

**UNIVERSIDADE FEDERAL DE MINAS GERAIS**  
**Escola de Educação Física Fisioterapia e Terapia Ocupacional**  
**Curso de Especialização em Avanços Clínicos em Fisioterapia**

Ruana Santos Damascena

**COMPREENSIBILIDADE E ACIONABILIDADE DO CONTEÚDO PRESENTE NOS  
SITES SOBRE PILATES PARA PACIENTES COM FIBROMIALGIA**

Belo Horizonte

2025

Ruana Santos Damascena

**COMPREENSIBILIDADE E ACIONABILIDADE DO CONTEÚDO PRESENTE NOS  
SITES SOBRE PILATES PARA PACIENTES COM FIBROMIALGIA**

Trabalho de conclusão apresentado ao curso de Especialização em Fisioterapia da Escola de Educação Física, Fisioterapia e Terapia Ocupacional, da Universidade Federal de Minas Gerais, como requisito parcial à obtenção do título de Especialista em Ortopedia

Orientador: Prof. Dr. Marcelo Cardoso de Souza

Coorientadora: Marina Gomes Fagundes

Belo Horizonte

2025



UNIVERSIDADE FEDERAL DE MINAS GERAIS  
ESCOLA DE EDUCAÇÃO FÍSICA, FISIOTERAPIA E TERAPIA OCUPACIONAL  
ESPECIALIZAÇÃO EM FISIOTERAPIA

## FOLHA DE APROVAÇÃO

### COMPREENSIBILIDADE E ACIONABILIDADE DO CONTEÚDO PRESENTE NOS SITES SOBRE PILATES PARA PACIENTES COM FIBROMIALGIA

**Ruana Santos Damascena**

Trabalho de Conclusão de Curso submetido à Banca Examinadora designada pela Coordenação do curso de ESPECIALIZAÇÃO EM FISIOTERAPIA, do Departamento de Fisioterapia, área de concentração FISIOTERAPIA EM ORTOPEdia.

Aprovada em 05/12/2025, pela banca constituída pelos membros: Lara de Oliveira Moacir; Fernanda Oliveira Madaleno.

Belo Horizonte, 20 de janeiro de 2026.

Prof. Renan Alves Resende  
Coordenador do Curso de Especialização em Fisioterapia



Documento assinado eletronicamente por **Renan Alves Resende, Professor do Magistério Superior**, em 21/01/2026, às 13:18, conforme horário oficial de Brasília, com fundamento no art. 5º do [Decreto nº 10.543, de 13 de novembro de 2020](#).



A autenticidade deste documento pode ser conferida no site [https://sei.ufmg.br/sei/controlador\\_externo.php?acao=documento\\_conferir&id\\_orgao\\_acesso\\_externo=0](https://sei.ufmg.br/sei/controlador_externo.php?acao=documento_conferir&id_orgao_acesso_externo=0), informando o código verificador **4892621** e o código CRC **BD0BE4CA**.

## **AGRADECIMENTOS**

Agradeço, primeiramente, a Deus, por me conceder força, sabedoria e saúde para chegar até aqui/ mesmo diante dos desafios do caminho. Aos meus pais, meu alicerce, minha inspiração e meu porto seguro. Obrigada por cada gesto de amor, por cada palavra de incentivo e por nunca deixarem que eu desistisse dos meus sonhos. Aos meus irmãos, que sempre estiveram presentes com amor, apoio e carinho e me fortaleceram mais do que imaginam. Ao meu namorado, companheiro de todos os dias, obrigada por estar ao meu lado com paciência, compreensão e por acreditar em mim mesmo quando eu duvidava. Aos meus professores, que foram mais do que transmissores de conhecimento: foram guias, exemplos e grandes incentivadores. A todos que, de alguma forma, caminharam comigo nesse processo, meu mais sincero agradecimento.

## RESUMO

**Introdução:** A fibromialgia é uma síndrome de dor crônica e difusa, frequentemente acompanhada por fadiga, distúrbios do sono e sintomas depressivos. O método Pilates tem se destacado como abordagem não farmacológica eficaz, promovendo melhora da dor e da qualidade de vida. Paralelamente, pacientes recorrem cada vez mais à internet em busca de informações sobre saúde, embora muitos conteúdos online apresentem baixa compreensão e aplicabilidade prática. **Objetivo:** Analisar a compreensibilidade e a acionabilidade dos conteúdos presentes em sites que apresentam o método Pilates como abordagem terapêutica para indivíduos com fibromialgia. **Métodos:** Estudo do tipo observacional transversal. A seleção dos sites foi realizada por meio de buscas no Google e Bing, utilizando termos “Fibromialgia” e “Pilates”, e para análise do conteúdo presente nos sites, foi utilizado um questionário de Avaliação de Materiais de Educação do Paciente (PEMAT). **Resultados:** Foram analisados 40 sites. A média geral dos scores de compreensibilidade foi de 63% e de acionabilidade, 37%. Apenas 25% dos sites apresentaram alta clareza. Em relação à acionabilidade, somente 12,5% superaram 70%, revelando baixa capacidade de orientar ações práticas. **Conclusão:** Os conteúdos online apresentaram compreensibilidade e acionabilidade insatisfatórias, indicando baixa capacidade dos sites em orientar ações práticas relacionadas ao manejo da fibromialgia por meio do Pilates. Há necessidade de aprimorar a linguagem e a estrutura das informações online, tornando-as mais acessíveis, seguras e eficazes para o público leigo e pacientes com fibromialgia.

