

Relatos de Experiência

Experiência discente no projeto de extensão “Pilates para a qualidade de vida de professores de educação infantil”

Student experience in the extension project “Pilates for the quality of life of early childhood education teachers”

Experiencia estudiantil en el proyecto de extensión “Pilates para la calidad de vida de los profesores de educación infantil”

Ester Nogueira Cavalcante¹ , Adrya Vitória Moraes da Silva Martins¹ ,
Victória Brioso Tavares¹ 

¹Faculdade de Educação e Tecnologia da Amazônia, Abaetetuba, PA, Brasil

¹Universidade Federal do Pará, Belém, PA, Brasil 

RESUMO

Este relato descreve os desafios e habilidades desenvolvidas por acadêmicas de fisioterapia na implementação de um projeto de extensão com Pilates solo para professores de educação infantil, visando prevenir lesões osteomioarticulares e melhorar a qualidade de vida. Realizado em duas escolas de Moju-PA, contou com encontros semanais durante dois meses. As dificuldades enfrentadas envolveram o planejamento, com a busca por questionários válidos e elaboração de um protocolo adaptado e a fase prática que exigiu atenção às dinâmicas do grupo e às dificuldades individuais. Os professores relataram redução de dores e melhora no bem-estar, demonstrando a eficácia do Pilates na promoção da saúde escolar. A experiência permitiu às acadêmicas desenvolverem habilidades profissionais, interpessoais e de pesquisa, integrando teoria e prática. Entretanto, conciliar demandas acadêmicas e a execução do projeto impactou temporariamente a saúde física e mental das discentes.

Palavras-chave: Pilates; LER/DORT; Professores de educação infantil; Qualidade de vida; Prevenção

ABSTRACT

This report describes the challenges and skills developed by physiotherapy undergraduate students in implementing an extension project using mat Pilates for early childhood education teachers, aiming to prevent osteomuscular injuries and improve quality of life. Conducted in two schools in Moju-PA, the project included weekly meetings during two months. The challenges faced involved planning, such as

searching for valid questionnaires and creating an adapted exercise protocol, as well as the practical phase, which required attention to group dynamics and individual difficulties. The teachers reported pain reduction and improved well-being, demonstrating the effectiveness of Pilates in promoting health in schools. The experience enabled the students to develop professional, interpersonal, and research skills, integrating theory and practice. However, balancing academic demands with the project execution temporarily affected the undergrads' physical and mental health.

Keywords: Pilates; RSI/WRMD; Preschool teachers; Quality of life; Prevention

RESUMEN

Este relato describe los desafíos y habilidades desarrollados por estudiantes de fisioterapia en la implementación de un proyecto de extensión con Pilates en suelo para profesores de educación infantil, con el objetivo de prevenir lesiones osteomusculares y mejorar la calidad de vida. Realizado en dos escuelas de Moju-PA, incluyó sesiones semanales durante dos meses. Los desafíos enfrentados fueron la búsqueda de cuestionarios válidos y la creación de un protocolo de ejercicios adaptado, así como las dinámicas del grupo y a las dificultades individuales. Los profesores reportaron una reducción del dolor y una mejora en el bienestar, demostrando la eficacia del Pilates en la promoción de la salud escolar. La experiencia permitió desarrollar habilidades profesionales, interpersonales y de investigación, integrando teoría y práctica. Equilibrar las demandas académicas con la ejecución del proyecto afectó temporalmente la salud física y mental de los estudiantes.

Palabras clave: Pilates; LER/DORT; Profesores de educación infantil; Calidad de vida; Prevención

1 INTRODUÇÃO

O método Pilates é uma estratégia eficaz para promover saúde, prevenir e tratar alterações osteomioarticulares, aliviando dores e outros sintomas musculoesqueléticos relacionados ao trabalho e contribuindo para uma melhor qualidade de vida, pois é eficiente na melhora da consciência postural, amplitude de movimento (ADM), fortalecimento muscular e regulação do ciclo respiratório (Ferreira *et al.*, 2021).

As doenças osteomioarticulares podem ser resultado de repetições excessivas de movimentos em pessoas predispostas, gerando sintomas variados e afetando estruturas como tendões, articulações, nervos e músculos, culminando em dor crônica progressiva ao longo do tempo (Bossini *et al.*, 2021). Relatos indicam alta prevalência de sintomatologias musculoesqueléticas nos profissionais da educação, sendo cerca de 93% das causas de afastamento laboral entre professores. Nesse contexto, é

frequente a ocorrência de manifestações álgicas intensas e/ou outros sintomas musculoesqueléticos associados à dor (Moraes *et al.*, 2020).

