

AUTOPERCEPÇÃO SOBRE ALTERAÇÕES NO ABDÔMEN EM PUÉRPERAS

LAURA FREITAS MEYER¹; BRUNA GODINHO CORRÊA²; JULIANA KRUSSE DA ROSA³; JÚLIA FASSBENDER FURTADO⁴; JOÃO ARTUR FREITAS MEYER⁵; ESTEFÂNIA SILVEIRA DE MORAES⁶

*¹Graduação do curso de Fisioterapia Universidade Católica de Pelotas –
laura.meyer@sou.ucpel.edu.br*

*²Programa de pós-graduação em Saúde e Comportamento Universidade Católica de Pelotas –
bruna.godinho@sou.ucpel.edu.br*

*³Pós graduação em saúde da mulher e do homem Faculdade de ciências médicas da Santa casa de
São Paulo – julianakrosa00@gmail.com*

*⁴Graduação do curso de Fisioterapia Universidade Católica de Pelotas –
julia.fassbender@sou.ucpel.edu.br*

*⁵Graduação do curso de Medicina da Universidade Federal do Rio Grande do Sul-
joaomeyer25@gmail.com*

*⁶Docente do Curso de Fisioterapia da Universidade Católica de Pelotas
-estefania.moraes@ucpel.edu.br*

1. INTRODUÇÃO

A gestação traz consigo inúmeras mudanças anatômicas e fisiológicas a fim de adaptar o corpo da mulher às necessidades do feto. O ganho de peso, o aumento do útero com deslocamento do centro de gravidade e as alterações hormonais e vasculares são modificações associadas ao estiramento dos músculos abdominais, influenciando potencialmente a postura, o equilíbrio e a estética abdominal da futura mãe (GLUPPE, 2022). Essas alterações tendem a retornar a normalidade em mulheres saudáveis, todavia podem agravar-se e gerar distúrbios musculoesqueléticos como fraqueza dos músculos abdominais, disfunção do assoalho pélvico e dor lombar (FIAT, 2022).

Outra modificação recorrente nas gestantes é o estiramento da pele durante a gestação resultando em alterações cutâneas como hiperpigmentação, telangiectasias e mais comumente as estrias (SACHS, 2024). Fatores como grau de distensão abdominal, ganho de peso materno, predisposição genética e alterações hormonais influenciam no surgimento desses acometimentos (MUALLEM, 2006). Com destaque na literatura, as estrias surgem como um problema estético para as mulheres, visto que persistem no pós-parto, apesar de se tornarem menos evidentes.

Dessa forma, entende-se que a gestação traz consigo alterações corporais, e também, modificações no papel da mulher em sociedade, visto que a maternidade leva a transformações psicológicas, de identidade, de adaptação ao materno, e também de insatisfação com o corpo (WALLIS, 2021). Sendo assim, embora seja evidente que tais alterações ocorrem em decorrência do desenvolvimento do feto, é importante pensar também na autopercepção corporal das recém mães. Além disso, estudos recentes encontraram uma conexão entre o aumento da atenção da mídia e as preocupações com a imagem corporal entre mulheres grávidas e no pós-parto (GLUPPE, 2022). Frente a isso, o objetivo do presente estudo foi descrever a percepção das puérperas em relação às alterações de força e estéticas no abdômen durante a gestação e puerpério.

2. METODOLOGIA

Foi realizado um estudo transversal, descritivo e de abordagem quantitativa. A coleta de dados foi realizada por conveniência em um hospital universitário de Pelotas-RS, envolvendo puérperas, com idade superior ou igual a 18 anos que

concordassem em participar do estudo através da assinatura do Termo de Consentimento Livre e Esclarecido (TCLE). As entrevistas ocorreram de agosto a outubro de 2023 através da aplicação de um questionário via Google Formulários, no modelo de entrevista, com questões relacionadas ao perfil sociodemográfico, percepção sobre força e preocupação quanto à aparência do abdômen. Ressalta-se ainda que o estudo iniciou somente após a aprovação do Comitê de Ética em Pesquisa da Universidade Católica de Pelotas sob parecer nº 6.174.140

Os dados obtidos foram importados do Google Formulários para o Google Planilhas onde foram duplamente codificados, com posterior exportação para o Software Statistical Package for the Social Sciences (SPSS) versão 26.0 onde foi realizada a análise dos dados descritos em frequência simples e relativa, e, a idade foi categorizada através de tercís.