**Palavras-chave:** fibromialgia; pilates; internet; compreensibilidade; acionabilidade

## ABSTRACT

**Introduction:** Fibromyalgia is a chronic and diffuse pain syndrome, often accompanied by fatigue, sleep disorders and depressive symptoms. The Pilates method has stood out as an effective non-pharmacological approach, promoting improvement in pain and quality of life. At the same time, patients are increasingly turning to the internet for health information, although much of the online content is poorly understood and has little practical applicability. **Objective:** To analyze the comprehensibility and actionability of the content present on websites that present the Pilates method as a therapeutic approach for individuals with fibromyalgia. **Methods:** Cross-sectional observational study, conducted based on the *Strengthening the Reporting of Observational Studies in Epidemiology* (STROBE) guidelines. The websites were selected through searches on Google and Bing, using the terms “Fibromyalgia” and “Pilates”, and to analyze the content present on the websites, a Patient Education Materials Assessment (PEMAT) questionnaire was used. **Results:** Forty websites were analyzed. The overall average comprehensibility score was 63%, and the average actionability score was 37%. Only 25% of the websites demonstrated high clarity. Regarding actionability, only 12.5% exceeded 70%, revealing a low capacity to guide practical actions. **Conclusion:** The online content presented unsatisfactory comprehensibility and actionability, indicating a low capacity of the websites to guide practical actions related to the management of fibromyalgia through Pilates. There is a need to improve the language and structure of online information, making it more accessible, safe, and effective for the general public and patients with fibromyalgia.

**Key-words:** fibromyalgia; pilates; internet; comprehensibility; actionability

## LISTA DE ILUSTRAÇÕES

Figura 1 – Resultados de Compreensibilidade em porcentagem (%) dos sites por cada quesito da ferramenta *Patient Education Materials Assessment Tool* (PEMAT).....16

Figura 2 – Resultados de Acionabilidade (%) dos sites por cada quesito da ferramenta *Patient Education Materials Assessment Tool* (PEMAT).....17

## **LISTA DE ABREVIATURAS E SIGLAS**

DSSH - Departamento de Saúde e Serviços Humanos

FM - Fibromialgia

HPA - Hipotálamo-hipófise-adrenal

PEM - Materiais Educativos para Pacientes

PEMAT - Patient Education Materials Assessment Tool

STROBE - Strengthening the Reporting of Observational Studies in Epidemiology

## SUMÁRIO

<b>1 INTRODUÇÃO .....</b>	<b>9</b>
<b>2 MÉTODOS .....</b>	<b>12</b>
2.1 Delineamento do estudo e Coleta de dados.....	12
2.2 Critérios de elegibilidade .....	13
2.3 Instrumento .....	13
2.4 Extração e análise dos dados.....	14
<b>3 RESULTADOS .....</b>	<b>15</b>
3.1 Compreensibilidade .....	15
3.2 Acionabilidade .....	17
<b>4 DISCUSSÃO .....</b>	<b>18</b>
<b>5 CONCLUSÃO .....</b>	<b>21</b>
<b>REFERÊNCIAS .....</b>	<b>22</b>
<b>APÊNDICES .....</b>	<b>25</b>

## 1 INTRODUÇÃO

A internet tem se tornado cada vez mais uma fonte frequente de informações sobre saúde para o público em geral. Ao longo de sua rotina de cuidados, as pessoas recorrem à busca *online* em diferentes momentos antes de consultarem profissionais da área, como forma de apoiar a autogestão de sua condição e para embasar decisões relacionadas ao tratamento. (ALEXANDER; SEENAN, 2022).

A fibromialgia (FM) é uma das síndromes crônicas mais comuns no mundo, caracterizada por dor nociplástica crônica, hiperalgesia, fadiga e distúrbios cognitivos e do sono, afetando significativamente a qualidade de vida destes indivíduos. Estima-se que a prevalência da FM varia entre 0,7% e 5% da população mundial, sendo mais comum em mulheres entre 35 e 55 anos. (CORDEIRO et al., 2020).

A fisiopatologia da fibromialgia ainda não está totalmente esclarecida, porém tem sido associada a disfunções neuroendócrinas que envolvem o principal sistema modulador do estresse, o eixo hipotálamo-hipófise-adrenal (HPA), além de alterações nos mecanismos endógenos de modulação da dor. (DE JESUS; PACHECO; REZENDE, 2022).

Em relação às alterações nos sistemas endógenos de modulação da dor, níveis reduzidos de serotonina e concentrações elevadas de substância P no cérebro, neurotransmissores inibitórios e excitatórios do sistema nervoso central, respectivamente podem estar intimamente associados à sensibilização central e ao surgimento da hiperalgesia característica nesses indivíduos. (DE JESUS; PACHECO; REZENDE, 2022).

