

## OPINATIVOS E DE REVISÃO

**AUTOIMAGEM E PERCEPÇÃO CORPORAL DURANTE O PERÍODO  
GESTACIONAL: EXISTE INFLUÊNCIA DO EXERCÍCIO FÍSICO?  
REVISÃO INTEGRATIVA**

*Beatriz Almeida Ferraz,<sup>1</sup> Catarine Gawriljuk Masotti,<sup>2</sup> Fernanda Antico Benetti,<sup>3</sup> Amanda Estevão<sup>4</sup>  
e Mariane Castiglione<sup>5</sup>*

SELFIMAGE AND BODY PERCEPTION ON THE GESTATION PERIOD: DOES EXERCISING  
INFLUENCE IT? AN INTEGRATIVE REVIEW

AUTOIMAGEN Y PERCEPCIÓN CORPORAL DURANTE EL PERÍODO GESTACIONAL:  
HAY UNA INFLUENCIA DEL EJERCICIO FÍSICO? UNA REVISIÓN INTEGRADORA

**Resumo:** 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. Contudo, explora-se que o exercício físico traz benefícios, considerando as mudanças fisiológicas e psicológicas durante a gravidez. Objetivo: realizar uma revisão de literatura integrativa e analisar se existem alterações de imagem e percepção corporal durante o período gestacional, assim como descrever o impacto de exercícios frente a essas possíveis alterações. Metodologia: trata-se de uma revisão de literatura integrativa, onde foi realizada uma busca nas bases de dados, PEDro e PubMed, utilizando os descritores: Body Image, Perception, Exercises, Pregnant Women, Pregnant. Resultados: foram encontrados 13 artigos que se enquadravam e estavam de acordo com as propostas idealizadas. Nesses, os autores concordam que os exercícios impostos às gestantes são de extrema importância, reduzindo as alterações relacionadas à imagem e à percepção corporal. No entanto, deve-se enaltecer todas as mudanças fisiológicas e psicossociais, nunca deixando de orientar e acolher este público. Conclusão: conclui-se que a imagem corporal e a autopercepção são alteradas durante a gravidez, promovendo impactos na qualidade de vida e no bem-estar. Com isso, é de extrema importância a realização de exercícios neste período, a fim de diminuir os impactos e melhorar a autoestima, aceitação e imagem corporal dessas mulheres.

**Palavras-chave:** imagem corporal; percepção; exercício; mulheres grávidas; grávidas.

**Abstract:** One of the main characteristics of pregnancy is the several physiological changes that the body goes through in a short period of time, making women have different understandings of themselves. The ideal of the perfect body often interferes directly on the body image and perception, causing a negative impact on a once in a lifetime moment. However, exercising is explored as beneficial, considering the physiological and psychological changes that happen due to the pregnancy. Objective: review and analyze the integrative literature to check if there are changes on the body image and perception during the gestation period, as to describe the impact of the exercises to these possible changes. Methodology: since it is a review of the integrative literature there was a research on the PEDro and PubMed data base, using the describers: Body Image, Perception, Exercises, Pregnant Women, Pregnant. Results: 13 articles that fit the idealized proposals were found. These authors agreed that the exercises to pregnant are extremely important, reducing the changes that are connected to the body image and perception. Although, all the physiological and psychosocial changes shall be praised and never stop assisting and receiving these people. Conclusion: it is concluded that there is change on the body image and self-perception throughout the pregnancy, having effect on the life quality and welfare.

<sup>1</sup> Discente de Fisioterapia do Centro Universitário Saúde ABC, Santo André, São Paulo, Brasil. E-mail: [bia.1305@outlook.com](mailto:bia.1305@outlook.com)

<sup>2</sup> Discente de Fisioterapia do Centro Universitário Saúde ABC, Santo André, São Paulo, Brasil. E-mail: [catarinemasotti@gmail.com](mailto:catarinemasotti@gmail.com)

<sup>3</sup> Fisioterapeuta e Docente do Centro Universitário Saúde ABC, Santo André, São Paulo, Brasil. E-mail: [benetti.fernanda@gmail.com](mailto:benetti.fernanda@gmail.com)

<sup>4</sup> Fisioterapeuta e Docente, Especializada, Centro Universitário Saúde ABC, Santo André, São Paulo, Brasil. E-mail: [manda.est@hotmail.com](mailto:manda.est@hotmail.com)

<sup>5</sup> Fisioterapeuta e Docente, Especializada, Centro Universitário Saúde ABC, Santo André, São Paulo, Brasil. E-mail: [mariane.castiglione@fmabc.br](mailto:mariane.castiglione@fmabc.br)

Thus it is extremely important to exercise on this period in order to decrease the impacts and improve the self-esteem, acceptance, and body image of these women.

