

Pilates no tratamento da Fibromialgia: revisão integrativa

Pilates in the treatment of Fibromyalgia: an integrative review.

Janine Ellen Feitosa Martins¹

Jaqueline Araújo da Silva²

Maria Beatriz da Costa Lustosa³

Maria Do Livramento Barbosa de Sousa⁴

Otoniel Galvão dos Santos⁵

Tassiane Maria Alves Pereira⁶

Lara Priscila Freitas Ferreira⁷

RESUMO

A fibromialgia é uma síndrome musculoesquelética crônica caracterizada por dor generalizada, fadiga, distúrbios do sono e alterações emocionais, comprometendo significativamente a funcionalidade e a qualidade de vida dos indivíduos acometidos. Diante das limitações das terapias farmacológicas e da necessidade de abordagens complementares, o método Pilates tem se destacado como estratégia terapêutica no manejo dessa condição. O presente estudo teve como

¹Acadêmica do Curso de Fisioterapia pelo Instituto de Ensino Superior de Teresina – IEST. ORCID: <https://orcid.org/0009-0003-4890-8106>

²Acadêmica do Curso de Fisioterapia pelo Instituto de Ensino Superior de Teresina – IEST. ORCID: <https://orcid.org/0009-0004-1450-6165>

³Acadêmica do Curso de Fisioterapia pelo Instituto de Ensino Superior de Teresina – IEST. ORCID: Maria Beatriz da Costa Lustosa; Link ORCID: <https://orcid.org/0009-0001-2957-9293>

⁴Acadêmica do Curso de Fisioterapia pelo Ensino Superior do Piauí – AESPI. ORCID: <https://orcid.org/0009-0003-9866-3338>

⁵Acadêmico do Curso de Fisioterapia pela Universidade Paulista – UNIP. ORCID: Otoniel Galvão dos santos <https://orcid.org/0009-0008-0452-799X>

⁶Mestre em Biotecnologia pela Universidade Federal do Delta do Parnaíba – UFDPAR. ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-8876-7438>

⁷Mestre em Farmacologia pela Universidade Federal do Piauí – UFPI. Docente pelo Ensino Superior do Piauí – AESPI. ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-0787-198X>

objetivo analisar as evidências científicas acerca da relação entre a prática do método Pilates e a fibromialgia, com ênfase nos efeitos sobre a dor e a qualidade de vida. Trata-se de uma revisão integrativa da literatura, de abordagem qualitativa e caráter exploratório, realizada nas bases de dados SciELO, PubMed e LILACS, considerando publicações entre 2020 e 2025. Foram incluídos estudos originais, ensaios clínicos randomizados, revisões sistemáticas e estudos observacionais envolvendo adultos diagnosticados com fibromialgia. Após aplicação dos critérios de elegibilidade, nove estudos compuseram a amostra final. Os achados evidenciaram que o método Pilates apresentou efeitos positivos na redução da dor, melhora da função física, fortalecimento muscular e promoção da qualidade de vida. Além disso, foram observados benefícios relacionados à redução de sintomas psicológicos, como ansiedade e depressão. Contudo, verificou-se heterogeneidade entre os protocolos de intervenção e variabilidade metodológica entre os estudos, reforçando a necessidade de novas pesquisas com maior rigor científico. Conclui-se que o Pilates representa uma alternativa terapêutica relevante e complementar no cuidado integral à fibromialgia.

Palavras-chave: dor crônica; reabilitação funcional; terapias não farmacológicas; exercício terapêutico; bem-estar biopsicossocial.

ABSTRACT

Fibromyalgia is a chronic musculoskeletal syndrome characterized by widespread pain, fatigue, sleep disturbances, and emotional changes, significantly compromising the functionality and quality of life of affected individuals. Given the limitations of pharmacological therapies and the need for complementary approaches, the Pilates method has stood out as a therapeutic strategy in the management of this condition. This study aimed to analyze the scientific evidence regarding the relationship between the practice of the Pilates method and fibromyalgia, with emphasis on the effects on pain and quality of life. This is an integrative literature review, with a qualitative and exploratory approach, carried out in the SciELO, PubMed, and LILACS databases, considering publications between 2020 and 2025. Original studies, randomized clinical trials, systematic reviews, and observational studies involving adults diagnosed with fibromyalgia were included. After applying the eligibility criteria, nine studies comprised the final sample. The findings showed that the Pilates method had positive effects in reducing pain, improving physical function, strengthening muscles, and promoting quality of life. Furthermore, benefits related to

the reduction of psychological symptoms, such as anxiety and depression, were observed. However, heterogeneity was found among the intervention protocols and methodological variability among the studies, reinforcing the need for further research with greater scientific rigor. It is concluded that Pilates represents a relevant and complementary therapeutic alternative in the comprehensive care of fibromyalgia.

Keywords: chronic pain; functional rehabilitation; non-pharmacological therapies; therapeutic exercise; biopsychosocial well-being.

1 INTRODUÇÃO

A fibromialgia é uma síndrome musculoesquelética crônica, caracterizada pela presença de dor difusa e persistente, de origem não inflamatória. Trata-se de uma condição complexa, multifatorial e de difícil diagnóstico, que compromete de forma significativa o bem-estar físico e emocional. Sua natureza subjetiva e ampla variabilidade clínica tornam o manejo terapêutico um desafio para os profissionais de saúde (Heymann et al., 2017).

O quadro clínico da fibromialgia abrange uma combinação de sintomas físicos e psicológicos, que interferem diretamente nas atividades de vida diária. A dor generalizada, acompanhada de rigidez, fadiga e distúrbios do sono, compõe o núcleo sintomatológico da síndrome. Esses fatores influenciam negativamente a funcionalidade e a qualidade de vida dos indivíduos afetados (Barros et al., 2023).

O diagnóstico é estabelecido com base em critérios clínicos definidos e na exclusão de outras doenças reumatológicas. A anamnese detalhada e a avaliação dos pontos dolorosos são fundamentais para o reconhecimento da síndrome. Instrumentos padronizados, como o Índice de Dor Generalizada e a Escala de Severidade dos Sintomas, auxiliam na mensuração da intensidade e da distribuição da dor (Trajano, 2022).

