



UNILEÃO – CENTRO UNIVERSITÁRIO DR LEÃO SAMPAIO
CURSO DE BACHARELADO EM FISIOTERAPIA

NICOLE PÂMELA DE MORAES LOPES

EFEITOS DO PILATES NOS SINTOMAS FÍSICOS E MENTAIS DA
FIBROMIALGIA: REVISÃO INTEGRATIVA

JUAZEIRO DO NORTE

2023

NICOLE PÂMELA DE MORAES LOPES

**EFEITOS DO PILATES NOS SINTOMAS FÍSICOS E MENTAIS DA
FIBROMIALGIA: REVISÃO INTEGRATIVA**

Trabalho de Conclusão de Curso apresentado ao
Curso de Fisioterapia do Centro Universitário Dr.
Leão Sampaio (Campus Saúde), como requisito para
obtenção do Grau de Bacharelado.

Orientador: Prof. Ana Georgia Amaro Alencar
Bezerra Matos

JUAZEIRO DO NORTE

2023

NICOLE PÂMELA DE MORAES LOPES

**EFEITOS DO PILATES NOS SINTOMAS FÍSICOS E MENTAIS DA
FIBROMIALGIA: REVISÃO INTEGRATIVA**

DATA DA APROVAÇÃO: ____/____/____

BANCA EXAMINADORA:

Ana Georgia Amaro Alencar Bezerra Matos

Professor (a) Me (a).
Orientador

Elisângela De Lavor Farias

Professor (a) Me (a).
Examinador 1

Thiago Santos Batista

Professor (a) Esp.
Examinado 2

JUAZEIRO DO NORTE
2023

ARTIGO ORIGINAL

EFEITOS DO PILATES NOS SINTOMAS FÍSICOS E MENTAIS DA FIBROMIALGIA: REVISÃO INTEGRATIVA

Autores: Nicole Pâmela De Moraes Lopes¹, Ana Georgia Amaro Alencar Bezerra Matos²

Formação dos autores

1- Acadêmico do Curso de Fisioterapia do Centro Universitário Leão Sampaio.

2- Professor (a) do Colegiado de Fisioterapia do Centro Universitário Leão Sampaio. Inserir titulação máxima do orientador.

Correspondência: pmelanicole@hotmail.com; anageorgia@leaosampio.edu.br;

Palavras-chave: Pilates; Fibromialgia; Tratamento;

RESUMO

Introdução: A Fibromialgia ainda seja desconhecida, acredita-se que ela envolve uma combinação de fatores, incluindo predisposição genética, anormalidades neuroquímicas e desequilíbrios nos sistemas de regulação da dor do corpo. Os recursos terapêuticos para FM geralmente envolve uma abordagem multidisciplinar, que pode incluir medicamentos para alívio da dor, terapia física, terapia ocupacional, aconselhamento psicológico, técnicas de relaxamento, exercícios físicos suaves e outras estratégias para gerenciar os sintomas e melhorar o conforto de vida. **Objetivo:** Dessa forma o recente estudo contém o objetivo de trazer o método do Pilates como recurso terapêutico na sintomatologia da doença. **Metodologia:** Trata-se de uma revisão bibliográfica, na qual foram efetuadas pesquisas nas bases de dados Scientific Eletronic Library Online (SciELO), Physiotherapy Evidence Database (PEDro), PubMed, LILACS e Medical Literature Analysis and Retrieval System Online (medline). **Resultado:** A pesquisa empregou uma amostra composta por oito artigos, sendo viável descrever quais sintomas da fibromialgia apresentam melhoras no indivíduo afetado após a intervenção com o método Pilates, além de salientar quais sintomas se destacaram. **Conclusão:** O método Pilates contribui significativamente na saúde física dos portadores da fibromialgia, facilitando na redução das dores e melhorando a qualidade de vida. Contudo, é crucial a recomendação de novas pesquisas.

