funções provenientes do software estatístico R, que permite observar os dados sob a perspectiva e foco qualitativo, propiciando diferentes processamentos e análises estatísticas do corpus textual (Camargo & Justo, 2013).

Quadro 2 – Artigos selecionados para a revisão

Autores/ Ano/País/Revista	Título	Objetivos	Tipo de estudo/Resultados
Autor: Kümpel, C. et al. 2020/Brasil Rev. Acta Fisiátrica	Título: Estudo comparativo dos efeitos da hidroterapia e método Pilates sobre a capacidade funcional de pacientes portadores de fibromialgia	Objetivos: Avaliar os efeitos da hidroterapia e do método Pilates sobre a redução da dor, melhora da capacidade funcional e da qualidade do sono em pacientes com fibromialgia.	Estudo Prospectivo Resultados: Houve redução do impacto global da doença na vida dos pacientes de ambos os grupos. Ambos os grupos melhoraram igualmente qualidade do sono. Houve melhora da dor medida por ambos os métodos respectivamente.
Autor: Medeiros A. S. et al. 2020/Brasil Rev. Adv Rheumatol	Título: Mat Pilates is as effective as aquatic aerobic exercise in	Objetivo: The objective was to evaluate the effectiveness of the mat Pilates method for improving symptoms in	Ensaio clínico controlado / Estudo prognóstico Resultados: There was improvement in both groups in relation to pain and function (p

	treating women with fibromyalgia: a clinical, randomized and blind trial	women with fibromyalgia.	< 0.05). The aspects related to quality of life and the FABQ questionnaire only showed improvement in the mat Pilates group ($p < 0.05$). There was improvement in the PSQI and PRCTS variables only in the aquatic aerobic exercise group ($p < 0.05$), but no differences were observed between the groups for any of the evaluated variables.
Autor: Cordeiro B. L. B. et al. 2020/Brasil BrJP	Título: Influence of the Pilates method on quality of life and pain of individuals with fibromyalgia: integrative review.	Objetivo: o objetivo deste estudo foi investigar se intervenções com o método Pilates podem propiciar melhoras na dor e qualidade de vida de pessoas com síndrome da fibromialgia.	Revisão sistemática Resultados: Os resultados encontraram melhora da qualidade de vida e diminuição da dor.
Autor: Martín-Martínez J. P. et al. 2019/ Espanha Int J Environ Res Public Health	Título: Reliability of the 30 s Chair Stand Test in Women with Fibromyalgia.	Objetivo: To evaluate the test-retest reliability of the 30 s chair stand test in women with fibromyalgia ($n = 30$), using data from the contact and non-contact time registered with na automatic chronometer (chronojump)	Resultados: The reliability of duration of both phases was good. A relation ship between these results and the number and fear of falling was also found
Autor: Inara Pigozo Unifac	Título: Benefícios do método pilates na sintomatologia de pacientes portadores de fibromialgia	Objetivo: Buscar através de uma revisão de literatura, dos benefícios que o método pilates pode trazer quando aplicado a pacientes portadores da síndrome da fibromialgia e seus reflexos na sintomatologia da mesma.	Resultados: Observou-se através dos estudos selecionados que o método pilates apresenta resultados positivos na sintomatologia de pacientes com fibromialgia principalmente ao que se diz respeito a dor e qualidade de vida.
Autor: Cruz R. L. et al. 2018/ Revista FAIPE.	Título: Benefícios do método pilates nos sintomas da fibromialgia	Objetivo: A presente pesquisa teve como objetivo averiguar o Método Pilates como benefício para os Portadores da Síndrome da Fibromialgia, através de um estudo de revisão bibliográfica baseado em artigos científicos.	Revisão Bibliográfica Resultados: O Pilates promove a saúde física e mental, por ser considerado um exercício de baixa intensidade, que é apropriado para indivíduos de todas as idades e níveis de aptidão. Pilates tem como alvo o núcleo do corpo no abdômen, costas e músculos do assoalho pélvico para criar uma base muscular forte.
Autor: Nunes F. S. et	Título:	Objetivo: O objetivo	Revisão integrativa

