

**CENTRO UNIVERSITÁRIO IBMR**  
**CURSO DE GRADUAÇÃO EM FISIOTERAPIA**

**A EFICÁCIA DO MÉTODO PILATES NA REDUÇÃO DA DOR EM MULHERES  
COM FIBROMIALGIA: UMA REVISÃO DA LITERATURA**

**Orientadora:**

**Prof<sup>a</sup> Mst. Pamela Martin Bandeira**

**Autores:**

**Andreza Rufino Gabriel – 12622169838**

**Anna Carolina do Nascimento Frazão -1262114292**

**Camila Casseiro Moura - 1262013337**

**Larissa Soares da Silva- 1262227971**

**Rio de Janeiro, 2024.**

**ANDREZA RUFINO GABRIEL  
ANNA CAROLINA DO NASCIMENTO FRAZÃO  
CAMILA CASSEMIRO MOURA  
LARISSA SOARES DA SILVA**

**A EFICÁCIA DO MÉTODO PILATES NA REDUÇÃO DA DOR EM MULHERES  
COM FIBROMIALGIA: UMA REVISÃO DA LITERATURA**

Trabalho de Conclusão de Curso apresentado ao  
Curso de Graduação em Fisioterapia do Centro  
Universitário IBMR como requisito parcial para a  
obtenção do título de Bacharel em Fisioterapia.

Orientador: Prof<sup>a</sup> Mst. Pamela Martin Bandeira

**Rio de Janeiro, 2024.**

**FOLHA DE APROVAÇÃO**

**Andreza Rufino Gabriel**  
**Anna Carolina do Nascimento Frazão**  
**Camila Cassemiro Moura**  
**Larissa Soares da Silva**

**A EFICÁCIA DO MÉTODO PILATES NA REDUÇÃO DA DOR E MULHERES  
COM FIBROMIALGIA**

Trabalho de Conclusão de Curso apresentado ao  
Curso de Graduação em Fisioterapia do Centro  
Universitário IBMR como requisito parcial para a  
obtenção do título de Bacharel em Fisioterapia.

Aprovado em: \_\_/\_\_/\_\_

---

Orientador: Prof<sup>ª</sup> Mst. Pamela Martin Bandeira  
Centro Universitário IBMR

**Rio de Janeiro, 2024**

## RESUMO

O tratamento da fibromialgia (FM) é um desafio, e o sexo é um fator de risco para a doença, já que a síndrome é muito mais comum em mulheres. O fator motivacional e a insatisfação dos indivíduos com os tratamentos farmacológicos, uma vez que a quantidade de medicamentos administrados pode trazer futuramente consequências para a saúde são os fatores para que as intervenções não-farmacológicas sejam procuradas. Ao longo dos anos, evidências foram observadas em relação ao tratamento com exercício físico, envolvendo alongamentos, manutenção da força e condicionamento aeróbico. O Método pilates (MP) traz melhorias na flexibilidade, capacidade funcional, diminuição do recrutamento muscular desnecessário, na aptidão, no equilíbrio, e no foco nos músculos centrais. Logo, entende-se que o MP pode ser eficaz quando aplicado ao tratamento de FM em mulheres, permitindo que as mesmas tenham melhor qualidade de vida ao longo de suas vidas. O objetivo central do trabalho é avaliar, por meio de uma revisão de literatura, a efetividade do MP, aplicado a mulheres com FM. Propõe-se, assim, apresentar reflexões e analisar a influência do MP na redução da dor da FM em mulheres. A pesquisa identificou 26 artigos potenciais e 5 foram utilizados na análise. O MP teve efeitos positivos no controle da dor, além de melhora em fatores biopsicossociais, como estresse e sono. As evidências sugerem que o MP tem influência no controle da dor em indivíduos com FM e que é mais efetivo do que a não intervenção. Porém, as intervenções utilizadas nos estudos desta revisão foram amplamente diversificadas, com pouca padronização em termos do modo, duração e frequência do tratamento utilizado no manejo de pacientes com FM. Desta forma, pesquisas adicionais de alta qualidade são necessárias para detalhar a intervenção do MP no tratamento da dor da FM.

**Palavras-chave:** Técnicas de movimento de exercício; Modalidades de fisioterapia; Fibromialgia; Método Pilates; Mulheres.

