

OS BENEFÍCIOS DO MÉTODO PILATES NA REABILITAÇÃO DE PACIENTES COM FIBROMIALGIA

SANTOS, L. F. dos¹
GROSSI, D. C.²

RESUMO

A Fibromialgia é uma doença reumática, caracterizada por dor músculo esquelética, difusa e crônica. Essa dor não tem origem inflamatória e sua origem ainda é desconhecida. Objetivo deste estudo foi investigar os benefícios do método pilates, na reabilitação de pacientes com fibromialgia. Trata-se de uma revisão integrativa nas bases de dados, com busca nas seguintes bases de dados: Biblioteca Virtual *Scientific Electronic Library Online* (SciELO), Google acadêmico (G.A), *PubMed* e *Literatura Latino-Americana e do Caribe em Ciências da Saúde* (LILACS), no período de 2010 a 2020.

Palavras-chave: Fibromialgia. Reabilitação. Pilates. Fisioterapia.

ABSTRACT

Fibromyalgia is a rheumatic disease, characterized by chronic, diffuse and chronic skeletal muscle pain. This pain has no inflammatory origin and its origin is still unknown. The aim of this study was to investigate the benefits of the pilates method, in the rehabilitation of patients with fibromyalgia. It is an integrative review in the databases, with search in the following databases: Virtual Library Scientific Electronic Library Online (SciELO), Google academic (GA), PubMed and Latin American and Caribbean Literature in Health Sciences (LILACS), in the period from 2010 to 2020.

Keywords: Fibromyalgia. Rehabilitation. Pilates. Physiotherapy.

INTRODUÇÃO

Conforme Bervian (2009), o termo fibromialgia deriva “do latim *fibro* (tecido fibroso, ligamentos, tendões fásCIAS) e do grego *mio* (tecido muscular), *algos* (dor) e *ia* (condição)”, sendo assim, pode ser conceituada como a condição de dor que acomete os ligamentos, tendões e músculos do indivíduo.

O Método Pilates vem se tornando cada vez mais comum como forma de tratamento para diversas patologias, como distúrbios na coluna vertebral,

¹ Ludmila Franciny dos Santos. Acadêmica do Curso de Fisioterapia da Faculdade de Apucarana – FAP. Apucarana – Pr. 2020.

² Cassio Del Grossi. Docente do Curso de Fisioterapia da Faculdade de Apucarana – FAP. Apucarana – Pr. 2020.

desordens neurológicas, doenças ortopédicas, reumatologias etc. Acredita-se que o Método Pilates é um recurso eficaz no tratamento da sintomatologia da Fibromialgia por conta da natureza do Pilates ser tão individualizada e específica (CRUZ *et al.*, 2018; COMUNELLO, 2011). O tratamento tem como objetivo principal o controle da dor e a melhora na qualidade de vida (MARQUES *et al.*, 2004).

METODOLOGIA

Este 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). Foram utilizados como critérios de exclusão, artigos que antecessessem o ano de 2010 até 2020.

RESULTADOS

Quadro 1 - Apresentação dos Artigos

Autor/ ano	Metodologia	Tipos de intervenção	Resultados	Conclusão
CORDEIRO BRASIL <i>et.al.</i> (2020).	Revisão integrativa nas bases de dados, com busca por artigos originais publicados até novembro de 2019.	Intervenção com o método pilates	Os resultados encontrados apontaram melhoras na qualidade de vida e diminuição da dor	Concluiu-se que o método Pilates pode ser uma alternativa para a melhora da dor e QV do público com SFM, em que se percebeu resultados positivos já com 4 semanas de prática. No entanto, é necessário que esta prática seja realizada de forma contínua para permanência dos benefícios do método.
LOPES; ARAÚJO (2020).	Estudo de revisão integrativa, realizado nas bases de dados Scielo, Medline e Biblioteca Virtual em	Método Pilates	Os resultados são significativos para pacientes hipertensos, na melhora no controle de glicemia de diabéticos na correção postural, função física e	Concluiu-se que o Pilates é um método utilizado como forma de tratamento dependendo do objetivo do tratamento, tem mostrado resultados

