

Pilates na Fibromialgia

Pilates in Fibromyalgia

Pilates en Fibromialgia

Recebido: 04/05/2022 | Revisado: 13/05/2022 | Aceito: 20/05/2022 | Publicado: 27/05/2022

Amanda Aguiar Barros

ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-1051-7463>
Universidade de Gurupi, Brasil
E-mail: amanda.l.aguiarbarros@gmail.com

Eva Coelho da Silva

ORCID: <https://orcid.org/0000-0001-7880-6950>
Universidade de Gurupi, Brasil
E-mail: evafisio23@gmail.com

Samuel Alves de Souza

ORCID: <https://orcid.org/0000-0001-6746-4000>
Universidade de Gurupi, Brasil
E-mail: samukagpi@gmail.com

Keyliane Coêlho da Silva

ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-3615-885X>
Universidade de Gurupi, Brasil
E-mail: Keylianecoelho51@gmail.com

Rafaella de Carvalho Alves

ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-0585-0624>
Universidade de Gurupi, Brasil
E-mail: rafa_c_alves@unirg.edu.br

Resumo

A cronicidade da algia musculoesquelética no quadro clínico em fibromialgia, associada a estágios de agudização, por diversos motivos temporais, emocionais, físicos, laborais e sociais, instiga a necessidade de terapêuticas adequadas e eficazes para a manutenção da funcionalidade e qualidade de vida, diante da ausência de cura. Esta pesquisa objetivou mensurar os efeitos da conduta fisioterapêutica em pilates direcionada ao estágio crônico da fibromialgia, diante da complexidade de comprometimentos relacionados aos sinais e sintomas. Realizou-se 15 sessões de pilates, 3 vezes por semana, com parâmetros de protocolo de acordo com o quadro clínico da enfermidade. O Questionário de Impacto da Fibromialgia (QIFR-Br) quantificou a intensidade algica, funcionalidade e qualidade de vida antes e após a intervenção. A análise estatística evidenciou resultados estatisticamente significativos ($p < 0,05$) para todas as variáveis, ou seja, o protocolo proposto é eficaz para o restabelecimento da funcionalidade, em decorrência da analgesia, alcançada com a cinesioterapia, proporcionando melhor prognóstico e estabilização do quadro clínico.

Palavras-chave: Fisioterapia; Reabilitação; Dor; Incapacidade.

Abstract

The chronicity of musculoskeletal algia in the clinical picture in fibromyalgia, associated with stages of sharpness, for various reasons of time, emotional, physical, labor and social, instigates the need for appropriate and effective therapies for the maintenance of functionality and quality of life, in view of the absence of cure. This research aimed to measure the effects of physical therapy in pilates directed to the chronic stage of fibromyalgia, given the complexity of impairments related to signs and symptoms. 15 pilates sessions were performed 3 times a week, with protocol parameters according to the clinical picture of the disease. The Fibromyalgia Impact Questionnaire (QIFR-Br) quantified pain intensity, functionality and quality of life before and after the intervention. The statistical analysis showed statistically significant results ($p < 0.05$) for all variables, i.e., the proposed protocol is effective for restoring functionality, due to analgesia, achieved with kinesiotherapy, providing better prognosis and stabilization of the clinical picture.

Keywords: Physiotherapy; Rehabilitation; Pain; Inability.

Resumen

La cronicidad de la algia musculoesquelética en el cuadro clínico en la fibromialgia, asociada a etapas de agudeza, por diversas razones de tiempo, emocionales, físicas, laborales y sociales, instiga la necesidad de terapias adecuadas y efectivas para el mantenimiento de la funcionalidad y la calidad de vida, en vista de la ausencia de curación. Esta investigación tuvo como objetivo medir los efectos de la fisioterapia en pilates dirigida a la etapa crónica de la fibromialgia, dada la complejidad de las deficiencias relacionadas con los signos y síntomas. Se realizaron 15 sesiones de pilates 3 veces por semana, con parámetros de protocolo según el cuadro clínico de la enfermedad. El Cuestionario

de Impacto de la Fibromialgia (QIFR-Br) cuantificó la intensidad del dolor, la funcionalidad y la calidad de vida antes y después de la intervención. El análisis estadístico mostró resultados estadísticamente significativos ($p < 0,05$) para todas las variables, es decir, el protocolo propuesto es efectivo para restaurar la funcionalidad, debido a la analgesia, lograda con kinesioterapia, proporcionando un mejor pronóstico y estabilización del cuadro clínico.