## ABSTRACT

Treating fibromyalgia (FM) is a challenge, and sex is a risk factor for the disease, as the syndrome is much more common in women. The motivational factor and the dissatisfaction of individuals with pharmacological treatments, since the amount of medication administered can have future health consequences, are the factors why non-pharmacological administrations are sought. Over the years, evidence has been found regarding treatment with physical exercise, stretching, maintaining strength and aerobic conditioning. The Pilates Method (PM) brings improvements in flexibility, functional capacity, increased unnecessary muscle recruitment, exclusion, balance, and focus on core muscles. Therefore, it is understood that MP can be efficient when applied to the treatment of FM in women, allowing them to have a better quality of life throughout their lives. The central objective of the work is to evaluate, through a literature review, the effectiveness of MP, applied to women with FM. It is therefore proposed to present reflections and analyze the influence of MP in reducing FM pain in women. The search included 26 potential articles and 5 were used in the analysis. MP had positive effects on pain control, in addition to improving biopsychosocial factors, such as stress and sleep. Evidence suggests that MP has an influence on pain control in individuals with FM and that it is more effective than non-intervention. However, the interventions used in the studies in this review were widely diversified, with little standardization in terms of the mode, duration and frequency of treatment used in the management of patients with FM. In this way, additional high-quality research is easy to detail MP intervention in the treatment of FM pain.

**Keywords:** Exercise movement techniques; Physical therapy modalities; Fibromyalgia; Método pilates; Women.

## SUMÁRIO

1. INTRODUÇÃO	9
2. METODOLOGIA	11
2.1 TIPO DE ESTUDO	11
Revisão narrativa realizada por meio de um levantamento de literatura.	
2.2 COLETA DE DADOS	11
2.3 CRITÉRIOS DE INCLUSÃO	11
2.4 CRITÉRIOS DE EXCLUSÃO	11
2.5 PERIODICIDADE	11
3. RESULTADOS	12
4. DISCUSSÃO	16
5. CONSIDERAÇÕES FINAIS	18
REFERÊNCIAS	19

## 1. INTRODUÇÃO

A Fibromialgia (FM) é uma doença caracterizada por dor crônica generalizada em pontos pré estabelecidos por pelo menos 3 meses associada à fadiga, distúrbios do sono e distúrbios cognitivos em vários graus de intensidade. A definição da FM é recente, mas a descrição de pacientes com o quadro clínico semelhante sugere que esta síndrome está presente desde o século XIX.<sup>10</sup> Segundo dados da Sociedade Brasileira de Reumatologia a FM é bastante comum, afetando 2,5% da população mundial, sem diferenças entre nacionalidade ou condições socioeconômicas.

A sua etiologia não é completamente conhecida, mas acredita-se que existam fatores somáticos e psicológicos no desenvolvimento e persistência da FM.<sup>5</sup> A Sociedade Brasileira para Estudo da Dor (SBED) relata que os fatores de risco que facilitam o surgimento da FM são o sexo, já que a síndrome é mais comum em mulheres, e o histórico familiar, visto que a doença é recorrente entre membros de uma mesma família, indicando que talvez exista algum fator genético envolvido nas suas causas.

A dor, que é o sintoma mais comum na FM, é variável e pode ocorrer após um estímulo que normalmente não provocaria dor (alodinia). Ou ainda é comum um aumento inadequado da dor a um estímulo que normalmente provoca dor (hiperalgesia). É importante diferenciar hiperalgesia e alodinia. A hiperalgesia reflete dor aumentada a um estímulo que causa dor, enquanto a alodinia reflete dor a estímulos que não causam dor.<sup>10</sup> A FM está associada com estresse físico e emocional, gerando outros sintomas psicológicos como depressão e ansiedade.<sup>2</sup>

O diagnóstico da FM é baseado na avaliação clínica, histórico da dor, variabilidade e intensidade dos sintomas, além de avaliação do índice da dor difusa. Porém, é muito importante investigar outras patologias que possam ter manifestações clínicas similares como osteoartrites, lúpus eritematoso, doença de Sjogren, entre outras. O Colégio Americano de Reumatologia publicou os Critérios de Classificação da FM, usados para realizar o diagnóstico preliminar da patologia. Segundo os Critérios de Classificação da FM o paciente deve apresentar três das seguintes condições. Primeiro, índice de dor difusa maior ou igual a 7 com gravidade dos sintomas maior ou igual a 5. Ou ainda índice de dor difusa entre 3 e 6 com gravidade dos sintomas maior ou igual a 9. Além disso, os sintomas devem apresentar valores similares por pelo menos 3 meses junto à ausência de outras anormalidades que justifiquem a dor.<sup>13</sup>