	Saúde entre os anos de 2014 a 2020		na redução da fadiga de pacientes com esclerose múltipla. E na redução de dores musculares, capacidade funcional e qualidade do sono e no tratamento da lombalgia com melhoria da postura e reequilíbrio da musculatura	positivos para diversas patologias e pode ser utilizado em pessoas de todas as idades.
COSTA <i>et al.</i> (2020).	Revisão bibliográfica, no período de 2009 há 2019.	Foram utilizadas intervenções com método pilates	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.	Concluiu-se que a pesquisa realizada pôde-se demonstrar que o Método Pilates é capaz de trazer benefícios satisfatórios à sintomatologia de pacientes com Fibromialgia
KÜMPEL <i>et al.</i> (2016).	Estudo e prospectivo com intervenção, o trabalho foi realizado na Policlínica Universitária do UNASP setor de fisioterapia	Intervenção fisioterapêutica com método pilates para mulheres portadoras de fibromialgia com idades entre 40 a 65 anos, compuseram o estudo 20 mulheres com fibromialgia, tempo de diagnóstico de 6±4 anos.	Os pacientes melhoraram em todos os domínios. Foi encontrada correlação entre o impacto da fibromialgia com a qualidade do sono.	Concluiu-se que os efeitos do Método Pilates são positivos para redução da dor.
CRUZ <i>et al.</i> (2018).	Revisão bibliográfica baseado em artigos científicos do período de 2008 a 2015	Intervenção com método pilates	Os resultados do estudo são em geral promissores, sendo necessárias mais pesquisas, comparando as técnicas mente-corpo, para abordagens mais convencionais de exercícios.	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.
LADVIG <i>et al.</i> (2016).	Relatos de casos de 4 mulheres com diagnóstico de	Foram realizadas 20 sessões de uma hora cada, sendo a frequência de três vezes na semana, num	Os resultados obtidos em relação ao número de tender-points, sono e depressão, foram	Concluiu-se que os exercícios baseados no Método Pilates foram eficazes no tratamento das

	fibromialgia, faixa etária de idade 30 a 60 anos	Centro de Fisioterapia e Reabilitação na UNESP	proporcionados também devido ao alongamento, que é característico no método pilates, os resultados foram positivos ao tratamento de exercícios.	quatro pacientes com a Síndrome da Fibromialgia
--	--	--	---	---

Fonte: Autora da pesquisa (2020).

CONCLUSÃO

Concluiu-se que o método pilates, quando realizado de maneira regular e correta, respeitando os princípios do Método, com orientação profissional, tem inúmeros benefícios e podem ser resultantes para um melhor condicionamento físico, mental e melhora da qualidade de vida dos portadores da síndrome fibromiálgica.

REFERÊNCIAS

- AHLES, T. A.; YUNUS, M. E.; MAIS, A. T. Is chronic pain a variant of depressive disease? The case of primary fibromyalgia syndrome. **Pain**, 29:105-11, 1987.
- ANDRADE, S. C.; CARVALHO, R. F. P. P.; VILAR, M. J. Exercícios físicos para fibromialgia: alongamento muscular x condicionamento físico. **Rev Bras Fisioter**, 12(6):520-1, 2008.
- BARRA, B. S.; ARAÚJO, W. B. **O efeito do método Pilates no ganho da flexibilidade**. Trabalho de Conclusão de Curso (Graduação em Educação Física) - Faculdade de Ciências Aplicadas Sagrado Coração - Unilinhares, Linhares, São Paulo, 2007.
- BERVIAN, N. R. **A percepção da família sobre a pessoa acometida por fibromialgia**. 2009. Monografia (Graduação) - Centro de Educação de Ciências da Saúde, Universidade do Vale do Itajaí, Itajaí, SC, 2009.
- BUENO, R. C. *et al.* Exercício físico e fibromialgia. **Cad Ter Ocup.**, v. 20, n. 2, p. 279-85, 2012.
- CAMARÃO, T. **Pilates no Brasil: corpo e movimento**. Rio de Janeiro: Elsevier; 2004.
- CARDOSO, F. S. *et al.* Avaliação da qualidade de vida força muscular e capacidade funcional em mulheres com fibromialgia. **Rev. Bras. Reumatol.**, 51(4):338-50, 2011.
- COMUNELLO, Joseli F. Benefícios do Método Pilates e Sua Aplicação na Reabilitação. Artigo de revisão. **Instituto Salus**, maio/jun. 2011.
- CORDEIRO BRASIL *et al.* **Influência do método Pilates na qualidade de vida e dor de indivíduos com fibromialgia: revisão integrativa**. Recife (PE): [s.n.], 2020.
- COSTA, L. M. R.; ROTH, A.; NORONHA, M. O método Pilates no Brasil: uma revisão de literatura. **Arq. Catarin. Med.**, v. 41, n. 3, p. 87-92, 2012.
- COSTA BERNARDES, C. J. *et al.* **Benefícios do método pilates no tratamento da sintomatologia da fibromialgia**. Rio de Janeiro: [s.n.], 2020.
- CRUZ *et al.* Benefícios do Método pilates nos sintomas da fibromialgia. **Rev. FAIPE**, v. 8, n. 1, p. 49-59, jan/jun. 2018.
- CRUZ, T. M. F. Método Pilates: uma nova abordagem. **Rev. Revela**, São Paulo, ed. Phorte, 2013.