al. 2021/ Revista de Casos e Consultoria	Método Pilates como intervenção para mulheres com Fibromialgia.	principal desse estudo foi descrever os principais efeitos do método Pilates para mulheres com fibromialgia, no controle da dor, qualidade do sono e qualidade de vida.	Resultados: O mais importante resultado deste estudo que faz ser original é que o método Pilates mostrou ser eficaz na redução da dor na melhora do sono e impacto da fibromialgia em pacientes com SFM após 15 sessões de tratamento.
Autor: Tavares C. A.; Viana F. 2021/Scientia Generalis	Título: Efeito do metodo pilates no tratamento da fibromialgia	Objetivo: Assim o objetivo deste trabalho foi revisar os estudos da literatura, a fim de verificar os efeitos do Método Pilates em pacientes com Fibromialgia.	Estudo bibliográfico qualitativo, descritivo e exploratório Resultados: A prática de atividades físicas de leve e médio impacto demonstram benefícios para o tratamento da FM, como melhora no sono, redução da dor, melhora da qualidade de vida e capacidade funcional
Autor: Marques A. P. et al. 2002/Rev. Bras. Reumat.	Título: A Fisioterapia no Tratamento de Pacientes com Fibromialgia	Objetivo: abordar a relevância da fisioterapia no tratamento de pacientes com fibromialgia.	Revisão de Literatura Resultados: A fisioterapia tem importante papel na diminuição do impacto dos sintomas da fibromialgia na vida dos pacientes por meio de várias abordagens terapêuticas, melhorando a sua capacidade funcional e contribuindo para a manutenção de sua qualidade de vida.
Autor: Alethéa Cury A.; Vieira W. H. B. 2020/Med. clín. soc.	Título: Efeitos do Método Pilates na fibromialgia	Objetivo: avaliou os efeitos do Método Pilates (MP) sobre o nível de dor, esforço, qualidade de vida e flexibilidade em uma paciente (63 anos), com diagnóstico de Fibromialgia de acordo com os critérios do Colégio Americano de Reumatologia.	Revisión narrativa no sistemática, de literatura primaria Resultados: Os resultados apontaram melhora em todas as variáveis analisadas, com exceção da PA que permaneceu inalterada.
Autor: Vázquez M. A. M. 2016/ Fisioterapia Brasil	Título: Aporte del método pilates a la terapéutica de los cuadros dolorosos	Objetivo: El objetivo de esta revisión fue resaltar la utilidad del Método Pilates como herramienta terapéutica para el manejo de cuadros dolorosos sobre todo aquellos originados por trastornos musculoesqueléticos.	Relato de caso Resultados: Embora as evidências ainda sejam limitadas quanto à sua eficácia, existem estudos que mostram melhora na saúde das pessoas que a praticam.

Fonte: Autoria própria, 2022.

RESULTADOS

O Método Pilates tem mostrado resultados relevantes como tratamento para Fibromialgia, e tem sido bem utilizado com aplicações terapêuticas interdisciplinares. Diferentes pesquisas começaram a explorar, recentemente, os efeitos de várias técnicas de exercícios para tratamento dessa síndrome, além dos diversos tipos de treinamentos físicos convencionais, como por exemplo, os de baixo impacto, como o Pilates, o treinamento aeróbio e o treinamento de força, para o tratamento da Fibromialgia.

Atualmente, o método Pilates tem sido utilizado na Fisioterapia para diversos objetivos, porém, percebe-se cada vez com mais evidências, a importância do método para o tratamento da Fibromialgia, conforme dito por Pinton e Franco (2007). Sendo assim, uma ótima proposta de atividade física para os que sofrem dessa dolorosa síndrome crônica.

