



CENTRO UNIVERSITÁRIO UNIFTC
GRADUAÇÃO EM FISIOTERAPIA
UNIDADE DE ENSINO JUAZEIRO

CALINE CABRAL ARAÚJO

**EFEITO DO PILATES NA QUALIDADE DE VIDA EM PORTADORES DA
FIBROMIALGIA: UMA REVISÃO INTEGRATIVA**

JUAZEIRO

2022

CENTRO UNIVERSITÁRIO UNIFTC
GRADUAÇÃO EM FISIOTERAPIA
UNIDADE DE ENSINO JUAZEIRO

CALINE CABRAL ARAÚJO

**EFEITO DO PILATES NA QUALIDADE DE VIDA EM PORTADORES DA
FIBROMIALGIA: UMA REVISÃO INTEGRATIVA**

Trabalho de conclusão de curso apresentado
ao Curso de Graduação em Fisioterapia do
Centro Universitário UNIFTC de Juazeiro.

Orientadora: Tuane Rodrigues de Carvalho.

JUAZEIRO

2022

FACULDADE DE TECNOLOGIA E CIÊNCIAS – UniFTC
CURSO DE GRADUAÇÃO EM FISIOTERAPIA
UNIDADE DE ENSINO: JUAZEIRO-BA

FOLHA DE APROVAÇÃO

CALINE ARAÚJO CABRAL

EFEITO DO PILATES NA QUALIDADE DE VIDA EM PORTADORES DA
FIBROMIALGIA

Projeto apresentado Centro Universitário
UniFTC, da Unidade Juazeiro BA, como
requisito para obtenção do título de TCC
do Curso de Graduação em Fisioterapia.

Aprovado em: 16 de novembro de 2022.

Banca Examinadora

Tuane Rodrigues de Carvalho

M.e Tuane Rodrigues de Carvalho
(ORIENTADOR)

Juliana Moreira Paes Lândim

M.e Juliana Moreira Paes Lândim
(MEMBRO INTERNO DA BANCA)

Murilo Nunes de Carvalho

Esp. Murilo Nunes de Carvalho
(MEMBRO EXTERNO DA BANCA)

Primeiramente dedico esta conquista a Deus, e agradeço as pessoas mais importantes no mundo para mim: Meus pais: Valter Santos, Marilene Cabral e aos meus filhos: Alice Sophia e Gabriel Rodrigues. Sem eles, nenhuma conquista e nenhum esforço faria tanto sentido. Sem dúvida eles foram as pessoas que mais me apoiaram e me ajudaram nestes longos quatro anos de graduação. Sabemos o quanto foi difícil e o quanto está sendo gratificante chegar ao final deste percurso com êxito. Gratidão, gratidão!

AGRADECIMENTOS

Em primeiro lugar, gostaria de agradecer a Deus, que fez com que meus objetivos fossem alcançados, e que todos os obstáculos fossem vencidos. Pela força e determinação durante todos os meus anos de estudos. Sei que se não fosse por ele hoje não estaria aqui...

Também gostaria de agradecer a minha Orientadora Tuane Rodrigues, pelas correções e ensinamentos que me permitiram apresentar um melhor desempenho no meu processo de formação profissional ao longo do curso. Meus sinceros agradecimentos!

E por último, mas não menos importante, aos meus colegas de turma, por compartilharem comigo tantos momentos de descobertas e aprendizado e por todo o companheirismo ao longo deste percurso.

