

PILATES E RODAS DE CONVERSA COMO ESTRATÉGIA DE CUIDADO NA GESTAÇÃO: RELATO DE ATUAÇÃO INTERDISCIPLINAR


PILATES AND SUPPORT CIRCLES AS A CARE STRATEGY DURING PREGNANCY: A REPORT ON INTERDISCIPLINARY PRACTICE

PILATES Y CÍRCULOS DE DIÁLOGO COMO ESTRATEGIA DE CUIDADO DURANTE EL EMBARAZO: RELATO DE ACTUACIÓN INTERDISCIPLINARIA

Antonio Francisco da Silva NETO

Graduado em Fisioterapia
Universidade Federal do Rio Grande do Norte,
Santa Cruz, RN, Brasil
E-mail: antonio.neto.081@ufrn.edu.br

Letícia Mariana Holanda da Costa AZEVEDO

Graduanda em Fisioterapia
Universidade Federal do Rio Grande do Norte,
Santa Cruz, RN, Brasil
E-mail: marianaazevedo003@gmail.com
 <https://orcid.org/0009-0009-5147-3952>

Melissa Domingos Lins de AQUINO

Graduada em Fisioterapia
Universidade Federal do Rio Grande do Norte,
Santa Cruz, RN, Brasil
E-mail: melissa.lins.105@ufrn.edu.br


Kyvia Maria Marques PONTES

Graduanda em Enfermagem
Universidade Federal do Rio Grande do Norte,
Santa Cruz, RN, Brasil
E-mail: kyvia.pontes.079@ufrn.edu.br


Daliana Cecilia Moura de MEDEIROS

Graduanda em Nutrição
Universidade Federal do Rio Grande do Norte,
Santa Cruz, RN, Brasil
E-mail: daliana.cecilia.703@ufrn.edu.br

Beatriz Fonseca FERNANDES


Graduanda em Psicologia
Universidade Federal do Rio Grande do Norte,
Santa Cruz, RN, Brasil
E-mail: beatriz.fonseca.102@ufrn.edu.br
 <https://orcid.org/0009-0004-3168-3251>

Emilly Holanda BEZERRA

Mestranda em Fisioterapia
Universidade Federal do Rio Grande do Norte,
Santa Cruz, RN, Brasil
E-mail: emillyholanda123@gmail.com
 <https://orcid.org/0000-0002-8519-0530>


Vanessa Patrícia Soares de SOUSA

Doutora em Fisioterapia
 Universidade Federal do Rio Grande do Norte,
 Santa Cruz, RN, Brasil
 E-mail: vanessa.sousa@ufrn.br

 <https://orcid.org/0000-0003-4117-3859>

Mayra Ruana de Alencar GOMES

Doutora em Saúde da Criança e do Adolescente
 Universidade Federal do Rio Grande do Norte,
 Santa Cruz, RN, Brasil
 E-mail: mayra.alencar@ufrn.br

 <https://orcid.org/0000-0002-6806-2633>

RESUMO

O método Pilates durante a gestação surge como estratégia eficaz para a promoção do bem-estar e preparo para o parto e puerpério. Trata-se de um relato de experiência da condução de um Grupo de Pilates para gestantes, por meio da parceria entre projetos de extensão. Foram realizados nove encontros, duas vezes por semana e divididos na prática do método Pilates e atividades de educação em saúde, conduzidos por estudantes dos cursos de saúde. Participaram do grupo

ABSTRACT

The Pilates method during pregnancy has emerged as an effective strategy for promoting well-being and preparing for childbirth and the postpartum period. This is an experience report on the implementation of a Pilates Group for pregnant women, carried out through a partnership between extension projects. Nine sessions were held, twice a week, combining Pilates practice and health education activities, led by students from various health-related degree programs. The group was

RESUMEN

El método Pilates durante el embarazo surge como una estrategia eficaz para promover el bienestar y preparar a las mujeres para el parto y el posparto. Se trata de un relato de experiencia sobre la implementación de un Grupo de Pilates para gestantes, realizado a través de la colaboración entre proyectos de extensión universitaria. Se llevaron a cabo nueve encuentros, dos veces por semana, que se dividieron entre la práctica del método Pilates y actividades de educación para la salud, dirigidas por estudiantes de carreras del área de la salud.

gestantes a partir de 18 anos de idade e 13 semanas de gestação e com liberação médica para a prática de exercício físico. Os encontros incluíram exercícios voltados ao fortalecimento global, condicionamento e mobilidade, além de rodas de conversa sobre diferentes temas. A experiência vivenciada enriqueceu a formação acadêmica, fortalecendo a formação interprofissional e o cuidado humanizado.

