

EFICÁCIA DO MÉTODO PILATES NA REDUÇÃO DA DOR EM PACIENTES COM FIBROMIALGIA

EFFICACY OF THE PILATES METHOD IN PAIN REDUCTION IN PATIENTS
WITH FIBROMYALGIA

Ciências da Saúde • 30/10/2026

REGISTRO DOI: [10.70773/revistatopicos/793210952](https://doi.org/10.70773/revistatopicos/793210952)

Amanda Caroline Alves da Conceição¹

Maria Eduarda da Silva Batista¹

Talita Carine Feitosa Medeiros²

RESUMO

Introdução: A fibromialgia é uma condição crônica caracterizada por dor musculoesquelética generalizada e sintomas que podem comprometer a funcionalidade e a qualidade de vida. **Objetivo:** Analisar os benefícios do Método Pilates no manejo da dor e de outros desfechos clínicos em pessoas com fibromialgia. **Metodologia:** Revisão bibliográfica descritiva, de abordagem qualitativa, com estudos publicados entre 2020 e 2026. O levantamento descrito no artigo contemplou as bases SciELO, Portal de Periódicos CAPES, PubMed e LILACS, utilizando os termos “Fibromialgia”, “Pilates” e “Exercício”. Foram sintetizados sete estudos de intervenção apresentados na revisão. **Resultados:** Os estudos relataram melhora de desfechos como dor, impacto da fibromialgia, capacidade funcional e qualidade de vida em diferentes protocolos de Pilates. Algumas pesquisas também avaliaram fadiga, aspectos emocionais e outros sintomas, com resultados variáveis. Foram investigadas modalidades como Pilates no solo, Pilates em aparelhos, atendimento individual ou em grupo e telerreabilitação. As diferenças entre intervenções, comparadores e desfechos dificultam conclusões uniformes sobre a superioridade de uma modalidade. **Conclusão:** O Método Pilates constitui uma opção não farmacológica potencialmente útil no cuidado fisioterapêutico de pessoas com fibromialgia, especialmente para o manejo da dor e da funcionalidade, embora a heterogeneidade dos estudos recomende interpretação cautelosa dos resultados.

Palavras-chave: Fibromialgia; Pilates; Exercício; Dor; Fisioterapia.

ABSTRACT

Introduction: Fibromyalgia is a chronic condition characterized by widespread musculoskeletal pain and symptoms that may impair functioning and quality of life. **Objective:** To analyze the benefits of

the Pilates method for pain management and other clinical outcomes in people with fibromyalgia. **Methods:** This descriptive literature review used a qualitative approach and considered studies published between 2020 and 2026. The search described in the article covered SciELO, the CAPES Journals Portal, PubMed, and LILACS, using the terms “Fibromyalgia,” “Pilates,” and “Exercise.” Seven intervention studies presented in the review were synthesized. **Results:** The studies reported improvements in outcomes such as pain, fibromyalgia impact, functional capacity, and quality of life across different Pilates protocols. Some studies also assessed fatigue, emotional symptoms, and other outcomes, with variable findings. Interventions included mat Pilates, apparatus-based Pilates, individual or group sessions, and telerehabilitation. Differences in interventions, comparison groups, and outcome measures limit uniform conclusions about the superiority of any particular modality. **Conclusion:** Pilates may be a useful nonpharmacological option in physical therapy for people with fibromyalgia, particularly for pain and functional management. However, heterogeneity among the studies warrants cautious interpretation of the findings.

Keywords: Fibromyalgia; Pilates; Exercise; Pain; Physical therapy.

1. INTRODUÇÃO

As condições crônicas de saúde representam um desafio complexo e crescente para os sistemas de saúde globais, afetando diretamente a autonomia, a capacidade funcional e o bem-estar dos indivíduos. Diante disso, o método Pilates tem sido amplamente adotado por profissionais de diversas áreas, compondo equipes multiprofissionais tanto no treinamento de atletas quanto, principalmente, em questões específicas para a reabilitação de

lesões, terapia por movimento e suporte à saúde emocional. Esse método se destaca por valorizar o controle rigoroso dos movimentos e o desenvolvimento da consciência corporal, gerando impactos altamente significativos na correção de disfunções musculoesqueléticas e na melhoria do condicionamento físico geral (Nithuthorn et al., 2024).

Entre as diversas manifestações clínicas associadas às patologias crônicas, a fadiga extrema e a dor generalizada destacam-se como os sintomas mais prevalentes e debilitantes, comprometendo a capacidade funcional e reduzindo significativamente a qualidade de vida dos pacientes. Embora a prática regular de exercícios físicos seja amplamente recomendada pelas diretrizes clínicas como uma estratégia terapêutica essencial e não farmacológica para restaurar a capacidade física, barreiras como o cansaço extremo, o medo do movimento (cinesiofobia) e a falta de motivação limitam de forma severa a adesão dos pacientes aos programas de treinamento tradicionais (Abonie; Ackah; Kelly, 2026).

