

## A IMPORTÂNCIA DA FISIOTERAPIA EM IDOSOS COM FIBROMIALGIA: REVISÃO DE INTEGRATIVA

## THE IMPORTANCE OF PHYSIOTHERAPY IN ELDERLY PEOPLE WITH FIBROMYALGIA: INTEGRATIVE REVIEW

## LA IMPORTANCIA DE LA FISIOTERAPIA EN PERSONAS MAYORES CON FIBROMIALGIA: UNA REVISIÓN INTEGRADORA

**Priscilla Braz Vieira**

Fisioterapia, Centro Universitário Santa Maria – UNIFSM- Brasil

E-mail: [priscillav158@gmail.com](mailto:priscillav158@gmail.com)

**Ubiraídy de Andrade Isidorio**

Doutor em ciência da saúde – FMABC – UNIFSM- Brasil

E-mail: [000055@unifsm.edu.br](mailto:000055@unifsm.edu.br)

**Aracele Gonçalves Vieira**

Fisioterapia, Centro Universitário Santa Maria – UNIFSM- Brasil

E-mail: [000108@fsmead.com.br](mailto:000108@fsmead.com.br)

**Kennedy Cristian Alves de Sousa**

Fisioterapia, Centro Universitário Santa Maria – UNIFSM- Brasil

E-mail: [000717@fsmead.com.br](mailto:000717@fsmead.com.br)

### Resumo

**INTRODUÇÃO:** A fibromialgia é uma síndrome crônica caracterizada por dor musculoesquelética difusa, fadiga, alterações do sono e comprometimentos psicossociais, que afeta predominantemente mulheres e possui impacto significativo na funcionalidade de idosos. Considerando o avanço do envelhecimento populacional e a alta prevalência de doenças crônicas nesta faixa etária, torna-se fundamental compreender o papel da fisioterapia no manejo dessa condição. . **OBJETIVO:** Analisar a importância da fisioterapia em idosos com fibromialgia e sua correlação com a qualidade de vida. **MÉTODO:** O estudo tratou de uma revisão integrativa de literatura, cujo método permite a síntese de vários estudos já publicados, pautados nos achados apresentados pelas pesquisas, resultando em uma análise ampliada com a literatura sobre a temática em estudo. As buscas foram realizadas através de uma pesquisa bibliográfica com artigos gratuitos disponíveis online e publicados nos anos (2019 a 2025) artigos publicados em português utilizando as seguintes bases de dados: Literatura Latino Americana e do Caribe em Ciências da Saúde (LILACS), Scientific Electronic Library on Line (SciELO), disponíveis na Biblioteca Virtual em Saúde (BVS). A análise dos dez estudos incluídos demonstrou que diferentes intervenções fisioterapêuticas — como hidroterapia,

Pilates, exercícios resistidos, programas funcionais e abordagens multicomponentes com educação em neurociência da dor — promovem redução da dor, melhora da função muscular, aumento da qualidade do sono e benefícios psicossociais em idosos com fibromialgia. **RESULTADOS:** Os achados evidenciam que intervenções personalizadas, progressivas e supervisionadas são fundamentais para otimizar os resultados clínicos. Conclui-se que a fisioterapia exerce papel essencial no tratamento e na promoção da autonomia funcional, contribuindo para a melhoria global da qualidade de vida de idosos com fibromialgia.

**Palavras-chave:** Fibromialgia; Idosos; Fisioterapia; Qualidade de vida; Dor crônica.

## Abstract

**INTRODUCTION:** Fibromyalgia is a chronic syndrome characterized by diffuse musculoskeletal pain, fatigue, sleep disturbances, and psychosocial impairments, predominantly affecting women and having a significant impact on the functionality of older adults. Considering the increasing aging population and the high prevalence of chronic diseases in this age group, understanding the role of physiotherapy in managing this condition becomes fundamental. **OBJECTIVE:** To analyze the importance of physiotherapy in older adults with fibromyalgia and its correlation with quality of life.