Palavras chaves: gestantes; técnicas de exercício e de movimento; educação pré-natal.

composed of pregnant women aged 18 and older, from the 13th week of gestation onward, and with medical clearance for physical activity. The sessions included exercises focused on overall strengthening, conditioning, and mobility, as well as discussion circles on various topics. This experience enriched the students' academic training, promoting interprofessional education and reinforcing humanized care.

keywords: pregnant people; exercise movement techniques; prenatal education

Participaron en el grupo mujeres embarazadas a partir de los 18 años de edad y con un mínimo de 13 semanas de gestación, que contaban con autorización médica para la práctica de actividad física. Los encuentros incluyeron ejercicios enfocados en el fortalecimiento global, el acondicionamiento físico y la movilidad, además de círculos de diálogo sobre distintos temas. La experiencia vivida enriqueció la formación académica, fortaleciendo la educación interprofesional y el cuidado humanizado.

Palabras clave: personas embarazadas; técnicas de ejercicio con movimientos; educación prenatal

1 EM QUE CONSISTE A PRÁTICA A SER RELATADA

O presente artigo relata a experiência de discentes na condução de um grupo de Pilates para gestantes, vinculado a dois projetos de extensão que atuam de forma integrada, intitulados “Projeto Informa” e “Gestar e Cuidar”, ambos de caráter multiprofissional. Além disso, descreve a organização das atividades desenvolvidas pelos discentes no grupo, incluindo as rodas de conversa e as ações de educação em saúde realizadas após a prática dos exercícios.

A gravidez é um evento fisiológico complexo que desencadeia uma série de transformações na vida da mulher, visto que afeta os sistemas corporais e ocasiona adaptações biopsicossociais (Ministério da saúde, 2025; Mérida-Téllez, *et al.*, 2025). Entre esses, o sistema musculoesquelético é especialmente impactado e conseqüentemente muitos desconfortos podem ser sentidos pelas gestantes durante a gravidez e intensificarem com o avançar desta, acarretando prejuízos ao bem estar dessas mulheres (Sánchez-Polán *et al.*, 2024).

As diretrizes atuais recomendam a prática regular de exercícios físicos durante a gestação, considerando os inúmeros benefícios associados. Entre eles, destacam-se a redução da incidência de diabetes gestacional, distúrbios hipertensivos, partos operatórios, ganho excessivo de peso, retenção ponderal no pós-parto e sintomas de depressão pós-parto, entre outros efeitos positivos à saúde materno-fetal (ACOG, 2020). No entanto, muitas gestantes tendem a reduzir a frequência ou mesmo parar com a prática de exercícios, frequentemente motivadas pelo receio de prejudicar o desenvolvimento fetal ou o curso da gestação (Ribeiro *et al.*, 2022). Essa decisão por parte das gestantes pode estar relacionada à falta de orientação profissional quanto à adequação dos exercícios durante a gestação, incluindo informações sobre os tipos, frequências, intensidades e durações mais apropriadas (Li *et al.*, 2025).

O incentivo à prática segura de exercícios físicos desempenha um papel fundamental na promoção da saúde materna e fetal (Mérida-Téllez, *et al.*, 2025; Ribeiro *et al.*, 2022). Nesse sentido, o método Pilates tem demonstrado efeitos positivos sobre diversas variáveis materno-fetais, incluindo a dor lombar relacionada à gravidez, sintomas de depressão, incontinência urinária, medo do parto, diminuição da dor durante o parto, redução da duração do trabalho de parto e melhora do estado fisiológico imediato do recém-nascido (Alagoz *et al.*, 2025; Ferraz *et al.*, 2023; Li *et al.*, 2025; Mérida-Téllez, *et al.*, 2025).

A dor lombopélvica (DLP) relacionada à gestação é uma das queixas musculoesqueléticas mais frequentes entre mulheres grávidas, podendo impactar significativamente a qualidade de vida e a funcionalidade (Ferraz *et al.*, 2023; Mérida-Téllez, *et al.*, 2025; Sánchez-Polán *et al.*, 2024). Diversos estudos demonstram que a prática do método Pilates é eficaz na redução da intensidade da dor e na melhora da incapacidade funcional associada à DLP (Ferraz *et al.*, 2023; Mérida-Téllez *et al.*, 2025). Esses benefícios são atribuídos, principalmente, ao fortalecimento da musculatura do core e à melhora da estabilização pélvica, proporcionados pelos exercícios de Pilates (Alagoz *et al.*, 2025).

