



**CENTRO UNIVERSITÁRIO GUAIRACÁ - UNIGUAIRACÁ**  
**PROGRAMA DE PÓS - GRADUAÇÃO STRICTU SENSU EM PROMOÇÃO DA**  
**SAÚDE**

**THAISA IOHN DA SILVA**

**O MÉTODO PILATES COMO UMA FERRAMENTA CLÍNICA NA SÍNDROME**  
**DOLOROSA MIOFASCIAL CAUSADA PELA FIBROMIALGIA**

**GUARAPUAVA**  
**2022**

Ficha Catalográfica elaborada pela Biblioteca da UniGuairacá

S586m Silva, Thaisa Iohn da  
O método pilates como uma ferramenta clínica na síndrome dolorosa miofascial causada pela fibromialgia / Thaisa Iohn da Silva. - Guarapuava, PR : UniGuairacá, 2022. 68 f. : il. ; 30 cm.

Dissertação (Mestrado) – UniGuairacá Centro Universitário, Programa de Pós-Graduação em Promoção da Saúde (PPGPS), 2022.  
Orientador: Dr. Luiz Alfredo Braun Ferreira.  
Coorientador: Dr. Luiz Augusto da Silva.

1. Atividade física. 2. Fibromialgia. 3. Pilates. 4. Qualidade de vida. I. Ferreira, Luiz Alfredo Braun. II. Silva, Luiz Augusto da. III. Título. IV. UniGuairacá Centro Universitário.

CDD 613

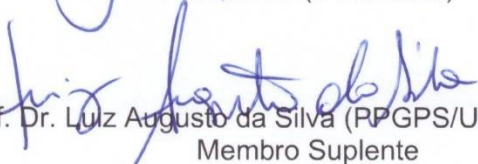
Bibliotecária responsável: Michelle C. Magalhães - CRB-9/1917




### Ata de Defesa de Dissertação de Mestrado N°05/2022 – PPGPS

Às quatorze horas do dia vinte e nove de abril de dois mil e vinte e dois, na sala de Metodologias Inovadoras (1º andar) do Centro Universitário Guairacá - UNIGUAIACÁ, reuniu-se a Banca Examinadora de Defesa da Dissertação do Mestrado Profissional em Promoção da Saúde, da mestranda **Thaisa Iohn da Silva**, constituída pelo Prof. Dr. Luiz Alfredo Braun Ferreira (presidente/orientador), Prof. Dr. Luiz Augusto da Silva, Prof.ª Dr.ª Daiane Finger Ferreira e o Prof. Dr. Ivo Ilvan Kerppers (UNICENTRO). Iniciado os trabalhos, a presidência deu conhecimento aos membros da banca e a candidata, das normas que regem a defesa de dissertação e definiu-se a ordem a ser seguida pelos examinadores para arguição. A seguir, a candidata apresentou a dissertação intitulada “**O MÉTODO PILATES COMO UMA FERRAMENTA CLÍNICA NA SÍNDROME DOLOROSA MIOFASCIAL CAUSADA PELA FIBROMIALGIA**”. Encerrada a apresentação, a candidata foi arguida oralmente pelos membros da Banca Examinadora. Após arguição e avaliação, a banca considerou o trabalho APROVADO 9,2. A presidência ressaltou que a obtenção do título de Mestre Profissional em Promoção da Saúde está condicionada ao depósito da versão definitiva da dissertação impressa e em meio eletrônico, com todas as correções feitas e atestadas pelo orientador no prazo de sessenta dias, além de obedecer ao regimento do programa. O não atendimento no prazo, anulará toda possibilidade de outorga definitiva do título, bem como o recebimento do diploma. Esta ata de Defesa deverá ser homologada pelo Colegiado do PPGPS. Nada mais havendo a tratar, eu, como presidente da sessão, dei por encerrada a sessão da defesa de dissertação do Mestrado, a presente ata foi lavrada e assinada pelos membros da Banca Examinadora. Guarapuava, vinte e nove de abril de dois mil e vinte e dois.

  
Prof. Dr. Luiz Alfredo Braun Ferreira (PPGPS/UNIGUAIACÁ)  
Presidente (Orientador)

  
Prof. Dr. Luiz Augusto da Silva (PPGPS/UNIGUAIACÁ)  
Membro Suplente

  
Prof.ª Dr.ª Daiane Finger Ferreira (PPGPS/UNIGUAIACÁ)  
Membro Titular

  
Pro Prof. Dr. Ivo Ilvan Kerppers (UNICENTRO)  
Membro Externo



---

**CENTRO UNIVERSITÁRIO GUAIRACÁ – UNIGUAIACÁ**

**PROGRAMA DE PÓS-GRADUAÇÃO EM PROMOÇÃO DA SAÚDE (PPGPS)  
MESTRADO PROFISSIONAL EM PROMOÇÃO DA SAÚDE**

**THAISA IOHN DA SILVA**

**O MÉTODO PILATES COMO UMA FERRAMENTA CLÍNICA NA SÍNDROME  
DOLOROSA MIOFASCIAL CAUSADA PELA FIBROMIALGIA**

**GUARAPUAVA**

**2022**

**CENTRO UNIVERSITÁRIO GUAIACÁ – UNIGUAIACÁ**

**PROGRAMA DE PÓS-GRADUAÇÃO EM PROMOÇÃO DA SAÚDE (PPGPS)  
MESTRADO PROFISSIONAL EM PROMOÇÃO DA SAÚDE**

**THAISA IOHN DA SILVA**

**O MÉTODO PILATES COMO UMA FERRAMENTA CLÍNICA NA SÍNDROME  
DOLOROSA MIOFASCIAL CAUSADA PELA FIBROMIALGIA**

Trabalho Final apresentado à Banca Examinadora Específica, como requisito parcial para obtenção do título de Mestre em Promoção da Saúde pelo Centro Universitário Guairacá – Uniguairacá.

Orientador: Drº Luiz Alfredo Braun Ferreira

Co-Orientador: Drº Luiz Augusto da Silva

**THAISA IOHN DA SILVA**

O MÉTODO PILATES COMO UMA FERRAMENTA CLINICA NA SÍNDROME  
DOLOROSA MIOFASCIAL CAUSADA PELA FIBROMIALGIA

MESTRADO PROFISSIONAL EM PROMOÇÃO DA SAÚDE  
CENTRO UNIVERSITÁRIO GUAIRACÁ – UNIGUAIACÁ

Membros da Banca Examinadora

---

Professor / Doutor / Luiz Alfredo Braun Ferreira/Orientador

---

Professor / Doutor / Luiz Augusto da Silva/Co-Orientador

---

Professora /Doutora / Daiane Finger

---

Professor /Doutor / Wagner Menna Pereira

---

Professor /Doutor / Ivo Ilvan Kerppers

Guarapuava, 29 de abril de 2022.

**“Viver é como andar de bicicleta.  
É preciso estar em constante movimento para manter o equilíbrio.”  
Albert Einstein**

---

## AGRADECIMENTO

Agradeço imensamente a Deus por estar presente em cada passo até aqui, por todas as pessoas que fazem parte desta conquista, pela motivação e confiança que sempre depositaram em mim.

Ao orientador Dr. Luiz Alfredo Braun Ferreira, gratidão pela troca de experiências e pela oportunidade de mais uma vez aprender com toda sua vivência e profissionalismo, obrigada por fazer parte da minha vida profissional.

Finalizo meu mestrado com sensação de dever cumprido e de vitória, sim foi uma grande vitória na minha vida profissional, o aprendizado foi gigantesco como pessoa também, por fim agradeço todas as pessoas que de alguma forma torceram por mim nessa jornada, o meu muito obrigado!



**“Não disse que seria fácil, mas que valeria a pena.”  
Dom Bosco**

---

## SUMÁRIO

|   |           |
|---|-----------|
| <b>1. INTRODUÇÃO .....</b>                                      | <b>12</b> |
| <b>2. JUSTIFICATIVA.....</b>                                    | <b>13</b> |
| <b>3. OBJETIVOS.....</b>  | <b>14</b> |
| 3.1. Objetivo Geral .....                                       | 14        |
| 3.2. Objetivos Específicos .....                                | 14        |
| <b>4. MATERIAL E MÉTODOS .....</b>                              | <b>15</b> |
| <b>5. ADERÊNCIA .....</b>                                       | <b>16</b> |
| <b>6. IMPACTO.....</b>  | <b>16</b> |
| <b>7. APLICABILIDADE .....</b>                                  | <b>16</b> |
| <b>8. INOVAÇÃO .....</b>  | <b>17</b> |
| <b>9. COMPLEXIDADE .....</b>                                    | <b>17</b> |
| <b>10. PRODUTOS ESCOLHIDOS E RESULTADOS ESPERADOS .....</b>     | <b>17</b> |
| <b>11. CONSTRUINDO A SESSÃO DE RESULTADOS E DISCUSSÕES.....</b> | <b>21</b> |
| <b>12. ORÇAMENTO.....</b>                                       | <b>21</b> |
| <b>13. CRONOGRAMA .....</b>                                     | <b>21</b> |
| <b>14. CONSIDERAÇÕES FINAIS .....</b>                           | <b>21</b> |
| <b>15. REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS .....</b>                     | <b>23</b> |
| <b>16. APÊNDICES .....</b>                                      | <b>25</b> |

---

## RESUMO

A Síndrome Fibromialgia está contida dentro das síndromes crônicas com ausência da etiologia identificada, devido a diversos sintomas associados, tais como fadiga, rigidez matinal, dor e cansaço, incluindo transtornos de ansiedade e depressão. O objetivo deste trabalho foi verificar a efetividade do Método do Pilates em portadores da Síndrome Fibromialgia através de uma revisão sistemática da literatura e produção de um e-book educacional para pacientes fibromiálgicos. A estratégia de busca foi realizada nas seguintes bases de dados: PUBMED, MEDLINE, SCIELO, SCIENCE DIRECT E AUSPORTMED. Os desfechos avaliados foram qualidade de vida, dor, fadiga, distúrbio do sono, rigidez matinal, depressão, ansiedade, função física e percepção de esforço. Considerando as múltiplas dimensões que compõem o estudo da Fibromialgia, observa-se a demanda de elementos ou tópicos da doença a serem explorados. Neste contexto, a partir dos achados durante a revisão da literatura, foi desenvolvido um e-book educacional, tanto para pacientes quanto para profissionais, com o intuito de orientação de técnicas de exercícios que proporcionem bem-estar ao paciente, bem como uma ferramenta ágil de prevenção de sintomas.

**Palavras-chave:** Atividade Física; Fibromialgia; Pilates; Qualidade de Vida.

## 1. INTRODUÇÃO

Fibromialgia é uma síndrome reumática não inflamatória de etiologia desconhecida mais frequente, que hoje atinge em maior parte do público feminino na população mundial, cerca de 2% no Brasil, com idade entre 35 a 60 anos, responsável de 5% á 15% nas consultas clínica geral. É uma doença crônica e dolorosa, ocasionando disfunções musculoesqueléticas, caracterizada por 11 á 18 pontos dolorosos, denominado (*Tender Points*) nos músculos ou nas junções miotendinosas, diagnosticados pela avaliação física e palpação, também desencadeando sintomas como a ansiedade, insônia, parestesia de extremidades, fadiga constante, rigidez matinal, distúrbios de humor e depressão, limitando a funcionalidade do corpo, degenerando a qualidade de vida, com afastamento do convívio social (HEYMANN et al., 2017).

Indivíduos identificados com esta doença têm mostrado alteração no sistema nervoso central, gerando uma redução relativa na atividade de analgesia e uma superprodução na substância de dor. O que causa déficit na capacidade física, nos mostrando a necessidade de exploramos possíveis tratamento multidisciplinares, farmacológicos e não farmacológicos. Desenvolve também uma reeducação sobre a patologia, iniciando ao tratamento psicológico comportamental até atividades física e relaxamento, que levem a ganho de qualidade de vida desses indivíduos (OLIVEIRA et al.,2017).

Diversos tratamentos são citados na literatura, com grande importância de um tratamento multiprofissional visando a complexidade da patologia reumatológica e de difícil diagnóstico. Consequentemente a fibromialgia é uma doença multifatorial e estudos têm sido realizados com um propósito de verificar a influência de modalidades terapêuticas não medicamentosas no controle dos sintomas. Dentre elas, existem técnicas de hidroterapia, exercícios aeróbicos e técnicas de relaxamento, mas ainda é desconhecido o efeito dos exercícios do Método Pilates para pacientes com fibromialgia (CURY et al., 2016).

Entre os tratamentos, a Fisioterapia proporciona ao paciente alívio dos sintomas e melhora na qualidade de vida. Entre as condutas da Fisioterapia, uma

modalidade descrita é o Método do Pilates, que tem sido aplicado a portadores da Síndrome de Fibromialgia.