DISCUSSÃO

Este estudo de escopo possibilitou apresentar um mapeamento da produção de conhecimento e dos resultados de estudos que demonstraram que a abordagem feita através do Método Pilates nos pacientes portadores de Fibromialgias promove efeitos positivos na flexibilidade, dor, qualidade de vida e condicionamento físico, em longo prazo, respeitando-se a frequência e constância deles.

A Fibromialgia (FM) é uma síndrome musculoesquelética não-inflamatória caracterizada por dor crônica e difusa, sensação de fadiga, sono não reparador, rigidez muscular matinal e alterações de humor, afetando principalmente, a qualidade de vida desses indivíduos. A sua etiopatogenia permanece desconhecida e o acometimento ocorre principalmente, no gênero feminino entre 35 e 50 anos. A sintomatologia é diversa e os exames laboratoriais geralmente, apresentam-se normais. Isso contribui para um retardo no diagnóstico e, conseqüentemente, para uma maior associação aos fatores de natureza psicogênica ou psicossomática (Cavalcante, 2006).

Os benefícios do Método Pilates nos casos de Fibromialgia se dão em virtude do fortalecimento e alongamento muscular que aparecem evidentemente a todo o instante nos exercícios de forma holística, sem movimentos bruscos e progressivos, sempre prezando a fisiologia muscular e biomecânica articular. Por meio de condicionamento dos programas de exercícios de Pilates, para cada caso de Fibromialgia, é notável o alívio da

dor, a restauração da amplitude de movimento, flexibilidade, melhorando também, a capacidade de concentração e execução das atividades da vida diária, que em muitos casos ficam limitadas pela patologia (Campigotto & Hulse, 2010).

Segundo Martinez e colaboradores, foi utilizada a hidroterapia como forma alternativa de tratamento, pois a hidro cinesioterapia praticada em água aquecida entre 32° e 33° C é fortemente indicada para o tratamento de doenças crônicas. Durante a imersão, os estímulos sensoriais competem com os estímulos dolorosos, interrompendo o ciclo da dor. Os efeitos estão relacionados ao alívio da dor, diminuição dos espasmos, relaxamento (Kümpel et al., 2016)

Estudo comparativo dos efeitos da hidroterapia e Método Pilates refletem sobre a capacidade funcional de pacientes portadores de Fibromialgia muscular com o uso dos métodos combinados, os pacientes apresentaram aumento da amplitude de movimento, aumento da circulação sanguínea, fortalecimento muscular, aumento da resistência muscular e melhora na autoestima. O número de praticantes de Pilates têm aumentado muito nas últimas décadas, entretanto, os mesmos comentam que existe necessidade do embasamento científico aos profissionais que atuam nessa área.

De acordo com Souza, o tratamento tem como objetivo, melhorar o condicionamento geral e buscar o alívio da dor, bem como a “melhora dos padrões do sono através do esforço físico e relaxamento e melhoria postural para corrigir adaptações em longo prazo, secundárias a dor” (Souza, 2013; Wolfe et al., 2010).

Segundo Valim, a intensidade e duração dos programas de exercícios para o tratamento da Fibromialgia são bastante variadas, não existindo, pois, um consenso, apesar de os exercícios de cargas leve/moderada serem os mais recomendados e aceitos. Nesse sentido, a percepção subjetiva de esforço pode assumir uma posição importante em diferentes programas de treinamento, tal como utilizado no estudo envolvendo o Método Pilates como parâmetro para a prescrição e monitorização da intensidade em exercícios (Marques Júnior, 2013).

Alguns relatos têm evidenciado os exercícios de condicionamento físico como a intervenção física que mais proporciona benefícios aos pacientes com Fibromialgia. Bressane investigou os efeitos do alongamento muscular e condicionamento físico para tratar a Fibromialgia dos pacientes (Comunello, 2011; Wolfe, 2010).