Além disso, rodas de conversa voltadas à educação em saúde podem promover um aprendizado prático, contribuindo para que as pessoas estejam mais bem preparadas para lidar com situações e acontecimentos do cotidiano que impactam diretamente sua saúde (Alizadeh-Dibazari *et al.*, 2023; Santos e Penna, 2009). Baseadas nas diretrizes de humanização do cuidado obstétrico (BRASIL, 2011), compreende-se que o uso das rodas de conversa como ferramenta educativa possibilita maior autonomia às gestantes, esclarecendo dúvidas e desmistificando medos comuns à gravidez. Além disso, observa-se que um ambiente acolhedor favorece o compartilhamento de vivências e a construção coletiva de saberes, promovendo empoderamento feminino e fortalecimento dos vínculos familiares (Da Silva, 2015).

Com base no exposto, o presente trabalho tem como objetivo discorrer sobre a experiência vivenciada por estudantes dos cursos de Fisioterapia, Enfermagem, Psicologia e Nutrição na condução de sessões do método Pilates e rodas de conversas em um grupo de gestantes atendidas por meio de um projeto de extensão na Faculdade de Ciências da Saúde do Trairi, localizada no interior do Rio Grande do Norte.

2 CONTEXTO EM QUE OCORRE A AÇÃO

O contexto em que ocorre o projeto de extensão se relaciona ao fato da gestação frequentemente impor desafios psicológicos significativos, como sintomas de depressão, ansiedade e medo relacionado ao parto. Evidências indicam que a prática do método Pilates pode contribuir positivamente para a saúde mental de gestantes, promovendo a redução de sintomas ansiosos e depressivos, além de atenuar medos associados ao momento do parto (Alagoz *et al.*, 2025).

Diante do exposto, a extensão universitária, assim como a própria universidade, tem assumido diferentes papéis e funções ao longo de sua história. Segundo o conceito contemporâneo de extensão universitária, não se trata mais de simplesmente oferecer à sociedade aquilo que a universidade supõe ser relevante, mas de promover sua efetiva integração ao espaço acadêmico, reconhecendo e valorizando seus saberes, vivências e experiências. Ao se manter atenta às demandas sociais do país, a universidade, por meio da extensão, fortalece seu vínculo com os segmentos mais vulneráveis da população, contribuindo não apenas para a democratização do acesso ao ensino superior, mas também da produção e gestão do conhecimento no espaço universitário (Pires da Silva, 2020).

3 PARTICIPANTES/INTEGRANTES DA AÇÃO RELATADA

Para garantir a organização e a condução adequada das atividades, o projeto de extensão conta com discentes distribuídos conforme uma escala por encontro. Cada encontro contava com a presença de, no mínimo: um estagiário do curso de Fisioterapia, responsável por orientar a execução dos exercícios; dois discentes de Fisioterapia para prestar suporte durante as práticas; e dois discentes de cursos da área da saúde (como Enfermagem, Psicologia ou Nutrição), que conduziam as ações de educação em saúde ao final do Pilates.

4 METODOLOGIA

Trata-se de um relato descritivo da experiência vivenciada por discentes dos cursos de Fisioterapia, Enfermagem, Psicologia e Nutrição da Universidade Federal do Rio Grande do Norte (UFRN/FACISA), localizada no município de Santa Cruz/RN, integrantes de dois projetos de extensão universitária voltados para promover educação em saúde e práticas corporais durante o ciclo gravídico-puerperal.

Considerando os objetivos dos projetos de extensão, as coordenadoras dos projetos de extensão “Projeto Informa” e o projeto “Gestar e Cuidar” firmaram parceria para ofertar os grupos de Pilates. Assim, começaram as atividades por meio de uma capacitação teórica e prática com os discentes sobre o método Pilates, em que foram apresentados aos exercícios e suas variações, bem como a finalidade de realizá-los. Na capacitação, os discentes também

foram instruídos a identificar sinais de alerta para interrupção dos exercícios e cuidados com a flexibilidade durante o período gestacional.