O método do Pilates traz diversos benefícios ao corpo e a mente, promovendo flexibilidade, força muscular, condicionamento físico, tonificação muscular e proporcionando o bem-estar, a melhora e redução de dores, ganho muscular, melhora da postura, possibilita o melhor desempenho nas atividades de vida diária. Possui evolução gradativa (leve, intermediário e avançado) sem gerar desgaste e fadiga durante a sessão, sendo um método lúdico, o que garante melhor adesão ao tratamento, levando ao paciente ter grande evolução, como alívio das dores crônicas, melhora em vários aspectos (SILVA et al., 2019). O método do Pilates pode ser usado como recurso instrumental para o tratamento da síndrome de Fibromialgia, pois é modalidade inovadora e que possui um sistema único de exercícios, amplos, dinâmicos e adaptáveis, desencadeando uma melhora na performance global envolvendo corpo e mente. (KUMPEL et al., 2016).

Desse modo, técnicas têm sido abordadas como forma de auxiliar o paciente a manter a qualidade de vida e aliviar as dores, após avaliação e diagnóstico clínico. Portanto, o presente estudo tem o objetivo desenvolver uma cartilha de exercícios do Método Pilates fundamentados na literatura para auxiliar o paciente desenvolver exercícios que podem trazer benefícios diante de uma crise de aguda, devolvendo assim a funcionalidade e melhora na qualidade de vida.

## 2. JUSTIFICATIVA

A Fibromialgia é uma doença multifatorial, que gera vários aspectos, estudos têm sido realizados com um propósito de verificar a influência de modalidades terapêuticas não medicamentosas no controle dos sintomas e, dentre elas, existem técnicas de hidroterapia, exercícios aeróbicos e técnicas de relaxamento, mas ainda é desconhecido o efeito dos exercícios do Método Pilates para pacientes com fibromialgia. Pilates, sistema único de exercícios, fortalece e tonifica os músculos, melhora a postura, gera flexibilidade e equilíbrio, integra o corpo e a mente, oferecendo uma facilidade de adaptações pelas condições do paciente (KUMPEL, et al, 2016).

É uma patologia amplamente investigada, com necessidade de estudos que continuem levantando questões que não estão elucidadas por completo, causando diversos sintomas no portador, até mesmo déficits de qualidade de vida. Este é o elemento fundamental para esse projeto.

Com inspiração em diversos autores, aprofundou-se no entendimento real da patologia, do diagnóstico até o tratamento diário. Nota-se que a patologia tem grande prevalência no público feminino, que por sua vez desconhecem da própria patologia. A vivência e busca dentro da clínica de fisioterapia pelo tratamento tem sido cada vez maior, o Método Pilates tem se destacado pelos seus princípios, uma atividade física e por si como tratamento da Fibromialgia, tratamento esse não medicamentoso.

Com buscas e leituras em outros trabalhos de pesquisa, estudos exploratórios primários resultaram em algumas hipóteses de pesquisas para o desenvolvimento de uma cartilha de exercícios do Método Pilates para auxiliar no tratamento e prevenção de crises da Fibromialgia.

### **3. OBJETIVOS**

#### **3.1. Objetivo Geral**

- Desenvolvimento de E-book educacional de exercícios do Método Pilates para portadores de Fibromialgia.

#### **3.2. Objetivos Específicos**

- Desenvolver instrumento prático para pacientes da Síndrome de fibromialgia no auxílio da prevenção e redução das dores crônicas desenvolvidas pela Fibromialgia;
- Desenvolver instrumento clínico para profissionais que atuem na linha de frente no tratamento da dor crônica;
- Contribuir com os estudos de dor crônica com a criação de uma cartilha educativa tanto para pacientes quanto para terapeutas.

#### 4. MATERIAL E MÉTODOS

Foi realizada uma revisão sistemática da literatura envolvendo o Método Pilates e a Síndrome da Fibromialgia, com o intuito de embasamento literário para o desenvolvimento da cartilha educacional. Para o desenvolvimento desta revisão sistemática, foram realizadas buscas em ensaios clínicos randomizados controlados que analisaram o uso do método Pilates como influência na síndrome dolorosa fibromiálgica. Estudos de revisão da literatura ou estudos clínicos não controlados foram evitados.

Realizaram-se pesquisas no PubMed, Medline, Scielo, Science direct e AusportMed. Usando os seguintes descritores: Fibromialgia, atividade física, dor crônica e Pilates. Os artigos identificados na busca inicial foram avaliados com base nos seguintes critérios de inclusão: 1) estudo clínico controlado randomizado; 2) população: sexo feminino, com idade entre 30 a 70 anos 3) Intervenção: Método do Pilates. 4) Grupo controle com intervenção diferente ou nenhuma intervenção; 5) resultado: melhoria dos sintomas dolorosos. Por se tratar de uma revisão sistemática, além dos critérios de inclusão foram traçados sobre as características dos artigos são considerados somente estudos de caso de pesquisas realizadas no Brasil, com idioma nacional e recorte temporal dos últimos 10 anos (2011 a 2021). A relação de público e a descrição das metodologias utilizadas em cada artigo selecionado serão descritas nos resultados.

Os ensaios clínicos controlados randomizados selecionados foram analisados quanto à qualidade metodológica utilizando a escala Pedro, que possui 11 itens para avaliação da validade interna e informação estatística de ensaios clínicos randomizados. Cada item adequadamente cumprido (com exceção do item 1, que trata da validade externa) recebe 1 ponto e contribui para a pontuação que tem no máximo 10 pontos. Foram utilizadas as pontuações oficiais descritas nos endereços eletrônicos dos bancos de dados.

A falta de trabalhos publicados para o tratamento da Síndrome da Fibromialgia utilizando o Método do Pilates, despertou o interesse para a criação da cartilha de exercícios. A qual se baseou em exercícios de solo com baixo risco, fácil entendimento, com fotos ilustrativas e diferentes níveis de desempenho, com base na vivência do pesquisador.

---

## 5. ADERÊNCIA

Com a aderência desse produto, os beneficiados principais portadores da Síndrome da Fibromialgia, que terão acesso no material de forma digital e impressa com uma linguagem clara e objetiva.

## 6. IMPACTO

Os setores que impacto atuais e prospectivos do trabalho são, portadores da Síndrome Fibromialgia, profissionais da saúde como Fisioterapeutas. Os efeitos do produto é instrumentar portadores para melhorar qualidade de vida diante da Patologia e profissionais diante das condutas de tratamento.

O motivo da criação foi a falta de instrumentação e conhecimento para o tratamento da síndrome Fibromialgia, afirmando que o método do Pilates pode ser eficaz e sendo um recurso terapêutico. O foco da aplicação do produto foi em mulheres de 35 a 60 anos, inserindo a prática do Método Pilates na vida cotidiana, promovendo um bem-estar global na condição física e psicológica do portador.

## 7. APLICABILIDADE

A aplicação do produto terá uma alta facilidade, apresentando uma abrangência e entendimento facilitada, incluindo a prática, possibilitando a replicabilidade tanto como tratamento ou produção técnica.

Na produção da cartilha foi desenvolvida descrições e orientações da patologia e com exercícios do Método Pilates. Foram divididos de forma gradual leve, moderado e intenso, todos com fotos ilustrativas para melhores desenvolvimento do exercício, orientações do movimento e até a intensidade.

## 8. INOVAÇÃO

O desenvolvimento dessa produção tem com grande teor inovativo: Combinação de conhecimentos pré-estabelecidos da Síndrome de Fibromialgia e do Método Pilates. Realizado uma junção dos conhecimentos teóricos e práticos



---

para melhor instrumentar o meio científico e diretamente aos portadores.

## 9. COMPLEXIDADE

A produção deste produto exigiu baixa complexidade visto que foi construído com base na adaptação de conhecimento existente e estabelecido sem a participação de diferentes atores.

## 10. PRODUTOS ESCOLHIDOS E RESULTADOS ESPERADOS

### 10.1. Produto escolhido:

Cartilha educacional.

**Resultados Esperados:** esclarecer, capacitar e instrumentalizar os profissionais responsáveis pelo diagnóstico e tratamento, enfatizando o aspecto preventivo e reabilitativo do método pilates para pacientes com diagnóstico de fibromialgia; de uma maneira leve, dinâmica, com linguagem clara e pautada em práticas baseadas em evidência, intencionando com isso preservar a segurança do paciente em tratamento e por conseguinte transformar a relação de cuidado.

### 10.2. Produto escolhido:

Publicação do artigo “O método Pilates pode ser uma ferramenta eficaz na síndrome dolorosa causada pela fibromialgia?”

**Resultados Esperados:** divulgar os resultados da revisão sistemática realizada.

## 11. CONSTRUINDO A SESSÃO DE RESULTADOS E DISCUSSÕES

Para a fundamentação teórica da criação da cartilha instrucional do método Pilates para pacientes portadores de fibromialgia, foi desenvolvida uma revisão sistemática da literatura como fonte de embasamento para o desenvolvimento do produto.

Atráves da revisão realizada, pode-se afirmar que dentre muitos tratamentos,

destaca-se que o Método do Pilates tem sido uma prática muito utilizada em portadores da Síndrome Fibromialgia, por ser um tratamento que promove o bem-estar físico e emocional, diminuindo a fadiga muscular e aumento da qualidade de sono (COSTA, 2020). Franco et al. (2019) considera que exercícios do Pilates sejam mais eficazes que exercícios aeróbicos nos desfechos clínicos, pois mantendo-se em médio a longo prazo tem resultados elevados. O Método do Pilates é uma forma econômica a esses pacientes, e até mesmo ao sistema público, visando que são pacientes com tratamentos longos (FRANCO et al., 2019).

Exercícios aeróbicos apontam diversos benefícios para paciente em Síndrome de Fibromialgia, exercícios prescritos com orientações para melhor execução entre as fases de dor, terapias e associação de fármacos. Oliveira et al. (2017) demonstram a importância da implantação de práticas corporais em pacientes com Fibromialgia aderir o tratamento psicológico.

Oliveira et al. (2017) realizou uma intervenção de longo período, aproximadamente 6 meses, com duas sessões semanais, com tempo de 60 minutos a sessão. O teste aplicado foi de sentar-se e alcançar, realizado no início da intervenção, três vezes depois e ao final. Participaram 29 mulheres com idade entre 48 a 60 anos, demonstrando que após esse período de exercícios supervisionados houve melhora em todos níveis de flexibilidade. Pode-se observar que os dois trabalhos demonstram que a flexibilidade é fundamental e essencial para qualidade de vida dos pacientes, usando metodologia parecida de intervenção nos dois trabalhos.

Corroborando com os resultados de Cury et al. (2017) foi avaliado os efeitos do método do Pilates em relação ao relato de dor e desconforto em uma paciente com Fibromialgia. Foram analisados os exercícios no solo e nos aparelhos e a avaliação foi através de um questionários e escala de dor (EVA), questionário de Fibromialgia, flexibilidade (flexiteste adaptado), percepção subjetiva de esforços. O estudo referido demonstra que o Método do Pilates consegue minimizar efeitos da doença.

Kümpel et al. (2016) realizou um estudo em 20 mulheres diagnosticadas com fibromialgia por um período de quatro a seis anos, com 15 sessões do método Pilates duas vezes por semana, avaliadas através de teste de flexibilidade, escala de dor e também qualidade de sono. Tais mulheres obtiveram melhoras em todos os

aspectos analisados, demonstrando efetividade entre qualidade de sono e o impacto da fibromialgia.

Silva (2018) realizou exercícios em 60 mulheres, comparado exercícios do Mat Pilates e exercícios aquáticos, correspondendo a 12 semanas de intervenção, tendo como análise a escala de dor, incluindo o impacto de funcionalidade, qualidade do sono e qualidade de vida em geral. Os dois métodos aplicado demonstrando semelhança aos benefícios de forma global.

Araújo et al. (2017) acredita que o padrão ouro é atividade aeróbica, como treinamentos resistidos, exercícios de flexibilidade e terapia de consciência corporal, sendo assim o Método do Pilates vem de acordo, pois a intensidade do método pode ser aeróbico, obtendo a melhora do alívio da dor, aumento da qualidade do sono, autoestima e desempenho físico, com grande melhora na capacidade da dor e funcionalidades. Medeiros et al. (2019) demonstraram que o método Pilates no solo e exercícios aeróbicos aquáticos foram eficazes após 12 semanas de tratamento para os pacientes com fibromialgia na melhora da dor, o que prova que uma modalidade não sobrepor com o outro.

Kumpel (2016) e Costa (2020) demonstram que o Método Pilates tem grande significância diante da intervenção, após um período de sessões, a qualidade de vida tem diversos pontos positivos como diminuição da dor, diminuição do cansaço, disposição para desenvolvimento de trabalhos de vida diária e profissional, qualidade do sono diminuição da depressão havendo assim déficits de ansiedade, com melhoras na rigidez matinal e fadiga após a intervenção em curto prazo.

Os resultados da revisão dos artigos mostram a necessidade de um tratamento multidisciplinar para a doença, ou seja, há chances de maiores avanços quando ela é tratada com base em combinações de iniciativas de uma área. Observa-se ainda que, dentro da compreensão biomédica da doença, sua etiologia permanece obscura, referente na heterogeneidade de teorias e hipóteses estudadas nos artigos revisados o que ressalta a complexidade na escolha de um tratamento adequado.

