

INFLUENCE OF THE PILATES METHOD ON THE QUALITY OF LIFE OF FIBROMYALGIA
PATIENTS

Evelyn Caroline Teixeira Oliveira

Graduanda do Curso de Fisioterapia do Centro Universitário São José.

Isaque Câmara da Silva

Graduando do Curso de Fisioterapia do Centro Universitário São José.

Ailton Caetano Lima

Prof. Me. em Atividade Física.

RESUMO

A Fibromialgia é doença reumatológica caracterizada por dor musculoesquelética e é frequente a associação a outras comorbidades, que contribuem com o sofrimento e a prova da qualidade de vida destes pacientes, dentre as comorbidades mais frequentes podemos citar a depressão, ansiedade, síndrome da fadiga crônica. É a segunda doença reumatológica mais frequente acometendo 25% da população. O seu tratamento pode ser de forma não farmacológica ou de forma farmacológica com intuito da diminuição algicas. No contexto não farmacológico, a prática de exercícios físicos tem sido recomendada como uma forma de tratamento eficaz na melhora da dor, da função física e do bem-estar geral. O Método Pilates (MP), está se tornando uma alternativa promissora na intervenção da FM. Esse estudo tem como objetivo buscar os benefícios que o método pilates pode trazer quando aplicado a pacientes portadores da síndrome da fibromialgia e seus reflexos na qualidade de vida do mesmo, através de uma revisão bibliográfica na qual foram realizadas pesquisas nas bases de dados Scientific Eletronic Library Online (SciELO), PubMed, e google acadêmico. Conclui-se que o método pilates apresenta resultados positivos na sintomatologia de pacientes com fibromialgia, levando inúmeros benefícios satisfatórios para o paciente, tais como melhora do sono, fadiga muscular, melhora da capacidade respiratória, diminuição da tensão muscular, aumento da flexibilidade, diminuição da ansiedade e depressão e por fim melhora da qualidade de vida.

Palavras chaves: Fisioterapia, Pilates, Benefícios.

ABSTRACT

Fibromyalgia is a rheumatological disease characterized by musculoskeletal pain and is frequently associated with other comorbidities, which contribute to the suffering and quality of life of these patients. Among the most frequent comorbidities we can mention depression, anxiety and chronic fatigue syndrome. It is the second most common rheumatological disease, affecting 25% of the population. Its treatment can be non-pharmacological or pharmacological with the aim of reducing pain. In a non-pharmacological context, physical exercise has been recommended as an effective form of treatment for improving pain, physical function and general well-being. The Pilates Method (PM) is becoming a promising alternative in FM intervention. This study aims to seek the benefits that the Pilates method can bring when applied to patients with fibromyalgia syndrome and its effects on their quality of life, through a bibliographic review in which research was carried out in the Scientific Electronic Library databases. Online (SciELO), PubMed, and Google Scholar. It is concluded that the Pilates method presents positive results in the symptoms of patients with fibromyalgia, bringing numerous satisfactory benefits to the patient, such as improved sleep, muscular fatigue, improved respiratory capacity, decreased muscle tension, increased flexibility, decreased anxiety and depression and ultimately improved quality of life.

Keywords: Physiotherapy, Pilates, Benefits.

INTRODUÇÃO

A Fibromialgia (FM) Doença reumatológica caracterizada por dor musculoesquelética, além do quadro doloroso, estes pacientes costumam – se queixar de fadiga, distúrbios do sono, rigidez matinal, parestesias de extremidades, sensação subjetiva de edema, extremidades e distúrbios cognitivos. E é frequente a associação a outras comorbidades, que contribuem com o sofrimento e a prova da qualidade de vida destes pacientes, dentre as comorbidades mais frequentes podemos citar a depressão, ansiedade, síndrome da fadiga crônica, síndrome miofascial a síndrome do colón irritável e a síndrome uretral inespecífica (BRISOLA et al, 2020).

No Brasil acometimento da Fibromialgia é mais comum no sexo feminino, é a segunda doença reumatológica mais frequente acometendo 25% da população, com idade média entre 33 a 55 anos, embora não seja caracterizada pela mortalidade a FM gera um grande impacto na capacidade funcional em todas as suas atividades de vida diária (HEYMANN, et al., 2014).

A patologia foi inicialmente conhecida como fibromiosite, fibrosite ou reumatismo muscular. Após observar que a inflamação não é predominante nessa doença, denominou-se o termo usado fibromialgia. Quando não era encontrado algum fator que contribuísse para o quadro era utilizada a nomenclatura de fibromialgia primária, já a fibromialgia secundária determinava condições como, osteoartrose, doença reumática, lúpus e outras doenças do tecido conjuntivo, trauma, hipotireoidismo dentre outras doenças endócrinas ou infecções malignas (MEDEIROS, 2019).

A FM é conhecida pela sensibilização do sistema nervoso central à dor através de um processamento desordenado dos impulsos nociceptivos como os neurotransmissores, serotonina (5HT) e a substância P (pequeno peptídeo que transmite sinais de dor dos nervos sensoriais para o sistema nervoso central) que sofrem alterações em suas rotas e implicam diretamente na amplificação da percepção de dor, qualidade de sono, no humor e em tantos outros sintomas relacionado a FM (SANTOS et al, 2015).

