

OS BENEFÍCIOS DA MUSCULAÇÃO NA QUALIDADE DE VIDA DE MULHERES COM FIBROMIALGIA

THE BENEFITS OF WEIGHT TRAINING ON THE QUALITY OF LIFE OF WOMEN WITH FIBROMYALGIA

LOS BENEFICIOS DEL ENTRENAMIENTO CON PESAS EN LA CALIDAD DE VIDA DE LAS MUJERES CON FIBROMIALGIA

Eduardo Silva Lourenço das Neves¹

Elias Pereira Dias²

Graciane Moreira de Aguiar³

Natália Daniele Marques Sobrinho⁴

Robson Lobo Monteiro⁵

Halline Cardoso Jurema⁶

RESUMO: Este estudo teve como objetivo analisar os benefícios da musculação na qualidade de vida de mulheres com fibromialgia, destacando seus efeitos na redução da dor, melhora da força muscular e bem-estar geral. Para tanto, foi realizada uma revisão narrativa da literatura, de caráter descritivo e exploratório, com busca na Biblioteca Virtual em Saúde (BVS) entre abril e agosto de 2025. Foram incluídos artigos publicados entre 2015 e 2025, em língua portuguesa, disponíveis na íntegra e de acesso gratuito. Após a aplicação dos critérios de elegibilidade, 17 estudos foram selecionados para compor a análise. Os resultados evidenciaram que a musculação, quando realizada de forma progressiva, orientada e supervisionada, promove benefícios significativos para mulheres com fibromialgia. Entre eles, destacam-se a redução da dor crônica generalizada, o aumento da força e resistência muscular, a melhora do sono e do humor, além da diminuição de sintomas como fadiga, ansiedade e depressão. A prática regular também contribuiu para o fortalecimento da autoestima, maior autonomia funcional e melhor disposição para as atividades diárias. Conclui-se que a musculação representa uma estratégia terapêutica eficaz e acessível no manejo da fibromialgia, complementando os tratamentos convencionais. O objetivo e o problema de pesquisa foram plenamente atendidos, embora sejam necessários novos estudos para definição de protocolos específicos de treinamento.

1854

Palavras-chave: Musculação. Fibromialgia. Treinamento. Qualidade de Vida.

¹Graduando do curso de Educação Física, Centro Universitário Planalto do Distrito Federal (UNIPLAN).

²Graduando do curso de Educação Física, Centro Universitário Planalto do Distrito Federal (UNIPLAN).

³Graduanda do curso de Educação Física, Centro Universitário Planalto do Distrito Federal (UNIPLAN).

⁴Graduanda do curso de Educação Física, Centro Universitário Planalto do Distrito Federal (UNIPLAN).

⁵Graduando do curso de Educação Física, Centro Universitário Planalto do Distrito Federal (UNIPLAN).

⁶Enfermeira, Mestre em Biotecnologia, Universidade Federal do Tocantins (UFT), Professora e orientadora do curso de Educação Física do Centro Universitário Planalto do Distrito Federal (UNIPLAN).

ABSTRACT: This study aimed to analyze the benefits of strength training on the quality of life of women with fibromyalgia, highlighting its effects on pain reduction, improved muscle strength, and overall well-being. To this end, a descriptive and exploratory narrative literature review was conducted, searching the Virtual Health Library (VHL) between April and August 2025. Articles published between 2015 and 2025, in Portuguese, available in full and free of charge, were included. After applying the eligibility criteria, 17 studies were selected for analysis. The results showed that strength training, when performed progressively, guided, and supervised, provides significant benefits for women with fibromyalgia. These benefits include reduced chronic widespread pain, increased muscle strength and endurance, improved sleep and mood, and a reduction in symptoms such as fatigue, anxiety, and depression. Regular practice also contributes to stronger self-esteem, greater functional autonomy, and improved disposition for daily activities. It is concluded that strength training represents an effective and accessible therapeutic strategy for managing fibromyalgia, complementing conventional treatments. The research objective and problem were fully met, although further studies are needed to define specific training protocols.