A formação do profissional fisioterapeuta deve ser direcionada para o estudo, prevenção e tratamento dos distúrbios cinéticos funcionais em órgãos e sistemas do corpo humano, causados por alterações genéticas, traumas e doenças adquiridas (Brandenburg; Martins, 2012). Nesse sentido as ações da intervenção pelo fisioterapeuta devem também considerar a integralidade do cuidado e ter também como foco a promoção de estilos de vida saudáveis em diferentes áreas, inclusive na saúde do trabalhador, área que tem sido pouco explorada pelas organizações fora da indústria.

A extensão acadêmica é um dos pilares da tríade ensino-pesquisa-extensão, favorecendo que discentes adquiram competências profissionais e atitude crítica-reflexiva para atuarem junto à comunidade. Propicia o entendimento da aplicabilidade do conhecimento e é uma forma de comunicação junto à sociedade, especialmente no contexto da promoção da saúde (Santana *et al.*, 2021).

A partir disso, este relato busca responder à pergunta: quais foram os aprendizados e desafios para a prática acadêmica-profissional desenvolvidos durante a implementação de um projeto de extensão? Com o objetivo de apresentar o olhar discente sobre seu próprio aprendizado no processo de concepção, planejamento e execução do projeto de extensão "Pilates para a qualidade de vida de professores de educação infantil" desenvolvido em escolas no município de Moju, no estado do Pará.

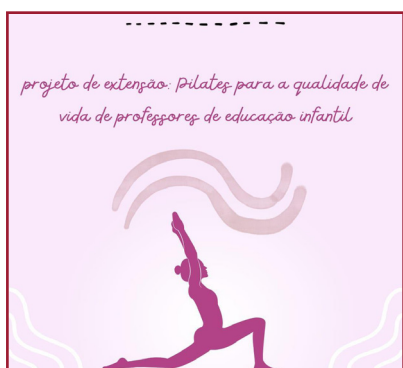
Através dessa pergunta objetiva-se também descrever o processo de desenvolvimento desse projeto de extensão, além de refletir sobre as consequências dessa intervenção na qualidade de vida dos professores.

2 MATERIAIS E MÉTODOS

2.1 Período temporal e descrição do local

O projeto de extensão “Pilates para a qualidade de vida de professores de educação infantil” (Figura 1) foi desenvolvido por duas discentes do curso de Bacharelado em fisioterapia e sua professora orientadora, e nasceu a partir da disciplina eletiva “Elaboração de Projetos” que ocorreu no primeiro semestre do ano de 2024. Ao final da disciplina a aplicação efetiva do projeto ocorreu de agosto a novembro de 2024, totalizando 12 semanas, com 1 encontro para avaliação na primeira semana, 10 encontros semanais para as sessões de Pilates solo e 1 encontro para reavaliação na última semana em cada instituição. O projeto foi vinculado a Faculdade de Educação e Tecnologia da Amazônia: FAM, localizada no município de Abaetetuba no estado do Pará e teve como população alvo os professores de educação infantil do município de Moju, no mesmo estado.

Figura 1 – identidade visual do projeto



Fonte: Acervo particular dos autores (agosto/2024)

O município de Moju, localizado na região do baixo Rio Tocantins, enfrenta desafios comuns na região, como dificuldades de infraestrutura e acesso a serviços de saúde. A economia local é impulsionada pela agricultura, extração de madeira e atividade industrial, mas há necessidade de desenvolvimento em políticas públicas para melhorar as condições de vida da população.

A iniciativa do projeto aconteceu nas dependências e com os professores das duas principais instituições educacionais de ensino infantil no município: A Escola Municipal de Educação Infantil Professora Dilza Cunha Gordo e a Unidade Municipal de Ensino Iracy de Souza Teixeira. Com um quadro total de 46 professores que atendem mais de 337 crianças.

2.2 Descrição das atividades

O eixo principal do projeto foi a aplicação do método Pilates solo, com o objetivo de intervir nas dores e lesões osteomioarticulares relacionadas com o trabalho (DORT) já existentes entre os professores de educação infantil, prevenir futuras lesões e impactar na sua qualidade de vida.

