CENTRO UNIVERSITÁRIO DOS GUARARAPES
ÂNIMA EDUCAÇÃO
ESCOLA DE SAÚDE E BEM-ESTAR
CURSO DE GRADUAÇÃO EM FISIOTERAPIA

JULIANA CATARINE FERREIRA
OTÁVIO DOURADO DE OLIVEIRA
VERÔNICA MARIA SOARES

REVISÃO LITERÁRIA: BENEFÍCIOS DO PILATES EM PACIENTES COM FIBROMIALGIA

Jaboatão dos Guararapes
2022

JULIANA CATARINE FERREIRA
OTÁVIO DOURADO DE OLIVEIRA
VERÔNICA MARIA SOARES

BENEFÍCIOS DO PILATES EM PACIENTES COM FIBROMIALGIA

Trabalho de conclusão de curso apresentado ao Curso de Fisioterapia, Centro Universitário dos Guararapes, Ânima educação, como requisito parcial para a obtenção do título de graduado em bacharelado em Fisioterapia.

Orientador: Prof. Esp. Alcides Ferreira Tenório

Jaboatão dos Guararapes
2022

RESUMO

A Fibromialgia (FM) é considerada uma síndrome dolorosa crônica, não inflamatória e sem etiologia definida, apresenta sintomas tanto no sistema músculo esquelético como em outros aparelhos e sistemas. A condição clínica é reumatologia, com dados epidemiológicos variáveis. Os sintomas mais comuns são dores generalizadas nos ligamentos, tendões e músculos, além de cansaço, falta de sono e indisposição, comprometendo as funções diárias do indivíduo. A prática do Pilates pode auxiliar no tratamento, pois pode melhorar as dores, capacidade de movimento, e proporcionar uma melhor qualidade de vida aos pacientes portadores da FM. O objetivo central do trabalho é abordar e analisar sobre os benefícios da prática do Pilates para com os portadores de FM, e a sua relação na diminuição das dores relacionadas a essa síndrome, sendo um meio de tratamento para diminuir o quadro de dor desses pacientes, para que os mesmos possam voltar a ter uma vida mais saudável. Propõe-se, assim, através de uma revisão bibliográfica e com uma abordagem qualitativa, apresentar reflexões e analisar a influência desta atividade, como uma alternativa para tratar a FM. Por falta de mais estudos que comprovem a fisiopatologia desta síndrome e o aumento de casos de indivíduos que sofrem com os sintomas, nota-se a necessidade de encontrar meios de prognóstico para que assim possibilite o tratamento e cura no controle do tratamento. Sob essa ótica, acredita-se que o Método Pilates é um recurso eficaz no tratamento da sintomatologia da Fibromialgia.

Palavras-chave: Atividade Física. Dor. Dor Crônica. Exercício. Fibromialgia. Movimento. Pilates.

ABSTRACT

Fibromyalgia (FM) is considered a chronic pain syndrome, non-inflammatory and without defined etiology, it presents symptoms both in the musculoskeletal system and in other devices and systems. The clinical condition is rheumatology, with variable epidemiological data. The most common symptoms are generalized pain in the ligaments, tendons and muscles, in addition to fatigue, lack of sleep and indisposition, compromising the individual's daily functions. The practice of Pilates can help in the treatment, as it can improve pain, movement capacity, and provide a better quality of life for patients with FM. The main objective of this work is to approach and analyze the benefits of Pilates practice for patients with FM, and its relationship in the reduction of pain related to this syndrome, being a means of treatment to reduce the pain of these patients, so that they can return to a healthier life. It is therefore proposed, through a literature review and with a qualitative approach, to present reflections and analyze the influence of this activity, as an alternative to treat FM. Due to the lack of more studies that prove the pathophysiology of this syndrome and the increase in cases of individuals who suffer from the symptoms, there is a need to find means of prognosis so that treatment and cure can be made possible in the control of treatment. From this perspective, it is believed that the Pilates Method is an effective resource in the treatment of Fibromyalgia symptoms.