Keywords: Bodybuilding. Fibromyalgia. Training. Quality of Life.

RESUMEN: Este estudio tuvo como objetivo analizar los beneficios del entrenamiento de fuerza en la calidad de vida de mujeres con fibromialgia, destacando sus efectos en la reducción del dolor, la mejora de la fuerza muscular y el bienestar general. Para ello, se realizó una revisión bibliográfica narrativa, descriptiva y exploratoria, en la Biblioteca Virtual en Salud (BVS) entre abril y agosto de 2025. Se incluyeron artículos publicados entre 2015 y 2025, en portugués, disponibles en su totalidad y de forma gratuita. Tras aplicar los criterios de elegibilidad, se seleccionaron 17 estudios para su análisis. Los resultados mostraron que el entrenamiento de fuerza, realizado de forma progresiva, guiada y supervisada, proporciona beneficios significativos a las mujeres con fibromialgia. Estos beneficios incluyen la reducción del dolor crónico generalizado, el aumento de la fuerza y la resistencia muscular, la mejora del sueño y el estado de ánimo, y la reducción de síntomas como la fatiga, la ansiedad y la depresión. La práctica regular también contribuye a una mayor autoestima, una mayor autonomía funcional y una mejor disposición para las actividades cotidianas. Se concluye que el entrenamiento de fuerza representa una estrategia terapéutica eficaz y accesible para el manejo de la fibromialgia, que complementa los tratamientos convencionales. El objetivo y el problema de la investigación se cumplieron plenamente, aunque se necesitan más estudios para definir protocolos de entrenamiento específicos.

1855

Palabras clave: Culturismo. Fibromialgia. Entrenamiento. Calidad de vida.

INTRODUÇÃO

A fibromialgia é uma síndrome crônica caracterizada por dor musculoesquelética generalizada, fadiga, distúrbios do sono e sensibilidade aumentada ao toque. Sua causa exata ainda não é totalmente compreendida, mas acredita-se que envolva uma combinação de fatores genéticos, neurológicos e ambientais (Oliveira; Shinohara, 2022).

Dentre uma série de sintomas, encontra-se dor generalizada, com sensação de dor em todo o corpo, especialmente em músculos e articulações, fadiga extrema, distúrbios do sono, dificuldade de concentração, alterações no humor, sensibilidade aumentada, dentre outros (Melo et al., 2025).

Essa condição afeta principalmente mulheres e pode comprometer significativamente a qualidade de vida, limitando atividades diárias e impactando a saúde mental. Afeta principalmente mulheres entre 30 e 55 anos, mas também pode ocorrer em homens, idosos, crianças e adolescentes (Aquino Junior; Bagnato, 2023).

De acordo com dados da Sociedade Brasileira de Reumatologia, a doença se manifesta em cerca de 2 a 12% da população adulta no Brasil (ACOM/UNITAU, 2024). O diagnóstico da fibromialgia pode ser um desafio, pois não há exames laboratoriais ou de imagem que possam confirmar a doença. A identificação é feita com base na história clínica do paciente e na presença de dor generalizada, conforme os critérios médicos estabelecidos.

Entre as abordagens terapêuticas para a fibromialgia, a prática de exercícios físicos tem se mostrado eficaz na redução dos sintomas, promovendo melhorias na força muscular, disposição e bem-estar psicológico. A musculação, em particular, tem sido recomendada para auxiliar no fortalecimento muscular e na diminuição da dor, desde que realizada de forma adequada e supervisionada.

1856

De acordo com Campos (2024), a musculação, quando realizada de maneira orientada e progressiva, tem se mostrado uma estratégia eficaz para minimizar os efeitos debilitantes da fibromialgia. O treinamento de resistência promove o fortalecimento muscular, o que contribui para uma melhor sustentação articular e redução da sobrecarga nas articulações, aliviando as dores.

Portanto, este estudo se faz necessário para esclarecer os efeitos positivos da musculação no tratamento da fibromialgia, incentivando sua inclusão como estratégia terapêutica segura e eficaz. Além disso, pode contribuir para que profissionais da saúde e do esporte aprimorem suas abordagens ao trabalhar com esse público.