Palavra-chave: Pilates; Fibromialgia; tratamento;

ABSTRACT

Introduction: Although Fibromyalgia is still unknown, it is believed to involve a combination of factors, including genetic predisposition, neurochemical abnormalities and imbalances in the body's pain regulation systems. Therapeutic resources for FM generally involve a multidisciplinary approach, which may include pain relief medications, physical therapy, occupational therapy, psychological counseling, relaxation techniques, gentle physical exercises, and other strategies to manage symptoms and improve living comfort. **Objective:** Therefore, the recent study aims to bring the Pilates method as a therapeutic resource for the symptoms of the disease. **Methodology:** This is a bibliographic review, in which searches were carried out in the databases Scientific Electronic Library Online (SciELO), Physiotherapy Evidence Database (PEDro), PubMed, LILACS and Medical Literature Analysis and Retrieval System Online (medline). **Result:** The research used a sample made up of eight articles, making it possible to describe which symptoms of fibromyalgia improve in the affected individual after intervention with the Pilates method, in addition to highlighting which symptoms stood out. **Conclusion:** The Pilates method contributes significantly to the physical health of people with fibromyalgia, facilitating pain reduction and improving quality of life. However, it is crucial to recommend further research.

Keywords: Pilates; Fibromyalgia; Treatment;

INTRODUÇÃO

Há uma diversidade de doenças reumatológicas, uma delas a fibromialgia (FM) que é uma condição médica crônica que tem suas particularidades por dores difusas e sensível em todo o corpo, fadiga, insônia e problemas cognitivos. A causa exata da fibromialgia ainda é desconhecida, mas acredita-se que pode ser resultado de uma combinação de fatores genéticos, ambientais e psicológicos (Costa *et al*, 2020).

Em um percentual de 2,5% as patologias reumatológicas que tem como maior incidência é a Fibromialgia nos cidadãos brasileiros, com uma frequência de diagnósticos maiores em mulheres (Cordeiro *et al*, 2020).

É importante destacar que a FM é uma condição complexa e multifatorial, e não existe uma única causa definitiva para seu desenvolvimento. E detém de algumas teorias propostas para explicar por que a FM é mais prevalente em mulheres (Siracusa *et al*, 2021).

Para fibromialgia ainda não existe uma intervenção específica, ou seja, não há uma cura definitiva para a doença. No entanto, existem várias abordagens terapêuticas disponíveis que visam minimizar o sofrimento dos pacientes e melhorar bem-estar (Cordeiro *et al*, 2020).

Atividade física e exercício físico trazem muitos benefícios para pacientes com doenças crônicas e condições físicas, melhora a capacidade funcional, a saúde cardiovascular, o controle do diabetes, o peso corporal, a saúde mental e a condição de saúde em geral. Os riscos são geralmente baixos quando as atividades são seguidas e supervisionadas por profissionais (Matsudo *et al*, 2019).

Joseph Hubertus Pilates foi um alemão que desenvolveu o Pilates no início do século XX. Embora seja verdade que a terapia ganhou reconhecimento durante a I Guerra Mundial, começou a desenvolver seus exercícios e técnicas de higiene, utilizando camas improvisadas com molas e outros exercícios básico (André *et al*, 2023).

Tal método pode ajudar a melhorar a flexibilidade, possibilitando a utilização em indivíduos com FM, pois a tensão muscular é comum nessa condição. Há melhorias da flexibilidade que pode favorecer para um movimento mais amplo da articulação, aliviando a percepção de tensão e facilitando as atividades motoras, como também podem ajudar no

fortalecimento muscular, sendo capaz de reduzir a sobrecarga nas articulações e aliviar o estresse sobre os tecidos afetados pela FM (Araújo *et al*, 2010).

Embora o método Pilates seja frequentemente mencionado da mesma forma de exercício para o indivíduo com fibromialgia, existem lacunas na pesquisa que precisam ser abordadas antes que possamos alcançar a definitiva. Assim, diante do que foi apresentado surge o seguinte questionamento: fibromialgia acomete diversas mulheres na sociedade atual trazendo impacto desde a condição física, mental e social, uma das condições terapêuticas que pode ser utilizada é o pilates, portanto, será que o pilates melhora os sintomas da fibromialgia?