**Keywords:** body image; perception; exercise; pregnant women; pregnant.

**Resumen:** El embarazo está marcado por varios cambios fisiológicos en un corto período de tiempo, lo que trae a las embarazadas nuevas percepciones sobre sí mismas. A menudo, la idealización de un cuerpo perfecto interfiere directamente con la imagen y percepción de su cuerpo, lo que genera un impacto negativo en un momento único para vivir. Sin embargo, se explora que el ejercicio físico tiene beneficios, considerando los cambios fisiológicos y psicológicos durante el embarazo. Objetivo: realizar una revisión integradora de la literatura y analizar si existen cambios en la imagen y percepción corporal durante el período gestacional, así como describir el impacto de los ejercicios ante estos posibles cambios. Metodología: se trata de una revisión integradora de la literatura, donde se realizó una búsqueda en las bases de datos, PEDro y PubMed, utilizando los descriptores: Imagen corporal, Percepción, Ejercicios, Embarazadas, Embarazadas. Resultados: se encontraron 13 artículos que se ajustaban y estaban de acuerdo con las propuestas idealizadas. En estos, los autores coinciden en que los ejercicios impuestos a las embarazadas son de suma importancia, reduciendo los cambios relacionados con la imagen y la percepción corporal. Sin embargo, deben destacarse todos los cambios fisiológicos y psicosociales, sin dejar nunca de orientar y acoger a esta audiencia. Conclusión: Se concluye que la imagen corporal y la autopercepción se alteran durante el embarazo, promoviendo impactos en la calidad de vida y el bienestar. Por ello, es de suma importancia realizar ejercicios en este período, con el fin de reducir los impactos y mejorar la autoestima, aceptación e imagen corporal de estas mujeres.

**Palabras clave:** imagen corporal; percepción; ejercicio; mujeres embarazadas; embarazadas.

## Introdução

A gestação é um período complexo na vida da mulher, sendo considerado um processo no qual as transformações irão repercutir de forma expressiva na rotina diária da gestante (MEIRELES et al., 2015). O período gestacional pode ser considerado uma situação ímpar na vida da mulher, no qual ocorrem rápidas alterações em um curto período de tempo. (MEIRELES et al., 2015).

A preparação do corpo para o período gestacional envolve ajustes dos mais variados sistemas (MANN et al, 2010; POLDEN; MANTLE, 2005), a fisiologia materna fica alterada durante a gravidez por vários motivos. No primeiro momento, modificações acessórias ocorrem em seus órgãos reprodutivos e em suas mamas, para assegurar o desenvolvimento do feto e a nutrição da criança após o nascimento. Em seguida, todas as funções metabólicas ficam aumentadas para suprir a nutrição do feto em crescimento. E por fim, a grande produção de hormônios pela placenta produz efeitos colaterais, não diretamente relacionados com a reprodução (GUYTON, 1998).

Existe um aumento generalizado na flexibilidade e extensão das articulações, hormonalmente mediado no sistema musculoesquelético. Sendo o estrogênio, a progesterona e a relaxina hormônios responsáveis por tal condição. Além disso, ocorre também alterações posturais gestacionais, para se adaptarem às mudanças do centro de gravidade. E ainda ocorre uma predisposição ao aparecimento de varizes, devido à dificuldade do retorno venoso ao

coração, assim como, essas mulheres podem apresentar na pele áreas hiperpigmentadas, conhecidas como cloasmas ou máscara da gravidez, e estrias (POLDEN; MANTLE, 2000; SOUZA, 1999).

A mulher adquire um ganho médio de 10 a 12 kg durante a gestação, não sendo saudável um ganho limiar muito baixo ou muito alto dentro desta média. Esse ganho é explicado pelo aumento do volume sanguíneo, mamas, placenta, líquido amniótico, dilatação do útero, depósitos de gordura, fluido extracelular e não se limita apenas a sua relação com o peso fetal. É importante ressaltar que o teor de aumento de gordura e dos líquidos corporais são variáveis, dependem dos hábitos alimentares da gestante, em especial, da ingestão de sal e de água, e das quantidades secretadas dos diferentes hormônios durante a gravidez (GUYTON, 1998; POLDEN; MANTLE, 2000).

Quanto ao sistema respiratório, há um pequeno aumento na média respiratória de repouso e uma diminuição de 25% da tensão de dióxido de carbono do sangue, que leva a um quadro de dispneia durante a execução das atividades. O volume corrente e a ventilação alveolar aumentam, a capacidade vital parece permanecer a mesma, e a reserva expiratória fica reduzida (POLDEN; MANTLE, 2000).

Além das alterações supracitadas, o sistema nervoso da gestante também é modificado, a grávida mostra instabilidade de humor, insônia, pesadelos, manias, aversões à comida, reduções na habilidade cognitiva e amnésia; mas essas alterações não são bem explicadas, estando

provavelmente relacionadas aos hormônios. (POLDEN; MANTLE, 2000).

Em relação às características que sofrem alterações durante esse período estão: a aparência física e a imagem corporal. Estudos apontam que muitas mulheres sofrem mudanças substanciais na satisfação corporal, durante a gravidez e no período após o parto (FAHAMI; AMINI-ABCHUYEH; AGHAEI, 2018).

A imagem corporal, é um construto multidimensional que consiste em percepção, afeto e comportamento (SUN et al., 2018). 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 sua imagem corporal (MEIRELES et al., 2016).

Sendo assim, surge a hipótese de que as rápidas mudanças corporais que ocorram 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 et al., 2015).

A atividade física regular é benéfica à saúde física e psicológica na gravidez, a inatividade física é reconhecida como um fator de risco independente para obesidade materna e as complicações relacionadas diretamente a gestante (ARTAL, 2015). É comum que mulheres grávidas exibam comportamentos sedentários e sejam fisicamente inativas devido à necessidade de se adaptarem a consideráveis mudanças fisiológicas e psicológicas durante a gravidez (CHAN; YEUNG; LAW, 2019).