A divulgação do Pilates para gestantes foi realizada por meio dos perfis dos projetos de extensão no Instagram e também no perfil da FACISA. A figura 1 apresenta a arte de divulgação da turma de Pilates para gestantes com as principais informações para participação. As gestantes que se interessaram em participar do Pilates entravam em contato com a equipe por meio de telefone e respondiam algumas questões relacionadas aos critérios de inclusão.

Figura 1 – Publicação para divulgação do grupo de Pilates



Fonte: elaborado pelos autores (2025).

Os encontros foram realizados na sala terapêutica de grupos da FACISA e ocorriam duas vezes por semana, nas segundas e quintas-feiras, no turno da noite das 19h30 às 21h30, e eram estruturados em dois momentos distintos: o primeiro dedicado à aplicação do método Pilates e o segundo voltado à educação em saúde.

Participaram da intervenção gestantes com idade igual ou superior a 18 anos, que realizam pré-natal, previamente autorizadas por profissionais médicos para a prática de exercício físico e com idade gestacional a partir de 13 semanas. Antes de cada sessão, a equipe realizava a aferição dos sinais vitais, seguida pela condução do método Pilates pelos discentes

de Fisioterapia. Ao todo, foram realizados nove encontros. A sessão do Pilates durava em torno de 40 minutos e a roda de conversa sobre os temas em torno de 30 a 40 minutos.

No primeiro encontro foi realizado o acolhimento com a apresentação da equipe e das gestantes. Nesse momento também era proporcionado exercícios de conscientização corporal com exercícios diafragmáticos, ativação da musculatura do transverso profundo do abdômen e apresentado imagens da musculatura do assoalho pélvico e realizada orientação de como ativá-los.

Os exercícios do Pilates eram organizados de modo que primeiro eram executados exercícios de aquecimento com componentes aeróbicos, seguido por exercícios de força e mobilidade, logo após exercícios de flexibilidade e por fim relaxamento com terapia manual. Além disso, o protocolo de exercícios foi estruturado com progressão gradual de séries e repetições a cada semana, conforme descrito a seguir: Encontro 1- 1 série de 6 repetições de cada exercício; Encontros 2 e 3 - 1 série de 7 repetições de cada exercício; Encontros 4 e 5 - 1 série de 8 repetições de cada exercício; Encontros 6 e 7 - 1 série de 9 repetições de cada exercício; Encontros 8 e 9 - 1 série de 10 repetições de cada exercício.

As rodas de conversa foram organizadas para serem dinâmicas e interativas, de modo a proporcionar a participação ativa das gestantes. Foram trabalhados os respectivos temas: Qual a importância dos vínculos familiares e da rede de apoio durante a gestação, o parto e o pós-parto?; Por que o meu corpo e as minhas emoções mudam durante a gestação?; O que é parto e como saber que estou em trabalho de parto?; O que eu e meu acompanhante podemos fazer para facilitar o trabalho de parto?; O que é o pós-parto? Como lidar com as mudanças físicas e emocionais no pós-parto?; Como posso cuidar da minha alimentação durante a gestação, o parto e o pós-parto?; O que posso fazer para facilitar o processo de amamentação?; Quais os cuidados que preciso ter com o meu bebê? Cólicas, e agora?; O que é violência obstétrica? Quais são os meus direitos durante o ciclo gravídico-puerperal?.

5 RESULTADOS ALCANÇADOS

Durante a realização das atividades, os estudantes de Fisioterapia atuaram sob supervisão direta de uma docente ou de uma pós-graduanda da área. Ao longo dos encontros, foram realizados exercícios com foco na respiração diafragmática, no aquecimento aeróbico, na mobilidade articular e no fortalecimento muscular global. O aquecimento incluía, por

exemplo, marcha estacionária associada a exercícios ativos de membros superiores, utilizando bola ou bastão; marcha lateral em dupla (com outra gestante ou acompanhante), além de exercícios realizados sentada na bola suíça, com a abdução horizontal dos ombros.

Os exercícios voltados à mobilidade da cintura pélvica eram executados em diferentes posições, como em pé, sentada na bola ou no solo. No chão, utilizavam-se movimentos de lateralização dos membros inferiores em flexão e a posição de "borboleta", favorecendo a mobilidade da pelve.