Considerando as múltiplas dimensões que compõem o estudo da Fibromialgia, observa-se a demanda de elementos ou tópicos da doença a serem explorados. Contudo, é uma necessidade á ser compreendida com uma metodologia, fundamental para viabilização de outras pesquisas, mas não como uma

diminuição dos elementos e sim um aumento na dimensão de conhecimento e tratamento, tais elementos fazem parte de um todo complexo, multidimensional. Promovendo outras possibilidades de construção de um modelo compreensivo, amplo e completo para tratamentos mais eficazes da doença.

Diante do cenário nacional, o presente estudo destaca-se primeiramente pela importância de novos estudos que contribuam para formalizar e compreender a Síndrome Fibromialgia. Grande parte dos profissionais da área da Fisioterapia não recebem total compreensão e conhecimento da patologia dentro da graduação para atuação de um quadro fibromiálgico, essa formação que muitas vezes ocorre de maneira fragmentada deixa lacunas que são preenchidas no decorrer da carreira e através de estudos expondo o caminho das pesquisas e os avanços dos tratamentos. A natureza do presente estudo aprimora a formação dos profissionais, facilitando a atuação em uma patologia ampla e complexa com o uso de matérias e metodologia do Pilates.

### **11.1. PRODUTO**

Para o desenvolvimento e construção da cartilha, foi escolhido exercícios do Método Pilates, que podem ser executados no solo. Estes foram classificados em intensidades e cores diferentes (leve, moderado e intenso), variando entre 40% alongamento, 40% mobilidade e 20% força, com instruções para orientar a execução do movimento, informações para qual objetivo é direcionado o exercício escolhido, através de fotos e vídeos. Foi criado um QR CODE para melhor entendimento, tendo acessibilidade de forma ágil em e-book impresso e digital, criando uma praticidade para executar em qualquer ambiente. No acesso digital o consumidor terá uma conexão com o direcionamento dos exercícios na plataforma do Youtube, todos os exercícios haverá um relaxamento associando ao fundo musical. As imagens foram registradas em vários ângulos e ritmos para que os mesmos tenham visibilidades para melhor execução do movimento. Todo esse conhecimento empírico como fisioterapeuta corrobora com a literatura sistemática.

## 12. ORÇAMENTO

Os valores necessários para executar a pesquisa, foi a contratação de prestação de serviço de empresa de Marketing Digital e uma empresa de fotografia e vídeo, para obter matérias para execução do produto.

Empresa de Marketing Digital R\$400,00

Empresa de Fotos R\$250,00

Empresa de Vídeos R\$1.500,00

## 13. CRONOGRAMA

| Período / Atividades       | 1 Semestre<br>2020 | 2 Semestre<br>2020 | 1 Semestre<br>2021 | 1 Semestre<br>2022 |
|----------------------------|--------------------|--------------------|--------------------|--------------------|
| Levantamento               | X                  | X                  | X                  |                    |
| Seleção de leituras        | X                  | X                  | X                  |                    |
| Elaboração de instrumentos |                    | X                  | X                  |                    |
| Aplicação                  |                    |                    | x                  | X                  |
| Tabulação                  |                    |                    | X                  |                    |
| Redação                    |                    | X                  | X                  | X                  |
| Revisão geral              |                    | X                  | X                  | X                  |
| Defesa                     |                    |                    |                    | X                  |

## 14. CONSIDERAÇÕES FINAIS

O conhecimento e estratégias de intervenção com o Método Pilates abordados na Cartilha de Fibromialgia, tem como objetivo de melhorar a qualidade de vida de portadores da Síndrome. É um material didático que demonstra praticidade na aplicabilidade, trazendo de forma clara e objetiva os exercícios em um e-book e também em plataforma digital, facilitando o entendimento com comandos para melhor execução de cada movimento.

Para os profissionais, buscou-se elaborar uma ferramenta de apoio para auxiliar e facilitar assim o tratamento da Fibromialgia. Esta tem sido foco de estudos

devido ao comprometimento causado pelo syndrome. Na fisioterapia, o Método Pilates representa uma técnica importante ao tratamento, na tentativa de reduzir a complexibilidade da Síndrome Fibromialgia. Constitui um modelo amplo e compreensivo que promova o desenvolvimento de novas técnicas e tratamento mais eficaz a doença.

A fim de apresentar melhores evidências para tomadas de decisões clínicas, novos estudos devem ser realizados, obtendo novos critérios de classificação da Fibromilgia, que podem constituir para estudos posteriores.

.

## 15. REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

ARAÚJO J. T. M., ROCHA C. F., FARIAS G. M. C., CRUZ R. S., ASSUNÇÃO JÚNIOR J. C., SILVA H. J. A., SOUZA M. C. Experiência de mulheres com fibromialgia que praticam zumba. Relato de casos. **Revista Dor**. São Paulo, 2017. [https://www.scielo.br/pdf/rdor/v18n3/pt\\_1806-0013-rdor-18-03-0266.pdf](https://www.scielo.br/pdf/rdor/v18n3/pt_1806-0013-rdor-18-03-0266.pdf)

CAMPO L. A., DIAS S. L. A. Pilates: uma abordagem cinesioterapêutica. **Anais do XVII Encontro Latino-Americano de Iniciação Científica**. Universidade do Vale do Paraíba. p. 1 – 6, 2013.

COSTA J.C.B., CHAGAS S. L., RODRIGUES, A. C. CASTRO F. A. V., Benefícios do Método Pilates no Tratamento da Sintomatologia da Fibromialgia. **Ciência Atual**. v15, n1, 2020.

CURY A., VIEIRA W. H. B. Efeitos do Método Pilates na fibromialgia. **Fisioterapia Brasil**. v17, n3, 2016.

GUTIÉRREZ M, E. Dor no Corpo ou dor na alma? Visões contemporânea sobre a fibromialgia. 2014. 105f. Dissertação. **Mestrado em Ciências Humanas e da Saúde**. Universidade do Estado do Rio de Janeiro, Rio de Janeiro, 2014.

HEYMANN, R. E.; PAIVA E. S; MARTINEZ J. E., HELFENSTEIN M. JR; REZENDE M. C.; PROVENZA J. R.; RANZOLINA A.; ASSIS M. R.; FELDMANA D. P. RIBEIRO L S.; SOUZA E. J.R. Novas diretrizes para o diagnóstico da fibromialgia. **Revista Brasileira de Reumatologia**. n57, 467-476, 2017. [https://www.scielo.br/pdf/rbr/v57s2/pt\\_0482-5004-rbr-57-s2-s467.pdf](https://www.scielo.br/pdf/rbr/v57s2/pt_0482-5004-rbr-57-s2-s467.pdf)

KICHNER L. F. Intervenção Comportamental para Mulheres com Fibromialgia e Má qualidade do Sono ou Insônia. 2017. 197f. Tese. **Doutorado em Psicologia**. Universidade Federal de São Carlos, Sao Carlos, 2017.

KÜMPEL C, AGUIAR D. S.; CARVALHO, J. P.; TELES A. D.; PÔRTO E. F. Benefício do Método Pilates em mulheres com fibromialgia. **ConScientiae Saúde**. n3, v15, 440-447, 2016. <https://www.redalyc.org/pdf/929/92949900013.pdf>

KUMPEL C. AGUIAR, S. D. CARVALHO J. P., TELES D. A. PÔRTO E. F. Benefício do Método Pilates em mulheres com fibromialgia. **ConScientiae Saúde**, v15, n3, 440-447, 2016.

MEDEIROS S. A., SILVA H. J. A., NASCIMENTO R. M., MAIA J. B. S., LINS C. A. A., - M. C. Experiência de mulheres com fibromialgia que praticam zumba. Relato de casos. **Revista Dor**. n18, v3, 266-326, 2020.

MOURA FRANCO K. F., FRANCO Y. R. S., SALVADOR E. M. E. S., NASCIMENTO B. C. B., MIYAMOTO G. C. FRANCO C. M. N. C. Effectiveness and cost-effectiveness of the modified Pilates method versus aerobic exercise in the treatment of patients with fibromyalgia: protocol for a randomized controlled trial. **BMC Rheumatol**. 3, 2, 2019. <https://doi.org/10.1186/s41927-018-0051-6>

OLIVEIRA L. H. S., MATTOS R. S., CASTRO J. B. P., LUZ M. T. Práticas corporais de saúde para pacientes com fibromialgia: acolhimento e humanização. **Revista de Saúde Coletiva**, Rio de Janeiro, 2017. <https://www.scielo.br/pdf/physis/v27n4/0103-7331-physis-27-04-01309.pdf>

OLIVEIRA L. H. S.; MATTOS R. S., CASTRO J. B. P., BARBOSA J. S. O., CHAME F., VALE R. G. S. Effect of supervised physical exercise on flexibility of fibromyalgia patients. **Revista Dor**. n18, v2, 145-149, 2017. [https://www.scielo.br/pdf/rdor/v18n2/pt\\_1806-0013-rdor-18-02-0145.pdf](https://www.scielo.br/pdf/rdor/v18n2/pt_1806-0013-rdor-18-02-0145.pdf)

PILATES, J. SUA SAÚDE EDITORA PHORTE, 1934 1ª ED.

SILVA H. J. A.; LINS C. A. A. NOBRE T. X. SOUSA V. P. S.; SOUZA M. C. 2019. Re-use permitted under CC BY-NC. **No commercial re-use. See rights and permissions.** Published by BMJ. Trairi – UFRN/FACISA, Federal University of Rio Grande do Norte, Santa Cruz, Brazil 2 CEST, Physiotherapy Course, Sao Luis, 2019. 022306. <https://bmjopen.bmj.com/content/bmjopen/9/2/e022306.full.pdf>



---

## 16. APÊNDICES

# MÉTODO DO PILATES E A FIBROMIALGIA



“O MÉTODO PILATES COMO FERRAMENTA  
CLÍNICA NA SÍNDROME DOLOROSA MIOFASCIAL”

# Sobre os Autores

## Thaís Iohn da Silva

Mestranda no Programa Strictu Sensu de Mestrado Profissional Interdisciplinar em Promoção da Saúde do Centro Universitário Guairacá (UNIGUAIACÁ) na linha de pesquisa Método do Pilates como ferramenta clínica na Síndrome Dolorosa Miofascial. Fisioterapeuta há 7 anos, Instrutora do Método Pilates, Proprietária da Clínica Silluet- Espaço Saúde e Bem Estar há 6 anos.

## Luiz Alfredo Braun Ferreira

Docente do Programa Strictu Sensu de Mestrado Profissional Interdisciplinar em Promoção da Saúde do Centro Universitário Guairacá (UNIGUARACÁ). Professor adjunto A do curso de Fisioterapia da Universidade Estadual do Centro-Oeste (UNICENTRO-PR). Especialista em Fisioterapia Esportiva e Membro da Sociedade Nacional de Fisioterapia Esportiva (SONAFE).

# Quem somos?

Somos professora e aluna do Programa do Mestrado Profissional em Promoção da Saúde do Centro Universitário UniGuairacá, Guarapuava/Pr. Pesquisadores da Áreas de Estratégias Interdisciplinares em Inovação e Promoção da Saúde. Temos como objetivo promover e disseminar o conhecimento, tendo como base a Prática Baseada em Evidência, sobre o Método Pilates como ferramenta clinica na síndrome Dolorosa Miofascial causada pela Síndrome Fibromialgia.

Silva, Thaisa Iohn da  
Método do Pilates e a fibromialgia [livro  
eletrônico]: o método pilates como ferramenta  
clínica na síndrome dolorosa miofascial / Thaisa Iohn  
da Silva, Luiz Alfredo Braun Ferreira. --  
1.ed.-- Guarapuava, PR: Centro Universitário  
Guairacá - UniGuairacá, 2022.

PDF

ISBN 978-85-93154-45-4

1.Fibromialgia 2.Fibromialgia- Tratamento  
alternativo 3.Pilates - Método I. Ferreira, Luiz  
Alfredo Braun. II. Título.

22-107310

CDD-616.74

## Método Pilates e Fibromialgia CARTILHA DE PILATES PARA PORTADORES

### CRIAÇÃO E DESENVOLVIMENTO

THAISA IOHN DA SILVA

FISIOTERAPEUTA E INSTRUTORA DE PILATES  
MESTRANDA

DR<sup>º</sup>LUIZ ALFREDO BRAUN FERREIRA  
ORIENTADOR

PROGRAMA DE MESTRADO PROFISSIONAL  
EM PROMOÇÃO DA SAÚDE INOVAÇÃO  
E TECNOLOGIA

### CRÉDITO DE IMAGEM

ELOISA NAVROSKI

CAMILA MASSAMBANI NOVAKOSKI

### CRÉDITOS DE VÍDEO

PABLO JACK

### EDITORIA:

BRUNA IOHN

IDENTIDADE MARKETING E BRANDING

Conteúdo dessa cartilha poder ser  
reproduzido desde que citada a  
fonte de autoria, 2021.

### CONTATO

---

#### TELEFONE:

(42) 998527392

(42) 991329666

Autores: Thaísa Iohn da Silva, Luiz Alfredo  
Braun Ferreira  
[thaiohn@hotmail.com](mailto:thaiohn@hotmail.com)  
[luiz\\_braun@hotmail.com](mailto:luiz_braun@hotmail.com)  
Guarapuava, Paraná.