O seu tratamento pode ser de forma não farmacológica ou de forma farmacológica com intuito da diminuição algicas onde seus sintomas gerais relacionados a FM. No contexto não

farmacológico, a prática de exercícios físicos tem sido recomendada como uma forma de tratamento eficaz na melhora da dor, da função física e do bem-estar geral. Para isso, o exercício aeróbio, o treinamento de força ou a combinação de ambos, são sugeridos como intervenções mais efetivas para a redução da dor, melhora da QV e diminuição dos sintomas de depressão (CORDEIRO et al, 2020).

O Método Pilates (MP), está se tornando uma alternativa promissora na intervenção da FM. Os princípios desse método obedecem: a fluidez de movimento, centralização, respiração, precisão e concentração. Sendo realizados exercícios que dão atenção ao controle muscular, respiração, postura e exige uma estabilidade do centro em busca de melhor alinhamento corporal, fortalecimento, boa respiração, prevenção de lesões e qualidade de vida, Em geral, os benefícios do método são: a melhora da capacidade cardio respiratória, a melhora do condicionamento físico e mental, o alívio de problemas relacionados ao stress, diminuindo tensão e fadiga, a melhora do desempenho sexual, a harmonização do corpo, tornando-o mais equilibrado, flexível e forte, melhora a força, a elasticidade muscular e a mobilidade articular, melhora a postura, fortalece a musculatura abdominal e os músculos responsáveis pela sustentação da coluna, eliminando dores crônicas, revitaliza, propicia leveza, melhora o estado geral de saúde, otimiza o desempenho esportivo, promove condição segura para a melhora no estilo de vida e da auto- estima (SANTOS et al, 2022).

FIBROMIALGIA

Palavra Fibromialgia é derivada do latim fibro (tecido fibroso, presente em ligamentos, tendões e fáscias), do grego mio (tecido muscular), algos (dor) e ia (condição). É descrita clinicamente como uma síndrome dolorosa crônica musculoesquelética, que pode gerar sintomas em outros sistemas do corpo (HELFENSTEIN et al, 2014).

A fibromialgia é classificada como uma doença nova. Embora os sinais e sintomas sejam conhecidos desde o início do século XIX, o termo foi utilizado pela primeira vez na década de 80 e somente na década de 1990 a Organização Mundial da Saúde a classificou no manual da

CID-10, onde foi listada como patologia reumatológica crônica diferenciada (GARRIDO et al, 2014).

Entretanto, seu diagnóstico foi desafiador devido à falta de um marcador clínico ou laboratorial objetivo. Para minimizar a subjetividade do julgamento clínico, vários critérios diagnósticos foram elaborados a partir de 1980, porém sem unanimidade, o que gerou mais confusão diagnóstica. Em 1990, o American College of Rheumatology (ACR) elaborou critérios de classificação aceitos pela comunidade científica, contribuindo substancialmente para homogeneizar o diagnóstico da FM e promover estudos sobre FM (HEYMANN, R. E. et al. 2014).

Segundo os critérios do Colégio Americano de Reumatologia, os tender-points são caracterizados pela presença de sensibilidade em 11 ou mais dos 18 pontos dolorosos à digito-palpação. Os tender points devem ser sensíveis à pressão digital mediante uma força de pelo menos 4 kg/cm, localmente e sem irradiação. Esses pontos estão localizados bilateralmente: a) na inserção do músculo occipital; b) no ponto médio do bordo superior do trapézio; c) na região supraespinhal; d) nos quadrantes superiores externos do glúteo; e) na região posterior à proeminência do grande trocânter; f) na face anterior do espaço intertransverso de C5 a C7; g) na segunda junção costocostal; h) em cerca de 2 cm do epicôndilo lateral; i) na região medial próxima a linha do joelho. Esses critérios incluíam, além da presença de dor difusa e crônica por pelo menos 3 meses, sintomas associados, como rigidez matinal, fadiga, distúrbios do sono e presença de dor a palpação em 11 dos 18 pontos dolorosos (WOLFE, et al., 2016).

Várias críticas surgiram a respeito desses critérios, o que fez com que, em 2010, a ACR elaborasse novos critérios diagnósticos compostos por duas escalas de avaliação: o Índice de Dor Generalizada (IDG), que permite a verificação da dor sentida nos últimos 7 dias através da checagem bilateral das áreas corporais dolorosas, e a Escala de Sintomas (ES), que avalia, por meio de um somatório, a severidade de sintomas somáticos e cognitivos como a fadiga, o sono não reparador, dificuldade de concentração, depressão, entre outros (WOLFE, et al., 2016).