Um exemplo relevante e de alto impacto socioeconômico desse cenário é a fibromialgia (FM), descrita como uma síndrome crônica complexa e marcada por dor musculoesquelética generalizada. Além da dor, a fibromialgia é frequentemente acompanhada de sintomas limitantes como desconforto muscular, fadiga extrema, distúrbios do sono, quadros de ansiedade, depressão, prejuízos cognitivos, dores de cabeça e até síndrome do intestino irritável, afetando diretamente as dimensões físicas, mentais e sociais dos indivíduos (Devigili et al., 2023; Çağlayan et al., 2021). Estima-se que a fibromialgia acometa entre 2% e 4% da população mundial (com prevalência média global de 2,7%), mostrando maior prevalência

entre mulheres, que representa a grande maioria dos indivíduos afetados (Nithuthorn et al., 2024).

A falta de clareza sobre algumas intervenções afeta de forma direta, embora existam métodos eficazes além dos tratamentos farmacológicos, como o Método Pilates, porém a sua utilização ainda é muito limitada na prática. Diante disso, qual a eficácia do Método Pilates no controle dos sintomas de fibromialgia

Embora sua patogênese exata não esteja esclarecida, com hipóteses científicas apontando para disfunções somatossensoriais e hiperexcitabilidade central e periférica nos níveis da medula espinhal ou do tronco cerebral, o manejo clínico da fibromialgia é sabidamente complicado. O tratamento ideal exige uma abordagem multidisciplinar e integral que mescle cuidados farmacológicos e não farmacológicos para reduzir a dor, combater o absenteísmo e diminuir os elevados custos médicos associados à doença (Couto et al., 2022; Nithuthorn et al., 2024).

Fundamentado no ganho de força do core (powerhouse), controle postural, flexibilidade e respiração, o método vem se consolidando na literatura científica como uma prática promissora para o tratamento de diversas patologias por meio de exercícios adaptados. O grande diferencial do Pilates clínico reside em sua abordagem integrativa, que estimula diretamente a conexão entre o corpo e a mente, um fator considerado de extrema importância para a continuidade do tratamento, a adesão dos pacientes e alívio dos sintomas. Além de atuar diretamente no controle e na modulação do quadro algico, sua prática regular traz benefícios para a função física, na flexibilidade, no suporte psicológico e na promoção do relaxamento e conforto durante a execução.

Os resultados científicos recentes têm contribuído de forma positiva e significativa para o aprimoramento dessa prática baseada em evidências científicas, garantindo uma aplicação segura e voltada para a promoção da saúde, do bem-estar e do equilíbrio emocional (Couto et al., 2022). Diante do exposto, este estudo tem como objetivo apresentar os benefícios do método Pilates para pessoas portadoras de fibromialgia, analisando sua eficácia no manejo dos sintomas e na melhoria global da qualidade de vida dessa população.

2. FUNDAMENTAÇÃO TEÓRICA

2.1. Fibromialgia

A fibromialgia (FM) é uma síndrome reumática crônica e multifatorial, caracterizada principalmente por dor musculoesquelética generalizada e persistente. Pode estar associada a fadiga, alterações cognitivas, cefaleia, distúrbios do sono e sintomas gastrointestinais, com repercussões na funcionalidade e na qualidade de vida (Devigili et al., 2023; Çağlayan et al., 2021).

A fibromialgia acomete predominantemente mulheres, embora possa ocorrer em pessoas de diferentes idades e sexos. Seu diagnóstico é clínico e considera a distribuição da dor e a intensidade dos sintomas associados, não se restringindo à avaliação de pontos dolorosos. A ausência de um marcador biológico específico reforça a importância de uma avaliação abrangente, que contemple também aspectos psicossociais (Devigili et al., 2023).

O tratamento da fibromialgia pode combinar estratégias farmacológicas e não farmacológicas, conforme a avaliação clínica e as necessidades individuais. Entre as intervenções não

farmacológicas, destacam-se os exercícios terapêuticos e o acompanhamento multiprofissional, voltados ao manejo da dor, à melhora da função e à qualidade de vida (Couto et al., 2022; Nithuthorn et al., 2024).

2.2. Método Pilates

O Método Pilates foi desenvolvido por Joseph Hubertus Pilates e originalmente denominado “Contrologia”. Fundamenta-se na execução controlada dos movimentos, na coordenação entre respiração e exercício e na atenção ao alinhamento corporal. Na prática contemporânea, suas atividades podem ser adaptadas às condições e aos objetivos de cada pessoa.

Na reabilitação, o Método Pilates tem sido investigado como uma modalidade de exercício terapêutico que integra força, mobilidade, controle postural e percepção corporal. No contexto da fibromialgia, estudos avaliaram sua aplicação e seus possíveis efeitos sobre a dor e a qualidade de vida (Nithuthorn et al., 2024).

O método pode ser realizado principalmente no solo (Mat Pilates) ou com auxílio de aparelhos. No Mat Pilates, os exercícios utilizam o peso corporal e podem incorporar acessórios, como bolas, faixas e anéis, de acordo com a proposta terapêutica. Já o Pilates em aparelhos utiliza equipamentos como Reformer, Cadillac, Wunda Chair e Barrel, que possibilitam diferentes posições e níveis de assistência ou resistência. A escolha da modalidade deve considerar os sintomas, as limitações funcionais e a tolerância de cada paciente (Çağlayan et al., 2023).