Cartilha para portadores da síndrome de  
Fibromialgia

|  |   |    |
|--|---|----|
| O que é fibromialgia?.....                           | - | 4  |
| O que causa a fibromialgia?.....                     | - | 4  |
| Qual público é mais afetado pela Fribromialgia?..... | - | 4  |
| Quais são os sintomas da fibromialgia?.....          | - | 5  |
| Devo fazer algum tipo de atividade física?.....      | - | 6  |
| Entenda o método de PILATES .....                    | - | 8  |
| CARTILHA DE EXERCÍCIOS DO PILATES .....              | - | 9  |
| Referência Bibliográficas.....                       | - | 39 |
| Anexos .....   | - | 40 |

*"Com 10 sessões você perceberá a diferença, com 20 sessões os outros irão perceber a diferença e com 30 sessões você vai ter um novo corpo."*

*- Joseph Pilates*

## 1- O QUE É FIBROMIALGIA?

A Fibromialgia é uma síndrome crônica e dolorosa que se manifesta principalmente com dores fortes no corpo todo, músculos e articulações. Os portadores dessa síndrome costumam dizer que não há nenhum lugar do corpo que não refira dores e desconfortos, surgindo sintomas como fadiga, cansaço, sono não reparador (pessoa acorda cansada, com a sensação de que não dormiu nada) e outras alterações como disfunções na memória e concentração, ansiedade, formigamento/dormências, depressão, dores de cabeça, tonturas e alterações na marcha. Uma característica importante de uma pessoa com fibromilagia é a grande sensibilidade ao toque e a compressão do corpo (ARAÚJO et al., 2017).

## 2- O QUE CAUSA A FIBROMIALGIA?

Ainda não existe uma causa definida, porém existem caminhos que nos mostram porque as pessoas desenvolvem Fibromialgia. Estudos mostram que pacientes apresentam sensibilidade maior à dor do que pessoas sem a síndrome fibromiálgica. Seria como se o sistema nervoso e cerebral interpretasse de uma forma acentuada a dor, tornando assim a pessoa mais dolorida. A fibromialgia também pode se desencadear após eventos graves que ocorreram na vida da pessoa, como por exemplo traumas físicos, psicológicos ou até mesmo uma infecção grave, sendo mais comum quando inicia uma dor leve localizada, porém crônica, que evolui para o resto do corpo. O motivo porque algumas pessoas desenvolvem e outras não ainda é desconhecido. Sabemos que a dor é continua mesmo sem ter lesão no corpo e que atividades intensas podem piorar a sensação de dor como por exemplo, excesso de esforço físico, estresse emocional, infecções, exposição ao frio, sono ruim e traumas (OLIVEIRA et al., 2017).

## 3- QUAL É O PÚBLICO MAIS AFETADO PELA FIBROMIALGIA?

A Fibromialgia é bastante comum acometer mulheres, no Brasil está presente em cerca de 2% a 4% porém, pode estar presente também em homens, costuma surgir entre 25 a 55 anos. Existem casos em pessoas mais velhas e também em crianças e adolescentes.



#### 4- QUAIS SÃO OS SINTOMAS DA FIBROMIALGIA?

O principal sintoma da Fibromialgia é dor constante e generalizada, referida especialmente nos músculos. Sendo comum que o paciente sinta dificuldade de definir onde está a dor, muitos referem dor nos ossos, nas articulações. Como os músculos estão presentes por todo corpo, este é o motivo da confusão e falta de precisão. Importante observar que o paciente sente dor não somente espontânea e sim ao toque. Além da dor, o cansaço é uma queixa frequente, muitas vezes difícil de diferenciar da sonolência. As alterações do sono são muito presentes, tendo déficits de sono, a pessoa acorda cansada, não desenvolvendo o sono reparador. Também pode ocorrer insônia, pernas inquietas e movimentos juntos durante o sono. Como a Fibromialgia vem com diversos sintomas e sensações, são comuns as queixas em outros lugares do corpo, como dor abdominal, dores na parte posterior das costas e tronco, queimação, formigamentos, problemas para urinar e dor de cabeça. Sendo uma doença crônica, existem também as queixas de falta de memória, falta de concentração e distúrbios do humor como ansiedade e depressão. (ARAÚJO et al., 2017).

#### 5-DEVO FAZER ALGUM TIPO DE ATIVIDADE FÍSICA?

Sem dúvidas, além de muitos benefícios à saúde, a atividade física é essencial ao portadores de fibromialgia. A atividade física prescrita com cautela e orientação é um tratamento não medicamentoso de grande impacto na melhora da dor, na qualidade de vida e do humor.

Exercícios com o método do Pilates, são seguros e eficazes. Podem ser exercícios aeróbicos, de fortalecimento muscular ou alongamentos. Os exercícios no solo são os mais bem propostos, pois devidamente mostram melhora em diversos parâmetros clínicos da fibromialgia.

Dessa forma o método do Pilates deve ser implantado de forma gradual, com incrementos progressivos ao longo do tratamento da prática. O ideal é que seja realizada de 2 a 3 vezes por semana, de 30 a 60 minutos. A prática de exercícios devem ser prazerosa e adotada como estilo de vida com total segurança.

## O MÉTODO DO PILATES

Nascido em 1883 na Alemanha em um vilarejo chamado Monchengladbach, Joseph Hubertus Pilates foi uma criança doente que sofria de asma, raquitismo, bronquite e febre reumática.

Desde cedo ele decidiu contrariar a sua forma debilitada, buscando nas atividades físicas uma solução para vencer seus problemas. Ele utilizou yoga, mergulho, boxe, natação, esqui e conhecimentos de Fisiologia, Anatomia e Medicina Oriental. Até os movimentos animais não fugiram das suas observações.

Aos 32 anos Joseph mudou-se para a Inglaterra, onde se tornou boxeador profissional, e anos mais tarde ficou recluso no campo de concentração de Lancaster. Foi neste campo de concentração que Joseph aplicou o método, um programa de condicionamento baseado em exercícios que eram realizados no solo.

O método Pilates foi desenvolvido na década de 1920, pelo alemão baseado no conceito chamado de contrologia e este conceito nada mais é do que o controle consciente de cada movimento executado pelo nosso corpo através de músculos, tendões, ligamentos e toda nossa estrutura, portanto Pilates afirma que é um método baseado em exercícios de concentração, força e mobilidade, utilizando exercícios específicos.

***“Seu corpo é seu maior bem, ele guarda e reflete sua alma. Cuide dele como se fosse uma pedra preciosa e nós o lapidaremos. “***

***-Joseph Pilates***



# CARTILHA DE EXERCÍCIOS

# PILATES

## DICA PARA A PRÁTICA DE EXERCÍCIOS:

Realizar 20 minutos.  
Escolha 5 exercícios.  
Faça 1 série e 10 repetições.

Realizar de 20 à 30 minutos.  
Escolha de 5 à 8 exercícios.  
Faça 2 séries e 10 repetições.

Realizar de 30 à 50 minutos.  
Escolha de 8 à 12 exercícios.  
Faça 3 series e 10 repetições.

## TABELA DE INDICAÇÃO DE INTENSIDADE DOS EXERCÍCIOS PROPOSTOS

LEVE

MODERADO

AVANÇADO



1



2



Leve/Alongamento/Flexibilidade/Consciência corporal

**Objetivo do exercício:**

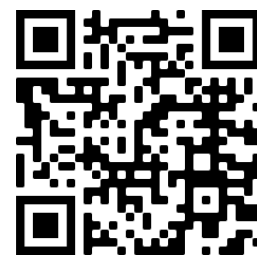
Alongamento da coluna posterior.

**Instruções para execução do movimento:**

- 1-Iniciar sentado nos calcanhares.
- 2-Inicie a inspiração alinhando o tronco.
- 3-Na expiração leve seus braços deslizando lentamente para frente no solo.
- 4-Retorne na posição inicial mantendo o ciclo de respiração lento e contínuo.

LEVE REPETIR 1X10 - MODERADO REPETIR 2X10 - INTENSO REPETIR 3X10

[CLIQUE AQUI](#) PARA VER O VÍDEO DE COMO EXECUTAR ESSE EXERCÍCIO.



Leve/Alongamento/Mobilidade/Consciência corporal

**Objetivo do exercício:**

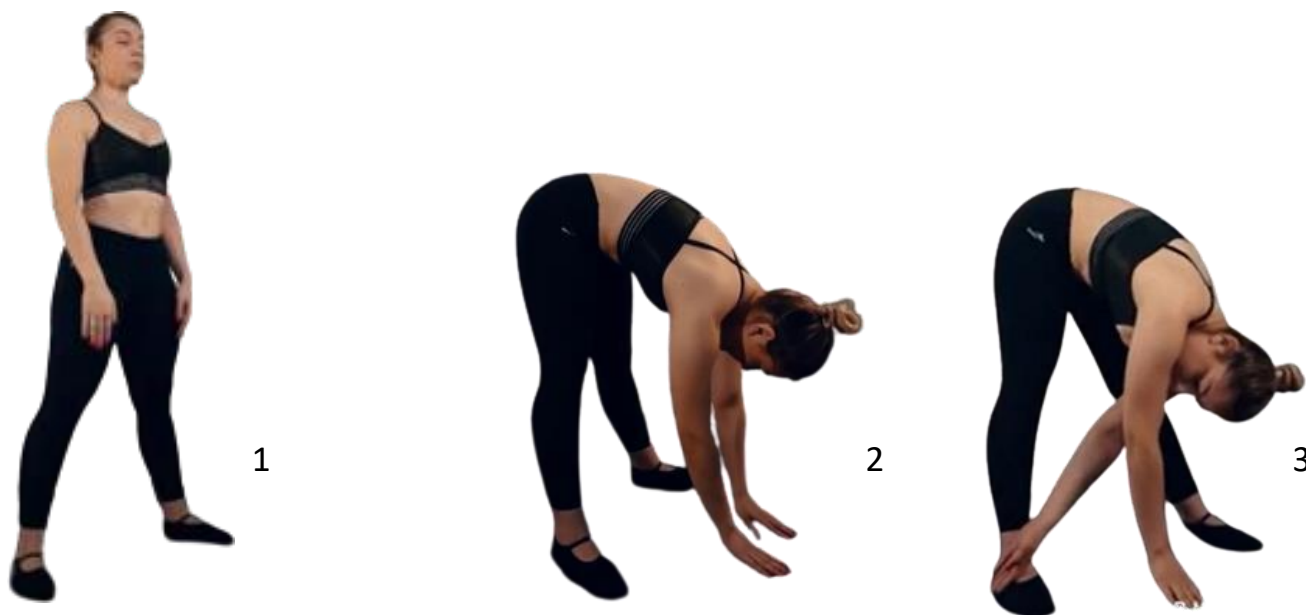
Alongamento de membros inferiores e mobilização da coluna vertebral.

**Instruções para execução do movimento:**

- 1-Em pé iniciar a inspiração, ativando o abdômen desça o tronco em direção ao solo, levando as mãos próximos aos pés.
- 2-Retornar a posição inicial mobilizando a coluna e expirando.
- 3-Mantenha o ciclo de respiração lento e contínuo.

LEVE REPETIR 1x10 - MODERADO REPETIR 2x10 - INTENSO REPETIR 3x10

[CLIQUE AQUI](#) PARA VER O VÍDEO DE COMO EXECUTAR ESSE EXERCÍCIO.



Leve/Alongamento/Mobilidade/Consciência corporal

### Objetivo de exercício:

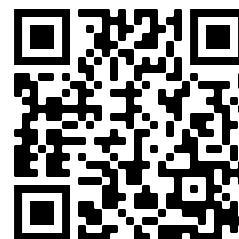
Alongamento de membros inferiores e mobilidade de coluna.

### Instruções para execução do movimento:

- 1- Em pé iniciar a inspiração, ativando o abdômen desça o tronco em direção ao solo, levando as mãos próximos aos pés.
- 2- Retornar a posição inicial mobilizando a coluna expirando.
- 3- Mantenha o ciclo de respiração lento e contínuo.

LEVE REPETIR 1x10 - MODERADO REPETIR 2x10 - INTENSO REPETIR 3x10

[CLIQUE AQUI](#) PARA VER O VÍDEO DE COMO EXECUTAR ESSE EXERCÍCIO.





Leve/Alongamento/Mobilidade/Consciência corporal

**Objetivo do exercício:**

Alongamento de cadeia posterior e mobilidade de coluna.

