



## PILATES E FIBROMIALGIA UMA REVISÃO DE LITERATURA

### Resumo

Sabrina de Souza Quesada  
Larissa Felipe Silva  
André Geraldo Brauer Junior (Orientador)

A Síndrome da Fibromialgia é uma doença crônica, caracterizada por dor musculoesquelética, por no mínimo 3 meses de duração e sensibilidade dolorosa em 11 dos 18 pontos sensíveis, denominados de tender points, associadas a vários sintomas como fadiga, depressão, ansiedade, alterações do sono e da cognição. O tratamento deve ser individualizado e multidisciplinar sendo ele farmacológico e não farmacológico. Esta síndrome acomete principalmente mulheres entre 20 e 60 anos de idade e também pode acometer homens e crianças. Não apresenta qualquer processo inflamatório, distrófico ou degenerativo, e é considerada como consequente a disfunções neurofisiológicas envolvendo principalmente o sistema nervoso central. Estudos revelam que atividades físicas de leve e médio impacto são eficazes para o tratamento da fibromialgia e uma das melhores formas de interferências para o tratamento não medicamentoso trazendo assim uma melhora no sono, redução da dor, qualidade de vida e capacidade funcional do indivíduo. Atividade Física como o Pilates consiste em melhorar a flexibilidade geral do corpo, aumento da força muscular, a coordenação motora e alinhamento postural, trazendo exercícios que envolvem contrações concêntricas, excêntricas e, principalmente, isométrica, com ênfase nos músculos estabilizadores da coluna. O Método Pilates é uma modalidade de tratamento não farmacológico possível para o tratamento da SFM que consiste em uma série de exercícios para a melhora da percepção dolorosa e na diminuição do número dos tenders points. Sendo assim, faz-se necessário a seguinte questão : Quais são os efeitos que o Pilates apresenta para auxiliar o tratamento da Fibromialgia em mulheres ? O principal motivo para realizar a pesquisa foi para trazer mais informações para a área sobre os protocolos e a utilização do método Pilates como forma de tratamento. O objetivo geral desse trabalho é analisar a produção acadêmica nacional sobre o Pilates no tratamento de Fibromialgia em mulheres. A busca dos artigos foi feita na base de dados Scielo, Lilacs e Ebsco na língua portuguesa com as palavras-chaves Pilates e Fibromialgia, com recorte temporal de dez anos (2009 – 2019). Os artigos deveriam conter em seu estudo indivíduos mulheres (adultos e idosos) de 18 a 80 anos, que passaram pelo tratamento de Fibromialgia e a prática do método Pilates, os artigos selecionados foram : artigos originais relatos e estudos de casos. Os critérios de exclusão adotados foram os seguintes: artigos de revisão e metanálise, dissertações, teses e estudos com homens. Após a busca o primeiro passo foi a leitura dos títulos, depois foi restringido a análise aos resumos e posteriormente a leitura dos artigos na íntegra. No total foram encontrados 70 artigos após a pesquisa inicial. Após a leitura dos títulos foram selecionados 3 estudos, após a leitura dos resumos foram selecionados 3 trabalhos para leitura na íntegra.

**Palavras-chave:** Fibromialgia ; Pilates; Mulheres