A fisiopatologia da fibromialgia envolve alterações nos mecanismos centrais de percepção e modulação da dor. Há uma resposta exacerbada a estímulos sensoriais normais, resultante de disfunções neuroquímicas nos sistemas serotoninérgico e noradrenérgico. Essa sensibilização central explica a amplificação da dor e a coexistência de sintomas como fadiga e distúrbios cognitivos (Marques et al., 2017).

Fatores genéticos, hormonais e ambientais contribuem para a manifestação da síndrome e para a sua cronicidade. Eventos traumáticos, infecções, distúrbios do sono e estresse emocional

são frequentemente relatados como desencadeadores do quadro clínico. A interação entre predisposição biológica e fatores psicossociais reforça o caráter multifatorial da doença (Merino; Simon, 2022).

A fibromialgia afeta predominantemente mulheres em idade produtiva, entre 35 e 60 anos, sendo menos comum em homens e idosos. Essa diferença de prevalência tem sido associada à influência dos hormônios sexuais femininos e à maior sensibilidade à dor. O impacto sobre o desempenho laboral e as atividades cotidianas é expressivo, repercutindo em aspectos econômicos e sociais (Farias et al., 2022).

Os indivíduos acometidos frequentemente relatam prejuízos funcionais, isolamento social e redução do rendimento físico e mental. As limitações impostas pela dor crônica dificultam a prática de exercícios, a socialização e o lazer. Esse ciclo de inatividade e sofrimento emocional tende a agravar o quadro clínico e perpetuar os sintomas (Monteiro; Oliveira; Oliveira, 2021).

O tratamento da fibromialgia requer uma abordagem integrada, centrada na redução da dor e na restauração da funcionalidade. Estratégias farmacológicas e não farmacológicas são utilizadas de maneira complementar, buscando o equilíbrio entre corpo e mente. A individualização do tratamento é essencial para atender às necessidades específicas de cada paciente (Borges et al., 2021).

As terapias medicamentosas visam o controle dos sintomas, mas apresentam resultados limitados e risco de efeitos adversos. Por essa razão, cresce o interesse por alternativas terapêuticas seguras e de baixo custo, capazes de promover melhora global sem sobrecarga medicamentosa. Nesse contexto, o exercício físico regular surge como um recurso essencial na reabilitação do paciente fibromiálgico (Oliveira Júnior; Ramos, 2019).

A prática de atividade física favorece a liberação de neurotransmissores envolvidos no controle da dor e na regulação do humor. Exercícios aeróbicos, alongamentos e técnicas de fortalecimento muscular são amplamente recomendados. A adaptação das modalidades às limitações de cada indivíduo é determinante para a adesão e a eficácia do tratamento (Cury; Vieira, 2016).

Entre as práticas corporais de enfoque terapêutico, o método Pilates destaca-se por combinar movimento consciente, respiração e controle corporal. Desenvolvido por Joseph Pilates, o método baseia-se em princípios como concentração, centralização, precisão, fluidez e

controle. Essas características proporcionam benefícios físicos e mentais, tornando-o uma ferramenta integrativa no manejo da fibromialgia (Cardoso et al., 2024).

O Pilates contribui para o fortalecimento muscular, melhora da postura, aumento da flexibilidade e equilíbrio corporal. Sua execução controlada e de baixo impacto reduz a sobrecarga articular e o risco de lesões, aspectos relevantes para indivíduos com dor crônica. Além disso, a ênfase na respiração e na concentração mental promove relaxamento e alívio das tensões musculares (Kumpel et al., 2017).

A incorporação do método Pilates como estratégia terapêutica para fibromialgia representa uma abordagem promissora de cuidado integral. Sua prática regular estimula a consciência corporal, melhora o condicionamento físico e auxilia na restauração do bem-estar psicológico. Assim, o Pilates surge como um recurso complementar que favorece a reabilitação funcional e a melhoria da qualidade de vida em pessoas com fibromialgia (Costa et al., 2021).

Nesse contexto, este estudo busca analisar as evidências científicas sobre a relação entre a prática do método Pilates e a fibromialgia, enfatizando seus efeitos no alívio da dor e na melhoria da qualidade de vida dos indivíduos acometidos pela síndrome. A pesquisa justifica-se pela necessidade de compreender os efeitos do método Pilates como estratégia terapêutica complementar no manejo da fibromialgia, considerando seu potencial de contribuição na redução da dor, melhora funcional e promoção da qualidade de vida. Além disso, pretende reunir evidências científicas acerca de uma abordagem não farmacológica capaz de favorecer o bem-estar físico e emocional dos indivíduos acometidos pela síndrome. Com isso, a questão de pesquisa que fundamentou esta revisão foi: “De que maneira as evidências científicas disponíveis descrevem a efetividade do método Pilates como recurso terapêutico na redução dos sintomas e na promoção da qualidade de vida de pessoas com fibromialgia?”.

2 METODOLOGIA

O presente estudo foi desenvolvido sob a forma de uma revisão integrativa da literatura, de abordagem qualitativa e caráter exploratório, cujo objetivo foi sintetizar as evidências científicas disponíveis acerca dos efeitos do método Pilates na redução dos sintomas e na melhoria da qualidade de vida de pacientes com fibromialgia (Hassunuma et al., 2024).

A revisão seguiu as etapas propostas por Whitemore e Knafl (2005), a saber: (1) identificação do problema, (2) definição dos critérios de elegibilidade, (3) coleta de dados, (4)

avaliação da qualidade metodológica das evidências, (5) análise e síntese dos resultados e (6) apresentação da revisão. Essa estrutura assegurou o rigor metodológico, a reprodutibilidade e a transparência científica do estudo.

A questão de pesquisa foi formulada com base na estratégia PICO (População, Intervenção, Comparação e Outcome/Desfecho), amplamente utilizada em pesquisas que investigam intervenções terapêuticas.

A População (P) correspondeu a indivíduos diagnosticados com fibromialgia; a Intervenção (I) foi a prática do método Pilates; a Comparação (C), quando aplicável, incluiu a ausência de intervenção ou outras modalidades de exercícios físicos ou terapias convencionais; e o Desfecho (O) envolveu a redução dos sintomas físicos e psicológicos, assim como a melhoria da qualidade de vida.