O tratamento da FM é multifatorial, envolvendo abordagens farmacológicas e não farmacológicas. Dentre as intervenções não farmacológicas, destaca-se o exercício físico, que tem demonstrado benefícios na redução da dor e na melhora da funcionalidade e qualidade de vida dos pacientes. (CORDEIRO et al., 2020).

O método Pilates tem sido indicado como uma estratégia terapêutica para a FM, por promover menor fadiga muscular e contribuir para a diminuição da dor. Estudos apontam que essa abordagem pode ser eficaz na redução da dor e na

diminuição da incapacidade funcional em indivíduos com síndromes dolorosas crônicas. (DE JESUS; PACHECO; REZENDE, 2022).

Os exercícios do método Pilates têm como objetivo aprimorar a flexibilidade global e a saúde corporal, com ênfase no fortalecimento do *powerhouse*, formada pelos músculos do core (diafragma, transverso abdominal, multífidos e músculos do assoalho pélvico). Além disso, o método promove melhora da postura e da coordenação respiratória, integradas à execução de outros movimentos. A prática desse método tem sido considerada uma alternativa de atividade física eficaz no tratamento da fibromialgia, uma vez que estudos relatam benefícios como aumento do condicionamento físico, melhora da capacidade funcional, flexibilidade e do equilíbrio dinâmico, além de reduzir o recrutamento muscular excessivo, o que contribui para menor fadiga, maior estabilidade e recuperação funcional otimizada. (KOMATSU et al., 2016).

No Brasil, estima-se que mais de 10 milhões de pessoas acessem regularmente sites voltados à temática da saúde, número que tem crescido significativamente nos últimos anos. No entanto, como qualquer meio de comunicação, a internet possui limitações e especificidades, o que exige um uso criterioso. Diversos especialistas alertam que muitas das informações disponíveis *online* sobre doenças e tratamentos são carentes de respaldo científico adequado ou apresentam-se de forma incompleta. (MORETTI; DE OLIVEIRA; DA SILVA, 2012).

Na era digital, é cada vez mais comum que os pacientes procurem informações sobre suas condições de saúde e possibilidades de tratamento por meio de materiais educativos disponíveis na internet (PEMs). Apesar da ampla oferta de conteúdo online, o uso efetivo dessas informações pelos pacientes está diretamente relacionado ao seu nível de letramento em saúde. Esse conceito diz respeito à capacidade dos indivíduos de compreender e aplicar informações escritas e numéricas em contextos relacionados ao cuidado com a saúde. (YÜKSEL et al. 2023).

Os níveis de letramento de uma população vão além da leitura ou acesso à informação, envolve também a habilidade de interpretar conteúdos, compreender orientações médicas, seguir recomendações de tratamento e adotar comportamentos preventivos de forma consciente e autônoma. (NUTBEAM, 2008).

A partir desse cenário, torna-se importante analisar se os *sites* que abordam o Pilates como tratamento para fibromialgia oferecem informações de qualidade, compreensíveis e que estimulem ações práticas do público leigo. Assim, este estudo se propõe a avaliar a compreensibilidade e a acionabilidade do conteúdo presente nesses sites permitindo identificar lacunas na comunicação dessas informações e contribuir para o avanço da literatura na área da fisioterapia e para o aprimoramento das práticas educativas em saúde.

## 2 MÉTODOS

### 2.1 Delineamento do estudo e Coleta de dados

Este é um estudo do tipo observacional transversal que seguiu as recomendações do *Strengthening the Reporting of Observational Studies in Epidemiology* (STROBE) para aprimorar a compreensão e ação da apresentação dos dados. Foram considerados como amostra os *websites* identificados através de pesquisas realizadas nas plataformas do Google e Bing acerca da fibromialgia e o tratamento com o método Pilates. Para a coleta de dados foram utilizados os respectivos termos de busca no idioma português: “Fibromialgia” e “Pilates”. O primeiro termo foi selecionado por melhor descrever a condição em saúde estudada, enquanto o segundo foi selecionado devido à popular e eficaz utilização deste método no tratamento de fibromialgia, de acordo com a literatura científica disponível sobre o tema.

Após as pesquisas, foram selecionados os 20 primeiros sites resultantes da busca de cada termo (“Fibromialgia” e “Pilates”) em cada motor de busca, totalizando 40 *links* coletados. Essa amostragem foi definida com base em um estudo prévio e sob a provável tendência dos usuários de acessarem os primeiros links disponíveis consequentes de suas pesquisas *online* (SILVA et al. 2020). A busca foi realizada no Brasil entre 20 e 27 de maio de 2025 e, visando garantir a validade externa da coleta, a taxa de concordância dos 40 sites foram reportados.

Para iniciar as análises, os dispositivos foram desconectados de quaisquer contas pessoais ou profissionais, bem como foram excluídos os cookies, o histórico de pesquisas e os arquivos de cache previamente fixados na *web*. Além disso, as buscas foram realizadas em modo de navegação anônima no navegador do Google Chrome. Tais procedimentos foram realizados com o intuito de padronizar a pesquisa e minimizar o risco de viés consequentes de automatizações ou preferências decorrentes dos acessos particulares.