No período gestacional, são numerosos os benefícios dos exercícios físicos trazidos à gestante em um menor tempo de recuperação pós-parto, melhoram suas aptidões físicas, previnem o aparecimento de transtornos depressivos, reduzem as dores corporais e, consequentemente, melhoram a autoimagem corporal. (KOLOMANSKA-BOGUCA; MAZUR-BIALY, 2019; MARÍN-JIMÉNEZ et al., 2019).

Sendo assim, alterações fisiológicas podem estar relacionadas com a autoimagem e a percepção corporal. A realização de exercícios físicos pode minimizar danos, entretanto, muitas vezes há dúvidas dessa eficácia e seguridade.

## Objetivo

Estudos abordam que as alterações fisiológicas podem estar relacionadas com a autoimagem e a percepção corporal. A realização de exercícios físicos pode minimizar danos, entretanto, muitas vezes há dúvidas dessa eficácia e seguridade. De acordo com estas informações científicas, o objetivo do presente estudo é analisar se existem alterações da imagem corporal e da

percepção corporal durante o período gestacional, e descrever o impacto de exercícios físicos frente a essas possíveis alterações.

## Metodologia

Trata-se de uma revisão integrativa de literatura que objetivou analisar se há alterações de imagem corporal e da percepção corporal durante o período gestacional, e descrever o impacto de exercícios físicos frente a essas possíveis alterações.

Para execução foi realizada uma busca nas bases de dados: Physiotherapy Evidence Database (PEDro) e U.S. National Library of Medicine National Institutes of Health (PubMed).

Os descritores utilizados foram: *body image*, *pregnant women*, *pregnant*, *perception* e *exercises*.

Na base de dados PEDro foram realizadas duas buscas combinando os descritores *body image* AND *pregnant* e *perception* AND *pregnant*. Nessa base de dados, foram selecionados apenas estudos registrados no *clinical trials*.

Na base de dados PubMed foram realizadas duas buscas utilizando os descritores *body image* AND *pregnant* AND *exercises* e *body image* AND *pregnant*.

Foram excluídos estudos que analisavam um programa de exercícios em gestantes, porém não mensuravam aspectos relacionados à autoimagem e percepção corporal, assim como, estudos que não incluíam gestantes e revisões sistemáticas.

Os estudos foram avaliados de acordo com análise dos títulos e resumos de pesquisa, selecionando apenas estudos pertinentes ao tema proposto de abordagem.

A pesquisa foi realizada entre junho e julho de 2020, foi estabelecida uma data de corte incluíram-se apenas estudos publicados posteriores ao ano 2010, objetivou-se assim a construção de uma revisão integrativa de literatura.

## Resultados

Na primeira busca realizada na base de dados PEDro, utilizando os descritores “*Body Image; Pregnant*” foram encontrados três artigos, dois foram excluídos após aplicação dos critérios de exclusão.

Utilizando os descritores “*Perception; Pregnant*”, ainda na base de dados da PEDro, foram encontrados nove estudos, oito foram excluídos após aplicação dos critérios de exclusão.

No primeiro levantamento realizado na base de dados PubMed, obteve-se um total de 31 artigos, utilizando os descritores: “*Body Image AND Pregnant AND Exercise*”. Após a análise, apenas estudos do tipo *clinical trials* e publicações a partir do ano de 2010 foram selecionados, resultando em um total de cinco estudos.