2.3. Impacto do Método Pilates na Fibromialgia

O exercício terapêutico integra o manejo não farmacológico da fibromialgia. O Método Pilates combina movimentos controlados, fortalecimento, mobilidade e respiração, podendo contribuir para a redução da dor e a melhora da funcionalidade e da qualidade de vida. Entretanto, os mecanismos específicos responsáveis por esses efeitos ainda não estão plenamente esclarecidos (Nithuthorn et al., 2024).

Ensaio clínicos e revisões sistemáticas investigaram os efeitos do Pilates em pessoas com fibromialgia, com resultados favoráveis em alguns desfechos de dor e capacidade funcional, embora a magnitude dos benefícios varie entre estudos e comparadores (Altan et al., 2009; Çağlayan et al., 2021; Nithuthorn et al., 2024). As modalidades no solo e em aparelhos podem ser utilizadas com adaptações individuais. No ensaio de Çağlayan et al. (2023), não se observou superioridade estatisticamente significativa entre os grupos de Reformer Pilates e Mat Pilates, o que não permite afirmar que uma modalidade seja, de forma geral, mais eficaz que a outra.

As sessões podem ocorrer individualmente ou em grupo, conforme a necessidade clínica e a disponibilidade do serviço. O acompanhamento individual favorece ajustes específicos na execução dos movimentos, enquanto as atividades em grupo podem ampliar as oportunidades de interação entre participantes. Em ambos os formatos, a intensidade e a progressão devem ser ajustadas à tolerância e à resposta de cada pessoa.

A duração e a frequência dos programas de Pilates variam entre os estudos, dificultando a definição de um protocolo único para a fibromialgia. Uma revisão sobre fadiga em diferentes condições crônicas investigou intervenções com Pilates, mas seus resultados

não devem ser automaticamente generalizados para pessoas com fibromialgia. Por isso, a prescrição deve considerar os achados específicos dessa população e o acompanhamento clínico (Abonie; Ackah; Kelly, 2026).

3. METODOLOGIA

3.1. Tipo de Pesquisa

O tipo de pesquisa presente constitui-se como uma revisão bibliográfica de literatura, de natureza descritiva e abordagem qualitativa.

3.2. Bases de Dados Consultadas

O levantamento bibliográfico foi realizado nas bases SciELO (Scientific Electronic Library Online), Portal de Periódicos CAPES, PubMed e LILACS. Os artigos que compõem a amostra foram obtidos no SciELO e no Portal de Periódicos CAPES. Na PubMed, não foi possível incorporar estudos à amostra em razão da restrição de acesso aos textos completos e, na LILACS, a busca não retornou resultados que reunissem os descritores utilizados.

3.3. Estratégias de Busca

Foram utilizados os descritores “Fibromialgia”, “Pilates” e “Exercício”, associados ao operador booleano AND, com referência aos vocabulários DeCS e MeSH. A questão norteadora que conduziu a pesquisa foi: “Qual a eficácia do Método Pilates na dor e na função de pessoas com fibromialgia?”. O Quadro 1 apresenta a estrutura PICO utilizada na formulação da questão.

Quadro 1. Estratégia PICO utilizada para a elaboração da questão norteadora.

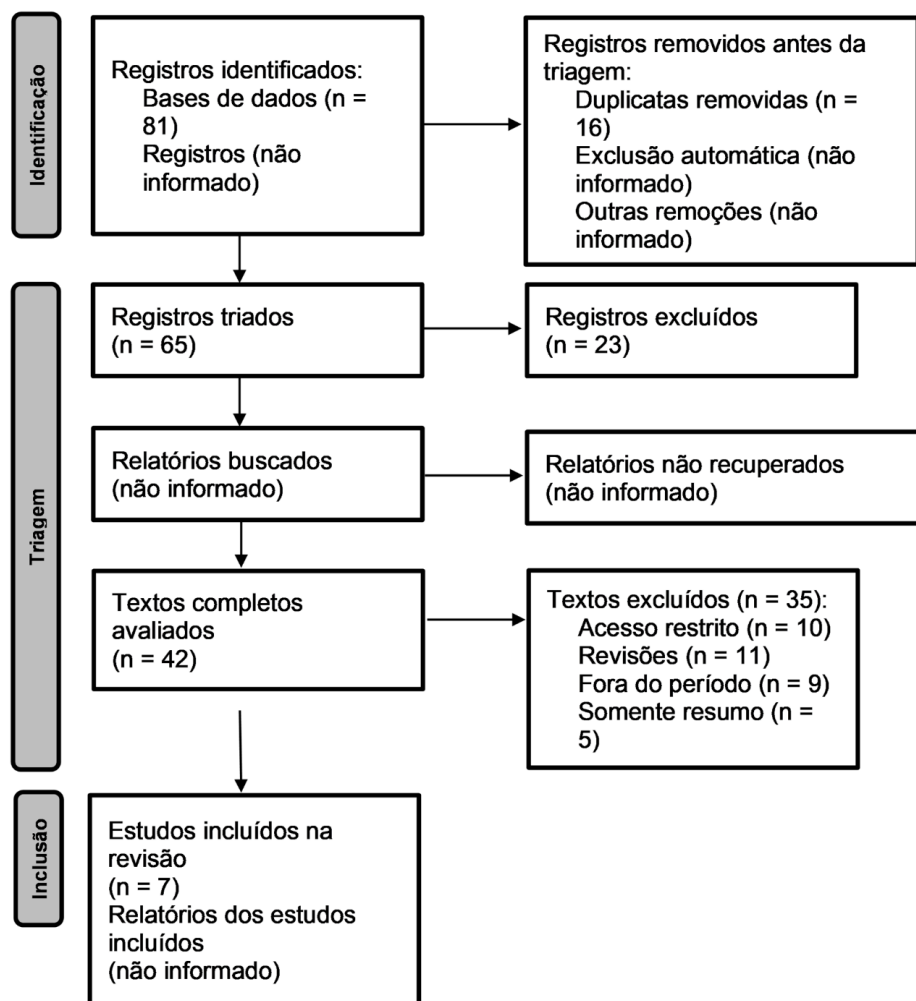
Acrônimo	Componente	Descrição
P	População	Pacientes diagnosticados com fibromialgia
I	Intervenção	Método Pilates
C	Comparação	Não especificado
O	Desfecho	Redução da dor e melhora da função na atuação do Método Pilates

