

Método Pilates como intervenção para mulheres com Fibromialgia: revisão integrativa

Pilates Method as an intervention for women with Fibromyalgia: integrative review

El Método Pilates como intervención para mujeres con Fibromialgia: revisión integrativa

Recebido: 01/12/2021 | Revisado: 10/12/2021 | Aceito: 12/12/2021 | Publicado: 18/12/2021

Fernanda Santana Nunes

ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-3369-0357>

Centro Universitário UniFacid/Wyden, Brasil

E-mail: fernandasant79@gmail.com

Thayson Brito Leal

ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-5612-7663>

Centro Universitário UniFacid/Wyden, Brasil

E-mail: thayson.leal10@gmail.com

Ramires dos Santos Moraes

ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-8324-5219>

Centro Universitário UniFacid/Wyden, Brasil

E-mail: ramiresmoraes16@gmail.com

Ana Carolina dos Santos Torres

ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-8950-9262>

Centro Universitário UniFacid/Wyden, Brasil

E-mail: Akilatorres19@gmail.com

Luilla Raquel Costa dos Santos

ORCID: <https://orcid.org/0000-0003-1577-4634>

Centro Universitário UniFacid/Wyden, Brasil

E-mail: luillaraquell@gmail.com

Letícia Carla Alves Vieira

ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-1701-1692>

Centro Universitário UniFacid/Wyden, Brasil

E-mail: leticiacarla31@gmail.com

Maria Eugênia Macedo Teixeira

ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-6754-4446>

Centro Universitário UniFacid/Wyden, Brasil

E-mail: mariaeugenia.teixeira@hotmail.com

Diane Nogueira Paranhos Amorim

ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-5362-5747>

Centro Universitário UniFacid/Wyden, Brasil

E-mail: diannenogueira@hotmail.com

Marcello de Alencar Silva

ORCID: <https://orcid.org/0000-0001-9451-2979>

Centro Universitário UniFacid/Wyden, Brasil

E-mail: ft.alencar@gmail.com

Resumo

O objetivo principal desse estudo foi descrever os principais efeitos do método Pilates para mulheres com fibromialgia, no controle da dor, qualidade do sono e qualidade de vida. Foi realizada uma revisão integrativa de literatura com busca nas bases de dados Literatura Latino-Americana em Ciências da Saúde (Lilacs), Medical Literature and Retrieval System Online (Medline), Physiotherapy Evidence Database (PEDro), Scientific Electronic Library Online (SciELO) e PUBMED, empregando os Descritores em Ciências da Saúde (DeCS): Fibromialgia, método Pilates, qualidade de vida, sono; associados aos operadores booleanos “AND” e/ou “OR”. Foram selecionados 5 artigos para a realização desta revisão seguindo aos critérios de inclusão: estudos de casos, estudos que comparavam o MP com outro tipo de intervenção, publicado entre os anos de 2010 e 2020. O método Pilates mostrou-se uma proposta de intervenção eficaz no controle dos sintomas de Fibromialgia proporcionando assim qualidade de vida.

Palavras-chave: Fibromialgia; Mulheres; Método Pilates; Qualidade de vida; Sono.

Abstract

The main objective of this study was to describe the main effects of the Pilates method for women with fibromyalgia, in pain control, sleep quality and quality of life. An integrative literature review was carried out by searching the Latin American Literature in Health Sciences (Lilacs), Medical Literature and Retrieval System Online (Medline), Physiotherapy Evidence Database (PEDro), Scientific Electronic Library Online (SciELO) and PUBMED, using the Health Sciences Descriptors (DeCS): Fibromyalgia, Pilates method, quality of life, sleep; associated with the Boolean operators “AND” and/or “OR”. Five articles were selected for this review, following the inclusion criteria: case studies, studies that compared MP with another type of intervention, published between 2010 and 2020. The Pilates method proved to be an effective intervention proposal to control Fibromyalgia symptoms, thus providing quality of life.

Keywords: Fibromyalgia; Women; Pilates Method; Quality of life; Sleep.