A síndrome da fibromialgia (SFM) é considerada uma das doenças reumáticas mais comuns, perdendo apenas para a osteoartrite e ocupa o segundo lugar. Apesar de não ser terminal e ter bom prognóstico, leva o portador a ter ideias de fragilidade total, impotência, dependência e exclusão, levando a problemas psicológicos como ansiedade e depressão, além do consumo excessivo de recursos para tratamentos e investigações diagnósticas. (CORDEIRO et al., 2020)

O tratamento visa reduzir a dor e vários sintomas causados pela síndrome, que podem ser alcançados por meio de exercícios físicos que visam reduzir pontos sensíveis, aumentar a amplitude de movimento, ganhar força muscular, modulação da dor, aumento de hormônios que causam sensação de prazer, reeducação/correção postural e regulação do sono. (CORDEIRO et al., 2020)

O exercício físico apresenta efeito analgésico por estimular a liberação de endorfinas e funcionar como antidepressivo natural, evitando assim o uso de fármacos. Os exercícios irão variar de paciente para paciente, pois devem ser dosados para que não sejam exaustivos. Conforme o paciente adapta-se aos estímulos proporcionados pelo exercício, sua intensidade e a frequência deverão ser aumentadas (BULHÕES et al., 2019)

Os pacientes que praticam exercícios apresentam níveis mais baixos de proteína C-reativa, e outras substâncias, que estimulam a passagem de estímulo doloroso, dessa forma, possuem menos pontos de dor e envelhecem com mais qualidade de vida (Kingsbury et al., 2020).

Concomitantemente a prática regular de exercício físico melhora a flexibilidade, melhora a fadiga física, reduz a disfunção autonômica e melhora o funcionamento cognitivo. Além disso os pacientes que praticam exercícios apresentam índices de depressão menores (LISBOA et al., 2015).

Dentre as opções de atividade física a serem feitas para o tratamento da fibromialgia, temos o pilates como um método que traz vantagens como aptidão física, habilidade funcional, melhora do equilíbrio dinâmico e flexibilidade, que juntos minimizam o recrutamento muscular desnecessário, responsáveis por causar instabilidade, fadiga e prejuízos na recuperação.

MÉTODO PILATES

Pilates é um método de condicionamento físico e mental que foi trazido ao Brasil na década de 90 e vem sendo estudado e praticado amplamente até os dias atuais. Na Alemanha em 1833 nas proximidades de Dulserdoff, em uma pequena vila denominada Monchenglandbach nasceu Joseph Hubertus Pilates, o criador do método. Na infância sua saúde era bem frágil, sofreu de asma, bronquite, raquitismo e febre reumática. Dedicou-se então a melhora da sua condição física, praticando esqui, boxe, ginástica e mergulho. Autodidata, aprofundou seus conhecimentos em Fisiologia, Anatomia e Medicina Tradicional Chinesa. Suas influências foram amplas, desde princípios de ioga e artes marciais até o estudo do movimento dos animais. (MARÉS, et al. 2014)

Na primeira Guerra Mundial, Joseph foi confinado por ter nacionalidade Alemã e por conta deste confinamento decidiu desenvolver exercícios para ele e seus colegas aprisionados, utilizando as molas das camas e outros equipamentos de forma improvisada. Desta forma, levou seus exercícios aos pacientes acamados, promovendo melhora do seu condicionamento físico, e com isso Joseph afirmava que a partir de seus exercícios nenhum confinado morreu de Influenza na época da epidemia, em 1918. Já em Nova York deu origem ao seu primeiro estúdio, o que atraiu imediatamente a atenção do público da dança. (PANELLI, 2017)

Quando Pilates criou os seus exercícios, muitas vezes ele se orientava para métodos de treinamento do Extremo Oriente. Ele usou ioga e artes marciais como modelos. O método trabalha todo o corpo, principalmente o grupo muscular composto pela musculatura abdominal, transversa do abdômen, assoalho pélvico e paravertebrais. (Lemos et al. 2023) Os exercícios de Pilates resultantes seguem seis princípios básicos: respiração, controle, concentração, centralização, fluidez e precisão. (FRANCO, et al., 2023)

Tabela 1– Princípios do Pilates.

Concentração	É de extrema importância que todo exercício seja realizado de forma correta e isso só ocorre se estiver concentrado, para que não haja erros de movimento e de respiração.
Fluidez	O exercício deve ser realizado de forma leve, fluida, evitando movimento mecânico e robotizado.
Respiração	Todo exercício do Método deve começar e terminar com a respiração corretamente, de acordo com a seguinte ordem cronológica: 1° inspiração torácica, 2° expiração do tórax superior, 3° expiração do tórax inferior e 4° expiração abdominal.
Centralização	Este centro de força forma uma estrutura de suporte para os órgãos, sustenta a coluna vertebral, é onde está localizado nosso centro gravitacional, responsável pelo alinhamento biomecânico e estabilidade do corpo, melhorando assim nossa postura.
Precisão	É um controle mais refinado, buscando realizar poucas repetições de movimentos, mas com uma execução de qualidade.
Controle	Este princípio se dá pela ação motora de músculos agonistas primários em um movimento. É importante se ter o controle de todos os movimentos, a fim de se obter um melhor controle motor e um melhor equilíbrio.

Fonte: Revista Ibero-Americana de Humanidades, Ciências e Educação.