Fonte: Elaborado pelas autoras (2026).

3.4. Critérios de Inclusão e Exclusão

Foram considerados elegíveis os estudos publicados entre 2020 e 2026, realizados com seres humanos, disponíveis na íntegra e gratuitamente, em português ou inglês, que abordassem o Método Pilates em pessoas com fibromialgia. Foram excluídos trabalhos com animais, duplicatas, publicações fora do intervalo definido, fontes sem rigor científico definido e textos de acesso restrito. A exigência de acesso integral e gratuito foi adotada porque a extração dos dados metodológicos e dos resultados dependia da leitura do texto completo; reconhece-se, como limitação, que esse critério pode ter excluído estudos relevantes publicados em periódicos de acesso pago.

Figura 1. Fluxograma de seleção dos estudos.



Fonte: Elaborado pelas autoras (2026).

4. RESULTADOS

Após a pesquisa, o Método Pilates mostrou-se eficaz na redução da dor e na melhora da capacidade funcional e da qualidade de vida de pacientes com fibromialgia. Foram incluídos sete artigos científicos de ensaios clínicos para evidenciar resultados positivos sobre o Método Pilates em pessoas com fibromialgia. Todos os estudos foram investigados de diferentes formas para a aplicação do método, incluindo o pilates no solo, exercícios clínicos, a prática individual ou em grupo, com o principal foco na redução da dor, melhora da capacidade funcional, além da qualidade de vida.

Os resultados mostram que o Método Pilates contribui de forma positiva para a redução da intensidade da dor, além de promover melhora na capacidade funcional e nos aspectos psicológicos, como

ansiedade e depressão. Os estudos também informam benefícios sobre a fadiga, resistência muscular e a sensibilidade central, indicando que o Pilates pode ser uma ótima estratégia fisioterapêutica eficaz nos sintomas associados à fibromialgia.

Tabela 1. Estudos selecionados para a revisão.

Autor – Ano	Objetivo	Delineamento	Principais Achados
Fulden Sari et al. (2025)	Avaliar os efeitos de um programa de Pilates clínico baseado em telerreabilitação sobre a resistência muscular, sensibilização central, dor, fadiga, ansiedade ,depressão e estrutura morfológica da musculatura lombopélvica, em mulheres com síndrome da fibromialgia.	Ensaio Clínico Randomizado Controlado (RCT). O estudo comparou um grupo de telerreabilitação (exercícios online orientados durante 8 semanas) com um grupo controle (exercícios impressos em folhetos).	As participantes que praticaram o método Pilates por telerreabilitação obtiveram avanços expressivamente maiores em relação ao grupo de controle, demonstrando reduções mais acentuadas na fadiga, na sensibilização central, nos níveis de ansiedade, no quadro doloroso e superioridade no ganho de espessura da musculatura lombopélvica, elevação da resistência do core e na severidade global da enfermidade.
Eseoğlu et al. (2024)	Investigar os efeitos de um programa de 8 semanas de Pilates de solo	Ensaio clínico randomizado, simples-cego, realizado com 30 mulheres	Ambas as intervenções apresentaram melhorias estatisticamente