EFEITO DO PILATES NA QUALIDADE DE VIDA EM PORTADORES DA FIBROMIALGIA

Caline Cabral Araújo¹

Tuane Rodrigues de Carvalho²

RESUMO

O pilates é um tipo de atividade física que busca o controle dos músculos do corpo, fortalecendo a musculatura e melhorando seu tônus, além de proporcionar maior flexibilidade ao corpo e qualidade de vida, pode ser utilizado como alternativa de atividade física. Além disso tem como um dos recursos primordiais na atenuação patológico de dores crônicas como a fibromialgia que é uma síndrome caracterizada principalmente por dor crônica e generalizada no corpo que dura pelo menos três meses. Entre os sintomas estão a fadiga, sono não restaurador e distúrbios cognitivos como esquecimento, falta de atenção e dificuldade de concentração. Comas dores que são bem frequentes, a qualidade de vida dessas pessoas elas conseqüentemente são diminuídas, provocando então outras patologias, como a ansiedade e depressão. Ainda não há razão conhecida como principal causa da fibromialgia, mas existem hipóteses e entre elas está a predisposição genética, apesar de não ter um gene específico ligado à doença. O objetivo deste estudo foi realizar uma revisão literária integrativa para avaliar o efeito do pilates na qualidade de vida em portadores da fibromialgia, ou seja, identificar os possíveis efeitos diretos que o método pilates pode proporcionar na qualidade de vida em portadores da fibromialgia. Trata-se de uma revisão integrativa onde foram utilizadas as bases de dados GOOGLE ACADÊMICO e SCIELO utilizando os seguintes descritores combinados em língua inglesa e portuguesa “promoção a saúde”, “health promotion”, “fibromyalgia”, “fibromialgia”, “exercise movement techniques”, “técnicas de exercícios e de movimento”. Conclui-se pelos estudos analisados, que o pilates é uma intervenção simples, benéfica para a dor da fibromialgia e qualidade de vida deles.

Palavras-chave: qualidade de vida, Pilates, Fibromialgia

ABSTRACT

Pilates is a type of physical activity that seeks to control the muscles of the body, strengthening the muscles and improving their tone, in addition to providing greater flexibility to the body and quality of life, it can be used as an alternative to physical activity. In addition, it has as one of the primary resources in the pathological attenuation of chronic pain such as fibromyalgia, which is a syndrome characterized mainly by chronic and generalized pain in the body that lasts for at least three months. Symptoms include fatigue, non-restorative sleep, and cognitive disorders such as forgetfulness, lack of attention, and difficulty concentrating. With the pains that are very frequent, the quality of life of these people are consequently reduced, causing other pathologies, such as anxiety and depression. There is still no known reason as the main cause of fibromyalgia, but there are hypotheses and among them is genetic predisposition, despite not having a specific gene linked to the disease.

The objective of this study was to carry out an integrative literature review to evaluate the effect of Pilates on the quality of life in patients with fibromyalgia, that is, to identify the possible direct effects that the Pilates method can provide on the quality of life in patients with fibromyalgia. This is an integrative review using the GOOGLE ACADÊMICO and SCIELO databases using the following combined descriptors in English and Portuguese: "health promotion," "health promotion", "fibromyalgia", "fibromyalgia", "exercise movement" techniques", "exercise and movement techniques". It is concluded from the analyzed studies that pilates is a simple intervention, beneficial for the pain of fibromyalgia and their quality of life.

Keywords: quality of life, Pilates, Fibromyalgia

INTRODUÇÃO

O método pilates foi criado com o nome de contrologia, que significa o controle da mente sobre todos os músculos e membros do corpo. Revista pilates (2017). A metodologia leva o sobrenome de seu criador, Joseph Hubertus Pilates. Além do controle total do corpo, a contrologia se caracteriza também como o controle da mente e do espírito através da rotina adequada de repetições de cada exercícios.

O pilates é um tipo de atividade física que busca o controle dos músculos do corpo, fortalecendo a musculatura e melhorando seu tônus, além de proporcionar maior flexibilidade ao corpo e qualidade de vida, pode ser utilizado como alternativa de atividade física para qualquer um, independente de idade, sexo e níveis de aptidão REVISTA PILATES (2017).

A fibromialgia é uma síndrome caracterizada principalmente por dor crônica e generalizada no corpo que dura pelo menos três meses. Entre os sintomas estão a fadiga, sono não restaurador e distúrbios cognitivos como, esquecimento, falta de atenção e dificuldade de concentração. Bezerra (2022).