Resumen

El objetivo principal de este estudio fue describir los principales efectos del método Pilates para mujeres con fibromialgia, en el control del dolor, la calidad del sueño y la calidad de vida. Se realizó una revisión integradora de la literatura mediante la búsqueda de Literatura Latinoamericana en Ciencias de la Salud (Lilacs), Medical Literature and Retrieval System Online (Medline), Physiotherapy Evidence Database (PEDro), Scientific Electronic Library Online (SciELO) y PUBMED, utilizando el Health Descriptores de Ciencias (DeCS): Fibromialgia, método Pilates, calidad de vida, sueño; asociado con los operadores booleanos "Y" y / o "O". Se seleccionaron cinco artículos para esta revisión, siguiendo los criterios de inclusión: estudios de caso, estudios que compararon MP con otro tipo de intervención, publicados entre 2010 y 2020. El método Pilates demostró ser una propuesta de intervención eficaz para controlar los síntomas de la Fibromialgia, proporcionando así calidad de vida.

Palabras clave: Fibromialgia; Mujeres; Método Pilates; Calidad de vida; Dormir.

Introdução

A fibromialgia (FM) é uma síndrome dolorosa crônica, que se apresenta com sensibilidade muscular e dor generalizada, essa dor geralmente é sentida acompanhada de rigidez, fadiga, sono não reparador e distúrbios de humor, sua etiologia ainda não é esclarecida (SOUZA et al., 2020). Sua prevalência é maior no sexo feminino, principalmente entre 35 e 44 anos de idade, porém pode se manifestar em diferentes faixas etárias, sendo uma condição bastante observada no dia a dia clínico (OLIVEIRA et al., 2019).

Pacientes com FM sofrem mudanças na estrutura do sono por conta do fenômeno fisiopatológico da sensibilização central, tendo efeito negativo na qualidade do sono favorecendo assim um sono não reparador que pode levar a redução da energia. A dor também pode favorecer a intensificação dos distúrbios do sono (POLUHA; GROSSMANN, 2018).

Tendo como característica principal a dor crônica generalizada e predominância na população feminina, o tratamento da FM ainda não é específico, e visa minimizar o sofrimento de seus portadores, buscando alívio dos sintomas e promover qualidade de vida. O tratamento medicamentoso se faz presente na maioria dos casos, no entanto, associado ao tratamento farmacológico de rotina, os tratamentos não farmacológicos também são uma proposta de intervenção que vem sendo utilizada e buscada cada vez mais (OLIVEIRA JÚNIOR; ALMEIDA, 2018).

O Método Pilates (MP), criado por Joseph Pilates, está se tornando uma alternativa promissora na intervenção em diversas patologias, 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 (OLIVEIRA et al., 2018).

A prática do MP tem vantagens como: melhora do equilíbrio dinâmico, capacidade funcional, flexibilidade, aptidão, minimiza o recrutamento muscular desnecessário e foca na “casa de força” que são os músculos centrais (KOMATSU et al., 2016). Diante do exposto, o MP pode ser uma alternativa de tratamento em mulheres com FM, podendo realizar exercícios no solo, com uso ou não de acessórios, com opções de

aparelhos, trabalhando a resistência progressivamente buscando efeitos sobre o nível de dor, flexibilidade, alinhamento postural, esforço, fortalecimento, boa respiração, com foco principal a melhora da qualidade de vida dessas mulheres (CURY; VIEIRA, 2016).

O objetivo desse trabalho foi realizar uma revisão integrativa de literatura sobre a prática do método Pilates como intervenção na síndrome fibromialgia e descrever como o método auxilia no controle dos sintomas dolorosos, qualidade do sono e qualidade de vida.

Metodologia

Trata-se de um estudo de revisão de literatura do tipo integrativa, acerca dos benefícios da prática do MP na qualidade de vida de mulheres com fibromialgia, foi realizada uma coleta de dados a partir de fontes secundárias, por meio de levantamento bibliográfico. A pergunta norteadora foi: O método Pilates auxilia no controle dos sintomas da Síndrome de Fibromialgia em mulheres?