Na fase de planejamento as discentes selecionaram questionários através da revisão da literatura sobre doenças ocupacionais em professores, estes foram aplicados no momento da inscrição dos participantes junto com outra ficha para coleta de dados sociodemográficos, como nome, idade, telefone, tempo de serviço, carga horária de trabalho e se trabalha em mais de uma instituição.

Para avaliação física foram utilizados o Nordic Musculoskeletal Questionnaire ou Questionário Nórdico (QN), criado para ajudar na avaliação e estimativa dos sintomas relacionados aos ossos e músculos, permitindo uma comparação mais fácil entre diferentes estudos (Pinheiro *et al.*, 2002). Para a qualidade de vida aplicou-se o, 12-Item Short-Form Health Survey (SF-12), elaborado para avaliar oito pontos relacionados à qualidade de vida com base na aplicação de 12 perguntas, considerando a percepção da pessoa sobre sua própria saúde (Camelier *et al.*, 1997); Também aplicou-se o Questionário Disabilities of the Arm, Shoulder and Hand (DASH), selecionado para medir a incapacidade física e os sintomas estruturas dos membros superiores em diferentes grupos de pessoas (Orfale *et al.*, 2003). Complementarmente, foi utilizado o International Physical Activity Questionnaire, Questionário Internacional de Atividade Física (IPAQ), empregado para mensurar o nível de atividade física, abrangendo

diversos domínios, como trabalho, transporte, atividades domésticas e lazer (Matsudo *et al.*, 2001). Esses instrumentos foram escolhidos por sua qualidade e tradução e validação para a língua portuguesa.

Houve a realização de uma oficina de aplicação de cada questionário ministrada pela professora orientadora. Os questionários foram então passados para forma digital utilizando o Google Formulários, visando proporcionar melhor acessibilidade das informações e otimização do tempo.

Nessa mesma fase de planejamento foi construído um protocolo de exercícios de Pilates solo, baseado também na revisão da literatura com foco em exercícios globais, mas também direcionados ao fortalecimento dos grupos musculares e mobilização das articulações dos membros superiores e da coluna, tendo em vista a maior incidência de disfunções ocupacionais nestes segmentos.

O protocolo foi organizado em um cronograma de evolução semanal considerando o tempo total de duração do projeto. Diante disso, os exercícios foram protocolados e repassados para a coordenação pedagógica de cada instituição, que finalizou os trâmites burocráticos necessários para a implementação do projeto, também se optou por apresentar o projeto aos pais em uma reunião pedagógica.

As sessões de exercícios foram planejadas para uma hora de aplicação. Colchonetes e o espaço do refeitório foram os recursos cedidos para a aplicação do projeto em ambas as escolas.

As sessões foram planejadas para iniciar com exercícios respiratórios e finalizar com exercícios de alongamento para relaxamento, pensados para desacelerar os sistemas corporais, impactados pela intensidade das atividades. Consistiam no alongamento passivo da musculatura do pescoço; alongamento da musculatura flexora e extensora dos membros superiores e inferiores.

Os exercícios de Pilates Solo foram escolhidos para abordar força e também, flexibilidade. As execuções se davam em 10 repetições por até 3 séries ou na manutenção da postura por 20 segundos para isometria também em até 3 séries.

3 RESULTADOS E DISCUSSÃO

O desenvolvimento do projeto de extensão começou com a fase de planejamento na definição dos objetivos, focando nos benefícios que se pretendia oferecer aos participantes. Uma revisão da literatura sobre Pilates solo e alterações osteomioarticulares foi essencial para selecionar questionários adequados para uma avaliação inicial, visando a prevenção de complicações e o monitoramento da evolução dos participantes. A escolha de adaptar os questionários para o formato digital usando Google Formulários demonstrou-se eficaz para otimizar o tempo, garantir acessibilidade, reduzir gastos e facilitar a análise dos resultados.

Durante a busca pelos questionários, as aplicadoras enfrentaram dificuldades em identificar as fontes e os responsáveis pela tradução dos instrumentos. A literatura frequentemente citava apenas os autores, dificultando o acesso direto aos materiais originais. Esse desafio levou as aplicadoras a aprimorarem suas habilidades de busca em base de dados de saúde e também de análise dos artigos com maior rigor metodológico.