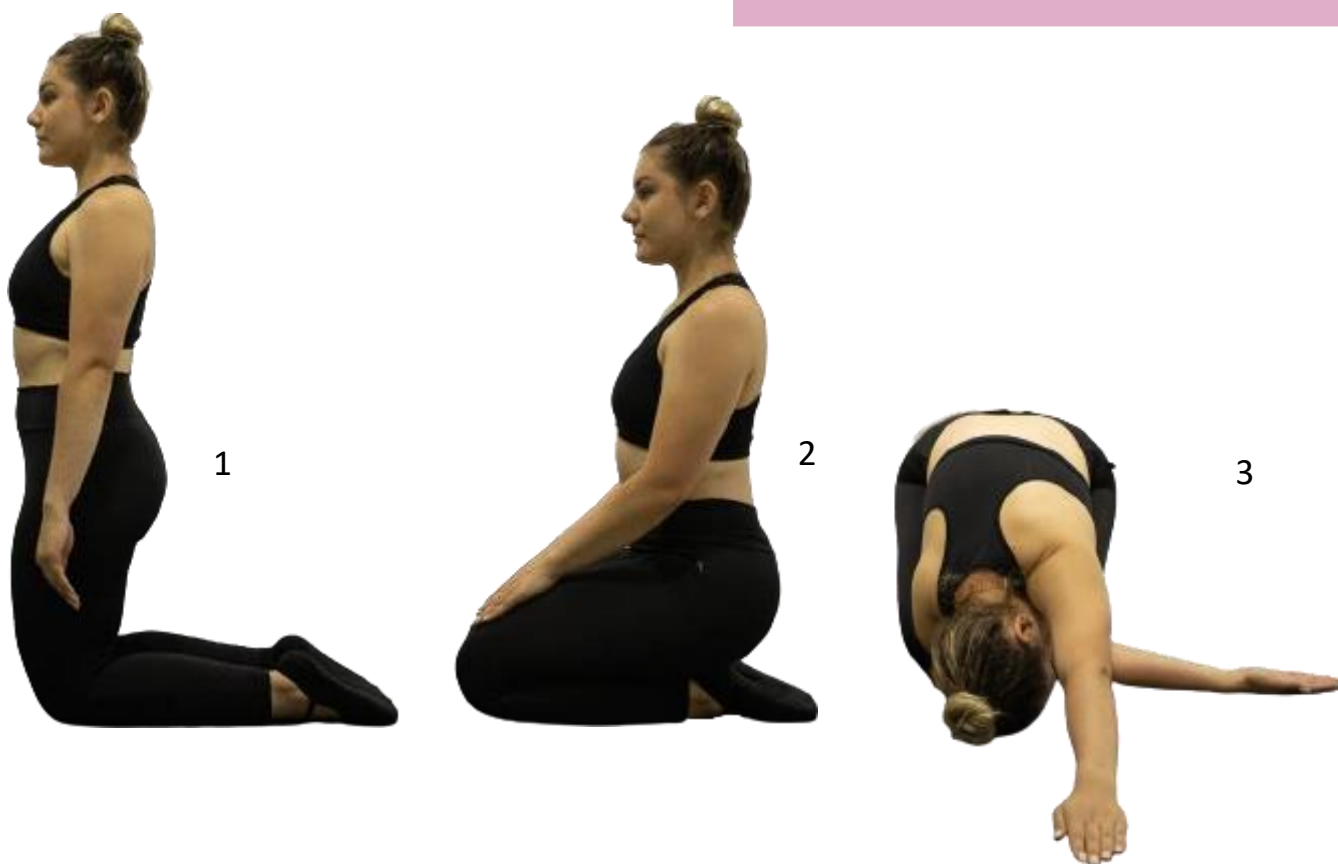


**Instruções para execução do movimento:**

- 1-Na posição sentado no solo, pernas estendidas, coluna alinhada, braços elevados acima da cabeça e estendidos.
- 2-Iniciar com a inspiração levando as mãos em direção aos pés, descendo a coluna e realizando uma mobilização das vertebrae.
- 3-Mantenha o ciclo de respiração lento e contínuo em seguida retornar a posição inicial.

LEVE REPETIR 1x 10 - MODERADO REPETIR 2x10 - INTENSO REPETIR 3x 10

[CLIQUE AQUI](#) PARA VER O VÍDEO DE COMO EXECUTAR ESSE EXERCÍCIO.



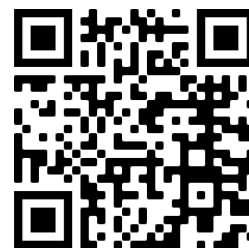
Leve/Alongamento/Mobilidade/Consciência corporal

**Objetivo do exercício:**

Alongamento de coluna, mobilidade de coluna e musculatura do tronco.

**Instruções para execução do movimento:**

- 1-Inicie ajoelhado no solo com a coluna alinhada.
- 2-Na inspiração sente-se sobre os calcanhares.
- 3-Estenda os braços para frente no solo, inicie uma rotação de tronco na expiração, um dos braços passa abaixo do braço oposto estendido no solo, rotacionando a cabeça também.
- 4-Volte na posição inicial mantendo o ciclo de respiração lento e contínuo.



**Comentário do exercício:** relaxe os ombros durante a rotação do tronco.

LEVE REPETIR 1X10 - MODERADO REPETIR 2X10 - INTENSO REPETIR 3X10

[CLIQUE AQUI](#) PARA VER O VÍDEO DE COMO EXECUTAR ESSE EXERCÍCIO.





Leve/Alongamento/Consciência corporal/Força

**Objetivo do exercício:** Alongamento e mobilidade de coluna.

**Instruções para execução do movimento:**

- 1-Sente-se no solo com as pernas abertas e pés para cima.
- 2-Deixe os braços estendidos e alinhados na linha dos ombros.
- 3-Ative o abdômen e com as palmas das mãos estendidas inicie a inspiração e ao rotacionar o tronco expire.
- 4-Volte ao centro e realize o movimento contralateral.
- 5-Mantenha o ciclo de respiração lento e contínuo.



LEVE REPETIR 1X10 - MODERADO REPETIR 2X10 - INTENSO REPETIR 3X10

[CLIQUE AQUI](#) PARA VER O VÍDEO DE COMO EXECUTAR ESSE EXERCÍCIO.



Leve/Flexibilidade/Consciência corporal/Mobilidade



**Objetivo do exercício:**

Alongar musculatura de rotadores de tronco, isquiotibiais e quadrado lombar, fortalecer músculos do abdômen.

**Instruções para execução do exercício:**

- 1-Inicie o movimento sentado no solo com as pernas abertas, pés alinhados para cima, tronco alinhado e braços abertos e estendidos na linha do ombro.
- 2-Rotacione o tronco inspirando e levando a mão direita em direção ao tornozelo esquerdo, e o braço esquerdo rotacione para trás.
- 3-Expirando realize o mesmo movimento do lado oposto.
- 4-Volte a posição inicial, mantendo o ciclo de respiração lento e contínuo.

**Comentários do exercício:** Rotacione bem o tronco sem fechar o peitoral.

LEVE REPETIR 1X10 - MODERADO REPETIR 2X10 - INTENSO REPETIR 3X10

[CLIQUE AQUI](#) PARA VER O VÍDEO DE COMO EXECUTAR ESSE EXERCÍCIO.



Leve/Alongamento/Consciência corporal/Força

**Objetivo do exercício:**

Flexão de coluna, extensão de pernas e cadeia posterior



**Instruções para execução do movimento:**

- 1-Sente no solo com as pernas estendidas e alinhadas e com os pés para cima.
- 2-Mantenha o tronco alinhado e mãos na cervical.
- 3-Inicie a inspiração e enrole a coluna para baixo em direção aos joelhos.
- 4-Expire e repita o movimento, volte a posição inicial buscando o alinhamento da coluna.
- 5-Mantenha o ciclo de respiração lento e contínuo.

**Comentário do exercício:**

Mantenha o abdômen ativo, o movimento é de enrolar e desenrolar a coluna.

LEVE REPETIR 1X10 - MODERADO REPETIR 2X10 - INTENSO REPETIR 3X10

[CLIQUE AQUI](#) PARA VER O VÍDEO DE COMO EXECUTAR ESSE EXERCÍCIO.



1



2

Leve/Mobilidade/Alongamento/Consciência corporal

**Objetivo do exercício:**

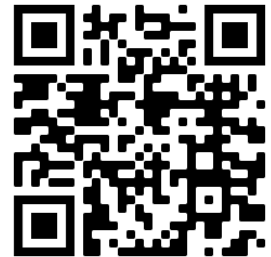
Mobilidade de coluna lateral, alongamento de quadrado lombar.

**Instruções para execução do movimento:**

1-Inicie sentado ao solo com as pernas cruzadas, coluna alinhada e mãos apoiadas na cervical.

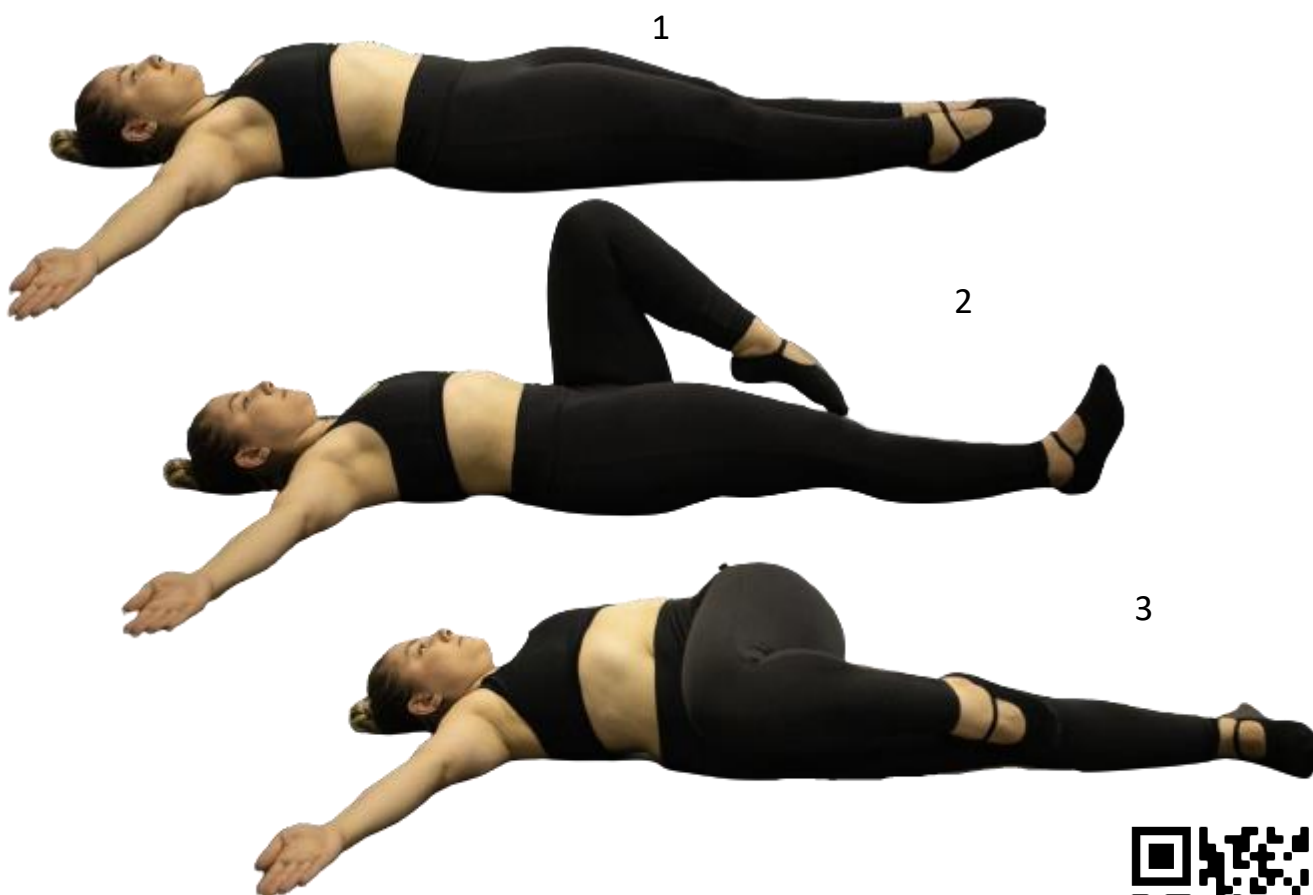
2-Inspire e ative a musculatura abdominal e na expiração incline o tronco para lateral abrindo as costelas, levando o cotovelo na direção do solo.

3-Volte ao centro e realize mesmo movimento contralateral. Mantenha o ciclo de respiração lento e contínuo.



LEVE REPETIR 1X10 - MODERADO REPETIR 2X10 - INTENSO REPETIR 3X10

[CLIQUE AQUI](#) PARA VER O VÍDEO DE COMO EXECUTAR ESSE EXERCÍCIO.



Leve/Mobilidade/Alongamento/Consciência corporal

### Objetivo do exercício:

Mobilização de coluna vertebral, alongamento de musculatura de glúteo.

### Instruções para execução do movimento:

- 1- Inicie deitado no solo com abdômen para cima, pernas estendidas e braços estendidos na altura do ombro.
- 2- Na inspiração flexione o joelho de uma única perna, apoie o pé no joelho e realize uma rotação de quadril para o lado oposto expirando.
- 3- Mantendo o tronco no solo, realize o movimento contralateral. Mantenha o ciclo de respiração lento e contínuo.

LEVE REPETIR 1X10 - MODERADO REPETIR 2X10 - INTENSO REPETIR 3X10

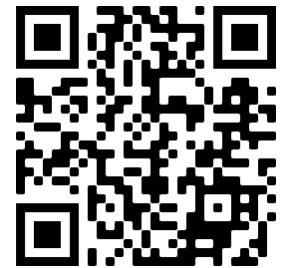
[CLIQUE AQUI](#) PARA VER O VÍDEO DE COMO EXECUTAR ESSE EXERCÍCIO.



