



**RECIMA21 - REVISTA CIENTÍFICA MULTIDISCIPLINAR**  
**ISSN 2675-6218**

**A ABORDAGEM DO PILATES NA FIBROMIALGIA: UM MAPEAMENTO DA LITERATURA CIENTÍFICA: PROTOCOLO DE REVISÃO DE ESCOPO**

**THE PILATES APPROACH IN FIBROMYALGIA: A MAPPING OF THE SCIENTIFIC LITERATURE: A SCOPING REVIEW PROTOCOL**

**EL ENFOQUE DE PILATES EN LA FIBROMIALGIA: UN MAPEO DE LA LITERATURA CIENTÍFICA: UN PROTOCOLO DE REVISIÓN DE ALCANCE**

Socorro de Souza Bezerra<sup>1</sup>, Lídia Andrade Lourinho<sup>2</sup>

e391963

<https://doi.org/10.47820/recima21.v3i9.1963>

PUBLICADO: 09/2022

**RESUMO**

A Fibromialgia é caracterizada por dores generalizadas, com etiologia desconhecida e que afeta indivíduos nas mais diversas faixas etárias. Apresentando uma maior prevalência em pessoas do sexo feminino, na faixa etária entre vinte e sessenta anos de idade. Portanto, para identificar os principais sintomas faz-se necessário uma ferramenta que possibilite uma avaliação mais efetiva, principalmente no contexto da saúde coletiva. O objetivo desta pesquisa é 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. Trata-se de um protocolo de pesquisa fundamentado no Manual Joanna Briggs Institute (JBI), seguindo o *checklist* do *Preferred Reporting Items for Systematic Review and Meta-Analyses - Extension for Scoping Reviews* (PRISMA-ScR). Será realizada uma busca e coleta de dados com os descritores da Ciência da Saúde (DeCS) e *Medical Subject Headings* (MeSH). A seleção dos estudos será feita por dois pesquisadores de forma independente. Para a interpretação dos resultados utilizar-se-á do *software* IRaMuTeQ, seguido da análise de similitude e nuvem de palavras e do *corpus* textual fundamentado na análise temática.

**PALAVRAS-CHAVE:** Qualidade de Vida. Fibromialgia. Benefícios do Pilates. Prática de Pilates.

**ABSTRACT**

*Fibromyalgia is characterized by generalized pain, with an unknown etiology and that affects individuals in the most diverse age groups. Presenting a higher prevalence in people of the female sex, in age group between twenty and sixty years of age. Therefore, identifying the main symptoms would require a tool that enables a more effective assessment, mainly in the context of collective health. The objective of this research is to carry out a scope review protocol to map the existing scientific literature on the production of knowledge regarding the checklist for the reference service in primary health care in fibromyalgia. It is a research protocol based on the Joanna Briggs Institute (JBI) manual, following the checklist of the Preferred Reporting Items for Systematic Review and Meta-Analyses - Extension for Scoping Reviews (PRISMA-ScR). A data collection search will be carried out with the Health Science descriptors (DeCS) and Medical Subject Headings (MeSH). The selection of studies will be made by two researchers independently. For the interpretation of the results, the IRaMuTeQ software will be used, followed by the analysis of similarity and word cloud and the textual corpus based on thematic analysis.*

**KEYWORDS:** Quality of Life. Fibromyalgia. Benefits of Pilates. Pilates Practice.

**RESUMEN**

*La fibromialgia se caracteriza por un dolor generalizado, de etiología desconocida y que afecta a individuos de diversos grupos de edad. Tiene una mayor prevalencia en mujeres de entre veinte y*

<sup>1</sup> Universidade Estadual do Ceará - UECE

<sup>2</sup> Pós Doc em Saúde Coletiva - Universidade Estadual do Ceará - (UECE). Doutora em Saúde Coletiva (UECE/UFC/UNIFOR). Mestre em Educação em Saúde (UNIFOR). Fonoaudióloga. Pedagoga. Psicopedagoga. Professora da Universidade Estadual do Ceará.



