www.revistaft.com.br

RevistaFT | ISSN 1678-0817 | v.30, n. 164, 2026 | DOI: 10.69849/67fag669

Efeitos do método pilates na redução da dor e na melhora da qualidade de vida em mulheres de 18 a 65 anos com fibromialgia: revisão integrativa

Effects of the pilates method on pain reduction and quality of life improvement in women aged 18 to 65 with fibromyalgia: an integrative review

Camila Tavares dos Santos Cruz[1]

Ellem Samya Sousa Silva[2]

Maria Célia Carvalho Sabino[3]

Marineide Pereira do Nascimento[4]

Iara Gomes Montes[5]

Bruno Silva Lomazzi[6]

Resumo

A fibromialgia é uma síndrome crônica caracterizada por dor difusa, fadiga persistente, distúrbios do sono e limitações funcionais, que podem comprometer significativamente a qualidade de vida. Nesse contexto, o método Pilates apresenta-se como uma possibilidade de intervenção fisioterapêutica. O presente estudo teve como objetivo analisar os efeitos do método Pilates na redução da dor e na melhora da qualidade de vida em mulheres de 18 a 65 anos com diagnóstico de fibromialgia. Trata-se de uma revisão integrativa da literatura, com busca nas bases

[1] Centro Universitário Planalto do Distrito Federal – Redenção– Pará – Brasil. ORCID: https://orcid.org/0009-0009-6220-6585

[2] Centro Universitário Planalto do Distrito Federal – Redenção– Pará – Brasil. ORCID: https://orcid.org/ 0009-0002-6624-0827

[3] Centro Universitário Planalto do Distrito Federal – Redenção– Pará – Brasil. ORCID: https://orcid.org/0009-0001-3176-8261

[4] Centro Universitário Planalto do Distrito Federal – Redenção– Pará – Brasil. ORCID: https://orcid.org/0009-0003-8381-253X

[5] Professora do Centro Universitário Planalto do Distrito Federal e Orientadora.

[6] Professor do Centro Universitário Planalto do Distrito Federal e Co-orientador.

de dados PubMed, SciELO, LILACS e PEDro, considerando publicações entre 2015 e 2025. Foram incluídos sete estudos que investigaram diferentes protocolos de Pilates e seus efeitos sobre a dor, o impacto da fibromialgia e a qualidade de vida. Os resultados demonstraram redução da dor e melhora de aspectos relacionados ao impacto da doença. Entretanto, os benefícios relacionados à qualidade de vida apresentaram resultados variáveis, e algumas pesquisas identificaram efeitos semelhantes entre o Pilates e outras modalidades de exercício, como a hidroterapia e o exercício aeróbico aquático. Conclui-se que o método Pilates pode contribuir para o manejo da fibromialgia, favorecendo o controle da dor e a melhora de aspectos funcionais. Contudo, são necessários novos estudos com amostras maiores, protocolos padronizados e acompanhamento prolongado para esclarecer a magnitude e a manutenção desses benefícios.
Palavras-chave: Fibromialgia; Pilates; Dor; Qualidade de vida; Fisioterapia.

Abstract

Fibromyalgia is a chronic syndrome characterized by widespread pain, persistent fatigue, sleep disturbances, and functional limitations that may significantly impair quality of life. In this context, the Pilates method is considered a potential physiotherapeutic intervention. This study aimed to analyze the effects of the Pilates method on pain reduction and quality of life improvement in women aged 18 to 65 years diagnosed with fibromyalgia. This is an integrative literature review based on searches conducted in the PubMed, SciELO, LILACS, and PEDro databases, considering publications from 2015 to 2025. Seven studies investigating different Pilates protocols and their effects on pain, fibromyalgia impact, and quality of life were included. The results demonstrated pain reduction and improvements in aspects related to the impact of the disease. However, findings regarding quality of life were variable, and some studies reported similar effects between Pilates and other exercise modalities, such as hydrotherapy and aquatic aerobic exercise. It is concluded that the Pilates method may contribute to fibromyalgia management by helping control pain and improve functional outcomes. Nevertheless, further studies with larger samples, standardized protocols, and longer follow-up periods are needed to clarify the magnitude and sustainability of these benefits.
Keywords: Fibromyalgia; Pilates; Pain; Quality of life; Physical therapy.