A frequência ideal para exercícios de Pilates é de pelo menos 3 vezes semanalmente, com intervalo de 1 hora. No entanto, embora não existam estudos que comprovem que a prática do método mais de 3 vezes por semana pode causar problemas para pacientes com fibromialgia, frequência de 1 a 3 dias é bastante razoável, levando em consideração que esses indivíduos alcançam a fadiga corporal com mais facilidade quando comparado às pessoas saudáveis, além disso, sua grande maioria não pratica exercícios de alta intensidade e volume devido aos sintomas que dificultam essa prática. Portanto, podemos considerá-lo como indivíduo que possui adaptações biológicas condizentes com um iniciante (MATTOS et al., 2019)

Consiste em exercícios que são realizados tanto no solo, com uso da resistência do próprio corpo, com ou sem acessórios complementares ou em aparelhos como o Cadillac, Reformer,

Chair e Barrel, os quais possuem molas com diferentes resistências (CURY et al., 2016 apud KÜMPEL et al., 2016). As molas e roldanas de cada aparelho podem ser utilizadas como assistência ou resistência, de acordo com seu posicionamento em cada exercício proposto (YAMATO et al., 2015).

Quando realizado de forma correta, o Método pode promover diversos benefícios como a estimulação da circulação, melhora do condicionamento físico, da flexibilidade, do alongamento e do alinhamento postural, além de melhorar os níveis de consciência corporal e coordenação motora. Tais benefícios ajudam na prevenção de lesões e no alívio de dores crônicas (LADVIG et al., 2016)

A liberação de hormônios e neurotransmissores são estimulados com o pilates e com isso o praticante se sente revigorado, com sensação de bem-estar, obtendo melhorias na qualidade do sono e sendo possível reduzir a dosagem de medicamentos (LADVIG et al., 2016)

O pilates tem resultados favoráveis quando aplicados a portadores de fibromialgia pelo alongamento e fortalecimento muscular estarem presentes em todo momento durante a execução dos exercícios, sem a presença de movimentos bruscos e respeitando sempre a biomecânica articular e a fisiologia muscular (CRUZ et al., 2016).

METODOLOGIA

O presente estudo é caracterizado por uma revisão bibliográfica, na qual foram realizadas pesquisas nas bases de dados Scientific Electronic Library Online (SciELO), PubMed e google acadêmico, utilizando as palavras “fibromialgia, pilates, benefícios, fisioterapia”. Os critérios de inclusão foram artigos publicados de 2014 a 2024, os de exclusão foram artigos pagos, sem texto completo, que não abordavam o objeto principal do estudo, que não apresentavam os descritores.