## RECIMA21 - REVISTA CIENTÍFICA MULTIDISCIPLINAR ISSN 2675-6218

A ABORDAGEM DO PILATES NA FIBROMIALGIA: UM MAPEAMENTO DA LITERATURA CIENTÍFICA: PROTOCOLO DE REVISÃO DE ESCOPO  
Socorro de Souza Bezerra, Lídia Andrade Lourinho

sesenta años. Por lo tanto, para identificar los principales síntomas, es necesaria una herramienta que permita una evaluación más eficaz, especialmente en el contexto de la salud colectiva. El objetivo de esta investigación es realizar un protocolo de revisión de alcance para mapear la literatura científica existente sobre la producción de conocimiento sobre la lista de verificación para el servicio de referencia en atención primaria en Fibromialgia. Se trata de un protocolo de investigación basado en el Manual del Instituto Joanna Briggs (JBI), siguiendo la lista de comprobación de los Elementos de Reporte Preferidos para Revisiones Sistemáticas y Meta-Análisis - Extensión para Revisiones de Alcance (PRISMA-ScR). Se realizará una búsqueda y recopilación de datos con Descriptores de Ciencias de la Salud (DeCS) y Encabezamientos de Materias Médicas (MeSH). La selección de los estudios será realizada de forma independiente por dos investigadores. Para la interpretación de los resultados se utilizará el software IRaMuTeQ, seguido del análisis de similitud y matiz de palabras y del corpus textual fundamentado en el análisis temático.

**PALABRAS CLAVE:** Calidad de vida. Fibromialgia. Beneficios del Pilates. Práctica de Pilates.

### 1 INTRODUÇÃO

A Fibromialgia é uma doença caracterizada por dores generalizadas, sem causas conhecidas e que acometem os indivíduos, notadamente, as pessoas do sexo feminino, normalmente, entre vinte e sessenta anos de idade, podendo acontecer, porém com menor ocorrência em homens e crianças. É definida como uma síndrome crônica dolorosa, não inflamatória que se origina no sistema músculo esquelético (PROVENZA *et al.*, 2004).

Estudiosos denominaram inicialmente, a síndrome, como um reumatismo crônico utilizando esse termo para diferenciar de outros formatos clínicos e da febre reumática. Com o avanço das pesquisas, passaram a denominar a doença com o termo fibrosite, e posteriormente, até os dias atuais como Fibromialgia. Esta última denominação – Fibromialgia nasceu da junção de três termos: do latim *fibra* que quer dizer, tecido fibroso, do prefixo grego *mio* que diz respeito aos músculos e o termo *algia* que significa dor. Refere-se à presença crônica de dor muscoesquelética difusa, incluindo um segmento da coluna e múltiplos pontos dolorosos (GOLDENBERG, 2008). Estudo recente desenvolvido no Laboratório de Autoimunidade e Imunofarmacologia, do Departamento de Ciências da Saúde da Universidade Federal de Santa Catarina, indicam que a Fibromialgia acomete de 2 a 22% da população de todo o mundo, predominantemente mulheres. Já no Brasil, a prevalência da doença varia entre 2,5 e 4,4% da população, sendo a segunda maior causa de doença reumatológica depois da osteoartrose.

Além do quadro doloroso, pacientes acometidos por esta síndrome se queixam também de fadiga, distúrbios do sono, rigidez matinal, sensação de edema e distúrbios cognitivos. É frequente ainda, a associação com outras comorbidades contribuindo ainda mais para um quadro de sofrimento e piora de qualidade de vida dos indivíduos. Dentre as comorbidades mais frequentes, pode-se citar a ansiedade, depressão, cansaço extremo, síndrome miofascial, síndrome de cólon irritável dentre outras (HEYMANN, 2010). Exposto o quadro de acometimento de processo doloroso e perda de qualidade de vida, acima referenciados, pacientes buscam ajuda e tratamento para a síndrome da Fibromialgia na tentativa de cura e conforto para esse sofrimento com o objetivo de recuperar a saúde.



## RECIMA21 - REVISTA CIENTÍFICA MULTIDISCIPLINAR ISSN 2675-6218

A ABORDAGEM DO PILATES NA FIBROMIALGIA: UM MAPEAMENTO DA  
LITERATURA CIENTÍFICA: PROTOCOLO DE REVISÃO DE ESCOPO  
Socorro de Souza Bezerra, Lídia Andrade Lourinho

Como resposta ao tratamento dessa doença, a fisioterapia é uma excelente alternativa para o alívio dos pacientes, porque possui um impacto positivo na sintomatologia dessa síndrome. O exercício físico por sua vez, é o principal recurso da fisioterapia para o tratamento e a melhoria da função física. Isso se dá pela grande variedade de exercícios que podem ser usados benéficamente no tratamento desses pacientes (MARQUES *et al.*, 2002).