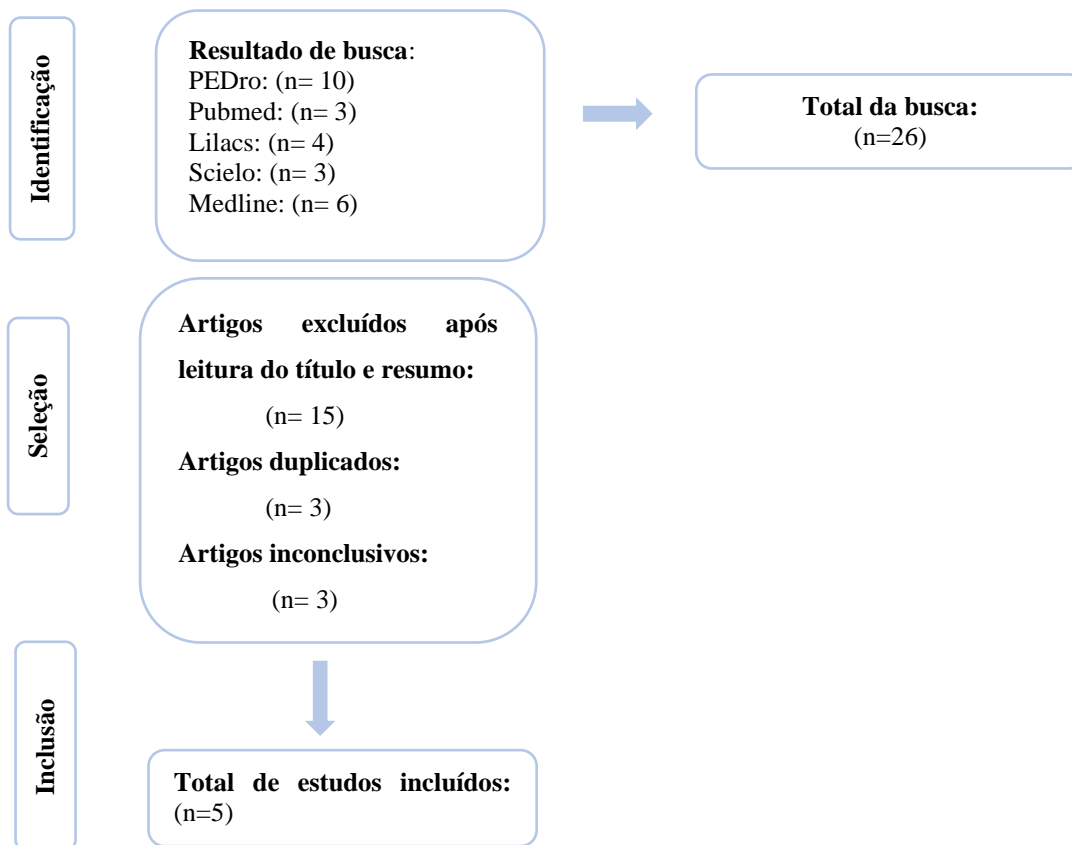
Foi realizada uma busca nas bases de dados Literatura Latino-Americana em Ciências da Saúde (Lilacs), Medical Literature and Retrieval System Online (Medline), Physiotherapy Evidence Database (PEDro), Scientific Electronic Library Online (SciELO) e PUBMED, empregando os Descritores em Ciências da Saúde (DeCS): Fibromialgia, método Pilates, qualidade de vida, sono; associados aos operadores booleanos “AND” e/ou “OR”. Nas bases de dados os descritores foram combinados da seguinte forma: (fibromyalgia AND “pilates Method”), (fibromyalgia AND “pilates method” AND “quality of life”).

Foram encontrados 26 artigos, que após a aplicação dos critérios de inclusão e exclusão foram selecionados 5 artigos para realizar a revisão integrativa. Os critérios de inclusão adotados: estudos de casos, estudos que comparavam o MP com outro tipo de intervenção, publicado entre os anos de 2010 e 2020 nas bases de dados Literatura Latino-Americana em Ciências da Saúde (Lilacs), Medical Literature and Retrieval System Online (Medline), Physiotherapy Evidence Database (PEDro), Scientific Electronic Library Online (SciELO) e PUBMED; ter sido divulgado em língua portuguesa, inglesa ou espanhola; estar disponível na íntegra. Como critérios de exclusão: artigos de revisão,

artigos duplicados, estudos inconclusivos e publicados anteriormente aos últimos dez anos.

