

O EXERCÍCIO FÍSICO COMO ESTRATÉGIA SEGURA E EFICAZ NA MELHORA DA QUALIDADE DE VIDA EM INDIVÍDUOS COM FIBROMIALGIA

Mirelly Nazario Santos¹
Ruy Guilherme Albuquerque Pereira²
Vitor Alves Marques³

RESUMO: **Introdução:** A fibromialgia (FM) é uma síndrome crônica caracterizada por dor generalizada, afetando significativamente a qualidade de vida de pessoas nesta condição. Sua fisiopatologia ainda é desconhecida, mas está associada a condições genéticas, psicológicas e até mesmo ambientais, e o diagnóstico pode acontecer tarde por estar associada a sintomas como fadiga, alterações psicológicas (depressão e ansiedade), insônia e alguns pacientes problemas intestinais. **Objetivos:** Investigar os efeitos do exercício físico na melhora da qualidade de vida de indivíduos diagnosticados com fibromialgia. **Metodologia:** Foi realizada uma revisão integrativa utilizando as bases de dados Scielo e PubMed, sendo utilizados 17 artigos completos publicados nos últimos 5 anos. **Resultados:** Os resultados apontam que a prática regular de exercício físico, de qualquer tipo, são estratégias eficientes no tratamento não farmacológico da fibromialgia. **Conclusão:** Conclui-se que o exercício físico é a principal estratégia não farmacológica para o tratamento, cuidado e manutenção dos sintomas provenientes da fibromialgia, sendo eficaz quando bem estruturado e orientado.

Palavras-chave: Dores Musculares. Cinesiofobia. Tratamento não Farmacológico.

1

ABSTRACT: **Introduction:** Fibromyalgia (FM) is a chronic syndrome characterized by widespread pain, significantly affecting the quality of life of people with this condition. Its pathophysiology is still unknown, but it is associated with genetic, psychological, and even environmental conditions, and diagnosis may occur late due to its association with symptoms such as fatigue, psychological changes (depression and anxiety), insomnia, and even bowel problems. **Objectives:** To investigate the effects of physical exercise on improving the quality of life of individuals diagnosed with fibromyalgia. **Methodology:** A integrative review was conducted using the Scielo and PubMed databases, using 17 full articles published in the last 5 years. **Results:** The results indicate that regular physical exercise of any type is an effective strategy in the non-pharmacological treatment of fibromyalgia. **Conclusion:** It is concluded that physical exercise is the main non-pharmacological strategy for the treatment, care, and maintenance of symptoms arising from fibromyalgia, being effective when well-structured and guided.

Keywords: Muscle Pain. Kinesiophobia. Non-pharmacological Treatment.

I. INTRODUÇÃO

¹Discente do curso de Educação Física da Universidade Estadual de Goiás – UnU ESEFFEGO.

²Docente do curso de Educação Física da Universidade Estadual de Goiás – UnU ESEFFEGO.

³Docente do curso de Educação Física da Universidade Estadual de Goiás – Campus Sudoeste.

A fibromialgia (FM) é uma síndrome crônica caracterizada por dor generalizada, afetando significativamente a qualidade de vida de pessoas nesta condição. Sua fisiopatologia ainda é desconhecida, mas está associada a condições genéticas, psicológicas e até mesmo ambientais, e o diagnóstico pode acontecer tarde por estar associada a sintomas como fadiga, alterações psicológicas (depressão e ansiedade), insônia e até mesmo problemas intestinais (TAVARES, et al., 2025). De tal modo, muitos desses indivíduos vão perdendo a esperança em dias melhores, afetando diretamente na qualidade de vida dos mesmos (LUCENA, et al., 2025).

A prevalência dessa síndrome se dá no sexo feminino, podendo ser oito vezes maior se comparado com o sexo masculino, o diagnóstico pode acontecer a partir dos 30 anos, variando até os 60 anos, afetando mundialmente cerca de 0,6 a 4% da população, no Brasil, essa porcentagem chega aos 2,5% (COSTA, et al., 2021).