Uma busca piloto foi realizada como teste para sanar possíveis adversidades ou dúvidas durante a execução do procedimento de coleta, como também para assegurar a padronização de conduta. Por fim, os 40 sites colhidos foram analisados

e os estudos incluídos foram avaliados quanto aos quesitos de compreensibilidade e acionabilidade utilizando os instrumentos de pesquisa selecionados.

## 2.2 Critérios de elegibilidade

Foram analisados os 40 sites identificados utilizando os termos de pesquisa nas plataformas de busca. Foram excluídos sites inativos, duplicados, links de artigos científicos publicados ou sites que não abordassem em seu material o conteúdo referente à fibromialgia.

## 2.3 Instrumento de avaliação

Para análise do conteúdo presente nos sites, foi utilizado uma ferramenta do Departamento de Saúde e Serviços Humanos (DSSH) dos Estados Unidos que consiste em um questionário *online* focado na Avaliação de Materiais de Educação do Paciente, do inglês *Patient Education Materials Assessment Tool* (PEMAT). Essa ferramenta compara e analisa a capacidade de compreensão (compreensibilidade) e de ação (acionabilidade) dos materiais educacionais disponibilizados pelos sites. O PEMAT foi construído como um guia que possibilita definir o nível da capacidade de entendimento e de ação do indivíduo frente ao conteúdo acessado, de modo coerente ao que o *website* expõe.

O tópico compreensibilidade avaliou tanto a capacidade do *site* de traduzir o conteúdo para a realidade de entendimento dos consumidores independentemente de sua origem ou nível de conhecimento sobre a temática, a ponto de permiti-lo absorver ou explicar a mensagem principal do *website* sem perder o propósito do conteúdo exposto. (YÜKSEL et al. 2023). Já o tópico de acionabilidade expôs a capacidade de aplicação prática do conteúdo exposto nos sites para os leitores. (MAIA et al. 2021).

Os dois tópicos do PEMAT (compreensibilidade e acionabilidade) são subdivididos em 24 itens totais, sendo do 1 ao 12 e do 15 ao 19 os itens que abordam a compreensibilidade do conteúdo e do 20 ao 26 os itens que abordam a acionabilidade dele. Cada item de cada tópico foi avaliado, classificado e pontuado por categorias: 0 (conteúdo discordante), 1 (conteúdo concordante) e NA (não se aplica). Cada tópico gerou 3 informações que foram consideradas: I. Pontuação total obtida; II. Quantidade de pontuação possível para aquele site; III. Porcentagem do

resultado total. Os três dados foram utilizados para análise dos resultados individuais tanto da compreensibilidade como da acionabilidade, resultando, assim, nos dados finais.

#### 2.4 Extração e análise dos dados

Foram avaliados 40 sites que mencionam o método Pilates como abordagem terapêutica para pacientes com fibromialgia. Os dados foram inseridos em planilha eletrônica e analisados por meio da média geral dos scores de compreensibilidade e acionabilidade, além da distribuição dos sites em faixas percentuais para facilitar a interpretação dos resultados.