A partir desses elementos, estabeleceu-se a seguinte questão norteadora: “Como o método Pilates pode contribuir para a redução dos sintomas e para a melhoria da qualidade de vida de portadores de fibromialgia?”. A sistematização dos elementos da pergunta de pesquisa encontra-se apresentada no Quadro 1.

Quadro 1. Estratégia de formulação da pergunta de pesquisa segundo o modelo PICO.

| <i>Elemento</i> | <i>Definição</i> | <i>Aplicação no estudo</i> |
|-------------------------------|---|---|
| <i>P (População)</i> | Grupo ou população de interesse | Indivíduos adultos diagnosticados com fibromialgia |
| <i>I (Intervenção)</i> | Tratamento, procedimento ou intervenção investigada | Prática do método Pilates |
| <i>C (Comparação)</i> | Ausência de intervenção ou comparação com outras terapias | Ausência de intervenção, exercícios físicos convencionais ou outras terapias não farmacológicas |
| <i>O (Outcome / Desfecho)</i> | Resultados esperados da intervenção | Redução da dor, fadiga, melhora da função física, bem-estar psicológico e qualidade de vida |

Fonte: elaborado pelos autores (2026).

Foram incluídos estudos que atenderam aos seguintes critérios: artigos originais, ensaios clínicos randomizados, estudos de coorte, estudos transversais, revisões sistemáticas ou integrativas, publicados em periódicos revisados por pares. A população deveria ser composta por indivíduos adultos (≥ 18 anos) de ambos os sexos, com diagnóstico clínico confirmado de fibromialgia conforme os critérios do Colégio Americano de Reumatologia (ACR). Foram considerados estudos que descreveram ou analisaram a aplicação do método Pilates como recurso

terapêutico isolado ou associado a outras abordagens não farmacológicas, com resultados relacionados à dor, fadiga, sono, humor, mobilidade, flexibilidade, bem-estar psicológico ou qualidade de vida. Foram aceitos artigos publicados em português, inglês ou espanhol, dos últimos cinco anos (2020 a 2025), e disponíveis integralmente em acesso aberto.

Foram excluídos estudos que envolveram participantes com outras condições musculoesqueléticas sem diagnóstico de fibromialgia, pesquisas que abordaram outras modalidades de exercício físico sem relação direta com o Pilates, relatos de caso, editoriais, cartas ao editor, resumos de congresso, dissertações e teses. Também foram eliminados artigos duplicados entre as bases de dados consultadas, estudos que não descreveram claramente o protocolo de intervenção com Pilates (frequência, duração, intensidade ou método utilizado) e publicações sem análise de resultados clínicos ou funcionais relacionados à fibromialgia.

A busca das evidências foi realizada nas bases de dados SciELO, PubMed e LILACS, utilizando descritores controlados e não controlados em português, inglês e espanhol, combinados por meio dos operadores booleanos AND e OR. Os principais descritores utilizados foram: “Pilates”, “fibromialgia”, “qualidade de vida”, “exercício físico”, “dor crônica” e “terapia por movimento”.

A estratégia de busca foi estruturada a partir da combinação desses descritores e de seus equivalentes em inglês e espanhol, de modo a ampliar a sensibilidade da busca nas diferentes bases de dados. Foram realizadas combinações como “Pilates AND fibromialgia”, “Pilates AND fibromyalgia”, “Pilates AND quality of life” e “Pilates AND chronic pain”, além de variações envolvendo termos relacionados à terapia por movimento e exercício físico. Os descritores foram adaptados conforme os mecanismos de busca de cada base de dados, priorizando termos indexados nos vocabulários DeCS (Descritores em Ciências da Saúde) e MeSH (*Medical Subject Headings*), garantindo maior precisão e abrangência na recuperação das evidências científicas.

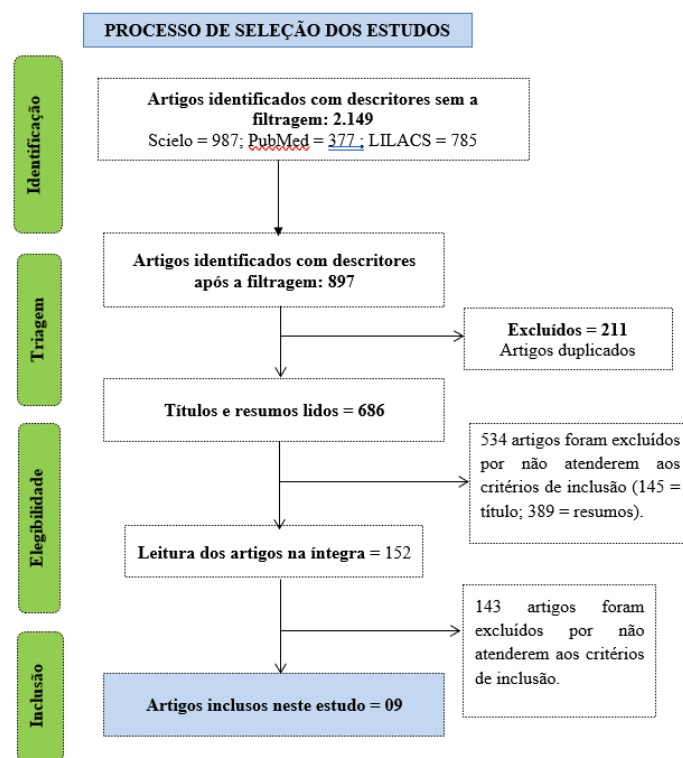
Todas as etapas da busca foram registradas em planilha eletrônica (*Microsoft Excel 365*), contendo data da busca, base consultada, descritores utilizados, número de resultados encontrados e motivos de exclusão, assegurando a rastreabilidade e a reprodutibilidade do processo de seleção dos estudos.