1 Introdução

A fibromialgia consiste em uma condição caracterizada por dor crônica difusa, relacionada a alterações nos mecanismos de modulação da dor, especialmente no sistema nervoso central,

além da participação de fatores neuroendócrinos, inflamatórios e psicossociais, segundo Jurado-Priego et al. (2024).

Conforme descrito por Giorgi, Silva e Pereira (2023), a fibromialgia configura-se como uma síndrome de natureza multifatorial, sendo frequentemente associada a manifestações como fadiga persistente, distúrbios do sono e sensação de rigidez muscular. Alterações cognitivas, bem como a presença de sintomas ansiosos e depressivos, são frequentemente observadas e contribuem para a complexidade e intensificação do quadro clínico.

Segundo Ruschak, Oliveira e Santos (2023) a condição apresenta maior prevalência em mulheres, entre 80 e 96% dos casos diagnosticados, principalmente entre 30 e 50 anos. Além das manifestações físicas e emocionais, a fibromialgia está associada a impacto funcional relevante, podendo comprometer a realização de atividades cotidianas, de acordo com Häuser et al. (2015).

O tratamento da fibromialgia requer abordagem multidisciplinar, envolvendo a combinação de intervenções farmacológicas e não farmacológicas, conforme recomendado pela European League Against Rheumatism (2017). Nesse contexto, a prática regular de exercícios físicos é fortemente indicada no manejo da condição, contribuindo para a redução da dor e melhora da função física, conforme evidenciado por Bidonde et al. (2017).

De acordo com a Sociedade Brasileira de Reumatologia (2022), estima-se que, no Brasil, a fibromialgia afeta aproximadamente entre 2,5% e 5% da população. A condição é descrita como um desafio social e econômico, em razão dos impactos sobre os indivíduos e o sistema de saúde. Nesse contexto, a Lei nº 14.705, de 25 de outubro de 2023, reconhece a necessidade de atenção integral às pessoas com fibromialgia no âmbito do Sistema Único de Saúde e assegura o acesso a abordagens multidisciplinares incluindo terapias como fisioterapia e a prática de atividades físicas.

O método Pilates foi criado por Joseph Pilates no início do século XX, sendo concebido como um sistema de condicionamento físico e mental voltado à integração entre corpo e mente, conforme descrito por Pilates e Miller (2000). O método baseia-se em princípios como controle, concentração, respiração e fluidez dos movimentos, favorecendo o alinhamento postural, a coordenação motora e a consciência corporal, segundo Wells et al. (2012). O método Pilates é utilizado na fisioterapia para o manejo da dor crônica e de disfunções musculoesqueléticas, conforme descrito por Wells, Kolt e Bialocerkowski (2014). Em indivíduos com fibromialgia, estudos indicam que sua prática está associada à redução da dor e a melhora da capacidade funcional e da qualidade de vida, como relatado por Natour, Cazotti e Ribeiro (2015) e também apontado em revisões sistemáticas recentes, a exemplo de Nithuthorn et al. (2024). A avaliação

fisioterapêutica torna-se importante para identificar limitações individuais e estabelecer estratégias de intervenção compatíveis com as condições e necessidades de cada paciente. Segundo Häuser, Fitzcharles, Sommer, Perrot, Häuser e Brückle (2015), a complexidade dos sintomas da fibromialgia pode interferir significativamente na funcionalidade e na qualidade de vida, tornando necessária uma abordagem terapêutica que considere o indivíduo de maneira integral.

Nesse sentido, a escolha e a progressão das atividades de forma individualizada permitem adequar a intensidade às necessidades de cada paciente, favorecendo a continuidade da prática. A realização de exercícios físicos de maneira individualizada constitui uma importante estratégia no manejo da fibromialgia, considerando as características e a resposta de cada pessoa ao tratamento, segundo Macfarlane et al. (2017).

2 Revisão da literatura — Justificativa

Daniel J. Clauw (2014) descreve a fibromialgia como uma condição crônica que compromete significativamente a qualidade de vida, especialmente em mulheres adultas, devido à presença de dor generalizada, fadiga, distúrbios do sono e limitações funcionais.

Diante desse impacto, torna-se fundamental a busca por estratégias terapêuticas eficazes e acessíveis. Bidonde, Bush e Schachter (2017) afirmam que intervenções não farmacológicas, especialmente a prática regular de exercícios físicos, têm sido amplamente recomendadas no manejo da síndrome.