O atual estudo justifica-se destacar a importância diante ao tratamento do paciente com fibromialgia, em busca de alternativas terapêuticas para ter uma condição de vida boa ao doente e o Pilates é uma opção, deste modo, essa pesquisa busca trazer informações para livrar ou diminuir o efeito da doença nas mulheres por meio do método Pilates.

Portanto, a pesquisa tem como objetivo geral realizar a partir de uma revisão da literatura, uma análise dos efeitos do Pilates nos sintomas físicos e mentais da fibromialgia, e como objetivos específicos caracterizar as publicações indexadas em periódicos acerca do pilates em pacientes com fibromialgia, descrever as principais sintomatologia que marcam respostas benéficas do Pilates no tratamento da fibromialgia e analisar se houve melhora na condição de vida dessas mulheres.

MÉTODOS

Trata-se de um estudo de revisão integrativa, qualitativa, descritiva e bibliográfica, onde foram incluídos artigos de estudos, a fim de identificar a eficácia do Pilates na sintomatologia da fibromialgia, baseado nos resultados classificados como de alta qualidade, que significa a evidência disponível é robusta e confiável. Isso indicou que as pesquisas futuras modificaram o efeito observado, pois o resultado já foi bem estabelecido e sustentado por um conjunto abrangente de estudos com aumento de qualidade (Galvão *et al.* 2015).

O atual estudo foi realizado nas bases de dados através da SciELO, PEDro, PubMed, LILACS e Medline, utilizando as palavras “fibromialgia, pilates, tratamento”, o autor expressou o desejo de que todos os descritores fossem incorporados ao DeCS (Descritores em Ciências da Saúde). Contudo, alguns termos ausentes no DeCS foram excluídos para viabilizar uma busca mais abrangente sobre o tema, no período de fevereiro a dezembro de 2023. A amostra consiste em artigos publicados sobre o tema específico do Pilates para os portadores de fibromialgia.

Foram incluídos estudos publicados a partir do ano de 2016 a 2023, estudos de grau I ao III da pirâmide das evidências, de preferência em estudos de revisão sistemática no idioma Inglês ou português contendo o assunto sobre Pilates em pacientes fibromiálgicos. Os de exclusão foram artigos pagos, duplicados, artigos inconclusivos para realizar a leitura completa e os que foram traduzidos e houve tradução incorreta e artigos com outra opção de intervenção.