RESULTADOS E DISCUSSÃO

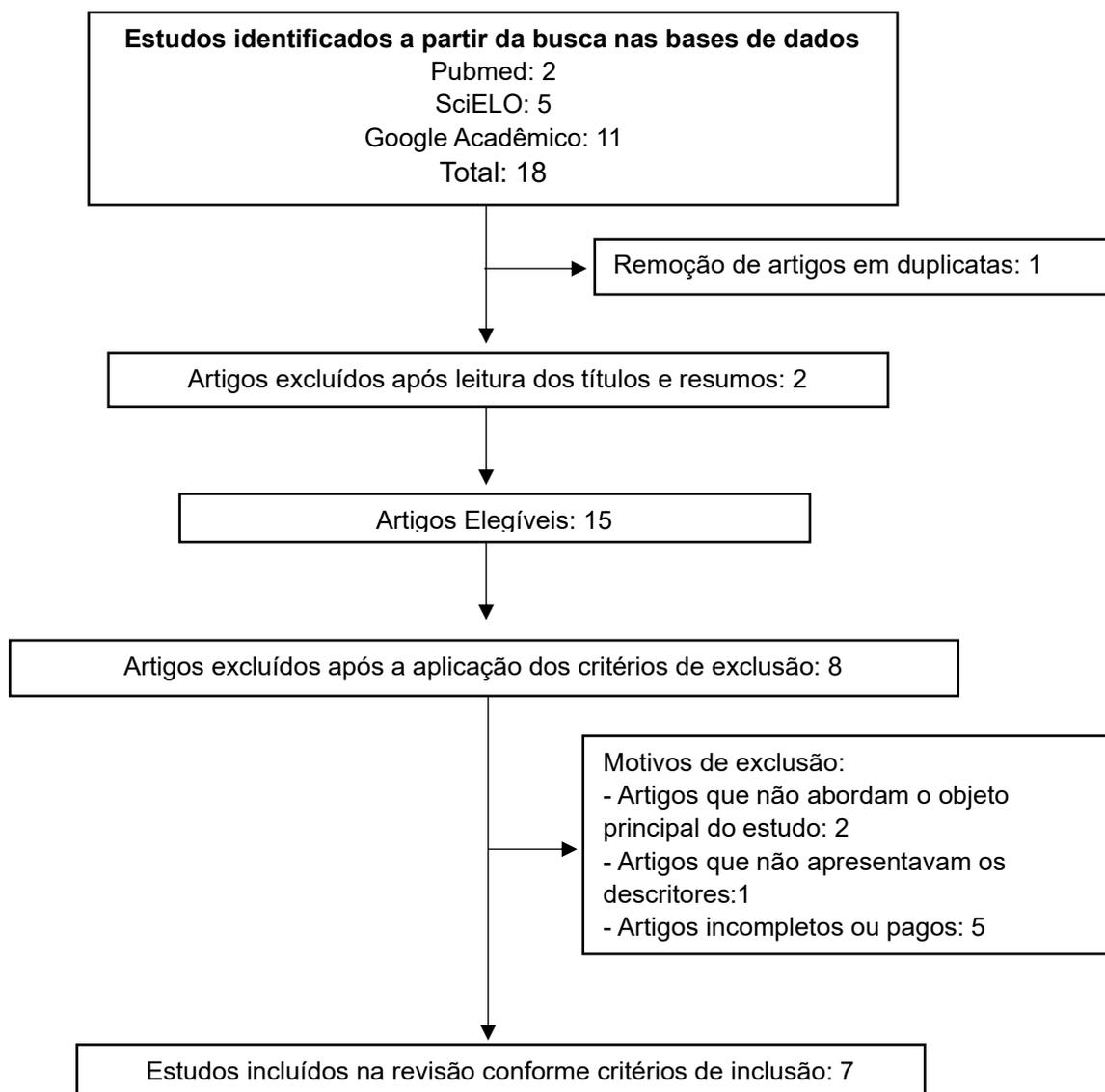


Figura 1- Fluxograma da seleção dos estudos.

Ao concluir a análise dos 7 artigos mencionados, os resultados de cada pesquisa revelaram consistentemente os benefícios do Método Pilates na qualidade de vida de indivíduos com fibromialgia. De forma unânime, nenhum estudo registrou deterioração nos sintomas ou indicou um método mais eficaz que o Pilates. (Quadro 1).

Quadro 1: Artigos selecionados para composição da discussão da pesquisa.

Autor e Ano	Título	Intervenção	Objetivo	Conclusão
Kümpel et al. (2016)	Benefícios do Método pilates em mulheres com fibromialgia	Programa de exercício de treinamento no solo, 15 sessões, 2x semana/60 min.	Avaliar a eficácia do Método Pilates para a melhora da dor em pacientes com Fibromialgia.	Os efeitos do Método Pilates são positivos para redução da dor.
Cury et al. (2016)	Efeitos do Método Pilates na Fibromialgia	Programa de exercícios composto de treinamento de 5 min de aquecimento + 25 min de pilates no solo + 25 min de pilates nos aparelhos e 5 minutos relaxantes.	Avaliar os efeitos do Método Pilates sobre o nível de dor, esforço, qualidade de vida e flexibilidade em uma paciente com diagnóstico de Fibromialgia	O tratamento da fibromialgia, por meio de exercícios do MP, é eficaz para minimizar os efeitos da dor, melhorar flexibilidade, qualidade de vida e condicionamento físico de pacientes fibromiálgicos.
Pérez (2017)	Efeitos imediatos de um programa de exercícios de Pilates sobre o equilíbrio e qualidade de vida de mulheres com fibromialgia.	Foi realizado os princípios básicos do MP, (Centralização, Controle, Respiração, Precisão e Fluidez), com	Conhecer o efeito de um programa de exercícios de Pilates numa população com Fibromialgia.	O Método Pilates (MP) reduz significativamente o impacto da doença na qualidade de vida dos pacientes;
Medeiros et al (2021)	Efeitos do pilates em solo e exercício aeróbico aquático sobre a funcionalidade, sono e cinesiofobia de mulheres com fibromialgia: ensaio controlado aleatorizado	Protocolo de 9 exercícios de fortalecimento e alongamento para os principais grupos musculares envolvendo todos os princípios do MP. 12 semanas 2x na semana/50 min 2x na semana/40 min	Analisar a eficácia do Mat Pilates na melhora de mulheres fibromiálgicas em comparação com o exercício aeróbico aquático.	O Mat Pilates e o exercício aeróbico aquático apresentaram melhora significativa nas mulheres com fibromialgia, mas nenhum foi superior ao outro.

Komatsu et al. (2016)	Treinamento de Pilates melhora a dor e a qualidade de vida de mulheres com síndrome da fibromialgia.	Exercícios de Pilates Sol, com aparelhos e esteiras, associando exercícios respiratórios. 8 semanas 2x por semana/60min	Avaliar os efeitos do Pilates na dor, qualidade de vida, depressão e ansiedade em mulheres com fibromialgia.	Os resultados obtidos apoiam o Pilates como um recurso fisioterapêutico seguro para melhorar a dor em pacientes com fibromialgia.
Ladvig, et al (2016)	Exercícios Baseados no Método Pilates no tratamento de portadoras de Fibromialgia: Relato de Casos	Programa de exercícios baseados no MP. 20 Sessões 3x por semana/60 min	Analisar os efeitos do tratamento pelo Método Pilates (MP) em mulheres com fibromialgia.	Os exercícios baseados no Método Pilates foram eficazes no tratamento da Fibromialgia, principalmente a qualidade de vida, dor e flexibilidade.
KUMPEL et al., 2020	Estudo comparativo dos efeitos da hidroterapia e método Pilates sobre a capacidade funcional de pacientes portadores de fibromialgia	Programa de exercícios de pilates no solo. 15 sessões 2x semana/60 min	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.	A hidroterapia e os exercícios do método Pilates se mostraram igualmente eficazes na redução do impacto global, melhora do sono e capacidade funcional em pacientes com fibromialgia.