Palabras clave: Fisioterapia; Rehabilitación; Dolor; Incapacidad.

1. Introdução

A fibromialgia (FM) é definida como uma doença reumatológica crônica, caracterizada por dor difusa e generalizada associada a rigidez articular e fadiga muscular, além do sono não reparador e alterações cognitivas e psicológicas. De etiologia idiopática, acomete principalmente mulheres com idade entre 30 e 50 anos (Wolfe, et. al., 2011). A constante sintomatologia dolorosa considerada crônica revela o contexto da dor mecânica decorrente da cicatrização irregular do tecido musculoesquelético lesado, acentuando-se contraturas e déficit circulatório (Montenegro, et. al., 2021). Diante deste quadro clínico, o método Pilates torna-se adequado com intuito de flexibilizar os músculos e otimizar a funcionalidade devido à analgesia, além da interação entre corpo e mente, favorecendo a qualidade de vida (Cury & Vieira, 2016).

Alves (2019) identificou a fibromialgia como a primeira enfermidade reumática para o gênero feminino com idade entre 35 e 55 anos, em pesquisa realizada na região norte do Brasil, corroborando com resultados nacionais e internacionais, evidenciando a elevada prevalência da enfermidade independente de condições socioeconômicas.

A FM é de etiologia idiopática, é conhecida como a síndrome de dor crônica, ocasionada pela sensibilização do sistema nervoso central (SNC), à dor ocorre devido ao processamento desordenado dos impulsos nociceptivos, como os neurotransmissores serotonina (5HT) e a substância P, que sofrem alterações em suas rotas e implicam diretamente na amplificação da percepção de dor, no humor, na qualidade de sono e em tantos outros sintomas relacionados a fibromialgia (Santos & Kruehl, 2009; Clauw, 2014).

A sintomatologia apresentada pelos indivíduos provoca um impacto negativo na sua qualidade de vida, visto que as causas da fibromialgia são complexas, incluindo fatores psicológicos, sociais e biológicos, exigindo uma abordagem biopsicossocial embasando-se do conjunto da sintomatologia de sinais e sintomas. Como consequência, ao conjunto de sintomas e em particular a dor crônica, sendo essa sua maior característica, além disso, pode trazer consigo ou desenvolver no percurso, comorbidades como a ansiedade e a depressão, ocasionando problemas físicos e emocionais que interferem diretamente na qualidade de vida e na capacidade funcional (Bircan et al., 2008; Ferreira et al., 2014).

Os critérios diagnósticos do American College of Rheumatology (ACR) para FM em 1990 limitavam-se à dor crônica sistêmica, axial e musculoesquelética nas extremidades que, além da dor, estava presente nos lados esquerdo e direito do corpo, acima e abaixo da cintura, além da sensibilidade algica exacerbada à palpação de 11 soa 18 tender, agravado à palpação de 11 dos 18 tender points (Marques, et. al., 2017) e (Wolfe, et. al., 1990). Já os critérios diagnósticos do ACR FM de 2010 foram baseados no número de áreas de dor no corpo e na presença e gravidade da fadiga, sono não reparador e alterações cognitivas e na extensão dos sintomas somáticos (Wolfe, et. al., 2011).

Os programas de treinamento resistido e aeróbico em intensidade moderada desde que executados adequadamente, sem a exacerbção dos sintomas são estratégias de intervenção recomendadas (Andrade et al., 2008). Recentemente, é sugerido o Método Pilates (MP), pois, consiste em exercícios realizados no solo (Mat Pilates), usando a resistência do próprio corpo do paciente, com ou sem acessórios, e ainda nos equipamentos (Cadillac, Reformer, Chair), que possuem molas de diferentes coeficientes de deformação, promovendo resistência progressiva. O tratamento tem como objetivo principal o controle da dor, fadiga e insônia e a melhora na qualidade de vida e funcionalidade por meio da reabilitação e condicionamento musculoesquelético (Camarão, 2004; Alves, et. al., 2022).