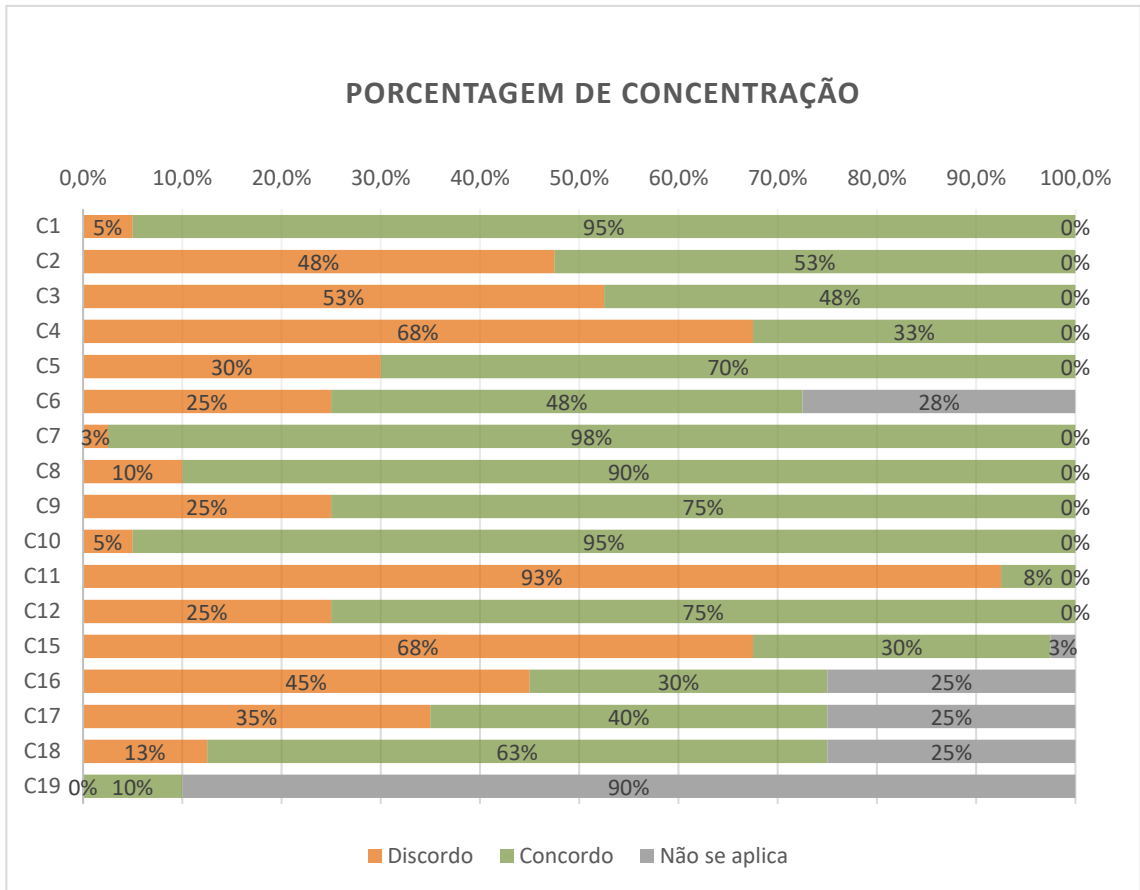
### 3 RESULTADOS

A análise dos 40 sites resultou em uma média geral dos scores de compreensibilidade de 63% e uma média de acionabilidade de 37%, indicando que, embora parte do conteúdo seja relativamente compreensível, a maior parte apresenta deficiências quanto à sua capacidade de orientar ações práticas por parte do paciente.

#### 3.1 Compreensibilidade

Em relação à compreensibilidade, somente 10 sites (25%) obtiveram scores superiores a 70%, sendo classificados como de alta clareza. A maioria dos sites, 28 (70%), apresentou pontuações intermediárias entre 40% e 69%, sugerindo compreensibilidade parcial. Apenas 2 sites (5%) foram classificados como de baixa clareza, com scores inferiores a 40%.

Em destaque, 95% dos sites deixam o seu propósito completamente evidente (quesito C1) e apresentam informações em uma sequência lógica (quesito C10), facilitando a compreensão do conteúdo. Entretanto, a baixa incidência de explicação de termos técnicos ou médicos (apenas 33% dos sites no quesito C4) e a quase total ausência de resumos ou revisões dos pontos principais (menos de 10% no quesito C11) comprometem a efetiva compreensão para usuários com menor letramento em saúde e dificultam a retenção.



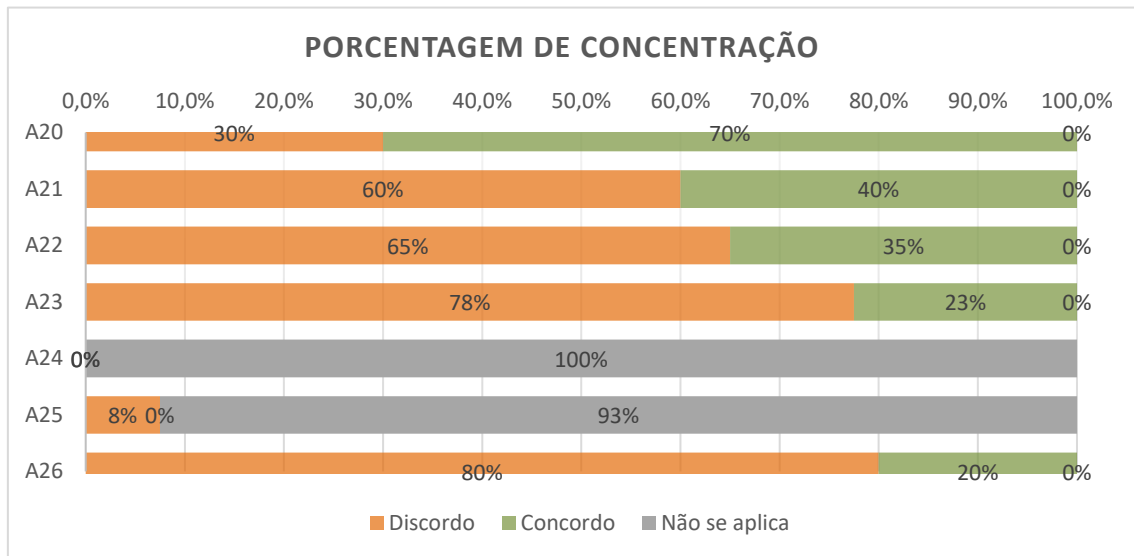
**Figura 1** – Resultados de Compreensibilidade em porcentagem (%) dos sites por cada quesito da ferramenta *Patient Education Materials Assessment Tool* (PEMAT).

**Legenda:** C1: O material deixa seu propósito completamente evidente; C2: O material não inclui informações ou conteúdos que desvie sua finalidade; C3: O material usa uma linguagem comum e cotidiana; C4: Termos médicos são usados apenas para familiarizar o público com os termos. Quando usados, os termos médicos são definidos; C5: O material utiliza voz ativa; C6: Os números que aparecem no material são claros e fáceis de entender; C7: O material não espera que o usuário realize cálculos; C8: O material divide ou "agrupa" as informações em seções curtas; C9: As seções do material possuem cabeçalhos informativos; C10: O material apresenta informações em uma sequência lógica; C11: O material fornece um resumo; C12: O material utiliza dicas visuais (por exemplo, setas caixas, marcadores, negrito, fonte maior, destaque) para chamar a atenção para os pontos-chaves; C15: O material utiliza recursos visuais sempre que podem tornar o conteúdo mais facilmente compreendido (por exemplo, ilustração de tamanho de porção saudável); C16: Os recursos visuais do material reforçam, em vez de desviar a atenção do conteúdo; C17: Os recursos visuais do material possuem títulos ou legendas claras; C-18: O material utiliza ilustrações e fotografias claras e organizadas. C-19: O material usa tabelas simples com títulos de linhas e colunas curtos e claros.