O tratamento da fibromialgia é um desafio. E seu objetivo é reduzir a dor e melhorar a funcionalidade e qualidade de vida por meio de intervenções farmacológicas e não farmacológicas.<sup>5</sup> Compreende-se que a FM ainda não tem cura identificada. As estratégias terapêuticas para o tratamento da FM focam no controle dos sintomas. Existe um consenso de que o tratamento terapêutico deve ser multidisciplinar. O tratamento farmacológico para alívio dos sintomas se apresenta em diversos formatos dependendo dos sintomas apresentados.<sup>13</sup> Ao longo dos anos, evidências foram observadas em relação ao tratamento com exercício físico, envolvendo alongamentos, manutenção da força e condicionamento aeróbico. Dentre os exercícios físicos, os cardiorrespiratórios são os mais estudados e recomendados por aumentar não só a capacidade física como também o humor dos pacientes com FM.<sup>11</sup>

O fator motivacional e a insatisfação dos indivíduos com os tratamentos farmacológicos, uma vez que a quantidade de medicamentos administrados pode trazer futuramente consequências para a saúde são os fatores para que as intervenções não-farmacológicas sejam procuradas.<sup>5</sup> Neste campo há a acupuntura, técnicas de massagem relaxantes, banhos de imersão, o Método Pilates (MP), entre outros. Um dos métodos não-farmacológicos que tem demonstrado eficiência e eficácia em outros tipos de dores crônicas é o MP<sup>12</sup>, sendo possível encontrar redução da dor lombar crônica inespecífica<sup>12,14</sup>, em distúrbios temporomandibulares<sup>4</sup>. Logo, o mesmo também começou a ser aplicado a indivíduos com FM e mostrou redução da dor, melhora do sono, redução da ansiedade e depressão, bem como melhora da qualidade dos movimentos corporais do mesmo<sup>11</sup>. O MP foi criado por Joseph Pilates em 1914, que sofria de doença reumática, mas só foi difundida mundialmente após 1980, ganhando espaço também no campo da reabilitação e dos estudos que demonstram seus benefícios cientificamente comprovados.<sup>8</sup>

Para além do dito anteriormente, o MP traz melhorias na flexibilidade, capacidade funcional, diminuição do recrutamento muscular desnecessário, na aptidão, no equilíbrio, e no foco nos músculos centrais. Uma vez que os marcos norteadores são a respiração, precisão e concentração, centralização e fluidez do movimento.<sup>8</sup> Logo, entende-se que o MP pode ser demasiadamente eficiente aplicado ao tratamento de FM em mulheres, permitindo que as mesmas tenham melhor qualidade de vida ao longo de suas vidas.

Sendo assim, este estudo tem como objetivo avaliar, por meio de uma revisão de literatura, a efetividade do MP, aplicado a mulheres com FM.



## **2. METODOLOGIA**

### **2.1 TIPO DE ESTUDO**

Revisão narrativa realizada por meio de um levantamento de literatura.

### **2.2 COLETA DE DADOS**

A busca foi realizada nas bases de dados Biblioteca Virtual em saúde (BVS), Pubmed e PEDro.

Previamente foi utilizado um sistema de pesquisa online que permite encontrar descrições de conceitos em ciências da saúde, denominado “DeCS” para encontrar as palavras chaves que localizassem com efetividade os estudos desejados.

### **2.3 CRITÉRIOS DE INCLUSÃO**

- Artigos originais que analisavam a atuação fisioterapêutica do Método Pilates em mulheres com fibromialgia.
- Artigos indexados nas bases de dados no período pré-estabelecido de 2014 a 2024.
- Ensaios clínicos que analisavam/avaliavam a eficácia do método pilates na fibromialgia em mulheres nos idiomas português e inglês.

### **2.4 CRITÉRIOS DE EXCLUSÃO**

- Artigos científicos duplicados.
- Artigos que aplicavam visões de outras áreas de atuação.
- Artigos com publicações inferiores ao ano de 2014.
- Estudos que não contém apenas mulheres.