A prática de atividades físicas é importante em todas as fases da vida, visando não somente a manutenção da saúde, mas também o bem estar geral das pessoas que praticam. A atividade física é caracterizada como todo movimento do corpo para além do nível de repouso e por existirem diferentes tipos (no tempo livre, no deslocamento, no trabalho, etc.) elas são responsáveis por manter nossa autonomia e independência para realizar as tarefas do dia a dia. O exercício físico, nesse âmbito, é estruturado e planejado, com objetivos bem alinhados individualmente, a fim de manter ou lapidar as capacidades físicas das pessoas (Ministério da Saúde, 2021).

2

O problema central desse estudo se dá na minha prática profissional, tive a oportunidade de me aproximar de várias pacientes diagnosticadas com fibromialgia, instigando meu interesse em me aprofundar sobre a síndrome e averiguar os efeitos do exercício físico na vida dessa população.

A principal queixa dos pacientes com fibromialgia é a dor generalizada, combinada com outros fatores que são muito preocupantes na manutenção do bem-estar desses indivíduos, em todos os casos são relatados fadiga, distúrbios do sono gerando estresse excessivo, distúrbios psicológicos como depressão e ansiedade, rigidez muscular, etc. (BRUNING, et al., 2025). A prática regular de exercícios físicos é capaz de elevarem os níveis de serotonina (hormônio que regula o sono, humor, etc.), endorfina (analgésico natural atuante no corpo) e dopamina que se encontram diminuídos nessa população (ARANTES, et al., 2022).

Sendo assim, esse estudo busca compreender de que maneira a prática de exercício físico pode ser segura, benéfica e eficaz em pessoas diagnosticadas com fibromialgia, tendo como hipótese que a prática regular de exercícios físicos podem reduzir a intensidade da dor percebida

por essa população, principalmente quando conseguimos aliar diferentes programas de exercícios, sempre levando em consideração o estágio que o indivíduo se encontra na síndrome.

O objetivo deste estudo, portanto, é investigar os efeitos do exercício físico na melhora da qualidade de vida de indivíduos diagnosticados com fibromialgia.

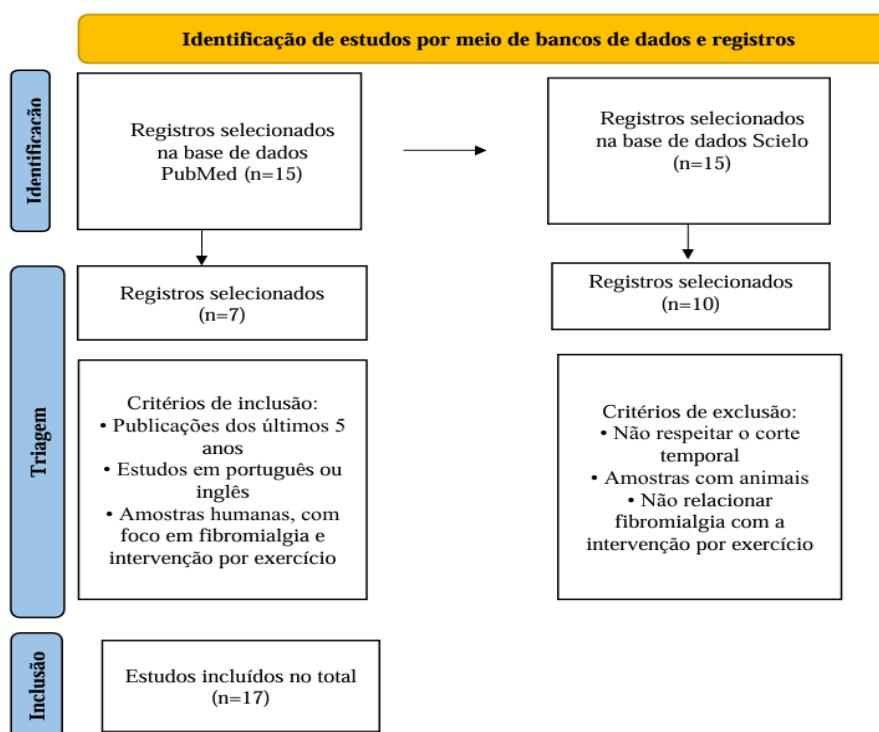
2. METODOLOGIA

Trata-se de uma narração narrativa, onde se busca analisar e interpretar informações relevantes ao problema da pesquisa tendo como embasamento estudos já publicados. Foram consultadas as bases de dados Scielo e PubMed, utilizando os descriptores: “dores musculares”, “cinesiofobia” e “tratamento não farmacológico” e seus correspondentes em inglês.