Decorrente das alterações ocasionadas pela fibromialgia, a percepção da qualidade de vida pode estar diminuída na população adulta. Entretanto não há razão conhecida como principal causa da fibromialgia, mas existem hipóteses e entre elas está a predisposição genética, apesar de não ter um gene específico ligado à doença. Além disso, a síndrome é mais suscetível em quem sofre de estresse crônico ou passou por situações graves de trauma físico, ou psicológico, assim como em mulheres com idade entre 30 e 60 anos. Bezerra (2022).

A qualidade de vida é a “a percepção que um indivíduo tem sobre a sua posição na vida, dentro do contexto dos sistemas de bem-estar nos âmbitos físico, psíquico, socioeconômico e cultural. Trata-se de uma definição que contempla a influência da saúde física e psicológica, nível de independência, relações sociais, crenças pessoais e das suas relações com características inerentes ao respectivo meio na avaliação subjetiva da qualidade de vida individual. Pela à sua

complexidade a qualidade de vida apresenta-se como uma temática de ¹²³difícil compreensão e necessita de certas delimitações que possibilitam sua operacionalização em análises científicas. (PEREIRA, 2012).

Acredita-se na eficácia na qualidade de vida para esses portadores, pois o pilates ele tem um excelente objetivo através das suas condutas. Portanto, este estudo tem como objetivo investigar através das literaturas os parâmetros que influenciam na qualidade de vida em portadores da fibromialgia. Se a prática do método trás efeitos positivos e influenciáveis para a qualidade de vida dos portadores

1 Discente do curso de fisioterapia do centro universitário uniftc de juazeiro-ba (uniftc/BA), e-mail calinearaujo@gmail.com

2 Professor(a) orientador(a) do centro universitario uniftc de juazeiro-ba (uniftc/BA), nutricionista pós graduada em nutrição clínica, em materno infantil. Email: tuane.Carvalho@ftc.Edu.BR

METODOLOGIA

Este estudo trata-se de uma revisão integrativa, de caráter descritivo. A presente revisão seguiu as etapas: elaboração da questão norteadora, definição dos critérios de inclusão e exclusão, busca na literatura, análise e classificação dos estudos, apresentação dos dados e discussão. Desta forma, a questão norteadora deste estudo foi: “Qual o efeito do pilates na qualidade de vida em portadores da fibromialgia?”

A busca na literatura foi realizada no segundo semestre de 2022 por meio do levantamento das produções científicas nas seguintes bases de dados eletrônicas: Google Acadêmico e scielo. Foram utilizados os seguintes descritores combinados em língua inglesa e portuguesa “Promoção a saúde”, “Health promotion”, “Fibromyalgia”, “fibromialgia”, “exercise movement techniques”, “técnicas de exercícios e de movimento”.

Os critérios de inclusão foram: adultos, maiores de 18 anos, com diagnóstico fibromialgia, artigos publicados em inglês ou português, artigos que retratassem intervenções ou diretrizes na qualidade de vida por meio do pilates em portadores de fibromialgia. Foram definidos como critérios de exclusão: artigos repetidos, estudos com público que não sejam fibromialgicos, e estudos incompletos

A seleção dos estudos foi feita pelos autores do estudo, fazendo a seleção inicial através da leitura dos títulos e resumo, e posteriormente a leitura do artigo na íntegra para definir a inclusão do artigo na revisão.

RESULTADOS

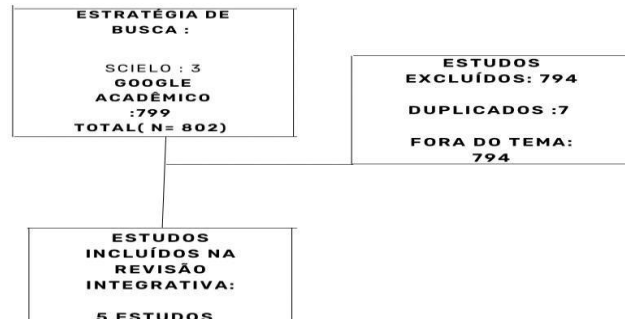


Figura 1- fluxograma de seleção dos estudos.