### **2.5 PERIODICIDADE**

As pesquisas foram realizadas nos bancos de dados eletrônico *Biblioteca virtual em saúde* (BVS), *Medical Literature Analysis and Retrieval System Online* (PubMed), *Physiotherapy Evidence Database* (PEDro), no período de abril a junho de 2024, rastreando

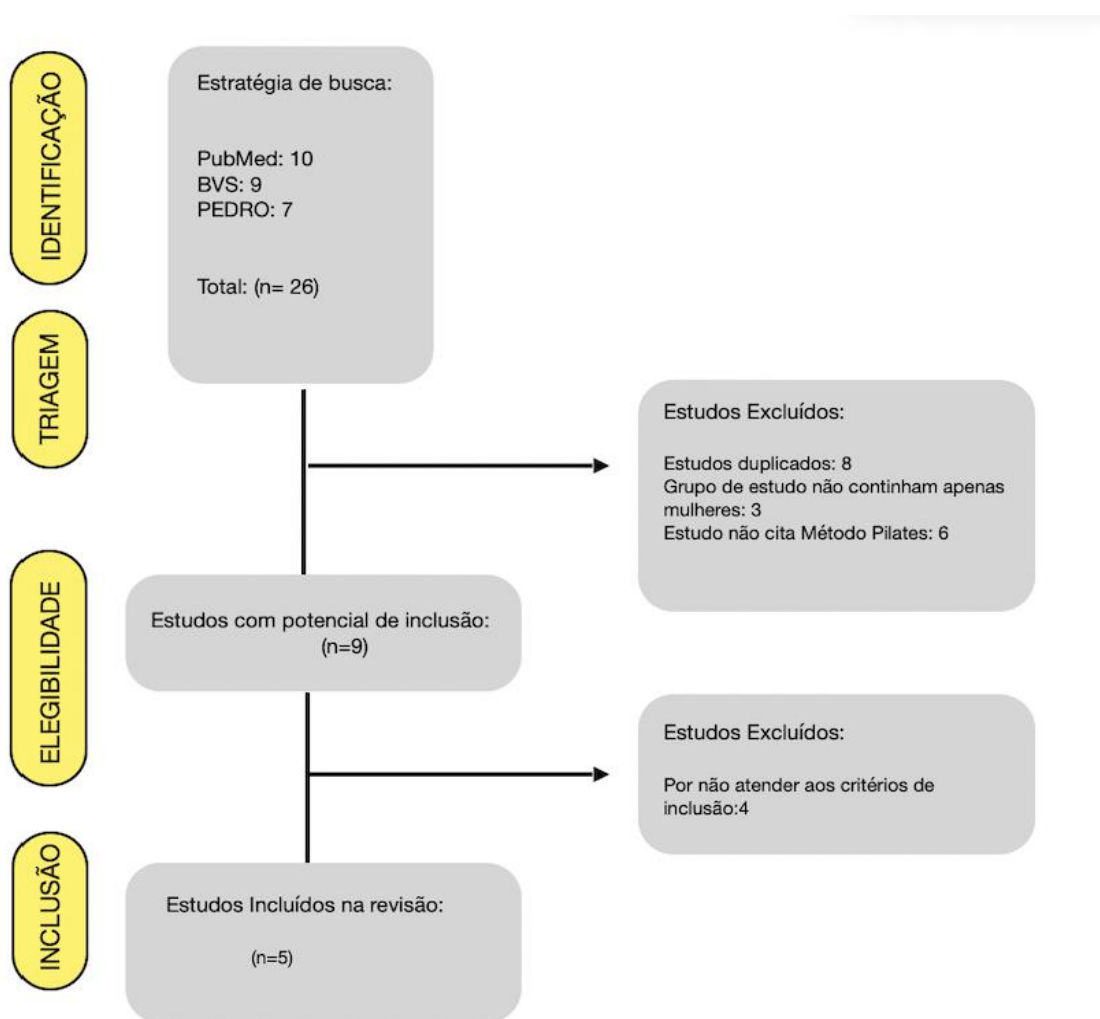
pelos termos em português, inglês e espanhol “Exercise Movement Techniques”, "Método Pilates”, “Fibromyalgia” e “Women”.

### **3. RESULTADOS**

Através da pesquisa nos bancos de dados utilizando as palavras chaves, realizou-se uma primeira seleção observando os títulos dos artigos, resultando em uma amostra de 26 publicações que apresentaram correlação com a temática, sendo elas: 10 na Base de dados PubMed, 9 na BVS e 7 na plataforma Pedro.

Após realizar a leitura e análise dos resumos, foram selecionados 9 artigos para serem lidos na íntegra, seguindo os critérios de exclusão e inclusão expostos no tópico 2.3 e 2.4. Sendo excluídos 8 artigos por duplicidade, 3 por não incluírem apenas mulheres nos estudos e 6 por não citarem o Método Pilates, como mostra o fluxograma da figura 1.