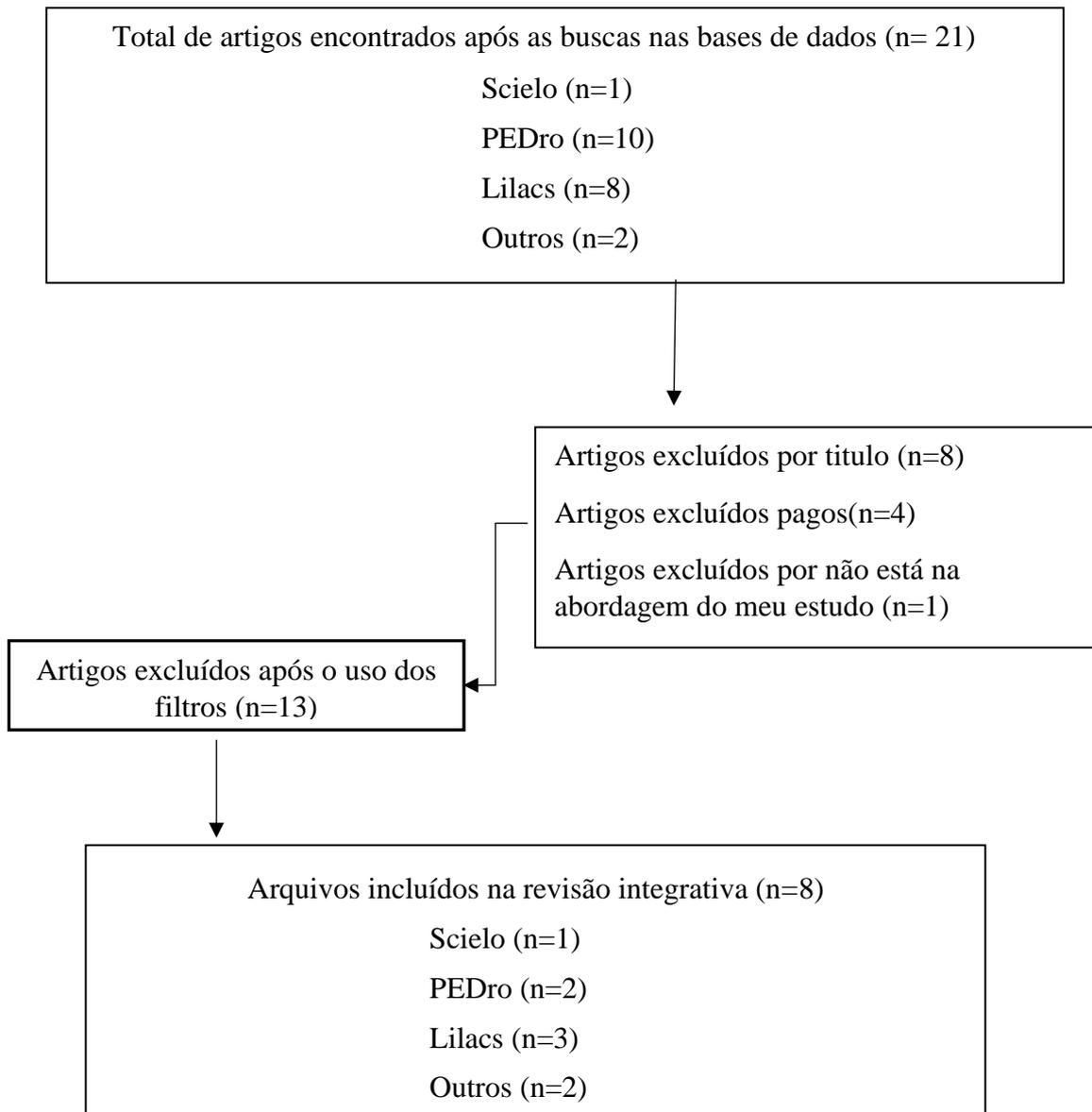
Inicialmente foi realizado uma busca nas bases de dados como Medical Literature Analysis and Retrieval System Online (medline), Scientific Electronic Library Online (SciELO), LILACS Physiotherapy Evidence Database (PEDro) e PubMed. Depois uma pesquisa sobre o método para o tratamento da patologia, fibromialgia, seguindo de segmentação da temática em cima dos sintomas prevalentes da doença, pretendendo esclarecer os efeitos do Pilates sobre os mesmos. Seguido de uma leitura sucinta de informações dos resumos, posteriormente uma análise detalhada dos trabalhos para identificar, selecionar e interpretar artigos relevantes para serem utilizados como resultados.

Foi amplamente utilizada para análise e interpretação dos artigos, incluindo tabelas e quadros de forma descritiva para a identificação de resultados sobre o tratamento a patologia.

RESULTADOS

De 21 estudos relevantes, apenas 8 foram selecionados para esta pesquisa, pois os outros não tinham o delineamento adequado. Os 8 estudos incluídos atenderam aos critérios para o desfecho de interesse.

Figura 1- fluxograma dos artigos



Fonte: Dados da pesquisa (2023)

Na tabela 1, é possível observar a quantidade de artigos e seus respectivos anos de publicação. Com base nisso, em 2016, foram publicados 2 artigos, em 2020, foi publicado 1, em 2021, mais 1 artigo e 2022 foi publicado 1.

Tabela 1 – Ano de publicação dos artigos selecionados

Nº de artigos	Ano de publicação
01	2016
01	2017
03	2020
01	2021
02	2022

Fonte: Dados da pesquisa (2023)

Na tabela 2, pode-se observar que foram extraídos apenas 01 artigos da base de dados Scielo, 02 artigos da base de dados PEDro, 03 da base de dados Lilacs e 2 em outras plataformas.