Cury et al. (2016) avaliaram uma paciente de 63 anos com diagnóstico clínico de fibromialgia, a paciente foi submetida a avaliações antes e após o tratamento. Inicialmente, foi aplicado o questionário de avaliação fisioterapêutico para colher os seguintes dados: anamnese, medida da pressão arterial, índice miálgico (IM) e número de pontos dolorosos (NPD). Utilizou-se no exame físico o Algômetro de pressão de Fischer e a Escala Visual Analógica (EVA) para registro do valor do limiar de dor da paciente. Posteriormente, foi avaliado o índice de flexibilidade pelo Flexiteste e pela distância do 3º dedo-chão e avaliação da capacidade funcional e qualidade de vida por meio da aplicação do Fibromyalgia Impact xQuestionnaire(FIQ).

O tratamento teve duração de 4 semanas consecutivas, frequência de 2 vezes semanais, com duração de uma hora cada, dividindo-se em aquecimento, Pilates no solo, Pilates em aparelhos e relaxamento. O volume do treinamento obedeceu à filosofia do MP, que rege apenas série de, no máximo, 10RM por exercício. (Cury et al. 2016)

Os resultados do estudo de Cury et al. (2016) mostram que os exercícios de Pilates promovem efeitos positivos na flexibilidade, dor, qualidade de vida e condicionamento físico. Foram observadas diferenças significativas nas variáveis de avaliação relacionadas à dor. Houve uma redução significativa nos valores dos sintomas identificados pela EVA ($p = 0,00016$), flexibilidade ($p = 0,0479$) e qualidade de vida ($p = 0,010$) após o tratamento.

Kümpel et al. (2016) tiveram como objetivo na Policlínica Universitária do UNASP avaliar a eficácia do Método Pilates para a melhora da dor em 20 pacientes do sexo feminino com a faixa etária de 40 a 65 anos de idade. Foram selecionados pacientes com diagnóstico médico de fibromialgia, com característica da dor difusa (acima e abaixo do quadril e em ambos os lados) e com duração maior que três meses, alterações do sono e fadiga excessiva, sem conhecimento prévio sobre o Pilates e que se comprometessem a não realizar outra atividade física de fortalecimento muscular regularmente durante o estudo.

Todas as pacientes foram submetidas a uma avaliação, por meio de uma ficha contendo questionário com identificação da paciente, história da doença, tempo de diagnóstico, o tipo de dor, qualidade de vida através do questionário sobre o Impacto da Fibromialgia (QIF), o exame físico da intensidade de dor crônica através da escala Visual analógica (EVA). A presença do tender points foi avaliada por meio da algometria e na avaliação da qualidade do sono foi utilizado o Índice da Qualidade do Sono de Pittsburgh (IQSP). O Tratamento foi dividido em 15 sessões, com atendimentos de duas vezes por semana, e cada sessão tinha duração de 60 minutos. (Kümpel et al. 2016)

Kümpel et al. (2016) obtiveram como resultado uma melhora significativa em todos os aspectos avaliados após o tratamento, como mostra o quadro. Concluindo que o método Pilates é altamente eficaz para pacientes com Fibromialgia.

Quadro referente aos domínios que obtiveram resultados satisfatórios ao final do estudo.

Avaliação do impacto da fibromialgia pré e pós o tratamento pelo Método Pilates			
Dor	4,54 ± 0,65	2,63 ± 0,77	< 0,0001
Impacto	10,90 ± 5,01	7,36 ± 3,79	>0,08
Bem estar	1,90 ± 1,23	2,18 ± 0,71	>0,05
Habilidade no trabalho	2,81 ± 1,69	1,63 ± 0,77	>0,05
Absenteísmo ao trabalho	4,36 ± 0,97	2,81 ± 1,58	< 0,01
Cansaço	4,81 ± 0,38	2,63 ± 0,64	< 0,0001
Sono	4,54 ± 0,89	2,81 ± 1,26	< 0,0002
Rigidez	4,81 ± 0,38	2,54 ± 0,98	< 0,0001
Ansiedade	4,81 ± 0,57	3,09 ± 1,44	<0,0002
Depressão	4,63 ± 0,64	2,63 ± 1,22	<0,0002

Quadro: Avaliação do impacto da Fibromialgia pré e pós o tratamento pelo Método Pilates (KÜMPEL, 2016)

Um estudo de Ladvig, et al (2016) analisou os efeitos do tratamento pelo Método Pilates (MP) em quatro pacientes do sexo feminino entre 30 e 60 anos de idade e com diagnóstico de fibromialgia. As pacientes foram avaliadas antes e depois de receberem 20 sessões de exercícios baseados no MP sendo utilizados na avaliação: Questionário de Impacto da Fibromialgia, palpação dos tender-points, Questionário de Qualidade de Vida (SF-36) e Teste Terceiro Dedo-Chão. Os exercícios de pilates escolhidos foram realizados no solo e com bola (nas posições deitado, sentado, quatro apoios e em pé), e foram evoluídos na medida em que as pacientes estavam preparadas para maior grau de dificuldade.