O método Pilates tem se destacado na fisioterapia por favorecer o fortalecimento muscular, a flexibilidade, o controle postural e a consciência corporal, aspectos que podem contribuir diretamente para a redução dos sintomas e melhora da funcionalidade.

Revisões sistemáticas recentes demonstram que o método Pilates pode promover melhora significativa da qualidade de vida e redução da dor em indivíduos com fibromialgia, apresentando redução média de 7,28 pontos nos escores de impacto da fibromialgia, conforme citado por Nithuthorn et al. (2024).

Apesar do crescente interesse científico sobre o tema, ainda se observa a necessidade de sistematizar e analisar criticamente as evidências disponíveis acerca dos efeitos do Pilates em mulheres de 18 a 65 anos com fibromialgia. Dessa forma, o presente estudo justifica-se pela relevância de consolidar o conhecimento científico e contribuir para a prática clínica baseada em evidências.

3 Metodologia

Este estudo se caracterizou como uma revisão integrativa da literatura, cujo objetivo foi analisar os efeitos do método Pilates na redução da dor e na melhora da qualidade de vida em mulheres adultas diagnosticadas com fibromialgia. Whittemore e Knafl (2005) descrevem que a revisão integrativa permite a síntese dos resultados de estudos com diferentes abordagens metodológicas, proporcionando uma compreensão ampla do fenômeno investigado.

A pergunta norteadora foi estruturada com base na estratégia PICO, considerando a população formada por mulheres adultas com fibromialgia; a intervenção relacionada à prática do método Pilates; comparação com ausência de intervenção ou outras modalidades terapêuticas; e desfechos voltados à redução da dor e da qualidade de vida.

A busca bibliográfica foi realizada nas bases PubMed, SciELO e LILACS, PEDro. Sendo utilizados descritores em português e inglês, como “fibromialgia”, “Pilates”, “dor” e “qualidade de vida”, e seus equivalentes “fibromyalgia”, “pilates”, “pain” e “quality of life”. Esses termos foram combinados com os operadores booleanos AND e OR, com o objetivo de ampliar e refinar a busca.

Foram incluídos artigos publicados entre 2015 e 2025, nos idiomas português, inglês que abordaram o Pilates como intervenção terapêutica em mulheres adultas com fibromialgia e apresentam desfechos relacionados à dor ou à qualidade de vida. E excluídos estudos duplicados, resumos, pesquisas sem foco específico em fibromialgia e trabalhos que não estejam diretamente relacionados ao objetivo da pesquisa.

4 Resultados

Foram incluídos sete estudos publicados entre 2015 e 2025, realizados com mulheres com fibromialgia na faixa etária de 18 a 65 anos. Os protocolos de Pilates apresentaram variações quanto à frequência, duração e forma de aplicação, sendo comparados, em alguns estudos, com outras modalidades de exercício.

Tabela 1 – Caracterização dos estudos incluídos na revisão integrativa

Autor/ano	Amostra	Intervenção	Comparação	Frequência	Instrumentos
Komatsu et al. (2016)	20	Pilates solo	Controle sem intervenção	60 min; 2x/sem.; 8 semanas	EVA, pontos dolorosos, FIQ, BID, BAI
Kümpel et al. (2016)	20	Pilates solo	Pré e pós-intervenção	60 min; 2x/sem.; 15 sessões	EVA, algometria, FIQ, PSQI
Medeiros et al. (2020)	42	Mat Pilates	Exercício aeróbico aquático	40–50 min; 2x/sem.; 12 semanas	EVA, FIQ, SF-36, PSQI
Kümpel et al. (2020)	50	Pilates solo	Hidroterapia	60 min; 2x/sem.; 15 sessões	EVA, algometria, FIQ, PSQI
Çağlayan et al. (2021)	42	Pilates clínico individual	Pilates clínico em grupo	60 min; 2x/sem.; 6 semanas	FIQ, BAI, SF-36
Çağlayan et al. (2023)	28	Pilates Reformer	Pilates solo domiciliar	60 min; 2x/sem.; 6 semanas	PLI, FIQ, SF-36
Eseoğlu et al. (2024)	30	Mat Pilates	Mat Pilates + EMS	45–60 min; 2x/sem.; 8 semanas	FIQ, BID, BAI

Fonte: Elaborado pelas autoras (2026). EVA: Escala Visual Analógica; FIQ: Questionário de Impacto da Fibromialgia; BID: Inventário de Depressão de Beck; BAI: Inventário de Ansiedade de Beck; PSQI: Índice de Qualidade do Sono de Pittsburgh; SF-36: Questionário de Qualidade de Vida; PLI: Inventário de Localização da Dor; EMS: Estimulação Elétrica Muscular.