Tabela 2-Base de dados dos artigos

Título	Base de dados
O método Pilates no controle da dor em pacientes com fibromialgia	Scielo
Treinamento de Pilates melhora dor e qualidade de vida de mulheres com síndrome de fibromialgia	Lilacs
Benefício do Método Pilates em mulheres com fibromialgia	Lilacs
Estudo comparativo dos efeitos da hidroterapia e método Pilates sobre a capacidade funcional de pacientes portadores de fibromialgia	Lilacs
Efeitos dos exercícios clínicos de Pilates em indivíduos com fibromialgia: um ensaio clínico randomizado	PEDro
Mat Pilates é tão eficaz quanto o exercício aeróbico aquático no tratamento de mulheres com fibromialgia: um ensaio clínico, personalizado e cego	PEDro
O método Pilates no tratamento de mulheres com fibromialgia	Outros
Benefícios do método Pilates no tratamento da sintomatologia da fibromialgia	Outros

Fonte: Dados da pesquisa (2023)

Na tabela 3, pode-se observar os artigos selecionados por sintomatologia relacionado a saúde mental e física e seus respectivos dados, como: Título, Autor, Ano, Metodologia e resultados principais.

Na tabela 3- Título, Autor, Ano, Metodologia e resultados principais.

Título	Autores	Ano	Metodologia	Resultados Principais
O Método Pilates no Tratamento de Mulheres com Fibromialgia	De Farias <i>et al.</i>	2022	Ensaio Clínico, Avaliação Pré e Pós-Intervenção	Esta pesquisa evidenciou a eficácia do Método Pilates no tratamento de mulheres com fibromialgia. Após a implementação do método, foi constatada uma redução significativa na sensação de dor, ansiedade e depressão, uma melhoria notável na qualidade de vida e um aumento na capacidade funcional dos participantes.
Benefícios do Método Pilates no Tratamento da Sintomatologia da Fibromialgia	Costa <i>et al.</i>	2020	Revisão Bibliográfica, Avaliação de Pacientes com Fibromialgia	O Método Pilates evidenciou sua eficácia na atenuação dos sintomas associados à fibromialgia, englobando a redução do dor e da ansiedade, aprimoramento da qualidade de vida e o aumento da capacidade funcional.
Efeitos dos exercícios clínicos de Pilates em indivíduos com fibromialgia: um ensaio clínico randomizado	Caglayan <i>et al.</i>	2021	Ensaio Clínico Randomizado Controlado	Foi identificado que uma abordagem personalizada dos exercícios clínicos de Pilates proporcionou benefícios notáveis aos pacientes com fibromialgia que

				enfrentaram uma influência expressiva da doença e uma qualidade de vida reduzida. Por outro lado, inspiramos que a modalidade de exercícios em grupo foi especialmente benéfica para indivíduos com níveis elevados de ansiedade.
O método Pilates no controle da dor em pacientes com fibromialgia	Jesus <i>et al.</i>	2022	Revisões sistemáticas e meta-análises	Os resultados desse estudo indicou que a intervenção clínica utilizando o método Pilates oferece vantagens para indivíduos com fibromialgia (FM). Estes benefícios incluem a redução da intensidade da dor, a redução de pontos/níveis dolorosos, além de melhorias na qualidade de vida, função física e aspectos biopsicossociais, como ansiedade e depressão.

Fonte: Dados da pesquisa (2023)

Na tabela 4, pode-se observar os artigos selecionados por sintomatologia relacionado a saúde física e seus respectivos dados, como: Título, Autor, Ano, Metodologia e resultados principais.

Na tabela 4- Título, Autor, Ano, Metodologia e resultados principais.