APÊNDICE A

FIGURA 1- FLUXOGRAMA DA COLETA E ANÁLISE DOS ARTIGOS COLETADOS



Os dados extraídos dos artigos publicados são referentes a: título, autor/ano, objetivos da pesquisa, tipo de intervenção com o método Pilates e principais resultados referentes à qualidade de vida, sono e outros sintomas em mulheres com fibromialgia. Na organização destas informações os dados serão disponibilizados em uma tabela (Apêndice B) para posterior discussão.

APÊNDICE B

QUADRO 1- SÍNTESE DOS DADOS EXTRAÍDOS DOS ESTUDOS SELECIONADOS

AUTOR E ANO	TÍTULO DO ARTIGO	OBJETIVOS	INTERVENÇÃO	PRINCIPAIS RESULTADOS
KOMATSU et al., 2016.	Pilates training improves pain and quality of life of women with fibromyalgia syndrome	O objetivo do estudo foi verificar os efeitos da prática do Pilates na dor e na qualidade de vida de mulheres com fibromialgia.	As pacientes foram divididas em dois grupos: Grupo de tratamento e grupo controle; foram avaliadas antes e imediatamente após as 8 semanas; O grupo de tratamento foi submetido a uma sessão de Pilates com duração de 1 hora, duas vezes por semana, por 8 semanas. O grupo controle permaneceu com o tratamento com seu tratamento anterior ao estudo, sem alterações.	O principal resultado foi a melhora estatisticamente significativa observada na intensidade da dor e no número de regiões dolorosas no grupo tratado com o MP.
CURY; VIEIRA, 2016.	Efeitos do Método Pilates na fibromialgia	O objetivo do estudo foi analisar os efeitos do MP sobre o nível de dor, esforço, qualidade de vida e flexibilidade em uma paciente fibromiálgica.	As sessões foram realizadas com uma paciente de 63 anos, em um estúdio de Pilates da cidade de Natal/RN. O tratamento teve duração de 4 semanas consecutivas, frequência de 2 vezes semanais, com duração de uma hora cada, assim divididos: 5 minutos de aquecimento, 25 minutos de Pilates no solo (Mat Pilates), 25 minutos de Pilates em aparelhos e 5 minutos de relaxamento.	Os resultados do estudo mostram que os exercícios de Pilates promovem efeitos positivos na flexibilidade, dor, qualidade de vida e condicionamento físico pois a paciente apresentou melhora em todas as variáveis analisadas, com exceção da PA que permaneceu inalterada.

<p>KÜMPEL et al., 2016.</p>	<p>Benefício do Método Pilates em mulheres com fibromialgia</p>	<p>O objetivo deste estudo foi avaliar a eficácia do método Pilates para a melhora da dor e dos aspectos clínicos em pacientes com Fibromialgia.</p>	<p>Foi aferida a pressão das participantes antes e após a sessão. Foi realizado o programa de exercícios no solo seguindo a metodologia de Pilates. O tratamento foi dividido em 15 sessões, com atendimentos duas vezes por semana, cada sessão tinha duração de 60 minutos. As participantes foram orientadas quanto o posicionamento e execução dos exercícios, estimulação da musculatura trabalhada e comando verbal de forma individualizada.</p>	<p>O mais importante resultado deste estudo foi que o método Pilates mostrou ser eficaz na redução da dor na melhora do sono e impacto da fibromialgia em pacientes com SFM após 15 sessões de tratamento.</p>
<p>MEDEIROS et al., 2020.</p>	<p>Mat Pilates is as effective as aquatic aerobic exercise in treating women with fibromyalgia: a clinical, randomized and blind trial</p>	<p>O objetivo principal deste estudo foi avaliar a eficácia do método Pilates no solo em melhorar sintomas em mulheres com fibromialgia.</p>	<p>Os grupos de intervenção foram: Grupo Mat Pilates (MPG; n = 21) e Grupo de Exercício Aeróbico Aquático (AAEG; n = 21). Os dois grupos foram submetidos a tratamento duas vezes por semana, durante 12 semanas. Grupo Mat Pilates (MPG) Os pacientes MPG realizaram exercícios com base no Método Mat Pilates em um grupo de até 4 mulheres em um</p>	<p>Houve melhora em ambos os grupos em relação à dor e função. Os aspectos relacionados à qualidade de vida e o questionário FABQ apresentaram melhora apenas no grupo Pilates</p>

