

Anais do III Fórum de Iniciação Científica

EFEITO DO METODO PILATES NO TRATAMENTO DA FIBROMIALGIA

Camila Aparecida Tavares ^{al}, Fabiana Cury Viana ^a^a Faculdade Patos de Minas, Patos de Minas, Minas Gerais, Brasil.

Resumo

Introdução: A Fibromialgia (FM) é uma síndrome dolorosa crônica, identificada por dores generalizadas, sem causas conhecidas que acometem, em sua maioria pessoas do gênero feminino. A pessoa acometida pela FM apresenta dores dispersas em locais específicos, denominados “tender points”, podendo se associar a fadiga, alterações do sono, sintomas somáticos, cognitivos e distúrbios psíquicos. A prática de atividades físicas de leve e médio impacto demonstram benefícios para o tratamento da FM, como melhora no sono, redução da dor, melhora da qualidade de vida e capacidade funcional. O Método Pilates (MP) é uma modalidade de tratamento não farmacológico possível para o tratamento da FM que consiste em uma série de exercícios para a melhora da percepção dolorosa e na diminuição do número dos tender points. **Objetivos:** Assim o objetivo deste trabalho foi revisar os estudos da literatura, a fim de verificar os efeitos do Método Pilates em pacientes com Fibromialgia. **Metodologia:** O desenvolvimento desta pesquisa aconteceu por meio de um levantamento bibliográfico qualitativo, descritivo e exploratório entre os meses de Janeiro a Setembro de 2020, constituindo uma revisão de literatura. Para determinada pesquisa foram utilizadas as bases de dados Google Scholar, BVS, LILACS e PEDro. Para a busca foram empregadas os descritores: “Pilates” e “Fibromialgia”, combinados entre si e os mesmos descritores em inglês. **Considerações Finais:** Foram encontrados 581 artigos e selecionados 5 artigos para compor o corpus comparativo desta revisão, uma vez que foram julgados todos os critérios necessários. Conclui-se que o Método Pilates é uma ferramenta efetiva no controle dos sintomas decorrentes da Fibromialgia, sendo eficaz na redução da dor, melhora da capacidade funcional e qualidade de vida dos pacientes.

Palavras-chave: Pilates; Fibromialgia.