Para o fortalecimento muscular global, aplicaram-se exercícios como: fortalecimento de bíceps com faixa elástica sobre a bola, ponte no tatame, abdução de ombros com faixa elástica, fortalecimento de tríceps com faixa elástica, extensão e flexão de quadril com faixa elástica ou com o uso de caneleiras. O fortalecimento muscular contribui para a manutenção do condicionamento físico e o aumento da força global, favorecendo a adaptação do organismo materno às alterações posturais características da gestação, e por conseguinte, na prevenção e no tratamento de desconfortos musculoesqueléticos (Nascimento *et al.* 2014). Na figura 2 é apresentado um registro da execução dos exercícios do pilates com o grupo de gestantes.

Figura 2 – Registros dos exercícios no grupo de Pilates



Fonte: elaborado pelos autores (2025).

Ao final de cada atendimento, eram realizadas ações de educação em saúde com foco na gestação, no parto, no pós-parto e nos cuidados com o recém-nascido. Os temas abordados incluíam orientações sobre alimentação saudável durante a gestação, parto e puerpério; a importância da amamentação e da pega correta; os direitos das gestantes ao longo do ciclo gravídico-puerperal; a relevância dos vínculos familiares e da rede de apoio; além de reflexões sobre o que é o pós-parto e como lidar com as mudanças físicas e emocionais desse período. Também foram discutidas estratégias para que a gestante e seu (sua) acompanhante possam colaborar ativamente durante o trabalho de parto, bem como as transformações corporais, emocionais e fisiológicas que ocorrem ao longo da gestação. Na figura 3 é apresentado um registro da roda de conversa com o grupo de gestantes.

Figura 3 – Registro das rodas de conversa sobre temas relevantes



Fonte: elaborado pelos autores (2025).

As rodas de conversa constituem um espaço privilegiado para o acesso a informações confiáveis e baseadas em evidências, contribuindo para o enfrentamento de mitos, medos e desinformações frequentemente associados ao ciclo gravídico-puerperal. Além disso, favorecem o compartilhamento de experiências entre gestantes, promovendo um ambiente de acolhimento, pertencimento e apoio mútuo. Ao ampliar a compreensão sobre os processos da gestação, parto e pós-parto, essas ações educativas fortalecem a segurança e a confiança

das mulheres, permitindo-lhes tomar decisões mais conscientes em relação à própria saúde e à do bebê.

O conhecimento sobre seus direitos também reforça a autonomia das gestantes e sua capacidade de reivindicar um atendimento digno e humanizado. Essas rodas contribuem significativamente para a preparação da mulher quanto aos desafios do puerpério e aos cuidados iniciais com o recém-nascido, favorecendo o bem-estar físico e emocional da mãe e da criança. No dia dedicado ao tema “amamentação”, por exemplo, questões como a pega correta gerou debates bastante enriquecedores. As gestantes demonstraram grande interesse, trazendo dúvidas frequentes sobre dor, fissuras e os mitos que cercam o aleitamento materno. Por meio de orientações claras e demonstrações práticas, foi possível desmistificar condutas inadequadas e reforçar a importância do vínculo estabelecido pela amamentação precoce e eficaz. De maneira semelhante, o tema “trabalho de parto” foi amplamente discutido, gerando reflexões sobre os sinais iniciais, as fases do processo, a importância da respiração e da mobilidade, além do papel do acompanhante e dos direitos garantidos por lei. Muitas participantes relataram sentir medo do parto, principalmente em razão do desconhecimento, e a troca de informações contribuiu para reduzir a ansiedade e fortalecer a autoconfiança do grupo.

Outro momento importante foi a abordagem dos cuidados com o recém-nascido. O grupo debateu tópicos como higiene, banho, sono, cólicas, vacinação e manobras de desengasgo, valorizando tanto o conhecimento técnico quanto às experiências práticas de quem já era mãe. Essa troca proporcionou a construção de uma rede de apoio entre as participantes, que passaram a se reconhecer como protagonistas do próprio cuidado e da saúde de seus filhos.

A participação dos discentes nas rodas de conversa voltadas à educação em saúde para gestantes possibilita uma formação mais integral e crítica, ao aproximá-los das demandas reais da comunidade. Ao abordar temas como alimentação durante a gestação, amamentação, direitos das gestantes, transformações emocionais e físicas, entre outros, os estudantes desenvolvem habilidades de comunicação, escuta ativa e adaptação da linguagem técnica para o público. Essa vivência também estimula o raciocínio clínico e a empatia, ao permitir que os discentes compreendam os aspectos biopsicossociais envolvidos no ciclo gravídico-puerperal. Além disso, fortalece o senso de responsabilidade social e ética profissional, ao promover a interação com diferentes realidades e incentivar o cuidado

humanizado. O ambiente de troca com as gestantes favorece ainda o desenvolvimento de competências interprofissionais, preparando os estudantes para atuarem em equipes multiprofissionais e colaborativas, essenciais na atenção integral à saúde da mulher e da criança.