Diante disso, este estudo tem como objetivo analisar os benefícios da musculação na qualidade de vida de mulheres com fibromialgia, destacando seu impacto na redução da dor, melhora da força muscular e bem-estar geral.

MÉTODOS

Trata-se de uma revisão narrativa da literatura, de método descritivo exploratório, que relaciona e agrega resultados e contextos diversos sobre a temática. Dessa forma, busca-se descrever a realidade através de livros e artigos. Já a parte desta pesquisa listada como exploratória, visa utilizar métodos qualitativos para coletar o máximo de informações possíveis e cabíveis para a pesquisa (SOUZA et al., 2017).

Logo, a pergunta norteadora foi: “Quais os benefícios da musculação na qualidade de vida de mulheres com Fibromialgia?” Desse modo, esta revisão possibilitou uma exploração das fontes disponíveis, contribuindo para a construção de um embasamento teórico amplo.

Como critérios de inclusão para a seleção dos artigos foram considerados: estudos que abordavam a temática; redigidos em língua portuguesa; disponível para download, de acesso gratuito e publicados no intervalo de 2015 a 2025. Em contrapartida, foram exclusos os estudos que não atendiam ao objetivo da pesquisa, redigidos em línguas estrangeiras, fora do período estipulado, incompletos e que requeressem pagamento para acesso.

A pesquisa foi realizada na Biblioteca Virtual em Saúde (BVS), durante os meses de abril e agosto de 2025. Como estratégias de buscas foram utilizadas as palavras-chave: musculação; fibromialgia; treinamento; qualidade de vida. Esses termos foram cruzados com o auxílio do operador booleano AND, utilizando o método de busca avançada a partir da categorização por título, resumo e assunto (Tabela 1).

1857

Tabela 1. Estratégia de busca utilizada nas bases de dados.

| Base de Dados | Estratégia de Busca | Estudos Encontrados |
|---------------|---|---------------------|
| BVS | musculação AND fibromialgia AND treinamento AND qualidade de vida | 64 |

Fonte: Autores da Pesquisa (2025).

RESULTADOS E DISCUSSÃO

No levantamento inicial, foram identificados 64 estudos potencialmente relacionados à temática investigada. Em uma primeira etapa, aplicou-se o filtro de texto completo disponível, o que resultou na exclusão de 2 estudos que não atendiam a esse critério. Em seguida, procedeu-se à aplicação do filtro de idioma, considerando apenas publicações em língua portuguesa, o que levou à exclusão de 3 artigos. Posteriormente, aplicou-se o filtro dos anos, sendo excluídos 36 artigos, por fim, foram excluídos 6 estudos por serem duplicidades.

Após a aplicação dos critérios de elegibilidade e exclusão, 17 artigos permaneceram para análise detalhada e constituíram a base empírica da presente revisão. Esses estudos foram examinados e serviram de base para a discussão teórica a seguir.

Fibromialgia: conceito, sinais e sintomas e etiologia

A fibromialgia é uma síndrome clínica caracterizada por dor muscular generalizada, fadiga e outros sintomas físicos e emocionais que afetam significativamente a qualidade de vida dos indivíduos. Embora seja uma condição comum, muitas vezes é mal compreendida e subdiagnosticada, o que dificulta o tratamento adequado dos pacientes.

Em termos conceituais:

A fibromialgia é definida como uma síndrome de dor musculoesquelética crônica e difusa, frequentemente acompanhada por distúrbios do sono, fadiga, ansiedade, depressão e dificuldades cognitivas. Ela não provoca inflamação nos tecidos, mas afeta a maneira como o cérebro e a medula espinhal processam sinais de dor (Rodrigues, 2024, p. 8).