**Figura 1.** Fluxograma apresentado os resultados da seleção dos artigos.



No final de todo o processo, após a leitura completa dos artigos selecionados, foram identificados e incluídos 5 estudos levantados “revisão narrativa” e excluídos 4 estudos, sendo realizado um resumo das características dos que foram incluídos, conforme mostra a Tabela 01.

Optou-se por realizar uma descrição abrangente acerca da Fibromialgia e Método Pilates na saúde da mulher.

**Tabela 1.** Resumo e características dos estudos incluídos na revisão.

Autor/Ano	Tipo de Estudo	Número de participantes/ média de idade	Intervenção	Resultados
MEDEIROS, S.A.; SILVA, H.J.A.; NASCIMENTO, R.M.; MAIA, J.B.S.; LINS, C.A.A.; SOUZA, M.C. 2020	Ensaio Clínico, randomizado e triplo cego.	42 mulheres / Idade: Entre 18 e 60 anos.	<b>G11:</b> n=21- Mat Pilates - 2x na semana durante 12 semanas. 50 minutos de sessão.  <b>G12:</b> n=21- Exercícios aeróbicos aquáticos- 2x na semana durante 12 semanas. 40 minutos de sessão.	Em ambos os grupos ocorreu melhora em relação a dor e funcionalidade ( $p < 0,05$ ). Na questão da qualidade de vida e no questionário FABQ apenas o G11 evidenciou melhora ( $p < 0,05$ ). Na questão do sono e na catastrofização da dor apenas o G12 teve melhora nas variáveis ( $p < 0,05$ ).
EKICI, G.; UNAL, E.; AKBAYRAK, T.; YAGLI-VADAR, N.; YAKUT, Y.; KARABULUT, E. 2016	Ensaio clínico, randomizado e controlado.	43 mulheres/ Idade: Acima de 25 anos - Média de idade: 37.13±6.37	<b>G11:</b> n=21- Pilates -3x na semana durante 4 semanas -1 hora de sessão.  <b>G12:</b> n=22- Massagem do Tecido Conjuntivo - 3x na semana durante 4 semanas -5 a 20 minutos de sessão.	Melhora significativa foi encontrada em todos os parâmetros para ambos os grupos. Os valores basais de alguns subitens do questionário (energia, dor, reações emocionais, sono)), Pressão da dor, STAI, FIQ e EVA não diferiram significativamente entre os G1. O score de limiar da dor e tolerância aumentaram em ambos os grupos. O estado de ansiedade reduziu em ambos os grupos, principalmente no G11. As diferenças entre os valores iniciais e finais do tratamento foram maiores no G11 do que no G12 para intensidade da dor, ansiedade, isolamento social, mobilidade física.

Autor/Ano	Tipo de Estudo	Número de participantes/ média de idade	Intervenção	Resultados
CAGLAYAN, B.Ç.; KESKIN, A.; KABUL, E.G.; ÇALIK B.B.; ASLAN, U.B.; KARASU, U. 2020	Ensaio Clínico Randomizado.	42 mulheres/ Idade: 50.90±7.78	<b>GI1:</b> n=16 - Exercício de Pilates Individual - 2x na semana durante 6 semanas.  <b>GI2:</b> Exercício de Pilates em Grupo - 2x na semana durante 6 semanas.	Quando comparado os dados pré e pós tratamento uma melhora significativa de todos os parâmetros foi encontrada no GI2. No GI1 o impacto significado foi apenas na melhora dos parâmetros da doença e não obteve melhora nos parâmetros de status funcional e ansiedade.
KUMPEL, C.; PORTO, E.F.; SILVA, K.M.O.; AGUIAR, S.D.; LIMA, P.B.; CAMPOS, G.F.; CASTRO, A.A.M.; QUADROS, A.A.J. 2020	Estudo comparativo prospectivo, cego.	50 mulheres/ Idade: 50,8±12,5	<b>GI1:</b> n= 30 - Hidroterapia - 2x na semana - 15 sessões de 60 minutos.  <b>GI2:</b> n=20 - Método pilates - 2x na semana - 15 sessões de 60 minutos.	Observou-se redução do impacto global da doença nos dois grupos. entretanto a redução foi maior entre os pacientes do GI1. Ocorreu melhora na qualidade do sono em ambos os grupos. O GI2 não obteve melhora na capacidade funcional e capacidade de serviço, enquanto o GI1 obteve melhora nestes quesitos. Ocorreu melhora significativa no quadro de dor para ambos os grupos (GI1: melhora em 10 dos 18 trigger points e GI2: melhora em 6 dos 18 trigger points).
CAGLAYAN, B.C.; CALIK, B.B.; KABUL, E.G.; KARASU, U. 2022	Estudo clínico randomizado e controlado.	28 mulheres/ Idade: 45.61 ± 10.31	<b>GI1:</b> n=14 - Pilates no Reformer - 2x na semana durante 6 semanas <b>GI2:</b> n= 14 - Mat Pilates em casa - ex na semana durante 6 semanas.	Observou-se uma diferença significativa positiva na pontuação do FIQ e no teste de senta e levanta no GI1. Demonstrando melhora na força muscular e no status clínico da doença. O GI2 mostrou melhora no FIQ assim como na PLI, BETY-BQ vs.SF36.