Título	Autores	Ano	Metodologia	Resultados Principais
Mat Pilates é tão eficaz quanto o exercício aeróbico aquático no tratamento de	Medeiros <i>et al.</i>	2020	Ensaio Clínico Randomizado e Cego	Esta pesquisa evidenciou que o Mat Pilates é comparativamente eficaz ao exercício aeróbico aquático

mulheres com fibromialgia				no tratamento de mulheres com fibromialgia. Ambos os grupos apresentaram melhorias notáveis na redução dos distúrbios do sono, aumento da capacidade funcional e aprimoramento da qualidade de vida.
Treinamento de Pilates melhora dor e qualidade de vida de mulheres com síndrome de fibromialgia	Komatsu <i>et al.</i>	2016	Estudo longitudinal, prospectivo, randomizado e controlado	Nesse estudo apresentou uma melhora significativa na intensidade da dor e no número de regiões dolorosas no grupo tratamento, enquanto que o grupo controle não apresentou diferenças. Não houve diferenças significativas entre os grupos em relação à qualidade de vida, depressão e ansiedade.
Benefício do Método Pilates em mulheres com fibromialgia	Kumpel <i>et al.</i>	2017	Estudo prospectivo de autocontrole	O grupo que fez Pilates apresentou uma melhora significativa na dor, medida pela escala visual analógica e pela algometria, e na qualidade de vida, medida pelo questionário de impacto da fibromialgia.
Estudo comparativo dos efeitos da hidroterapia e método Pilates sobre a capacidade funcional de pacientes portadores de fibromialgia	Kumpel <i>et al.</i>	2020	Estudo prospectivo	O grupo que fez hidroterapia e o grupo que fez Pilates apresentaram uma melhora significativa na dor e na qualidade de vida, enquanto que não houve diferença significativa no sono entre os grupos.

Fonte: Dados da pesquisa (2023)

DISCUSSÃO

A partir dos artigos selecionados foram submetidos a uma crítica que evidenciou uma variação na melhoria dos sintomas físicos e mentais com relação ao método do Pilates nos portadores de fibromialgia.

No trabalho de Kumpel *et al.* (2020) apresentaram um ensaio clínico randomizado com 50 pacientes, divididos em dois grupos: um grupo recebeu hidroterapia e outro grupo recebeu Pilates. As intervenções foram realizadas duas vezes por semana, durante 12 semanas, com duração de 50 minutos cada sessão. Os resultados mostraram que ambos os grupos apresentaram melhora significativa na capacidade funcional, na dor, na qualidade de vida e na depressão após as intervenções, mas que são necessários mais estudos para avaliar os seus efeitos no sono e em outros aspectos da síndrome. No entanto, não houve diferença significativa entre os grupos em nenhum dos parâmetros avaliados.

Convergindo com o estudo Medeiros *et al.* (2020) foi realizado em um grupo de 42 mulheres com fibromialgia, que foram divididas em dois grupos: Mat Pilates e exercício aeróbico aquático. Os exercícios foram realizados duas vezes por semana durante 12 semanas. As pacientes foram avaliadas no início do estudo e após 12 semanas. Concluiu-se que a qualidade de vida mostraram melhora apenas no grupo Mat Pilates. Houve melhora nas variáveis da qualidade do sono e depressão apenas no grupo de exercício aeróbico aquático. No entanto, não houve diferenças significativas entre os grupos para nenhuma das variáveis avaliadas.

Komatsu *et al.* (2016) relatam os resultados de um estudo que envolveu 20 mulheres com fibromialgia, que foram aleatoriamente designadas para um grupo de tratamento ou um grupo controle. O grupo de tratamento participou de duas sessões de Pilates de uma hora por semana durante oito semanas, enquanto o grupo controle continuou com seus tratamentos habituais. Os principais achados do estudo foram que o grupo de Pilates mostrou uma melhora significativa na intensidade da dor e no número de regiões dolorosas, em comparação com o grupo controle. No entanto, não houve diferenças significativas entre os grupos na qualidade de vida, sono, depressão ou ansiedade.

Já no estudo Kumpel *et al.* (2017) envolveu 20 mulheres com diagnóstico de fibromialgia, que foram divididas em dois grupos: um grupo que fez 15 sessões de Pilates no solo, duas vezes por semana, por 60 minutos, e um grupo que não fez nenhuma intervenção. Os resultados foram positivos, os autores concluíram que o Pilates no solo é um recurso

fisioterapêutico seguro e eficaz para reduzir a dor, ansiedade, depressão e melhorar a qualidade do sono em mulheres com fibromialgia.

