

BENEFÍCIOS DO MÉTODO PILATES NO TRATAMENTO DA FIBROMIALGIA



Jeanne Mikaellem de Souza Smith
André Lemos Albuquerque de Castro
Laise Tereza Silva Lima
Diego da Silva Smith



EDITORA CONHECIMENTO LIVRE

Jeanne Mikaellem de Souza Smith
André Lemos Albuquerque de Castro
Laise Tereza Silva Lima
Diego da Silva Smith

Benefícios do Método Pilates no tratamento da Fibromialgia

1ª ed.

Piracanjuba-GO
Editora Conhecimento Livre
Piracanjuba-GO

1ª ed.

Dados Internacionais de Catalogação na Publicação (CIP)

Smith, Jeanne Mikaellem de Souza
S642B Benefícios do Método Pilates no tratamento da Fibromialgia
/ Jeanne Mikaellem de Souza Smith. André Lemos Albuquerque de Castro. Laise Tereza Silva
Lima. Diego da Silva Smith. – Piracanjuba-GO

Editora Conhecimento Livre, 2022

13 f.: il

DOI: 10.37423/2022.edcl475

ISBN: 978-65-5367-078-5

Modo de acesso: World Wide Web

Incluir Bibliografia

1. fibromialgia 2. pilates 3. atividade-física I. Smith, Jeanne Mikaellem de Souza II. Castro, André
Lemos Albuquerque de III. Lima, Laise Tereza Silva IV. Smith, Diego da Silva V. Título

CDU: 796

<https://doi.org/10.37423/2022.edcl475>

O conteúdo dos artigos e sua correção ortográfica são de responsabilidade exclusiva dos seus respectivos autores.

EDITORA CONHECIMENTO LIVRE

Corpo Editorial

Dr. João Luís Ribeiro Ulhôa

Dra. Eyde Cristianne Saraiva-Bonatto

MSc. Frederico Celestino Barbosa

MSc. Carlos Eduardo de Oliveira Gontijo

MSc. Plínio Ferreira Pires

Editora Conhecimento Livre

Piracanjuba-GO

2022



10.37423/2022.edcl475



Resumo: A SFM é uma patologia não inflamatória, reumática, não articular, com dor em múltiplas áreas, ocorre mais em mulheres e apresentam sintomas exacerbados de dor, fadiga, distúrbio do sono, ansiedade, depressão, entre outros, além de apresentar menor amplitude de movimento, condicionamento cardiovascular e desempenho muscular inadequado. A pesquisa é uma revisão bibliográfica, com busca por artigos nos bancos de dados GOOGLE ACADÊMICO, SCIELO, PUBMED, BIREME, em sua maioria em português, inglês e espanhol. O material, incluso para pesquisa, foi coletado a partir de 2002 até 2012. Os critérios de inclusão adotados nesta pesquisa foram artigos e livros relacionados com o Pilates e a síndrome da fibromialgia e efeitos da atividade física para essa patologia. Foram excluídos artigos que associava o assunto a medicamentos, síndrome miofascial, síndrome de fadiga crônica, hanseníase, tireóide, watsu, cefaléia, LER/DORT. O objetivo desse trabalho é pesquisar os possíveis efeitos dos exercícios do Método Pilates na síndrome de fibromialgia (SF). Baseados nesse contexto existem vários tratamentos que associados ao Pilates podem trazer muitos benefícios aos pacientes fibromiálgicos.

Palavras Chaves: fibromialgia, pilates, atividade física.

INTRODUÇÃO

O Método Pilates consiste em uma técnica de exercícios físicos que visa melhorar o condicionamento e o bem-estar físico e mental, além de ser um recurso utilizado na reabilitação. Conhecido também como Contrologia, o método foi idealizado por Joseph Pilates – daí a origem de seu nome. Inicialmente praticado por bailarinos e atletas (ALTAN et al, 2009), hoje vem conquistando adeptos de todas as faixas etárias e de todos os níveis de condicionamento físico.