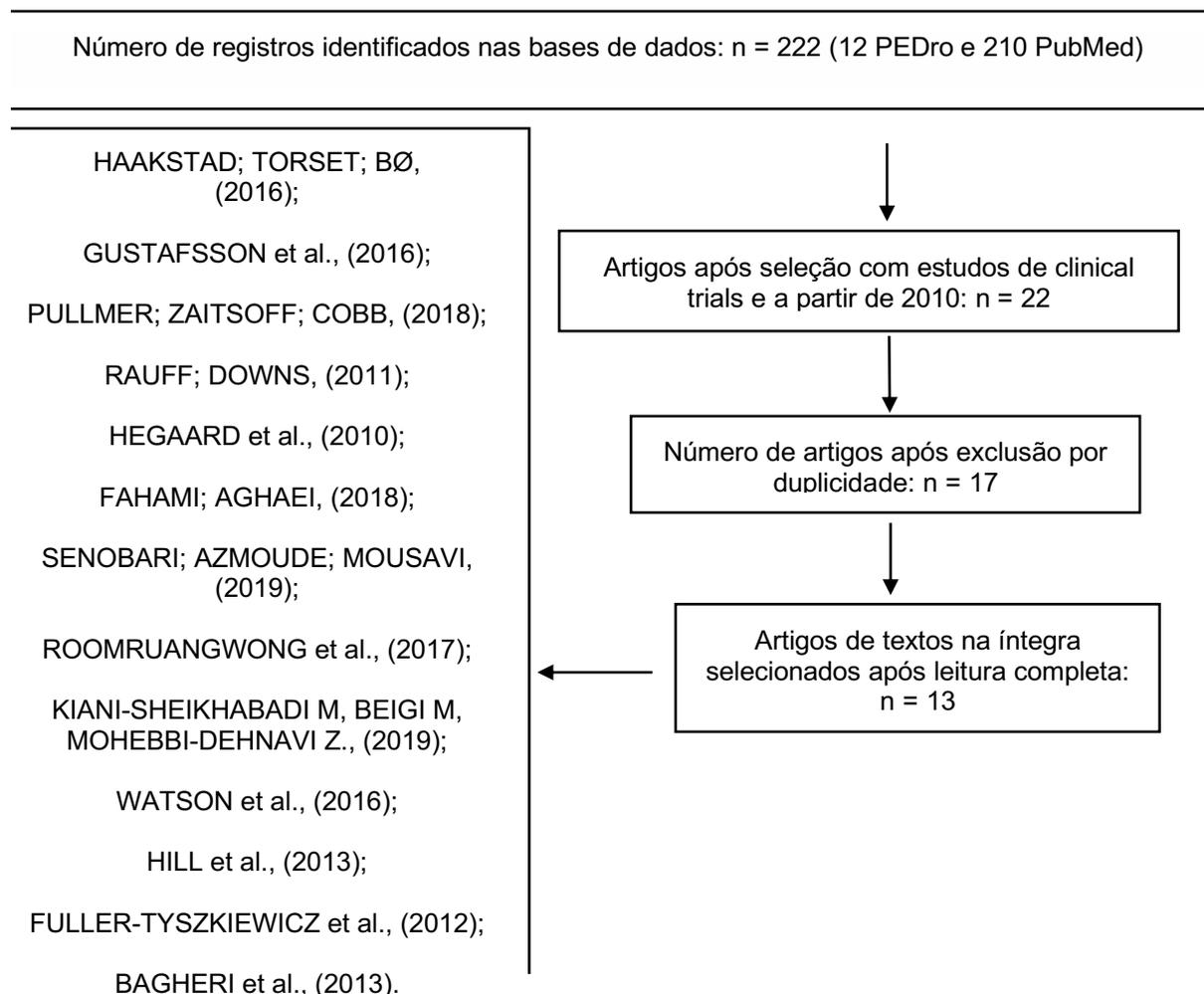
Já no segundo levantamento realizado ainda na base de dados PubMed, foram encontrados o total de 179 artigos, utilizando os descritores “*Body Image AND Pregnant*”. Após uma criteriosa seleção, apenas estudos do tipo *clinical trials* e publicações dos últimos dez anos foram elegíveis para a atual publicação, resultando em um total de 15 artigos.

Conseqüentemente, a busca supracitada obteve um total de 22 artigos que foram analisados na íntegra (texto completo). Seguidamente a análise, observou-se

que cinco estudos se encontravam duplicados quando realizadas buscas com diferentes descritores, ou indexados em ambas as bases de dados. Outros três artigos não se enquadravam nos objetivos propostos pelo atual estudo. E um artigo não foi encontrado na íntegra.

Ao final dessas etapas, foram encontrados 13 artigos que se enquadravam e estavam de acordo com as propostas idealizadas. Os passos de busca seguem representados na Figura 1 e os estudos que compõem a atual revisão integrativa apresentados no Quadro 1.

**Figura 1** - Fluxograma dos estudos identificados



**Fonte:** elaboração dos autores.

Quadro I - Descrição dos artigos elegíveis

(continua)

Título/ Autor/ Ano	Objetivo	Exercício proposto no estudo	Métodos	Conclusão
<p><b>What is effect of regular group exercise on maternal psychological outcomes and common pregnancy complaints? An assessor blinded RCT.</b> HAAKSTAD; TORSET; BØ (2016)</p>	<p>Relatar desfechos psicológicos maternos (autorrelato de bem-estar, qualidade de vida, imagem corporal, depressão gestacional) e queixas comuns da gravidez antes e após intervenção.</p>	<p>O grupo intervenção participou de aulas de dança, uma hora por semana, por pelo menos 12 semanas. As sessões eram divididas em aquecimento, treinamento de resistência e dança. Após, era realizado treinamento de força. Finalizando com exercícios de alongamento, relaxamento e consciência corporal.</p>	<p>Foram incluídas mulheres nulíparas que não participavam de um programa de exercícios estruturados e/ou caminhada nos últimos seis meses. No total, 105 mulheres com peso pré-gravidez saudável foram recrutadas para o ensaio.</p>	<p>Uma aula abrangente de ginástica em grupo para gestantes com peso saudável, duas vezes por semana, teve efeitos positivos no bem-estar e qualidade de vida, redução da fadiga e sentimentos negativos, bem como aumento da satisfação com a saúde.</p>
<p><b>The effects of an exercise programme during pregnancy on health-related quality of life in pregnant women: a Norwegian randomized controlled trial.</b> GUSTAFSSON et al. (2016)</p>	<p>Investigar se um programa de exercícios personalizado influencia o bem-estar psicológico e a percepção geral da saúde de mulheres grávidas, refletindo a qualidade de vida relacionada à saúde no final da gravidez.</p>	<p>O grupo intervenção foi incentivado a se exercitar três vezes por semana durante 12 semanas. A escala de Borg foi usada para medir o nível de intensidade física, diários e grupos de treinamento foram projetados para servirem de suporte, mas acabaram contribuindo para verificar adesão.</p>	<p>Foram recrutadas, mulheres que compareceram ao ultrassom de rotina na 18ª semana de gestação. Para serem incluídas, elas deveriam ser mulheres brancas saudáveis, maiores de 18 anos e apenas com um único feto nessa gestação.</p>	<p>Este estudo não revelou diferenças significativas na autopercepção da saúde geral e bem-estar psicológico entre mulheres que realizaram um programa de exercícios regulares em comparação com o grupo que não fizeram.</p>
<p><b>Body Satisfaction During Pregnancy: The Role of Health- Related Habit Strength.</b> PULLMER; ZAITSOFF; COBB (2018)</p>	<p>Examinar a relação entre dois novos fatores (isto é, força do hábito alimentar saudável e força do hábito de atividade física) e a satisfação corporal durante a gravidez.</p>	<p>————</p>	<p>Participaram 67 mulheres grávidas, todas as mulheres estavam no início do segundo trimestre. Para serem incluídas, elas precisavam estar entre 16 e 20 semanas de gravidez, ser maior que 19 anos e morar na América do Norte.</p>	<p>Conclui-se que este estudo contribuiu para a compreensão da satisfação corporal em mulheres grávidas, sugerindo que a força do hábito alimentar saudável pode ser um determinante.</p>