Keywords: Chronic Pain. Exercise. Fibromyalgia. Moviment. Pain. Physical Activity. Pilates.

SUMÁRIO

1. INTRODUÇÃO..... 01
2 REFERÊNCIAL TEÓRICO..... 02
2.1 MÉTODOPILATES..... 02
2.2 FIBROMIALGIA..... 04
2.3 TRATAMENTO..... 05
3 METODOLOGIA..... 07
4 RESULTADO / DISCUSSÃO..... 08
5 CONCLUSÃO..... 13
REFERÊNCIAS 15

1. INTRODUÇÃO

A fibromialgia (FM) é uma síndrome caracterizada por dor crônica difusa, fadiga, ansiedade, distúrbios do sono, cognição e humor. Está presente em 2 a 5% da população geral, particularmente em mulheres entre 50 e 80 anos. Por ser uma condição crônica comum envolvendo dor generalizada, fadiga, sintomas cognitivos e uma série de sintomas somáticos que interferem negativamente no condicionamento físico dos portadores da Síndrome, o tratamento tem como objetivo buscar o alívio da dor, relaxamento e melhoria postural para corrigir adaptações secundárias a dor, promovendo a diminuição do esforço físico, e consequentemente, a melhora da qualidade de vida do indivíduo (CRUZ, 2018).

A FM tem caráter não inflamatório, que se manifesta no sistema musculoesquelético, podendo apresentar sintomas em outros aparelhos e sistemas. É uma das condições clínicas reumatológicas mais frequentes, apresentando dados epidemiológicos variáveis, que segundo o Colégio Americano de Reumatologia há uma prevalência de FM de 3,4% para as mulheres e 0,5% para os homens, com uma prevalência estimada de 2% para ambos os sexos. (JUNIOR, 2012). A sua etiopatogenia é pouco conhecida e segue sendo estudada. Por sua sintomatologia diversa e ausência de alterações em exames laboratoriais há um retardo no diagnóstico (COSTA; ROTH; NORONHA, 2012 apud CURY *et al.*, 2016).

Os sintomas da FM se apresentam como uma condição dolorosa que compromete os ligamentos, tendões e músculos do indivíduo (BERVIAN, 2009). É uma das condições clínicas reumatológicas mais frequentes, o número de tender points descritos pelo paciente durante a avaliação global é um achado clínico importante, já que o exame físico fornece poucas informações, pois os pacientes, no geral, apresentam um aspecto bom, sem evidência de doença sistêmica, sinais inflamatórios, atrofias, alterações neurológicas, com boa amplitude de movimento e força muscular preservada, apesar dos sintomas apresentados (JUNIOR, 2012).

Além da dor crônica e generalizada, apresenta fadiga, alterações no sono, dificuldades de memória, alterações no humor, sintomas somáticos e outros (WOLFE, 2015). Indivíduos com FM pode vir a ter diversos transtornos mentais como depressão, ansiedade, mal-estar físico, baixa alta estima e alteração de humor, comprometendo a sua qualidade de vida atividades diárias (GONDIM; ALMEIDA, 2018).

O método Pilates (MP) tem como objetivo fortalecer o core (ou “centro de força”), alongar a coluna, melhorar o tônus muscular e aumentar a consciência corporal. Além desses benefícios estimula a circulação cardiovascular, melhora o condicionamento físico, a flexibilidade, a amplitude muscular, o alinhamento postural, coordenação motora, bem-estar e qualidade de vida, benefícios esses que ajudam a prevenir lesões e proporcionar um alívio de dores crônicas, além de melhorar a saúde (ELLSWORTH, 2015).

O MP é uma técnica de condicionamento corporal desenvolvida por Joseph H. Pilates há quase um século, que oferece inúmeras possibilidades e com diversos exercícios baseados em seis princípios. (BORGES, 2011).

Este estudo tem o objetivo de investigar os benefícios do MP em pacientes portadores de FM, como este método pode propiciar melhoras na dor e qualidade de vida de pessoas com síndrome da fibromialgia, através de uma revisão da literatura, que seria o processo análise e descrição de um corpo do conhecimento em busca de resposta a uma pergunta ou assunto específico.