**METHOD:** This study was an integrative literature review, a method that allows for the synthesis of several previously published studies, based on the findings presented by the research, resulting in a broader analysis of the literature on the subject under study. The searches were conducted through a bibliographic search of free articles available online and published in the years (2019 to 2025) in Portuguese using the following databases: Latin American and Caribbean Literature in Health Sciences (LILACS), Scientific Electronic Library Online (SciELO), available in the Virtual Health Library (VHL). The analysis of the ten included studies demonstrated that different physiotherapeutic interventions—such as hydrotherapy, Pilates, resistance exercises, functional programs, and multicomponent approaches with neuroscience education on pain—promote pain reduction, improved muscle function, increased sleep quality, and psychosocial benefits in elderly individuals with fibromyalgia. **RESULTS:** The findings show that personalized, progressive, and supervised interventions are fundamental to optimizing clinical outcomes. It is concluded that physiotherapy plays an essential role in the treatment and promotion of functional autonomy, contributing to the overall improvement in the quality of life of elderly people with fibromyalgia.

**RESULTADOS:** Los hallazgos muestran que las intervenciones personalizadas, progresivas y supervisadas son fundamentales para optimizar los resultados clínicos. Se concluye que la fisioterapia desempeña un papel esencial en el tratamiento y la promoción de la autonomía funcional, contribuyendo a la mejora general de la calidad de vida de las personas mayores con fibromialgia.

**Palabras clave:** Fibromialgia; Adulto mayor; Fisioterapia; Calidad de vida; Dolor crónico.

## Resumen

**INTRODUCCIÓN:** La fibromialgia es un síndrome crónico caracterizado por dolor musculoesquelético difuso, fatiga, alteraciones del sueño y deterioro psicosocial. Afecta predominantemente a mujeres y tiene un impacto significativo en la funcionalidad de los adultos mayores. Considerando el creciente envejecimiento de la población y la alta prevalencia de enfermedades crónicas en este grupo de edad, comprender el papel de la fisioterapia en el manejo de esta afección resulta fundamental. **OBJETIVO:** Analizar la importancia de la fisioterapia en adultos mayores con fibromialgia y su correlación con la calidad de vida. **MÉTODO:** Este estudio fue una revisión integrativa de la literatura, un método que permite la síntesis de varios estudios previamente publicados, con base en los hallazgos presentados por la investigación, resultando en un análisis más amplio de la literatura sobre el tema en estudio. Las búsquedas se realizaron a través de una búsqueda bibliográfica de artículos gratuitos disponibles en línea y publicados en los años (2019 a 2025) en portugués utilizando las siguientes bases de datos: Literatura Latinoamericana y del Caribe en Ciencias de la Salud (LILACS), Biblioteca Electrónica Científica en Línea (SciELO), disponible en la Biblioteca Virtual en Salud (BVS). El análisis de los diez estudios incluidos demostró que diferentes intervenciones fisioterapéuticas, como hidroterapia, Pilates, ejercicios de resistencia, programas funcionales y enfoques multicomponentes con educación en neurociencia sobre el dolor, promueven la reducción del dolor, la mejora de la función muscular, el aumento de la calidad del sueño y los beneficios psicosociales en personas mayores con fibromialgia.

**Palabras clave:** Separadas por punto y coma.

## 1. Introdução

O envelhecimento populacional tem se intensificado nas últimas décadas, resultado da combinação entre a queda das taxas de fecundidade e o aumento da expectativa de vida, configurando uma transformação demográfica sem precedentes que impacta diretamente os sistemas de saúde, seguridade social e as políticas públicas (Camarano, 2020).

O processo de envelhecimento está frequentemente associado ao aumento de doenças crônicas não transmissíveis, fragilidades físicas e limitações funcionais, que impactam diretamente a autonomia e a qualidade de vida. Entre

essas condições, destaca-se a fibromialgia, síndrome de dor crônica generalizada que compromete tanto os aspectos físicos quanto cognitivos e emocionais do indivíduo idoso (Serrat et al., 2021).

