

ARTIGO ORIGINAL

BENEFÍCIOS DO PILATES PARA PORTADORES DE FIBROMIALGIA

BENEFITS OF PILATES FOR PEOPLE WITH FIBROMYALGIA.

BENEFÍCIOS DE PILATES PARA PORTADORES DE FIBROMIALGIA.

Ronéia Maria Silva Santos  

Centro de Educação a Distância da Universidade Estadual de Montes Claros - Unimontes,
(CEAD/Unimontes), Montes Claros (MG), Brasil.
E-mail: ronasemanuel.2017@gmail.com

Juliana Alves Miranda Andrade  

Centro de Educação a Distância da Universidade Estadual de Montes Claros - Unimontes,
(CEAD/Unimontes), Montes Claros (MG), Brasil.
E-mail: julianaamiranda@gmail.com

Data de Submissão:24/06/2022 Data de Publicação:30/07/2022

Como citar: SANTOS, R. A. S.; ANDRADE, J. A. M. Benefícios do pilates para portadores de fibromialgia. **Revista Eletrônica Nacional de Educação Física**, Edição Especial. v. 5, n. 5, jul. 2022.

RESUMO

O presente estudo tem como objetivo analisar os benefícios do Método Pilates sobre os sintomas da fibromilagia através de uma pesquisa de campo, onde foram entrevistados pessoas portadoras já diagnosticadas. A fibromialgia é uma síndrome clínica que se manifesta com dor pelo corpo todo, principalmente na musculatura, e conseqüentemente o aparecimento constante de cansaço e fadiga. Esses desconfortos podem surgir sem motivo aparente, ou em uma reação a algum acontecimento. Dentre muitos tratamentos, o Método Pilates tem sido uma prática muito utilizada pelos portadores de fibromialgia, pois por ser um método que se concentra no fortalecimento suave e baixo impacto colabora para o fortalecimento da musculatura e redução da tensão muscular, aliviando assim a dor generalizada, que é uma das principais queixas dos portadores. Pela análise dos resultados da pesquisa, conclui-se que, o Método Pilates apresenta resultados satisfatórios que amenizam os sintomas de pessoas com fibromialgia como o alívio das dores em geral, qualidade do sono, mais disposição, melhoria do condicionamento físico e melhora do humor.

Palavras-Chave: Fibromialgia., Pilates. Sintomas. Benefícios.

ABSTRACT

The present study aims to analyze the benefits of the Pilates Method on the symptoms of fibromyalgia through a field research, where already diagnosed carriers were interviewed. Fibromyalgia is a clinical syndrome that manifests itself with pain throughout the body, especially in the muscles, and consequently the constant appearance of tiredness and fatigue. These discomforts can arise for no apparent reason, or in reaction to some event. Among many treatments, the Pilates Method has been a practice widely used by patients with fibromyalgia, as it is a method that focuses on gentle strengthening and low impact, it collaborates to strengthen the muscles and reduce muscle tension, thus relieving generalized pain, which is one of the main complaints of carriers. From the analysis of the research results, it is concluded that the Pilates Method presents satisfactory results that alleviate the symptoms of people with fibromyalgia such as pain relief in general, sleep quality, more disposition, improved physical conditioning and improved mood.

Keywords: Fibromyalgia., Pilates. Symptoms. Benefits.

RESUMEN

El presente estudio tiene como objetivo analizar los beneficios del Método Pilates sobre los síntomas de la fibromialgia a través de una investigación de campo, donde se entrevistó a portadores ya diagnosticados. La fibromialgia es un síndrome clínico que se manifiesta con dolor en todo el cuerpo, especialmente en los músculos, y en consecuencia la aparición constante de cansancio y fatiga. Estos malestares pueden surgir sin razón aparente, o como reacción a algún evento. Entre muchos tratamientos, el Método Pilates ha sido una práctica muy utilizada por los pacientes con fibromialgia, ya que es un método que se enfoca en el fortalecimiento suave y de bajo impacto, colabora para fortalecer los músculos y reducir la tensión muscular, aliviando así el dolor generalizado, que es una de las principales quejas de los transportistas. Del análisis de los resultados de la investigación se concluye que el Método Pilates presenta resultados satisfactorios que alivian los síntomas de las personas con fibromialgia como alivio del dolor en general, calidad del sueño, más disposición, mejora del acondicionamiento físico y mejora del estado de ánimo.