	<p>isolado comparado ao Pilates de solo combinado com eletroestimulação muscular (EMS) sobre a dor, depressão, ansiedade, força muscular e características antropométricas em mulheres sedentárias diagnosticadas com fibromialgia.</p>	<p>sedentárias divididas igualmente em dois grupos de intervenção (Pilates de solo isolado, n = 15; e Pilates de solo com EMS, n = 15), praticados 2 dias por semana durante 8 semanas. As avaliações pré e pós-intervenção incluíram inventários de depressão e ansiedade (BDI e BAI), questionário de impacto da fibromialgia (FIQ), testes de força muscular de membros inferiores, membros superiores e core, além de medidas antropométricas.</p>	<p>significativas ($p < 0,05$) nas medidas antropométricas de abdômen, abdômen inferior e quadril (sem diferença significativa na circunferência do tórax, $p > 0,05$). Houve redução significativa nos escores de ansiedade (BAI), depressão (BDI) e no impacto da fibromialgia (FIQ), além de aumento significativo na força das extremidades inferiores, extremidades superiores e região do core. A combinação do Pilates de solo com EMS demonstrou ser um método eficaz e seguro para aprimorar os parâmetros físicos e psicológicos de pacientes com fibromialgia.</p>
<p>Franco et al. (2023)</p>	<p>Avaliar a eficácia e a relação custo-efetividade/custo-utilidade do método Pilates em comparação aos exercícios</p>	<p>Ensaio clínico randomizado controlado de dois braços, com avaliação cega e avaliação econômica (custo-efetividade e custo-utilidade)</p>	<p>O Pilates em comparação ao exercício aeróbico para o impacto da fibromialgia, apresentou resultados superiores no alívio da dor e mostrou-se</p>

	aeróbicos no tratamento de pacientes com síndrome da fibromialgia, sob a perspectiva social.	em um horizonte temporal de 12 meses.	uma alternativa custo-efetiva ao considerar os anos de vida ajustados pela qualidade a depender do limiar de disposição a pagar.
Çağlayan et al. (2021)	Investigar os efeitos dos exercícios clínicos de Pilates em pacientes com fibromialgia (FM) e comparar a eficácia das modalidades de exercício individual e em grupo	Ensaio clínico randomizado controlado realizado com 42 mulheres com fibromialgia, divididas em dois grupos: exercício individual (n=16) e exercício em grupo (n=26). A intervenção foi realizada 2 vezes por semana durante 6 semanas	Grupo de exercícios em grupo: Melhora estatisticamente significativa em todos os parâmetros (impacto da doença, estado funcional, ansiedade, qualidade de vida e estado biopsicossocial) Grupo de exercícios individuais: Melhora significativa no impacto da doença, qualidade de vida e estado biopsicossocial, destacando-se com superioridade estatística quanto à redução do impacto da doença
Çağlayan et al. (2023)	Investigar os efeitos do Pilates no Reformer em mulheres com fibromialgia e compará-los aos do Mat Pilates domiciliar, considerando	Ensaio clínico randomizado com 28 mulheres com fibromialgia: Reformer Pilates (n = 14) e Mat Pilates domiciliar (n = 14), duas vezes por semana durante seis semanas, com	No grupo Reformer, houve melhora significativa no impacto da fibromialgia (FIQ) e no teste de sentar e levantar. No grupo Mat Pilates domiciliar, melhoraram o número de regiões

	regiões dolorosas, impacto da doença, força muscular, mobilidade, aspectos biopsicossociais e qualidade de vida.	avaliações antes e após a intervenção.	dolorosas (PLI), o impacto da doença (FIQ), o estado biopsicossocial (BETY-BQ) e o componente físico de qualidade de vida (SF-36) ($p < 0,05$). Não houve diferença estatisticamente significativa entre os grupos quanto às mudanças observadas ($p > 0,05$).
Medeiros et al. (2020)	Avaliar a eficácia do método Pilates de solo na melhora dos sintomas em mulheres com fibromialgia, comparando-o ao exercício aeróbico aquático.	Ensaio clínico randomizado, simples-cego, realizado durante 12 semanas (com intervenções 2x/semana e avaliações no início e ao final do período).	Ambos os grupos apresentaram melhora na dor e na função (sem diferença estatística entre si). O grupo de Pilates obteve melhora isolada na qualidade de vida e na evitação por medo (FABQ), enquanto o grupo aeróbico aquático teve melhora no sono (PSQI) e na catastrofização da dor (PRCTS).
Kümpel et al. (2020)	Avaliar os efeitos da hidroterapia e do método Pilates sobre a redução da dor, melhora da capacidade funcional e da	Ensaio clínico controlado e prospectivo, com 80 mulheres avaliadas inicialmente, das quais 50 completaram o estudo, alocadas	Após o período de exercícios, as pessoas de ambos os grupos relataram uma queda expressiva e real no nível de dor. Na análise estatística usada pelos

	qualidade do sono em pacientes com fibromialgia.	entre o Grupo I (exercícios aquáticos/hidroterapia, n = 30) e o Grupo II (Método Pilates, n = 20).	pesquisadores, os números confirmaram que essa melhora foi causada pelos exercícios e não ocorreu ao acaso (o valor de p ficou abaixo do limite de 5% em ambos os casos: $p < 0,0001$ para a hidroterapia e $p = 0,013$ para o Pilates).
--	--	--	--

Fonte: Elaborado pelas autoras (2026).