1



2



Moderado/Força/Flexibilidade/Consciência corporal

**Objetivo do exercício:**

Fortalecimento da musculatura abdômen, alongamento de musculatura posterior.

**Instrução para execução do movimento:**

- 1-Deite no solo com abdômen para cima, braços estendidos acima da cabeça, pernas estendidas e alinhadas.
- 2-Inspire preparando para elevar tronco em direção aos pés.
- 3-Leve sua cabeça em direção ao peito para iniciar a mobilização da coluna, braços para frente até chegar aos pés, o mais distante possível.
- 4-Retorne a coluna ao solo mobilizando sem perder a fluidez.
- 5-Mantenha o ciclo de respiração lento e contínuo.

LEVE REPETIR 1X10 - MODERADO REPETIR 2X10 - INTENSO REPETIR 3X10

[CLIQUE AQUI](#) PARA VER O VÍDEO DE COMO EXECUTAR ESSE EXERCÍCIO.



Moderado/Força/Flexibilidade/Consciência corporal

**Objetivo do exercício:**

Fortalecer musculatura do abdômen, alongar musculatura do glúteo e cadeia posterior da coluna.

**Instruções para execução do movimento:**

- 1-Inicie o movimento deitado ao solo com abdômen para cima, pernas estendidas e braços elevados acima da cabeça.
- 2-Na inspiração sente-se em 45° com abdômen ativado, flexione uma das pernas em direção ao peitoral.
- 3-Flexione o tronco, alterne levemente as pernas sucessivamente sem perder a fluidez do movimento.
- 4-Mantenha o ciclo de respiração lento e contínuo.

LEVE REPETIR 1X10 - MODERADO REPETIR 2X10 - INTENSO REPETIR 3X10

[CLIQUE AQUI](#) PARA VER O VÍDEO DE COMO EXECUTAR ESSE EXERCÍCIO.



Moderado/Força/Flexibilidade/Consciência corporal

**Objetivo do exercício:**

Fortalecer músculos do reto abdominal oblíquo interno e externo, transverso do abdômen e quadríceps.

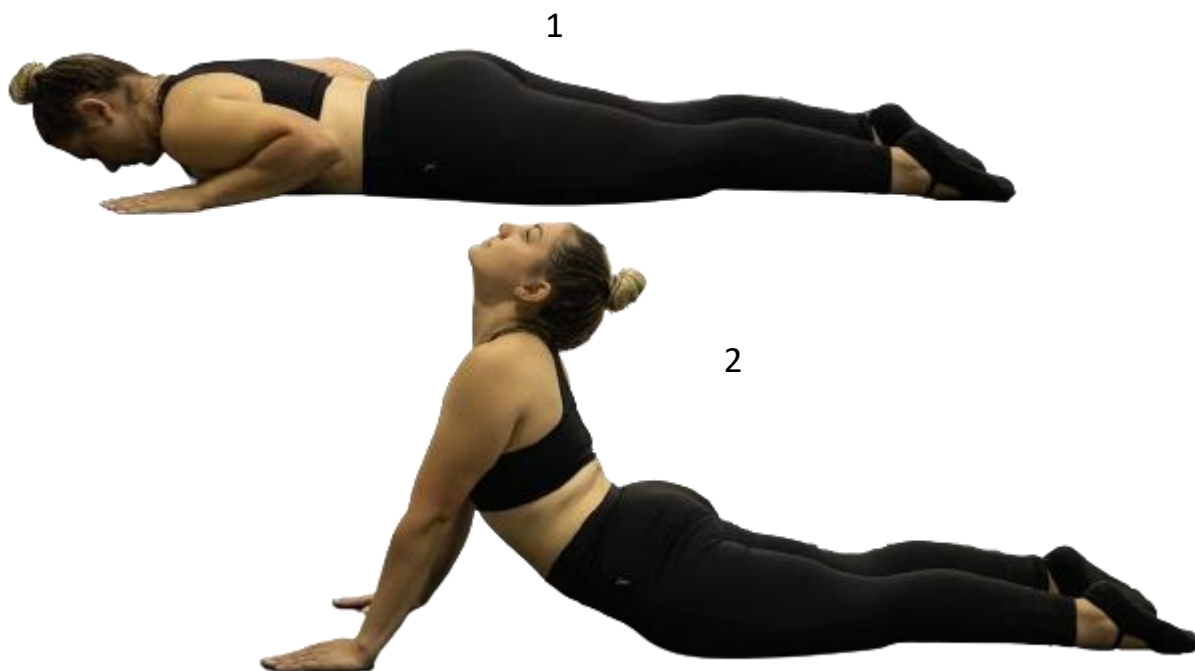
**Instrução para execução do movimento:**

- 1-Deite no solo com abdômen para cima.
- 2-Pernas e braços estendidos, inicie a inspiração levando as mãos para frente, flexionando os joelhos e expirando.
- 3-Retorne a posição inicial, com leveza e fluidez.
- 4-Mantenha o ciclo de respiração lento e contínuo.

LEVE REPETIR 1X10 - MODERADO REPETIR 2X10 - INTENSO REPETIR 3X10

[CLIQUE AQUI](#) PARA VER O VÍDEO DE COMO EXECUTAR ESSE EXERCÍCIO.





Moderado/Força/Controle/Mobilidade

**Objetivo do exercício:**

Fortalecimento de coluna vertebral, glúteo e mobilidade de coluna.

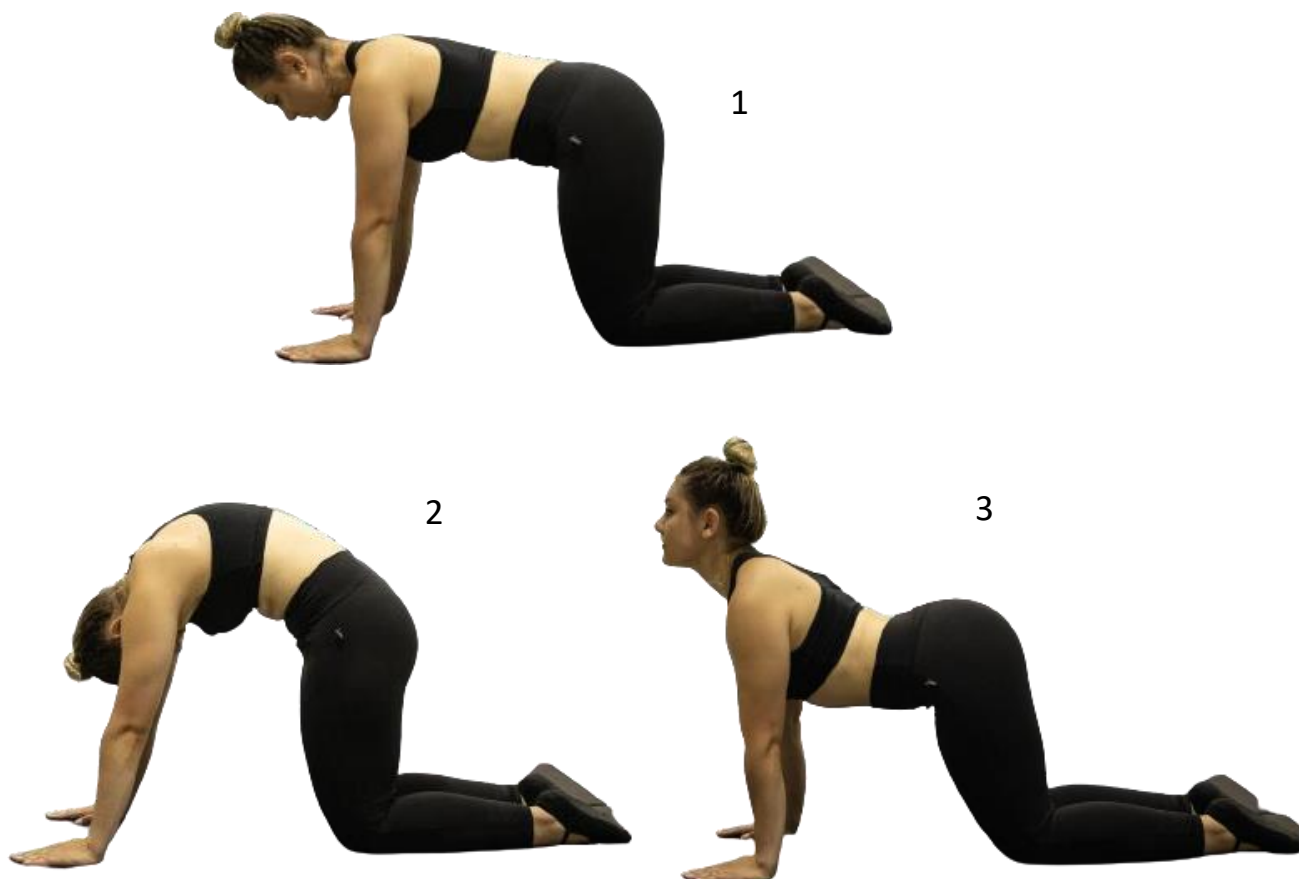


**Instrução para execução do movimento:**

- 1-Deite ao solo com abdômen para baixo, pernas estendidas, tronco ao solo e cotovelos flexionados com apoio apenas das mãos.
- 2-Inicie a inspiração estendendo os cotovelos e elevando a coluna para cima, fazendo uma extensão de coluna na expiração, ativando glúteo e pernas.
- 3-Volte na posição inicial, inspire e expire.
- 4-Realize esse movimento de forma contínua e mantendo a fluidez do movimento.

LEVE REPETIR 1X10 - MODERADO REPETIR 2X10 - INTENSO REPETIR 3X10

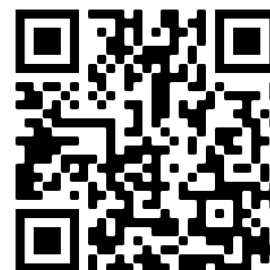
[CLIQUE AQUI](#) PARA VER O VÍDEO DE COMO EXECUTAR ESSE EXERCÍCIO.



Moderado/ Fluidez/Mobilidade/Consciência corporal

**Objetivo do exercício:**

Mobilização da coluna vertebral.



**Instrução para execução do movimento:**

- 1- Inicie o movimento no solo na posição de quatro apoios, com a coluna neutra, inspire o ar pelo nariz e realize a articulação de coluna para cima arredondando.
- 2- Expirando retorne a coluna ao centro e leve coluna em direção ao solo, articulando a coluna de forma sequenciada do cóccix até a cabeça, incline a pelve posteriormente.
- 3- Mantenha o ciclo de respiração lento e contínuo, musculatura de abdômen ativada e sustentando a cabeça com os ombros relaxados.

LEVE REPETIR 1X10 - MODERADO REPETIR 2X10 - INTENSO REPETIR 3X10

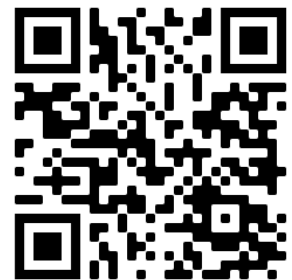
[CLIQUE AQUI](#) PARA VER O VÍDEO DE COMO EXECUTAR ESSE EXERCÍCIO.



Moderado/Alongamento/Mobilidade/Consciência corporal

**Objetivo do exercício:**

Tração de coluna, mobilidade e alongamento de coluna vertebral.



**Instrução para execução do movimento:**

- 1-Inicie o movimento no solo na posição de quatro apoios, na inspiração sente-se nos calcanhares, mantendo os braços alinhados e estendidos ao solo realizando uma extensão de coluna.
- 2-Volte na posição de quatro apoios mantendo o apoio nos braços e levando o quadril no solo, realizando uma variação de extensão de coluna.
- 3- Mantenha o ciclo de respiração lento e contínuo.

LEVE REPETIR 1X10 - MODERADO REPETIR 2X10 - INTENSO REPETIR 3X10

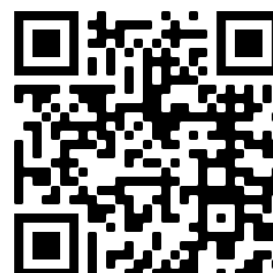
[CLIQUE AQUI](#) PARA VER O VÍDEO DE COMO EXECUTAR ESSE EXERCÍCIO.



Moderado/Alongamento/Mobilidade/Força/Consciência corporal

**Objetivo do exercício:**

Mobilidade de coluna e fortalecimento de cadeia posterior.



**Instruções para execução do movimento:**

- 1-Inicie o movimento na posição de quatro apoios, com as mãos entrelaçadas e apoiadas no solo, na inspiração sente-se nos calcanhares, na expiração mobilize e tracione a coluna.
- 2-Volte para frente realizando apoio nos pés formando uma prancha, elevando a cabeça junto realizando uma extensão de coluna torácica.
- 3- Mantenha o ciclo de respiração lento e contínuo.

LEVE REPETIR 1X10 - MODERADO REPETIR 2X10 - INTENSO REPETIR 3X10

[CLIQUE AQUI](#) PARA VER O VÍDEO DE COMO EXECUTAR ESSE EXERCÍCIO.