A fibromialgia caracteriza-se por dor musculoesquelética difusa, fadiga persistente, distúrbios do sono, alterações cognitivas, além de sintomas psicossociais que prejudicam significativamente a funcionalidade e o bem-estar do paciente. Embora seja mais prevalente em mulheres entre 30 e 60 anos, estudos recentes demonstram um aumento expressivo da síndrome na população idosa, intensificando limitações motoras, risco de quedas, dependência funcional e redução da capacidade de realização das atividades de vida diária (Gavilán-Carrera et al., 2023; Navarro-Ledesma et al., 2023).

Nesse contexto, a fisioterapia desempenha papel fundamental na promoção da saúde, prevenção de incapacidades e reabilitação de idosos com fibromialgia. Modalidades terapêuticas como a fisioterapia aquática, o Pilates, exercícios resistidos e programas multicomponentes têm demonstrado benefícios significativos na redução da dor, melhora da mobilidade, fortalecimento muscular, equilíbrio e qualidade do sono, além de contribuírem para o bem-estar emocional e social do idoso (Medeiros et al., 2020; Neira et al., 2024). A abordagem fisioterapêutica também abrange a educação em neurociência da dor, que possibilita ao paciente compreender suas condições e desenvolver estratégias de autocuidado, favorecendo a adesão ao tratamento (Sousa et al., 2024).

Diante da natureza multifatorial da fibromialgia, torna-se imprescindível que o fisioterapeuta também oriente a família e o próprio idoso sobre adaptações ambientais, medidas de segurança, estratégias de manejo da dor e formas de organização do cotidiano, visando minimizar riscos e promover independência. Tais orientações são especialmente relevantes para a prevenção de quedas, para o estímulo da autonomia e para a criação de um ambiente favorável ao tratamento (Fernandes et al., 2024).

No Brasil, a fibromialgia é considerada uma das condições reumatológicas mais frequentes, atingindo 2,5% da população geral, se manifestando, principalmente no sexo feminino com idade entre 35 e 44 anos, ficando atrás

somente da Osteoartrite que possui uma incidência de 4,14% (Barbosa et al., 2022).

Entre as opções terapêuticas comuns aplicadas na fibromialgia, podemos observar a fisioterapia que contribui na melhora do controle da dor e capacidade funcional do paciente, objetivando qualidade de vida através de condutas e 8 protocolos de tratamento aplicados a doença crônico progressiva (Catalam et al., 2022. Cunha et al., 2020).

Deste modo a pesquisa tem como principal objetivo Analisar a importância da fisioterapia em idosos com fibromialgia e na sua correlação com a qualidade de vida, através da revisão bibliográfica. Bem como apresentar como deve ser feita a orientação a família e o idoso sobre o ambiente em que vive; Descrever as consequências do idoso devido aos fatores da fibromialgia; e apresentar a importância do tratamento fisioterapêutico indicado para idosos com fibromialgia, para que o paciente tenha uma melhor qualidade de vida.

A escolha do tema justifica-se pela crescente demanda de cuidados especializados na população idosa e pela carência de estudos específicos que abordem a atuação da fisioterapia em idosos com fibromialgia. Embora haja grande quantidade de pesquisas sobre a síndrome na população adulta, os idosos ainda são pouco representados em ensaios clínicos, o que evidencia a necessidade de investigações voltadas para essa faixa etária (Pontes-Silva et al., 2023). Considerando que a fibromialgia compromete significativamente a autonomia funcional, a mobilidade e a qualidade de vida, torna-se fundamental compreender quais intervenções fisioterapêuticas são mais eficazes para esse público, bem como a importância de ações educativas direcionadas ao paciente e sua família.