As pesquisas dos artigos foram feitas no período de setembro a outubro de 2025, utilizando como critérios de seleção o período correspondente aos últimos 5 anos, estudos em português ou inglês, que fossem com amostras humanas e o foco em fibromialgia e intervenção por exercício, tudo que fugisse desses critérios foram excluídos. Foram selecionados, a priori, um total de 30 artigos, após a leitura dos resumos de cada um deles a fim de contemplar os critérios de inclusão da presente pesquisa, foram utilizados ao final 17 artigos.

A imagem a seguir mostra a estruturação de inclusão e exclusão dos artigos da presente pesquisa.

Imagen 1. Diagrama de fluxo da metodologia



Fonte: elaboração própria, adaptado do fluxograma PRISMA

Em relação aos estudos excluídos, 9 não abordavam o exercício físico como método de intervenção no tratamento da fibromialgia, mesmo sendo mencionado no título e no resumo, foram tratados apenas como um paliativo ao tratamento medicamentoso, aprofundando no aspecto farmacológico. E 4 estudos não respeitaram o corte temporal da presente pesquisa, ultrapassando os últimos 5 anos.

3. RESULTADOS E DISCUSSÃO

A narração narrativa incluiu 17 estudos que contemplaram os critérios de inclusão da presente pesquisa, mas somente 10 foram selecionados para comporem as tabelas (1 e 2), especificando a caracterização dos estudos, as intervenções utilizadas e os efeitos do exercício físico na qualidade de vida em geral dos pacientes com FM, como também nos processos sintomáticos advindos da síndrome. Os demais estudos foram consultados para aprofundamento sobre sua fisiopatologia, prevalências e demais detalhamentos sobre a condição relacionando-os à qualidade de vida dos pacientes fibromiálgicos.

Tabela 1. Caracterização dos estudos conforme autor, ano de publicação, título, quantidade da amostra, idade e objetivos

Autor/Ano	Título	Quantidade da Amostra	Idade	Objetivos
Lucena et al. (2025)	Impactos da Prática de Atividade Física na Qualidade de Vida de Pacientes com Fibromialgia	50 pacientes, todas do sexo feminino	Idade Média de 52,5 anos, a mais jovem tinha 24 anos e a mais velha 71 anos	Analizar o impacto de exercícios físicos no bem-estar de pacientes com FM
Alventosa et al. (2020)	Exercício Físico de Baixa Intensidade Melhora o Catastrofismo da Dor e Outros Aspectos Psicológicos e Físicos em Mulheres com Fibromialgia: um Ensaio Controlado Randomizado	32 mulheres	30 a 70 anos	Analizar o efeito de um programa de exercícios físicos (EF) de baixa intensidade, combinando treinamento de resistência e coordenação
Bruning et al. (2024)	Correlação entre Níveis de Atividade Física, Gravidade da Doença e Intensidade da Dor em Mulheres com Fibromialgia	93 mulheres	20 a 70 anos	Correlacionar níveis de atividade física, gravidade da doença e dor em mulheres com FM
Rimolo (2023)	Efeito da Atividade Física Sistematizada como Terapia não Medicamentosa para Síndrome da Fibromialgia: uma Revisão Sistemática	Pacientes com FM	Pacientes maiores de 18 anos	Verificar se a atividade física orientada tem efeito como terapia não medicamentosa para mulheres com síndrome da fibromialgia

