Iniciação Científica 2025.1
05 × Q4 de Dezembry de 2025
Anhanguera

O MÉTODO PILATES NA REABILITAÇÃO DA FIBROMIALGIA

Autor(res)

Cláudia Mara Miranda Russi
Camila Da Silva Ferreira Vidal

Categoria do Trabalho

Trabalho Acadêmico

Instituição

FACULDADE ANHANGUERA DE SÃO JOSÉ DOS CAMPOS

Resumo

O Método Pilates é eficaz e adaptável na reabilitação de pessoas com fibromialgia, proporcionando exercícios de baixo impacto com foco no controle corporal, postura e respiração. Seus benefícios incluem aumento da força muscular, flexibilidade e redução de tensões corporais. O estudo utiliza revisão de literatura, com fontes entre 2019 e 2024, selecionando materiais em português e inglês, excluindo estudos desatualizados ou sem base científica. A prática do Pilates promove consciência corporal, melhora da coordenação, mobilidade e conexão mente-corpo. Seus efeitos positivos incluem alívio da dor, rigidez, estresse e melhora no bem-estar. Apesar dos resultados promissores, são necessárias mais pesquisas para validar sua eficácia terapêutica.