(continuação)

Título/ Autor/ Ano	Objetivo	Exercício proposto no estudo	Métodos	Conclusão
<p><b>Mediating effects of body image satisfaction on exercise behavior, depressive symptoms, and gestational weight gain in pregnancy.</b> RAUFF; DOWNS (2011)</p>	<p>Examinar a influência mediadora da satisfação com a imagem corporal sobre os sintomas depressivos, comportamento de exercício e ganho de peso gestacional no 2º e 3º trimestre.</p>	<p>—</p>	<p>Foram incluídas nesta pesquisa um total de 151 mulheres grávidas, que tinham dados completos em todos os trimestres, portanto, essa amostra era utilizada para a realização das análises do estudo.</p>	<p>Em conclusão, os resultados demonstraram que a satisfação com a imagem corporal é um determinante psicológico dos sintomas depressivos nos trimestres estudados da gravidez. Promover a satisfação com a imagem corporal pode ser uma estratégia não farmacológica que oferece efeitos benéficos.</p>
<p><b>Experiences of physical activity during pregnancy in Danish nulliparous women with a physically active life before pregnancy. A qualitative study.</b> HEGAARD et al. (2010)</p>	<p>Elucidar experiências e visões de atividade física de lazer durante a gravidez em mulheres nulíparas que eram fisicamente ativas antes da gravidez.</p>	<p>—</p>	<p>Foram incluídas 19 mulheres que continuavam a ter um nível de exercício moderado a pesado durante o primeiro e o segundo trimestre. Foram escolhidas mulheres com e sem doenças crônicas, fumantes e não fumantes, mulheres de todas as faixas etárias, com diferentes Índices de Massa Corpórea (IMC), a fim de uma amostra de informações bastante ampla.</p>	<p>Este estudo traz uma nova perspectiva ao descrever as percepções das mulheres sobre as barreiras e como superá-las durante a gravidez. As mulheres então continuam fisicamente ativas durante a gravidez, na maioria das vezes em menor grau, e obtêm considerável prazer e bem-estar físico.</p>
<p><b>The Relationship between Psychological Wellbeing and Body Image in Pregnant Women.</b> FAHAMI; AMINI-ABCHUYEH; AGHAEI (2018)</p>	<p>Verificar a associação entre a imagem corporal e o bem-estar psicológico durante a gravidez.</p>	<p>—</p>	<p>Este estudo teve a participação de 320 gestantes, de qualquer idade gestacional, com ausência de qualquer transtorno mental, e que fizesse uso de sedativos. Os dados foram coletados por meio de questionários padrão de bem-estar psicológico e satisfação com a imagem corporal.</p>	<p>Conclui-se que a imagem corporal é um dos fatores relacionados ao bem-estar psicológico durante a gravidez. Portanto, recomenda-se que essa questão seja levada em consideração na prestação de cuidados à gestação e no planejamento para a melhoria da saúde mental da gestante.</p>

(continuação)