A dor foi avaliada por diferentes instrumentos, principalmente pela Escala Visual Analógica (EVA), além de Algometria e do Pain Location Inventory (PLI). De modo geral, foram observadas reduções da dor após o Pilates, embora alguns estudos tenham encontrado resultados semelhantes entre o Pilates e outras modalidades de exercício e diferenças entre formas distintas de aplicação do método.

O impacto da fibromialgia foi avaliado principalmente pelo FIQ, com redução das pontuações após diferentes protocolos de Pilates. A qualidade de vida relacionada à saúde foi avaliada pelo SF-36 em três estudos, que apresentaram resultados favoráveis em diferentes componentes, embora nem todos os desfechos tenham apresentado alterações significativas.

Três estudos incluíram medidas de sintomas emocionais, utilizando o Inventário de Ansiedade de Beck (BAI) e o Inventário de Depressão de Beck (BID). Em todos, foram observadas reduções nas pontuações após a intervenção com Pilates, sugerindo benefícios adicionais sobre aspectos psicológicos, como ansiedade e depressão, que frequentemente acompanham a fibromialgia.

O impacto global da fibromialgia foi avaliado pelo FIQ em seis estudos, todos mostrando redução das pontuações após diferentes protocolos de Pilates. Já a qualidade de vida geral, medida

pelo SF-36 em três estudos, apresentou melhora em componentes físicos e mentais, embora nem todos os domínios tenham mostrado alterações significativas. Essa heterogeneidade pode estar relacionada às diferenças nos protocolos aplicados, como Pilates solo, clínico, reformer ou domiciliar, além da duração e frequência das sessões.

5 Discussão

Nos estudos analisados, o quesito dor foi avaliado por diferentes ferramentas. Komatsu et al. (2016) utilizou a Escala Visual analogica (EVA), Kümpel et al. (2016) fez uso da mesma ferramenta, mas adicionaram também a algometria. Esses dois estudos trouxeram resultados favoráveis em relação à intensidade da dor após a aplicação do protocolo de Pilates.

De forma semelhante, Medeiros et al. (2020) encontrou redução da dor tanto no grupo submetido ao Pilates quanto no grupo submetido ao exercício aeróbico aquático, assim como Kümpel et al. (2020) observou melhora álgica tanto com o Pilates quanto com a hidroterapia.

No entanto, a redução da dor não apresentou comportamento totalmente uniforme entre os estudos. Çağlayan et al. (2023) observou redução nas regiões dolorosas no grupo submetido ao Pilates solo domiciliar, mas o grupo Reformer não demonstrou a mesma redução. Nesse estudo, a dor foi avaliada por meio do Inventário de Localização da Dor (PLI).

Já o artigo de Eseoğlu et al. (2024) concluí que houve melhora na dor, mas não utiliza uma escala específica para dor e sim o FIQ que aborda alguns aspectos relacionados à dor. Os resultados encontrados sugerem que parte dos benefícios pode estar relacionada à realização sistemática de um programa de exercícios orientados, não sendo exclusividade de características isoladas do método Pilates.

Outro aspecto importante para ser analisado nos estudos é a qualidade de vida, visto que a fibromialgia desencadeia repercussões multifacetadas. Sintomas como fadiga, distúrbios do sono, limitações funcionais e alterações emocionais podem interferir na percepção do estado de saúde e nas atividades cotidianas, conforme Macfarlane et al., (2017).

Nesse contexto, as ferramentas utilizadas nos estudos foram o Inventário de Depressão de Beck (BID) que mede a intensidade dos sintomas de depressão, e o Inventário de Ansiedade de Beck (BAI) que mede a intensidade dos sintomas de ansiedade, o Fibromyalgia Impact Questionnaire (FIQ) que aponta para a

atenuação do impacto global da doença, e o Short Form-36 (SF-36) o qual reflete mudanças em dimensões específicas da saúde física e mental. Ressaltando que o FIQ foca nos sintomas específicos da fibromialgia e na funcionalidade diária, ao passo que o SF-36 avalia o

estado geral de saúde.