3. RESULTADOS E DISCUSSÃO

A amostra final foi composta por 48 mulheres, onde a idade mais prevalente foi entre 24-30 anos (37,5%), 81,3% da amostra declarou-se branca, tendo como escolaridade mais prevalente até o ensino médio 50,0%, majoritariamente solteiras (77,1%), relatando gravidez como não planejada (57,4%) e não sendo a primeira gestação (54,2%). Nas questões relacionadas à autopercepção quanto às alterações no abdômen, 39,1% relatam notar alteração da força e 59,0% descreveram a força como mais fraca em relação ao período pré-parto. Quanto à aparência do abdômen, 78,3% das puérperas relataram a pele da região mais flácida, e, quando questionadas sobre a preocupação com a aparência durante a gravidez 68,1% relataram não se preocupar, todavia no período pós-parto todas demonstraram preocupação, salientando que 62,2% das mães relataram preocupação moderada/alta (Tabela 1).

Com relação a alteração de força relatada pelas puérperas, destaca-se o período da coleta de dados ser no pós-parto imediato, onde as mulheres eram abordadas ainda na internação hospitalar imediata ao parto, cerca do 1º ao 8º dia pós-nascimento do bebê. A partir disso, entende-se a percepção de alteração na força, visto que a literatura evidencia que a melhora da força muscular abdominal e a resistência estática retorna cerca de até 6 meses após o parto, mas, não retorna aos níveis pré-parto nesta janela temporal. Salienta-se ainda que devido a distensão sofrida pelo abdômen durante a gestação, no período pós-parto os músculos abdominais encontram-se mais afastados e mais finos. Um estudo realizado através da comparação ultrassonográfica de mulheres não grávidas e mulheres pós-parto evidenciou o afinamento principalmente na região da musculatura de reto abdominal, oblíquo interno e transversos abdominais nas puérperas (WEIS, 2015). Ademais, a literatura retrata como forma de melhoria das alterações a realização de exercícios específicos para essa região (FUKANO, 2021), visto que recuperar a força muscular central é importante para prevenir o surgimento de incontinência urinária, distúrbios do assoalho pélvico e acentuação das dores na coluna (JULENE, 2023).

Além disso, no presente estudo encontrou-se também a mudança do relato das mulheres sobre a preocupação com o abdômen de quase nenhuma preocupação pré-parto para moderada/muita preocupação pós parto. Tal fato é mais evidenciado na literatura nas mães que apresentam diástase da musculatura reto abdominal, que retratam preocupação com o formato e a aparência da região, e buscam por soluções cirúrgicas e não-cirúrgicas (MUGHAL, 2021). Entretanto, não foram encontrados estudos que trouxessem a perspectiva da mãe pré e pós-parto a respeito do seu abdômen. A partir disso, acredita-se que a ausência de preocupação pré-parto tenha relação com a preocupação com a gestação e com o futuro bebê e a

baixa preocupação consigo mesma. No período pós-parto muitas mães apresentam sofrimento psicológico, dito isso, pesquisas indicam que mulheres insatisfeitas com seus corpos pós-parto têm menos probabilidade de amamentar. A preocupação com a saúde tanto física como mental dessas mulheres é fundamental visto as consequências no desenvolvimento das crianças, dados reportados por SLOMIAN (2019) trouxe que bebês de mães deprimidas ganharam menos peso do que bebês de mães não deprimidas, mais episódios diarreicos por ano, cólicas e morbidade infantil. O exercício físico surge como uma alternativa diante das alterações decorrentes do período pós-parto, visto seus benefícios para redução dos sintomas depressivos, perda de peso pós-parto, fadiga, estresse e força do assoalho pélvico.