O Método Pilates auxilia no tratamento da fibromialgia, visto que o fortalecimento e alongamento muscular são sempre evidentes durante o exercício de forma holística e progressiva, sem movimentos bruscos, prezando pela fisiologia muscular e biomecânica articular (Campigotto & Hulse, 2010). Por meio de condicionamento dos programas de exercícios de pilates, é notável o alívio da dor, a restauração da amplitude de movimento, flexibilidade, melhorando também a capacidade de concentração e execução das atividades da vida diária, que em muitos casos ficam limitadas pela patologia. Além disso, a prática destes exercícios oferece um ambiente mais sereno, favorecendo a conexão da mente com o corpo, em conjunto com técnicas de respiração, movimentos fluidos e centralizados, promovendo o relaxamento e reduzindo a tensão muscular (Campigotto & Hulse, 2010; Comunello, 2011).

O nível de incapacidade funcional e qualidade de vida do paciente fibromiálgico tem sido avaliada por meio do Questionário de Impacto da Fibromialgia (QIF) traduzido para o Brasil e validado inicialmente por (Marques, et. al., 2006), visto que atualmente foi revisado (FIQR-Br) e validado no Brasil por (Lupi, et. al., 2017). Consiste em um instrumento fidedigno para mensurar a incapacidade fisiofuncional e sua repercussão na qualidade de vida do paciente, visto que este tipo de avaliação pode ser válida, inclusive, para identificar a eficácia do tratamento. Este questionário é composto por 21 questões, subdivididas em 3 domínios, sendo eles, capacidade física, impacto global e sintomas. Cada resposta envolve uma pontuação de 0 a 10, contabilizado na somatória final, de 0 a 100 pontos, sendo que a maior pontuação refere-se ao maior impacto negativo da FM na capacidade funcional do paciente. Segundo (Lorena, et. al., 2016) a qualidade de vida do paciente fibromiálgico encontra-se reduzida diante do quadro clínico álgico e incapacitante.

Contudo, esta pesquisa objetiva identificar se os efeitos da conduta fisioterapêutica irá proporcionar melhor prognóstico com funcionalidade, estabilização do quadro clínico com redução da intensidade álgica e qualidade de vida, diante da complexidade de comprometimentos relacionados aos sinais e sintomas e da ausência de cura, estabelecendo-se intervenção de acordo com o estágio crônico da enfermidade.

2. Metodologia

Pesquisa experimental realizada na Clínica-Escola de Fisioterapia da UnirG (CEF), aprovada pelo Comitê de Ética em Pesquisa sob parecer 4.292.828. Foram recrutadas 10 mulheres com diagnóstico médico de FM e idade entre 20 e 65 anos, sem contraindicação para a terapêutica. Realizou-se anamnese epidemiológica e física e Questionário de Impacto da Fibromialgia (QIFR-Br) Lupi et al (2017), antes e após o protocolo de intervenção de 15 sessões, 3 vezes por semana, com duração de 1 hora.

A terapêutica em Pilates consistiu em exercícios de alongamento, fortalecimento, flexibilidade e resistência, realizados em solo e em equipamentos dotados de molas. As participantes foram orientadas a realizar os exercícios de forma adequada, utilizando os princípios do método (concentração, respiração e fluidez). Os exercícios foram realizados de acordo com o limite de cada participante, abrangendo a musculatura de forma global, incluindo coluna vertebral e membros, em amplitudes de movimento fisiológicas (Kumpel, et. al., 2016).

3. Resultados e Discussão

Diante da aplicação dos critérios de inclusão e exclusão, a amostra constituiu-se de 7 mulheres com idade média de 50 anos (32-62), em tratamento medicamentoso, com relato de dor a mais de 5 anos e diagnóstico a menos de 2 anos. As participantes relataram o fator psicológico para o desenvolvimento da FM e a analgesia como preditora de qualidade de vida e funcionalidade.

A Tabela 1 evidencia os resultados obtidos pela Anamnese Física e Questionário de Impacto da Fibromialgia (QIFR-Br), antes e após a conduta terapêutica, enfatizando a evolução estatisticamente significativa do quadro clínico, com redução dos comprometimentos álgicos e funcionalidade, e conseqüentemente, otimização da qualidade de vida.