FRANCHINI, C. F. M. *et al.* Tratamento Não-Farmacológico de Pacientes com Fibromialgia. **Brazilian Journal of Surgery and Clinical Research – BJSCR**, v. 4, n. 4, p. 32-37, Set./Nov., 2013.

HARTMANN, C. *et al.* **Aplicação de um programa de exercícios de pilates em solo em parkinsonianos.** [S.l.]: [s.n.], 2014.

HEYMANN, R. E. *et al.* Consenso brasileiro do tratamento da fibromialgia. **Rev. Bras. Reumatol.**, v. 50, n. 1, p. 56-66, 2010.

KOLYNIK, I. E. G. G.; CAVALCANTI, S. M. B.; AOKI, M. S. Avaliação isocinética da musculatura envolvida na flexão e extensão do tronco: efeito do método Pilates®. **Rev. Bras. Med. Esporte**, v. 10, n. 6, p. 487-490, 2004.

KÜMPEL, Claudia *et al.* Benefício do Método Pilates em mulheres com fibromialgia **ConScientiae Saúde**, São Paulo, Universidade Nove de Julho, v. 15, n. 3, p. 440-447, 2016.

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

LIMA, M. C. C. *et al.* Doença de Parkinson: alterações funcionais e potencial aplicação do método Pilates. **Geriatrics & Gerontologia**, v. 3, n. 1, p. 33-40, 2009.

LOPES, C. de S.; ARAUJO, M. A. N. de. Os efeitos do método Pilates aplicado à pacientes de fisioterapia: uma revisão integrativa. **Revista Eletrônica Acervo Saúde**, v. sup. 50, ed. 3307, 2020.

MARCHESONI, C. *et al.* Método Pilates e aptidão física relacionada à saúde. **Revista digital Efdesportes.com**, Buenos Aires, v. 15, n. 150, 2010.

MARQUES, A. P. *et al.* Efeito dos exercícios de alongamento na melhora da dor, flexibilidade e qualidade de vida em pacientes com fibromialgia. **Fisioter Mov**, 17(4):35-41, 2004.

MARQUES, A. P. *et al.* A fisioterapia no tratamento de pacientes com fibromialgia: uma revisão de literatura. **Rev. Bras. Reumatol.**, v. 42, n. 1, jan./fev., 2002.

MELO, L. F.; SILVA, S. L. da. Neuropsychological assessment of cognitive disorders in patients with fibromyalgia, rheumatoid arthritis, and systemic lupus erythematosus. **Rev Bras Reumatol**. 52(2):175-188, 2012.

PINTON, L. B.; FRANCO, A. C. S. F. Influência do método pilates: uma proposta de atividade física. **Coleção Pesquisa em Educação Física**, Campinas, v. 5, n. 1, jun., 2007.

SAÑUDO, B. *et al.* Aerobic Exercise Versus Combined Exercise Therapy in Women With Fibromyalgia Syndrome: A Randomized Controlled Trial. **Arch Phys Med Rehabil**, 91(12):1838-43, 2010.

SOUZA, T. E. C. A utilização do Método Pilates associado ao Método Watsu no Tratamento da Fibromialgia. **Portal Bio Cursos**, 2013.

STEFFENS, R. A. K.; FONSECA, A. B. P.; LIZ, C. M. Fatores associados à adesão e desistência ao exercício físico de pacientes com fibromialgia: uma revisão. **Rev Bras Ativ Fis Saúde**, 16(4):353-7, 2011.

VALIM, V. Benefícios dos exercícios físicos na fibromialgia. **Rev Bras Reumatol**, 46(1):49-55, 2006.

WOLFE, F. *et al.* O Colégio Americano de Reumatologia: preliminares critérios de diagnóstico de fibromialgia e medição da gravidade dos sintomas. **Arthritis Care Res.**, v. 62, n. 5, p. 600-10, 2010.