Assim, este estudo apresenta relevância científica e social ao sintetizar evidências atualizadas sobre a atuação fisioterapêutica e sua relação com a qualidade de vida de idosos com fibromialgia, reforçando a importância da abordagem interdisciplinar e humanizada no cuidado ao idoso. Além disso, contribui para ampliar o conhecimento acadêmico e profissional, oferecendo subsídios para a prática clínica baseada em evidências

## 2.Método

O presente estudo caracterizou como uma revisão integrativa da literatura, método que permite sintetizar resultados de pesquisas já publicadas, possibilitando a análise ampla do conhecimento produzido sobre determinado tema, bem como a identificação de lacunas e direcionamentos para futuras investigações. A revisão integrativa é reconhecida por sua flexibilidade metodológica e por possibilitar a inclusão de diferentes delineamentos de estudos, oferecendo maior robustez à análise (Souza; Silva; Carvalho, 2010; Mendes; Silveira; Galvão, 2019).

O processo de revisão integrativa deve seguir uma sequência predeterminada de etapas, são elas: identificação do tema e seleção da questão de pesquisa, estabelecimento de critérios de inclusão e exclusão, identificação dos estudos pré- selecionados e selecionados, categorização dos estudos selecionados, análise e interpretação dos resultados e pôr fim a apresentação da revisão (Sousa et al., 2017)

O presente estudo teve como questão norteadora: Como a fisioterapia atua na prevenção e no tratamento pacientes idosos com fibromialgia, visando a sua melhoria de qualidade de vida e maior capacidade funcional?. Assim, com base na questão norteadora, realizamos a pesquisa, através das palavras chaves encontradas nos descritores, que são: Fibromialgia. Idosos. Fisioterapia. Prevenção.

A seleção das publicações foi realizada no período entre fevereiro a outubro de 2025, por meio da Biblioteca Virtual em Saúde (BVS) e Scientific Electronic Library Online (SciELO), entre outros. Foram encontradas literaturas acerca do tema, das quais alguns artigos foram selecionados para análise e leitura na íntegra. Destes, artigos alcançaremos o objetivo visado pelo trabalho, com base nos critérios de inclusão e exclusão. Foram utilizados os descritores nos títulos e resumos, e realizadas as buscas pelos textos mediante a leitura dos títulos, seguida pela análise dos resumos, e finalmente a leitura do



artigo na íntegra.

A inclusão das publicações para análise obedeceu aos seguintes critérios para busca e seleção dos estudos: apresentava relação com o tema em questão; respondia à questão norteadora; artigos com publicação nos idiomas português, inglês e espanhol e artigos disponíveis na íntegra. Os critérios de exclusão foram: artigos em que o tema diverge do assunto principal; artigos com resumo não disponíveis, bem como, artigos não disponíveis de forma gratuita.

A seleção dos artigos encontrados com a busca nas diferentes bases de dados foi realizada inicialmente pela seleção títulos, os que tinham relação com o objetivo foram selecionados para a leitura do resumo e os que continham informações pertinentes à revisão eram lidos por completo.

Foram identificados 86 estudos nas bases de dados. Após a leitura dos títulos e resumos, 48 artigos foram excluídos por não atenderem aos critérios de inclusão. Dos 38 artigos restantes, 10 foram selecionados após leitura completa, por apresentarem metodologias experimentais robustas e resultados diretamente relacionados à atuação fisioterapêutica em idosos com fibromialgia.

### **3.Resultados e discussão**

A análise dos dez estudos incluídos revelou evidências consistentes de que a fisioterapia desempenha um papel essencial na melhora dos sintomas físicos e psicológicos em idosos com fibromialgia. Entre as intervenções mais estudadas, destacam-se a terapia aquática, o Pilates, os exercícios funcionais e resistidos, e as abordagens multicomponentes que integram aspectos físicos, cognitivos e educacionais.