Palavras-chave: Fibromialgia., Pilates. Sintomas. Benefícios.

INTRODUÇÃO

A fibromialgia (FM) é uma síndrome crônica e dolorosa e, por essa razão, acaba por comprometer a qualidade de vida da pessoa, podendo dificultar as suas atividades cotidianas (MARTINS RCC e SILVEIRA NC, 2018). Sua prevalência na população em geral gira em torno de 0,2 e 6,6%, sendo que na população feminina é ainda maior, variando entre 2,4% e 6,8% (MARQUES AP, *et al.*, 2017).

Dentro do conjunto das doenças crônicas, com destaque para as mais incapacitantes de forma geral, ressalta-se a Fibromialgia, caracterizada como uma condição crônica, reumatologia que engloba um conjunto de sintomas físicos, psíquicos e emocionais, constituída, além da dor crônica generalizada, por hiperalgesia (resistência a analgésicos) e alodinia (estímulo que não é doloroso, mas que o organismo reconhece como dor), rigidez matinal, cefaleia e parestesia (REZENDE *et al.*, 2013; HOMAN *et al.*, 2012).

Tal condição engloba aspectos clínicos como a dor crônica e generalizada, acompanhada de fadiga, alterações no sono, dificuldades de memória, alterações no humor, sintomas somáticos e outros (WOLFE, 2015). Indivíduos com fibromialgia apresentam diversos transtornos mentais como depressão, ansiedade, mal-estar físico, baixa autoestima e alteração de humor, comprometendo-os em sua qualidade de vida e desempenho diário (GONDIM; ALMEIDA, 2018).

Sobre o tratamento da FM, este pode ser farmacológico, através de monoterapia ou combinação de fármacos como antidepressivos, relaxantes musculares, anticonvulsivantes, entre outros. No entanto, também existe a viabilidade de ser por meio não farmacológico, a exemplo de: acupuntura, intervenções psicológicas e/ou comportamentais, relaxamento muscular, entre outros (OLIVEIRA JÚNIOR; ALMEIDA, 2018).

A prática regular de exercícios físicos pode ser adotada como uma forma de otimização do tratamento para a patologia da fibromialgia, trazendo benefícios como melhora do condicionamento físico, perda do excesso de peso, melhorando a qualidade de vida (MATTOS, 2015).

O Pilates é um método eficaz no combate a fibromialgia. O pilates surgiu através de um jovem alemão chamado Joseph Hubertus Pilates (1880-1967) que nasceu próximo a Dusseldorf. Por ser um jovem “fraco” de saúde e apresentar asma, raquitismo e febre reumática, ele decide se tornar um auto didata, especializando-se em anatomia, fisiologia, cultura física, entre outros.

E no tratamento da fibromialgia não é diferente, os exercícios visam buscar sempre evitar o impacto e a pressão sobre as articulações, sendo assim, os praticantes do método tem como resultado um corpo mais forte e flexível, uma postura melhor, uma aparência mais vistosa e relatam sentir mais energia e bem-estar.

Em geral, os benefícios do método são: a melhora da capacidade cardio respiratória, a melhora do condicionamento físico e mental, o alívio de problemas relacionados ao stress, diminuindo tensão e fadiga, a melhora do desempenho sexual, a harmonização do corpo, tornando-o mais equilibrado, flexível e forte, melhora a força, a elasticidade muscular e a mobilidade articular, melhora a postura, fortalece a musculatura abdominal e os músculos responsáveis pela sustentação da coluna, eliminando dores crônicas, revitaliza, propicia leveza, melhora o estado geral de saúde, otimiza o desempenho esportivo, promove condição segura para a melhora no estilo de vida e da auto-estima.

