

# O EXERCÍCIO TERAPÊUTICO PARA GESTANTES COMO ESTRATÉGIA DE TRABALHO NO CAMPO GRUPAL

**Michele Helena Weller<sup>1</sup>**  
**Daniela Zeni Dreher<sup>1</sup>**  
**Joseila Sonego Gomes<sup>1</sup>**  
**Karina Ribeiro Rios<sup>1</sup>**  
**Íris Fátima Alves Campos<sup>1</sup>**  
**Luciele Rorato<sup>1</sup>**  
**Silmara Beatriz Steinmetz<sup>1</sup>**  
**Viviane Spannenberg Boff<sup>1</sup>**

## Resumo

A gestação é uma etapa do ciclo de vida da mulher que envolve uma série de ajustes em um curto espaço de tempo. Biologicamente, são aproximadamente 40 semanas em que o corpo passa por alterações físicas que determinam modificações substanciais na postura, sobrecargas mecânicas, alterações hemodinâmicas, entre outras, que muitas vezes ocasionam dores ou desconfortos. Assim, é necessário observar que estas alterações orgânicas irão repercutir na esfera emocional. Nesse contexto, propor atividades que proporcionem interação com um grupo é uma estratégia que permite trabalhar questões latentes e manifestas no campo grupal. A experiência acumulada em 20 anos de atividades com os grupos de gestantes e familiares da Unijui possibilita deduzir que trabalhar com esta população de mulheres com a metodologia de grupos operativos leva a constatar quando o grupo está receptivo a realizar exercícios terapêuticos, pois ao fazer este tipo de intervenção é possível perceber que há, para muitas gestantes, receio de expor o corpo e mostrar limitações físicas. Observa-se que na medida em que o grupo vincula – um dos princípios organizadores de um grupo – estas atividades são mais bem aceitas, pois as gestantes percebem sentimentos e limitações físicas, muitas vezes semelhantes – outro princípio organizador do grupo. Assim, propor a um grupo de gestantes atividades físicas seguras durante este período oferece a possibilidade de realizar o manejo mais adequado das dores e limitações, assim como permite estreitar os laços entre as participantes, pois vinculadas o trabalho grupal se efetiva.

**Palavras-chave:** Gestação. Vínculo. Atividade física.

<sup>1</sup> Universidade Regional do Noroeste do Estado do Rio Grande do Sul – Unijui, Ijuí/RS.

micheleweller22@gmail.com; daniela.dreher@unijui.edu.br; joseila.sonego@unijui.edu.br; Karina.rios@unijui.edu.br; Luciane.rorato@unijui.edu.br; silmara.steinmetz@gmail.com;