Após a busca, os artigos foram organizados em software de gerenciamento de referências (como o Gerenciador More), sendo realizada a remoção de duplicatas. Em seguida, procedeu-se à triagem dos estudos em duas etapas: (1) leitura de títulos e resumos e (2) leitura na íntegra dos

textos elegíveis. A seleção foi conduzida por dois revisores independentes, e eventuais divergências foram resolvidas por consenso ou por um terceiro avaliador.

O processo de identificação, triagem, elegibilidade e inclusão dos estudos foi apresentado por meio de um fluxograma adaptado das recomendações do PRISMA 2020 (*Preferred Reporting Items for Systematic Reviews and Meta-Analyses*), o qual demonstrou de forma transparente o número de estudos identificados nas bases de dados, os registros excluídos e os artigos incluídos na revisão.

Figura 1. Fluxograma do processo de seleção dos estudos segundo o PRISMA 2020.



Fonte: elaborado pelos autores (2026).

A qualidade metodológica dos estudos incluídos foi avaliada por meio dos instrumentos Critical Appraisal Skills Programme (CASP) e Joanna Briggs Institute (JBI), conforme o tipo de delineamento metodológico. O CASP foi aplicado a ensaios clínicos e estudos qualitativos, considerando clareza dos objetivos, validade interna, metodologia e relevância dos resultados. O instrumento JBI foi utilizado em estudos quantitativos, avaliando confiabilidade, aplicabilidade e

risco de viés. Apenas estudos classificados como de qualidade moderada a alta foram incluídos na síntese final.

A extração dos dados foi realizada em planilha padronizada, contendo identificação do artigo (autor, ano e país), tipo de estudo, tamanho e características da amostra, protocolo de Pilates (frequência, duração e tipo de exercício), instrumentos de avaliação utilizados — como Fibromyalgia Impact Questionnaire (FIQ), SF-36 e Visual Analogue Scale (VAS) —, principais resultados, conclusões e limitações dos estudos.

A análise dos resultados foi conduzida de forma descritiva e temática, permitindo a categorização dos achados em eixos analíticos, como: (1) efeitos do Pilates na dor e fadiga muscular; (2) impactos na função física e mobilidade; (3) melhorias na saúde mental e bem-estar emocional; e (4) repercussões na qualidade de vida e autonomia funcional. Tabelas e quadros foram elaborados para sintetizar os resultados e facilitar a visualização das evidências encontradas.

Por se tratar de um estudo baseado exclusivamente em dados secundários de acesso público, não houve envolvimento direto de seres humanos, dispensando a submissão ao Comitê de Ética em Pesquisa. Todas as fontes utilizadas foram devidamente referenciadas, respeitando os princípios éticos e de integridade científica.

Os resultados foram apresentados de forma clara e sistematizada, contemplando as etapas metodológicas, o fluxograma PRISMA, quadros de síntese dos estudos incluídos e análise temática dos achados. Foram discutidas as implicações clínicas e científicas do método Pilates no manejo da fibromialgia, bem como lacunas existentes na literatura, apontando direções para futuras pesquisas que fortaleçam a prática baseada em evidências.

3 RESULTADOS E DISCUSSÃO

A busca nas bases de dados resultou na identificação de estudos potencialmente relevantes para a temática proposta. Após a aplicação dos critérios de elegibilidade, leitura dos títulos e resumos e posterior leitura na íntegra dos estudos selecionados, foram incluídos 09 artigos na amostra final desta revisão integrativa.

Os estudos selecionados foram publicados entre os anos de 2022 e 2025, evidenciando produção científica recente sobre a utilização do método Pilates no tratamento da fibromialgia. Quanto ao delineamento metodológico, observou-se predominância de revisões sistemáticas com

e sem meta-análise, além de ensaios clínicos randomizados e um estudo transversal, indicando diversidade de abordagens metodológicas entre os estudos incluídos.

No que se refere aos objetivos dos estudos, identificou-se que estes investigaram, de forma geral, os efeitos do método Pilates em indivíduos com fibromialgia, com ênfase na análise de desfechos clínicos e funcionais. Também foram incluídos estudos que abordaram diferentes modalidades de exercício físico e intervenções terapêuticas, possibilitando a descrição de comparações entre abordagens distintas no manejo da síndrome.

A caracterização dos estudos quanto ao autor, ano de publicação, objetivo e delineamento metodológico está apresentada no Quadro 1.

Quadro 1 – Estudos selecionados para esta revisão.

| AUTOR/ANO | OBJETIVO | METODOLOGIA |
|------------------------------------|---|---|
| Goodwin <i>et al.</i> , 2025 | Investigar o impacto de diferentes modalidades de exercício na redução da catastrofização da dor em pacientes com fibromialgia. | Revisão sistemática com análise comparativa, conduzida conforme as diretrizes PRISMA e registrada no PROSPERO. A busca foi realizada em 22 de maio de 2024 nas bases Embase, PubMed, Scopus, Cochrane Library e Web of Science. Foram incluídos estudos com pacientes com diagnóstico de fibromialgia submetidos a intervenções com exercícios físicos, totalizando 9 estudos (7 ensaios clínicos randomizados e 2 estudos de braço único), com 354 participantes. Foram analisados os efeitos das intervenções sobre a catastrofização da dor, considerando tipo de exercício, duração do protocolo (média de 9,1 semanas) e frequência das sessões. |
| Carrasco-Vega <i>et al.</i> , 2024 | Resumir as evidências disponíveis e avaliar a eficácia do tratamento fisioterápico a médio e longo prazo em adultos com fibromialgia. | Revisão sistemática registrada no PROSPERO, realizada nas bases MEDLINE, PEDro, Scopus, CINAHL, LatinIndex e Cochrane, incluindo 33 estudos com adultos com fibromialgia, sem padronização do tempo de acompanhamento entre os protocolos. Analisaram-se intervenções fisioterapêuticas ativas (exercícios, hidroterapia, terapias corporais) e passivas (terapia manual, TENS, entre outras), com avaliação dos desfechos relacionados à dor, capacidade funcional e qualidade de vida. |
| Nithuthorn <i>et al.</i> , 2024 | avaliar os efeitos do Pilates na dor e na qualidade de vida relacionada à saúde | Revisão sistemática com meta-análise realizada nas bases PubMed, ScienceDirect, Scopus, Cochrane CENTRAL e literatura cinzenta (Google Scholar), incluindo 6 ensaios clínicos randomizados (n=265) com pacientes com fibromialgia. Foram avaliados os efeitos do Pilates |