Baseado em seis princípios clássicos - centro de força, concentração, respiração, precisão, controle e fluidez ()– a prática do método proporciona a seus praticantes uma melhoria da saúde e da harmonia física de um modo geral, através do aumento da flexibilidade (VAZ et al, 2012), força do Power House (centro), consciência corporal e conseqüente melhoria da postura.

O método tem sido bastante utilizado também no tratamento de diversas doenças, dentre elas a Síndrome da Fibromialgia (SF), uma patologia que muitas vezes limita as atividades cotidianas das pessoas, tendo em vista que uma de suas principais características é a presença de dor. O diagnóstico é demorado, já que seus sintomas podem ser confundidos com os de outras patologias (NAVA e LIBERALI, 2008), sendo que as mulheres são as mais afetadas (BRESSAN et al, 2008).

Além das limitações físicas, estudos vêm mostrando que a Fibromialgia também está ligada a questões psicológicas. Os pacientes podem apresentar quadros de ansiedade e depressão, sendo necessária a intervenção através de medicamentos em alguns casos. É nesse sentido que o Método Pilates também vem sido investigado, pois os benefícios físicos como alongamento e fortalecimento muscular combinado ao poder de relaxamento, concentração e respiração podem produzir efeitos positivos em pessoas com fibromialgia.

O objetivo deste trabalho foi demonstrar através de uma revisão bibliográfica os benefícios tanto físicos quanto psicológicos do Método Pilates e se os mesmos podem se estender às pessoas portadoras da Síndrome da Fibromialgia, no sentido de amenizar as dores e melhorar a qualidade de vida de pessoas fibromiálgicas.

METODOLOGIA

TIPO DE PESQUISA

Utilizou-se como metodologia a revisão bibliográfica, que consiste na seleção de referências teóricas para análise do problema de pesquisa e, a partir das referências publicadas, fazer as contribuições

científicas ao assunto em questão (LIBERALI, 2011). Teve como base de dados Google Acadêmico, Scielo, Bireme e PubMed onde foram selecionados artigos a partir dos descritores “Fibromialgia” “Pilates” e “Exercícios”.

REVISÃO DA LITERATURA

MÉTODO PILATES

Joseph Humbertus Pilates foi uma criança cuja saúde inspirava cuidados. Sofreu de raquitismo, bronquite, asma e febre reumática (PANELLI, 2009). Autodidata, aprofundou seus conhecimentos em anatomia, fisiologia e medicina tradicional chinesa, sendo influenciado também pelas artes marciais, yoga e estudo dos movimentos dos animais (CRUZ, 2012). Dedicado à melhoria de sua condição física, foi praticante de boxe, ginástica, mergulho e esqui (VAZ et al, 2012).

Durante a Primeira Guerra Mundial, agora vivendo na Inglaterra, trabalhou como enfermeiro ajudando os na recuperação dos soldados feridos na guerra, utilizando molas nas macas do hospital. Foi a partir de sua experiência com os feridos, mutilados e enfermos que Joseph criou a base do método, além dos aparelhos e acessórios até então desconhecidos, sendo reconhecido somente depois de uma epidemia do vírus Influenza, que dizimou milhares de ingleses, sendo que nenhum de seus internos foi infectado (PANELLI, 2009)

Seu primeiro estúdio foi montado em Nova York, sendo freqüentado principalmente por grandes bailarinos da época, que mais tarde, se tornariam seguidores de Joseph e difundiriam ainda mais os princípios do método. Foi a partir daí que nasceu e foi desenvolvida a Contrologia, a arte de controlar e equilibrar corpo e mente, para que os exercícios sejam executados e dominados a tal ponto de se tornarem uma reação subconsciente, buscando desenvolver um corpo com vigor físico e uma mente renovada (PANELLI, 2009).