Título/ Autor/ Ano	Objetivo	Exercício proposto no estudo	Métodos	Conclusão
<b>The relationship between body mass index, body image, and sexual function: A survey on Iranian pregnant women.</b> SENOBARI; AZMOUDE; MOUSAVI, (2019)	Investigar a relação entre IMC, imagem corporal e função sexual em gestantes.	—	Este estudo contou com a participação de 206 gestantes com idade acima de 20 anos, gravidez única, idade gestacional de 14 semanas ou mais, e IMC pré-gravidez maior ou igual a 18,5 kg/m <sup>2</sup> . Os dados foram coletados por meio de três questionários.	Em conclusão, o presente estudo revelou que não houve relação entre o IMC mais o escore de imagem corporal e a função sexual. Portanto, com base nos resultados deste estudo, construtos intrincados como função sexual não podem ser explicados por conceitos como IMC e imagem corporal.
<b>High incidence of body image dissatisfaction in pregnancy and the postnatal period: Associations with depression, anxiety, body mass index and weight gain during pregnancy.</b> ROOMRUANGWONG et al., (2017)	Delinear a prevalência de insatisfação com a imagem corporal em gestantes e parturientes em relação aos sintomas de depressão e ansiedade.	—	Foram convocadas 126 gestantes, maiores de 18 anos, com partos marcados, acompanhamento do pós-parto no hospital do estudo e ser capazes de ler e escrever tailandês. Essas pacientes foram avaliadas em três momentos, sendo um durante a gestação e dois após a gestação.	Conclui-se que cerca de um terço das mulheres grávidas tem um distúrbio da imagem corporal que está fortemente associado a sintomas de depressão e ansiedade clínica atual e de vida.
<b>The relationship between perfectionism and body image with eating disorder in pregnancy.</b> KIANI-SHEIKHABADI; BEIGI; MOHEBBI-DEHNAVI (2019)	Verificar a relação entre o perfeccionismo e a imagem corporal com os transtornos alimentares na gravidez.	—	O estudo contou com a alocação de 200 mulheres grávidas. As ferramentas de coletas de dados foram questionários, assim como acidentes estressantes durante a gravidez e doenças médicas.	De acordo com o estudo, o perfeccionismo e a imagem corporal e suas dimensões, que estão entre os problemas psicológicos, estão significativamente associados ao transtorno alimentar na gravidez. A saúde mental das mulheres grávidas é de particular importância.

(conclusão)

Título/ Autor/ Ano	Objetivo	Exercício proposto no estudo	Métodos	Conclusão
<b>A qualitative exploration of body image experiences of women progressing through pregnancy.</b> WATSON et al. (2016)	Realizar uma avaliação qualitativa abrangente das experiências da imagem corporal durante a gestação, com questões que exploram os construtos desta imagem.	———	O estudo contou com a participação de 19 mulheres grávidas. Foram utilizadas entrevistas para a obtenção de uma visão sobre as experiências de imagem corporal das mulheres durante a gravidez.	Destacou-se a necessidade de adaptações das teorias de imagem corporal existentes para mulheres não grávidas, usadas como uma estrutura para as mulheres grávidas. Portanto, a conscientização sobre a mudança corporal e imagem corporal contribui para melhor aceitação.
<b>Body image and gestational weight gain: a prospective study.</b> HILL et al. (2013)	Examinar se as atitudes com a imagem corporal (por exemplo, sentir-se gordo, atraente ou forte e em forma e saliência de peso e forma) predizem com o ganho de peso excessivo gestacional.	———	Um total de 108 mulheres grávidas com idade superior a 18 anos foram recrutadas. Essas mulheres responderam a questionários que avaliavam a imagem corporal, variáveis demográficas e ganho de peso excessivo.	Conclui-se que a imagem corporal é um aspecto do cuidado pré-natal que deve ser considerado em uma abordagem holística do controle de peso durante a gravidez e ser considerada importante para a saúde das mulheres.
<b>Body image during pregnancy: an evaluation of the suitability of the Body Attitudes Questionnaire.</b> FULLER-TYSZKIEWICZ et al. (2012)	Examinar a adequação do Body Attitudes Questionnaire (BAQ) para medir a insatisfação corporal entre mulheres grávidas e não grávidas.	———	O estudo contou com um total de 176 mulheres grávidas que preencheram uma bateria de questionários. O grupo comparação, contava com um total de 148 mulheres não grávidas.	Conclui-se que as comparações de insatisfação corporal entre mulheres grávidas e não grávidas são susceptíveis de serem confundidas por vieses de medição diferencial, que servem para minar as tentativas de avaliar com precisão o nível de insatisfação corporal.
<b>Pre-pregnancy body size dissatisfaction and excessive gestational weight gain.</b> BAGHERI et al. (2013)	Examinar se a insatisfação com o tamanho corporal antes da gravidez estava associada ao ganho excessivo de peso em mulheres grávidas iranianas.	———	O estudo comparou a satisfação corporal pré-gravídica em gestantes que ganharam peso além das diretrizes e gestantes que ganharam peso dentro das diretrizes. As gestantes relembavam o seu estado pré-gravidez e relatavam sua satisfação corporal.	O estudo mostrou que mulheres preferencialmente mais magras estavam em maior risco de ganho de peso excessivo na gestação, com isso o peso corporal pode influenciar no ganho de peso gestacional.

Fonte: elaboração dos autores.

## Discussão

As mudanças corporais e a autoimagem corporal são condições que durante o período gestacional estão sujeitas a alterações. Sabe-se que estes pontos possuem uma importância tanto social, quanto pessoal para autoestima, aceitação e bem-estar da gestante. Com isso, possíveis intervenções, como a atividade física durante a gravidez, têm sido estudadas para verificar o impacto trazido dessas consequências (SUN, 2018).

Watson (2016), com seus achados científicos, destaca 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) assim como, funcionalidade e suas novas experiências. Muitas vezes, essas mulheres apresentam sentimentos diversos durante a gestação, ou seja, vão da alegria ao descontentamento por conta de suas mudanças corporais e, em alguns momentos, as medidas existentes para captação de tais sentimentos são insuficientes para gestantes e não captam a complexidade e as nuances das experiências da imagem corporal da mulher durante esse período.