Komatsu et al. (2016), relatou redução significativa da dor sem alteração estatística do FIQ, evidenciando que diferentes dimensões da condição podem responder de maneira distinta aos estímulos do exercício. Em contrapartida, Çağlayan et al. (2021) constatou que tanto o Pilates individual quanto o em grupo promoveram avanços no FIQ e nos componentes físico e mental do SF-36.

Kümpel et al. (2016) observou redução significativa da pontuação do FIQ, indicando diminuição do impacto da fibromialgia. Além disso, foram identificadas melhorias relacionadas à fadiga, absenteísmo laboral, sono, depressão, ansiedade e rigidez. Kümpel et al. (2020), também notou melhora do impacto global da fibromialgia após a intervenção com Pilates. Entretanto, resultado semelhante também foi observado no grupo submetido à hidroterapia, o que indica que a redução do impacto da doença não pode ser atribuída exclusivamente às características específicas do método Pilates.

Medeiros et al. (2020) avaliou tanto o impacto da fibromialgia, por meio do FIQ, quanto a qualidade de vida geral, por meio do SF-36. Os resultados demonstraram melhora em ambos os grupos de intervenção em aspectos relacionados ao impacto da doença e à qualidade de vida, sem diferença estatisticamente significativa entre o Pilates e o exercício aeróbico aquático. Dessa forma, os achados reforçam que diferentes modalidades de exercício podem produzir benefícios semelhantes sobre esses desfechos.

No estudo de Çağlayan et al. (2023), o FIQ apresentou redução significativa tanto no grupo submetido ao Pilates Reformer quanto no grupo que realizou Pilates solo domiciliar. Entretanto, somente o grupo de Pilates domiciliar apresentou melhora significativa no componente físico do SF-36. Não foram observadas diferenças significativas entre os grupos nas alterações dos desfechos.

Eseoğlu et al. (2024) também utilizou o FIQ e encontrou redução de sua pontuação após o programa de exercícios. Entretanto, esse estudo não utilizou o SF-36 para avaliação da qualidade de vida. O protocolo envolveu Pilates isoladamente em um grupo e Pilates associado à eletroestimulação muscular em outro, não é possível atribuir os resultados relacionados ao impacto da doença exclusivamente ao Pilates quando se considera o grupo combinado.

A comparação desses estudos demonstra que o impacto da fibromialgia apresentou melhora em diferentes protocolos de Pilates, mas os resultados relacionados à qualidade de vida foram menos uniformes. Essa diferença pode estar relacionada tanto à utilização de instrumentos distintos quanto às características dos protocolos, duração das intervenções e modalidades de

exercício comparadas.

A análise é que a exposição progressiva ao movimento supervisionado dentro dos limites de tolerância da paciente favorece a segurança corporal e reduz a cinesiofobia. Contudo, trata-se de uma hipótese explicativa, uma vez que a maioria dos ensaios clínicos analisados focaram em desfechos clínicos gerais e não em isolar mecanismos fisiológicos específicos.

Foram identificadas algumas discrepâncias metodológicas entre os estudos. Os protocolos divergiram em tempo de intervenção, frequência semanal e na forma de aplicação. O estudo de Çağlayan et al. (2023) comparou Reformer e solo domiciliar, enquanto Çağlayan et al. (2021) analisou o formato individual versus em grupo. Outros estudos incorporaram terapias adjuvantes, como eletroestimulação muscular (Eseoğlu et al. 2024). Logo, os efeitos observados nessas pesquisas não podem ser isoladamente creditados apenas ao Pilates.

6 Conclusão

Os estudos analisados apresentaram resultados favoráveis em diferentes instrumentos de avaliação, com redução da intensidade ou distribuição da dor e melhora de aspectos relacionados ao impacto da doença e à qualidade de vida. Entretanto, os resultados não foram uniformes entre os estudos, especialmente quando o Pilates foi comparado a outras modalidades de exercício. As diferenças observadas nos protocolos quanto à frequência, duração, forma de aplicação e instrumentos utilizados dificultam a comparação direta dos achados e não permitem estabelecer superioridade do Pilates em relação a outras modalidades.