De acordo com estudos relacionados à fisioterapia, estes demonstram que o pilates tem sido utilizado principalmente, para fins reabilitadores, podendo ser direcionado às pessoas com determinadas particularidades que se inserem nos grupos especiais, como é o caso dos portadores da Fibromialgia (CRUZ, 2013). O método pilates foi criado por Joseph Pilates, em 1880, que se aprofundou em estudos na área de Anatomia, Fisiologia e Medicina chinesa em busca de melhorar o condicionamento físico (COSTA; ROTH; NORONHA, 2012).

O método pilates atua por meio do conhecimento do profissional fisioterapeuta e surge então, como o tratamento ideal para esses pacientes que sofrem com a Fibromialgia. Por ser uma técnica de abordagem não invasiva e que trabalha a flexibilidade muscular, aumenta a amplitude de movimento, fortalece o tônus muscular e diminui sobremaneira, as dores crônicas trazendo um alívio para os indivíduos. Como a técnica do pilates trabalha exercícios de condicionamento físico e treinamento de força, além de muito alongamento, melhora a rigidez muscular e a consequência direta é o alívio da dor e a sensação de relaxamento. Consequentemente, a melhoria de qualidade de vida do indivíduo. Sabe-se que um dos objetivos mais almejados na vida das pessoas é a saúde e que esta é intimamente relacionada à qualidade de vida e bem-estar físico e mental no cotidiano e rotina dos cidadãos.

Nesse sentido, a OMS – Organização Mundial da Saúde define saúde como “o completo bem-estar físico, social e mental e não meramente, a ausência de doenças (PREBIANCHI, 2003, p. 2) A qualidade de vida se relaciona, portanto, ao cotidiano e é associada aos prazeres e sensações de satisfação que envolvem além do bem-estar, a ética, princípios, valores e autoestima.

Nesse sentido, o objetivo principal do fisioterapeuta que trabalha o pilates para o tratamento da Fibromialgia é devolver ao paciente um padrão mais próximo possível do bem-estar e da qualidade de vida. A prática da atividade proporciona efeito analgésico devido ao estímulo e liberação de endorfinas que atuam como antidepressivos. Entretanto, deve-se ter em mente que para a utilização do método pilates no tratamento da Fibromialgia, é imprescindível que o profissional conheça suas técnicas, formas de utilização, observando a realidade funcional de cada paciente além de outras características necessárias ao seu processo de recuperação. Atualmente, o método pilates tem sido utilizado na fisioterapia para diversos objetivos, porém, percebe-se cada vez com mais evidências, a importância do método para o tratamento da Fibromialgia, conforme dito por Pinton e Franco (2007). Sendo assim, uma ótima proposta de atividade física para os que sofrem dessa dolorosa síndrome crônica.



## RECIMA21 - REVISTA CIENTÍFICA MULTIDISCIPLINAR ISSN 2675-6218

A ABORDAGEM DO PILATES NA FIBROMIALGIA: UM MAPEAMENTO DA LITERATURA CIENTÍFICA: PROTOCOLO DE REVISÃO DE ESCOPO  
Socorro de Souza Bezerra, Lídia Andrade Lourinho

### 2 METODOLOGIA

Essas revisões têm o objetivo de resumir evidências e avaliar o escopo do conhecimento produzido sobre um determinado assunto (TRICCO *et al.*, 2018). O estudo irá seguir cinco fases, sendo elas: 1) identificar questão de pesquisa; 2) os estudos relevantes; 3) seleção de estudos; 4) mapeamento dos dados; 5) agrupamento, resumo e relato de revisão seguindo as recomendações do *checklist* PRISMA-ScR (TRICCO *et al.*, 2018), registrado na *Open Science Framework* (OSF).

A pergunta norteadora deste estudo será: Quais são as abordagens do Pilates no contexto da Fibromialgia? A pergunta foi orientada pela estratégia PCC (P: População, C: Conceito, C: Contexto), sendo “P” a população (Pacientes com Fibromialgia), “C” o conceito (Prática de Pilates), e “C” o contexto (Benefícios do Pilates).

Para inclusão foram selecionados os artigos com as categorias: artigo original, com textos completos disponível nas bases de dados selecionados, e disponibilizados gratuitamente, publicados durante os anos de 2018 a 2022. Para critério de exclusão, foram retirados os repetidos, os trabalhos de conclusão de curso e os que não atendem os critérios de inclusão. Para a seleção dos estudos, serão consideradas publicações científicas.