2. REFERENCIAL TEÓRICO

2.1 MÉTODO PILATES

Os princípios são: controle, respiração, fluxo de movimento, precisão, centralização e estabilização. Originalmente Joseph chamou seu método de contrologia, descrita como o controle consciente de cada movimento executado pelo nosso corpo junto com a mente e o espírito (CRUZ, 2013).

O princípio do controle é o foco principal de seu sistema de exercícios, conforme você se exercita, o controle de seus músculos, posições e velocidade lhe confere resultados e o mantém seguro, além de treinar os músculos para manter uma condição de força e alongamento ao longo de todo movimento, proporcionando restauração de amplitude de movimento. (CAMPIGOTTO; HULSE, 2010). Ao focar no controle, você incentiva seu corpo a recrutar músculos agonistas primários em um movimento, que auxiliam os músculos do corpo a trabalharem em conjunto. Esses músculos são a chave para o desenvolvimento da coordenação e do equilíbrio durante o movimento. (CAMPO *et al.*, 2013)

A concentração deve ser mantida durante a execução dos movimentos na prática do Pilates, impedindo o movimento de uma parte do corpo enquanto a outra

parte está se movendo, com o intuito de alcançar o equilíbrio entre o movimento e respiração, através de movimentos lentos e com baixa repetição, e uma melhor compreensão e aprendizado motor. (FERNANDES *et al*., 2011).

O princípio da respiração profunda e consistente também é fundamental para realizar um movimento fluido e um equilíbrio muscular adequado para a saúde, em geral, a maioria das pessoas não sabe respirar corretamente, utilizam cerca de metade de sua capacidade pulmonar disponível. (CRUZ, 2013). Aprender a respirar corretamente torna-se fundamental para uma vida saudável e aumento da capacidade pulmonar, essa respiração controlada é um dos aspectos centrais do MP, essa ênfase o diferencia de outras modalidades de exercício. Existe uma ordem cronológica para respirar: inspiração torácica, expiração do tórax superior, expiração do tórax inferior e expiração abdominal. (FERNANDES *et al*., 2011; CAMPO *et al*., 2013).

O fluxo de movimento possibilita que o corpo se mova livremente com controle e precisão, estimulando a flexibilidade nas articulações e músculos, ensinando o corpo a se mover e alongar no mesmo ritmo, esse movimento equilibrado flui de forma suave, integrando o sistema nervoso, os músculos e articulações. (ELLSWORTH, 2015).

Todos os exercícios exigem um posicionamento preciso do corpo durante todo o movimento, onde o corpo deve evitar o movimento robotizado, ou seja, precisão combina controle com a consciência espacial do movimento. (FERNANDES *et al*., 2011).

Centralização tem a ver com ativar os músculos abdominais profundos, com contrações do tipo isotônica e isométrica, enfatizando o *Power house*, que é o centro de força, assegurando estabilidade adequada a cada exercício, além da estabilização estática e dinâmica do corpo realizada durante a expiração associada ainda a contração diafragmática. (MARÉS *et al*.,2012 apud SILVA; MANNRICH, 2009). A centralização, conhecida como Power house, é considerada dos princípios mais relevantes no MP, saber aplicar de forma correta a ativação dos músculos envolvidos no controle lombo pélvico e no crescimento axial da coluna vertebral. Há uma importância em aplicar bem esse exercício, pois estes músculos são trabalhados constantemente nos exercícios do método, dessa forma pode ajudar para um alinhamento ideal da coluna vertebral, facilitando assim, a execução dos movimentos de forma mais equilibrada e consciente. (SILVA, 2021).

O MP se baseia nos conceitos da estabilização, um dos métodos que tem sido utilizado nos casos de pacientes com deficiência na co-contração da musculatura anterior e posterior do tronco, trazendo inúmeros benefícios ao tratamento com base nessas técnicas. (KURIKI *et al.,* 2017).