A fase de planejamento continuou com a elaboração de um protocolo de exercícios para um período de 12 semanas. A apresentação do protocolo à coordenação pedagógica foi bem recebida, e em reunião com os pais dos alunos eles demonstraram apoio ao projeto, destacando a importância do cuidado com a saúde dos educadores. No segundo semestre de 2024, realizou-se o primeiro contato entre aplicadoras e participantes. Durante esse encontro, foram apresentados o projeto e os objetivos dos questionários, com suporte garantido para esclarecimento de dúvidas.

No total, 43 mulheres participaram do projeto; destas apenas 36 preencheram a primeira ficha de avaliação (identificação pessoal). As participantes tinham idades entre 22 e 70 anos. 75% declararam uma carga horária mensal de 200 horas e 25% 100 horas na escola. Na avaliação específica, participaram 33 professoras. Assim, apenas 20 professoras finalizaram a avaliação completa, mostrando a dificuldade de conduzir a avaliação dentro da dinâmica de trabalho da escola, devido a agenda.

O segundo encontro marcou o início das práticas de Pilates solo. Observou-se que a abordagem de iniciar com exercícios respiratórios era essencial devido à dificuldade visível das professoras com o controle da própria respiração. O aprendizado sobre a ativação do diafragma tinha inicialmente como objetivo permitir a oxigenação adequada dos tecidos durante o exercício, possibilitando a continuidade da sessão sem fadiga, mas percebeu-se que a aquisição da consciência respiratória também era um importante recurso para as profissionais no dia a dia e em momentos de estresse. O relaxamento final também ajudava a aliviar as tensões solicitadas durante as sessões. Os exercícios mais bem recebidos incluíram alongamentos laterais da musculatura do pescoço, membros superiores e a cadeia posterior dos membros inferiores.

A abordagem contemporânea do Pilates Solo possibilitou introduzir uma variedade maior de exercícios utilizando bastões e bolas, enriquecendo a prática sem perder os fundamentos clássicos. A prática dos exercícios protocolados inicialmente sofreu adaptações mediante as limitações ambientais e dos próprios participantes na sua execução, porém se manteve a lógica da progressão da dificuldade a cada semana, o que foi bem aceito pelos participantes. A mudança mais concisa nos protocolos foi a quantidade de exercícios por sessão e tempo estipulado para o momento de aquecimento e relaxamento. Isso era ajustado conforme a necessidade dos participantes pela observação do seu comportamento, às vezes o cansaço era mais evidenciado e em outros momentos a falta de concentração na atividade e preocupação com o tempo eram evidentes, tendo em vista que os exercícios aconteciam dentro da dinâmica e no espaço de trabalho.

Dentre os exercícios de Pilates solo os mais aceitos foram: o levantamento pélvico (ponte), que fortalece os músculos do glúteo e da região lombar, e melhora a mobilidade da coluna; o exercício para extensão da coluna com os quadris mantidos no solo (Cobra) e a mobilização da coluna e quadril, executada em quatro apoios (Gato), que contribuem para a flexibilidade e alívio da tensão na região cervical, torácica e lombar; o agachamento, realizado com o apoio de um parceiro, para estabilidade do

core; a elevação de braço e perna opostos em quatro apoios (*Bird Dog* ou *Quadrúpede*); e a inclinação do tronco à frente sentado sobre os calcanhares, aliviando a tensão da cadeia posterior (*Shell Stretch*).

A seguinte dinâmica de condução das sessões foi organizada conforme as necessidades observadas no próprio processo de trabalho: as discentes chegavam antecipadamente para organizar o local. Durante a execução dos exercícios com as professoras, uma das discentes conduzia os exercícios, enquanto a outra realizava registros necessários no diário de campo, controlava a frequência e dava suporte à atividade avaliando o ambiente e adaptando o protocolo seguinte (número de repetições necessárias e os exercícios mais adequados) considerando o nível de aceitação e dificuldade dos professores em cada sessão.

A análise das frequências nas sessões destaca a participação dos envolvidos nas duas instituições analisadas, a menor frequência nas sessões foi de 6 e a máxima de 26 professores. Ao final das 12 semanas, observou-se que a U.M.E. Iracy de Souza Teixeira apresentou uma frequência maior e mais estável, enquanto a Escola E.M.E.INF. Prof.^a Dilza Cunha Gordo frequentemente esteve próxima ao valor mínimo, o que exigiu adaptações nos exercícios planejados. As professoras mais assíduas relataram melhorias na qualidade de vida, redução de dores e aumento da motivação para atividades físicas, dentre estas professoras houve interesse em manter uma vida mais ativa através de academias ou fisioterapia.

