



Iniciação  
Científica  
2025.1

05 x Q4 de Dezembro de 2025  
oIn ote des 00 de alto aanP 34 ga 0m oia 25h>  
aia 0he aas 0m de 76m



Anhanguera

São José dos Campos - RJ

## 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.