| | | |
|-------------------------------|--|---|
| | em pacientes com fibromialgia | na dor e na qualidade de vida relacionada à saúde, com síntese quantitativa por modelo de efeitos aleatórios. |
| Eseoğlu <i>et al.</i> , 2024 | investigar os efeitos de um programa de oito semanas de Pilates no solo e eletroestimulação muscular, com exercícios combinados de Pilates no solo, sobre a dor, a depressão, a ansiedade e a força em mulheres sedentárias. | Ensaio clínico randomizado simples-cego com 30 mulheres sedentárias com fibromialgia, distribuídas em dois grupos: Pilates no solo (n=15) e Pilates no solo combinado com EMS (n=15). As intervenções foram realizadas durante 8 semanas, com avaliações realizadas antes e após o período de intervenção, incluindo dor, ansiedade, depressão, força muscular e parâmetros antropométricos. |
| Caglayan <i>et al.</i> , 2023 | investigar a eficácia dos exercícios de Pilates no reformer em indivíduos com fibromialgia e compará-los com os exercícios de Pilates no solo realizados em casa. | Ensaio clínico randomizado com 28 mulheres com fibromialgia, distribuídas em dois grupos: Pilates com reformer (n=14) e Pilates em solo domiciliar (n=14). As intervenções foram realizadas duas vezes por semana, durante seis semanas, com avaliação pré e pós-tratamento de dor, estado clínico, força muscular, mobilidade funcional, aspectos biopsicossociais e qualidade de vida. |
| Manojlović; Kopše, 2023 | determinar a eficácia de diferentes tipos de programas de exercícios aeróbicos para o controle da dor em pacientes com fibromialgia. | Revisão sistemática realizada nas bases PubMed, CINAHL e PEDro, com busca conduzida por dois revisores independentes. Foram incluídos ensaios clínicos randomizados com adultos diagnosticados com fibromialgia submetidos a programas de exercícios aeróbicos para controle da dor, resultando em 9 estudos analisados. |
| Franco <i>et al.</i> , 2022 | avaliar a eficácia e a relação custo-benefício do Pilates versus exercícios aeróbicos no tratamento de | Ensaio clínico randomizado controlado, de dois braços, com avaliação cega e análise econômica, incluindo 98 pacientes com fibromialgia (20–75 anos), com dor ≥ 3 na escala numérica. Os participantes foram alocados em grupo Pilates ou exercícios aeróbicos, com intervenções realizadas duas vezes por semana durante 8 semanas. O desfecho primário foi o impacto da fibromialgia, avaliado antes e após o |

| | | |
|-------------------------------|---|--|
| | pacientes com síndrome da fibromialgia, sob uma perspectiva social. | período de intervenção, sem acompanhamento semanal. Foram também realizadas análises de custo-efetividade e custo-utilidade (QALYs), com horizonte temporal de 12 meses. |
| Menten <i>et al.</i> , 2022 | comparar a imagem corporal e a acuidade tátil de pacientes com fibromialgia e participantes assintomáticos e investigar os efeitos de uma intervenção de 8 semanas baseada em exercícios (exercícios aeróbicos ou Pilates) na imagem corporal, acuidade tátil e intensidade da dor em pacientes com fibromialgia. | Estudo transversal associado à análise secundária de ensaio clínico randomizado controlado, incluindo 24 pacientes com fibromialgia e 24 participantes assintomáticos. Foram avaliados imagem corporal subjetiva (teste do desenho), acuidade tátil (discriminação de dois pontos), dor (escala numérica) e medidas corporais (cirtometria). Após a avaliação inicial, os pacientes com fibromialgia foram alocados em dois grupos (exercício aeróbico ou Pilates), com análise dos efeitos da intervenção sobre dor e acuidade tátil. |
| Jesus; Pacheco; Rezende, 2022 | Revisar sistematicamente a literatura para determinar se o Pilates afeta o controle da dor em pacientes com fibromialgia. | Revisão sistemática, registrada no PROSPERO e conduzida conforme as diretrizes PRISMA, realizada nas bases PubMed, Science Direct, PEDro e Cochrane, considerando publicações entre 2000 e maio de 2022. Foram incluídos ensaios clínicos randomizados com participantes ≥ 18 anos, diagnosticados com fibromialgia pelos critérios do <i>American College of Rheumatology</i> , que avaliaram o método Pilates no controle da dor. Após triagem de 646 estudos, 4 Ensaios Clínicos Randomizados foram incluídos, todos com mulheres de 45 a 60 anos. A qualidade metodológica foi avaliada pela escala <i>Physiotherapy Evidence Database</i> (PEDro). |

Fonte: elaborado pelos autores (2026).

Em relação às variáveis analisadas, verificou-se que os estudos incluíram, de forma recorrente, a avaliação da intensidade da dor, frequentemente mensurada por meio da Escala Visual Analógica (EVA), bem como a análise da qualidade de vida, utilizando instrumentos como o Fibromyalgia Impact Questionnaire (FIQ) e o SF-36. Além disso, foram avaliados desfechos

relacionados à função física, capacidade funcional, força muscular, flexibilidade, equilíbrio, imagem corporal, bem como variáveis de natureza psicológica, como ansiedade e depressão.

Quanto às intervenções descritas, observou-se a aplicação do método Pilates em diferentes formatos, incluindo Pilates no solo e Pilates em aparelhos (reformer), com protocolos que variaram quanto à duração, frequência e intensidade dos exercícios. Alguns estudos também descreveram intervenções associadas, como o uso de eletroestimulação muscular combinada ao Pilates.

No que se refere aos resultados reportados, os estudos descreveram redução da dor em indivíduos com fibromialgia submetidos ao método Pilates, bem como melhora na qualidade de vida e na função física. Também foram descritos achados relacionados ao aumento da força muscular, à melhora da capacidade funcional e à redução de sintomas psicológicos, como ansiedade e depressão.