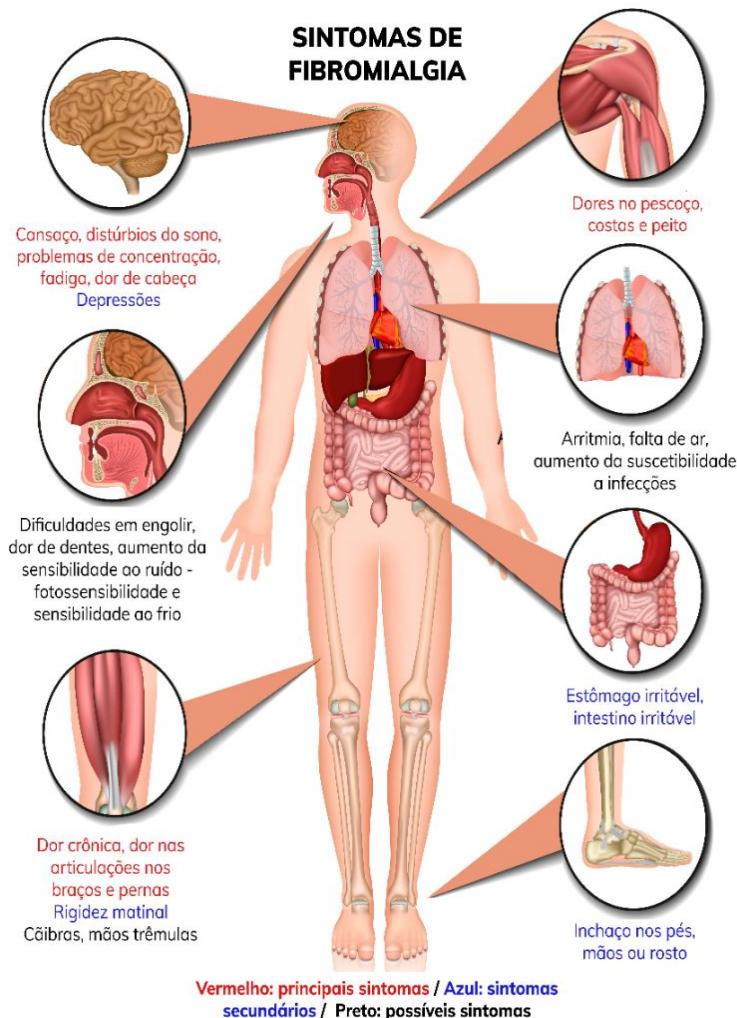
A etiologia da fibromialgia ainda não é completamente compreendida, mas acredita-se que envolva uma combinação de fatores genéticos, neurológicos, hormonais e ambientais. A condição pode surgir sem causa aparente ou ser desencadeada por eventos específicos como traumas físicos, infecções ou estresse emocional intenso (Rodrigues, 2024).

1858

As possíveis causas e fatores associados à fibromialgia incluem: predisposição genética (histórico familiar da síndrome); distúrbios do sono (alterações nos padrões de sono profundo); desequilíbrios químicos (como níveis anormais de neurotransmissores); estresse crônico (psicológico ou físico); doenças autoimunes (como artrite reumatoide ou lúpus); e traumas físicos ou emocionais, como acidentes ou situações de abuso (Oliveira; Miranda; Silva, 2024).

De acordo com Bonetto (2023), a fibromialgia é mais comum em mulheres, especialmente entre 30 e 50 anos, mas também pode afetar homens e crianças. Os pacientes geralmente relatam: dor crônica e generalizada; fadiga constante; sensibilidade ao toque; dificuldade de concentração; problemas digestivos, como síndrome do intestino irritável e ansiedade e/ou depressão.

Figura 1. Sintomas da Fibromialgia.



Fonte: PRONEP. *Fibromialgia. Quais os sintomas e como ocorre o tratamento?* 2023. Disponível em: <https://www.pronep.com.br/blog/fibromialgia-quais-os-sintomas-como-ocorre-o-tratamento/>. Acesso em: 15 abr. 2025.

Não há uma forma garantida de prevenir a fibromialgia, mas algumas medidas podem reduzir o risco ou amenizar os sintomas. Santos (2023) ao debater essa questão aponta as seguintes medidas: prática regular de exercícios físicos leves, técnicas de controle do estresse, como meditação ou terapia, sono adequado e de boa qualidade, alimentação equilibrada e evitar sobrecargas emocionais e físicas (Figura 1).