O Pilates tem sido utilizada como uma excelente forma de tratamento para diversos tipos de patologias, como distúrbios na coluna vertebral, desordens neurológicas, doenças ortopédicas, osteoporose, artrite reumatologia etc. Acredita-se que este método é um recurso eficaz no tratamento da sintomatologia da FM principalmente pela natureza da prática de forma individualizada e específica. (CRUZ *et al*., 2018).

2.2 FIBROMIALGIA

A (FM) é considerada uma síndrome com sinais e sintomas sem causa específica, caracterizada por dor generalizada, podendo apresentar sintomas cognitivos, fadiga, rigidez matinal, sono não reparador, e uma série de fatores que compromete a qualidade de vida. (LADVIG *et al*., 2016 apud CRUZ *et al*., 2018 apud COSTA; ROTH; NORONHA, 2012; WOLFE *et al*., 2010).

A Síndrome de FM é considerada uma síndrome dolorosa crônica, não inflamatória, de etiologia desconhecida, que se manifesta no sistema musculoesquelético, podendo apresentar sintomas em outros aparelhos e sistemas. É uma das condições clínicas reumatológicas mais frequentes, apresentando dados epidemiológicos variáveis (JUNIOR, 2012).

Essa síndrome apresenta a sua patologia no Sistema nervoso central (SNC), sistema musculoesqueléticos e a parte neuroendócrina, com sintomas de dores diversas, porém com sua causa desconhecida. Segundo o Comitê Multicêntrico para classificação, é preciso encontrar 18 pontos, com áreas específicas, na região do corpo humano, em partes: inferior, superior, coluna vertebral e os membros, além de características de dores acima de 3 meses. (MARTINEZ, 2009).

2.3 TRATAMENTO

Joseph foi portador de vários problemas de saúde, resolveu então, se dedicar ao MP como um meio de tratar os pacientes. Consequentemente os resultados eram

vistos no próprio físico como postura, e mais disposição, isso porque a prática era realizada com segurança, pois envolve baixo impacto, e desenvolve flexibilidade quando praticada. (SANTOS *et al*., 2022). Os exercícios físicos podem promover uma melhor qualidade de vida para pacientes portadores da FM, pois melhoram condicionamento e promove a perda de peso. (MATTOS, 2015).

O Pilates é uma opção de tratamento, sendo considerada uma atividade que traz benefícios físicos, podendo resgatar a capacidade de movimentos e melhoria das dores. Outro ponto positivo seria pelas suas orientações que pode ser de forma individualizada e com orientação de um profissional preparado, direcionando melhor o tratamento já que funciona também como reabilitação.

Alguns fatores marcam a sua fisiopatologia, trazendo como consequência a ausência de exames e os tratamentos voltados para a síndrome da FM, mas a frequência como que acontece e os conhecimentos reunidos contribuiu para que fosse desenvolvido métodos para amenizar o sofrimento dos portadores desse sintoma. Para as intervenções não farmacológicas, estas apresentam várias formas de intervenção como, acupuntura, liberação miofascial, terapias comportamentais, entra várias outras que tem se mostrado bem positiva para o tratamento, inclusive o exercício físico, que mesmo estando os pacientes em situação de baixo condicionamento físico, já foi comprovado que há benefícios através desta prática, principalmente os exercícios realizados dentro da água. (JÚNIOR, 2018).

São vários os benefícios apresentados com esse método, tanto físico como mental, como melhora capacidade cardiorrespiratória, diminuindo o estresse, fadiga, cansaço e dores crônicas, melhora mobilidade, flexibilidade, força, ou seja, no final, apresenta uma melhora no quadro de saúde, promovendo a saúde aos praticantes. (SANTOS *et al*., 2022).