Dessa forma, o Pilates apresenta-se como uma possibilidade de exercício terapêutico no manejo da fibromialgia, podendo favorecer o controle da dor e a redução do impacto da doença. Contudo, são necessários estudos com amostras maiores, protocolos mais padronizados e períodos de acompanhamento mais prolongados para melhor determinar a magnitude e a manutenção dos efeitos observados.

Referências

BIDONDE, Julia; BUSCH, Andrea J.; SCHACHTER, Cindy L.; OVEREND, Tom J.; KIM, So Young; GÓES, Sonia M.; BODDY, Kim; FANDERSON, Joshua; BARBOSA, Juliana S.; LANDRY, Michelle D. Aerobic exercise training for adults with fibromyalgia. Cochrane Database of Systematic Reviews, Issue 6, Art. No.: CD012700, 2017. DOI: https://doi.org/10.1002/14651858.CD012700.

CLAUW, Daniel J. Fibromyalgia: a clinical review. JAMA, v. 311, n. 15, p. 1547–1555, 2014.

DOI: https://doi.org/10.1001/jama.2014.3266.

CORDEIRO, Bruna Lira Brasil; FORTUNATO, Igor Henriques; LIMA, Fabiano Ferreira; SANTOS, Rinaldo Silvino; COSTA, Manoel da Cunha; BRITO, Aline Freitas. Influence of the Pilates method on quality of life and pain of individuals with fibromyalgia: integrative review. BrJP, São Paulo, v. 3, n. 3, p. 258-262, 2020. DOI: https://doi.org/10.5935/2595-0118.20200049.

ÇAĞLAYAN, Berna Çağla; KESKİN, Aylin; GÜR KABUL, Elif; BAŞAKCI ÇALIK, Bilge; BAŞ ASLAN, Ümmühan; KARASU, Uğur. Effects of clinical Pilates exercises in individuals with fibromyalgia: a randomized controlled trial. European Journal of Rheumatology, v. 8, n. 3, p. 150-155, 2021. DOI: https://doi.org/10.5152/eurjrheum.2020.20037.

ÇAĞLAYAN, Berna Cagla; BAŞAKCI ÇALIK, Bilge; GÜR KABUL, Elif; KARASU, Ugur. Investigation of effectiveness of reformer Pilates in individuals with fibromyalgia: a randomized controlled trial. Reumatologia Clínica, v. 19, n. 1, p. 18-25, 2023. DOI: https://doi.org/10.1016/j.reumae.2022.01.003.

ESEOĞLU, İsmail; YILMAZ, Ali Kerim; ANIL, Berna; KORKMAZ, Esra; AKDEMİR, Enes; YILMAZ, Coşkun; KEHRİBAR, Lokman; AYDIN, Nur Gökçe; ERMİŞ, Egemen; YOLDAŞ, Burak; İMAMOĞLU, Osman. Effects of electro-muscle stimulation exercise combined with Mat Pilates on pain, anxiety, and strength in sedentary females with fibromyalgia: a single-blind randomized controlled trial. Journal of Personalized Medicine, v. 14, n. 7, art. 697, 2024. DOI: https://doi.org/10.3390/jpm14070697.

GIORGI, Valeria; BAZZICHI, Laura; BATTICCIOTTO, Alberto; PELLEGRINO, Greta; DI FRANCO, Manuela; SIROTTI, Silvia; ATZENI, Fabiola; ALCIATI, Alessandra; SALAFFI, Fausto; SARZI-PUTTINI, Piercarlo. Fibromyalgia: one year in review 2023. Clinical and Experimental Rheumatology, v. 41, n. 6, p. 1205-1213, 2023. DOI: https://doi.org/10.55563/clinexprheumatol/257e99.

HÄUSER, Winfried; ABLIN, Jacob; FITZCHARLES, Mary-Ann; LITTLEJOHN, Geoffrey; LUCIANO, Juan V.; USUI, Chiharu; WALITT, Brian. Fibromyalgia. Nature Reviews Disease Primers, v. 1, art. 15022, 2015. DOI: https://doi.org/10.1038/nrdp.2015.22.

JURADO-PRIEGO, Lina Noelia; CUETO-UREÑA, Cristina; RAMÍREZ-EXPÓSITO, María Jesús; MARTÍNEZ-MARTOS, José Manuel. Fibromyalgia: a review of the pathophysiological mechanisms and multidisciplinary treatment strategies. Biomedicines, v. 12, n. 7, p. 1543, 2024. DOI: https://doi.org/10.3390/biomedicines12071543.