			<p>quarto amplo e confortável. Cada sessão durou cerca de 50 min e foi conduzido por um fisioterapeuta com experiência;</p> <p>Grupo de exercícios aeróbicos aquáticos (AAEG)</p> <p>Os pacientes AAEG realizaram exercícios aeróbicos aquáticos em uma piscina com temperatura de 31 graus Celsius. Cada sessão durou cerca de 40 minutos e foi realizado por um fisioterapeuta com experiência;</p>	
KÜMPEL et al., 2020.	<p>Estudo comparativo dos efeitos da hidroterapia e método Pilates sobre a capacidade funcional de pacientes portadores de fibromialgia.</p>	<p>Avaliar de forma comparativa os efeitos da hidroterapia e método Pilates sobre a redução da dor, melhora da capacidade funcional e da qualidade do sono em pacientes com fibromialgia.</p>	<p>As pacientes foram divididas em dois grupos, o Grupo I realizava tratamento por meio da hidroterapia e o grupo II pelo método Pilates; O protocolo de tratamento do grupo I foi aplicado duas vezes por semana, composto de 15 sessões de 60 minutos cada, inteiramente em meio aquático, de maneira coletiva, respeitando os limites individuais e a evolução de cada paciente percebidos durante o exame</p>	<p>Os resultados foram que para ambos os grupos as pacientes tiveram redução do impacto global da doença, melhora na qualidade do sono e da dor.</p>

			<p>físico individual. Foi aferida a pressão antes de cada sessão de hidro cinesioterapia. O tratamento do grupo II foi dividido em 15 sessões pelo programa de exercício no solo, utilizando o método Pilates, com atendimentos duas vezes por semana durante 60 minutos por sessão, para os posicionamentos as participantes receberam orientação, estimulação tátil da musculatura trabalhada e comando verbal de forma individualizada. Foi verificada a pressão arterial antes e após a sessão.</p>	
--	--	--	---	--

Discussão

A prática do MP vem aumentando nos últimos anos, com adesão principalmente do público feminino, o estudo de KUMPEL *et al.*, (2016) realizou sessões do método com 20 mulheres com FM, todas as participantes foram devidamente avaliadas antes da primeira sessão e reavaliadas após a 15 sessão, onde imediatamente após a intervenção apresentaram resultados positivos, onde se pode destacar uma melhora significativa da dor, capacidade funcional e melhora do sono. Esses resultados concordam com os de CURY e VIEIRA (2016), onde analisaram os efeitos do MP em uma paciente de 63 anos com FM que não praticava nenhuma outra atividade física, a mesma foi avaliada antes do início e após o término do tratamento, onde apresentou resultados positivos na sintomatologia dolorosa, flexibilidade e qualidade de vida após a realização das 8 sessões de treinamento.

No estudo realizado por KOMATSU *et al.*, (2016) as participantes do grupo tratamento quando avaliadas antes da prática do MP apresentaram um nível de dor maior

do que as do grupo controle, onde na avaliação ao final do tratamento as participantes apresentaram uma melhora significativa na intensidade da dor chegando a igualar ao nível de dor apresentado antes da intervenção pelas do grupo controle, o estudo também concluiu que o grupo teve resultados positivos quanto ao número regiões dolorosas e qualidade de vida o que se reforça nos resultados encontradas no estudo de KUMPEL *et al.*, (2016) onde teve como um dos resultados do seu estudo a redução do impacto da FM na vida das mulheres após a intervenção com o MP levando em conta que esse impacto é negativo pelos sintomas da FM e limitações causadas pelos mesmos.