As intervenções analisadas contemplaram diferentes abordagens do Método Pilates no manejo não farmacológico da síndrome da fibromialgia, incluindo o Pilates de solo (Medeiros et al., 2020; Eseoğlu et al., 2024), o Pilates clínico associado à eletroestimulação muscular (Eseoğlu et al., 2024) e o treinamento de força da região lombopélvica por telerreabilitação (Sari et al., 2025). Essa diversidade de protocolos também é descrita por Nithuthorn et al. (2024), que analisaram intervenções de Pilates e seus efeitos sobre a dor e a qualidade de vida.

A análise comparativa dos estudos sugere que o Pilates pode contribuir para a redução da dor e para a melhora de aspectos funcionais em pessoas com fibromialgia. Franco et al. (2023) observaram resultados favoráveis em determinados desfechos na comparação com exercícios aeróbicos. Entretanto, a revisão de Rodríguez-Fuentes et al. (2026) não identificou superioridade global estatisticamente significativa do Pilates sobre outras intervenções ativas para a dor, destacando a baixa certeza das evidências.

Medeiros et al. (2020), Kümpel et al. (2020) e Çağlayan et al. (2021) também investigaram benefícios funcionais de diferentes programas de exercícios.

Ao verificar a convergência dos achados, observa-se que a eficácia das intervenções está diretamente relacionada à capacidade do método de atuar além dos aspectos estritamente biomecânicos, atingindo também a dimensão neurofisiológica e psicológica do indivíduo. Protocolos bem estruturados de Pilates demonstraram desfechos superiores ao exercício aeróbico convencional (Franco et al., 2023) e equivalência terapêutica a intervenções aquáticas e hidroterapia (Medeiros et al., 2020; Kümpel et al., 2020). Da mesma forma, Çağlayan et al. (2021), Eseoğlu et al. (2024) e Sari et al. (2025) ressaltam que o controle dos sintomas associado ao ganho de estabilidade lombopélvica e ao reequilíbrio postural contribui significativamente para a redução da ansiedade, da depressão, da fadiga crônica, da sensibilização central e da evitação por medo relacionada à cinesiofobia (Medeiros et al., 2020).

A condução do método também se mostrou versátil e eficaz na prevenção de complicações decorrentes da inatividade física e do ciclo de dor crônica. Sari et al. (2025) destacam que o uso de tecnologias e modalidades inovadoras, como o Pilates clínico conduzido via telerreabilitação, auxilia no aumento da resistência muscular e na redução do cansaço crônico, configurando-se como uma alternativa viável para pacientes com limitações de deslocamento. Além disso, Çağlayan et al. (2021) observaram melhora progressiva dos parâmetros funcionais tanto no atendimento individualizado quanto em grupos supervisionados, indicando que diferentes abordagens terapêuticas podem ser eficazes, desde que aplicadas de forma adequada às características

individuais do paciente. Sob a perspectiva socioeconômica, Franco et al. (2023) evidenciam que o método apresenta uma excelente relação custo-efetividade ao longo do acompanhamento.

Diante desses achados, torna-se evidente que a atuação terapêutica deve ser baseada em uma avaliação criteriosa e contínua do paciente, considerando não apenas o limiar de dor e o grau de incapacidade motora, mas também fatores emocionais, hábitos de vida e nível de atividade diária. Essa necessidade de individualização do tratamento está diretamente alinhada com os resultados apresentados por Çağlayan et al. (2021) e Sari et al. (2025), que demonstram melhores desfechos funcionais e sintomáticos quando há adaptação rigorosa das condutas e da sobrecarga de treino às demandas e limitações específicas de cada indivíduo.

Além disso, as intervenções de Pilates combinam exercícios de controle corporal, ativação da musculatura central e coordenação com a respiração, aspectos característicos do método. A revisão de Nithuthorn et al. (2024) identificou melhora média em medidas de dor e impacto da fibromialgia, embora os resultados variem conforme o instrumento utilizado e o estudo analisado. Sari et al. (2025) investigaram especificamente adaptações de um programa de Pilates por telerreabilitação, enquanto Eseoğlu et al. (2024) avaliaram a associação de Pilates de solo com eletroestimulação muscular. Esses achados apoiam a individualização das estratégias, sem permitir atribuir o benefício a um componente isolado do protocolo.

Outro aspecto relevante refere-se ao planejamento e ao acompanhamento da intervenção fisioterapêutica. Os protocolos de Pilates avaliados na literatura variam quanto à frequência, à duração

e à modalidade dos exercícios, o que dificulta definir uma progressão única de carga para pacientes com fibromialgia. Rodríguez-Fuentes et al. (2026) apontam limitações na certeza das evidências e na disponibilidade de dados de seguimento prolongado. Assim, a progressão dos exercícios deve considerar a tolerância individual, as flutuações dos sintomas e a resposta clínica, sem pressupor que o aumento precoce de carga produza necessariamente alívio duradouro da dor (Eseoğlu et al., 2024).

A utilização de recursos tecnológicos e modalidades adaptadas também se consolida como um importante aliado na prática clínica. Sari et al. (2025) demonstram que o Pilates adaptado a plataformas digitais e à telerreabilitação auxilia na manutenção da rotina de exercícios e na modulação do cansaço, o que reforça a relevância da incorporação de tecnologias no acompanhamento fisioterapêutico, especialmente em períodos de crise algica ou em pacientes com barreiras geográficas e de mobilidade.