Foi observado por Fahami, Amini-Abchuyeh e Aghaei (2018) que a autoaceitação durante a gravidez promove uma relação com resultados positivos entre a satisfação corporal e o bem-estar psicológico dessas mulheres mediante todas as alterações acarretadas neste momento. Além disso, é abordado que, para manter uma imagem corporal positiva é necessário que essas mulheres recebam informações claras sobre essas mudanças físicas, a fim de ajudá-las a se aceitarem melhor.

Roomruangwong (2017) acredita que as pacientes que apresentam certa insatisfação com a imagem corporal possuem índices aumentados de quadros depressivos, ansiedade e aumento do IMC. Pacientes essas um pouco mais jovens, visto que possuem maiores influências sociais para um corpo ideal sofrendo, assim, com maiores discrepâncias entre o seu peso corporal ideal e o real.

Achados semelhantes foram encontrados no estudo de Meireles (2016) no qual é relatado que o IMC e até mesmo as atitudes alimentares influenciaram a imagem corporal em gestantes, uma vez que ambas as situações justificam as variâncias das atitudes direcionadas ao corpo no primeiro, segundo e terceiro trimestre, respectivamente.

Em contrapartida, segundo Senobari, Azmoude e Mousavi (2019), embora alguns estudos afirmem que o IMC aumentado possui um impacto significativo na imagem corporal dessas gestantes, em seu estudo eles relatam que não há relação entre o IMC e possíveis impactos negativos na imagem corporal dessas mulheres durante o período gestacional.

Visto isso, diversos são os estudos que apontam a atividade física imposta a essas pacientes sendo de grande

importância, uma vez que ela está associada a possíveis alterações e impactos positivos na aceitação, autopercepção e imagem corporal dessas gestantes.

Como relatado por Haakstad, Torset e Bø (2016), mulheres que realizam exercícios apresentam uma saúde significativamente melhor, assim como menor fadiga em suas atividades cotidianas quando comparadas a mulheres que não realizam exercícios. Diante dos dados, eles ainda afirmam que os exercícios regulares contribuíram para melhorias em variáveis como bem-estar materno, qualidade de vida e consequente melhoria da aceitação.

No entanto, Gustafsson e outros (2016), acabaram mostrando em seu estudo que não há diferenças significativas na autopercepção da saúde geral e bem-estar psicológico entre mulheres que receberam um programa regular de exercício em comparação com mulheres que não o receberam. Porém, durante o estudo, a adesão ao programa foi baixa, não fundamentando com eficácia tais achados, fazendo com que não possuam um resultado significativo estatisticamente.

Hegaard e outros (2010) acreditam que a maioria das mulheres praticantes de atividades físicas antes do período gestacional acabam tendo maiores motivações para continuar com as atividades durante a gravidez. Sendo relatado por elas que, a vontade em dar continuidade ocorre devido à sensação de bem-estar, prazer, promoção da manutenção da forma física e diminuição das sensações pessoais diante das consequências fisiológicas experimentadas nesse momento, trazendo assim uma melhor autopercepção a estas mulheres diante da situação.

Como também observado por Jorge, Santos-Rocha e Bento (2015), os efeitos dos programas de exercício durante a gravidez mostram uma melhora na percepção do estado de saúde, além de melhor aptidão aeróbica e força muscular, assim como outros tantos benefícios para saúde física e mental materna.

## Conclusão

Este estudo conclui que a imagem corporal e a autopercepção das mulheres grávidas durante a gestação, são questões alteradas e que promovem impactos importantes na qualidade de vida e bem-estar tanto físico quanto psicológico dessas gestantes. Portanto, se faz necessário que exercícios, sejam eles fisioterapêuticos ou não estejam presentes nesse grupo a fim de diminuir os impactos provocados e corroborarem para a melhora da autoestima, imagem corporal e aceitação de seu novo corpo.

Contudo, é importante elucidar que o acompanhamento profissional e as devidas orientações a respeito de todo cenário devem ser realizados a fim de esclarecer dúvidas e angústias, diminuindo sentimentos ruins dessas mulheres diante do seu novo eu. Entretanto,

existe a necessidade de mais pesquisas e trabalhos práticos em tal área, a fim de trazer maiores comprovações científicas para este campo de atuação, esclarecendo os benefícios estudados.