O estudo de MEDEIROS *et al.*, (2020) comparou os benefícios do MP com os do exercício aeróbico aquático que é uma das opções de tratamento não farmacológico frequentemente recomendada para pacientes com FM onde o MP mostrou-se também eficaz com resultados positivos como melhora da dor, capacidade e vitalidade o que favorece uma melhora na qualidade de vida das pacientes, o estudo concluiu que ambas as intervenções são uma boa opção no tratamento da FM, onde podemos comparar esses benefícios com os do estudo de KÜMPEL *et al.*, (2020) que comparou os efeitos da intervenção com MP com os da hidroterapia, onde foi dividido as pacientes em dois grupos com o grupo de hidroterapia com 30 participantes e o grupo de MP com 20, onde o estudo destaca que o mais importante resultado do mesmo foi que ambas as intervenções tiveram resultado benéfico com melhora da capacidade funcional, redução da dor e qualidade do sono das pacientes com FM.

CURY e VIEIRA (2016) concluem em seu estudo que o MP tem uma metodologia que favorece a adesão das pacientes sendo uma atividade de baixo impacto que respeita os limites de cada indivíduo, trabalhando a consciência corporal, com resultados de forma global. A segurança do MP para mulheres com FM é observada no estudo de KOMATSU *et al.*, (2016) onde nenhum efeito colateral foi relatado pelas participantes do estudo que realizaram a intervenção com o MP.

Considerações Finais

Os estudos evidenciaram que a prática do MP é benéfica para mulheres com FM, mostrando o método como uma opção de intervenção não farmacologia que ajuda na

redução da dor, capacidade funcional, melhora do sono e flexibilidade, proporcionando assim qualidade de vida.

O MP como intervenção na FM é uma proposta que tende a somar positivamente pelos seus benefícios aos praticantes. A quantidade de estudos práticos ainda é limitada, é essencial que mais estudos sejam feitos para fortalecer os resultados positivos para que o método seja cada vez mais recomendado e aceito pelas mulheres com FM.

Referências

CURY, A; VIEIRA, W. H. B. Efeitos do Método Pilates na fibromialgia. **Fisioterapia Brasil**, v.17, n.3, p. 256-260, Out. 2016. Disponível em:

<<https://portalatlanticaeditora.com.br/index.php/fisioterapiabrasil/article/view/485/1454>>. Acesso em: 27 nov. 2020. DOI: <http://dx.doi.org/10.33233/fb.v17i3.485>.

KOMATSU, M. et al. O treinamento de Pilates melhora a dor e a qualidade de vida de mulheres com síndrome de fibromialgia. **Rev. dor**, São Paulo, v.17, n.4, p.274-278, Dez. 2016.

KÜMPEL, C. et al. Benefício do Método Pilates em mulheres com fibromialgia. **ConScientiae Saúde**, v.15, n.3, p.440-447, 2016.

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

MEDEIROS, S. A. 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** (London, England) vol. 60,1 21. 6 Apr. 2020, doi:10.1186/s42358-020-0124-2.

OLIVEIRA JUNIOR, J. O; ALMEIDA, M. B. O tratamento atual da fibromialgia. **BrJP**, São Paulo, v.1, n.3, p.255-262, Jul. 2018. DOI: <https://doi.org/10.5935/2595-0118.20180049>.

OLIVEIRA, J. P. R. et al. O cotidiano de mulheres com fibromialgia e o desafio interdisciplinar de empoderamento para o autocuidado. **Revista Gaúcha de Enfermagem** [online]. 2019, v. 40, e20180411. Disponível em: <<https://doi.org/10.1590/1983-1447.2019.20180411>>. Epub 30 Set 2019. ISSN 1983-1447.

OLIVEIRA, L. M. N. et al. Método Pilates na comunidade: efeito sobre a postura corporal das idosas. **Fisioter. Pesqui.**, São Paulo, v.25, n.3, p.315-322, Set. 2018. DOI: <http://dx.doi.org/10.1590/1809-2950/18002525032018>.

POLUHA, R. L; GROSSMANN, E. A pregabalina melhora os distúrbios do sono na fibromialgia?. **BrJP**, São Paulo, v.1, n.2, p.163-166, Jun. 2018.

DOI: <https://doi.org/10.5935/2595-0118.20180031>.

SOUZA, J. B. et al. Effectiveness of the interactional and interdisciplinary school of fibromyalgia: a long-term randomized control study. **BrJP** [online]. 2020, v. 3, n. 2, pp. 105-112. Available from: <<https://doi.org/10.5935/2595-0118.20200019>>. Epub 15 May 2020. ISSN 2595-3192.