No que se refere à evolução clínica ao longo do tempo, os achados de Medeiros et al. (2020), Kümpel et al. (2020) e Franco et al. (2023) indicam uma trajetória de melhora progressiva e sustentada da dor, da flexibilidade e da capacidade de realizar atividades de vida diária. Esses dados evidenciam a efetividade do Método Pilates quando aplicado de forma contínua, estruturada e sob supervisão profissional. Esse aspecto também está em consonância com as observações de Çağlayan et al. (2021), que apontam que a consolidação dos benefícios terapêuticos exige permanência e regularidade no programa de exercícios.

Apesar dos resultados expressivos e positivos observados na literatura, é importante considerar que existem limitações

metodológicas nos estudos analisados, tais como a heterogeneidade nos protocolos de intervenção (com variações na frequência semanal, na duração das sessões e na escolha entre exercícios em aparelhos ou solo), a discrepância no tempo de acompanhamento pós-intervenção e o tamanho reduzido de algumas amostras. Essas variações podem influenciar diretamente os desfechos quantitativos encontrados e dificultar a padronização e generalização de um protocolo único de conduta.

Dessa forma, destaca-se a imperiosa necessidade de novos estudos científicos que apresentem maior rigor metodológico, amostras populacionais mais amplas e acompanhamento longitudinal em longo prazo, permitindo uma compreensão detalhada dos mecanismos específicos de cada modalidade do Pilates na síndrome. Ainda assim, o corpo de evidências atual já fornece subsídios científicos sólidos e relevantes para a prática clínica, orientando a tomada de decisão do fisioterapeuta no planejamento terapêutico.

Por fim, a fisioterapia baseada no Método Pilates se consolida como um elemento essencial e indispensável no manejo não farmacológico da Síndrome da Fibromialgia, contribuindo de forma decisiva para a redução do quadro doloroso, a atenuação dos sintomas psíquicos, a restauração da capacidade funcional e a promoção da qualidade de vida, conforme evidenciado de forma consistente pelos estudos analisados

A intervenção fisioterapêutica baseada no Método Pilates firma-se não apenas pelo seu valor clínico no controle da dor e da incapacidade funcional, mas também por sua viabilidade econômica sustentável. A adesão contínua ao método reduz

substancialmente os custos diretos e indiretos gerados pelo manejo crônico da fibromialgia como o uso excessivo de medicação e consultas de urgência, consolidando a fisioterapia com Pilates como uma estratégia de alta eficiência, baixo custo-efetivo e elevado retorno na qualidade de vida do paciente (Franco et al., 2023; Medeiros et al., 2020).

5. CONCLUSÃO

A partir dos estudos analisados, foi possível perceber que o Método Pilates pode trazer benefícios para pessoas com fibromialgia, principalmente na redução da dor e na melhora da capacidade funcional e da qualidade de vida. Também foram observados efeitos positivos sobre a fadiga, força muscular, ansiedade e depressão.

Dessa forma, o Pilates apresenta-se como uma possibilidade de tratamento não farmacológico que pode ser utilizada pela fisioterapia, desde que os exercícios sejam adaptados às necessidades e limitações de cada paciente. Além dos benefícios físicos, a prática pode contribuir para que o paciente tenha mais segurança e autonomia durante suas atividades do dia a dia.

Assim, os resultados encontrados nesta revisão reforçam a importância do Pilates como parte do cuidado de pessoas com fibromialgia, podendo contribuir para um tratamento mais completo e voltado não apenas para a dor, mas também para a funcionalidade e qualidade de vida.

REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

Abonie, Ulric Sena; Ackah, Martin; Kelly, Michael. Effectiveness of pilates on fatigue in persons with chronic conditions: a systematic

review and meta-analysis. **Disability and Rehabilitation**, v. 48, n. 3, p. 571-580, 2026. DOI: <https://doi.org/10.1080/09638288.2025.2512406>.

Altan, Lale; Korkmaz, Nimet; Bingol, Umit; Gunay, Berna. Effect of Pilates training on people with fibromyalgia syndrome: a pilot study. **Archives of Physical Medicine and Rehabilitation**, v. 90, n. 12, p. 1983-1988, 2009. DOI: <https://doi.org/10.1016/j.apmr.2009.06.021>.

Çağlayan, Berna Çağla; Çalık, Bilge Başakçı; Gür Kabul, Elif; Karasu, Uğur. 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, 2023. DOI: <https://doi.org/10.1016/j.reumae.2022.01.003>.

Çağlayan, Berna Çağla; Keskin, Aylin; Gür Kabul, Elif; Başakçı Çalık, Bilge; Baş Aslan, Ummuhan; Karasu, Uğur. Effects of clinical Pilates exercises in individuals with fibromyalgia: a randomized controlled trial. **European Journal of Rheumatology**, v. 8, n. 3, p. 150-155, 2021. DOI: <https://doi.org/10.5152/eurjrheum.2020.20037>.