3. METODOLOGIA

O método de pesquisa utilizado é uma revisão literária. Realizou-se a busca por publicações que contemplassem a temática: Benefícios Do Pilates em Pacientes com Fibromialgia. Para identificar os estudos foi realizado como bases de dados eletrônicos PubMed, Science Direct, Plataforma Pedro e Cochrane, considerando o período de janeiro de 2012 a maio de 2022. Artigos clássicos sobre o tema e outros

resultantes de busca reversa publicados anteriormente a esse período também foram selecionados. Os descritores utilizados foram: “pilates” ou “método pilates” ou “fibromialgia” ou “dor” e “dor crônica” para busca de estudos clínicos randomizados relacionados à influência do Pilates no controle da dor em pacientes com FM.

A pesquisa identificou 18 artigos potenciais, e para a caracterização dos artigos foram coletadas as seguintes informações: autor principal, ano de publicação e país de realização do estudo; delineamento do estudo; participantes, características e tamanho da amostra; índices estimados e resultados.

O Pilates teve efeitos positivos no controle da dor, na melhora da função física, da qualidade de vida e de fatores biopsicossociais como o estresse e a depressão em indivíduos com FM nos quatro estudos analisados.

4. RESULTADO E DISCUSSÃO

Quadro: Comparações de artigos

A tabela refere-se à comparação de estudos de pesquisa em relação aos benefícios da prática do Pilates nos indivíduos com sintomas da Fibromialgia. Aborda o quanto isso afeta seu desempenho no dia-a-dia, interferindo no lado físico, mental e emocional. Os resultados mostram que os praticantes tiveram uma melhora significativa em quem pratica o método.

AUTOR E ANO	METODOLOGIA	OBJETIVO	CONCLUSÃO
Komatsu *et al.*, 2016	A prática de Pilates melhora a dor e a qualidade de vida em mulheres com síndrome fibromiálgica.	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.
Geneen *et al.,* 2017	Atividade física e exercício para dor crônica em adultos: uma visão geral das revisões Cochrane	Reunir e analisar todas as revisões publicadas pela Cochrane que avaliaram atividades físicas e exercícios para qualquer condição de dor crônica, incluindo artrite, dor nas costas e pescoço, e dores no período menstrual.	Existe evidência de que a atividade física reduz a intensidade da dor, melhora a função física e tem um efeito variável na função psicológica e na qualidade de vida.
Cruz, 2018	Benefícios do Método Pilates nos Sintomas da Fibromialgia	Averiguar o Método Pilates como benefício para os Portadores da Síndrome da Fibromialgia.	Concluiu-se que o Método Pilates pode ajudar as pessoas com fibromialgia porque colabora para o fortalecimento da musculatura e redução da tensão muscular geral aliviando a dor da fibromialgia generalizada, concentrando-se no fortalecimento suave e baixo movimento de impacto, evitando quaisquer movimentos

			bruscos que podem causar ferimentos
Miranda et al, 2018	Pilates in noncommunicable diseases: A systematic review of its effects.	Avaliar o Pilates como uma intervenção eficaz para promover comportamentos saudáveis e atividade física em pessoas com doenças crônicas.	O Pilates deve ser considerado para pacientes com DCNT, pois melhora a tolerância ao exercício.
Cordeiro et al., 2020	Estudo foi realizada uma revisão integrativa, que consiste na busca sistemática, ordenada e abrangente, que leva a uma síntese completa de estudos, para um desenvolvimento do pensamento crítico do assunto investigado e a sua prática.	Investigar se intervenções com o método Pilates pode propiciar melhoras na dor e qualidade de vida de pessoas com síndrome da fibromialgia.	Observou-se que o método Pilates pode ser uma intervenção interessante para indivíduos com síndrome de fibromialgia pela sua segurança e efeitos terapêuticos nas adversidades da fibromialgia já com 4 semanas de treinamento.
Costa, 2021	Trabalho foi realizado através de uma revisão bibliográfica descritiva, onde foi pesquisado através de artigos científicos retirados das bases de dados do Scientific Eletronic Library Online (SCIELO), ferramenta Google Acadêmico, Medical Literature Analysis and Retrieval System Online (MEDLINE/ PubMed).	Analisar o Método Pilates sobre os sintomas da síndrome da Fibromialgia.	Concluiu-se que o Método mostrou resultados satisfatórios sobre a sintomatologia de pacientes com Fibromialgia, como a melhora da capacidade funcional, qualidade do sono, diminuição da dor, do tensionamento muscular, aumento de flexibilidade, melhora da capacidade respiratória e diminuição da ansiedade.
Pigozzo, 2021	Revisão bibliográfica, na qual foram realizadas pesquisas nas bases de dados Scientific Eletronic Library Online (SciELO), Physiotherapy Evidence Database (PEDro), PubMed, LILACS, Cochrane, Medical Literature Analysis and Retrievel System Online (medline) e google acadêmico, utilizando as palavras “fibromialgia, pilates,	Buscar os benefícios que o método pilates pode trazer quando aplicado a pacientes portadores da síndrome da fibromialgia e seus reflexos na sintomatologia da mesma.	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.