Com relação aos desafios e aprendizados significativos nas duas etapas de execução (planejamento e ação), na fase de planejamento a revisão da literatura apresentou obstáculos, pois exigiu a busca por questionários válidos e acessíveis ao contexto brasileiro, além da elaboração de um protocolo de exercícios adequado às especificidades do público-alvo. Sobre esses recursos, Costa, Sousa e Claudino (2019) destacam barreiras semelhantes enfrentadas por fisioterapeutas hospitalares na implementação da prática baseada em evidências (PBE), como a dificuldade de acesso a artigos completos e limitações na compreensão de dados. Essas barreiras podem

apontar que é preciso desafios reais relacionados com a prática profissional para que o exercício das estratégias de pesquisa seja absorvido no dia a dia dos acadêmicos, futuros profissionais.

Já na fase de ação, ao implementar o Pilates solo, foram necessárias diversas estratégias para lidar com a dinâmica do grupo e monitoramento das dificuldades, assegurando que todas as participantes compreendessem as instruções da melhor forma. Essa experiência proporcionou lições valiosas sobre a importância da comunicação, da flexibilidade no desenvolvimento das atividades e do envolvimento ativo das participantes, que são os principais protagonistas do processo e dos resultados.

Através do exercício criou-se um espaço de escuta e foi possível notar que as participantes muitas vezes pareciam sobrecarregadas, lidando com dores físicas e emocionais e que encontraram no Pilates uma forma de aliviar suas tensões e melhorar sua qualidade de vida. Relatos de redução das dores e um aumento na disposição para atividades diárias demonstraram que, com a prática regular, é possível reverter o desgaste que a profissão pode causar. A transformação não se limitou apenas ao corpo; houve relatos de maior motivação e ânimo, refletindo-se em um ambiente escolar mais saudável.

Apesar dos desafios, os aprendizados práticos foram significativos, além do conhecimento teórico adquirido em sala de aula foi possível perceber que a eficácia da intervenção depende não apenas do aplicador ou da técnica utilizada, mas também do comprometimento e abertura dos participantes como protagonistas dos resultados finais.

Silva *et al.* (2015), também abordaram a implementação de um programa de exercícios baseado no método Pilates, e assim como no projeto em questão, evidenciaram a necessidade de adaptar as atividades às características específicas do público-alvo, respeitando suas limitações e garantindo a eficácia das intervenções. Esses achados confirmam que o alinhamento das práticas às particularidades dos participantes é fundamental para atingir os objetivos propostos.

Outro aprendizado importante foi compreender que o sucesso de qualquer intervenção não depende apenas da habilidade técnica do aplicador, mas também do comprometimento do participante. Liposcki, Ribeiro e Schneider (2016) reforçam esse ponto ao destacar que a adesão ao Método Pilates está diretamente relacionada tanto à orientação do profissional quanto ao engajamento ativo do praticante. Da mesma forma, o projeto demonstrou que a colaboração entre aplicadores e participantes foi essencial para a eficácia do programa, tornando-os coautores dos resultados obtidos.

Cabe ressaltar que para a realização do projeto também foram necessários diversos materiais e recursos. Foram adquiridos bolas e bastões para os exercícios, além disso, foi necessária a impressão das fichas de frequência, a compra de uma ata e despesas com transporte até as instituições, todos custeados pelas aplicadoras do projeto.

Por fim, a experiência vivida ao longo do projeto reforça que o sucesso de programas baseados em exercícios requer uma abordagem integrada e colaborativa, que considere as especificidades do público, a adaptabilidade das metodologias ao ambiente e o protagonismo dos participantes.

As habilidades profissionais que são necessárias para que isso ocorra estão para além da grade teórica curricular institucional acadêmica e precisam ser construídas a partir da prática, momento em que os acadêmicos podem ser desafiados e repensar suas atitudes e perceber suas fragilidades e potencialidades frente a realidade em que se propõem a atuar. O conhecimento da realidade local, a reflexão a partir de problemas/demandas reais proporcionam formas coletivas e colaborativas de aprendizagem, investigação e intervenção, o que repercute no âmbito pessoal e profissional, potencializando atitudes cidadãs e transformadoras diante de questões sociais e dos serviços de saúde (Biscarde *et al.*, 2014).