### 3.2 Acionabilidade

No que se refere à acionabilidade, os resultados indicaram desempenho mais limitados: apenas 5 sites (12,5%) superaram os 70% de score, demonstrando boa capacidade de promover ações práticas. Enquanto 87,5% situaram-se na faixa intermediária e baixa, evidenciando falhas significativas na orientação de comportamentos ou cuidados específicos ao público-alvo. Somente 27% dos sites apresentaram o conteúdo de forma concordante aos quesitos sugeridos pelo PEMAT. 46% apresentaram o conteúdo não concordante. Os 28% dos sites restantes pontuaram como “não se aplica” nessa avaliação.

Apenas 23% dos sites fornecem ferramentas tangíveis que ajudam o usuário a ter uma ação frente às informações transmitidas (quesito A23). Somente 20% dos sites utilizam recursos visuais para facilitar o cumprimento das instruções. (quesito A26). O quesito A24 foi considerado “não aplicável” por não haver números com instruções para cálculos ou imagens, gráficos ou tabelas associadas ao conteúdo que estava sendo avaliado.



**Figura 2** – Resultados de Acionabilidade (%) dos sites por cada quesito da ferramenta *Patient Education Materials Assessment Tool* (PEMAT).

**Legenda:** A20: O material identifica claramente pelo menos uma ação que o usuário pode realizar; A21: O material se dirige diretamente ao usuário ao descrever ações; A22: O material divide qualquer ação em etapas explícitas e gerenciáveis; A23: O material fornece uma ferramenta tangível (por exemplo, planejadores de cardápio, listas de verificação) sempre que puder ajudar o usuário a agir; A24: O material fornece instruções simples ou exemplos de como realizar cálculos; A25: O material explica como usar tabelas, gráficos, tabelas ou diagramas para realizar ações; A26: O material utiliza recursos visuais sempre que podem facilitar o cumprimento das instruções.

## 4 DISCUSSÃO

Este é o primeiro estudo a avaliar a compreensibilidade e a acionabilidade do conteúdo disponível na internet sobre o método Pilates como tratamento para a fibromialgia. A análise dos 40 sites selecionados revelou que, embora parte das informações apresentem clareza razoável, a maioria carece de elementos que facilitem a compreensão plena e, principalmente, que estimulem ações práticas por parte dos usuários. Esses achados evidenciam uma lacuna importante na comunicação digital sobre o tema, reforçando a necessidade de produzir e divulgar materiais *online* mais claros, acessíveis e que promovam a autonomia dos pacientes na gestão da própria saúde.

No quesito compreensibilidade, nossos resultados evidenciaram que apenas 25% dos sites atingiram níveis considerados altos de clareza, enquanto a maioria apresentou pontuações intermediárias ou baixas, revelando limitações significativas na transmissão das informações ao público leigo. Esses dados indicam que, embora a maioria dos sites apresente alguma preocupação com a clareza e a organização textual, persistem lacunas importantes quanto à explicação de termos técnicos, à presença de resumos e ao uso de linguagem acessível.

Corroborando com nossos achados, um estudo avaliou a compreensibilidade e a aplicabilidade do material utilizando a *Ferramenta de Avaliação de Materiais Educativos para Pacientes* (PEMAT) e observou resultados similares, no qual quase todos os recursos obtiveram pontuações mais altas em compreensibilidade em comparação à capacidade de ação dos recursos para o manejo de crises de artrite reumatoide, mostrando uma grande variabilidade na aplicabilidade e na compreensibilidade dos materiais *online* sobre crises dessa condição. (SUBDAR et al. 2024). Esses achados reforçam, juntamente com o nosso resultado, a necessidade de aprimorar a linguagem, a estrutura e o uso de recursos explicativos em conteúdos digitais voltado para doenças crônicas, tornando-os mais compreensíveis e adequados às necessidades de usuários com diferentes níveis de letramento em saúde.

Em relação à acionabilidade, os resultados mostraram desempenho ainda mais limitado, com média geral de resultados de score em 37, indicando baixa capacidade

dos sites em orientar ações práticas relacionadas ao manejo da fibromialgia por meio do Pilates. Em concordância com os achados deste estudo, uma pesquisa recente que avaliou materiais educativos *online* voltados para pacientes com dor lombar também utilizou o instrumento PEMAT para analisar compreensibilidade e aplicabilidade. O estudo examinou aspectos como legibilidade, precisão, abrangência e cobertura de informações relacionadas às necessidades dos pacientes, e evidenciou resultados semelhantes quanto à baixa capacidade de ação. As pontuações de aplicabilidade variaram entre 0% e 66,7%, indicando que nenhum dos materiais analisados foi considerado totalmente acionável. (FURLONG et al. 2025). Esses achados reforçam que, mesmo para condições musculoesqueléticas amplamente estudadas, como a dor lombar, ainda há deficiências importantes na elaboração de materiais educativos que orientem de forma clara e prática a adoção de comportamentos de autocuidado e tratamento.