Nos dizeres de Melo et al., (2025), a fibromialgia é uma condição complexa que impacta profundamente a vida dos pacientes. Embora não tenha cura, o diagnóstico precoce e um plano terapêutico individualizado podem proporcionar alívio dos sintomas e melhor qualidade de vida. A compreensão, o acolhimento e o tratamento integrativo são fundamentais para o

enfrentamento dessa síndrome.

O tratamento da fibromialgia é multidisciplinar e visa o alívio dos sintomas. Pode incluir: Medicamentos (analgésicos, antidepressivos e moduladores do sistema nervoso); terapias físicas (fisioterapia, exercícios aeróbicos leves e hidroterapia); psicoterapia (especialmente a terapia cognitivo-comportamental) e terapias complementares, como a acupuntura, yoga, massagens e meditação. Além dessas cita-se as mudanças no estilo de vida, como por exemplo, a prática de exercícios regulares, melhoria da qualidade do sono e manejo do estresse (Santos, 2023). É nesse último item que se enquadra o tema central deste projeto, que no caso escolhido, foi a musculação. Sobre esse tema, aborda-o no tópico seguinte.

Fibromialgia: benefícios da musculação

Inicialmente é preciso destacar que a qualidade de vida é um conceito multidimensional que se refere ao bem-estar geral de um indivíduo ou grupo, englobando aspectos físicos, psicológicos, sociais, espirituais e ambientais. De acordo com a Organização Mundial da Saúde (OMS) apud Freire (2023, p. 5), qualidade de vida é definida como: “a percepção do indivíduo sobre sua posição na vida, no contexto da cultura e sistema de valores nos quais ele vive, e em relação aos seus objetivos, expectativas, padrões e preocupações”.

Isso significa que a qualidade de vida vai além da simples ausência de doenças, incluindo fatores como saúde física, estado emocional, relações sociais, nível de independência, ambiente e espiritualidade. Ela é subjetiva, pois depende da percepção de cada pessoa sobre sua própria vida e bem-estar (Freire, 2023).

A busca por uma melhor qualidade de vida tem levado cada vez mais pessoas a adotarem hábitos saudáveis, entre eles a prática regular de atividades físicas. Dentre as diversas modalidades disponíveis, a musculação se destaca não apenas pelo desenvolvimento estético e ganho de força, mas também pelos múltiplos benefícios que oferece à saúde física, mental e emocional (Toledo et al., 2022).

Em uma definição geral, a musculação, também conhecida como treinamento de força ou resistência, é uma prática física que tem se tornado cada vez mais popular entre pessoas de todas as idades. Tradicionalmente associada ao ganho de massa muscular e à estética corporal, essa atividade vai muito além da aparência física (Campos, 2024).

Conforme explanam Oliveira, Miranda e Silva (2024), considerada uma atividade acessível e adaptável a diferentes faixas etárias e condições físicas, a musculação contribui

significativamente para a prevenção de doenças, melhora da autoestima, aumento da disposição diária e promoção do bem-estar geral.

Almeida (2021) salienta que a musculação vai muito além do ganho de massa muscular. Ela é uma importante aliada na promoção da saúde e da longevidade, sendo capaz de melhorar aspectos físicos, psicológicos e sociais do indivíduo. Com orientação adequada, essa prática pode ser incorporada de forma segura e eficaz à rotina, favorecendo o equilíbrio corporal, a autonomia funcional e a prevenção de doenças. Investir em musculação é, portanto, investir em qualidade de vida e em um envelhecimento mais saudável e ativo (Quadro 1).