4 CONSIDERAÇÕES FINAIS

O projeto “Pilates para a Qualidade de Vida de Professores de Educação Infantil” foi uma jornada de aprendizado e transformação tanto para os professores participantes quanto para as acadêmicas de fisioterapia aplicantes.

Para as estudantes de fisioterapia, esta experiência foi um verdadeiro campo de aprendizado. Enfrentar os desafios do planejamento e da execução do projeto exigiu criatividade, empatia e habilidades de comunicação. Cada dificuldade encontrada foi uma oportunidade de crescimento pessoal e sobretudo profissional, pois a teoria se encontrou com a prática de maneira integral. A interação com as professoras e a adaptação das atividades às suas necessidades individuais foram fundamentais para o sucesso do projeto, enfatizando a importância do comprometimento coletivo de todos os envolvidos.

Porém, essa vivência também trouxe à vista questões relevantes sobre a saúde mental e física das professoras, mas também das acadêmicas. O equilíbrio entre as atividades acadêmicas e a execução do projeto foi um desafio constante, revelando a necessidade de participação das instituições de ensino na integração da extensão para garantir que todas as partes envolvidas pudessem se beneficiar plenamente da experiência.

As lições vivenciadas demonstram que através da extensão as habilidades para o desenvolvimento do cuidado direcionado para os problemas e necessidades reais podem ser desenvolvidos durante a formação.

REFERÊNCIAS

BISCARDE, Daniela Gomes dos Santos; PEREIRA-SANTOS, Marcos; SILVA, Lília Bittencourt. Formação em saúde, extensão universitária e Sistema Único de Saúde (SUS): conexões necessárias entre conhecimento e intervenção centradas na realidade e repercussões no processo formativo. **Interface – Comunicação, Saúde, Educação**, v. 18, p. 177-186, 2014. DOI: <https://doi.org/10.1590/1807-57622013.0586>.

BOSSINI, Erielson dos Santos; ESTEVES, Tiago Costa; PINHEIRO, Vanessa do Nascimento. Perfil dos pacientes com doenças osteomioarticulares atendidos em um ambulatório de fisioterapia de um serviço público do município de Belém. **Revista CPAQV – Centro de Pesquisas Avançadas em Qualidade de Vida**, v. 13, n. 1, p. 2, 2021. DOI: <https://doi.org/10.36692/v13n1-31>.

BRANDENBURG, Cristine; MARTINS, Aline Barbosa Teixeira. **Fisioterapia: história e educação**. In: ENCONTRO CEARENSE DE HISTÓRIA DA EDUCAÇÃO, 11.; ENCONTRO NACIONAL DO NÚCLEO DE HISTÓRIA E MEMÓRIA DA EDUCAÇÃO, 1., 2012, Fortaleza. Anais... Fortaleza: Impreco, 2012. p. 1674-1684. Disponível em: <http://repositorio.ufc.br/handle/riufc/24859>. Acesso em: 16 jan. 2025.

CAMELIER, Aquiles Assunção. **Avaliação da qualidade de vida relacionada à saúde em pacientes com DPOC: estudo de base populacional com o SF-12 na cidade de São Paulo**. 1997. Tese (Doutorado em Ciências) – Escola Paulista de Medicina, Universidade Federal de São Paulo, São Paulo, 1997. Disponível em: <http://repositorio.unifesp.br/handle/11600/20321>. Acesso em: 16 jan. 2025.

COSTA, Pâmela Dutra Collato; SOUSA, Tatiane Regina; CLAUDINO, Renato. Prática baseada em evidência: um levantamento em profissionais atuantes na área de fisioterapia hospitalar: um estudo transversal. **ConScientiae Saúde**, v. 18, n. 4, p. 414-428, 2019. DOI: <https://doi.org/10.5585/conssaude.v18n4.14364>

FERREIRA, Kalilia Cristina das Mercês *et al.* Método Pilates na funcionalidade do membro superior de mulheres mastectomizadas. **Revista Eletrônica Acervo Saúde**, v. 13, n. 12, p. e9350, 2021. DOI <https://doi.org/10.25248/reas.e9350.2021>