PRINCÍPIOS E BENEFÍCIOS DO MÉTODO

Baseado em seis princípios clássicos – Concentração, Respiração, Centro (Power House), Fluidez, Precisão e Controle, o Método Pilates pode ser praticado através de exercícios específicos em aparelhos e/ou solo e com acessórios. Cada vez mais vem se destacando como uma atividade física que objetiva a melhoria na qualidade de vida, através da melhoria da força (centro), flexibilidade, elasticidade e tônus muscular (ALTAN et al, 2009), levando seus praticantes a uma maior agilidade, mobilidade da coluna, equilíbrio, reeducação neuromuscular, atividade funcional e estabilização

lombo pélvica (VAZ et al, 2012). Pode melhorar os níveis de consciência corporal e a coordenação motora (LIMA et al, 2009). Tais benefícios ajudariam a prevenir lesões e proporcionar um alívio de dores crônicas.

Alguns estudos relatam sua importância não só na prevenção de doenças osteomusculares, provocadas pela inatividade ou mesmo pelo envelhecimento natural do corpo, como também tem sido uma ferramenta importante na reabilitação, utilizada como auxílio em tratamentos fisioterapêuticos nas mais diversas patologias respiratórias, ortopédicas e reumatológicas. Tudo isso facilitado pelo caráter versátil e adaptável que os exercícios do método podem proporcionar.

Os exercícios são realizados em diferentes posições evitando sempre o impacto ou a pressão sobre os músculos, articulações e demais tecidos, envolvendo exercícios com contrações isotônicas (concêntrica e excêntrica), e principalmente isométricos (CRUZ, 2012). As sessões devem ser supervisionadas por instrutores devidamente qualificados.

São poucos os estudos acerca dos benefícios do Método Pilates, principalmente em se tratando dos aspectos psicológicos. Porém, o método vem como grande aliado nesses casos, pois, além de proporcionar o fortalecimento e alongamento muscular, melhora a capacidade de se concentrar, e somando as técnicas de respiração, os movimentos passam a ser mais fluidos e centralizados, liberando hormônios e neurotransmissores proporcionando ao indivíduo uma sensação de bem estar e melhor sono (CRUZ, 2012) e uma conseqüente analgesia das dores (ALTAN et al, 2009).

FIBROMIALGIA

A Síndrome da Fibromialgia (SF) é uma doença classificada como reumática, de ordem musculoesquelética, caracterizada principalmente pela presença de dor, considerada crônica e generalizada. Esta condição possui um conjunto de sintomas, tais como fadiga, dores de cabeça, enxaqueca, depressão, ansiedade (SANTOS et al, 2006), distúrbio do sono, problemas intestinais, dores abdominais e maior frequência urinária (BUSCH et al, 2011), afetando negativamente a função física e emocional e reduzindo a qualidade de vida.

Afetando principalmente as mulheres, os mecanismos que desencadeiam a SF ainda são desconhecidos, podendo envolver predisposição genética, alterações neuroendócrinas, psicossomáticas e do sono, incluindo outros fatores externos, como trauma, artrite periférica e possível micro trauma muscular por descondição (VALIM et al, 2008). Mas a principal forma de descobrir se uma pessoa possui a SF é através dos *tender points*, ou nódulos musculares dolorosos,

em locais anatomicamente determinados no corpo. Para isso, são identificados 18 pontos que serão pressionados e, se pelo menos 11 tiverem a presença de dor, o diagnóstico é positivo (WOLFE et al, 1990)

Diversas formas de tratamento vêm sendo testadas e utilizadas com resultados significantes no sentido de amenizar os sintomas da fibromialgia. O uso de medicamentos, em geral os não-esteroidais tricíclicos para controle dos sintomas psicológicos como a ansiedade e depressão (HEYMANN et al, 2010), são utilizados somente nos casos mais graves. Terapias cognitivas e alternativas como acupuntura, massagens, talassoterapia e balneoterapia também tem se mostrado eficazes (BERSSANETI, 2011).

Porém, o tratamento através de um programa de exercícios físicos foi benéfico em vários estudos, e um programa que envolva alongamentos, treinamento de força e exercícios aeróbicos (BRESSAN et al, 2008) já foi aceito como um tratamento padrão protocolado. Exercícios de respiração e formas de exercício que trabalham mente e corpo (considerados holístico), ou seja, uma abordagem integrativa de corpo e mente, abrangendo elementos psicossociais, físico, emocional, espiritual e comportamental, pode ser especialmente benéfico para as pessoas com fibromialgia (BUSCH et al, 2011).