Tabela 1. Análise Estatística da Pontuação Média dos Itens da Anamnese Física e QIFR-Br. Elaborada pelas autoras. *Teste t de Student, $p < 0,05$.

Instrumentos	Itens	Pré	Pós
Anamnese Física	Número de Áreas	10	4*
	EVA	7	4*
QIFR-Br	Capacidade Física	17	8*
	Impacto Global	10	3*
	Intensidade dos Sintomas	32	21*
	Pontuação Total	58	33*

Fonte: Autores.

Corroborando com os resultados desta pesquisa, o estudo realizado por Çağlayan et al. (2020) identificou que ambos os métodos de atendimentos com pilates, modalidades em grupo e individual, obtiveram resultados similares, onde a primeira apresentou maior positividade na interação psicossocial, ansiedade e incentivo na realização dos exercícios, enquanto a segunda promoveu efeito no impacto da doença e na qualidade de vida dos pacientes.

Com resultados benéficos e semelhantes ao estudo acima citado, a pesquisa realizada por Komatsu et al. (2016), inclui mulheres diagnosticadas com a síndrome de fibromialgia, em dois grupos, o controle e o tratamento, com sete e treze pacientes, respectivamente. Comparando as condutas utilizadas em cada grupo, foi identificado resultado significativo, principalmente, na redução da quantidade de “tender points” e na redução da intensidade álgica, das pacientes no grupo tratamento, ao qual foram submetidas a técnica do pilates.

Em consonância com os estudos descritos acima, a pesquisa de Atlan et al. (2009) também propôs resultados satisfatórios quanto ao tratamento de fibromialgia utilizando o método pilates. A pesquisa apresentou um grupo que foi tratado com exercícios de relaxamento e alongamento, enquanto o outro submeteu-se ao pilates. Este, obteve resultado exponencial comparado ao outro grupo, principalmente em relação à melhora da dor e ao Questionário de Impacto da Fibromialgia (FIQ).

No estudo de Kümpel et al. (2016), 20 mulheres com diagnóstico clínico de fibromialgia, com idade média de 54 anos de idade, fizeram parte da pesquisa, onde todas as pacientes foram avaliadas na primeira sessão e reavaliados após a quinze sessões. O tratamento baseou-se em exercícios no solo, utilizando-se a metodologia de Pilates, com atendimentos de duas vezes por semana, e cada sessão tinha duração de 60 minutos. Ocorreu diferença significativa no domínio qualidade do sono, depressão, ansiedade, rigidez, fadiga e dor, assim como o impacto da fibromialgia por meio do QIF.

Conclui-se que o método Pilates, como recurso cinesioterapêutico aplicado aos distúrbios musculoesqueléticos crônicos da FM é eficaz para a redução da intensidade álgica e otimização da funcionalidade e a qualidade de vida de fibromiálgicas.

4. Conclusão

Vários fatores sustentam a relevância científica desta pesquisa, sendo eles: a inexistência de cura, a elevada prevalência, a complexidade de comprometimentos físicos relacionados aos sinais e sintomas, a conduta diferenciada de

acordo com o estágio da enfermidade, a necessidade de qualificação aos profissionais para o diagnóstico precoce e tratamento especializado.

Os efeitos fisiológicos da cinesioterapia ativa promovem o bem-estar principalmente devido à liberação de hormônios como a endorfina (relaxamento, sensação de prazer, bem-estar, disposição física e mental e redução da dor) e a serotonina (efeito analgésico, controle do humor, comportamentos emocionais, ciclo do sono e controle da respiração) que são neurotransmissores (Codeiro et al, 2020).

A saúde pública do município necessita inserir um programa de tratamento para pacientes fibromialgicas, em virtude do número significativo dessa patologia na população e pouco ou nenhum recurso oferecido gratuitamente, além da má qualidade de vida da mesma. Logo, propomos novos estudos acerca desse assunto, com o propósito de elevar o conhecimento e o cuidado dessa disfunção.