Os resultados apresentaram, no QIF, sucesso das pacientes em todos os domínios, com exceção do domínio ansiedade apenas para uma paciente. A melhora geral também vale para os resultados no número de tender-points, teste do terceiro dedo-chão e o SF-36. Os exercícios baseados no Método Pilates foram eficazes no tratamento das quatro pacientes com a Síndrome da Fibromialgia, principalmente nos aspectos da qualidade de vida, dor e flexibilidade. (Ladvig, et al 2016)

Komatsu et al. (2016) em um estudo randomizado controlado, avaliou os efeitos do pilates na dor, qualidade de vida, depressão e ansiedade de 20 participantes do sexo feminino, com diagnóstico de fibromialgia. As quais foram divididas em grupo controle (GC) composto por 7 participantes e grupo de tratamento (GT) composto por 13 participantes, distribuídas aleatoriamente,

Todas as 20 pacientes foram avaliadas antes e imediatamente após o tratamento de 8 semanas. Além da contagem de tender points, foram avaliadas pela Escala Analógica de Dor (EVA), Questionário sobre o Impacto da Fibromialgia (QIF), Questionário de Depressão de Beck (BDI) e Escala de Ansiedade de Beck (BAI). O grupo tratamento realizou sessões de 1h de Pilates duas vezes por semana por 8 semanas. O grupo controle continuou com seus tratamentos anteriores ao estudo sem modificações. (Komatsu et al. 2016)

Os resultados da pesquisa de Komatsu e colaboradores (2016) evidenciaram que o pilates impacta de forma favorável na redução da quantidade de pontos de dor e regiões dolorosas, respaldando a aplicação desse método como parte do tratamento fisioterapêutico para a fibromialgia. Contudo, quanto aos níveis de ansiedade e depressão, notou-se que o pilates não teve efeito positivo em nenhum dos grupos avaliados, enfatizando a importância de combinar psicoterapia com essa abordagem.

Um estudo longitudinal realizado por Pérez (2017) com acompanhamento ao longo de 12 semanas, 37 participantes foram divididos em dois grupos. O grupo G1 frequentava aulas de pilates duas vezes por semana, enquanto o G2 constituía o grupo de controle. O intuito era analisar os impactos do pilates na qualidade de vida e equilíbrio de mulheres com fibromialgia. Os resultados revelaram uma melhora na qualidade de vida, apesar de não haver diferenças estatisticamente significativas nos parâmetros de dor e equilíbrio em comparação com o grupo controle.

O estudo realizado por MEDEIROS (2020), foi composto por 42 mulheres apresentando idades entre 18 e 60 anos. Todas as mulheres tiveram encaminhamento médico que confirmaram a doença. Ambos os grupos passaram por tratamento duas vezes na semana, durante 12 semanas. O grupo MP (MPG) realizaram exercícios baseados no Método Mat Pilates, foram formados grupos de até 4 mulheres em um espaço amplo. As sessões duraram 50 minutos. O grupo de exercícios aeróbicos aquáticos na piscina com a temperatura de 31 graus celsius, as sessões duraram por volta de 40 minutos. Foram comparados os benefícios do Método Pilates com os do aeróbico aquático, outra opção de intervenção não medicamentosa frequentemente recomendada para pacientes com síndrome de Fibromialgia. Nessa comparação, o Método Pilates demonstrou eficácia, apresentando resultados positivos na redução da dor e na melhoria da qualidade de vida dessas mulheres. Neste estudo, foi demonstrado que as duas práticas são excelentes opções de tratamento para a fibromialgia.

Esses benefícios podem ser equiparados à pesquisa realizada por KUMPEL (2020), que comparou os efeitos do Pilates e da hidroterapia em 30 pacientes com o grupo do método Pilates em 20 pacientes. Todas as pacientes foram avaliadas antes e imediatamente após intervenção pelo mesmo avaliador, por meio de uma ficha contendo dados demográficos e clínicos. Foi usado EVA, QIF, Pittsburgh. Foi destacado que as intervenções proporcionaram benefícios significativos, melhorando a capacidade funcional, qualidade do sono e reduzindo a dor em pacientes com Síndrome Fibromialgia.

CONSIDERAÇÕES FINAIS

Conclui-se que os artigos usados como base da pesquisa mostraram que o Método pilates foi eficaz para o tratamento da Fibromialgia e assim levando uma melhoria na qualidade de vida, o método leva inúmeros benefícios satisfatórios para o paciente, desde que seja executado de maneira correta, beneficiando o paciente em: sono, fadiga muscular, melhora da capacidade respiratória, diminuição da tensão muscular, aumento da flexibilidade, diminuição da ansiedade e depressão. É importante destacar a presença de um acompanhamento de uma equipe

multidisciplinar para assim obter melhores resultados visando corpo e mente associados a ansiedade e depressão.