Moderado/Força/Controle corporal/Consciência corporal/Fluidez

**Objetivo do exercício:**

Fortalecimento de coluna vertebral, fluidez e controle corporal.



**Instruções para execução do movimento:**

- 1-Inicie o movimento em quatro apoios no solo, braços alinhados com o ombro e joelhos alinhados com o quadril.
- 2-Realize a ativação do abdômen mantendo a coluna alinhada, na inspiração eleve o braço direito para cima e na altura do ombro, a perna esquerda leve para cima na altura do quadril, serão movimentos contralaterais.
- 3-Necessário buscar sempre o alinhamento.
- 4-Mantenha o ciclo de respiração lento e contínuo.

LEVE REPETIR 1X10 - MODERADO REPETIR 2X10 - INTENSO REPETIR 3X10

[CLIQUE AQUI](#) PARA VER O VÍDEO DE COMO EXECUTAR ESSE EXERCÍCIO.



Moderado/Mobilidade/Fluidez/Controle corporal

**Objetivo do exercício:**

Mobilidade de coluna e controle corporal.



**Instruções para execução do movimento:**

- 1-Inicie o movimento na posição ajoelhado no solo, com uma barra alinhada na altura dos ombros.
- 2-Na inspiração incline o tronco encostando a ponta da barra no solo, mantendo reta, realize a respiração livre, haverá uma abertura das costelas.
- 3- Volte ao centro e repita o movimento contralateral.
- 4- Mantenha o ciclo de respiração lento e contínuo.

LEVE REPETIR 1X10 - MODERADO REPETIR 2X10 - INTENSO REPETIR 3X10

[CLIQUE AQUI](#) PARA VER O VÍDEO DE COMO EXECUTAR ESSE EXERCÍCIO.



Moderado/Flexibilidade/Consciência corporal/Fluidez

**Objetivo do exercício:**

Mobilidade de coluna, mobilidade de quadril, alongamento de cadeia anterior e posterior de membros inferiores.

**Instruções para execução do movimento:**

- 1-Iniciar na posição ajoelhado, um dos joelhos ficara em 90°, do mesmo lado a mão vai apoiar na cervical e a barra apoiada no solo.
- 2-Na inspiração com a outra mão apoiando a barra inclina o tronco para frente, realizando uma flexão maior de joelho e rotação de tronco.
- 3-Na expiração volta na posição inicial.
- 4-Manter o ciclo de respiração lento e contínuo.

LEVE REPETIR 1X10 - MODERADO REPETIR 2X10 - INTENSO REPETIR 3X10

[CLIQUE AQUI](#) PARA VER O VÍDEO DE COMO EXECUTAR ESSE EXERCÍCIO.



Moderado/Fluidez/Flexibilidade/Controle corporal/Consciência corporal

**Objetivo do exercício:**

Alongamento de membros inferiores e mobilidade de coluna.

**Instruções para execução do movimento:**

- 1-Iniciar na posição ajoelhado, estender uma perna para frente, pé em dorsiflexão, colocar a barra apoiada na parte posterior da coluna, mantendo peito aberto e braços com rotação externa.
- 2-Na inspiração flexione o tronco para frente levando cabeça em direção ao joelho, alongando a cadeia posterior da perna estendida.
- 3-Mantenha o ciclo de respiração lento e contínuo.

LEVE REPETIR 1X10 - MODERADO REPETIR 2X10 - INTENSO REPETIR 3X10

[CLIQUE AQUI](#) PARA VER O VÍDEO DE COMO EXECUTAR ESSE EXERCÍCIO.





Moderado/Flexibilidade/Alongamento

**Objetivo do exercício:**

Alongamento de tronco, mobilidade de torocolombar.



**Instruções para execução do movimento:**

- 1-Iniciar na posição ajoelhado, pernas afastadas na largura do quadril, colocar a barra na coluna com apoio na torácica.
- 2-Braços com rotação externa para apoiar a barra, tronco alinhado, na inspiração realizar rotação do tronco para lado expirando.
- 3-Volte ao centro e realize a rotação para lado oposto.
- 4-Mantenha o ciclo de respiração lento e contínuo.

LEVE REPETIR 1X10 - MODERADO REPETIR 2X10 - INTENSO REPETIR 3X10

[CLIQUE AQUI](#) PARA VER O VÍDEO DE COMO EXECUTAR ESSE EXERCÍCIO.



Intenso/Força/Controle/Mobilidade

**Objetivo do exercício:**

Fortalecimento de coluna e mobilidade.

**Instrução para execução do movimento:**

- 1-Inicie deitado no solo com abdômen para baixo, pernas estendidas, apoie as mãos no chão e flexione os cotovelos.
- 2-Realize a extensão do tronco e cotovelos, eleve um braço para frente na altura do ombro, na expiração inicie uma rotação de tronco e cervical levando braço para trás.
- 3-Volte a posição inicial mantendo o ciclo da respiração lento e contínuo, realizando movimentos de rotações contralateral.



LEVE REPETIR 1X10 - MODERADO REPETIR 2X10 - INTENSO REPETIR 3X10

[CLIQUE AQUI](#) PARA VER O VÍDEO DE COMO EXECUTAR ESSE EXERCÍCIO.



Intenso/Força/Fluidez/Consciência corporal

**Objetivo do exercício:**

Fortalecimento da cadeia posterior de coluna vertebral



**Instruções para execução do movimento:**

- 1-Deite no solo com o abdômen para baixo, estenda os braços na linha dos ombros e cabeça, estenda as pernas e pés.
- 2-Inicie o movimento ativando a musculatura posterior do corpo e coluna vertebral.
- 3-Inspire elevando os braços e pernas para o alto, realizando movimentos alternados e elevados do braço direito/perna esquerda, lembrando o movimento de natação.
- 4-Mantenha o ciclo de respiração lento e contínuo.

**Comentário do movimento:**

Ativação da coluna vertebral é fundamental, fluidez nas alternâncias de membros.

LEVE REPETIR 1X10 - MODERADO REPETIR 2X10 - INTENSO REPETIR 3X10

[CLIQUE AQUI](#) PARA VER O VÍDEO DE COMO EXECUTAR ESSE EXERCÍCIO.



Intenso/Flexibilidade/Mobilidade/Força/Consciência corporal

#### **Objetivo do exercício:**

Fortalecimento de coluna posterior, mobilidade de coluna e alongamento de cadeia anterior de pernas e braços.

#### **Instruções para execução do movimento:**

- 1-Deite ao solo com o abdômen para baixo, realize uma rotação externa de ombro para segurar os pés com as mãos.
- 2-Inspire e realize uma elevação das pernas e coluna, elevando juntamente a cervical.
- 3-Volte a posição inicial sem soltar as mãos dos pés, relaxando a cervical.
- 4-Mantenha o ciclo de respiração lento e contínuo.

#### **Comentário do exercício:**

Ao realizar a extensão de coluna não compensar a força na lombar.

LEVE REPETIR 1X10 - MODERADO REPETIR 2X10 - INTENSO REPETIR 3X10

[CLIQUE AQUI](#) PARA VER O VÍDEO DE COMO EXECUTAR ESSE EXERCÍCIO.



Intenso/Força/Consciência corporal

**Objetivo do exercício:**

Fortalecimento de coluna e abdômen.

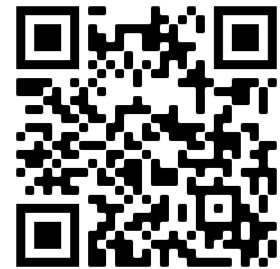


**Instruções para execução do movimento:**

- 1-Inicie na posição de quatro apoios, coluna alinhada, braços alinhados com o ombro, joelho alinhados com o quadril a 90°.
- 2-Iniciar com a inspiração e ativação muscular, na expiração eleve os joelhos para o alto com joelhos fletidos.
- 3- Voltar ao solo com movimentos contínuos de repetição.
- 4- Mantenha o ciclo de respiração lento e contínuo.

LEVE REPETIR 1X10 - MODERADO REPETIR 2X10 - INTENSO REPETIR 3X10

[CLIQUE AQUI](#) PARA VER O VÍDEO DE COMO EXECUTAR ESSE EXERCÍCIO.



Intenso/Força/Consciência corporal/Flexibilidade

**Objetivo do exercício:**

Fortalecimento de coluna vertebral e abdômen, mobilidade de coluna.

**Instruções para execução do movimento:**

- 1-Inicie na posição de quatro apoios, coluna alinhada, braços alinhados com o ombro, joelho alinhados com o quadril a 90°.
- 2-Iniciar com a inspiração e ativação muscular, na expiração eleve seu quadril para o alto, realizando uma extensão de pernas até encostar no solo os calcanhares, realizando um alongamento de coluna e pernas.
- 3-Volte a postura inicial de quatro apoios.
- 4-Mantenha o ciclo de respiração lento e contínuo.

LEVE REPETIR 1X10 - MODERADO REPETIR 2X10 - INTENSO REPETIR 3X10

[CLIQUE AQUI](#) PARA VER O VÍDEO DE COMO EXECUTAR ESSE EXERCÍCIO.



Intenso/Força/Consciência corporal

**Objetivo do exercício:**

Fortalecimento de tronco.

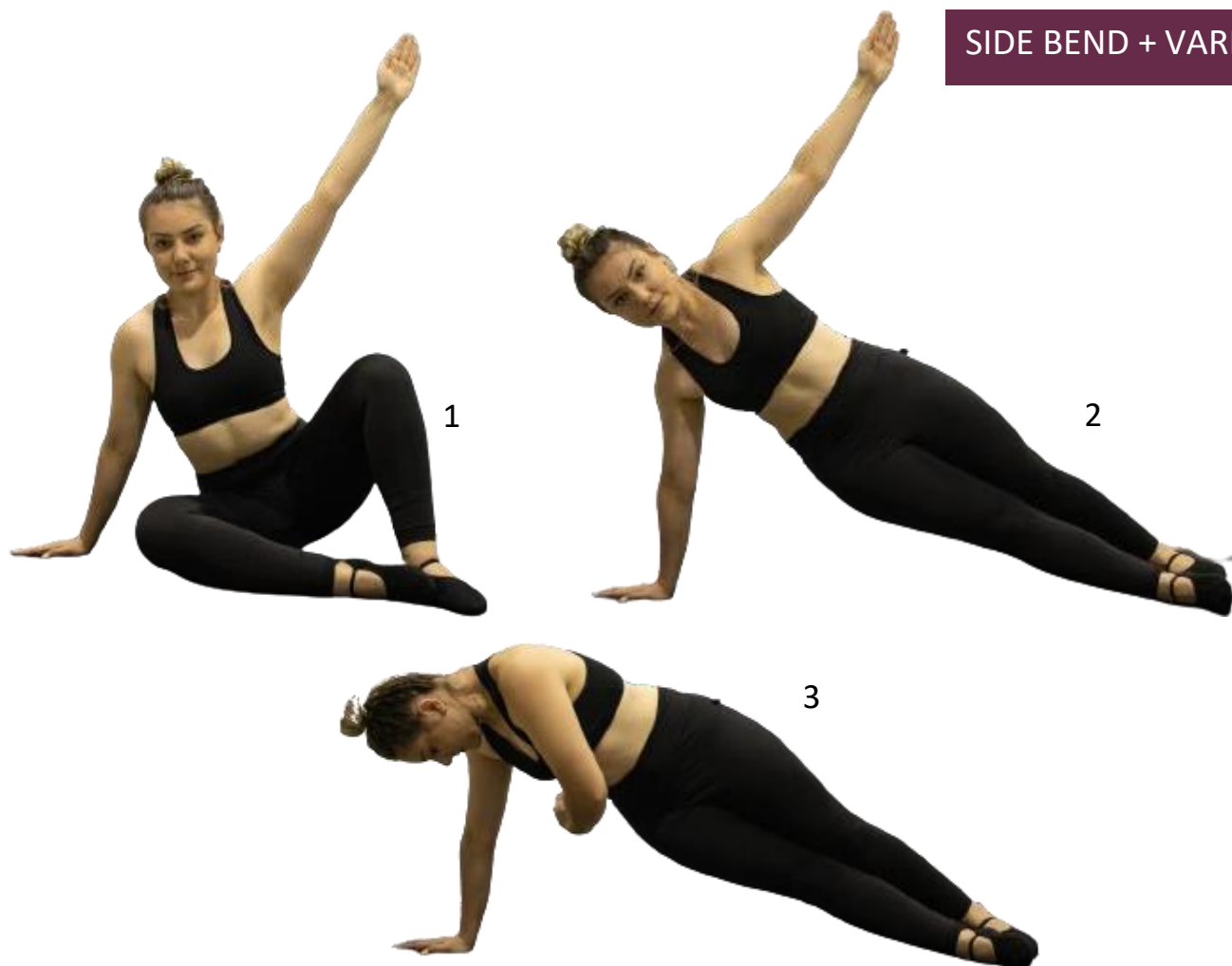


**Instruções para execução do movimento:**

- 1-Iniciar sentando lateralmente ao solo, com apoio de uma das mãos no solo e a outra para cima, deixe uma das pernas flexionadas no solo e a outra com apoio do pé.
- 2-Inicie o movimento inspirando pelo nariz, ative o abdômen e eleve o quadril para o alto, estendendo as pernas, levando o braço para cima da cabeça, abrindo as costelas expirando.
- 3-Volte a posição inicial e mantenha o ciclo de respiração lento e contínuo.

