

-
-
- **INTRODUÇÃO**
-

A mulher grávida vivência sentimentos de alegria, tristeza, satisfação e insatisfação, sendo uma das causas o sentimento de deixar de ter o papel de filha para ter o papel de mãe, tendo que conciliar sua vida anterior, com as necessidades do seu bebê que irá nascer. Apesar de a gravidez deve ser entendida como uma fase muito especial, também pode acarretar diversas mudanças físicas e psicológicas provocando sentimentos como o medo e angústia que podem afetar a satisfação sexual e a relação conjugal. Nesta nova fase torna-se fundamental que os casais consigam adaptar-se a variadas transformações, especificamente ao aumento abdominal, crescimento das mamas, aumento do peso corporal, surgimento de náuseas e vômitos, entre outros, podendo desenvolver também alterações emocionais (ZANATTA et al, 2017).

A gestação é marcada por diversas mudanças fisiológicas em um curto período de tempo, trazendo às grávidas novas percepções a respeito de si. Muitas vezes, a idealização de um corpo perfeito interfere diretamente em sua imagem e percepção corporal, trazendo um impacto negativo em cima de um momento único a ser vivenciado (FERRAZ et al. , 2021).

Uma mulher saudável adquire um ganho médio de 11 a 15 kg até o fim da gestação, não sendo saudável um ganho menor ou maior. Esse ganho fica distribuídos assim: 2,5 kg no volume de sangue e do útero, 1,5 kg da placenta e do líquido amniótico, 3,5 kg do peso médio da criança, 2 kg em líquidos retidos pelo organismo e mais 4,5 kg de gordura nos seios, quadris, coxas e abdômen, que serve como reservas de energia para emergências, como falta de comida. No parto, boa parte do peso vai embora. E então tudo isso vai dependem dos hábitos alimentares da gestante, em especial, dá ingestão de sal e de água (JOKURA et al. , 2018).

A imagem corporal, é um construto multidimensional que consiste em percepção, afeto e comportamento. Além disso, o corpo magro é tido como padrão de beleza feminina na sociedade atual. Durante a gestação, o corpo da mulher se afasta desse ideal, o que pode impactar de forma negativa na sua imagem corporal (MEIRELES, 2016).

Sendo assim, surge a hipótese de que as rápidas mudanças corporais que ocorre nesse período, somadas à forte idealização social feminina do corpo magro, contribuem para que a gestante possa desenvolver descontentamento profundo com o próprio corpo, consequentemente influenciando nas suas atitudes corporais (MEIRELES, 2015)

Outros estudos sobre a sexualidade durante a gestação mostram que a vida sexual pode ser mais ativa nesta fase se os desconfortos corporais e sintomas físicos não estiverem presentes. Entretanto, existem evidências que o interesse pela atividade sexual apresenta leve declínio no primeiro trimestre, porém acentua-se no último trimestre de gestação. Estes dados, no entanto, são variáveis entre as gestantes. Isso revela que cada mulher tem uma forma diferente de lidar com seu corpo, controlá-lo e percebê-lo durante a gestação, e podem apresentar dificuldades nesse processo trazendo implicações negativas para a sua vida sexual (ARAÚJO et al. , 2012)

E então durante a gestação também vez o desconforto na relação sexual, a sexualidade da gestante é afetada por diversos fatores, as alterações na percepção da imagem corporal, diminuição no nível de energia, presença de sintomas fisiológicos e desconfortos corporais, ajustamento aos novos papéis sociais, qualidade do relacionamento, alterações de humor, entre outros, que podem ser vivenciados pela gestante (SAVALL et al., 2008)

• MÉTODOS E TÉCNICAS

Trata-se de uma pesquisa transversal, do tipo descritiva e abordagem qualitativa relacionada à imagem corporal e sexualidade na gravidez, localizado na cidade de Patos, no Estado da Paraíba.

A população foi formada pelas gestantes assistidas na atenção primária a saúde da cidade de Patos no estado da Paraíba e a amostragem foi constituída pelas primeiras 50 voluntárias que aceitaram fazer parte da pesquisa, considerando tal amostragem equivalente a 100% do total proposto.