Melo, Raimundo e Lima (2024)	Efeitos do Exercício Físico no Tratamento da Fibromialgia	Pacientes com FM	Não especificado	Analizar a eficácia das intervenções baseadas em exercício físico, especialmente o exercício resistido
Arantes et al. (2022)	Fibromialgia e Exercícios Físicos: uma Revisão de Literatura	Paciente com FM	Não especificado	Descrever a relação entre a prática de atividade física e a melhora sintomatológica da fibromialgia
Melo et al. (2025)	Impacto do Exercício Físico Aeróbico no Tratamento da Fibromialgia	Pacientes com FM	Não especificado	Avaliar o impacto do uso prioritário dos exercícios aeróbicos no tratamento dos pacientes com fibromialgia
Santos et al. (2024)	Importância da Atividade Física no Tratamento da Síndrome de Fibromialgia	Pacientes com FM, sendo principalmente mulheres	Não especificado	Verificar de que forma a prática de atividade física é eficaz no tratamento da síndrome da fibromialgia, especialmente em mulheres
Faria (2024)	Influência do Exercício Físico na Qualidade de Vida, Dor e Saúde Mental de Doentes com Fibromialgia: um Estudo Transversal	26 utentes da USF Coimbra Centro	39 aos 84 anos	Descrever os doentes com fibromialgia de uma USF, perceber que influência o yoga e o exercício físico têm na qualidade de vida, saúde mental e dor destes mesmos doentes e perceber quem são as pessoas que apresentam os piores índices nos parâmetros avaliados
Andrade et al. (2021)	O Treinamento Resistido Reduz a Dor em Mulheres com Fibromialgia	54 mulheres	Média de 53,74 ± 8,54 anos	Investigar o efeito de quatro semanas de TR na dor em pacientes com FM

Fonte: autores, (2025)

Tabela 2. Detalhamento dos estudos utilizados com autor, ano da publicação, intervenção, resultados e conclusão

Autor/Ano	Intervenção	Resultados	Conclusão
Lucena et al. (2021)	Aplicação de questionários relacionados com a adesão à prática de exercício físico elaborado pelos próprios autores, versão curta do Questionário Internacional de Atividade Física (IPAQ) e Questionário sobre o Impacto da Fibromialgia (QIF) - maio e agosto de 2024	As pacientes que praticavam exercício físico atribuíram menor nota ao QIF, comparadas às sedentárias, constatou-se também que as fisicamente ativas atribuíram menor nota para a intensidade da dor, rigidez do corpo, do cansaço e de sintomas ansiosos	Impactos positivos na sintomatologia da doença, apesar de não ter constatado interferência significativa na vida diária
Alventosa et al. (2020)	Exercício físico de baixa intensidade - envolvendo treinamento de resistência com cargas leves e coordenação durante 8 semanas	Os resultados obtidos neste estudo mostram que um programa combinado de exercícios físicos de baixa intensidade, incluindo de resistência e coordenação da melhora a catastrofização da	Melhora nas características psicológicas (catastrofização da dor, ansiedade, depressão, estresse); percepção da dor (aceitação da dor e limiar de pressão da dor) qualidade de vida e condicionamento físico (capacidade funcional, resistência e capacidade

		<p>dor, qualidade de vida e condicionamento físico</p> <p>Diferenças significativas foram encontradas entre os grupos, no tocante a gravidade dos sintomas ($F= 9,471$; $p<0,001$; $n^2= 0,174$) e intensidade da dor ($F= 5,074$; $p= 0,008$; $n^2= 0,101$), desfavoráveis ao grupo sedentário ($p<0,05$)</p>	<p>funciona autopercebidas, poder e velocidade)</p> <p>Mulheres sedentárias são severamente impactadas pela síndrome e podem apresentar níveis mais elevados de dor. A prática de exercício físico em intensidade leve e moderada é uma intervenção importante no tratamento da FM</p>
Bruning et al. (2024)	Coleta de informações sociodemográficas, aplicação do Questionário Revisado de Impacto da Fibromialgia (FIQR) e do Questionário Internacional de Atividade Física (IPAQ)		
Rimolo (2023)	Estudos com abordagem de diferentes tipos de exercícios físicos, como aeróbios, de fortalecimento, alongamento ou a combinação desses	<p>ii trabalhos compuseram a pesquisa -</p> <p>no geral, os estudos indicaram que programas de treinamentos variados em tipos, como aeróbicos, de fortalecimento, de equilíbrio,</p> <p>de respiração, de baixo impacto/intensidade, resistência, coordenação e alongamentos, promovem melhorias gerais em aspectos da SFM</p>	<p>Redução de dor consequentemente melhora da qualidade de vida, melhora do sono diretamente relacionado à melhora do humor, aumento da força muscular auxilia no controle de peso</p>
Melo, Raimundo e Lima (2024)	Revisão sistemática de 16 estudos avaliando diferentes intervenções - exercícios de resistência, alongamentos, técnicas de relaxamento muscular e exercícios combinados	<p>Os resultados mostraram uma melhora significativa na função física dos pacientes, com redução na intensidade da dor, na frequência de exacerbações e na necessidade de hospitalizações. Contudo, a eficácia das intervenções variou conforme a técnica utilizada e a adesão dos pacientes. Entre os estudos selecionados, um destacou a importância do treinamento de resistência, que melhorou não apenas a força muscular, mas também a saúde geral e a percepção da dor</p>	<p>Os estudos mostraram melhorias significativas na intensidade da dor, no aumento da força muscular, na flexibilidade e na redução de sintomas de fadiga</p>
Arantes et al. (2022)	Revisão de literatura sobre as formas de atividades físicas recomendadas para pacientes portadores de fibromialgia	<p>10 artigos publicados entre 2015 e 2021 - com unanimidade os artigos revisados afirmaram que a prática regular de atividades físicas de intensidade moderada acarreta em melhora significativa na intensidade da dor, promovendo qualidade de vida</p>	<p>Para melhora da sintomatologia, além do tratamento farmacológico, se faz necessário a prática de exercício físico de qualquer forma, desde que realizado regularmente, pois já foi provado por diversas literaturas os benefícios da atividade física nesta patologia</p>