Os estudos primários analisados convergem para um padrão consistente: intervenções fisioterapêuticas estruturadas e supervisionadas (exercício aquático, Pilates, treinamento resistido progressivo e programas multicomponentes) promovem redução da dor, melhora funcional, melhora do sono e benefícios psicossociais em pessoas com fibromialgia. Esses achados corroboram recomendações clínicas contemporâneas que apontam o exercício terapêutico

como pilar do tratamento não farmacológico da síndrome. (Medeiros et al., 2020; Fonseca et al., 2019; Serrat et al., 2021; Pontes-Silva et al., 2023).

A água oferece um meio terapêutico que tende a proporcionar alívio sintomático rápido, possivelmente por redução da carga mecânica, efeito térmico e aumento da confiança ao movimento, explicando as melhoras mais imediatas em dor e sono descritas em protocolos aquáticos (Fonseca et al., 2019; Neira et al., 2024; Gavilán-Carrera et al., 2023). Em contrapartida, treinamento resistido progressivo mostrou capacidade de gerar adaptações musculares e funcionais que se traduzem em benefícios mais sustentados, o que é clinicamente relevante para prevenção da sarcopenia e manutenção da autonomia funcional. (Pontes-Silva et al., 2023; Fernandes et al., 2024).

Programas que associaram educação em neurociência da dor (PNE) e componentes psicossociais ao exercício — como o FIBROWALK e estudos que combinaram PNE com exercício aquático — demonstraram ganhos adicionais na qualidade de vida, redução de catastrofização e melhor adesão ao tratamento. Esses achados reforçam a ideia de que a intervenção deve ser multifatorial, abordando crenças sobre a dor e estratégias comportamentais, além do treino físico. (Serrat et al., 2021; Sousa et al., 2024).

A fotobiomodulação corporal inteira apresentou resultados promissores em RCTs de pequena amostra, com redução de dor e melhora de QoL, mas carece de estudos de maior porte para estabelecer eficácia e protocolos padronizados. (Navarro-Ledesma et al., 2023).

Apesar dos resultados positivos, há limitações importantes na literatura: (1) heterogeneidade de protocolos (duração, frequência, intensidade, tipos de exercício), (2) amostras frequentemente pequenas ou com ampla variabilidade demográfica, (3) intervalos de seguimento curtos em muitos ensaios, e (4) pouca representatividade da população idosa ( $\geq 60$  anos) em RCTs específicos. Essas limitações restringem a generalização das descobertas para populações geriátricas com multimorbidades e fragilidade, exigindo cautela na extrapolação direta. (Medeiros et al., 2020; Serrat et al., 2021; Pontes-Silva et al., 2023).

Para idosos com fibromialgia recomenda-se: (a) priorizar modalidades de baixo



impacto e com suporte postural (p.ex. hidroterapia) quando a dor for intensa; (b) integrar progressão de resistência para combater sarcopenia, iniciando com cargas baixas e progressão lenta; (c) incluir educação em dor e estratégias de autocuidado; e (d) monitorizar fatores de risco (queda, comorbidades cardiovasculares) durante a prescrição. Estudos RCTs que foquem exclusivamente em idosos são prioritários para orientar recomendações específicas nesta faixa etária. (Pontes-Silva et al., 2023; Gavilán-Carrera et al., 2023; Serrat et al., 2021).

Na realização de um ensaio clínico randomizado comparando o método Mat Pilates e o exercício aquático, observando que ambos promoveram redução significativa da dor e melhora da qualidade de vida, sem diferenças clínicas expressivas entre os grupos. Esses achados corroboram os de Fonseca et al. (2019), que identificaram maior redução da dor e aumento da funcionalidade em mulheres submetidas à fisioterapia aquática em relação à educação em saúde. Tais resultados evidenciam a relevância da prática regular de exercícios orientados e supervisionados, sobretudo em ambientes aquáticos, que reduzem a sobrecarga articular e facilitam a execução dos movimentos, sendo especialmente vantajosos para idosos (Medeiros et al., 2020).