Foram utilizados como instrumentos de coleta de dados, um questionário sociodemográfico e uma entrevista semiestruturada, elaborada pelas autoras, acerca da percepção das gestantes sobre a imagem corporal e sexualidade. Verificou-se que as gestantes estão satisfeitas e são sexualmente ativas, a imagem corporal não interfere nas relações sexuais nem nas atividades diárias. A entrevista semidirigida teve um roteiro de quatro questões, sobre a percepção da gestante sobre a imagem corporal e sexualidade. O aplicador verbalizou cada uma das questões e caso houvesse dúvidas elas serão esclarecidas antes de responderem as perguntas.

A realização deste estudo considera a Resolução nº 510/16 e a 580/18 do Conselho Nacional de Saúde, que rege sobre a ética da pesquisa envolvendo seres humanos direta ou indiretamente, assegurando a garantia de que a privacidade do sujeito da pesquisa foi preservada. Este projeto foi submetido ao Comitê de Ética em Pesquisa do Centro Universitário de Patos. Após a concessão de sua aprovação, todos os sujeitos assinalaram o item "aceito a participar da pesquisa para conseguir ter acesso ao questionário". A preservação da privacidade dos sujeitos é garantida por meio do Termo de Compromisso do Pesquisador.

As entrevistas foram gravadas com aparelho celular iphone e transcritas na íntegra e, posteriormente, categorizadas em temas, a partir da análise de certos elementos constitutivos da fala do sujeito, gerando recortes mediante surgimento de categorias e subcategorias.

• RESULTADOS E DISCUSSÃO

CARACTERÍSTICAS DA AMOSTRA

Participaram deste estudo 50 gestantes, das Unidades Básicas de Saúde (UBS) em Patos na Paraíba. Em uma entrevista presencial, todas assinaram o Termo de Consentimento Livre e Esclarecido (TCLE).

Diante a pesquisa feita com as gestantes, é possível destacar que a maioria se concentra na faixa etária dos 20 aos 30 anos, com ensino médio completo e casadas.

Tabela 1- Descrições das características sociodemográficas das gestantes(n=50).

VARIÁVEIS	N	%
Idade		
19 anos	5	10
Entre 20 e 30 anos	30	60
Entre 31 e 40 anos	15	30
Escolaridade		
Ensino fundamental incompleto	8	16
Ensino médio incompleto	7	14
Ensino médio completo	21	42
Superior incompleto	4	8
Superior completo	10	20
Estado Civil		
Casada	23	46
Solteira	19	38
Divorciada	3	6
União Estável	5	10

Fonte: dados da pesquisa, 2022

As categorias estabelecidas para a análise dos dados foram: Satisfação com o corpo, imagem corporal e relação sexual, atividade sexual e satisfação e interferência da imagem corporal com o dia a dia da gestante.

SATISFAÇÃO COM O CORPO

Em relação à satisfação com o corpo, pode-se concluir, através das falas das mesmas, que 58% estão satisfeitas, pois relataram que estão gerando um fruto de amor e que depois da gestação poderiam voltar a ter o corpo de antes. Os seguintes depoimentos relatam isso:

“Sim. Porque estou gerando um ser dentro de mim com todo amor e depois com esforço posso voltar meu corpo [...]” (G11; casada, 32 anos)

“Sim. Porque hoje consigo ver que tudo é pelo nosso filho um amor incondicional, mas no

começo foi difícil [...]” (G23; união estável, 24 anos)

“Sim. Engordei um pouco durante a gestação, mas sei que é normal [...]” (G27; casada, 26 anos)

“Sim. Sempre fui satisfeita com o mesmo então não seria a gestação que me faria mudar de opinião [...]” (G28; casada, 24 anos)

“Sim. Apesar das mudanças, saber que o meu corpo é morada do meu filho não me incomoda [...]” (G42; casada, 19 anos)

Paralelamente, 42% das gestantes não estavam tão confortáveis com o corpo. O aumento de peso, aparecimento de estrias, celulites, áreas do corpo mais escuras e acúmulo de pele na região abdominal são alguns dos fatores que geraram tal desconforto. Isso é apresentado através das seguintes falas:

“Não. Já tinha problemas de auto estima, porém, o aumento de peso, as estrias e algumas áreas mais escurecidas no corpo contribuem para essa insatisfação [...]” (G1; casada, 23 anos)