A busca de dados se dará utilizando as seguintes bases de dados: *Scientific Electronic Library Online* (Scielo), *Medical Literature Analysis and Retrieval System Online* (MEDLINE); Literatura Latino-Americana e do Caribe em Ciências da Saúde (LILACS), via Biblioteca Virtual em Saúde (BVS) e Pubmed e a plataforma Google Scholar.

A estratégia de busca será feita a partir dos Descritores em Ciências da Saúde (DeCS) e *Medical Subject Headings* (MeSH) e compondo as palavras-chave para maior extensão dos resultados de busca, como apresentado no quadro I.

**Quadro 1– Estratégia de busca da revisão de escopo**

	<b>População</b>	<b>Conceito</b>	<b>Contexto</b>
<b>Extração</b>	Pacientes com fibromialgia	Prática de Pilates	Benefícios do Pilates
<b>Conversão</b>	Pacientes, Fibromialgia,	Pilates, Técnica de Exercício com movimento	Benefícios Pilates, Qualidade de Vida,
<b>Combinação</b>	Pacientes, Fibromialgia, <i>Patients, Fibromyalgia</i>	Pilates, Técnica de Exercício com movimento, <i>Pilates, Exercise Movement Technique</i>	Benefícios Pilates, Qualidade de Vida, <i>Quality of Life, Pilates Benefits</i>
<b>Construção</b>	Pacientes AND Fibromialgia OR Patients AND Fibromyalgia	Pilates OR Técnica de Exercício com movimento OR <i>Exercise Movement Technique</i>	Benefícios Pilates OR Qualidade de Vida OR <i>Quality of Life OR Pilates Benefits</i>
<b>Uso</b>	Pacientes AND Fibromialgia OR <i>Patients AND Fibromyalgia</i> AND Pilates OR Técnica de Exercício com movimento OR <i>Exercise Movement Technique</i> AND Benefícios Pilates OR <i>Quality of Life OR Pilates Benefits</i>		

Fonte: Próprio Autor (2022).



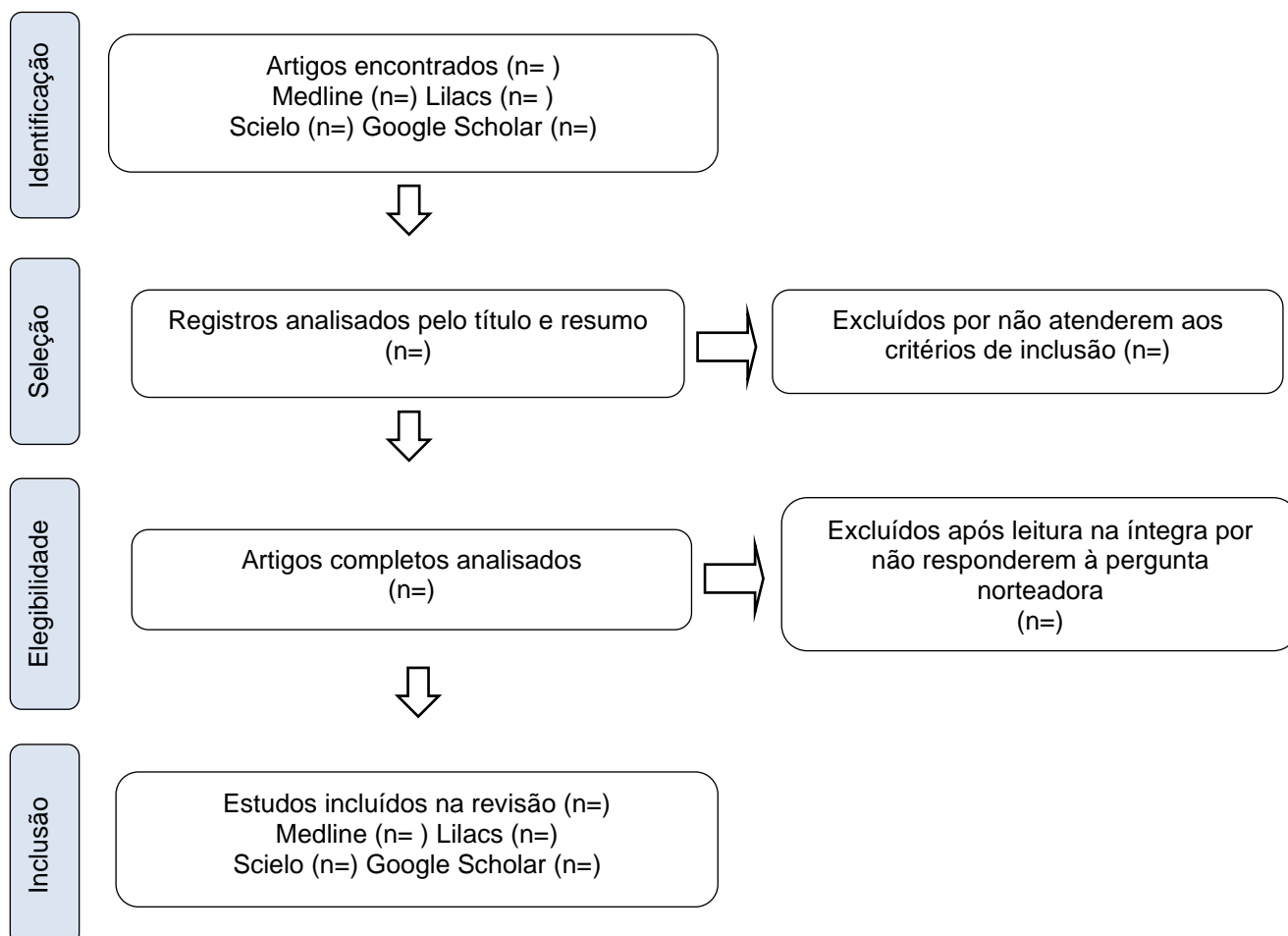
## RECIMA21 - REVISTA CIENTÍFICA MULTIDISCIPLINAR ISSN 2675-6218