Couto, Nuno; Monteiro, Diogo; Cid, Luís; Bento, Teresa. Effect of different types of exercise in adult subjects with fibromyalgia: a systematic review and meta-analysis of randomised clinical trials. **Scientific Reports**, v. 12, art. 10391, 2022. DOI: <https://doi.org/10.1038/s41598-022-14213-x>.

Devigili, Grazia; Di Stefano, Giulia; Donadio, Vincenzo; Frattale, Ilaria; Mantovani, Elisa; Nolano, Maria; Occhipinti, Giuseppe; Provitera, Vincenzo; Quitadamo, Silvia Giovanna; Tamburin, Stefano; Toscano, António; Tozza, Stefano; Truini, Andrea; Valeriani, Massimiliano; de Tommaso, Marina. Clinical criteria and diagnostic assessment of fibromyalgia: position statement of the Italian Society of Neurology-

Neuropathic Pain Study Group. **Neurological Sciences**, v. 44, n. 7, p. 2561-2574, 2023. DOI: <https://doi.org/10.1007/s10072-023-06836-3>.

Eseoğlu, İsmail; Yılmaz, Ali Kerim; Anıl, Berna; Korkmaz, Esra; Akdemir, Enes; Yılmaz, Coşkun; Kehribar, Lokman; Aydın, Nur Gökçe; Ermiş, Egemen; Yoldaş, Burak; İmamoğlu, Osman. Effects of Electro-Muscle Stimulation Exercise Combined with Mat Pilates on Pain, Anxiety, and Strength in Sedentary Females with Fibromyalgia: A Single-Blind Randomized Controlled Trial. **Journal of Personalized Medicine**, v. 14, n. 7, art. 697, 2024. DOI: <https://doi.org/10.3390/jpm14070697>.

Franco, Katherinne Ferro Moura; Miyamoto, Gisela Cristiane; Franco, Yuri Rafael dos Santos; Salvador, Evany Maira Espírito Santo; do Nascimento, Bruna Cristina Brajon; Menten, Laura Alves; Cabral, Cristina Maria Nunes. 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, 2023. DOI: <https://doi.org/10.1002/ejp.2039>.

Kümpel, Claudia; Porto, Elias Ferreira; Silva, Kyara Morgana Oliveira Moura; Aguiar, Sonia Dias de; Lima, Paula Bernardo de; Campos, Gustavo Freitas; Castro, Antonio Adolfo Mattos de; Quadros, Abrahão Augusto Joviniano. Estudo comparativo dos efeitos da hidroterapia e método Pilates sobre a capacidade funcional de pacientes portadores de fibromialgia. **Acta Fisiátrica**, v. 27, n. 2, p. 64-70, 2020. DOI: <https://doi.org/10.11606/issn.2317-0190.v27i2a166723>.

Medeiros, Suzy Araújo de; Silva, Hugo Jário de Almeida; Nascimento, Rayssa Maria do; Maia, Jaely Beatriz da Silva; Lins, Caio Alano de

Almeida; Souza, Marcelo Cardoso de. Mat Pilates is as effective as aquatic aerobic exercise in treating women with fibromyalgia: a clinical, randomized and blind trial. **Advances in Rheumatology**, v. 60, art. 21, 2020. DOI: <https://doi.org/10.1186/s42358-020-0124-2>.

Nithuthorn, Chalisa; Chaipichit, Natapohn; Jeeraaumponwat, Thammasorn; Maiprasert, Mart; Dilokthornsakul, Piyameth. Effect of Pilates on Pain and Health-Related Quality of Life in Fibromyalgia Patients: A Systematic Review and Meta-Analysis. **Journal of Clinical Medicine**, v. 13, n. 23, art. 7447, 2024. DOI: <https://doi.org/10.3390/jcm13237447>.

Rodríguez-Fuentes, Gustavo; Bermúdez-Rodas, Alejandro; Rodríguez-Otero, Hugo; Campo-Prieto, Pablo. The Pilates Method as a Therapeutic Intervention in Patients with Fibromyalgia: A Systematic Review and Meta-Analysis. **Applied Sciences**, v. 16, n. 3, art. 1324, 2026. DOI: <https://doi.org/10.3390/app16031324>.

Sari, Fulden; Mirza, Yasemin; Yılmaz, Pınar Diydem; Küçük, Adem. The efficacy of a telerehabilitation-based clinical Pilates program on lumbopelvic muscle morphology and strength in female patients with fibromyalgia syndrome: a randomized controlled trial. **Clinical Rheumatology**, v. 44, n. 11, p. 4689-4701, 2025. DOI: <https://doi.org/10.1007/s10067-025-07712-5>.

¹ Graduandas do Curso de Fisioterapia da Faculdade Estácio, São Luís – MA, Brasil. E-mail: [acesse o artigo original para visualizar o e-mail](#).

² Graduandas do Curso de Fisioterapia da Faculdade Estácio, São Luís – MA, Brasil. E-mail: [acesse o artigo original para visualizar o e-mail](#).

³ Docente do Curso de Fisioterapia da Faculdade Estácio, São Luís – MA, Brasil. E-mail: [acesse o artigo original para visualizar o e-mail](#).