A estratégia mais recomendada pelos médicos aos pacientes diagnosticados com fibromialgia é a prática regular de exercícios físicos. Sendo que atividades físicas regulares são muito eficazes no controle de sintomas comuns da síndrome,



como dor no corpo, distúrbio de sono e fadiga, entre outros. A prática de exercício físico, com foco no exercício aeróbico, pode se constatar que ao exercitar, o corpo tem impacto significativo na redução da dor. Com diminuição da rigidez e da fadiga e melhorando o condicionamento físico.

MATERIAIS E METODOS

Caracterização do Estudo

Trata-se de uma pesquisa descritiva, realizada com abordagem qualitativa de corte transversal.

População

A população de estudo será composta por indivíduos portadores de fibromialgia.

RESULTADOS E DISCUSSÃO

O questionário aplicado aos portadores de fibromialgia permitiu a obtenção dos resultados a seguir:

Participaram da análise final deste estudo 28 pessoas portadoras de fibromialgia, com tempo médio de diagnóstico de 02 a 14 anos, sendo que destes todos praticam alguma atividade física, sendo estas, caminhada somando 72,2%, corrida 4,2%, Pilates 33,3%, outros 29,2%.

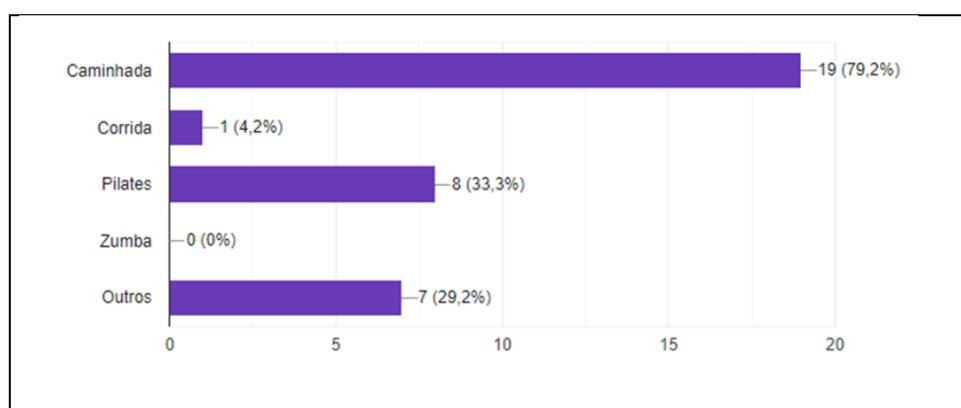


Gráfico 1. Atividades físicas praticadas pelos entrevistados.

Fonte: Próprio Autor



Gráfico 2. Tempo médio do diagnóstico dos entrevistados.

Fonte: Próprio Autor

Sobre a média de idade dos entrevistados, a idade mínima encontrada foi de 16 anos e máxima 56 anos, sendo 92,9% (27 pessoas) do sexo feminino e apenas 7,1% (1 pessoa) do sexo masculino.