“Não. Porque a minha barriga cresceu bastante e acho que vai ficar flácida [...]” (G2; solteira, 36 anos)

“Não. Pois o corpo muda bastante, surgindo celulites e estrias. Apesar de não ter engordado muito [...]” (G25; casada, 27 anos)

“Não. Por conta do aumento de peso a pele fica feia, algumas partes escurecem [...]” (G32; solteira, 23 anos) *“Não. Pois a gestação alterou meu corpo, fiquei com marchas escuras na pele e muitos sinais. Não vejo a hora de voltar ao meu corpo de antes [...]” (G38; casada, 30 anos)*

Os estudos demonstraram que a descoberta da gravidez influencia positivamente na imagem corporal, pois as gestantes interpretam que parece haver um relaxamento da pressão para atingir o corpo ideal durante esta fase. A gestação produz nas mulheres características diante o aumento da gordura e da forma corporais que são tolerados pela maioria, e, até mesmo, apreciado por alguns. A imagem corporal torna-se mais positiva e o desejo de emagrecer é reduzido. Além disso, é visto que a gravidez parece vir acompanhada por uma libertação das práticas de dieta e retenção comuns que estão cada vez mais enraizadas na sociedade atual. Com

isso, as mulheres passam a preferirem a saúde e o bem-estar próprio e do feto, e não a estética que a sociedade as impõe (MEIRELES et al, 2014).

Se por um lado as mulheres mostraram afeto pelo tamanho da barriga na gravidez, por outro acharam demasiadamente exagerado, gerando preocupações perante a flacidez, o aparecimento de estrias e barriga quebrada (gordura localizada no abdome), causando medo que, após a gestação, essas cicatrizes tornem-se permanentes. As características físicas instituídas pela sociedade atual vêm impondo um padrão de beleza nem sempre alcançado pelas mulheres e, quando essas são julgadas fora do modelo, como consequência da gravidez, temem que essas mudanças sejam irreversíveis, podendo acarretar rejeição pelo parceiro (ARAÚJO et al, 2011)

IMAGEM CORPORAL E RELAÇÃO SEXUAL

Nota-se que 62% das gestantes afirmam que sua imagem corporal não interfere na sua relação sexual, como também relatam estar ainda mais confiantes por se sentirem bonitas. Suas declarações comprovam:

“Não. E na gestação tenho mais segurança, devido está sentindo linda [...]” (G15; casada, 26 anos)

“Não em momento algum [...]” (G28; casada, 24 anos) “Não. Continua do mesmo jeito, nada mudou [...]” (G36; solteira, 22 anos)

Porém 38% estão descontentes com a relação com seu parceiro, devido a insegurança corporal e vergonha da região do corpo que tem ficado mais escurecido, que pode ser justificado pelo aumento de hormônios da gestação.

Como podemos ver:

“Sim. Está sendo um desafio q cada etapa que passa [...]” (G23; união estável, 24 anos) “Acredito que um pouco, apesar de gosta da minha barriga, dessa nova fase, interfere um pouco na insegura, me sinto menos sexual [...]” (G25; casada, 27 anos)

“Sim. Acho que quando não estamos bem conosco nada flui como esperando, precisamos

estar satisfeitas com o corpo [...]” (G27; casada, 26 anos) “Sim. Eu não sinto à vontade e também desconfortável por algumas partes está escura [...]” (G32; solteira, 23 anos) “Sim. Não me acho sexualmente atraente na gravidez [...]” (G38; casada, 30 anos)

A gravidez é um dos períodos mais marcantes na vida de uma mulher, afetando a sua sexualidade, e, durante este momento, a gestante é afetada por fatores como a alteração da percepção da imagem corporal, falta de disposição, sintomas fisiológicos e desconfortos relativamente ao corpo, alterações no relacionamento e mudanças no estado de humor (TOLEDO, 2021)

ATIVIDADE SEXUAL E SATISFAÇÃO

As declarações abaixo mostram que 68% estão satisfeitas com o ato sexual, ativas durante a gravidez, mesmo que não regularmente, e que tiveram aumento na libido, como pode-se observar nas seguintes afirmativas:

“Sim. Porém, não regulamente e não estou satisfeita com o ato em si, pois a barriga torna desconfortável [...]” (G1; casada, 23 anos) “Sim. Acho que na gestação tenho mais vontade [...]” (G15; casada, 26 anos) “Sim. Mesmo tendo restrição de algumas posições, dá para manter uma relação saudável [...]” (G27; casada, 26 anos) “Sim. Apesar dos problemas de autoestima, estou satisfeita sexualmente [...]” (G33; casada, 24 anos) “Sim. Sinto ativa, tive aumento da libido [...]” (G36; solteira, 22 anos)

É preocupante saber que 32% das mulheres na gestação não se sentem bem com o ato sexual. A explicação para isso surge através de diversos fatores, tais como diminuição

da libido, desconforto, limitações por conta da barriga e aumento do peso. Podemos perceber essa insatisfação através das falas abaixo:

“Sou ativa, porém insatisfeita com a libido que está relativamente baixo [...]” (G22; casada, 25 anos)

“Não. Porque não está fácil experiência nova para ambos [...]” (G23; união estável, 24 anos)

“É desconfortável, tem limitações [...]” (G26; casada, 37 anos) “Não. Diminuição de libido e desconforto nas posições [...]” (G34; divorciada, 30 anos) “Não. Incomoda, pois, o peso da barriga interfere nas posições que gosto [...]” (G38; casada, 30 anos)

Segundo Holanda *et al.* ¹¹ a sexualidade foi definida, pela maioria das mulheres, como sinônimo de ato sexual; relataram queda da libido durante a gravidez, sendo está bem compreendida pelo companheiro. As gestantes citaram algumas interferências na vivência sexual, como dor no ato sexual, indisposição, cansaço, dor no baixo ventre e abstinência sexual. Depois de terem experimentado esse estado corporal e a vida sexual inativa, elas esperam que o corpo retorne a ser o que era antes, ou seja, sentindo gravidez desejo e prazer. Buscam, assim, as experiências que tinham antes de engravidar para suprir as expectativas.

Entretanto, quando ampliado para um contexto geral da vida sexual, que envolve afetividade, momentos de carícias e preliminares, a satisfação sexual foi suprida, pois as preliminares estão associadas à produção do hormônio oxitocina, fazendo com que a mulher fique mais receptiva para a relação sexual, mesmo mostrando alterações de desejo por vários fatores, como a ação da prolactina que age na diminuição da testosterona. No quesito satisfação sexual, o resultado foi substancialmente diferente entre ao estudo Fiamoncini e Reis (2018), mostrando uma redução no grupo das gestantes, porém a diferença não foi tão importante em comparação aos domínios de desejo e excitação. A justificativa é que afeto, carinho e respeito mútuo foram componentes indispensáveis para que ainda houvesse satisfação sexual na gravidez, mesmo com diminuição significativa de desejo e excitação.

INTERFERÊNCIA DA IMAGEM CORPORAL COM O DIA A DIA DA GESTANTE

Quando indagadas se a imagem interfere em atividades diárias, 64% das gestantes afirmaram que não.

“Não. No momento estou satisfeita com a condição de gestante e até então não interfere em nada no meu cotidiano [...]” (G27; casada, 26 anos) *“Não. Pois independente das circunstâncias tenho que seguir a vida [...]” (G37; casada, 26 anos)*

A preocupação com a modificação corporal no cotidiano foi de 36% por terem vergonha do ganho de peso, não se sentirem confortáveis com suas roupas e desânimo ao realizar atividades cotidianas, como pode ser visto através das citações:

“Sim. Deixei de sair e me arrumar, pois não me sinto à vontade com as roupas que posso usar com a barriga grande [...]” (G1; casada, 23 anos)

“Sim. Pois fico com vergonha do meu peso e acabar me atrapalhando [...]” (G14; solteira, 19 anos)

“Sim. Quando coloco roupas que não se sinto bem [...]” (G23; união estável, 24 anos)

“Interfere sim. Alguns dias me sinto para baixo e não quero sair [...]” (G33; casada, 24 anos)

“Sim. Na autoestima, desânimo para realizar as atividades do dia a dia [...]” (G34; divorciada, 30 anos)

“Interfere com as mudanças no meu corpo, passei a evitar saídas, muitas vezes não tinha roupa que ficasse boa no meu corpo [...]” (G38; casada, 30 anos)