Durante as etapas de escolhas dos artigos, foram realizadas diversas leituras, onde foram desenvolvidos fichamentos e resumos para melhor entendimento sobre o tema e desenvolvimento do trabalho. A amostra final desta revisão foi constituída por cinco artigos, selecionados pelos critérios de inclusão definidos. A figura 1 apresenta o fluxograma de seleção dos estudos. É importante ressaltar que na base de dados PUBMED não foi encontrados estudos de acordo com os critérios de inclusão e exclusão .

Quadro 1: Resultados de cada um dos artigos contendo: Autores, tipo de estudo, objetivos, principais resultados e considerações finais.

Quadro 1- Descrição dos estudos selecionados – identificação dos artigos

AUTOR (es) / ANO	Tipo de estudo	Objetivos	Principais resultados	Conclusões
komatsu et al.(2016)	Ensaio controlado randomizado prospectivo longitudinal	Avaliar os efeitos do pilates na dor, qualidade de vida, depressão e ansiedade em mulheres com síndrome de fibromialgia, com Vinte voluntárias diagnosticadas com fibromialgia participaram deste estudo. Treze mulheres foram designadas para o grupo de tratamento e sete para o grupo de controle. Todos os 20 pacientes foram avaliados antes e imediatamente após 8 semanas	Foi observada melhora estatisticamente significativa na intensidade da dor e no número de regiões dolorosas ($p < 0,05$) no grupo tratado, enquanto nenhuma diferença estatística foi encontrada em outras variáveis ($p > 0,05$) ou para o grupo controle ($p > 0,05$). Fortes correlações foram encontradas principalmente entre o número de pontos sensíveis ativos e o Questionário de Impacto da Fibromialgia ($r > 0,8$, $p < 0,05$).	Os resultados apoiam o pilates como um recurso seguro de fisioterapia para melhorar a dor para pacientes com fibromialgia.

Cury et al. (2016)	Relato de caso	Avaliar os efeitos do método pilates sobre o nível de dor, esforço, qualidade de vida e flexibilidade em uma paciente de 63 anos com o diagnóstico da fibromialgia. em uma paciente (63 anos), com diagnóstico de Fibromialgia. A paciente realizou exercícios no solo e nos aparelhos, durante 4semanas, em um estúdio especializado para a prática deste método sob a orientação de uma fisioterapeuta certificada no MP	Os dados do estudo mostram que não houve diferenças significativas no NPD e IM após o tratamento ($p > 0,05$). Em relação à dolorimetria e sintomatologia dolorosa houve uma redução significativa nos valores da sintomatologia determinados pela EVA após o tratamento ($p = 0,00016$) mm. Houve uma melhora significativa na flexibilidade ($p = 0,0479$) e qualidade de vida após o período de tratamento($p = 0,010$)	Conclui-se que o tratamento da fibromialgia, por meio de exercícios do MP, é eficaz para minimizar os efeitos da dor, melhorar flexibilidade, qualidade de vida e condicionamento físico de pacientes fibromiálgicos. Sua metodologia pode favorecer a adesão de pacientes por se tratar de uma atividade de baixo impacto e que respeita os limites corporais dos praticantes, trabalhando de forma contínua sua consciência corporal, agindo de forma global no indivíduo
Cordeiro et al.(2020)	Revisão integrativa	Relatar os principais resultados para dor e qualidade de vida das pessoas com síndrome da fibromialgia que participaram de	O método pilates pode ser uma alternativa para a melhora da dor e qualidade de vida do público com síndrome da fibromialgia	Observou-se que o método pilates pode ser uma intervenção interessante para indivíduos com síndrome de fibromialgia pela sua segurança e efeitos terapêuticos.