Apesar de a fibromialgia ser uma condição amplamente discutida na literatura e em plataformas digitais, não foram encontrados estudos que avaliassem a compreensibilidade e a acionabilidade de conteúdos voltados a essa condição, utilizando o instrumento PEMAT. As pesquisas disponíveis concentram-se, em sua maioria, na análise da qualidade, legibilidade e precisão das informações disponíveis na internet sobre fibromialgia, que identificou grande variabilidade na qualidade dos sites e presença de informações imprecisas. (CHENEGUIN et al. 2020).

A baixa compreensão e acionabilidade em relação às informações online sobre Pilates no tratamento de fibromialgia reforçam a importância de desenvolver conteúdos digitais voltados não apenas à transmissão de conhecimento, mas também à capacitação do paciente para agir de forma autônoma e informada, especialmente em condições crônicas, nas quais a adesão ao tratamento depende diretamente da clareza das orientações e da facilidade de aplicação no cotidiano.

O método Pilates tem se mostrado uma abordagem eficaz e segura no tratamento de indivíduos com fibromialgia. Em uma revisão sistemática e meta-análise mostrou que o método apresenta resultados positivos e consistentes na redução da dor e na melhora da qualidade de vida desses pacientes. Entre os principais destaques, mostrou que o método contribui para aumento da capacidade funcional, melhora do humor, diminuição da fadiga e maior percepção de bem-estar geral. Além

disso, a prática mostrou-se uma opção segura, acessível e viável para o manejo dos sintomas. (NITHUTHORN et al. 2024).

Um ensaio clínico randomizado, observou que a prática do Pilates com o *Reformer* promoveu ganhos significativos em comparação ao grupo controle, confirmando a eficácia do método como intervenção complementar no manejo da síndrome. (CAGLAYAN et al. 2022). Esses resultados reforçam o papel do Pilates como recurso terapêutico indicado para pacientes com fibromialgia, sendo uma prática acessível, de baixo risco e com boa adesão.

Apesar das evidências científicas sustentarem a eficácia do método, é provável que essas informações ainda não sejam amplamente conhecidas pela população, o que pode limitar o acesso de pessoas com fibromialgia a esse tipo de tratamento. Assim, torna-se essencial que profissionais de saúde e plataformas digitais promovam conteúdos de fácil compreensão e aplicabilidade sobre o Pilates, a fim de favorecer a disseminação do conhecimento e incentivar práticas baseadas em evidências que melhorem a qualidade de vida dessa população.

Este estudo apresenta limitações que precisam ser reconhecidas. A busca realizada em sites em língua portuguesa, pode restringir a diversidade e a qualidade das informações analisadas. Além disso, a análise concentrou-se apenas em conteúdos textuais, desconsiderando formatos multimodais, como vídeos e infográficos, que poderiam aumentar a compreensão e a aplicabilidade prática das informações pelos usuários. Assim, futuros estudos devem considerar a inclusão de materiais audiovisuais e a comparação entre diferentes idiomas e plataformas, a fim de oferecer uma visão mais abrangente sobre a qualidade e o impacto das informações de saúde disponíveis na internet.

## 5 CONCLUSÃO

Informações disponíveis na internet sobre o método Pilates para pacientes com fibromialgia apresentam índices insatisfatórios de compreensibilidade e acionabilidade, indicando baixa capacidade dos sites em orientar ações práticas relacionadas ao manejo da fibromialgia por meio do Pilates. Esses achados sugerem que as informações disponíveis na internet ainda não são suficientemente claras nem eficazes para guiar o público na aplicação prática dos conteúdos, evidenciando a necessidade de aprimorar a forma como o tema é comunicado em materiais educativos *online*.

## REFERÊNCIAS

ALEXANDER, S.; SEENAN, C. Credibility, Accuracy, and Comprehensiveness of Readily Available Internet-Based Information on Treatment and Management of Peripheral Artery Disease and Intermittent Claudication: Review. **Journal of Medical Internet Research**, v. 24, n. 10, p. e39555, 17 out. 2022.

CAGLAYAN, B. C. et al. Investigation of effectiveness of reformer pilates in individuals with fibromyalgia: A randomized controlled trial. **Reumatología Clínica (English Edition)**, v. 19, n. 1, p. 18–25, jan. 2023.

CHENEGUIN, A. et al. How good is online information on fibromyalgia? An analysis of quality and readability of websites on fibromyalgia in Spanish. **BMJ Open**, v. 10, n. 7, p. e037065, jul. 2020.

CORDEIRO, B. L. B. et al. Influence of the Pilates method on quality of life and pain of individuals with fibromyalgia: integrative review. **Brazilian Journal Of Pain**, v. 3, n. 3, 2020.

DE OLIVEIRA SILVA, D. et al. Patients and clinicians managing patellofemoral pain should not rely on general web-based information. **Physical Therapy in Sport**, v. 45, p. 176–180, set. 2020.