LIPOSKI, Daniela Branco; RIBEIRO, Aline Cristiane Wolff; SCHNEIDER, Rodolfo Herberto. Utilização do método Pilates: reabilitação e condicionamento físico. **Fisioterapia Brasil**, v. 17, n. 1, p. 56-58, 2016. DOI: <https://doi.org/10.33233/fb.v17i1.24>

MATSUDO, Sandra *et al.* Questionário internacional de atividade física (IPAQ): estudo de validade e reprodutibilidade no Brasil. **Revista Brasileira de Atividade Física e Saúde**, v. 6, n. 2, p. 5-18, 2001. DOI: <https://doi.org/10.12820/rbafs.v.6n2p5-18>

MORAES, Anderson Antunes da Costa; ALMEIDA, Christian Pacheco de; FERREIRA, Tereza Cristina dos Reis. Efeitos imediatos e tardios do alongamento nas dores musculoesqueléticas, na flexibilidade e na qualidade de vida em professoras de um município do interior da Amazônia. **Revista Ciência e Saúde Online**, v. 5, n. 2, 2020.

ORFALE, Adriana Garcia. **Tradução e validação do Disabilities of the Arm, Shoulder and Hand (DASH) para a língua portuguesa**. 2003. Dissertação (Mestrado em Ciências) – Universidade Federal de São Paulo, São Paulo, 2003. Disponível em: <http://repositorio.unifesp.br/handle/11600/19992>. Acesso em: 16 jan. 2025.

PINHEIRO, Fernanda Amaral; TRÓCCOLI, Bartholomeu Torres; CARVALHO, Cláudio Viveiros de. Validação do Questionário Nórdico de Sintomas Osteomusculares como medida de morbidade. **Revista de Saúde Pública**, v. 36, p. 307-312, 2002. DOI: <https://doi.org/10.1590/S0034-89102002000300008>.

SANTANA, Regis Rodrigues; SANTANA, Cristina Célia de Almeida Pereira; COSTA NETO, Sebastião Benício da; OLIVEIRA, Ênio Chaves. Extensão universitária como prática educativa na promoção da saúde. **Educação & Realidade**, Porto Alegre, v. 46, n. 2, e98702, 2021. DOI: <https://doi.org/10.1590/2175-623698702>.

SILVA, Vanessa Salgado; MASCARENHAS, Joana Cardoso; SÁ, Aline Mendonça de; SÁ, Cloud Kennedy Couto de. Efeito de um programa de exercícios baseado no método Pilates sobre a postura de crianças: um estudo piloto. **Fisioterapia Brasil**, v. 16, n. 2, p. 152-157, 2015. DOI: <https://doi.org/10.33233/fb.v16i4.13>.

Contribuição de Autoria

1 – Ester Nogueira Cavalcante

Graduada em Fisioterapia pela Faculdade de Educação e Tecnologia da Amazônia.

<https://orcid.org/0009-0007-1645-652X> • estercavalcante2001@gmail.com

Contribuição: Escrita – Primeira Redação, Conceituação, Curadoria de dados, Escrita – Revisão e Edição

2 – Adrya Vitória Moraes da Silva Martins

Graduada de Fisioterapia pela Faculdade de Educação e Tecnologia da Amazônia.

<https://orcid.org/0009-0001-9731-7770> • adryatoty24@gmail.com

Contribuição: Escrita – Primeira Redação, Conceituação, Curadoria de dados, Escrita – Revisão e Edição

3 – Victória Brioso Tavares

Graduada em Fisioterapia e mestra em Saúde, Ambiente e Sociedade na Amazônia pela Universidade Federal do Pará. Docente na Faculdade de Educação e Tecnologia da Amazônia.

<https://orcid.org/0000-0002-3568-1542> • victoria.tavares15@gmail.com

Contribuição: Escrita – Primeira Redação, Conceituação, Metodologia, Supervisão, Escrita – Revisão e Edição

Como citar este artigo

CAVALCANTE, E. N.; MARTINS, A. V. M. S.; TAVARES, V. B. Experiência discente no projeto de extensão “Pilates para a qualidade de vida de professores de educação infantil”. **Experiência. Revista Científica de Extensão**, V.11, e90156, 2025. DOI: <https://doi.org/10.5902/2447115190156>. Disponível em: <https://periodicos.ufsm.br/experiencia/article/view/90156>. Acesso em: xx/xx/xx.