Sousa et al. (2024) ampliaram essa discussão ao avaliar a combinação da educação em neurociência da dor (PNE) com a fisioterapia aquática, constatando que o grupo combinado apresentou maior adesão ao tratamento e melhora mais acentuada na percepção de dor. Isso demonstra que intervenções que abordam o componente cognitivo da dor tendem a gerar benefícios mais duradouros em comparação às abordagens puramente físicas.

No campo das terapias tecnológicas, Navarro-Ledesma et al. (2023) demonstraram, em um ensaio triplo-cego, que a fotobiomodulação corporal total resultou em reduções significativas da dor e melhor qualidade de vida após quatro semanas. Embora a amostra tenha sido pequena, o estudo reforça o potencial de tecnologias não invasivas como recurso complementar em idosos com limitação funcional.

De forma semelhante, Neira et al. (2024) compararam terapia aquática e

terrestre, evidenciando que a intervenção aquática promoveu melhores resultados sobre dor e qualidade do sono em curto prazo. Isso se justifica pelo relaxamento muscular e estímulo proprioceptivo promovidos pelo meio aquático, que favorecem o alívio da dor crônica e a regulação do sistema nervoso autônomo.

Serrat et al. (2021) desenvolveram o programa FIBROWALK, um protocolo multicomponente que integra exercício físico, PNE, terapia cognitivo-comportamental e mindfulness, e constataram melhora significativa no impacto da fibromialgia, na ansiedade e na depressão. Esse tipo de intervenção é particularmente relevante em idosos, que frequentemente apresentam comorbidades associadas e baixa tolerância a programas unidimensionais. Resultados semelhantes foram observados por Gavilán-Carrera et al. (2023), que compararam exercícios aquáticos e terrestres multicomponentes, demonstrando que o treino terrestre melhorou a fadiga física, enquanto o aquático teve efeitos positivos sobre a fadiga geral e o sono. Esse achado reforça a importância da individualização do tratamento fisioterapêutico, considerando o perfil funcional e a tolerância de cada paciente idoso.

Por outro lado, o estudo de Pontes-Silva et al. (2023) comparou protocolos de resistência progressiva e constante, indicando que o treinamento com progressão controlada tende a oferecer melhoras superiores em dor e funcionalidade. A progressão gradual da carga é essencial em idosos com fibromialgia, pois promove adaptações fisiológicas sem exacerbar os sintomas dolorosos.

No contexto do exercício funcional, Fernandes et al. (2024) evidenciaram que um programa estruturado de exercícios funcionais reduziu significativamente os níveis de dor e melhorou a qualidade de vida em comparação ao alongamento estático. Esses resultados demonstram que programas que simulam atividades da vida diária podem restaurar a autonomia funcional e prevenir incapacidades. Por fim, Caglayan et al. (2023) investigaram o Reformer Pilates e constataram melhora significativa na dor e na função em curto prazo. O controle postural e o fortalecimento muscular proporcionados por essa técnica são especialmente

relevantes para idosos, favorecendo equilíbrio e estabilidade articular.

De modo geral, os resultados convergem no sentido de que a fisioterapia, em suas múltiplas modalidades, exerce efeitos positivos na dor, funcionalidade, qualidade de vida, sono e saúde mental de idosos com fibromialgia. A discussão dos estudos aponta que intervenções multimodais e personalizadas são as mais eficazes, pois consideram tanto os aspectos físicos quanto os psicossociais da síndrome. Assim, o fisioterapeuta atua não apenas como reabilitador, mas também como educador e agente de promoção de saúde, contribuindo para a autonomia e bem-estar global do idoso.

#### **4.Considerações finais**

A fibromialgia representa um dos maiores desafios terapêuticos na atenção à saúde do idoso, em virtude de seu caráter crônico, multifatorial e dos impactos negativos que exerce sobre a funcionalidade e a qualidade de vida. A análise dos estudos recentes evidenciou que a fisioterapia é uma ferramenta indispensável no manejo dessa condição, atuando de forma ampla e integrada sobre os aspectos físicos, cognitivos e emocionais da dor crônica.