LEVE REPETIR 1X10 - MODERADO REPETIR 2X 10 - INTENSO REPETIR 3X 10

[CLIQUE AQUI](#) PARA VER O VÍDEO DE COMO EXECUTAR ESSE EXERCÍCIO.



Intenso/Força/Mobilidade/Consciência corporal

**Objetivo do exercício:**

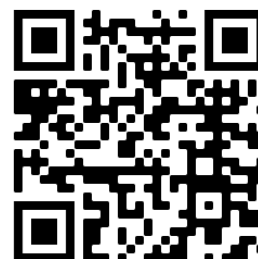
Fortalecimento de tronco, mobilidade de tronco.

**Instrução para execução do movimento:**

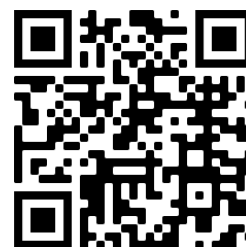
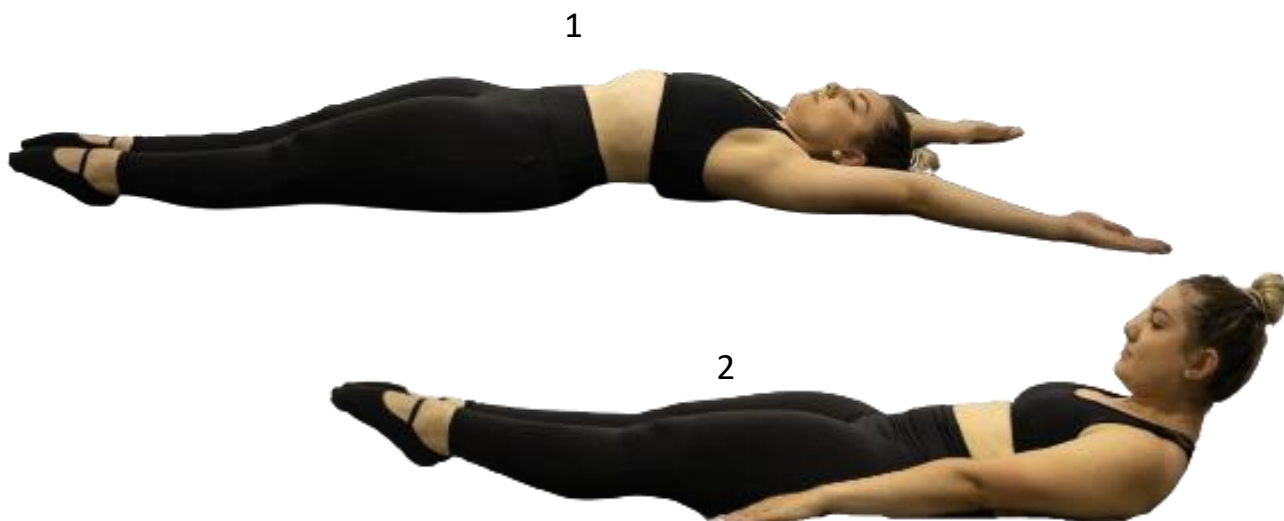
- 1-Iniciar sentando lateralmente ao solo, com apoio de uma das mãos no solo e a outra para cima, deixe uma das pernas flexionadas no solo e a outra com apoio do pé.
- 2-Inicie o movimento inspirando pelo nariz, ative o abdômen e eleve o quadril para o alto, estendendo as pernas.
- 3-Na expiração leve o braço para cima e realize uma rotação do tronco para baixo juntamente com cervical, braço e a mão.
- 4-Volte a posição inicial e realize o movimento contralateral e mantendo o ciclo de respiração lento e contínuo.

LEVE REPETIR 1X10 - MODERADO REPETIR 2X10 - INTENSO REPETIR 3X10

[CLIQUE AQUI](#) PARA VER O VÍDEO DE COMO EXECUTAR ESSE EXERCÍCIO.







Intenso/Força/Flexibilidade/Consciência corporal

**Objetivo do exercício:**

Fortalecimento muscular abdominal, estimular circulação através do bombeamento das mãos.

**Instruções para execução do movimento:**

- 1-Deitar no solo com o abdômen para cima, cotovelos estendidos ao lado do quadril e pernas estendidas.
- 2-Inicie o movimento com a inspiração ativando a musculatura total do corpo, elevando as pernas do solo.
- 3-Expire subindo levemente o tronco, movimente os braços na força de bombeamento.
- 4-Volte a posição inicial relaxando cervical e tronco.
- 5-Mantenha o ciclo de respiração lento e contínuo.

**Comentário do exercício:**

Mantenha o movimento rápido e contínuo dos braços.

LEVE REPETIR 1X10 - MODERADO REPETIR 2X10 - INTENSO REPETIR 3X10

[CLIQUE AQUI](#) PARA VER O VÍDEO DE COMO EXECUTAR ESSE EXERCÍCIO.

“Um corpo livre de tensão nervosa e fadiga é o abrigo ideal fornecido pela natureza para abrigar uma mente bem equilibrada, totalmente capaz de atender com sucesso todos os complexos problemas da vida moderna”.

*Joseph Pilates*



## Referências Bibliográficas:

- Apostila de exercicios Voll Pilates - Equipamentos-solo e acessórios <https://vollpilates.com.br>
- ARAÚJO J. T. M., ROCHA C. F., FARIAS G. M. C., CRUZ R. S., ASSUNÇÃO JÚNIOR J. C., SILVA H. J. A., SOUZA M. C. Experiência de mulheres com fibromialgia que praticam zumba. Relato de casos. Revista Dor. São Paulo, 2017. [https://www.scielo.br/pdf/rdor/v18n3/pt\\_1806-0013-rdor-18-03-0266.pdf](https://www.scielo.br/pdf/rdor/v18n3/pt_1806-0013-rdor-18-03-0266.pdf)
- Blog Pilates- Agatha Moreira, agosto, 7, 2018- <https://blogpilates.com.br/tratamento-da-fibromialgia-aliviam-dor/>
- KICHNER L. F. , Intervenção Comportamental para Mulheres com Fibromialgia e Má quaidade do Sono ou Insônia. Tese de Doutorado UFSC, Sao Carlos- SP. 2017
- KÜMPEL C, AGUIAR D. S.; CARVALHO, J. P.; TELES A. D.; PÔRTO E. F. Benefício do Método Pilates em mulheres com fibromialgia ConScientiae Saúde, vol. 15, núm. 3, 2016, pp. 440-447 <https://www.redalyc.org/pdf/929/92949900013.pdf>
- OLIVEIRA L. H. S., MATTOS R. S., CASTRO J. B. P., LUZ M. T. Práticas corporais de saúde para pacientes com fibromialgia: acolhimento e humanização. Revista de Saúde Coletiva, Rio de Janeiro, 2017. <https://www.scielo.br/pdf/physis/v27n4/0103-7331-physis-27-04-01309.pdf>
- Revista de Reumatologia, 2011- Sociedade Brasileira de reumatologia. <https://www.reumatologia.org.br/cartilhas/>
- Revista Tua Saúde- Marcelle Pinheiro - <https://www.tuasaude.com/tratamento-de-fisioterapia-para-fibromialgia/>
- SILVA H. J. A.; LINS C. A. A. NOBRE T. X. SOUSA V. P. S.; SOUZA M. C. 2019. Re-use permitted under CC BY-NC. No commercial re-use. See rights and permissions. Published by BMJ. Trairi – UFRN/FACISA, Federal University of Rio Grande do Norte, Santa Cruz, Brazil 2 CEST, Physiotherapy Course, Sao Luis, Brazil. Silva HJdA, et al. BMJ Open 2018;9:e022306. doi:10.1136/bmjopen-2018-022306. <https://bmjopen.bmj.com/content/bmjopen/9/2/e022306.full.pdf>

## ANEXO A – TERMO DE USO DE IMAGEM



### TERMO DE USO DE IMAGEM TESE MESTRADO

Eu Eloisa Soares Navroski, CPF124.948.489-89 autorizo a Profissional Fisioterapeuta Thaisa Iohn da Silva, , CPF 093.068.89-84, CREFITO 270845, responsável em fazer uso de imagens/vídeos para tese de Mestrado da Instituição Uniguairacá- Mestrado Profissional na Promoção de Saúde- Tecnologia e Inovação. Material esse desenvolvido pela Profissional que será divulgada em trabalhos científicos, cartilhas e plataformas digital.

A handwritten signature in black ink, appearing to read "Eloisa S.N.", is written above a horizontal line.

Assinatura Participante

Eloisa Soares Navroski

A handwritten signature in black ink, appearing to read "Thaisa Iohn da Silva", is written above a horizontal line.

Fisioterapeuta Thaisa Iohn da Silva

CPF124.948.489-89

ANEXO B – QUESTIONÁRIO DE IMPACTO DA FIBROMIALGIA (QIF)  
AVALIAÇÃO PRÉ-MÉTODO PILATES

**QUESTIONÁRIO IMPACTO DA FIBROMIALGIA (QIF)**

Avaliação Pré prática do Método Pilates

Nome: \_\_\_\_\_

Data: \_\_\_\_ / \_\_\_\_ / \_\_\_\_ Profissão: \_\_\_\_\_

Idade: \_\_\_\_\_ Sexo: ( ) Masculino ( ) Feminino

Peso: \_\_\_\_\_ Altura: \_\_\_\_\_ Diagnóstico: \_\_\_\_\_

Você mora sozinho (a): ( ) Sim ( ) Não Quantas? \_\_\_\_\_

Você pratica alguma atividade Física? \_\_\_\_\_

Quais são os tipos de medicações que você utiliza? \_\_\_\_\_

O que você é capaz?

| O que você é capaz:                       | Sempre | Quase sempre | De vez em quando | Nunca |
|---|--------|--------------|------------------|-------|
| Fazer as compras                          |        |              |                  |       |
| Lavar roupas na mão                       |        |              |                  |       |
| Lavar a louça                             |        |              |                  |       |
| Preparar as refeições                     |        |              |                  |       |
| Limpar a casa (varrer, passar pano, etc.) |        |              |                  |       |
| Arrumar a cama                            |        |              |                  |       |
| Andar vários quarteirões                  |        |              |                  |       |
| Visitar amigos e familiares               |        |              |                  |       |
| Dirigir de carro ou andar de ônibus       |        |              |                  |       |
| Cuidar do quintal ou jardim               |        |              |                  |       |

Dos 7 dias da semana passada, quantos dias você se sentiu bem?

1 2 3 4 5 6 7



ANEXO C – QUESTIONÁRIO DE IMPACTO DA FIBROMIALGIA (QIF)  
AVALIAÇÃO PÓS-MÉTODO PILATES

**QUESTIONÁRIO IMPACTO DA FIBROMIALGIA (QIF)**

Avaliação Pós prática do Método Pilates

Nome: \_\_\_\_\_

Data: \_\_\_\_ / \_\_\_\_ / \_\_\_\_

O que você é capaz?

| O que você é capaz:                       | Sempre | Quase sempre | De vez em quando | Nunca |
|---|--------|--------------|------------------|-------|
| Fazer as compras                          |        |              |                  |       |
| Lavar roupas na mão                       |        |              |                  |       |
| Lavar a louça                             |        |              |                  |       |
| Preparar as refeições                     |        |              |                  |       |
| Limpar a casa (varrer, passar pano, etc.) |        |              |                  |       |
| Arrumar a cama                            |        |              |                  |       |
| Andar vários quarteirões                  |        |              |                  |       |
| Visitar amigos e familiares               |        |              |                  |       |
| Dirigir de carro ou andar de ônibus       |        |              |                  |       |
| Cuidar do quintal ou jardim               |        |              |                  |       |

Dos 7 dias da semana passada, quantos dias você se sentiu bem?

1    2    3    4    5    6    7

\_\_\_\_\_

Após a realização do Método Pilates quantos dias você faltou ao trabalho (ou deixou de trabalhar, caso você trabalhe em casa)?

1      2      3      4      5      6      7

---

Você ainda sente dores?

( ) Nenhuma                      ( ) pouco                      ( ) sinto dor

Você ainda se sente cansado?

( ) Não                                      ( ) Sim, muito

Como você se sentiu ao acordar no dia seguinte após o Método Pilates?

( ) Acordou bem disposto(a)                      ( ) Acordou cansado(a)

Você sentiu rigidez ou o corpo travado na manhã seguinte após o Método Pilates?

( ) Não                      ( ) Pouco                      ( ) Sim, muita

Você se sente mais calmo?

( ) Não, nem um pouco                      ( ) Sim, muito

Você se sente mais disposto e mais feliz?

( ) Não, nem um pouco                      ( ) Sim, muito

De 1 á 7 como você se sente após realizar o Método Pilates?

1      2      3      4      5      6      7

---

Relate em poucas palavras como foi sua experiência.

---

---

---

---

---