Gráfico 3. Características gerais dos entrevistados

Painel A- Idade dos portadores pesquisados

Fonte: Próprio Autor

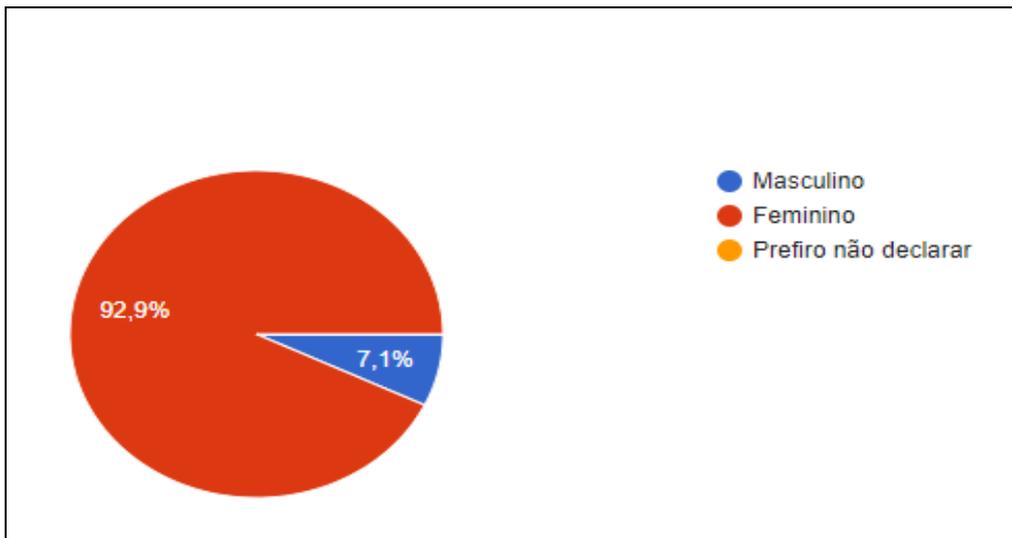


Gráfico 4- Painele B- Sexo dos entrevistados
Fonte: Próprio Autor

Quanto ao estado civil, 39,3% são casados, 21,4% solteiros, 21,4% divorciados, 10,7% em uma união estável.

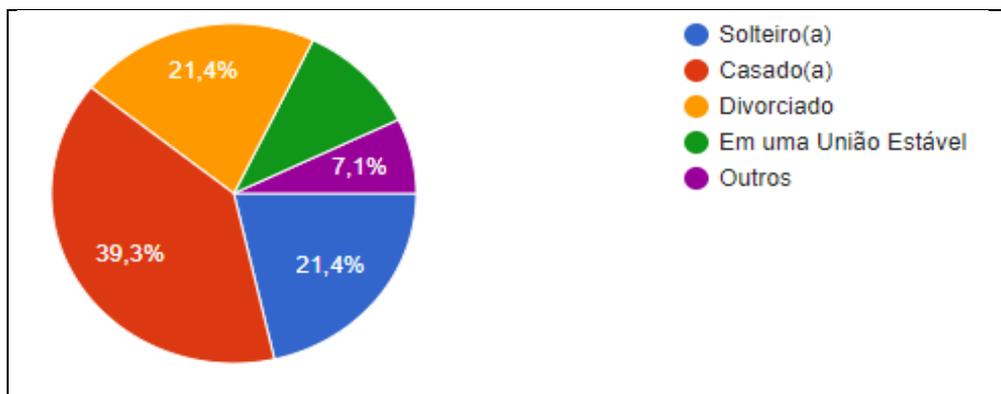


Gráfico 5. Estado civil dos entrevistados
Fonte: Próprio Autor

Quanto ao impacto da fibromialgia sobre a vida dos portadores entrevistados, 46,4% relatam que a doença interfere em sua vida cotidiana prejudicando assim, na execução atividades rotineiras, enquanto 3,6% disseram que a doença não interfere na rotina do dia a dia.

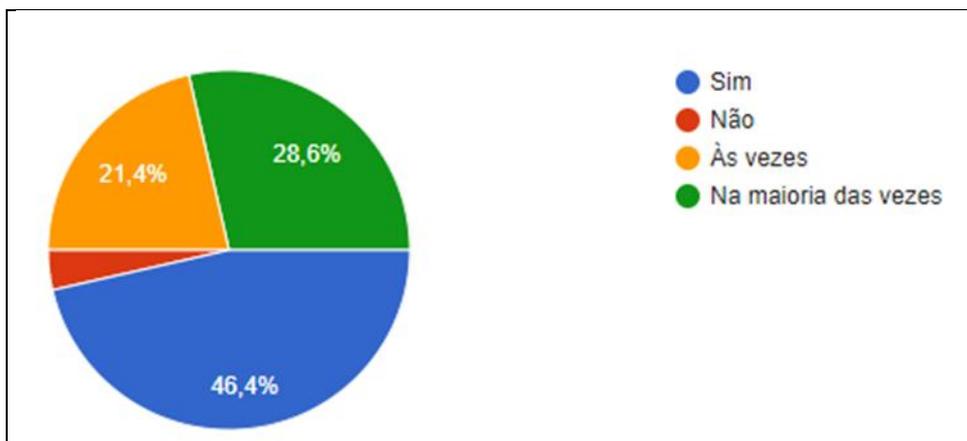


Gráfico 6. Impacto da doença na execução de atividades cotidianas.