Nos estudos que realizaram comparações entre diferentes modalidades de exercício físico, foram descritos resultados envolvendo exercícios aeróbicos, programas multicomponentes e outras intervenções fisioterapêuticas, com avaliação de desfechos semelhantes aos investigados nas intervenções com Pilates.

A síntese dos principais resultados encontrados nos estudos incluídos está apresentada no Quadro 2.

Quadro 2 – Principais resultados dos estudos selecionados.

| AUTOR | PRINCIPAIS RESULTADOS |
|------------------------------------|--|
| Goodwin <i>et al.</i> , 2025 | As intervenções com exercícios físicos apresentaram efeito moderado na redução da catastrofização da dor ($d=0,58$; IC 95%: 0,16–1,01; $p<0,01$). Entre as modalidades, a ioga apresentou o maior efeito clínico, embora sem significância estatística, enquanto o treinamento aeróbico-resistente combinado foi o único com significância estatística ($p=0,046$). O Pilates não demonstrou efeito clínico ou estatístico relevante. Outras modalidades, como treinamento de resistência e exercícios aquáticos, apresentaram benefícios clínicos moderados. |
| Carrasco-Vega <i>et al.</i> , 2024 | As intervenções fisioterapêuticas demonstraram efeito positivo na redução da dor, melhora da capacidade funcional e da qualidade de vida em pacientes com fibromialgia. Terapias ativas (exercícios, hidroterapia) e passivas (terapia manual, TENS) apresentaram benefícios na maioria dos estudos, embora com variabilidade nos protocolos. |

| | |
|------------------------------------|---|
| Nithuthorn <i>et al.</i> , 2024 | O Pilates demonstrou redução significativa da dor avaliada pela escala visual analógica (DM=-0,71; p=0,023) e melhora da qualidade de vida (FIQ: DM=-7,28; p=0,003). No entanto, os resultados foram inconsistentes entre diferentes desfechos de dor e apresentaram limitações relacionadas ao pequeno número de estudos e à heterogeneidade dos dados. |
| Eseoğlu <i>et al.</i> , 2024 | As intervenções com Pilates no solo, isolado ou combinado com EMS, promoveram melhora estatisticamente significativa (p<0,05) nos parâmetros antropométricos (abdômen, abdômen inferior e quadris), na força muscular de membros superiores, inferiores e core, além de impacto positivo nos sintomas de dor, ansiedade e depressão. Destaca-se a combinação de Pilates com EMS como estratégia eficaz no manejo global da fibromialgia. |
| Caglayan <i>et al.</i> , 2023 | Ambas as modalidades de Pilates promoveram melhora em pacientes com fibromialgia, com diferenças nos desfechos. O Pilates com reformer apresentou melhores resultados no estado clínico e na força muscular, enquanto o Pilates em solo domiciliar mostrou maior impacto na redução da dor, nos aspectos biopsicossociais e na qualidade de vida. Não houve diferença estatisticamente significativa entre os grupos. |
| Manojlović; Kopše, 2023 | O exercício aeróbico demonstrou eficácia no controle da dor em pacientes com fibromialgia, sendo superior aos exercícios de alongamento. No entanto, apresentou eficácia semelhante a outras intervenções, como Pilates, fortalecimento muscular, técnicas de relaxamento e manejo do estresse. |
| Franco <i>et al.</i> , 2022 | Ensaio clínico randomizado controlado, de dois braços, com avaliação cega e análise econômica, incluindo 98 pacientes com fibromialgia (20–75 anos), com dor ≥3 na escala numérica. Os participantes foram alocados em grupo Pilates ou exercícios aeróbicos, com intervenções realizadas duas vezes por semana durante 8 semanas. O desfecho primário foi o impacto da fibromialgia, sendo também avaliadas análises de custo-efetividade e custo-utilidade (QALYs), com horizonte temporal de 12 meses. |
| Menten <i>et al.</i> , 2022 | Pacientes com fibromialgia apresentaram alteração significativa na imagem corporal subjetiva quando comparados a indivíduos assintomáticos, embora não tenham sido observadas diferenças na acuidade tátil entre os grupos (p>0,05). Após a intervenção, tanto o exercício aeróbico quanto o Pilates não demonstraram diferenças significativas quanto à dor e à acuidade tátil nas regiões avaliadas (cervical, lombar, mãos e pés) (p>0,05). |
| Jesus; Pacheco; Rezende, 2022 | O Pilates apresentou melhora significativa na intensidade da dor, nos pontos dolorosos e no impacto da fibromialgia, além de benefícios na função física, qualidade de vida, ansiedade, depressão, sono e catastrofização da dor. Em três estudos, porém, não houve diferença significativa entre Pilates e outras intervenções. O método mostrou-se mais eficaz que nenhuma intervenção ou intervenção mínima, com qualidade metodológica moderada a alta dos estudos incluídos (PEDro 6–8). |

Fonte: elaborado pelos autores (2026).

Os achados desta revisão indicam que o método Pilates tem sido descrito como uma intervenção relevante no manejo da fibromialgia, sobretudo quanto à dor e à qualidade de vida.

Nessa direção, Jesus, Pacheco e Rezende (2022) identificaram efeitos positivos do Pilates no controle da dor, com repercussões também sobre a função física, a qualidade de vida e aspectos biopsicossociais.

De modo semelhante, Nithuthorn *et al.* (2024) também relataram redução significativa da dor e melhora da qualidade de vida relacionada à saúde em pacientes com fibromialgia submetidos ao Pilates. Em conjunto, esses autores convergem ao apontar que o método apresenta resultados favoráveis em desfechos centrais da síndrome.

Em complemento, os ensaios clínicos reforçam a aplicabilidade prática dessa intervenção. Caglayan *et al.* (2023) demonstraram que tanto o Pilates no Reformer quanto o Pilates em solo domiciliar produziram melhora em pacientes com fibromialgia, embora com diferenças entre os domínios analisados.

Já Eseoğlu *et al.* (2024) observaram que a associação entre Pilates no solo e eletroestimulação muscular promoveu melhora da dor, da ansiedade, da depressão e da força muscular. Assim, os dois estudos se complementam ao mostrar que o Pilates pode produzir benefícios clínicos relevantes, seja como intervenção isolada, seja em associação com outros recursos terapêuticos.