Diante disso, faz-se necessária uma profunda avaliação médica a fim de analisar o perfil de cada paciente, através de exames cardiológicos (VALIM, 2006), distúrbios do sono, deficiências de equilíbrio e disfunções autonômicas devem ser avaliadas e tratadas para melhor gestão dos sintomas. Deve-se também levar em consideração o nível de aptidão física, gravidade dos sintomas e preferências pessoais (BUSCH et al, 2011).

Tudo isso influencia para o sucesso do tratamento e melhor adesão do paciente com FM, pois parecem necessitar de um período maior e mais esforço pessoal para adaptação a um programa de exercício. Por isso, a progressão da carga deve ser mais lenta que o habitual (VALIM, 2006).

CONCLUSÃO

Entre os diversos métodos terapêuticos, atualmente, o Pilates surge como forma de proporcionar força, flexibilidade, controle postural, consciência e percepção do movimento, respeitando a singularidade e os limites de cada paciente com programa de exercícios individualizado, podendo ser conduzido em pequenos grupos ou de modo individual.

Exercícios do Método Pilates voltados para portadores da fibromialgia devem ter o caráter excêntrico reduzido, pois onde ocorre o maior rompimento das fibras durante o movimento, reduzindo a lesão muscular. Trabalho focado na realização de mais repetições, cargas reduzidas, fazer alongamentos a fim de relaxar a musculatura, aliviando as tensões musculares. O trabalho aeróbico é fundamental, já que os portadores da fibromialgia possuem o nível de condicionamento físico inferior as pessoas não diagnosticadas com a síndrome.

As literaturas sobre o Método Pilates ainda são muito escassas em função de ser um tema relativamente novo, tendo somente agora maior visibilidade da comunidade acadêmica e científica. Sabe-se dos benefícios do Método, no entanto ainda não se chegou a uma padronização do tipo, intensidade e duração dos exercícios. Portanto, faz-se necessário o aprofundamento em estudos acerca dos benefícios do Método Pilates, principalmente no que se refere aos fibromiálgicos.

REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- Altan L, et al. Effects of Pilates Training on People with Fibromyalgia Syndrome; A Pilot Study. Arch Phys Med Rehabil [impresso] 2009; dez; vol.90
- Andrade SC, Carvalho RFPP, Vilar MJ. Exercícios físicos para fibromialgia: alongamento muscular x condicionamento físico. Rev Bras Fisiot [impresso] 2008; nov/dez; v.12, n.6, p.520-1
- Andrade SCA. et al. Benefícios da Talassoterapia e Balneoterapia na Fibromialgia. Rev Bras Reumat [impresso] 2008; mar/abr; v.48, n.2, p.94-99
- Berber JSS, Kupek E, Berber SC. Prevalência da Depressão e sua relação com a qualidade de vida em pacientes com Síndrome da Fibromialgia. Rev Bras Reumat [impresso] 2005; mar/abr; v.45, n.2, p.47-54
- Berssaneti AA. Exercícios de alongamento e fortalecimento muscular no tratamento de pacientes com fibromialgia: um ensaio clínico randomizado. (Tese) Doutorado em Ciências, Pós Graduação em Fisiopatologia Experimental, Faculdade de Medicina da Universidade de São Paulo, São Paulo, 2011, 105 p
- Braz AS, et al. Uso da Terapia não farmacológica, Medicina Alternativa e Complementar na Fibromialgia. Rev Bras Reumat [impresso] 2011, 51(3):269-82
- Bressan LR, et al. Efeitos do alongamento muscular e condicionamento físico no tratamento fisioterápico de pacientes com Fibromialgia. Rev Bras Fisiot [impresso] 2008; mar/abr; v.12, n.2, p.88-93
- Busch AJ, et al. Exercises Therapy for Fibromyalgia. Curr Pain Headache Rep [impresso] 2011; 15: 358-367
- Cardoso FS, Curtolo M, Natour J, Júnior IL. Avaliação da qualidade de vida, força muscular e capacidade funcional em mulheres com fibromialgia. Rev Bras Reumat [impresso] 2011; 51(4):338-50
- Cruz COB. Perfil da Dor: Qualidade de vida de pessoas com Fibromialgia praticantes de Pilates. (Monografia) Especialização Método Pilates: Prescrição do Exercício Físico e Saúde, Universidade Gama Filho, Salvador, 2012, 21 p
- Heymann RE, et al. Consenso brasileiro do tratamento da fibromialgia. Rev Bras Reumat [impresso] 2010; 50(1); 56-66.
- Kolyniak IEGG, Cavalcanti SMB, Aoki MS. Avaliação isocinética da musculatura envolvida na flexão e extensão do tronco: efeito do método Pilates. Rev Bras Med Esporte [impresso] 2004; nov/dez; 10(6):487-490.
- Korkmaz N. Effects of Pilates Exercises on the Social Physical Concern of Pilates with Fibromyalgia Syndrome: A Pilot Study. Turk J Rheumatol [impresso] 2010; 25: 201-7
- Leite FEC, Rogatto GP, Rogatto PCV. Fibromialgia e Estresse: influência do exercício. Rev Saúde e Biol. [impresso] 2008; jul/dez; v.3, n.2, p.30-38.