Fonte: Próprio Autor

Sobre atividades do dia a dia, 67,9% dos entrevistados relataram que não têm dificuldade em carregar objetos pesados, 64,3% capinar ou varrer um quintal, 71,4% não conseguem faxinar uma casa, 64,3% têm dificuldade de participar de esportes que exija esforço maior, devido a fibromialgia.

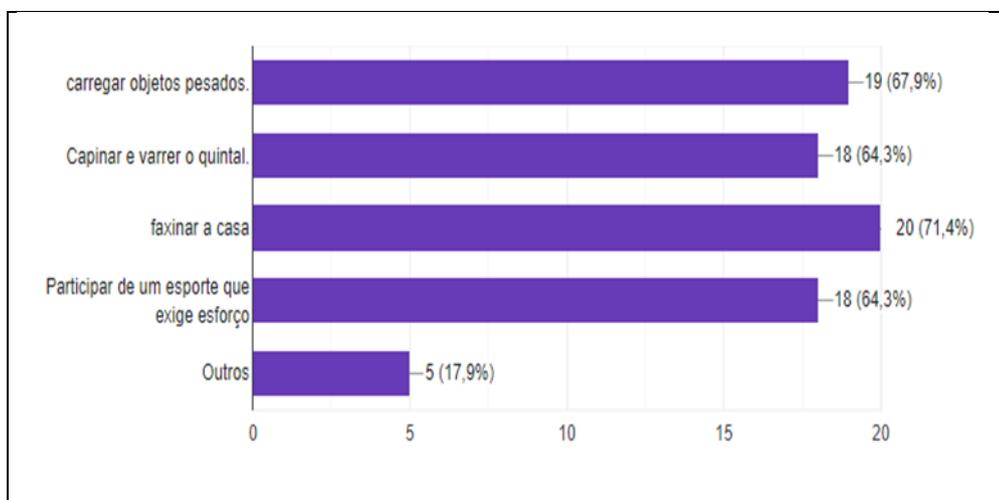


Gráfico 7. Atividades que tem dificuldade de executar no dia a dia, devido a fibromialgia.

Fonte: Próprio Autor

Sobre as principais queixas nota-se que as mais recorrentes foram relatadas, Cansaço em membros (pernas e braços) somando 78,6%, oscilações de humor devidos às dores 64,3%, sono não reparador e dor generalizada 57,1%, insônia e rigidez matinal, 42,9%.

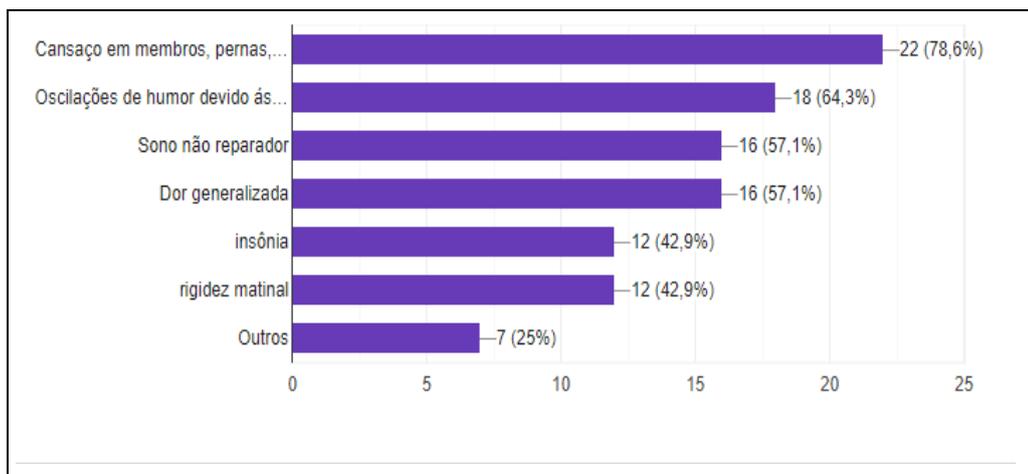


Gráfico 8. Coleta de dados sobre as principais queixas.