GI: Grupo intervenção/ FABQ: Questionário sobre medos e crenças/ FIQ: Questionário de Impacto da Fibromialgia/ STAI: Questionário de Ansiedade EVA: Escala Visual Analógica de Dor / PLI: Inventário de localização da dor./ BETY-BQ: Questionário Biopsicossocial/ SF36: Formulário de Qualidade de Vida

#### 4. DISCUSSÃO

Tem sido exposto na literatura que o exercício físico é um método de baixo custo, seguro e eficaz em paciente com diagnóstico de fibromialgia, desempenhando um importante papel na redução da intensidade da dor e no número de pontos dolorosos, além de reduzir os sintomas de depressão, melhorando assim a qualidade de vida dessas pacientes<sup>4</sup>. Os exercícios do MP podem causar menos dores musculares, ser mais agradáveis e estimulantes, sendo bem aceito por pacientes que tendem a ser mais resistentes à prática de exercício físico<sup>6</sup>, levando a uma boa adesão porque utilizam equipamentos e exercícios divididos em níveis de progressão.<sup>7</sup>

Cinco artigos foram incluídos nesta revisão para avaliar a efetividade do MP, aplicado a mulheres com FM. Um ensaio clínico foi realizado por Ekici, G. *et al.*, (2016) para avaliar e comparar os efeitos do MP e da massagem do tecido conjuntivo (MTC) em 43 mulheres com FM. No grupo I foram realizados exercícios do MP (n=21) e no grupo II, MTC (n=22), cada qual recebendo o tratamento três vezes por semana durante quatro semanas com 60 minutos de sessão. Os resultados apontaram que melhorias foram encontradas em ambos os grupos para todos os parâmetros. No entanto, as pontuações do limiar dor-pressão foram mais significativas e os sintomas de ansiedade diminuíram no grupo I em comparação com o grupo II e, portanto, pode ser preferido para pacientes com FM.

Caglayan, B.Ç. *et al.* (2020) em um estudo controlado randomizado, utilizaram 42 mulheres com FM. Essas mulheres foram divididas em 2 grupos: A - exercício individual (n=16) e B- exercício em grupo com 6 a 8 pessoas (n=26). Os exercícios clínicos do MP foram realizados 2 dias por semana durante 6 semanas. Cada exercício foi realizado por 8 a 10 repetições em um colchonete nas posições supino/deitado de lado/prono e sentado. A bola de estabilização de cada paciente era pessoal e tinha 55–65 cm de altura para atingir um ângulo de 90° nos quadris e joelhos. O programa para ambos os métodos teve duração de 60 minutos, incluindo aquecimento (10 minutos), exercícios clínicos do MP (40 minutos) e desaquecimento (10 minutos). Quando os dados pré e pós-tratamento foram comparados, foi observada melhora significativa em todos os parâmetros no grupo B, inclusive no impacto da dor; no grupo A foi observada melhora no impacto da doença, na qualidade de vida relacionada com a saúde (QVRS) e no estado biopsicossocial. Quando os dados pós-tratamento foram comparados, apenas o impacto da doença foi significativo para o grupo A.

Está bem estabelecido que um ambiente aquático pode permitir a realização de exercícios de maior intensidade do que é possível em solo. Medeiros, S.A. *et al.*, (2020) avaliaram a eficácia do MP solo em 42 mulheres com FM que foram randomizadas em dois

grupos: MP no solo e exercícios aeróbicos aquáticos, sendo os mesmos realizados duas vezes por semana durante 12 semanas. Houve melhora em ambos os grupos em relação à dor e função. Os aspectos relacionados à QVRS e o questionário de crenças sobre evasão do medo (FABQ) só apresentaram melhora no grupo MP solo.