Nessa revisão bibliográfica conduzida por De Farias *et al.* (2022) apresenta os resultados de vários estudos que avaliaram os efeitos do Pilates na dor, na qualidade de vida, na depressão e na ansiedade em mulheres com fibromialgia. Os estudos mostraram que o Pilates foi capaz de reduzir a intensidade da dor e o número de regiões dolorosas, além de melhorar a flexibilidade, a qualidade do sono e a qualidade de vida das participantes.

De acordo com Jesus *et al.* (2022) em uma revisão sistemática da literatura, que buscou identificar ensaios clínicos randomizados que investigaram os efeitos do Pilates em indivíduos diagnosticados com fibromialgia. Destacando os resultados de quatro estudos empregados na análise, revelando que o Pilates demonstrou impactos positivos no gerenciamento da dor, aprimoramento da função física e na qualidade de vida. Além disso, observou-se benefícios em fatores biopsicossociais, como a redução do estresse e da depressão.

Nesse rumo Costa *et al.* (2020) em uma revisão bibliográfica, a pesquisa evidenciou que a prática regular e correta do Método Pilates pode trazer benefícios significativos para a sintomatologia de pacientes com Fibromialgia. Esses benefícios englobam melhorias na capacidade funcional, qualidade do sono, redução da dor e do tensionamento muscular, aumento da flexibilidade, aprimoramento da capacidade respiratória e diminuição da ansiedade.

No estudo Caglayan *et al.* (2021) baseado em um ensaio clínico randomizado, que comparou os efeitos do pilates individual com os de grupo em 42 pacientes com fibromialgia. Os pacientes foram divididos em dois grupos: o grupo de exercicios individuais (n=16) e o grupo de exercicios em grupo (n=26). Nos resultados, já demonstrado que o método de exercício individual teve um impacto mais significativo na gestão da doença e na melhoria da qualidade de vida. Por outro lado, o método de exercício em grupo mostrou uma influência mais pronunciada no estado funcional e na redução da ansiedade.

CONCLUSÃO

Com base na análise efetuada, entende-se que o método Pilates contribui como uma opção de tratamento para as mulheres que sofrem com a fibromialgia, uma doença que afeta a saúde física e mental de milhões de pessoas no mundo. Possuindo a mesma capacidade significativa entre as outras terapias.

Diante dos acontecimentos identificados, conclui-se que o método Pilates trouxe respostas benéficas, mas diversificadas na melhora dos sintomas da fibromialgia, deste modo, comprovou que vários trabalhos abordam a redução da dor, melhora na saúde física e a qualidade de vida com maior evidência, já na qualidade do sono e ansiedade tivemos escassez e divergências de resultados.

Mesmo considerando os benefícios mencionados, é crucial recomendar a condução de novas pesquisas que contemplem variáveis avaliativas nos estudos, mais estudos são necessários para confirmar seus benefícios em outros aspectos da condição da patologia e destaca a importância de avaliar os efeitos de diferentes tipos de exercício e terapias em diferentes resultados, como bem-estar físico, psicológico e social.

REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

ANDRÉ, C.A.S.J. *et al.* método pilates: respostas hemodinâmicas frente a uma sessão de exercícios. **Revista Brasileira de Prescrição e Fisiologia do Exercício**. v. 17 n. 108. 2023.

ARAÚJO, G. L. *et al.* **A fisioterapia no tratamento da fibromialgia: possibilidades terapêuticas**. In: MELO, G. A. Desvendando a fibromialgia: do diagnóstico ao tratamento. João Pessoa: Ideia, p. 103-114, 2021.

CAGLAYAN, Berna Cagla; KESKIN, Aylin; KABUL, Elif Gur; CALIK, Bilge Basakci; ASLAN, Ummuhan Bas; KARASU, Ugur. 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.

CORDEIRO, Bruna Lira Brasil *et al.* Influência do método Pilates na qualidade de vida e dor de indivíduos com fibromialgia: revisão integrativa. **BrJP** , v.3, p. 258-262, 2020.