Fonte: Próprio Autor

Sobre os benefícios das atividades físicas, principalmente o Pilates, nota-se que 72% dos entrevistados relataram alívio nas dores em geral, enquanto 52% notaram melhora na qualidade do sono, 36% melhora no humor, 48% se mostraram mais dispostos, 44% relataram melhor condicionamento físico e 20% melhora concentração e memória.

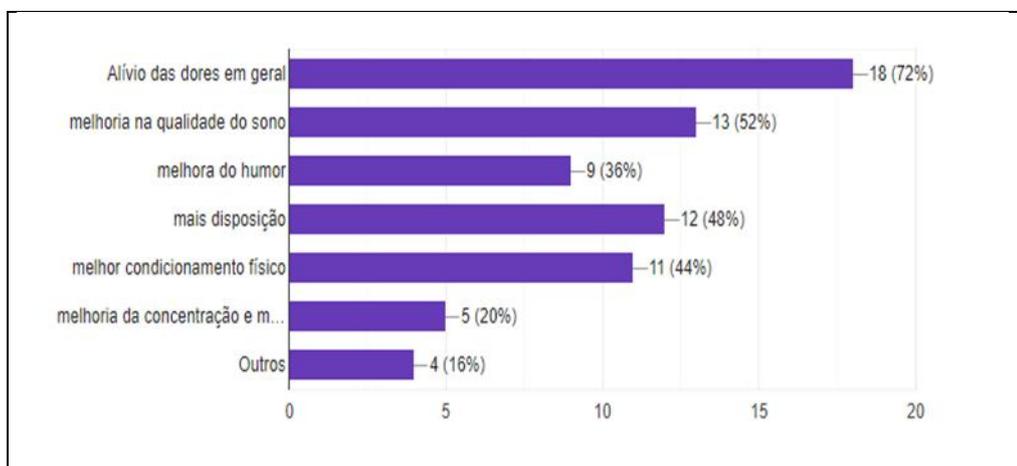


Gráfico 9. Benefícios proporcionados pela prática de atividade física.

Fonte: Próprio Autor

Assim, dentre os possíveis sintomas apresentados por pacientes com fibromialgia, pode-se citar: depressão, ansiedade, fadiga, dor crônica, insônia, irritabilidade, dor de cabeça, falta de concentração, perda de interesse, desconforto gastro intestinal, preocupação com as funções corporais entre outras. Constata se

também que pacientes com fibromialgia estão sujeitos à modificação de seus sintomas de acordo com o clima, estresse e aspectos posturais, entre vários outros.

Ao analisarmos os resultados encontrados podemos constatar alterações neuro endócrinas associadas a alterações nas funções do Sistema Nervoso, principalmente em relação ao estresse. Foram encontradas alterações no sono, confirmando uma maior frequência de distúrbios do sono. Nota se alterações na condição muscular e na postura.

Analisando os resultados, a mais comum abordagem terapêutica não farmacológica é a prescrição de exercícios físicos. Sabe-se que a qualidade do sono também tende a melhorar com a prática de atividades físicas, sendo estas, portanto, muito úteis.

Os programas de exercícios físicos envolvendo atividades para pacientes com fibromialgia têm incluído atividades aeróbias, de alongamento e de fortalecimento muscular. O condicionamento cardiovascular com exercícios aeróbios em pacientes com fibromialgia não apenas é capaz de melhorar a condição cardiovascular, mas também induzir melhoras significativas nos parâmetros de dor. A prática de atividades que envolvem o pilates nos mostra significativas melhoras na condição desses pacientes.