Por outro lado, a comparação com outras modalidades terapêuticas mostra que o Pilates não atua de forma isolada no campo das intervenções eficazes para fibromialgia. Franco *et al.* (2022) verificaram que o Pilates apresentou eficácia semelhante à dos exercícios aeróbicos quanto ao impacto da fibromialgia, embora com possibilidade de maior alívio da dor em alguns casos.

Na mesma linha comparativa, Menten *et al.* (2022) não encontraram diferença entre exercícios aeróbicos e Pilates na redução da dor, além de destacarem alterações na percepção da imagem corporal em pacientes fibromiálgicos. Esses resultados se aproximam ao sugerir que o Pilates possui efeito terapêutico importante, mas com desempenho comparável ao de outras estratégias de exercício físico.

Além disso, estudos de escopo mais amplo ajudam a situar o Pilates dentro do conjunto das abordagens fisioterapêuticas e de exercício. Carrasco-Vega *et al.* (2024) descreveram que o

tratamento fisioterapêutico, por meio de abordagens ativas e passivas, apresenta efeitos positivos sobre dor, capacidade funcional e qualidade de vida em adultos com fibromialgia.

Em consonância parcial, Goodwin *et al.* (2025) observaram que os exercícios físicos reduzem a catastrofização da dor, embora o Pilates, especificamente, não tenha demonstrado benefício significativo nesse desfecho quando comparado a outras modalidades, especialmente ao treinamento aeróbico-resistente combinado.

Dessa forma, enquanto Carrasco-Vega *et al.* ampliam a compreensão da eficácia da fisioterapia como campo terapêutico, Goodwin *et al.* delimitam que os efeitos do Pilates podem variar conforme o desfecho analisado.

Sob outro enfoque, Manojlović e Kopše (2023) identificaram que o exercício aeróbico foi eficaz no controle da dor, mostrando superioridade em relação ao alongamento, mas com eficácia semelhante a intervenções como Pilates, fortalecimento muscular, relaxamento e manejo do estresse.

Esse achado complementa os resultados de Franco *et al.* e Menten *et al.*, ao reforçar que o Pilates se insere entre as modalidades efetivas para o tratamento da fibromialgia, embora não necessariamente como estratégia superior em todos os cenários clínicos. Assim, o conjunto das evidências sugere que o método deve ser compreendido como uma alternativa terapêutica consistente, particularmente útil dentro de uma proposta de cuidado integral e individualizado.

De modo geral, os estudos selecionados apresentam convergência ao indicar benefícios do Pilates sobre a dor, a funcionalidade e a qualidade de vida, ao mesmo tempo em que revelam diferenças quanto à magnitude dos efeitos e à comparação com outras intervenções.

Enquanto autores como Jesus, Pacheco e Rezende, Nithuthorn *et al.*, Caglayan *et al.* e Eseoğlu *et al.* enfatizam resultados favoráveis diretamente relacionados ao método, Franco *et al.*, Menten *et al.*, Goodwin *et al.*, Carrasco-Vega *et al.* e Manojlović e Kopše ampliam a análise ao compará-lo com outras modalidades ou inseri-lo em um contexto terapêutico mais abrangente. Isso demonstra que o Pilates ocupa posição relevante no manejo da fibromialgia, mas também evidencia a necessidade de interpretação cuidadosa dos achados, considerando o tipo de protocolo, o desfecho investigado e as características de cada estudo.

4 CONSIDERAÇÕES FINAIS

Os achados desta revisão integrativa permitiram evidenciar que o método Pilates apresenta contribuição relevante no manejo da fibromialgia, especialmente no que se refere à redução da dor, à melhora da qualidade de vida e ao aprimoramento da função física. De forma geral, os estudos analisados demonstraram que a prática do Pilates está associada a benefícios clínicos e funcionais, além de repercussões positivas em aspectos psicológicos, como ansiedade e depressão.

Dessa forma, observa-se que a análise das evidências disponíveis possibilitou compreender de que maneira o método Pilates pode atuar como recurso terapêutico na redução dos sintomas e na promoção da qualidade de vida em indivíduos com fibromialgia, atendendo à proposta estabelecida para este estudo. Os resultados apontam que o Pilates se configura como uma intervenção não farmacológica eficaz, podendo ser utilizado de forma isolada ou associado a outras estratégias terapêuticas.

Entretanto, a análise dos estudos evidenciou algumas limitações, como a heterogeneidade dos protocolos de intervenção, a variação nos instrumentos de avaliação e a predominância de estudos de revisão, com menor número de ensaios clínicos primários. Além disso, observou-se diversidade nos métodos aplicados, o que pode dificultar a padronização das condutas e a comparação direta entre os resultados.

Diante disso, ressalta-se que o nível de evidência desta revisão é considerado moderado, tendo em vista a presença de revisões sistemáticas, mas também a limitação quanto à quantidade de estudos primários com alto rigor metodológico. Tal cenário reforça a necessidade de investigações futuras, especialmente ensaios clínicos randomizados com protocolos bem definidos e acompanhamento a longo prazo.

Por fim, destaca-se a relevância do presente estudo ao reunir e sistematizar evidências atualizadas sobre o uso do método Pilates na fibromialgia, contribuindo para a prática baseada em evidências e para o fortalecimento de estratégias terapêuticas não farmacológicas no contexto da reabilitação. Recomenda-se o desenvolvimento de novas pesquisas que aprofundem a análise dos efeitos do Pilates, com maior padronização metodológica, visando ampliar a consistência e a aplicabilidade dos achados na prática clínica.

REFERÊNCIAS

BARROS, Sara de Oliveira *et al.* Manejo clínico da fibromialgia: terapias farmacológicas e não farmacológicas para alívio dos sintomas. **Brazilian Journal of Implantology and Health Sciences**, v. 5, n. 5, p. 5665-5680, 17 dez. 2023. DOI: <https://doi.org/10.36557/2674-8169.2023v5n5p5665-5680>.