## Referências

- ARTAL, R. The role of exercise in reducing obesity risks international diabetes mellitus in obese women. *Best Practice & Research Clinical Obstetrics & Gynaecology*, v. 29, n. 1, p. 123-132, Jan. 2015.
- BAGHERI, M. et al. Pre-pregnancy body size dissatisfaction and excessive gestational weight gain. *Maternal and Child Health Journal*, New York, v. 17, n. 4, p. 699-707, May 2013.
- CHAN, C. W. H.; YEUNG, E. A.; LAW, B. M. H. Effectiveness of Physical Activity Interventions on Pregnancy-Related Outcomes among Pregnant Women: A Systematic Review. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, Basel, v. 16, n. 10, May, 2019.
- FAHAMI, F.; AMINI-ABCHUYEH, M.; AGHAEI, A. The Relationship between Psychological Wellbeing and Body Image in Pregnant Women. *Iranian Journal of Nursing and Midwifery Research*, Mumbai, v. 23, n. 3, p. 167-171, May/June, 2018.
- FULLER-TYSZKIEWICZ, M. et al. Body image during pregnancy: An evaluation of the suitability of the body attitudes questionnaire. *BMC Pregnancy and Childbirth*, London, v. 12, 2012.
- GUSTAFSSON, M. K. et al. The effects of an exercise programme during pregnancy on health-related quality of life in pregnant women: a Norwegian randomised controlled trial. *BJOG: An International Journal of Obstetrics and Gynaecology*, Oxford, v. 123, n. 7, p. 1152-1160, June, 2016.
- GUYTON A. C. *Fisiologia humana*. 6. ed. Rio de Janeiro: Guanabara Koogan, 1998.
- HAAKSTAD, L. A. H.; TORSET, B.; BØ, K. What is the effect of regular group exercise on maternal psychological outcomes and common pregnancy complaints? An assessor blinded RCT. *Midwifery*, Edinburgh, v. 32, p. 81-86, Jan. 2016.
- HEGAARD, H. K. et al. Experiences of physical activity during pregnancy in Danish nulliparous women with a physically active life before pregnancy. A qualitative study. *BMC Pregnancy and Childbirth*, London, v. 10, 2010.
- HILL, B. et al. Body Image and Gestational Weight Gain: A Prospective Study. *Journal of Midwifery and Women's Health*, Malden, v. 58, n. 2, p. 189-194, Mar./Apr. 2013.
- JORGE, C.; SANTOS-ROCHA, R.; BENTO, T. Can Group Exercise Programs Improve Health Outcomes in Pregnant Women? A Systematic Review. *Current Women's Health Reviews*, v. 11, n. 1, p. 75-87, 2015.
- KIANI-SHEIKHABADI, M.; BEIGI, M.; MOHEBBI-DEHNAVI, Z. The relationship between perfectionism and body image with eating disorder in pregnancy. *Journal Education and Health Promotion, Mumbai*, v. 8, n. 242, 2019.
- KOLOMANSKA-BOGUCKA, D; MAZUR-BIALY, A. I. Physical Activity and the Occurrence of Postnatal Depression — A Systematic Review. *Medicina (Kaunas)*, Basel, v. 55, n. 9, Sept. 2019.
- MANN, L. et al. Alterações biomecânicas durante o período gestacional: uma revisão. *Motriz: Revista de Educação Física*, v. 16, n. 3, p. 730-741, set. 2010.
- MARÍN-JIMÉNEZ, N. et al. Association of self-reported physical fitness with pain during pregnancy. *Scandinavian Journal of Medicine & Science in Sports*, Copenhagen, v. 29, n. 7, p. 1022-1030, July, 2019.
- MEIRELES, J. F. F. et al. Imagem corporal de gestantes: associação com variáveis sociodemográficas, antropométricas e obstétricas. *Revista Brasileira de Ginecologia e Obstetrícia*, São Paulo, v. 37, n. 7, p. 319-24, 2015.
- MEIRELES, J. F. F. et al. Imagem corporal de gestantes: um estudo longitudinal. *Jornal Brasileiro de Psiquiatria*, Rio de Janeiro, v. 65, n. 3, p. 223-230, jul./set. 2016.
- MEIRELES, J. F. F. et al. Insatisfação corporal em gestantes: uma revisão integrativa da literatura. *Ciência & Saúde Coletiva*, Rio de Janeiro, v. 20, n. 7, p. 2091-2103, 2015.

POLDEN, M; MANTLE, J. *Fisioterapia em obstetrícia e ginecologia*. 2. ed. São Paulo: Santos, 2000.

PULLMER, R.; ZAITSOFF, S.; COBB, R. Body Satisfaction During Pregnancy: The Role of Health-Related Habit Strength. *Maternal and Child Health Journal*, v. 22, n. 3, p. 391-400, 2018.

RAUFF, E. L.; DOWNS, D. S. Mediating effects of body image satisfaction on exercise behavior, depressive symptoms, and gestational weight gain in pregnancy. *Annals of Behavioral Medicine*, [Knoxville, TN], v. 42, n. 3, p. 381-390, 2011.

ROOMRUANGWONG, C. *et al.* High incidence of body image dissatisfaction in pregnancy and the postnatal period: Associations with depression, anxiety, body mass index and weight gain during pregnancy. *Sexual and Reproductive Healthcare*, v. 13, p. 103-109, 2017.

SENOBARI, M.; AZMOUDE, E.; MOUSAVI, M. The relationship between body mass index, body image, and sexual function: A survey on Iranian pregnant women. *International Journal of Reproductive BioMedicine*, v. 17, n. 7, p. 503-512, 2019.

SOUZA, E. L. B. L. *Fisioterapia aplicada à obstetrícia e aspectos de neonatologia: uma visão multidisciplinar*. 2. ed. Belo Horizonte: Health, 1999.

SUN, W. *et al.* Physical activity and body image dissatisfaction among pregnant women: A systematic review and meta-analysis of cohort studies. *European Journal of Obstetrics and Gynecology and Reproductive Biology*, v. 229, p. 38-44, Oct. 2018.

WATSON, B. *et al.* A qualitative exploration of body image experiences of women progressing through pregnancy. *Women and Birth*, Amsterdam, v. 29, n. 1, p. 72-79, 2016.