Os estudos de Silva e Mannrich tiveram como meta de pesquisa apresentar uma síntese da prática do Método Pilates na reabilitação. Explicaram que o Pilates proporciona

bons resultados à medida que vai sendo aprimorado, podendo ser usado para tratar uma variedade de disfunções em diferentes indivíduos, e que esse método é um exercício que tem a possibilidade de adequar-se às particularidades de cada pessoa, estando seus benefícios relacionados à fidelidade aos seus princípios durante a prática (Pessoa, 2012).

Campigotto e Hulse analisaram a eficácia do Método Pilates com Bola para tratamento de mulheres com lombalgias, selecionando 10 pacientes que estavam em lista de espera aguardando por atendimento, grupo com faixa etária de 20 a 50 anos. Os resultados tiveram grande relevância para convalescência da dor e ganho de flexibilidade, sendo confirmados através da Escala Visual Analógica de Dor (EVA) e dos testes de FingerFloor, Schober e Inclinação Lateral, corroborando com a eficácia do Método Pilates para o tratamento da dor (Comunello, 2011; Pessoa, 2012).

Comunello e colaboradores elaboraram um trabalho literário sobre o Método Pilates, dissertando sobre os benefícios e o emprego na restauração da saúde, tendo como préstimo, o estímulo circulatório, condicionamento físico aumentado, ganho de flexibilidade, elevando a consciência corporal, coordenação motora e uma postura mais alongada e alinhada, prevenindo-se das possíveis lesões e diminuindo a intensidade das dores crônicas (Pessoa, 2012). Segundo Pessoa, que pesquisou o efeito do exercício físico na síndrome de Fibromialgia, relatando que os exercícios físicos bem como os aeróbicos que são de baixa intensidade, proporcionam grandes ganhos através de sua prática. Eles ativam a serotonina e revigoram a musculatura. Abordam também a eficácia de alguns recursos fisioterapêuticos, mas deixam claro que tanto a Reeducação Postural Global (RPG) e o Pilates, são boas indicações de tratamento para essa patologia (Pereira & Liberali, 2013).

Em outra abordagem, Pereira e Liberali (2013), planejaram uma pesquisa sobre a adesão de pessoas no Pilates solo. Utilizaram como amostragem um grupo formado por 10 mulheres praticantes de Pilates, deixando evidente, através do teste qui-quadrado, o restabelecimento da saúde de forma global, no nível de vida, do bem-estar, do prazer e do esgotamento físico e mental. Ficou demonstrado ainda que algumas pessoas, por desconhecimento dessa prática de exercício, costumam depreciar os benefícios desse método (Góes, 2014).

Segundo Medeiros et al. (2020), um estudo comparou os benefícios do MP com os do exercício aeróbico aquático que é uma das opções de tratamento não farmacológico frequentemente recomendada para pacientes com FM onde o MP mostrou-se também

eficaz com resultados positivos como melhora da dor, capacidade e vitalidade, o que favorece uma melhora na qualidade de vida das pacientes, o estudo concluiu que ambas as intervenções são uma boa opção no tratamento da FM, onde podemos comparar esses benefícios com os do estudo de Kümpel et al. (2020) que correlacionou os efeitos da intervenção com MP com os da hidroterapia, onde as pacientes foram divididas em dois grupos, ficando o grupo de hidroterapia com 30 participantes e o grupo de MP com 20, o estudo destaca que o mais importante resultado foi que ambas as intervenções tiveram resultado benéfico com melhora da capacidade funcional, redução da dor e qualidade do sono das pacientes com FM.

Cury e Vieira (2016), concluem em seu estudo que o MP tem uma metodologia que favorece a adesão das pacientes sendo uma atividade de baixo impacto que respeita os limites de cada indivíduo, trabalhando a consciência corporal, com resultados de forma global. A segurança do MP para mulheres com FM é observada no estudo de Komatsu et al. (2016), onde nenhum efeito colateral foi relatado pelas participantes do estudo que realizaram a intervenção com o MP.