BORGES, Bruno Silva *et al.* Fibromialgia: da patogênese ao tratamento. **Revista Ibero-Americana de Humanidades, Ciências e Educação**, v. 7, n. 12, p. 1160-1167, 30 dez. 2021. DOI: <https://doi.org/10.51891/rease.v7i12.3561>.

CAGLAYAN, Berna Cagla *et al.* Investigation of effectiveness of reformer Pilates in individuals with fibromyalgia: a randomized controlled trial. **Reumatología Clínica (English Edition)**, v. 19, n. 1, p. 18-25, jan. 2023. DOI: <https://doi.org/10.1016/j.reumae.2022.01.003>.

CARDOSO, Andressa Alves Santos *et al.* O método Pilates no tratamento da fibromialgia: uma revisão de literatura. **Revista Multidisciplinar do Nordeste Mineiro**, v. 5, n. 1, p. 1-12, 29 maio 2024. DOI: <https://doi.org/10.61164/rmnm.v5i1.2343>.

CARRASCO-VEGA, Elio *et al.* Efficacy of physiotherapy treatment in medium and long term in adults with fibromyalgia: an umbrella of systematic reviews. **Clinical and Experimental Rheumatology**, p. 109-126, 4 jul. 2024. DOI: <https://doi.org/10.55563/clinexprheumatol/ctfuqe>.

COSTA, Jéssica Cristina Bernardes *et al.* Benefícios do método Pilates no tratamento da sintomatologia da fibromialgia. **Revista União São José**, v. 15, n. 1, p. 1-14, 2021.

CURY, Alethéa; VIEIRA, Wouber Héricson de Brito. Fibromialgia, atividade física e exercício. **Revista Fisioterapia Brasil**, v. 24, n. 4, p. 1-12, 2016.

ESEOĞLU, İsmail *et al.* 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, e697, 28 jun. 2024. DOI: <https://doi.org/10.3390/jpm14070697>.

FARIAS, Karla Paula Rabelo Adail de *et al.* O método Pilates no tratamento de mulheres com fibromialgia. **Revista Cathedral**, v. 4, n. 4, p. 58-69, 2022.

FRANCO, Katherinne Ferro Moura *et al.* Is Pilates more effective and cost-effective than aerobic exercise in the treatment of patients with fibromyalgia syndrome? A randomized controlled trial with economic evaluation. **European Journal of Pain**, v. 27, n. 1, p. 54-71, 23 set. 2022. DOI: <https://doi.org/10.1002/ejp.2039>.

GOODWIN, Brandon *et al.* Exercise therapies for fibromyalgia pain catastrophizing. **The Primary Care Companion for CNS Disorders**, v. 27, n. 2, p. 1, 27 mar. 2025. DOI: <https://doi.org/10.4088/pcc.24r03817>.

HASSUNUMA, Renato Massaharu. Revisão integrativa e redação de artigo científico: uma proposta metodológica em 10 passos. **Revista Multidisciplinar de Educação e Meio Ambiente**, v. 5, n. 3, p. 1-12, 2024.

HEYMANN, Roberto E. *et al.* New guidelines for the diagnosis of fibromyalgia. **Revista Brasileira de Reumatologia (English Edition)**, v. 57, p. 467-476, 2017. DOI: <https://doi.org/10.1016/j.rbre.2017.07.002>.

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**, v. 35, p. 1, 2022. DOI: <https://doi.org/10.1590/fm.2022.35204>.

KÜMPEL, Claudia *et al.* Benefício do método Pilates em mulheres com fibromialgia. **ConScientiae Saúde**, v. 15, n. 3, p. 440-447, 23 jan. 2017. DOI: <https://doi.org/10.5585/conssaude.v15n3.6515>.

MANOJLOVIĆ, Denisa; KOPLE, Eva Ivana. The effectiveness of aerobic exercise for pain management in patients with fibromyalgia. **European Journal of Translational Myology**, v. 33, n. 3, p. 1, 14 jul. 2023. DOI: <https://doi.org/10.4081/ejtm.2023.11423>.

MARQUES, Amelia Pasqual *et al.* Prevalence of fibromyalgia: literature review update. **Revista Brasileira de Reumatologia (English Edition)**, v. 57, n. 4, p. 356-363, jul. 2017. DOI: <https://doi.org/10.1016/j.rbre.2017.01.005>.

MENTEN, Laura A. *et al.* Do patients with fibromyalgia have body image and tactile acuity distortion? **Pain Practice**, v. 22, n. 8, p. 678-687, 19 ago. 2022. DOI: <https://doi.org/10.1111/papr.13153>.

MERINO, Amanda Susin; SIMON, Daniel. Fatores genéticos associados à fibromialgia: uma revisão narrativa. **Research, Society and Development**, v. 11, n. 3, p. 1-14, 14 fev. 2022. DOI: <https://doi.org/10.33448/rsd-v11i3.26421>.

MONTEIRO, Érico Augusto Barreto; OLIVEIRA, Luciene de; OLIVEIRA, Walter Lisboa. Aspectos psicológicos da fibromialgia: revisão integrativa. **Mudanças – Psicologia da Saúde**, v. 1, n. 1, p. 65-76, 2021.

NITHUTHORN, Chalisa *et al.* 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, e7447, 6 dez. 2024. DOI: <https://doi.org/10.3390/jcm13237447>.

OLIVEIRA JÚNIOR, José Oswaldo de; RAMOS, Júlia Villegas Campos. Adherence to fibromyalgia treatment: challenges and impact on the quality of life. **Brazilian Journal of Pain**, v. 2, n. 1, p. 1, 2019. DOI: <https://doi.org/10.5935/2595-0118.20190015>.

TRAJANO, Michely Mendes Ciardulo. Fibromialgia: aspectos dolorosos e psicossomáticos. **Revista Ibero-Americana de Humanidades, Ciências e Educação**, v. 8, n. 4, p. 633-646, 30 abr. 2022. DOI: <https://doi.org/10.51891/rease.v8i4.4999>.

WHITTEMORE, Robin; KNAFL, Kathleen. The integrative review: updated methodology. **Journal of Advanced Nursing**, v. 52, n. 5, p. 546-553, 2 nov. 2005. DOI: <https://doi.org/10.1111/j.1365-2648.2005.03621.x>.