	benefícios, fisioterapia".		
Jesus *et al.,* 2022	A literatura disponível foi revisada sistematicamente para examinar o método Pilates como fator determinante para o controle da dor em pacientes com FM.	Revisar se o Pilates afeta o controle da dor em pacientes com FM.	As evidências sugerem que o Pilates tem influência no controle da dor em indivíduos com FM e que é mais efetivo do que a não intervenção ou a intervenção mínima no tratamento da FM.
Santos *et al*., 2022	Pesquisa descritiva, realizada com abordagem qualitativa de corte transversal.	Analisar os benefícios do Método Pilates sobre os sintomas da FM através de uma pesquisa de campo, onde foram entrevistados pessoas portadoras já diagnosticadas	Pela análise dos resultados da pesquisa, conclui-se que, o Método Pilates apresenta resultados satisfatórios que amenizam os sintomas de pessoas com fibromialgia como o alívio das dores em geral, qualidade do sono, mais disposição, melhoria do condicionamento físico e melhora do humor.

Para compor o quadro de discussão e resultados foram selecionados 18 artigos, e apenas 9 foram escolhidos que estavam diretamente relacionados ao tema diretamente. O objetivo era avaliar de alguma forma os benefícios que o Método Pilates promove à sintomatologia de pacientes portadores de Fibromialgia.

Komatsu *et al*., 2016 avaliaram a prática do Pilates na melhora da dor e a qualidade de vida em mulheres com síndrome fibromiálgica. O teste foi realizado com vinte mulheres com diagnóstico de fibromialgia, divididas em 2 grupos, treze ficaram aleatoriamente no grupo tratamento e sete no grupo controle. Todas as 20 pacientes foram avaliadas antes e imediatamente após o tratamento de 8 semanas. Junto com a anamnese, avaliaram-se os 18 *tender points* descritos pelo *American College of Rheumatology* para classificação da fibromialgia. Além disso, avaliou-se o número de regiões dolorosas, a intensidade da dor com a escala analógica visual, a qualidade de vida pelo Questionário de Impacto da Fibromialgia, a depressão pelo Inventário de Depressão de Beck e a ansiedade pelo Inventário de Ansiedade de Beck. 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. Os resultados apoiam o Pilates como um recurso fisioterapêutico seguro para melhorar a dor em pacientes com fibromialgia.

Os resultados citados no estudo de Geneen *et al.,* 2017 se deram através de uma análise qualitativa, sobre a prática de atividade física e exercício relacionada na dor crônica em adultos, A pesquisa foi realizada pelo Cochrane Data base of Systematic Reviews (CDSR) na Cochrane Library (CDSR 2016, Issue 1) incluindo 21 revisões com 381 estudos incluídos e 37.143 participantes. Destes, 264 estudos (19.642 participantes) examinaram exercício versus nenhum exercício/intervenção mínima em adultos com dor crônica e foram usados. Diante disso, as evidências disponíveis sugerem que a atividade física e o exercício são uma intervenção com poucos eventos adversos que podem melhorar a gravidade da dor e a função física, e consequente qualidade de vida.