Melo et al. (2025)	Revisão integrativa da literatura avaliando os benefícios dos exercícios aeróbios no tratamento dos pacientes com fibromialgia	20 artigos selecionados – 15 ensaios clínicos randomizados, 3 ensaios clínicos controlados e 2 ensaios clínicos	Perante os efeitos hormonais oriundos da prática dos exercícios aeróbios, é fato que tal método demonstra eficiência na melhora da dor, fadiga, rigidez corporal, sono, diminuição da ansiedade, depressão, aumento da força muscular e humor
Santos et al. (2024)	Revisão sistemática de ensaios clínicos randomizados envolvendo a relação entre a prática de atividades físicas e o tratamento da fibromialgia	5 artigos utilizados abordando a respeito de uma revisão sistemática e, portanto, selecionou nas etapas da metodologia trabalhos sobre estudos clínicos controlados (randomizados ou não)	A implementação de um programa de treinamento físico pode ter efeitos positivos no manejo de sintomas, progressão da doença e qualidade de vida em adultos com síndrome de fibromialgia, em especial o grupo feminino. Exercícios de fortalecimento auxiliam nos sintomas depressivos, o alongamento melhora a qualidade de vida, os de alta intensidade estimulam o músculo esquelético a produzir miocinas que leva a um efeito anti-inflamatório e os de baixa intensidade auxiliam na capacidade funcional
Faria (2024)	Estudo transversal com aplicação de questionários – dados sociodemográficos; MET (<i>metabolic equivalent of task</i>) pra quantificar a intensidade e frequência de exercício físico; de forma a avaliar a qualidade de vida, saúde mental (depressão, ansiedade e estresse) e a dor de cada doente foram aplicadas várias escalas (EQ5D-3L, EADS21 e PIQ-6), de forma a tentar perceber se esta população beneficiaria de uma intervenção de yoga	26 indivíduos, todos do sexo feminino - destas pessoas, 61,5% praticava algum tipo de exercício sendo que o mais praticado era a caminhada (37,5% das participantes) e apenas 11,5% praticava ou tinha praticado yoga. A prática do yoga relacionou-se de forma significativa com melhor qualidade de vida ($p=0,008$) e melhor percepção de saúde ($p=0,032$)	As doentes que já praticavam yoga apresentaram melhores índices de qualidade de vida, medidos com a escala EQ5D, face às que nunca praticaram
Andrade et al. (2021)	Ensaio clínico controlado não randomizado, utilizando o treinamento resistido supervisionado durante 4 semanas	Os pacientes do grupo de intervenção apresentaram uma redução significativa na percepção da dor e um aumento no limiar da dor, mas não houve diferença quando comparados ao grupo de controle	A prática de TR por quatro semanas reduz a dor de pacientes com FM; entretanto, não foram encontradas diferenças significativas em relação ao grupo controle. Por esse motivo, os resultados significativos deste estudo devem ser considerados com cautela, reforçando a necessidade de mais estudos

Em relação às práticas físicas mais eficientes para pacientes com FM, é unânime afirmar que não há um capaz de se sobressair a outro, muito pelo contrário, os exercícios aeróbios e os anaeróbios são aconselhados desde que se mantenha a regularidade, assegurando a eficácia e também a segurança durante toda a prática com orientação adequada de um profissional capacitado. BRUNING, *et al.* (2025) constataram que o sedentarismo é capaz de maximizar os sintomas de dor e também as demais manifestações advindas da síndrome.