Tabela 1 - Autopercepção abdominal das mães internadas em um hospital universitário de Pelotas-RS, 2023 (n = 48)

Variável	% (N)
Alteração de força do abdômen*	
Sim	39,1 (18)
Não	60,9 (28)
Força atual, em comparação ao pré-parto*	
Igual	41,0 (16)
Mais fraco	59,0 (23)
Pele do abdômen está flácida*	
Sim	78,3 (36)
Não	21,7 (10)
Na gestação, preocupou-se com a aparência abdominal*	
Sim	31,9 (15)
Não	68,1 (32)
Pós-parto, preocupou-se com a aparência abdominal*	
Sim, pouco	37,8 (17)
Sim, moderada/muito preocupada	62,2 (28)
Total	100,0 (48)

* Variáveis com *missing*.

4. CONCLUSÕES

A partir disso, entende-se que gravidez é costumeiramente vista como um período alegre, todavia é importante refletir também sobre as pressões sociais sobre o corpo da mulher que podem tornar o período pós-parto estressante.

Além disso, embora o estudo traga resultados interessantes, é importante ressaltar suas limitações, como o tamanho da amostra reduzido e a coleta de dados mediante autorrelato das mães, todavia o estudo encontrou resultados que estão de

acordo com a literatura atual, tendo como diferencial, que o estudo fornece informações sobre as mães da cidade de Pelotas-RS.

5. REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

GLUPPE, S; ENGH, ME; BO, K. Conhecimento de mulheres primíparas sobre diástase do reto abdominal, preocupações com a aparência abdominal, tratamentos e força muscular abdominal percebida 6–8 meses após o parto. Um estudo de comparação transversal. Saúde da Mulher BMC, vol. 22,1 428. 2 Nov. 2022.

FIAT, F; MERGHES, PE; SCURTU AD; GUTA, BA; DEHELEAN, CA; VARAN, N; BERNAD, E. As principais mudanças na gravidez — abordagem terapêutica para a dor musculoesquelética. Medicina Kaunas, Lithuania vol. 58,8 1115. 17 Aug. 2022.

SACHS, D; JAKOB R; THUMM, B; BAJKA M; EHRET AE; MAZZA, E. Alongamento fisiológico sustentado induz crescimento da pele abdominal na gravidez. Annals of biomedical engineering vol. 52,6: 1576-1590, 2024.

MUALLEM, MM; RUBEIZ NG. Alterações fisiológicas e biológicas da pele na gravidez. Clínicas em Dermatologia, Volume 24, Edição 2 Páginas 80-83, 2006.

WALLIS, K; PRICHARD, I; HART,L; YAGER,Z. The Body Confident Mums challenge: a feasibility trial and qualitative evaluation of a body acceptance program delivered to mothers using Facebook. BMC Public Health 21, 1052, 2021.

LIAW, LJ; HSU, MJ; LIAO, CF; LIU MF; HSU, AT. As relações entre a distância inter-retal medida por imagem de ultrassom e a função muscular abdominal em mulheres no pós-parto: um estudo de acompanhamento de 6 meses. Journal of Orthopaedic & Sports Physical Therapy, Vol. 41, No. 6 Páginas 435-443, 2011.

SAMUELS,J. Melhorando a qualidade de vida em mulheres no pós-parto por meio de tratamentos não invasivos de HIFEM do assoalho pélvico e abdominal e radiofrequência sincronizada para fortalecimento dos músculos centrais.Cirurgia Plástica e Reconstrutiva-Global Open 11(10S):p 7, 2023.

WEIS, AC; TRIANO, JJ; BARRETT, J; CAMPBELL, MD; CROY, M; ROEDER, J. Ultrasound Assessment of Abdominal Muscle Thickness in Postpartum vs Nulliparous Women. Revista de Terapêutica Manipulativa e Fisiológica, Volume 38, Edição 5, 352 - 357, 2015.

FUKANO, M; TSUKAHARA, Y; TAKEY, S; OGURA, SN; FUJII, T; TORII, S. Recuperação da espessura muscular abdominal e da função contrátil em mulheres após o parto. J. Environ. Res. Saúde Pública 18 (4), 2130, 2021.

MUGHAL, M; ROSS,D. Management of the post-pregnancy abdomen: the plastic surgical perspective. Hérnia 25 , 929–938, 2021.

SLOIMAN, J; HONVO, G; EMONTS, P; REGINSTER, JY; BRUYERE O. Consequences of maternal postpartum depression: A systematic review of maternal and infant outcomes. Women's health, London, England vol. 15, 2019.