Com as comprovações científicas, deve ser deixado claro que a imagem corporal é extremamente mutável e complexa nas mulheres durante a gravidez, podendo ser moldável de acordo com as expectativas dessas em relação ao seu novo corpo (forma e tamanho), com também a funcionalidade e suas novas vivências. Na maioria dos casos, essas mulheres apresentam sentimentos variados durante a gestação, isto é, vão de alegria ao descontentamento por conta de suas mudanças corporais e hormonais, e, em alguns momentos, as medidas existentes para a obtenção de tais sentimentos são insuficientes para gestantes e não captam a complexidade e as nuances das experiências corporais da mulher durante esse período (FERRAZ et al., 2021).

• CONCLUSÕES

Foi possível concluir que a maioria das gestantes estão satisfeitas com a imagem corporal por estarem realizando o sonho de ter um filho e acreditam que os seus corpos voltarão ao normal; portanto, não se sentem desconfortáveis. Com relação aos atos sexuais e na percepção da imagem corporal, foi observado um dado positivo, pois se sentem mais atraentes, bonitas, com autoestima elevada e têm segurança com o corpo, além de estarem satisfeitas sexualmente. Foi visto também que as alterações corporais na gestação não interferiram nas atividades diárias e que estavam satisfeitas com a gestação.

No entanto, ainda houve uma grande parcela das gestantes desconfortáveis devido às complicações da gravidez, como o aumento de peso e aparecimento de estrias, celulites e regiões mais escuras. Consequentemente, essas alterações físicas indesejáveis impactam suas vidas por questões psicológicas, a exemplo da ansiedade para que a gravidez chegue ao fim e baixa autoestima.

REFERÊNCIAS

ZANATTA, Edinara; PEREIRA, Caroline Rubin Rossato; ALVES, Amanda Pansard. A experiência da maternidade pela primeira vez: as mudanças vivenciadas no tornar-se mãe. **Revista Pesquisas e Práticas Psicossociais**, v. 12, n. 3, p. 16-16, 2017.

FERRAZ, Beatriz Almeida et al. AUTOIMAGEM E PERCEPÇÃO CORPORAL DURANTE O PERÍODO GESTACIONAL: EXISTE INFLUÊNCIA DO EXERCÍCIO FÍSICO? REVISÃO INTEGRATIVA. **Revista Brasileira de Sexualidade Humana**, v. 32, n. 1, 2021.

JOKURA, T. Por que a mulher engorda tanto na gravidez. **Mundo Estranho, Saúde**, 2018.

MEIRELES, Juliana Fernandes Filgueiras et al. Imagem corporal de gestantes: um estudo longitudinal. **Jornal Brasileiro de Psiquiatria**, v. 65, p. 223-230, 2016.

MEIRELES, Juliana Fernandes Filgueiras et al. Imagem corporal de gestantes: associação com variáveis sociodemográficas, antropométricas e obstétricas. **Revista Brasileira de Ginecologia e Obstetrícia**, v. 37, p. 319-324, 2015.

ARAÚJO, Natalúcia Matos et al. Corpo e sexualidade na gravidez. **Revista da Escola de Enfermagem da USP**, v. 46, p. 552-558, 2012.

SAVALL, Ana Carolina Rodrigues; MENDES, Aline Knepper; CARDOSO, Fernando Luiz. Perfil do comportamento sexual na gestação. **Fisioterapia em Movimento (Physical Therapy in Movement)**, v. 21, n. 2, 2008.

MEIRELES, Juliana Fernandes Filgueiras et al. Insatisfação corporal em gestantes: uma revisão integrativa da literatura. **Ciência & Saúde Coletiva**, v. 20, p. 2091-2103, 2014.

TOLEDO, Luana. Gerenciamento de serviços de saúde e enfermagem. 2021.

HOLANDA, Juliana Bento de Lima et al. Disfunção sexual e fatores associados relatados no período pós-parto. **Acta Paulista de Enfermagem**, v. 27, p. 573-578, 2014.

FIAMONCINI, Andreia Aparecida; DOS REIS, Margareth de Mello Ferreira. Sexualidade e gestação: fatores que influenciam na expressão da sexualidade. **Revista Brasileira de Sexualidade Humana**, v. 29, n. 1, p. 91-102, 2018.