Salientamos que em estudo, a eficácia do pilates é inegável para melhorias dos sintomas, porém, analisando os gráficos e tabelas com resultados, nota se que a atividade mais utilizada pelos portadores da fibromialgia foi à caminhada, não por sua funcionalidade e melhoria superior ao pilates, mas sim por questões financeiras. Sabemos que mesmo sendo muito eficaz, o pilates financeiramente ainda não é acessível a toda a população, e a caminhada sim.

CONCLUSÃO

A fibromialgia é uma síndrome dolorosa não inflamatória crônica que vem ganhando destaque pelo seu impacto na vida de seus portadores. Desse modo esse projeto de pesquisa objetivou por meio de um estudo quantitativo, observacional, transversal, descritivo coletar informações sobre qualidade de vida, comprometimento funcional, assim como as comorbidades sofridas por pacientes com fibromialgia. O estudo analisou o impacto da fibromialgia na qualidade de vida



desse grupo e avaliou o comprometimento funcional trazido pelo curso da doença, bem como as comorbidades mais frequentemente associadas ao impacto na qualidade de vida e comprometimento funcional nessa população, ressaltando a importância do pilates para amenizar esses sintomas.

É importante lembrar que as sequências de pilates aplicadas são combinações de técnicas de alongamento, controle da respiração e relaxamento e qualquer uma destas técnicas, isoladamente, já pode trazer benefícios significativos em pacientes com fibromialgia. Entendemos que práticas de pilates, orientadas para que indivíduos com fibromialgia possam assumir um papel ativo no controle dos seus sintomas, podem ser de grande valia e devem ser utilizadas sempre que possível.

REFERÊNCIAS

AMORIM, N. M. F. de *et al.* **EFEITO DO MÉTODO PILATES COMO TRATAMENTO ADJUVANTE EM PACIENTES PORTADORES DE FIBROMIALGIA.** Dissertação. Universidade Federal do Maranhão. 2009.

ASSUMPÇÃO, A. **Prevalência de fibromialgia e avaliação de sintomas associados, capacidade funcional e qualidade de vida, na população do município de Embu, São Paulo.** Dissertação - Faculdade de Medicina da Universidade de São Paulo, São Paulo, 2006.

SILVA, A. de S.; DAROS, A. C. **Pilates e Psicologia Corporal - uma receita para o corpo e para a mente.** In: VOLPI, José Henrique; VOLPI, Sandra Mara (Org.). Anais. 16º CONGRESSO BRASILEIRO DE PSICOTERAPIAS CORPORAIS. Curitiba/PR. Centro Reichiano, 2011. [ISBN – 978-85-87691-18-7]. Acesso em: 25 de Jun. de 2022.

FISHER, A. S.; GAGLIARDI, F. Efeito do Método Pilates na percepção de dor lombar de mulheres adultas. **Revista Educação Física.** 2012. Disponível em: <https://www.unifafibe.com.br/revistasonline/arquivos/revistaeducacaofisica/sumario/23/27102012114936.pdf>. Acesso em: 25 de Jun. de 2022

LATEY, P. The pilates method: history and philosophy. **Journal of Bodywork and Movement Therapies**, v. 5, n. 4, p. 275 – 282, 2001.

MARTINEZ, J. E. *et al.* Variação da intensidade da dor e da qualidade de vida de pacientes com fibromialgia. **Rev. Bras. Reumatol.**, v. 48, n.6, p. 325 - 328, nov./dez. 2008.

Martinez, J. E. (2006). Fibromialgia: O desafio do diagnóstico correto: Editorial. **Revista Brasileira de Reumatologia**, 46 (1). Recuperado em 3 agosto 2010, da http://www.scielo.br/scielo.php?pid=S0482-50042006000100002&script=sci_arttext.

MENDONÇA, S. B. de *et al.* Construção e validação do Instrumento Avaliação do Autocuidado para pacientes com diabetes mellitus tipo 2. **Revista Latino Americana de Enfermagem**, v. 25, 2017. DOI: <https://doi.org/10.1590/1518-8345.1533.2890>.