A prática do método Pilates proporcionou aos discentes a aquisição de conhecimentos específicos sobre sua aplicação e relevância para gestantes, contribuindo significativamente para o desenvolvimento profissional de cada um. Além disso, as rodas de conversa favoreceram o aprimoramento das habilidades de comunicação e criatividade, permitindo que as ações de educação em saúde fossem compartilhadas de maneira acessível, por meio da tradução do conhecimento científico para uma linguagem compreensível ao público. A literatura destaca que a integração docente-discente-comunidade em contextos reais e cotidianos, com suas particularidades e vulnerabilidades, oportuniza aos alunos uma dinâmica que aprimora o saber-fazer, permitindo a junção entre o conhecimento aprendido teoricamente e o conhecimento oriundo da própria experiência (Santana *et al.*, 2021).

6 O QUE SE APRENDEU COM A EXPERIÊNCIA

A experiência evidenciou a importância da atuação fisioterapêutica com o método Pilates como estratégia eficaz na promoção da saúde durante a gestação e incentivo à prática de exercícios físicos durante a gestação, proporcionando às gestantes bem estar físico e emocional, além de mais segurança para lidar com outras etapas, como o parto e puerpério.

A prática supervisionada também favoreceu o aprendizado e segurança aos estudantes na condução de grupos terapêuticos e reforçou o valor do trabalho interdisciplinar no cuidado à saúde da mulher. Projetos de extensão como esses fortalecem o vínculo entre universidade e comunidade e destacam o papel transformador da educação em saúde e da atividade física segura no período gestacional.

Ademais, essa experiência também revela a importância de preparar futuros profissionais para uma abordagem mais humanizada, baseada tanto no conhecimento técnico-científico quanto na sensibilidade às necessidades das gestantes. A vivência compartilhada fortaleceu o aprendizado de habilidades práticas. Dessa maneira, o envolvimento em projetos de extensão revela-se como um espaço valioso, que beneficia tanto

a comunidade quanto ao desenvolvimento profissional, contribuindo para uma assistência mais integral e centrada na mulher.

7 RELAÇÃO DA PRÁTICA COM OS CONCEITOS DE EXTENSÃO

O projeto de extensão estimula a responsabilidade ética e social dos futuros profissionais, ao mesmo tempo em que oferece aos discentes a oportunidade de consolidar os conhecimentos teóricos adquiridos em sala de aula, por meio da vivência direta em ações educativas e de cuidado.

O contato com gestantes inseridas em diferentes contextos sociais e culturais amplia a compreensão dos estudantes sobre as múltiplas realidades existentes, promovendo uma formação mais sensível e humanizada. Além disso, favorece a construção de saberes coletivos e o desenvolvimento do trabalho em equipe multiprofissional, aspecto fundamental para a oferta de um cuidado integral à gestante em todas as complexidades do cuidado.

REFERÊNCIAS

ALAGÖZ, Turan; GERCEK, H.; UNUVAR, B. S. et al. The effects of pilates method in pregnant women: scoping review. **BMC Pregnancy and Childbirth**, v. 25, p. 485, 2025. DOI: 10.1186/s12884-025-07622-z. Disponível em: <https://doi.org/10.1186/s12884-025-07622-z>.

ALIZADEH-DIBAZARI, Z.; ABDOLALIPOUR, S.; MIRGHAFOURVAND, M. The effect of prenatal education on fear of childbirth, pain intensity during labour and childbirth experience: a scoping review using systematic approach and meta-analysis. **BMC Pregnancy and Childbirth**, v. 23, p. 541, 2023. DOI: 10.1186/s12884-023-05867-0. Disponível em: <https://doi.org/10.1186/s12884-023-05867-0>.

AMERICAN COLLEGE OF OBSTETRICIANS AND GYNECOLOGISTS. Physical activity and exercise during pregnancy and the postpartum period: ACOG Committee Opinion, Number 804. **Obstetrics & Gynecology**, v. 135, n. 4, p. e178-e188, 2020. DOI: 10.1097/AOG.0000000000003772.