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, São Paulo, v. 17, n. 4, p. 274-278, 2016. DOI: https://doi.org/10.5935/1806-0013.20160088.

KÜMPEL, Cláudia; AGUIAR, Sônia Dias de; CARVALHO, Jéssica Paixão; TELES, Daniela Andrade; PÔRTO, Elias Ferreira. Benefício do Método Pilates em mulheres com fibromialgia. ConScientiae Saúde, v. 15, n. 3, p. 440-447, 2016. DOI: https://doi.org/10.5585/ConsSaude.v15n3.6515.

KÜMPEL, Cláudia; PORTO, Elias Ferreira; SILVA, Kyara Morgana Oliveira Moura; AGUIAR, Sônia 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, v. 27, n. 2, p. 64-70, 2020. DOI: https://doi.org/10.11606/issn.2317-0190.v27i2a166723.

MACFARLANE, Gary J.; KRONISCH, Christoph; DEAN, Laura E.; ATZENI, Fabiola; HÄUSER, Winfried; FLUß, Elisabeth; CHOY, Ernest; KESSELRING, Jürg; AMRIS, Kirstine; BRANCO, Jaime et al. EULAR revised recommendations for the management of fibromyalgia. Annals of the Rheumatic Diseases, v. 76, n. 2, p. 318–328, 2017. DOI: https://doi.org/10.1136/annrheumdis-2016-209724.

NATOUR, Jamil; CAZOTTI, Luciana de Almeida; RIBEIRO, Lílian Helena; BAPTISTA, Andréia Silva; JONES, Arthur; FERREIRA, Eduardo de Andrade Perez; VARELLA, Marina de Carvalho; KAZIYAMA, Helga Harumi; ARAÚJO, Daniel Vilela. Pilates improves pain, function and quality of life in patients with fibromyalgia: a randomized controlled trial. Clinical Rehabilitation, v. 29, n. 1, p. 59–68, 2015. DOI: https://doi.org/10.1177/0269215514538981.

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, v. 60, n. 1, art. 21, 2020. DOI: https://doi.org/10.1186/s42358-020-0124-2.

NITHUTHORN, Chalisa; CHAIPICHIT, Natapohn; JEERAAUMPONWAT, Thammasorn; MAIPRASERT, Mart; DILOKTHORNSAKUL, Piyameth. Effect of Pilates on pain and

health-related quality of life in fibromyalgia patients: a systematic review and meta-analysis. Journal of Clinical Medicine, v. 13, n. 23, p. 7447, 2024. DOI: https://doi.org/10.3390/jcm13237447. PILATES, Joseph H.; MILLER, William J. Return to Life Through Contrology. Incline Village: Presentation Dynamics, 2000.

RUSCHAK, Ilga; MONTESÓ-CURTO, Pilar; ROSSELLÓ, Lluís; AGUILAR MARTÍN, Carina; SÁNCHEZ-MONTESÓ, Laura; TOUSSAINT, Loren. Fibromyalgia syndrome pain in men and women: a scoping review. Healthcare, v. 11, n. 2, p. 223, 2023. DOI: https://doi.org/10.3390/healthcare11020223.

SOCIEDADE BRASILEIRA DE REUMATOLOGIA. Fibromialgia. 2022. Disponível em: https://www.reumatologia.org.br/doencas-reumaticas/fibromialgia/.

WELLS, Cherie; KOLT, Gregory S.; BIALOCERKOWSKI, Andrea. Defining Pilates exercise: a systematic review. Complementary Therapies in Medicine, v. 20, n. 4, p. 253–262, 2012. DOI: https://doi.org/10.1016/j.ctim.2012.02.005.

WELLS, Cherie; KOLT, Gregory S.; MARSHALL, Paul; HILL, Bridget; BIALOCERKOWSKI, Andrea. The effectiveness of Pilates exercise in people with chronic low back pain: a systematic review. PLoS ONE, v. 9, n. 7, e100402, 2014. DOI: https://doi.org/10.1371/journal.pone.0100402.

WHITTEMORE, Robin; KNAFL, Kathleen. The integrative review: updated methodology. Journal of Advanced Nursing, v. 52, n. 5, p. 546–553, 2005. DOI: https://doi.org/10.1111/j.1365-2648.2005.03621.x.