Em concordância com tais benefícios encontra-se um estudo prospectivo que analisou 50 mulheres com FM. Para o grupo I foi fornecida a hidroterapia (n=30) e para o grupo II MP (n=20). Em ambos os grupos as intervenções foram aplicadas através de 15 sessões de 60 minutos cada. As intervenções foram compostas por 4 fases: aquecimento, alongamento, exercícios para membros superiores e inferiores (3 séries de 12 repetições) e relaxamento. No grupo GII foram realizados exercícios no solo (3 séries de 10 repetições) com a utilização de bastão, peso de ½ Kg ou 1 Kg. Após as análises, os pesquisadores perceberam que tanto a hidroterapia quanto a terapia com massagem se mostraram igualmente eficazes na diminuição do impacto global, proporcionando uma melhora significativa do sono e capacidade funcional na população estudada.<sup>9</sup>

O reformer é o equipamento mais popular entre os utilizados em pilates. Alguns estudos citados por Caglayan, B.Ç. *et al.*, (2022) indicaram que os exercícios de pilates, aplicados no aparelho reformer, têm efeitos positivos na dor e no equilíbrio em mulheres com dor lombar crônica, gravidade da fadiga e QVRS em pacientes com esclerose múltipla. Em um estudo controlado randomizado, 28 mulheres com diagnóstico de FM foram divididas aleatoriamente em dois grupos: um grupo fez Pilates com aparelho (n = 14) e o outro grupo fez Pilates com colchonete (n = 14), 2 vezes por semana durante 6 semanas. O número de regiões dolorosas foi avaliado com o *Pain Location Inventory* (PLI), o estado clínico com o *Fibromyalgia Impact Questionnaire* (FIQ), a força muscular dos membros inferiores com o teste de sentar-se e a mobilidade funcional com o *The Timed Up and Go Test* (TUG), status biopsicossocial com Questionário Biopsicossocial para Avaliação da Terapia por Exercício Cognitivo (BETY-BQ) e avaliação da qualidade de vida através do questionário Short Form Health Survey (SF-36). As avaliações foram realizadas antes e após a intervenção. Os exercícios do MP com o reformer tiveram efeitos positivos no estado clínico e na força muscular, enquanto os realizados no colchonete tiveram efeitos positivos no número de regiões dolorosas, no estado clínico, no estado biopsicossocial e no componente físico da qualidade de vida.<sup>3</sup> As intervenções utilizadas nos estudos desta revisão foram amplamente diversificadas, com pouca padronização em termos do modo, duração e frequência do tratamento utilizado no manejo de pacientes com FM. Desta forma, pesquisas adicionais de alta qualidade são necessárias para determinar se o MP é útil para melhorar a qualidade de vida das mulheres com fibromialgia.

## 5. CONSIDERAÇÕES FINAIS

Este estudo examinou a literatura existente sobre a eficácia do Método Pilates (MP) no tratamento de mulheres com fibromialgia (FM), mostrando que o método reduz significativamente a dor, melhora a qualidade de vida e alivia a ansiedade e os sintomas de depressão. Devido à sua etiologia multifatorial e complexa, a FM, uma condição caracterizada por dor crônica e outros sintomas debilitantes, apresenta grandes desafios no tratamento.

Os resultados dos estudos analisados mostraram que o MP pode ser uma solução útil, segura e bem aceita para mulheres com FM. O MP demonstrou ser eficaz em comparação com outras terapias, como massagem do tecido conjuntivo e exercícios aquáticos. Isso inclui uma redução da dor, melhoria da funcionalidade física e mental e melhoria da qualidade de vida.

A revisão também enfatiza a necessidade de um enfoque multidisciplinar no tratamento da FM, que integre tratamentos farmacológicos e não-farmacológicos para maximizar os resultados terapêuticos. As intervenções de MP, especialmente com equipamentos como o reformer, melhoraram o equilíbrio e a força muscular em comparação com os exercícios realizados no solo. Mostrou ainda que, apesar dos resultados promissores, não havia padronização nos métodos e na frequência das intervenções de MP utilizadas nos estudos. Isso indica que pesquisas futuras mais rigorosas e bem delineadas são necessárias para criar protocolos de tratamento mais claros e reproduzíveis. Além disso, estudos de longo prazo são necessários para determinar se os benefícios do MP são duradouros em pacientes com FM.

Em conclusão, o MP se apresenta como uma alternativa terapêutica valiosa e promissora para mulheres com fibromialgia, reduzindo significativamente os sintomas e melhorando significativamente a qualidade de vida. No entanto, pesquisas adicionais são necessárias para consolidar essas descobertas e aumentar o conhecimento sobre as melhores maneiras de aplicar os métodos nesta população.