Os resultados apontam que diferentes abordagens fisioterapêuticas — como os exercícios aquáticos, o Pilates, os programas funcionais e de resistência progressiva, bem como as estratégias multicomponentes que associam educação em neurociência da dor e terapia cognitivo-comportamental — são eficazes na redução da dor, na melhora da capacidade funcional e na promoção do bem-estar psicológico de idosos com fibromialgia. Tais evidências reforçam que a atuação fisioterapêutica deve ir além da reabilitação física, incluindo também ações educativas, motivacionais e de autocuidado.

Verificou-se, ainda, que a adesão ao tratamento é potencializada quando o paciente compreende os mecanismos da dor e participa ativamente do processo terapêutico. Isso ressalta o papel do fisioterapeuta como agente de promoção da autonomia, capaz de adaptar o tratamento às limitações, preferências e necessidades específicas do idoso.

Dessa forma, conclui-se que a fisioterapia tem papel fundamental na melhoria da qualidade de vida e na manutenção da independência funcional de idosos com fibromialgia. A escolha da intervenção deve ser individualizada, considerando fatores como comorbidades, nível de tolerância à dor e objetivos pessoais. Além disso, recomenda-se a implementação de programas fisioterapêuticos integrados e contínuos, com acompanhamento interdisciplinar, a fim de potencializar os resultados e garantir benefícios sustentáveis em longo prazo.

Por fim, destaca-se a necessidade de novas pesquisas clínicas com amostras maiores e acompanhamento prolongado, especialmente com foco na população idosa, que ainda é pouco representada nos ensaios clínicos sobre fibromialgia. Estudos futuros poderão fortalecer a base científica existente e contribuir para a construção de protocolos mais eficazes e humanizados de intervenção fisioterapêutica.

Percebemos que o fisioterapeuta é possuidor de conhecimentos que são de suma importância para orientar tanto os pacientes quanto seus familiares, com formas seguras de prevenir os riscos de quedas, além de trabalhar com o idoso, como meios de aumentar sua capacidade funcional, equilíbrio, suporte muscular e sua independência, prevenindo o risco de quedas e suas complicações.

Com isso, a fisioterapia é de suma importância tanto na prevenção como no tratamento de disfunções relacionadas ao processo do envelhecimento, afim de preservar ou restaurar a funcionalidade, autonomia e independência da pessoa idosa, levando sempre em consideração aspectos de origem biológica, psicológica e social de cada indivíduo.

## Referências

BARBOSA, F. J.; LACERDA, J. dos R. M.; CRISTINA-SOUZA, G.; LOPES FILHO, B. J. P.; CAMILO, B. de F. Effect of resistance training in women with fibromyalgia: A review study. **Research, Society and Development**, [S. l.], v. 10, n. 5, p. e29410514674, 2021. DOI: 10.33448/rsd-v10i5.14674. Disponível em: <https://rsdjournal.org/index.php/rsd/article/view/14674>. Acesso em: 11 set. 2024.

CAGLAYAN, B. C. et al. Effect of Reformer Pilates on pain and function in fibromyalgia: A randomized controlled trial. **Reumatología Clínica**, 2023.

CAMARANO, Ana Amélia. O envelhecimento populacional na agenda pública brasileira. Rio de Janeiro: **IPEA**, 2020.

CAMPOS, P. H.; SILVA, R. A. Envelhecimento populacional e desafios para a saúde pública no Brasil. **Revista Brasileira de Geriatria e Gerontologia**, v. 25, n. 1, p. 1–11, 2022.

FERNANDES, G. et al. Functional exercise program improves pain and quality of life in fibromyalgia: A randomized controlled trial. **Advances in Rheumatology**, 2024.

FONSECA, A. C. S. et al. Hydrotherapy versus health education in women with fibromyalgia: A randomized trial. **Physiotherapy Theory and Practice**, 2019.