Referências

- Altan, L., et al. (2019). Effect of pilates training on people with fibromyalgia syndrome: a pilot study. *Arch Phys Med Rehabil*, 12: 1983-8.
- Alves, R. C. (2019). Fibromialgia na região norte do Brasil: aspectos epidemiológicos, diagnóstico e incapacidade. 2019.87f. Dissertação (Mestrado em Ciências da Saúde) – Universidade Federal do Tocantins, Programa de Pós-Graduação em Ciências da Saúde, Palmas.
- Alves, R. C., et al. (2022). Aspectos Epidemiológicos e Diagnóstico da Fibromialgia na Região Norte do Brasil. *Research, Society and Development*, 11(4).
- Aguiar, S. D., et al. (2016). Benefício do método Pilates em mulheres com fibromialgia. *ConScientiae Saúde*, 15(3), 440-447.
- Andrade, S. C., & Carvalho, R. F. P. P. & Vilar, M. J. (2008). Exercícios físicos para fibromialgia: alongamento muscular x condicionamento físico. *Brazilian Journal of Physical Therapy*, 12, 520-1.
- Bircan, C., & Karasel S. A., & Akgun B. E. O. (2008). Alper S. Effects of muscle strengthening versus aerobic exercise program in fibromyalgia. *Rheumatol Int*. 28: 527-32.
- Çaglayan, B. C., et al. (2011). Effects of clinical Pilates exercises in individuals with fibromyalgia: A randomized controlled trial. *EUR. J. Rheumatol*, 8, 150-155.
- Camarão, T. (2004). *Pilates no Brasil: corpo e movimento*. Gulf Professional Publishing.
- Campigotto, J., & Hulse, L. Z. S. (2014). A eficácia do método de Pilates com bola noClaw DJ. Fibromyalgia: a clinical review. *Jama*.311(15):1547-55.
- Comunello, J. F. (2011). Benefícios do método pilates e sua aplicação na reabilitação. Instituto Salus, maio/jun.
- Cordeiro, B. L. B., et al. (2020). Influence of the Pilates method on quality of life and pain of individuals with fibromyalgia. *BrJP*, 3(3).
- Cury, A.; & Vieira, W. H. B. (2016). *Effects of the Pilates Method in fibromyalgia*. *Fisioterapia Brasil*, 3(17), 13-20.
- Faculdade de Fisioterapia, Universidade do Sul de Santa Catarina, Tubarão, 2010.
- Ferreira G., & Martinho U.G., & Tavares, M. C. G. C. F. (2014). Fibromialgia e atividade física: reflexão a partir de uma revisão bibliográfica. *Salusvita*. 33(3): 433-46.
- Komatsu, M., et al. (2016). Pilates Training Improves Pain and Quality of Life of Women With Fibromyalgia Syndrome. *Revista Dor*. 17, 274-278.
- Kümpel, C., et al. (2016). Benefit Pilates Method in women with fibromyalgia. *Conscientiae Saúde*, 15(3), 440-447.
- Lupi, J.B., et al. (2017). Brazilian Portuguese version of the Revised Fibromyalgia Impact Questionnaire (FIQR-Br). *Journal Disability and Rehabilitation*, (16), 1650-1663.
- Marques., & Amélia, P., et al. (2017). A revisão da fibromialgia: atualização da literatura. *Revista Brasileira de Reumatologia*, 57, 356-363.
- Montenegro, M. L., et al. (2021). Perspectives of therapeutic management in patients with fibromyalgia: an integrative review. *Rev. El. Ac. Saúde*, 13(6).
- Santos, L. C., & Krueel, L. F. M. (2010). Síndrome de fibromialgia: fisiopatologia, instrumentos de avaliação e efeitos do exercício. *Motriz Rev Educ Fís*. 15(2):436-48. Tratamento de mulheres portadoras de lombalgia. Monografia (Graduação).
- Wolfe, F., et al. (2011). Fibromyalgia criteria and severity scales for clinical and epidemiological studies. *J Rheumatol*, 6(38).
- Wolfe, F., et al. (2011). Critérios de fibromialgia e escalas de gravidade para estudos clínicos e epidemiológicos: uma modificação dos critérios diagnósticos preliminares do ACR para fibromialgia. *The Journal of rheumatology*, 38(6), 1113-1122.
- Wolfe, F., et al. (1990). Critérios do American College of Rheumatology 1990 para a classificação da fibromialgia. *Arthritis & Rheumatism: Official Journal of the American College of Rheumatology*, 33(2), 160-172.