A ABORDAGEM DO PILATES NA FIBROMIALGIA: UM MAPEAMENTO DA LITERATURA CIENTÍFICA: PROTOCOLO DE REVISÃO DE ESCOPO  
Socorro de Souza Bezerra, Lídia Andrade Lourinho

Serão utilizados artigos científicos, publicados em português e inglês, considerados eletivos para inclusão nesta revisão. Os estudos serão incluídos se: 1) Falarem sobre ações educativas, entendendo-se esta como qualquer meio que proporcione conhecimento como vídeos, cursos, publicados em revistas científicas, sites governamentais e/ou de Entidades representativas da Fisioterapia, publicações em inglês e português que contenham os seguintes descritores ou palavras-chave: Qualidade de Vida; Fibromialgia; Benefícios do Pilates; Prática de Pilates.

A elegibilidade dos artigos se dará pelos critérios estabelecidos, informação de título e resumos. Caso haja dúvidas sobre a relevância de um estudo a partir do título e resumo, o artigo completo será analisado. A organização dos dados será realizada através do programa Microsoft Excel R, contendo os seguintes atributos: título, autores, idioma, periódico, ano de publicação, tipo de publicação. Adicionalmente, será utilizado o fluxograma PRISMA (*Preferred Reporting Items for Systematic Review and Meta-Analyses*) Figura 1 (PAGE *et al.*, 2021)

**Figura 1 – Fluxograma de seleção dos estudos (PRISMA)**



A descrição dos achados será apresentada por meio de gráficos e tabelas. Posteriormente, as informações extraídas serão processadas pelo software de *Análise Textual Interface de R Pour les*



## RECIMA21 - REVISTA CIENTÍFICA MULTIDISCIPLINAR ISSN 2675-6218

A ABORDAGEM DO PILATES NA FIBROMIALGIA: UM MAPEAMENTO DA LITERATURA CIENTÍFICA: PROTOCOLO DE REVISÃO DE ESCOPO  
Socorro de Souza Bezerra, Lídia Andrade Lourinho

*Analyses Multidimensionnelles de Textes et de Questionnaires* (IRaMuTeQ), versão 0.6 Alpha 3, programa de livre acesso desenvolvido na linguagem *Python* em que se utiliza das funções provenientes do *software* estatístico R, que permite observar os dados sob a perspectiva e foco qualitativo, propiciando diferentes processamentos e análises estatísticas do *corpus* textual.

### 3 RESULTADOS ESPERADOS

O Método Pilates tem mostrado resultados relevantes como tratamento para Fibromialgia, e tem sido mais bem utilizado com aplicações terapêuticas interdisciplinares. Diferentes pesquisas começaram a explorar, recentemente, os efeitos de várias técnicas de exercícios para tratamento dessa síndrome, além dos diversos tipos de treinamentos físicos convencionais, como por exemplo, os de baixo impacto, como o Pilates, o treinamento aeróbio e o treinamento de força, para o tratamento da Fibromialgia.