		intervenções com pilates. 5 artigos foram incluídos, sendo dois estudos-piloto, um estudo de caso e dois ensaios clínicos		
Kumple et al.(2016)	Estudo e prospectivo com intervenção . sexo feminino com faixa etária de 40 a 65 anos de idade com diagnóstico médico de fibromialgia, com característica da dor difusa (acima e abaixo do quadril e em ambos os lados) e com	Avaliar a eficácia do método pilates para a melhora da dor e dos aspectos clínicos em pacientes com fibromialgia com 20 mulheres diagnosticada com fibromialgia e com 64 anos .	Imediatamente após o método Pilates de 15 sessões,houve melhora significativa desses domínios, intensidade da dor de $4,54 \pm 0,65$ para $2,63 \pm 0,77$; do cansaço de $4,81 \pm 0,38$ para $2,63 \pm 0,64$, porém não houve melhora quanto ao bem estar de $1,90 \pm 1,23$ para $2,18 \pm 0,7$. Quanto ao domínio ab- senteísmo ao trabalho houve melhora significativa de $4,36 \pm 0,97$ para $2,81 \pm 1,58$. O impacto da fibromialgia reduziu significativamente após a reabilitação, pontuação do QIF previamente foi de $48,1 \pm 8,5$ e após a intervenção foi de $32,5 \pm 4,4$ ($p < 0,0001$). Houve redução significativa da dor após a intervenção, a pontuação média inicialmente foi de $7,8 \pm 1,3$ e após a intervenção foi de $5,1 \pm 2,1$ ($p = 0,003$)	Os efeitos do método pilates são positivos para redução da dor, melhora da capacidade funcional e da qualidade desono nestes pacientes.

	<p>duração maior que três meses, alterações do sono e fadiga excessiva, não terem conhecimento prévio da técnica de Pilates e comprometer a não realizar outra atividade física de fortalecimento muscular regularmente durante o estudo</p>			
--	----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--	--	--

Bezerra et al . (2022)	Protocolo de pesquisa fundamental	Realizar um protocolo de revisão de escopo para mapear a literatura científica existente sobre a produção de conhecimento a respeito de checklist para o serviço de referência em atenção primária à saúde em fibromialgia.	O método pilates nos pacientes portadores de fibromialgias promove efeitos positivos na flexibilidade, dor, qualidade de vida e condicionamento físico, em longo prazo, respeitando-se a frequência e constância deles.	Método pilates é tão apropriado para essa população. Exercícios e sua especificidade, em combinação com equipamentos específicos, o torna tão benéfico
------------------------	-----------------------------------	-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

DISCUSSÃO

Segundo os estudos coletados, a influência do método pilates tem se mostrado positivo na redução da dor, rigidez, condicionamento físico, qualidade do sono, ansiedade, depressão, flexibilidade e na indução da qualidade de vida em portadores da fibromialgia. De acordo com os achados dos estudos, a maioria dos autores concordam que o pilates vem de forma eficaz em vários aspectos que envolve a síndrome da fibromialgia.

No estudo de CORDEIRO (2020) ao avaliar a dor e a qualidade de vida alguns autores no seu estudo, alguns pesquisadores declararam que os técnicos de Pilates foram elaboradas para malhar o corpo com o objetivo de uma mente forte que ceda total controle sobre o corpo. Em outro estudo os autores constatar que dor e ansiedade também estavam relacionadas. Com relação à qualidade do sono houve forte correlação entre a qualidade e os resultados do questionário de impacto da FM, ou seja, quanto menor o impacto da FM no indivíduo melhor a qualidade do sono.. Segundo alguns pesquisadores, a prática isolada do MP por 4 semanas, 3 vezes por semana, é suficiente para melhorar a qualidade do sono. Em outro estudo³⁶, que avaliou o efeito do Pilates na qualidade do sono em idosas, constatou-se que após 12 semanas de prática houve melhoras significantes na qualidade do sono bem como na ansiedade, depressão e fadiga. Todos esses sintomas estão relacionados à FM, o que corrobora a ideia de que a prática prolongada de MP pode ser de grande aplicabilidade no tratamento da SFM.