Quadro 1. Benefícios da Musculação na Qualidade de Vida.

| BENEFÍCIOS | DESCRIÇÃO |
|-----------------------------------|---|
| Melhora da saúde física geral | A musculação fortalece ossos, articulações e músculos, prevenindo lesões e doenças como osteoporose, sarcopenia e artrite. Também melhora a postura, equilíbrio e coordenação motora, fatores fundamentais para a autonomia, especialmente em idosos. |
| Controle de doenças crônicas | Praticar musculação regularmente ajuda a controlar e até prevenir condições como hipertensão, diabetes tipo 2, obesidade e dislipidemia, contribuindo para a redução do risco cardiovascular. |
| Melhoria na saúde mental | A prática de musculação estimula a liberação de neurotransmissores como a endorfina e a serotonina, que promovem sensações de prazer e bem-estar, ajudando a combater a ansiedade, depressão e o estresse. |
| Aumento da autoestima e confiança | Ao notar melhorias no corpo, força e disposição, o praticante experimenta um fortalecimento da autoestima, o que reflete em relações sociais mais positivas e maior autoconfiança. |
| Regulação do sono | A musculação ajuda a melhorar a qualidade do sono, promovendo um descanso mais profundo e reparador, fundamental para a regeneração física e mental. |
| Promoção da longevidade | A prática constante de musculação está associada a uma maior expectativa de vida com qualidade, já que reduz os riscos de doenças e melhora a capacidade funcional do corpo ao longo do envelhecimento. |

Fonte: Adaptado de Toledo et al., (2022, p. 10).

Ademais, frisa-se que a musculação é uma ferramenta poderosa de promoção da saúde integral. Seus benefícios vão muito além da estética, influenciando positivamente a saúde física, mental e emocional dos praticantes. Incorporar essa prática à rotina, com orientação profissional adequada, é um investimento essencial na qualidade de vida e no bem-estar a longo prazo. Seja na prevenção de doenças, no aumento da disposição diária ou na melhora da autoestima, a musculação se mostra como uma aliada indispensável para uma vida mais ativa,

saudável e equilibrada (Silva, 2021).

Benefícios da musculação na qualidade de vida de mulheres com fibromialgia

No trabalho de Shannon et al., (2023) ao discorrer sobre o tema central desse estudo, afirma que a fibromialgia é uma síndrome crônica que afeta majoritariamente mulheres, especialmente entre os 30 e 50 anos, impactando significativamente sua qualidade de vida. Embora o tratamento inclua medicamentos e terapias psicossociais, a atividade física, particularmente a musculação, tem se mostrado uma estratégia eficaz e segura no manejo dos sintomas e na promoção do bem-estar dessas pacientes.

Sousa et al., (2024) em seu estudo tiveram a finalidade de analisar a relação entre a prática da musculação e a ansiedade. Os autores ao fim do estudo, afirmaram que uma maior frequência e intensidade no treino de musculação podem oferecer proteção contra ansiedade e depressão, principalmente em mulheres.

Gonçalves et al., (2022) analisaram em sua pesquisa, 154 mulheres praticantes de treino resistido e comparou com 113 mulheres que não são praticantes e analisou as diferenças variáveis relacionadas com escores de ansiedade e depressão. Os escores de ansiedade e depressão foram significativamente menores no grupo de treino resistido quando comparados ao grupo controle. Além disso, as mulheres praticantes relataram uma melhora na qualidade de vida após a prática habitual de treino resistido.

1862

Na pesquisa de Costa et al., (2024) realizaram um estudo cujo objetivo era analisar os efeitos dos exercícios de alongamento muscular em mulheres com fibromialgia. Ao fim, os autores evidenciaram que os alongamentos evidenciaram diversos efeitos positivos, contribuindo para a melhoria da qualidade de vida de pacientes com fibromialgia, aliviando os sintomas característicos da síndrome e outros sintomas associados, como fadiga e manifestações somáticas e emocionais. Embora outras intervenções tenham apresentado benefícios mais expressivos em comparação ao alongamento, é relevante destacar que essas abordagens podem ser empregadas de forma complementar, não sendo necessário adotar uma abordagem exclusiva.

