



## OS EFEITOS DO PILATES EM PESSOAS COM ESCLEROSE MÚLTIPLA

**Elaine Akemi Shimamoto TRISTÃO <sup>1</sup>**  
**Tiago Bastos VIEIRA <sup>2</sup>**

### RESUMO

A Esclerose Múltipla (EM) é uma doença autoimune de caráter degenerativo crônico e progressiva que ataca o sistema nervoso, causando lesões. Os sintomas que costumam aparecer com o avanço da doença são diversificados e os mais comuns são fadiga, fraqueza, alterações sensitivas, comprometimento do equilíbrio e memória, e alterações no controle da urina. O tratamento não medicamentoso através de exercícios físicos específicos podem proporcionar uma grande variedade de benefícios na diminuição dos sintomas em pessoas com EM. O método Pilates é uma técnica de exercícios criada por Joseph Pilates que tem como finalidade trabalhar tanto a parte física quanto mental, proporcionando o equilíbrio entre corpo e mente, dessa maneira atenuando sintomas de diversas doenças. O objetivo deste estudo é avaliar os efeitos do Método Pilates nos sintomas em pessoas com EM. Duas bases de dados foram utilizadas para a realização da pesquisa: Pedro e PubMed. Critérios de inclusão: artigos de casos clínicos e randomizados, idioma em inglês, data de publicação entre 2018 e 2023 e que estivessem correlacionados com as palavras-chaves: "Multiple Sclerosis and "Pilates". Critérios de exclusão: artigos que não fossem de casos clínicos e randomizados, fora da data de publicação, idiomas que não fossem o inglês e fora do assunto de pesquisa. Dos 19 artigos apresentados nas buscas de dados PubMed, apenas 05 foram selecionadas para a realização da pesquisa. Os resultados mostraram que o Pilates proporciona melhora significativa no equilíbrio, fortalecimento muscular, trabalho respiratório e cognitivas em pessoas com Esclerose múltipla. Dessa forma, o Pilates é uma boa estratégia de tratamento para minimizar sintomas em pessoas com Esclerose Múltipla, entretanto mais estudos devem ser realizados para comprovar melhor sua eficácia.

**PALAVRAS-CHAVE:** Doença neurológica; Fisioterapia; Sintomas; Tratamento.

<sup>1</sup> Acadêmica do curso de Fisioterapia da Faculdade de Ciências Sociais e Agrárias de Itapeva – FAIT – da Sociedade Cultural e Educacional de Itapeva. elaineakemishimamototrystao@alunos.fait.edu.br

<sup>2</sup> Docente do curso de Fisioterapia da Faculdade de Ciências Sociais e Agrárias de Itapeva – FAIT – da Sociedade Cultural e Educacional de Itapeva. tiago.bastos@professor.fait.edu.br