FURLONG, B. et al. Assessing patient education materials about low back pain for understandability, actionability, quality, readability, accuracy, comprehensiveness, and coverage of information about patients' needs. **Musculoskeletal Science and Practice**, v. 80, p. 103430, 4 out. 2025.

JESUS, D. X. G. DE; PACHECO, C. DA R.; REZENDE, R. M. O método Pilates no controle da dor em pacientes com fibromialgia. **Fisioterapia em Movimento**, v. 35, p. e35204, 8 jul. 2022.

KOMATSU, M. et al. Pilates training improves pain and quality of life of women with fibromyalgia syndrome. **Revista Dor**, v. 17, n. 4, p. 274–278, 2016.

MAIA, L. *et al.* Popular videos related to low back pain on YouTube™ do not reflect current clinical guidelines: a cross-sectional study. **Brazilian journal of physical therapy**, v. 25, n. 6, p. 803–810, 2021.

MENEZES, M. M. DA S. et al. Envolvimento do córtex somestésico primário na fibromialgia: revisão de estudos de neuroimagem. **Brazilian Journal Of Pain**, v. 7, 2024.(MENEZES et al., 2024).

MORETTI, F.; DE OLIVEIRA, V.; DA SILVA, E. M. Acesso a informações de saúde na internet: uma questão de saúde pública? **Revista da Associação Médica Brasileira**, v. 58, n. 6, p. 650–658, nov. 2012.

NITHUTHORN, C. et al. Effect of Pilates on Pain and Health-Related Quality of Life in Fibromyalgia Patients: A Systematic Review and Meta-Analysis. **Journal of Clinical Medicine**, v. 13, n. 23, p. 7447–7447, 6 dez. 2024.

NUTBEAM, D. The Evolving Concept of Health Literacy. **Social Science & Medicine**, v. 67, n. 12, p. 2072–2078, dez. 2008.

OLIVEIRA, L.; MONTEIRO, É.; LISBOA, W. Percepção de pacientes com fibromialgia sobre diagnóstico, convívio e impacto psicológico da doença. **Brazilian Journal Of Pain**, v. 8, p. e20250031–e20250031, 1 jan. 2025.

SILVA, D. et al. Patients and clinicians managing patellofemoral pain should not rely on general web-based information. **Physical Therapy in Sport**, v. 45, p. 176–180, set. 2020.

SØRENSEN, K. et al. Health Literacy and Public health: a Systematic Review and Integration of Definitions and Models. **BMC Public Health**, v. 12, n. 1, 25 jan. 2012.

SUBDAR, S. et al. An Environmental Scan and Appraisal of Patient Online Resources for Managing Rheumatoid Arthritis Flares. **The Journal of Rheumatology**, p. jrheum.2023-1025, 15 mar. 2024.

YÜKSEL ERKIN; VOLKAN HANCI; ERKAN ÖZDURAN. Evaluating the readability, quality and reliability of online patient education materials on transcutaneous electrical nerve stimulation (TENS). **Medicine**, v. 102, n. 16, p. e33529–e33529, 21 abr. 2023.



**Legenda 1:** C1: O material deixa seu propósito completamente evidente; C2: O material não inclui informações ou conteúdos que desvie sua finalidade; C3: O material usa uma linguagem comum e cotidiana; C4: Termos médicos são usados apenas para familiarizar o público com os termos. Quando usados, os termos médicos são definidos; C5: O material utiliza voz ativa; C6: Os números que aparecem no material são claros e fáceis de entender; C7: O material não espera que o usuário realize cálculos; C8: O material divide ou "agrupa" as informações em seções curtas; C9: As seções do material possuem cabeçalhos informativos; C10: O material apresenta informações em uma sequência lógica; C11: O material fornece um resumo; C12: O material utiliza dicas visuais (por exemplo, setas, caixas, marcadores, negrito, fonte maior, destaque) para chamar a atenção para os pontos-chaves; C15: O material utiliza recursos visuais sempre que podem tornar o conteúdo mais facilmente compreendido (por exemplo, ilustração de tamanho de porção saudável); C16: Os recursos visuais do material reforçam, em vez de desviar a atenção do conteúdo; C17: Os recursos visuais do material possuem títulos ou legendas claras; C-18: O material utiliza ilustrações e fotografias claras e organizadas. C-19: O material usa tabelas simples com títulos de linhas e colunas curtos e claros. A20: O material identifica claramente pelo menos uma ação que o usuário pode realizar; A21: O material se dirige diretamente ao usuário ao descrever ações; A22: O material divide qualquer ação em etapas explícitas e gerenciáveis; A23: O material fornece uma ferramenta tangível (por exemplo, planejadores de cardápio, listas de verificação) sempre que puder ajudar o usuário a agir; A24: O material fornece instruções simples ou exemplos de como realizar cálculos; A25: O material explica como usar tabelas, gráficos, tabelas ou diagramas para realizar ações; A26: O material utiliza recursos visuais sempre que podem facilitar o cumprimento das instruções.

**Legenda 2:** se o critério de qualidade foi cumprido completamente, a resposta foi "concordo" – recebeu 1 ponto; se o critério de qualidade não foi cumprido, a resposta foi "discordo" – recebeu 0 ponto.