Nunes (2021) buscou pesquisar os efeitos da prática regular de exercícios resistidos, para a prevenção dos principais sintomas da síndrome da fibromialgia em mulheres. De acordo com o autor, programas de musculação com carga leve a moderada, realizados de forma progressiva e supervisionada, ajudam a reduzir a dor generalizada ao promover o fortalecimento muscular,

a melhora da postura e a liberação de endorfinas, que atuam como analgésicos naturais. Além disso, ao aumentar a resistência muscular e cardiovascular, a musculação contribui para a diminuição da fadiga constante relatada por mulheres com fibromialgia, permitindo maior capacidade para realizar atividades cotidianas.

Lucena et al., (2024) destacam que a musculação é fundamental para mulheres com fibromialgia. O fortalecimento muscular proporciona maior independência física, o que é essencial para manter a autoestima e a qualidade de vida, especialmente em mulheres que enfrentam limitações diárias devido à síndrome. Soma-se a isso, que a prática regular da musculação tem impacto positivo na qualidade do sono, reduzindo sintomas como insônia e sono não reparador, comuns em pacientes com fibromialgia.

Ademais, Leite et al., (2021) aduzem que a musculação, quando bem orientada e adaptada às necessidades e limitações das mulheres com fibromialgia, representa uma ferramenta poderosa para a promoção da saúde física e mental. Seus efeitos positivos incluem a redução da dor, o aumento da força e autonomia, além da melhora do humor, do sono e da autoestima. Integrar essa prática ao tratamento multidisciplinar da fibromialgia pode transformar significativamente a qualidade de vida das mulheres, promovendo um cotidiano mais ativo, funcional e satisfatório.

1863

CONSIDERAÇÕES FINAIS

Os resultados desta revisão evidenciam que a musculação, quando realizada de forma adequada, progressiva e supervisionada, exerce impacto significativo na qualidade de vida de mulheres com fibromialgia. Os estudos analisados apontam benefícios consistentes, como a redução da dor generalizada, o aumento da força muscular, a melhora da disposição diária, do sono e do bem-estar psicológico. Além disso, observou-se que a prática contribui para a diminuição de sintomas associados, como fadiga, ansiedade e depressão, promovendo maior autonomia e autoestima.

Conclui-se que a musculação se apresenta como uma intervenção eficaz, segura e acessível no tratamento multidisciplinar da fibromialgia, devendo ser considerada como estratégia terapêutica complementar. Entretanto, ressalta-se a necessidade de novos estudos que explorem protocolos de treinamento mais específicos, capazes de otimizar os resultados e ampliar as evidências científicas sobre sua aplicação clínica.

REFERÊNCIAS

ACOM/UNITAU. **Fevereiro Roxo: fibromialgia afeta milhões de brasileiros.** 2024. Disponível em: <https://unitau.br/noticias/detalhes/6021/fevereiro-roxo-fibromialgia-afeta-milhoes-de-brasileiros/>. Acesso em: 08 mar. 2025.

ALMEIDA, Aline Morissa Pulqueria. Musculação para pacientes com fibromialgia: como prescrever? **Anais Colóquio Estadual de Pesquisa Multidisciplinar & Congresso Nacional de Pesquisa Multidisciplinar.** 1(II), 1-10; 2021.

AQUINO Junior, Antônio Eduardo de; Bagnato, Vanderlei Salvador. **Fibromialgia - Compreensão e Tratamento.** São Carlos: Edição online, 2023.

BONETTO, Daiana. **A dor ri: uma autoetnografia [performática] sobre a fibromialgia.** Trabalho de Conclusão de Curso apresentado como requisito parcial à obtenção do título de bacharela em Ciências Sociais do Instituto de Filosofia e Ciências Humanas da Universidade Federal do Rio Grande do Sul. Porto Alegre, 2023.

CAMPOS, Danilo de. **Melhoria na qualidade de vida de portadores de fibromialgia pela utilização de exercícios de musculação.** In: Educação Física: Saúde, Cultura e Sociedade. Ponta Grossa: ZH4, 2024.

CERVO, Amado Luiz; Bervian, Pedro Alcino. **Metodologia Científica.** 5. ed. – São Paulo; Prentice Hall, 2002.