Cruz (2018) avaliou os benefícios do método Pilates nos sintomas da fibromialgia, através de um estudo de revisão bibliográfica baseado em artigos científicos publicados em periódicos desenvolvidos na língua portuguesa, indexados às bases de dados informatizadas do LILACS (Literatura Latino-Americana e do Caribe em Ciências da Saúde) e SCIELO (Scientific Electronic Library Online), publicados entre 2008 a 2015, contando ainda com alguns livros. O autor concluiu que o MP pode ajudar as pessoas com fibromialgia porque colabora para o fortalecimento da musculatura e redução da tensão muscular geral, aliviando na dor da fibromialgia generalizada, concentrando-se no fortalecimento suave e baixo movimento de impacto, evitando quaisquer movimentos bruscos que podem causar ferimentos.

Cordeiro et al., 2020 destacaram resultado positivo através de uma revisão integrativa, sobre o MP na qualidade de vida e dor de indivíduos com fibromialgia. Os resultados encontrados apontaram melhoras na qualidade de vida e diminuição da dor, com 4 semanas de treinamento. Costa (2021) enfatizou sobre o MP sobre os sintomas da síndrome da Fibromialgia através de uma revisão bibliográfica, e concluiu que o Método mostrou resultados satisfatórios sobre a sintomatologia de pacientes com Fibromialgia, como a melhora da capacidade funcional, qualidade do sono, diminuição da dor, do tensionamento muscular, aumento de flexibilidade, melhora da capacidade respiratória e diminuição da ansiedade.

Pigozzo (2021) demonstrou através de uma revisão de literatura, os benefícios que o MP pode trazer quando aplicado a pacientes portadores da síndrome da fibromialgia e seus reflexos na sintomatologia. Os resultados da pesquisa

demonstraram que o MP traz inúmeros benefícios satisfatórios aos pacientes fibromiálgicos, desde que de maneira regular e correta. Jesus, *et al. (*2022) em um estudo de revisão sistemática da literatura, para entender se o Pilates afeta o controle da dor em pacientes com FM. As evidências sugerem que o Pilates tem influência no controle da dor em indivíduos com FM e que é mais efetivo do que a não intervenção ou a intervenção mínima no tratamento da FM.

Santos *et al*., 2022 procuraram investigar através de uma pesquisa de campo com uma abordagem qualitativa e de corte transversal, e de entrevista com pessoas portadoras e já diagnosticadas com a FM, por intermédio de questionário. Chegou-se à conclusão que, o MP apresenta resultados satisfatórios que aliviam os sintomas de pessoas com FM como o alívio das dores em geral, qualidade do sono, mais disposição, melhoria do condicionamento físico e melhora do humor.

5. CONCLUSÃO

A causa que se destacou nos últimos estudos está relacionada a uma alteração no mecanismo central de controle da dor, que seriam níveis elevados de substância P e níveis reduzidos de serotonina (JUNIOR, 2012).

Para o diagnóstico da SFM proposto pelo Colégio Americano de Reumatologia (ACR), em 1990, os critérios eram presença de dor generalizada e difusa persistente no mínimo por 3 meses e sensibilidade dolorosa ao toque digital em 11 a 18 tender points espalhados pelo corpo (LADVIG *et al*., 2016 apud CURY *et al*., 2016). O diagnóstico ainda é baseado em achados clínicos, sendo que os seus exames laboratoriais se apresentam sem alterações conclusivas.

Devem ser realizados exames laboratoriais e de imagem para descartar enfermidades que apresentem similaridades clínicas com a FM como a Síndrome da Dor Miofascial, que tem características em comum com a síndrome; Reumatismo extra articular, que afeta várias áreas; Polimialgia reumática e artrite de células gigantes; Miopatias endócrinas; Miopatia metabólica por álcool; Neoplasias; Doença de Parkinson; Distúrbios hormonais; Doenças inflamatórias musculares (Poli miosite); Síndrome da fadiga crônica e Efeito colateral de drogas (corticoide, cimetidina, estatina etc.) (JUNIOR, 2012).