Atualmente, o método Pilates tem sido utilizado na Fisioterapia para diversos objetivos, porém, percebe-se cada vez com mais evidências, a importância do método para o tratamento da Fibromialgia, conforme dito por Pinton e Franco (2007). Sendo assim, uma ótima proposta de atividade física para os que sofrem dessa dolorosa síndrome crônica.

### REFERÊNCIAS

AROMATARIS, E.; MUNN, Z. (Eds.). **JBI Manual for Evidence Synthesis**. Adelaide: JBI, 2020. DOI: <https://doi.org/10.46658/JBIMES-20-01>

COSTA, L. M. R.; ROTH, A.; NORONHA, M. O método pilates no Brasil: uma revisão de literatura. **Arquivos Catarinenses de Medicina**, v. 41, n. 3, p. 87-92, 2012.

CRUZ, G. L.; MARQUES, G. L.; DAHMER, D. S. V.; CREPALDI, M. L. S.; SANT'ANA, A. P.; SILVA, L. M. Benefícios do Método pilates nos sintomas da fibromialgia. **Revista FAIPE**, v. 8, n. 1, p. 49-59, 2018.

GOLDENBERG, E. **O coração sente, o corpo dói**: como reconhecer e tratar a fibromialgia. São Paulo: Etheneu, 2008.

HEYMANN, R. E. *et al.* Consenso brasileiro do tratamento da fibromialgia. **Revista Brasileira de Reumatologia**, v. 50, n. 1, p. 56-66, 2010.

MARQUES, A. P.; MATSUTANI, L. A.; FERREIRA, E. A. G.; MENDONÇA, L. L. F. A fisioterapia no tratamento de pacientes com fibromialgia: uma revisão da literatura. **Revista Brasileira de Reumatologia**, v. 42, n. 1, p. 42-48, 2002.

OUZZANI, M.; HAMMADY, H.; FEDOROWICZ, Z.; ELMAGARMID, A. Rayyan: a web and mobile app for systematic reviews. **Systematic Reviews**, v. 5, n. 1, p. 210, 2016. DOI: <https://doi.org/10.1186/s13643-016-0384-4>

PAGE, M. J.; MCKENZIE, J. E.; BOSSUYT, P. M.; BOUTRON, I.; HOFFMANN, T. C.; MULROW, C. D.; SHAMSEER, L.; TETZLAFF, J. M.; MOHER, D. The PRISMA 2020 statement: an updated guideline for reporting systematic reviews. **BMJ**, v. 71, 2021. DOI: <https://doi.org/10.1136/bmj.n71>



**RECIMA21 - REVISTA CIENTÍFICA MULTIDISCIPLINAR**  
**ISSN 2675-6218**

A ABORDAGEM DO PILATES NA FIBROMIALGIA: UM MAPEAMENTO DA  
LITERATURA CIENTÍFICA: PROTOCOLO DE REVISÃO DE ESCOPO  
Socorro de Souza Bezerra, Lídia Andrade Lourinho

PINTON, L. B.; FRANCO, A. C. S. F. Influência do método pilates: uma proposta de atividade física. **Coleção Pesquisa em Educação Física**, v. 5, n. 1, p. 345-9, 2007.

PREBIANCHI, H. B. Medidas de qualidade de vida para crianças: aspectos conceituais e metodológicos. **Psicologia: Teoria e Prática**, v. 5, n. 1, p. 57-69, 2003.

PROVENZA, J. R.; POLLAK, D. F.; MARTINEZ, J. E.; PAIVA, E. S.; HELFENSTEIN, M.; HEYMANN, R.; MATOS, J. M. C.; SOUZA, E. J. R. Fibromialgia. **Revista Brasileira de Reumatologia**, v. 44, n. 6, p. 443-449, 2004.

TRICCO, A. C.; LILLIE, E.; ZARIN, W.; O'BRIEN, K. K.; COLQUHOUN, H.; LEVAC, D.; MOHER, D.; PETERS, M. D. J.; STRAUS, S. E. PRISMA Extension for Scoping Reviews (PRISMA-ScR): Checklist and Explanation. **Annals of Internal Medicine**, v. 169, n. 7, p. 467-473, 2018. DOI: <https://doi.org/10.7326/M18-0850>

VECCHIAR, R. D. V.; RUIZ, T.; BOCCHI, S. C. M.; CORRENTE, J. E. Qualidade de vida na terceira idade: um conceito subjetivo. **Revista Brasileira de Epidemiologia**, v. 8, n. 5, p. 246-252, 2005.