CONSIDERAÇÕES FINAIS

O Método Pilates tem se mostrado, comumente, útil como tratamento para Fibromialgia, e tem sido mais bem utilizado que outras modalidades de exercícios por pacientes portadores dessa síndrome, por proporcionar vários tipos de treinamentos físicos convencionais, como por exemplo, os de baixo impacto, o treinamento aeróbio e o treinamento de força, para o tratamento da Fibromialgia. Pesquisas recentes, avaliam os efeitos de um grande número de técnicas de exercícios para tratamento dessa síndrome.

Os sintomas mais comuns apresentados por Fibromialgia são: os distúrbios do sono, a rigidez matinal, dores de cabeça, síndrome do intestino irritável, períodos menstruais dolorosos, dormência ou formigamento das extremidades, síndrome das pernas inquietas, sensibilidade à temperatura, problemas cognitivos e de memória. Por se tratar de uma síndrome de sintomas variados, muitas vezes, é difícil projetar um programa individualizado para pacientes com variados sintomas. Características individuais, tais como aptidão física, função e gravidade dos sintomas, objetivos e preferências pessoais, devem ser levadas em consideração ao desenvolver programas. Por esse motivo, o Método Pilates é tão apropriado para essa população. A natureza individualizada de seus

exercícios e sua especificidade, em combinação com equipamentos específicos, o torna tão benéfico.

Os resultados da pesquisa foram bem-sucedidas, no entanto, existe ainda uma grande lacuna a respeito do assunto, sendo necessárias mais pesquisas, comparando diferentes modalidades de exercícios e técnicas utilizadas nos pacientes portadores de Fibromialgia, para abordagens mais convencionais.

REFERÊNCIAS

Aromataris, E., & Munn, Z. (Eds.). (2020). *JBIM Manual for Evidence Synthesis*. Adelaide: JBI. <https://doi.org/10.46658/JBIMES-20-01>

Cavalcante, A. B., Sauer, J. F., Chalot, S. D., Assumpção, A., Lage, L. V., Matsutani, L. A. et al. (2006). Prevalência da Fibromialgia: uma revisão de literatura. *Revista Brasileira de Reumatologia*, 46(1): 40-48.

Campigotto, J. & Hulse, L. Z. S. (2010). *A eficácia do Método de Pilates com bola no tratamento de mulheres portadoras de lombalgia*. Monografia (Graduação).

Comunello, J. F. (2011). Benefícios do Método Pilates e sua aplicação na reabilitação. *Instituto Salus*, 1-12.

Costa, L. M. R., Roth, A. & Noronha, M. (2012). O Método Pilates no Brasil: uma revisão de literatura. *Arquivos Catarinenses de Medicina*, 41(3), 87-92.

Cruz, G. L., Marques, G. L., Dahmer, D. S. V., Crepaldi, M. L. S., Sant'Ana, A. P. & Silva, L. M. (2018). Benefícios do Método Pilates nos sintomas da Fibromialgia. *Revista FAIPE*, 8(1), 49-59.

Cury, A. & Vieira, W. H. B. (2016). Efeitos do Método Pilates na Fibromialgia. *Fisioterapia Brasil*, 17(3), 256-260.

Góes, S. M. (2014). Características da marcha de mulheres com Fibromialgia: um padrão prematuro de envelhecimento. *Revista Brasileira de Reumatologia*, 54(5), 335-341.

Goldenberg, E. (2008). *O coração sente, o corpo dói: como reconhecer e tratar a Fibromialgia*. São Paulo: Etheneu.

Heymann, R. E. (2010). Consenso brasileiro do tratamento da Fibromialgia. *Revista Brasileira de Reumatologia*, 50(1), 56-66.

Komatsu, M., Avila, M. A., Colombo, M. M., Gramani-Say, K. & Driusso, P. (2016). Treinamento de Pilates melhora a dor e a qualidade de vida de mulheres com Síndrome da Fibromialgia. *Revista Dor*, 17(4), 274-278.