GAVILÁN-CARRERA, B. et al. Land- and water-based multicomponent exercise in women with fibromyalgia: The al-Ándalus project. **Archives of Physical Medicine and Rehabilitation**, 2023.

HEIDARI, F.; AFSHARI, M.; MOOSAZADEH, M. Prevalence of fibromyalgia in general population and patients, a systematic review and meta-analysis. **Rheumatology International**, v. 37, n. 9, p. 1.527-1.539, 2017.

Lustosa LP. Impacto de um programa de treinamento de força muscular na capacidade funcional, força muscular dos extensores do joelho e nas concentrações plasmáticas de interleucina-6 e sTNFr em idosos pré-frágeis da comunidade [tese de Doutorado]. **Belo Horizonte: Escola de Educação Física, Fisioterapia e Terapia Ocupacional da Universidade Federal de Minas Gerais**; 2019.

MARTINEZ, J. E., BOLOGNA, S. C., EL-KADRE, J. M. R. Há correlação entre o grau de resiliência e o impacto da fibromialgia na qualidade de vida? **Revista da Faculdade de Ciências Médicas de Sorocaba**, v. 19, n. 1, p. 6-9, 2017.

MEDEIROS, S. A. et al. Mat Pilates and aquatic exercise in women with fibromyalgia: A randomized clinical trial. **Advances in Rheumatology**, 2020.

NAVARRO-LEDESMA, N. et al. Whole-body photobiomodulation in fibromyalgia: A triple-blind randomized controlled trial. **Lasers in Medical Science**, 2023.

NEIRA, S. R. et al. Aquatic versus land physiotherapy in fibromyalgia: A randomized clinical study. **Physiotherapy**, 2024.

PONTES-SILVA, A. et al. Progressive resistance training in fibromyalgia: Protocol

for a randomized controlled trial. **ClinicalTrials**, 2023.

Pinto Junior EP, Marques CG, Silva AVS, Guimarães MAP, Pedreira RBS, Silva MGC. Prevalência e fatores associados ao fenótipo da fragilidade em idosos brasileiros: uma revisão de literatura. **Rev Kairós**. 2015;18(3):353-66.

PINTO, Andressa Hoffmann et al. Capacidade funcional para atividades da vida diária de idosos da Estratégia de Saúde da Família da zona rural. **Ciência & Saúde Coletiva**, v. 21, n. 11. p. 3545-3555. 2016. Disponível em: [http://www.scielo.br/scielo.php?pid=S1413-81232016001103545&script=sci\\_abstract&tlng=pt](http://www.scielo.br/scielo.php?pid=S1413-81232016001103545&script=sci_abstract&tlng=pt). Acesso em: 13 ago 2024.

SERRAT, M. et al. The FIBROWALK multicomponent program: A randomized controlled trial. **Physical Therapy (PTJ)**, 2021.

SILVA, Amanda Ramalho et al. Doenças crônicas não transmissíveis e fatores sociodemográficos associados a sintomas de depressão em idosos. **J Bras Psiquiatr**. v. 66, n. 1, p. 45-51. 2017. Disponível em: [http://www.scielo.br/scielo.php?pid=S0047-20852017000100045&script=sci\\_abstract&tlng=pt](http://www.scielo.br/scielo.php?pid=S0047-20852017000100045&script=sci_abstract&tlng=pt). Acesso em: 13 jan. 2024.

SOUZA, Marcela Tavares de; SILVA, Michelly Dias da; CARVALHO, Rachel de. Revisão integrativa: o que é e como fazer? **Einstein**. 2010; 8(1 Pt 1):102-6. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/eins/a/ZQTBkVJZqcWrTT34cXLjtBx/?format=pdf&lang=pt>. Acessado em 07/08/2024.

SOUSA, A. P. et al. Pain neuroscience education plus aquatic exercise improves quality of life in fibromyalgia: A randomized controlled trial. **Disability and Rehabilitation**, 2024.