1864

COSTA, Breno Victório Ozias et al. Os efeitos dos exercícios de alongamento muscular em mulheres com fibromialgia: uma revisão integrativa. **Revista CPAQV - Centro De Pesquisas Avançadas Em Qualidade De Vida,** 16(3), p. 18-29; 2024.

FREIRE, José Matheus Galvão Leandro. **Avaliação da flexibilidade em praticantes de musculação.** Trabalho de Conclusão de Curso (Curso de Fisioterapia) - Faculdade Pernambucana de Saúde. Recife, 2023.

GONÇALVES, Marina Pereira et al. Mulheres brasileiras que praticam com maior frequência o treinamento resistido apresentam menores escores de ansiedade e depressão. **Saúde e Pesqui. (Impr.),** e10192-e10192; 2022.

Leite, Thais Oliveira et al. O fenômeno da fibromialgia: prevalência de problemas psíquicos nos pacientes portadores da doença. **Revista Eletrônica Acervo Saúde,** 13(11), e9125; 2021.

LUCENA, Bianca Alves de; et al. Impactos da prática de atividade física na qualidade de vida de mulheres pacientes com fibromialgia. **Revista Eletrônica Acervo Saúde.** 1(12), p. 1-15; 2024.

MARCONI, Marina de Andrade; Lakatos, Eva Maria. **Metodologia Científica: Ciência e conhecimento científico, métodos científicos, teoria, hipóteses e variáveis, metodologia jurídica.** 6. ed. rev. e ampl. São Paulo: Atlas, 2001.

MELO, Tamara Rodrigues de et al. Impacto do exercício aeróbico no tratamento da fibromialgia. **Revista Ibero-Americana De Humanidades, Ciências E Educação**. v. II, n.1, p. 2886–2895, 2025.

NUNES, Larissa Silva. **Os efeitos da prática regular da exercícios resistidos para a prevenção de dores e depressão em mulheres com fibromialgia**. Trabalho de Conclusão de Curso entregue ao curso de Educação Física da Pontifícia Universidade Católica de Goiás. Goiânia, 2021.

OLIVEIRA, Jéssica Santos de; Miranda, Mariana Oliveira; Silva, Kelle Oliveira. Observação do manejo da dor em pacientes com fibromialgia em uma cidade no interior da Bahia. **Brazilian Journal of Health Review**, [S. l.], v. 7, n. 9, p. e74323, 2024.

OLIVEIRA, Thiago Bruno Souto de; Shinohara, Neide Kazue Sakugawa. Redução do quadro álgico em pacientes com fibromialgia através do exercício físico registrado, orientado e acompanhado pelo profissional de educação física. **Conjecturas**, v. 22, n. 1, p. 1-11, 2022.

RODRIGUES, Gilmara Ribeiro Santos. **Perdas, luto e ressignificações em fibromialgia: uma viagem ao universo feminino**. Dissertação apresentada ao Programa de PósGraduação Stricto Sensu em Mestrado Profissional de Tecnologias em Saúde da Escola Bahiana de Medicina e Saúde Pública. Salvador, 2024.

SANTOS, Andreza Alves dos. Abordagem fisioterapêuticas no tratamento da fibromialgia. **Revista Saúde Dos Vales**, 2(1), p. 1-15; 2023.

SHANNON, Stephen et al. Frequency, intensity and duration of muscle strengthening activity and associations with mental health. **Journal of Affective Disorders**, v. 325, p. 41-47, 2023. 1865

SILVA, Rômulo Santos da. **Os efeitos da musculação em pessoas com depressão**. Projeto apresentado como requisito básico para a aprovação na disciplina de Trabalho de Conclusão de Curso I do Curso de Bacharel em Educação Física. Anápolis, 2021.

SOUSA, Lucas Alexandre Ferreira de; et al. Efeitos da prática de musculação na redução da ansiedade. **Research, Society and Development**, [S. l.], v. 13, n. 12, p. e78131247657, 2024.

TOLEDO, Flávia Regina Nascimento; et al. Avaliação da qualidade de vida em indivíduos com fibromialgia praticantes de pilates. **Europub Journal of Health Research**, 3(4 Edição Especial), p. 616–623; 2022.