Por falta de mais estudos que comprove a fisiopatologia da FM e o aumento dos casos de indivíduos que sofrem com os sintomas, vê se a necessidade de encontrar um meio de prognóstico para que assim possibilite o tratamento e cura no controle do tratamento. Conclui-se que os estudos selecionados nesta revisão sistemática da literatura demonstram que a intervenção clínica pelo MP possibilita aos indivíduos com FM benefícios na intensidade da dor e na redução de pontos/níveis dolorosos e melhora da qualidade de vida, da função física e de fatores biopsicossociais como ansiedade e depressão.

REFERÊNCIAS

CHAKR, *et al*., Fibromialgia: Princípios práticos que auxiliam na indicação e no ajuste do tratamento medicamentoso. Jornal Brasileiro de Medicina, Vol. 102, nº6 novembro/dezembro, 2014.

COMUNELLO Joseli F. Benefícios do método Pilates e sua aplicação na reabilitação. Artigo de revisão. Instituto Salus, maio/junho 2011.

CORDEIRO, et al., Influência do método Pilates na qualidade de vida e dor de indivíduos com Fibromialgia: Revisão Integrativa. BRJP 3(3) jul. /sep., 2020.

COSTA, *et al*., Benefícios Do método Pilates no tratamento da sintomatologia da Fibromialgia, 2021.

CRUZ, Ticiane Marcondes Fonseca. Método Pilates: uma nova abordagem. 1.ed. São Paulo, 2013.

CRUZ *et al*., Benefícios do método Pilates nos sintomas da Fibromialgia. Rev. Faipe, vol.8, n° 1, p. 49-59, jan. /jun., 2018.

ELLSWORTH, Abby. Pilates: anatomia ilustrada: guia completo para praticantes de todos os níveis. 1.ed. São Paulo: Manole, 2015.

GOMES, Catarina. Fibromialgia: etiologia, diagnóstico e tratamento. Repositório Institucional da Universidade Fernando Pessoa. Bdigital. 2020.

GONZAGA, *et al*., Método Pilates no desenvolvimento da flexibilidade. Repositório Universitário da Ânima. Conclusão do curso de Graduação em Educação Física Bacharelado da Universidade do Sul de Santa Catarina – UNISUL. 2020.

KOMATSU, et al., A prática de Pilates melhora a dor e a qualidade de vida em mulheres com síndrome Fibromiálgica. Revista Dor 17(4). oct/dec., 2016.

JESUS, *et al.,* O Método Pilates no controle da dor em pacientes com Fibromialgia. Fisioterapia em Movimento., v. 35-2022.

JUNIOR, *et al*., Fibromialgia: Aspectos clínicos e ocupacionais. Revista da Associação Médica Brasileira, Volume 58, maio–jun. 2012.

JÚNIOR, José Oswaldo de Oliveira, ALMEIDA, Mauro Brito. O tratamento atual da Fibromialgia. Artigo de Revisão, BrJP 1, jul-sep, 2018.

KURIKI, Heloyse Uliam *et al*., A estabilização segmentar por meio do método no tratamento da dor lombar. Profisio-Fisioterapia Traumo-ortopédica, Ciclo 1, Vol. 1, 2017.

MIRANDA, etv al., Pilates in noncommunicable diseases: A Systematic review of its effects. National Library of Medicine. 2018.

PIGOZZO, Inara. Benefícios do método Pilates na sintomatologia de pacientes portadores de Fibromialgia. RevistaFaipe. Trabalho de conclusão de curso II, Bacharel em Fisioterapia, Centro Universitário Unifacvest, 2021.

SANTOS, *et al*., Benefícios do Pilates para portadores de Fibromialgia. Revista Eletrônica Nacional de Educação Física, Edição Especial. v. 5, n. 5, jul. 2022.

SILVA, Jéssica Marques, *et al.,* Efeito de diferentes finalizações do método Pilates sobre os ângulos de curvatura da coluna lombar e torácica. Fisioterapia em Movimento. Universidade Federal do Rio Grande do Sul (UFRGS), Porto Alegre, RS, Brasil 2 Centro Universitário Cesuca, Cachoeirinha, RS, Brasil. Vol. 34- 2021.