## REFERÊNCIAS

- 1- ANDRADE, Alexandro *et al.* What Is the Effect of Strength Training on Pain and Sleep in Patients With Fibromyalgia? **American Journal Of Physical Medicine & Rehabilitation**, [S.L.], v. 96, n. 12, p. 889-893, dez. 2017. Ovid Technologies (Wolters Kluwer Health). <http://dx.doi.org/10.1097/phm.0000000000000782>.
- 2- CAGLAYAN, Berna Cagla *et al.* Effects of clinical Pilates exercises in individuals with fibromyalgia: a randomized controlled trial. **European Journal Of Rheumatology**, [S.L.], v. 8, n. 3, p. 150-155, 27 set. 2021. AVES YAYINCILIK A.Ş.. <http://dx.doi.org/10.5152/eurjrheum.2020.20037>.
- 3- CAGLAYAN, Berna Cagla *et al.* Investigation of effectiveness of reformer pilates in individuals with fibromyalgia: A randomized controlled trial. **Reumatol Clin**. 19 (2023) 18–25
- 4- COSTA, Letícia Miranda Resende da *et al.* The Effects of Pilates on the Elderly: an integrative review. **Revista Brasileira de Geriatria e Gerontologia**, [S.L.], v. 19, n. 4, p. 695-702, ago. 2016. FapUNIFESP (SciELO). <http://dx.doi.org/10.1590/1809-98232016019.150142>.
- 5- EKICI, Gamze *et al.* Effects of active/passive interventions on pain, anxiety, and quality of life in women with fibromyalgia: randomized controlled pilot trial. **Women & Health**, [S.L.], v. 57, n. 1, p. 88-107, 16 fev. 2016. Informa UK Limited. <http://dx.doi.org/10.1080/03630242.2016.1153017>.
- 6- FRANCO, Katherinne Moura *et al.* Effectiveness and cost-effectiveness of the modified Pilates method versus aerobic exercise in the treatment of patients with fibromyalgia: protocol for a randomized controlled trial. **Bmc Rheumatology**, [S.L.], v. 3, n. 1, p. 1-9, 18 jan. 2019. Springer Science and Business Media LLC. <http://dx.doi.org/10.1186/s41927-018-0051-6>.
- 7- FRANCO, Katherinne Moura *et al.* Is Interferential Current Before Pilates Exercises More Effective Than Placebo in Patients With Chronic Nonspecific Low Back Pain? **Archives Of**

**Physical Medicine And Rehabilitation**, [S.L.], v. 98, n. 2, p. 320-328, fev. 2017. Elsevier BV. <http://dx.doi.org/10.1016/j.apmr.2016.08.485>.

8- JULIANO, Rafael de Arruda; BERNARDES, Rodrigo. A Teoria do Método Pilates: Da história a Biomecânica. **A Teoria do Método Pilates: da História A Biomecânica**, Porto Alegre, p. 36-41, jan. 2014.

9- KUMPEL, Claudia *et al.* Estudo comparativo dos efeitos da hidroterapia e método Pilates sobre a capacidade funcional de pacientes portadores de fibromialgia. **Revista Acta Fisiátrica**, 27(2): 64-70, jun. 2020.

10- MARTINEZ, José Eduardo. Fibromialgia. In: COHEN, Ricardo Kobayashi- **Tratado de Dor Musculoesquelética**. São Paulo: Sbot, 2019. p. 333-342.

11- 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**, [S.L.], v. 60, n. 1, p. 1-10, 6 abr. 2020. Springer Science and Business Media LLC. <http://dx.doi.org/10.1186/s42358-020-0124-2>.

12- MIYAMOTO, Gisela Cristiane *et al.* Different doses of Pilates-based exercise therapy for chronic low back pain: a randomised controlled trial with economic evaluation. **British Journal Of Sports Medicine**, [S.L.], v. 52, n. 13, p. 859-868, 10 mar. 2018. BMJ. <http://dx.doi.org/10.1136/bjsports-2017-098825>.

13- SOUZA, Juliana Barcellos de. Fibromialgia. In: POSSO, Irimar de Paula. **Tratado de Dor: publicação da sociedade brasileira para estudo da dor**. São Paulo: Atheneu, 2017. p. 561-575.

14- YAMATO, Tiê P. *et al.* Pilates for Low Back Pain. **Spine**, [S.L.], v. 41, n. 12, p. 1013-1021, 15 jun. 2016. Ovid Technologies (Wolters Kluwer Health). <http://dx.doi.org/10.1097/brs.0000000000001398>.