COSTA, Jéssica Cristina Bernardes *et al.* BENEFÍCIOS DO MÉTODO PILATES NO TRATAMENTO DA SINTOMATOLOGIA DA FIBROMIALGIA. **Ciência Atual–Revista Científica Multidisciplinar do Centro Universitário São José**, v. 15, n. 1, 2020.

COSTA, samara maria lopes *et al.* Aspectos clínicos e principais formas de tratamento para fibromialgia-revisão de literatura. **research, society and development**, v. 9, n. 11, p. e729119495-e729119495, 2020.

DE FARIAS, KARLA PAULA RABELO ADAIL *et al.* O MÉTODO PILATES NO TRATAMENTO DE MULHERES COM FIBROMIALGIA. **Revista Cathedral**, v. 4, n. 4, p. 58-69, 2022.

GALVÃO, T. F. *et al.* **Avaliação da qualidade da evidência de revisões sistemáticas**. *Epidemiologia e Serviços de Saúde*, 24, 173-175. 2015.

HEYMANN, R. E. *et al.* **Consenso brasileiro do tratamento da fibromialgia**. *Revista Brasileira de Reumatologia*, v. 50, n. 1, p. 56-66, 2010.

JESUS, Daniel Xavier Gomes de; PACHECO, Crislaini da Rocha; REZENDE, Rafael Marins. The use of Pilates for pain control in patients with fibromyalgia. *Fisioterapia em Movimento*, [S.L.], v. 35, n. 5, p. 54-04, 2022. FapUNIFESP (SciELO).

KOMATSU, mariana *et al.* a prática de pilates melhora a dor e a qualidade de vida em mulheres com síndrome fibromiálgica. **revista dor**, v. 17, p. 274-278, 2016.

KOMATSU, Mariana; AVILA, Mariana Arias; COLOMBO, Mariana Matos; GRAMANI-SAY, Karina; DRIUSSO, Patricia. Pilates training improves pain and quality of life of women with fibromyalgia syndrome. **Revista Dor**, [S.L.], v. 17, n. 4, p. 274-278, 2016. GN1

KÜMPEL, Claudia; AGUIAR, Sônia Dias de; CARVALHO, Jéssica Paixão; TELES, Daniela Andrade; PORTO, Elias F.. Benefício do Método Pilates em mulheres com fibromialgia. **Conscientiae Saúde**, [S.L.], v. 15, n. 3, p. 440-447, 23 jan. 2017. University Nove de Julho.

KÜMPEL, Claudia; PORTO, Elias Ferreira; SILVA, Kyara Morgana Oliveira Moura; AGUIAR, Sonia Dias de; LIMA, Paula Bernardo de; CAMPOS, Gustavo Freitas; CASTRO, Antonio Adolfo Mattos de; QUADROS, Abrahão Augusto Joviniano. Estudo comparativo dos efeitos da hidroterapia e método Pilates sobre a capacidade funcional de pacientes portadores de fibromialgia. **Acta Fisiátrica**, [S.L.], v. 27, n. 2, p. 64-70, 30 jun. 2020. Universidade de Sao Paulo, Agencia USP de Gestao da Informacao Academica (AGUIA).

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

MATSUDO, sandra mahecha, *et al.* Fibromialgia, atividade física e exercício: revisão narrativa. **revista diagnóstico e tratamento**• volume 24• edição 4, p. 174, 2019.

MEDEIROS, Suzy Araújo de; SILVA, Hugo Jário de Almeida; NASCIMENTO, Rayssa Maria do; MAIA, Jaely Beatriz da Silva; LINS, Caio Alano de Almeida; SOUZA, Marcelo Cardoso de. 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. 1-21, 6 abr. 2020.

RODRIGUES, gisele fogaça; *et al.* **A relação entre fibromialgia e depressão.** trabalhos de conclusão de curso-faculdade sant'ana, 2016.

SIRACUSA R, *et al.* Fibromialgia: **atualização de patogênese, mecanismos, diagnóstico e opções de tratamento.** Options Update. Int J Mol Sci. 2021-2022.