Já Cury (2016) trata-se de um estudo de relato de caso, o qual avaliou os efeitos do método pilates sobre o nível de dor, esforço, qualidade de vida e flexibilidade em uma paciente do sexo feminino com 63 anos diagnosticada com fibromialgia . Após 4 semanas de intervenções ,os resultados apontaram variáveis significativas na melhora da intensidade da dor, melhora da flexibilidade, qualidade de vida e condicionamento físico. O mesmo relata sobre o MP ser uma prática de baixo impacto e que respeita os limites corporais dos praticantes. Os dados do estudo mostram que não houve diferenças significativas no NPD e IM após o tratamento ($p > 0,05$). Em relação à dolorimetria e sintomatologia dolorosa houve uma redução significativa nos valores da sintomatologia determinados pela EVA após o tratamento ($p = 0,00016$. Porém, houve uma melhora significativa na flexibilidade ($p = 0,0479$) e qualidade de vida após

o período de tratamento(p = 0,010.

Nos achados KUMPLE et al (2016), que trata-se de um estudo experimental, com uma amostra de 20 mulheres entre 40 a 60 anos de idade com diagnóstico de fibromialgia, na qual as pacientes foram submetidas a uma avaliação por meio de uma ficha fisioterapêutica. O tratamento baseia-se em um programa de exercício no solo com 15 sessões usando a metodologia pilates por 2x na semana com sessões de 60 minutos. Os resultados para essa amostra foram eficazes na alteração do sono, depressão, rigidez, ansiedade, qualidade de vida e a melhora na sensação da dor. Além disso ressaltou que quanto maior dor o paciente relatar, maior será a má qualidade do sono.

Quanto ao impacto da Fibromialgia verificou-se que inicialmente as pacientes tinham intensidade de dor elevada, rigidez matinal, fadiga, cansaço matinal, depressão e absenteísmo ao trabalho. Imediatamente após o método Pilates houve melhora significativa desses domínios, intensidade da dor de $4,54 \pm 0,65$ para $2,63 \pm 0,77$; do cansaço de $4,81 \pm 0,38$ para $2,63 \pm 0,64$, porém não houve melhora quanto ao bem estar de $1,90 \pm 1,23$ para $2,18 \pm 0,7$. Quanto ao domínio absenteísmo ao trabalho houve melhora significativa de $4,36 \pm 0,97$ para $2,81 \pm 1,58$. Quanto ao domínio qualidade do sono, verificou-se que inicialmente as pacientes tinham alteração; após os exercícios de Pilates houve melhora significativa de $4,54 \pm 0,89$ para $2,81 \pm 0,75$. Em relação à depressão houve uma alteração significativa de $4,63 \pm 0,64$ para $2,63 \pm 1,22$. Houve uma redução significativa da ansiedade de $4,81 \pm 0,57$ para $3,09 \pm 1,44$. Do mesmo modo houve melhora significativa após o tratamento com Pilates para a rigidez de $4,81 \pm 0,38$ para $2,54 \pm 0,98$; para a fadiga de $4,81 \pm 2,63 \pm 0,64$. Os dados referentes a avaliação do impacto da fibromialgia, estão na tabela 2.

A qualidade do sono melhorou significativamente após a reabilitação, previamente a pontuação média foi de $12,1 \pm 3,7$ e após a intervenção foi de $9,1 \pm 2,3$ ($p=0,04$). De acordo com os estudos BEZERRA et al (2022) constituído por 11 artigos, enfatiza a relevância do método para o tratamento da fibromialgia, pois a síndrome é uma patologia que apresenta uma variedade de sintomas sendo de difícil formação um programa de tratamento individualizado. E o método MP é de natureza individualizada de seus exercícios e sua especificidade, em combinação com equipamentos específicos, o torna tão benéfico.