- Kümpel, C., Aguiar, S. D., Carvalho, J. P., Tele, D. A. & Pôrto, E. F. (2016). Benefícios do Método Pilates em mulheres com Fibromialgia. *ConScientiae Saúde*, 15(3), 440-447.
- Marques, A. P., Matsutani, L. A., Ferreira, E. A. G. & Mendonça, L. L. F. (2002). A fisioterapia no tratamento de pacientes com Fibromialgia: uma revisão da literatura. *Revista Brasileira de Reumatologia*, 42(1), 42-48.
- Marques Júnior, N. K. (2013). “Estado da arte” das escalas de percepção subjetiva de esforço. *Revista Brasileira de Prescrição e Fisiologia do Exercício*, 7(39), 293-308.
- Medeiros, S. A., Silva, H. J. A., Nascimento, R. M., Maia, J. B. S., Lins, C. A. A. & Souza, M. C. (2020). Mat Pilates is as effective as aquatic aerobic exercise in treating women with fibromyalgia: a clinical, randomized and blind trial. *Advances in Rheumatology*, 60, 1-10.
- Ouzzani, M., Hammady, H., Fedorowicz, Z., & Elmagarmid, A. (2016). Rayyan: a web and mobile app for systematic reviews. *Systematic Reviews*, 5(1), 210. <https://doi.org/10.1186/s13643-016-0384-4>
- Page, M. J., McKenzie, J. E., Bossuyt, P. M., Boutron, I., Hoffmann, T. C., Mulrow, C. D., Shamseer, L., Tetzlaff, J. M., ... Moher, D. (2021). The PRISMA 2020 statement: an updated guideline for reporting systematic reviews. *BMJ*, 71. <https://doi.org/10.1136/bmj.n71>
- Pereira, E. C. & Liberali, R. (2013). Aderência de pessoas no Pilates solo. *Revista Fisioterapia Brasil*, 14(1), 49-55.
- Pessoa, J. S. C. (2012). Efeitos do exercício físico na Fibromialgia. *Revista Presciência*, 5(5), 93-105.
- Pinton, L. B. & Franco, A. C. S. F. (2007). *Influência do Método Pilates: uma proposta de atividade física*. Dissertação (Mestrado).
- Prebianchi, H. B. (2003). Medidas de qualidade de vida para crianças: aspectos conceituais e metodológicos. *Psicologia: Teoria e Prática*, 5(1), 57-69.
- Provenza, J. R., Pollak, D. F., Martinez, J. E., Paiva, E. S., Helfenstein, M., Heymann, R., Matos, J. M. C. & Souza, E. J. R. (2004). Fibromialgia. *Revista Brasileira de Reumatologia*, 44(6), 443-449.
- Souza, T. E. C. (2013). A utilização do Método Pilates associado ao Método Watsu no Tratamento da Fibromialgia. *Portal Bio Cursos*, 1-13.
- Tricco, A. C., Lillie, E., Zarin, W., O'Brien, K. K., Colquhoun, H., Levac, D., Moher, D., Peters, M. D. J., ... Straus, S. E. (2018). PRISMA Extension for Scoping Reviews (PRISMA-ScR): Checklist and Explanation. *Annals of Internal Medicine*, 169(7), 467-473. <https://doi.org/10.7326/M18-0850>.

Vecchiar, R. D. V., Ruiz, T., Bocchi, S. C. M. & Corrente, J. E. (2005). Qualidade de vida na terceira idade: um conceito subjetivo. *Revista Brasileira de Epidemiologia*, 8(5), 246-252.

Wolfe, F., Clauw, D. J., Fitzcharles, M. A., Goldenberg, D. L., Katz, R. S., Mease, P., Russell, A. S., Russel, A. S., ... Yunus, M. B. (2010). The American College of Rheumatology preliminary diagnostic criteria for fibromyalgia and measurement of symptom severity. *Arthritis Care & Research*, 62(5), 600-610.

Recebido em: 12/09/2022

Aprovado em: 15/10/2022

Publicado em: 19/10/2022