O termo qualidade de vida possui um significado subjetivo pois engloba diferentes fatores, lembrando das diferentes dimensões (física, psicológica, social e ambiental) dos indivíduos e segundo a Organização Mundial da Saúde essas dimensões precisam estarem bem estruturadas, para assim os indivíduos usufruírem de uma boa qualidade de vida (MIRANDA, *et al.*, 2024).

A fibromialgia é uma síndrome que debilita as pessoas nessas diferentes dimensões, na física existem as dores generalizadas, a fadiga, rigidez muscular, na dimensão psicológica existem os quadros de ansiedade e depressão, níveis de estresse elevados, na dimensão social essas pessoas vão ficando desesperançosas ao irem perdendo sua funcionalidade física, consequentemente a independência, afetando áreas financeiras e as relações interpessoais. Ou seja, é evidente que a fibromialgia é uma condição que afeta negativamente a qualidade de vida das pessoas (COSTA, *et al.*, 2021). 8

De acordo com MELO, RAIMUNDO e LIMA (2024) os exercícios resistidos, os alongamentos e as técnicas de relaxamento muscular foram eficientes tanto na melhora da dor, quanto no aumento da força muscular, enfatizando o impacto positivo dos exercícios resistidos na melhora da qualidade de vida dessa população.

ANTUNES e MARQUES (2024) mostraram em seu estudo os benefícios dos exercícios aeróbios e os de fortalecimento, apontando como alguns exemplos a caminhada e os exercícios em ambiente aquático, uma vez que a água retira o impacto nas articulações e se a mesma estiver na temperatura adequada pode melhorar a circulação sanguínea.

Nessa mesma perspectiva, MELO, *et al.* (2025) abordaram que os exercícios aeróbios se mostraram extremamente eficientes para pacientes com fibromialgia, citando como alguns exemplos também a caminhada, natação, pilates, dança e os alongamentos, todos com efeitos positivos nos sintomas advindos da FM.

Vale ressaltar, portanto, que o tratamento da fibromialgia engloba intervenções farmacológicas, sendo diversos medicamentos administrados para aliviar os sintomas da síndrome, tendo sua importância e eficácia, porém apresentando efeitos adversos. E como

intervenção não-farmacológica está a abordagem educativa desses pacientes e o principal que é a utilização dos exercícios físicos (ANTUNES e MARQUES, 2024).

Em todos os estudos encontrados foram abordados a intensidade da prática física, sendo unânime serem mais eficientes o exercício de intensidade leve a moderada, levando em consideração que a dor pode ser um fator limitante para atividades vigorosas, o que resultaria em desistência por parte dos pacientes.

Sendo assim, é importante manter uma prática segura, com protocolos bem estruturados, a fim de potencializarem os diversos efeitos positivos do exercício físico, “os profissionais de saúde podem desenvolver um plano de exercícios que maximize os benefícios enquanto minimiza os riscos” (MELO, RAIMUNDO e LIMA, 2024, p.4).

COSTA, *et al.* (2021) apontaram em sua pesquisa que muitas pacientes sabem pouco ou não sabem nada a respeito da fibromialgia, interferindo no entendimento sobre o assunto e a importância dos diferentes tipos de tratamentos. Esse desconhecimento interfere também na adesão ao tratamento, pois muitas vezes não compreendem qual serão os benefícios de determinadas decisões.

É de extrema relevância, portanto, conscientizar esses pacientes sobre os cuidados consigo mesmos através do tratamento adequado, reforçando não somente o uso de fármacos, mas também os vários tipos de tratamentos existentes, sendo o principal deles a prática regular de exercícios físicos e a educação sobre a síndrome.

9

4. CONCLUSÃO

O presente estudo permitiu compreender como o exercício físico pode ser utilizado de forma eficaz e segura no tratamento da fibromialgia, não somente nos sintomas dolorosos dessa população, como também nos demais sintomas que acometem esses pacientes, como fadiga, rigidez muscular, distúrbios psicológicos e do sono, etc.