No estudo de Komatsu et al. (2016), a segurança do MP para mulheres com FM é observada onde não há efeito colateral relatado pelas participantes do estudo que realizaram a intervenção com o MP. Onde 20 voluntárias do sexo feminino diagnosticadas com fibromialgia, fizeram exercício em 8 semanas. Relatou-se que não houve diferenças significativas entre a 1 e a última avaliação para nenhuma variável no grupo controle (GC). Porém houve melhora na intensidade da dor e número de regiões dolorosas no grupo tratado. Foi observada melhora estatisticamente significativa na intensidade da dor e no número de regiões dolorosas ($p < 0,05$) no grupo tratado, enquanto nenhuma diferença estatística foi encontrada em outras variáveis ($p > 0,05$) ou para o grupo controle ($p > 0,05$). Fortes correlações foram encontradas principalmente entre o número de pontos sensíveis ativos e o Questionário de Impacto da Fibromialgia ($r > 0,8$, $p < 0,05$).

CONSIDERAÇÕES FINAIS

O método pilates tem se mostrado, comumente, útil como tratamento para fibromialgia, com resultados benéficos na redução da dor, rigidez, melhora do sono, condicionamento físico e na qualidade de vida. Tem sido mais utilizado que outras modalidades de exercícios por pacientes portadores dessa síndrome, por proporcionar vários tipos de treinamentos físicos convencionais, como por exemplo, os de baixo impacto, o treinamento aeróbico e o treinamento de força, que conseqüentemente auxiliam na qualidade de vida e no tratamento da fibromialgia.

Os resultados da pesquisa foram bem-sucedidas para o público feminino, no entanto, existe ainda uma grande lacuna a respeito do assunto, sendo necessárias mais pesquisas enfatizando os benefícios do pilates para o público fibromialgico, através da pergunta norteadora “Qual o efeito do pilates na qualidade de vida em portadores da fibromialgia?” Conclui-se que o objetivo foi alcançado com êxito, o método se mostra eficiente, pois promove redução da dor e mais qualidade de vida para o portador fibromialgico.

REFERÊNCIAS

- AMB santos, et lá. Depressão e qualidade de vida em pacientes com fibromialgia. **Scielo brasil**,2016.
- BEZERRA, Socorro et al .A abordagem do pilates na fibromialgia: um mapeamento da literatura científica. **Conjecturas**, [S.L.], v. 22, n. 14, p. 727-741. 2022.
- CORDEIRO, Bruna et al.” Influência do método Pilates na qualidade de vida e dor de indivíduos com fibromialgia: revisão integrativa “**Revista Scielo Brasil**, 2020.
- CURY, Alethéa, and Wouber Héricksen de Brito Vieira. “Efeitos Do Método Pilates NaFibromialgia.” **Fisioterapia Brasil**, vol. 17, no. 3, 20.. 2016
- JUNIOR, milton et al . Fibromialgia: aspectos clínicos e ocupacionais. **Revista da associação médica brasileira**, v. 58, n. 3, p. 358-365, 2012.
- KOMATSU, mariana; et al . Pilates training improves pain and quality of life of women with fibromyalgia syndrome. **Revista dor**, 2016.
- KÜMPEL, claudia; et al .. Benefício do método pilates em mulheres com fibromialgia. **Conscientiae saúde**, [S.L.], V. 15, n. 3, p. 440-447, 23. 2017.
- LORENA, Suélem Barros de et al. Avaliação de dor e qualidade de vida de pacientes com fibromialgia. **Revista dor**, v. 17, p. 8-11, 2016
- PROVENZA, J. R. et al. Fibromialgia. *Revista Brasileira de Reumatologia*. 2004, v. 44, n. 6, pp. 443-449. 2011.
- SILER, B. O corpo Pilates: um guia para o fortalecimento, alongamento e tonificação sem o uso de máquinas. **Summus**. 2008
- Revista pilates. Você conhece os princípios do método pilates?. **Rev.Pilates**. 2017
- VALIM, valéria. Benefícios dos exercícios físicos na fibromialgia. **Revista Scielo brasil**, ,2006.