- LIBERALI, R. Metodologia Científica Prática: um saber-fazer competente da saúde à educação. 2ª ed rev ampl, Florianópolis: Postmix, 2011, 206p.
- Lima MCC, et al. Doença de Parkinson: alterações funcionais e potencial aplicação do Método Pilates. Geriatria e Gerontologia [impresso] 2009; 3(1): 33-40
- Lima NFC, Costa TA, Oliveira AAC. Intervenção fisioterapêutica com Método Pilates no atendimento de uma paciente com diagnóstico de espondilolistese de Grau I: Estudo de Caso.
- Marques AP. A fisioterapia no tratamento de pacientes com Fibromialgia: uma revisão de literatura. Rev Bras Reumat [impresso] 2002; jan/fev; v.42, n.1
- Medeiros JF, et al. Efeitos do programa de exercícios físicos na melhoria da qualidade de vida de portador da fibromilgia: estudo de caso. EFDeportes.com, Revista Digital. Buenos Aires – Ano 16, n.156, 2011. Acesso on line em:
- Nava VLZ, Liberali R. A influência do estilo de vida sobre a qualidade de vida de indivíduo fibromiálgico: Estudo de Caso. Rev Bras Presc Fisiol Exerc [impresso] 2008; Nov/dez; v.2, n.12, p.680-694
- Panelli C. Método Pilats de Condicionamento Físico: um programa para toda a vida. São Paulo: Phorte, 2009; 160 p
- Pilates, JH. A obra completa de Joseph Pilates. Sua saúde e O retorno à vida pela contrologia (coautoria de William John Miller)/ Tradução de Cecília Panelli. São Paulo: Phorte, 2010; 240 p
- Santos AMB, et al. Depressão e qualidade de vida em pacientes com Fibromialgia. Rev Bras Fiosiot [impresso] 2006; jul/set; v.10, n.3, p.317-324
- Silva JL. Fibromialgia: Caracterização e Tratamento. (Monografia) Pós Graduação em Farmácia Clínica e Atenção Farmacêutica, Instituto Pharmacológico em parceria com a PUC Goiás.
- Valim V. Benefícios dos Exercícios Físicos na Fibromialgia. Rev Bras Reumat [impresso] 2006; jan/fev; v.46, n.1, p.49-55
- Vaz RA, et al. O Método Pilates na melhoria da Flexibilidade. Rev Bras Presc Fisiol Exer [impresso] 2012; jan/fev; v.6 n.31, p. 25-31
- WOLFE, F.; SMYTHE, H.A.; YUNUS, M.B.; BENNET, R.M.; BOMBARDIER, C.; GOLDENBERG, D.L. The American College of Rheumatology 1990 criteria for the classification of fibromyalgia. Report of the multicenter criteria committee. Arthritis Rheum; 33:160-72, 1990.