



PILATES NA MELHORA DA DOR CAUSADA PELA FIBROMIALGIA: REVISÃO INTEGRATIVA

BRUNA SOLANGE DE PAIVA ANTONIO SILVA; ALESSANDRA LURDES HAITCHOPF

Introdução: O método de pilates se caracteriza pelo equilíbrio do corpo, mente e seus benefícios são diversos. Dentre eles estão, melhora da postura, condicionamento físico, ativação da corrente sanguínea e pode ser praticado por qualquer pessoa, sendo assim, os pacientes portadores de fibromialgia conseguem alcançar melhoras nos sintomas pois é um recurso de natureza individualizada e específica. **Objetivos:** O presente estudo busca identificar e analisar artigos que abordam o pilates no tratamento de dor causada pela fibromialgia. **Material e método:** Trata-se de uma revisão integrativa da literatura, desenvolvida nas bases de dados Pubmed, SciELO e Lilacs, sendo incluídos artigos de pesquisa experimental e não-experimental, nos idiomas português e inglês, que respondessem ao objetivo da pesquisa, fazendo uso do operador booleano *AND* com os descritores Pilates e Fibromialgia, no período de 2009 a 2023. **Resultados:** Foram utilizados 10 artigos que apresentam os estudos relacionados a melhora da dor e também trazem outros benefícios como o aumento de flexibilidade, diminui a tensão muscular, reduz o estresse, a ansiedade, a depressão e a inflamação, proporcionando menor fadiga muscular e por isso reduz os quadros dolorosos. Não apresentaram resultado de cura, porém permite que o paciente melhore a qualidade de vida. **Conclusão:** Conclui-se que o pilates é eficaz no tratamento da fibromialgia, por apresentar melhora na funcionalidade e na dor do paciente, proporcionando qualidade de vida.

Palavras-chave: **FISIOTERAPIA; DOR; FIBROMIALGIA; PILATES; DOR**