Contudo a metodologia dos artigos utilizados não esclareceu certas respostas científicas de como o método deve ser aplicado para que seja possível obter os resultados apresentados não demonstrando as variáveis de repetições, velocidade do movimento, quantitativo de séries e percentuais de carga. Dificultando dessa forma o aprendizado prático e real.

Diante disso, é fundamental a realização de novas pesquisas para elucidar a melhor forma de organizar a prescrição de exercícios, assim como identificar os movimentos mais adequados, além de realizar uma análise aprofundada sobre os diversos efeitos que as variáveis do Método podem proporcionar para pacientes com Fibromialgia.

REFERÊNCIAS

BRISOLA C. et al. **A influência do Pilates em pacientes com Fibromialgia.** XVII Simpósio Internacional de Ciências Integradas, 2020.

BULHÕES, C. D. B. et al. **Exercício Físico E Hidratação Na Melhora Da Performance: Uma Revisão Integrativa.** Revista E-Ciência. vol. 6. Num. 2. 2019.

CORDEIRO, B. L. B. et al. **Influência do método Pilates na qualidade de vida e dor de indivíduos com fibromialgia: revisão integrativa.** BrJP, v. 3, n. 3, 2020.

COSTA, J. C. B. et al. **Benefícios do método Pilates no tratamento da sintomatologia da fibromialgia.** Rev. Ciência atual, vol. 15, nº 1, 2020.

CRUZ, J. C. et al. **The Pilates method in the rehabilitation of musculoskeletal disorders: a systematic review.** Fisioterapia em Movimento, v. 29, n. 3, p. 609–622, jul. 2016.

CURY, A. et al. **Efeitos do Método Pilates na Fibromialgia.** Rev. Fisioter Bras, 2016.

FRANCO, et al. **Pilates na fisioterapia e seus benefícios para o condicionamento do corpo.** Revista Ibero-Americana de Humanidades, Ciências e Educação, 2023.

GARRIDO, M. M. et al. **Fibromialgia: quando a dor é uma história de vida.** Index Enferm, Granada, v. 19, n. 2-3, p. 196-200, setembro, 2014.

HELFENSTEIN, J. M. et al. **Fibromialgia: aspectos clínicos e ocupacionais.** Revista da Associação Médica Brasileira, v. 58, n. 3, p. 358–365, maio 2012.

HEYMANN, R. E. et al. Consenso brasileiro do tratamento da fibromialgia. **Revista Brasileira de Reumatologia**, v. 50, n. 1, p. 56–66, jan. 2014.

JESUS, D. X. G. et al. **The use of Pilates for pain control in patients with fibromyalgia**. *Fisioterapia em Movimento*, 2022.

LADVIG, et al., **Exercícios Baseados no Método Pilates no tratamento de portadoras de Fibromialgia: Relato de Casos**. *Rev. Colloquium Vitae*. Vol. 8. No. 1. 2016.

LEMOS, LC. et al. **O método Pilates como opção terapêutica para as queixas de dores musculoesqueléticas em mulheres idosas**. *Cad Saúde Colet*, 2023.

LISBOA, L. L. et al. **Efeito da cinesioterapia na qualidade de vida, função sexual e sintomas climatéricos em mulheres com fibromialgia**. *Revista Brasileira de Reumatologia*, v. 55, n. 3, p. 209–215, maio 2015.

MARÉS, G. et al. **A importância da estabilização central no método Pilates: uma revisão sistemática**. *Fisioterapia em Movimento*. 2012, v. 25, n. 2

MEDEIROS, S. A. 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*, v. 60, p. 21, 2020.

MEDEIROS, F, F . **A sintomatologia e os aspectos emocionais de quem carrega no corpo a dor da fibromialgia: uma revisão literária**. 2019.

KINGSBURY, C. et al. **Associação entre nível diário de atividade física objetiva e proteína C-reativa em amostra nacional representativa de adultos com diagnóstico autorreferido de artrite ou fibromialgia**. *Reumatol Int* 40, 1463–1471 (2020)

KUMPEL, C. et al. **Benefícios do Método Pilates em mulheres com Fibromialgia**. Rev. Conscientiza e Saúde, 2016.

KOMATSU, M. et al. **Treinamento de Pilates melhora a dor e a qualidade de vida de mulheres com síndrome da fibromialgia**. Rev. Dor vol.17 n°.4 São Paulo out./ dez.2016.

PANELLI, C. et al. **Método Pilates de condicionamento do corpo: um programa para toda a vida**. Phorte Editora LTDA, 2017.

PÉREZ, G. M. **Efectos inmediatos de un programa de ejercicios de pilates sobre el equilibrio y la calidad de vida de mujeres con fibromialgia**. 2017.

SANTOS, L. C. et al. Síndrome de Fibromialgia: fisiopatologia, instrumentos de avaliação e efeitos do exercício, Motriz, Rio Claro, v.15 n.2 p.436-448, abr./jun. 2015.

SANTOS, R. A. et al. **Benefícios do pilates para portadores de fibromialgia**. Revista Eletrônica Nacional de Educação Física, Edição Especial. v. 5, n. 5, jul. 2022.