BRASIL. **Ministério da Saúde**. Cadernos HumanizaSUS: humanização do parto e nascimento. Brasília: Ministério da Saúde, 2014. Acesso em: 15 jun. 2025.

BRASIL. **Ministério da Saúde**. Gravidez. In: Saúde de A a Z. Brasília, 2022. Atualizado em: 21 mar. 2025. Disponível em: <https://www.gov.br/saude/pt-br/assuntos/saude-de-a-a-z/g/gravidez>. Acesso em: 14 jun. 2025.

FERRAZ, V. S.; PEIXOTO, C.; FERREIRA RESSTEL, A. P.; CERQUEIRA DE PAULA, Y. T.; GOMES DE SOUZA PEGORARE, A. B. Effect of the pilates method on pain and quality of life in pregnancy: a systematic review and meta-analysis. **Journal of Bodywork and Movement Therapies**, v. 35, p. 220-227, 2023. DOI: 10.1016/j.jbmt.2023.04.076.

LI, Yuxuan; LU, Heran; ZHANG, Liuwei; REN, Yijia; DAI, Xiaotong; LIN, Lin. Pilates exercise in pregnancy: a systematic review and meta-analysis. **BMC Sports Science, Medicine and Rehabilitation**, v. 17, n. 1, p. 20, 2025. DOI: 10.1186/s13102-025-01067-9. Disponível em: <https://doi.org/10.1186/s13102-025-01067-9>.

MÉRIDA-TÉLLEZ, Juan Manuel; VÁZQUEZ-LARA, Juana María; FERNÁNDEZ-CARRASCO, Francisco Javier et al. Effects of Pilates on the quality of life of pregnant women during pregnancy: a systematic review. **Medicine**, v. 104, n. 17, e41967, 2025. DOI: 10.1097/MD.00000000000041967.

NASCIMENTO, Simony Lira do; GODOY, Ana Carolina; SURITA, Fernanda Garanhani; SILVA, João Luiz Pinto e. Recomendações para a prática de exercício físico na gravidez: uma revisão crítica da literatura. **Revista Brasileira de Ginecologia e Obstetrícia**, v. 36, n. 9, p. 430-438, 2014. DOI: 10.1590/S0100-720320140005030. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/rbgo/a/6kMvyyttht3c5Z334j68N7jQ/?lang=pt>.

PIRES DA SILVA, Wagner. Extensão universitária. **Revista Extensão & Sociedade**, v. 11, n. 2, 2020. DOI: 10.21680/2178-6054.2020v11n2id22491. Disponível em: <http://dx.doi.org/10.21680/2178-6054.2020v11n2ID22491>.

RIBEIRO, Maria Margarida; ANDRADE, Ana; NUNES, Inês. Physical exercise in pregnancy: benefits, risks and prescription. **Journal of Perinatal Medicine**, v. 50, n. 1, p. 4-17, 2022. DOI: 10.1515/jpm-2021-0315. Disponível em: <https://doi.org/10.1515/jpm-2021-0315>.

SÁNCHEZ-POLÁN, M.; NAGPAL, T. S.; ZHANG, D.; SILVA-JOSÉ, C.; MONTEJO, R.; BARAKAT, R. The influence of physical activity during pregnancy on maternal pain and discomfort: a meta-analysis. **Journal of Personalized Medicine**, v. 14, n. 1, p. 44, 2024. DOI: 10.3390/jpm14010044. Disponível em: <https://doi.org/10.3390/jpm14010044>.

SANTANA, R. R.; SANTANA, C. C. A. P.; NETO, S. B. C.; OLIVEIRA, E. C. Extensão universitária como prática educativa na promoção da saúde. **Educação & Realidade**, v. 46, n. 2, 2021. DOI: 10.1590/2175-623698702.

SANTOS, Regiane Veloso; PENNA, Cláudia Maria de Mattos. A educação em saúde como estratégia para o cuidado à gestante, puérpera e ao recém-nascido. **Texto & Contexto – Enfermagem**, v. 18, n. 4, p. 652-660, 2009. DOI: 10.1590/S0104-07072009000400006. Disponível em: <http://dx.doi.org/10.1590/S0104-07072009000400006>.

DA SILVA, Penha Aparecida Cardoso. **Atuação do enfermeiro na implantação da roda de conversa no pré-natal**. 2015. Trabalho de Conclusão de Curso (Especialização em Enfermagem Obstétrica) – Universidade Federal de Minas Gerais, Belo Horizonte, 2015.