Sendo assim, se pode afirmar que o exercício físico é a principal estratégia não farmacológica para o tratamento, cuidado e manutenção dos sintomas provenientes da fibromialgia, sendo eficaz quando bem estruturado e orientado.

Tendo uma boa adesão e aderência por parte dos pacientes, pode proporcionar melhora na qualidade de vida e nos processos sintomáticos da síndrome.

REFERÊNCIAS

ALVENTOSA, R. I. et al. Low-intensity physical exercise improves pain catastrophizing and other psychological and physical aspects in women with fibromyalgia: A randomized

controlled trial. International journal of environmental research and public health, v. 17, n. 10, p. 3634, 2020.

ANDRADE, A. et al. O treinamento resistido reduz a dor em mulheres com fibromialgia. Acta Fisiátrica, v. 28, n. 4, p. 238–244, 31 dez. 2021.

ARANTES, M. O. et al. Fibromialgia e exercícios físicos: uma revisão de literatura. E-Acadêmica, v. 3, n. 1, p. e2331122, 2022.

BEATRIZ, R. et al. Desafios na adesão ao tratamento em pacientes com fibromialgia. Brazilian Journal of Implantology and Health Sciences, v. 7, n. 2, p. 2549–2561, 27 fev. 2025.

BRASIL. Ministério da Saúde. Secretaria de Atenção Primária à Saúde. Departamento de Promoção da Saúde. Guia de Atividade Física para a População Brasileira [recurso eletrônico] / Ministério da Saúde, Secretaria de Atenção Primária à Saúde, Departamento de Promoção da Saúde. – Brasília: Ministério da Saúde, 2021.

BRUNNIG, M. et al. Correlação entre níveis de atividade física, gravidade da doença e intensidade da dor em mulheres com fibromialgia. Brazilian Journal Of Pain, v. 8, p. 1–6, 2025.

COSTA, T. M. E et al. Experiências e qualidade de vida de mulheres com fibromialgia / Experiences and quality of life of women with fibromyalgia. Brazilian Journal of Development, v. 7, n. 6, p. 54365–54379, 1 jun. 2021.

DIAS, M. A.; Pasqual, A. M. Exercício físico e educação em saúde na fibromialgia/ Physical exercise and health education in fibromyalgia/ Ejercicio físico y educación para la salud en la fibromialgia. Journal Health NPEPS, v. 9, n. 2, 1 dez. 2024.

10

FARIA, A.M.A. Influência do exercício físico na qualidade de vida, dor e saúde mental de doentes com fibromialgia - um estudo transversal. Dissertação de Mestrado, Coimbra, 2024.

LUCENA, B. A. et al. Impactos da prática de atividade física na qualidade de vida de pacientes com fibromialgia. Revista Eletrônica Acervo Saúde, v. 25, p. e19365, 2025.

MELO, G. R. C. de; Raimundo, R. J. de S.; Lima, K. O. de. Efeitos do exercício resistido no tratamento da fibromialgia. Revista JRG de Estudos Acadêmicos, v. 7, n. 15, p. e151534, 4 nov. 2024.

MELO, T. R. de et al. Impacto do Exercício Aeróbico no tratamento da fibromialgia. Revista Ibero-Americana de Humanidades, Ciências e Educação, v. 11, n. 1, p. 2886–2895, 31 jan. 2025.

MIRANDA, A. C. et al. Avaliação da qualidade de vida de pacientes com fibromialgia: Revisão de Literatura. Revista Ibero-Americana de Humanidades, Ciências e Educação, v. 10, n. 11, p. 7598–7615, 29 nov. 2024.

OLIVEIRA, L.; Augusto, 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.

RIMOLO, L.L. Efeito da atividade física sistematizada como terapia não medicamentosa para a síndrome da fibromialgia: uma revisão sistemática. Dissertação de mestrado, Porto Alegre, 2023.



SABBAG, L. M. S. et al. Efeitos do condicionamento físico sobre pacientes com fibromialgia. *Revista brasileira de medicina do esporte*, v. 13, n. 1, p. 6–10, 2007.

SANTOS et al. Importância da atividade física no tratamento da síndrome de fibromialgia. *Brazilian Journal of Implantology and Health Sciences*, v. 6, n. 12, p. 1876–1894, 16 dez. 2024.