

## A SEXUALIDADE VIVENCIADA NA TERCEIRA IDADE: UM ESTUDO BIBLIOGRÁFICO

Luciére Adma Pereira Moreira (1); Vanessa Mendes Fernandes (2)

Joel Lima Junior (3)

(1) *Faculdade de Ciências Aplicadas Doutor Leão Sampaio; luciére.adma@gmail.com*

(2) *Faculdade de Ciências Aplicadas Doutor Leão Sampaio; vanessamendesf@gmail.com*

(3) *Faculdade de Ciências Aplicadas Doutor Leão Sampaio (Orientador);*

*joellima@leaosampaio.edu.br*

### RESUMO

O presente trabalho refere-se a um estudo bibliográfico com o objetivo de verificar como os idosos vivenciam sua sexualidade, portanto, se deu a partir da leitura de fontes bibliográficas que, neste caso, se trataram de artigos, dissertações e cartilhas, todas encontradas em meio eletrônico. Os resultados obtidos foram de que os idosos encontraram maneiras alternativas para vivenciar sua sexualidade com qualidade, ainda que existam limitações e mudanças. As formas predominantes de expressão da sexualidade encontradas na literatura foram as carícias, o carinho através de preliminares e flertes, perdendo o foco, assim, do ato sexual. Verificou-se, também, a direta influência de algumas variáveis no comportamento sexual dos idosos, como a atitude da família em relação ao idoso sexualmente ativo, o estado de saúde deste, as diferenças entre gênero e a cultura. Devido à influência cultural no comportamento sexual do idoso, foi discutido sobre os tabus e mitos sobre o assunto e a necessidade de sua desconstrução, por parte da sociedade, como solução para que os idosos possam viver plenamente sua sexualidade.

Palavras-chave: Idoso, sexualidade, qualidade.

### ABSTRACT

This article is a bibliographic study that intends to verify how elderly people can have a sexual life. It was developed by reading articles, dissertations and informative books. The references were found on the online search. The results showed the old people could find alternative ways to have quality of sexual life, even though it could have limitations and changes. The predominant way, according to the literature, that old people express their sexuality is caressing, touching and flirting each other, and then the copulation is not the focus anymore. It was verified, also, that the sexual behavior is directly influenced by some variables as the way old people's family think about sexual experiences in old life, how healthy is the elderly, the differences between genders and the culture. Due to the way the culture influences the sexual behavior in old life, it was discussed about taboos and myths about this issue and how is necessary to put an end to them. It can be, perhaps, a solution to old people to live their sexuality in a positive way.

Keyords: elderly, sexuality, quality.

## INTRODUÇÃO

Diante do aumento crescente da população idosa no mundo e em se tratando do Brasil, percebe-se uma necessidade de se estudar o idoso em torno de suas vivências sejam estas afetivas, sociais, econômicas, biológicas, psicológicas e culturais. Permeada de experiências que envolvem todos estes campos se constitui a vida dos idosos, o que de fato eles vivenciam empiricamente e é tão bem representado por essa crescente população.

De acordo com o Censo Demográfico de 2010<sup>1</sup>, a população idosa do Brasil alcançou uma quantidade aproximada de vinte milhões e meio. Com esse número de idosos segue-se a ideia já anteriormente projetada pelo IBGE<sup>2</sup> de que haveria o envelhecimento populacional, sendo esta a faixa etária com maior crescimento em nosso país.

Devido a tais estatísticas, o envelhecimento ganha mais espaços nas discussões e novos critérios para sua delimitação. A legislação brasileira considera idoso todo indivíduo a partir dos 60 anos.<sup>3</sup> No entanto, o envelhecimento é individual para cada ser humano, cabendo salientar que não apenas a idade é critério definitivo para marcar essa fase da vida, mas também os aspectos físicos e psicológicos, como afirmam Gradim, Sousa e Lobo<sup>4</sup>: “A velhice não tem idade definida para se iniciar; depende da disposição, atitude e interesse de cada pessoa em relação à qualidade de vida” (p.205).

Uma série de tabus e mitos são gerados em torno da população nessa faixa etária, intervindo no comportamento destes, sendo que muitos desses mitos envolvem a sexualidade do idoso.<sup>11</sup> Exemplos disso são os preconceitos citados por Pellegrini Júnior\*, em 1999, de que o idoso é assexuado, e de que a sexualidade é associada à reprodução, sendo esta uma ideia aprendida culturalmente, pois a sexualidade é pertinente ao ser humano desde o nascimento até a morte.

---

\* Pellegrini Júnior, O. Alterações na sexualidade da mulher no climatério. São Paulo: Revista Brasileira de Sexualidade Humana; vol. 10 n. 1; Jan/Jun 1999 apud (11).

Foi evidenciado, no entanto, que os idosos encontram formas alternativas de viver a sua sexualidade<sup>5,6,8,9,10</sup>, sendo este um aspecto positivo para que idoso alcance a qualidade na sua vida sexual.<sup>4</sup> Neste processo, algumas variáveis aparecem como sendo decisivas na forma como o idoso lida com este aspecto, a quais serão discutidas mais adiante.<sup>4-6,8</sup>

Considerando, portanto, a sexualidade ser importante na vida do idoso, esse trabalho tem o intuito de verificar através de um estudo bibliográfico de que forma ocorre a vivência da sexualidade nesta faixa etária. A relevância deste estudo está em ampliar o conhecimento nesse campo auxiliando na desconstrução de estereótipos a respeito do tema.

## **METODOLOGIA**

O presente trabalho trata-se de estudo bibliográfico e, portanto, se deu a partir da leitura de fontes bibliográficas<sup>12</sup> que, neste caso, se trataram de artigos, dissertações e cartilhas, todas encontradas em meio eletrônico.

Foram seguidas as seguintes etapas: primeiramente, foi feita a escolha do tema, após, foi realizado levantamento bibliográfico prévio para construção de base de conhecimento que fosse suficiente para a elaboração de um problema de pesquisa. Depois da formulação deste último, foram encontradas as fontes mais adequadas à pesquisa. Seguiu-se então para a sua leitura minuciosa com seu devido fichamento para, por fim, elaborar a construção textual.

Todas essas etapas seguiram a proposta de Gil<sup>12</sup> para construção de um estudo bibliográfico. Nos meses de Maio e Junho de 2015 foram realizadas as quatro primeiras etapas da pesquisa. Tendo no mês de Julho do mencionado ano ocorrido a leitura e o fichamento das fontes bem como a produção do texto.

As fontes aqui utilizadas tiveram como critério o seu enfoque em um olhar qualitativo da vivência sexual pelo idoso, tendo sido encontradas a partir das palavras-chave sexualidade e idoso, nos sites Google Acadêmico e Scientific

Electronic Library Online (SCIELO). Além disso, foram descartados os trabalhos em outras línguas que não o português.

Além da pesquisa principal, acima descrita, foram utilizadas cartilhas do IBGE como fontes de dados sobre a população idosa e o envelhecimento populacional, além da Legislação dos Idosos no Brasil.

## RESULTADOS E DISCUSSÃO

A maneira de se enxergar o envelhecimento muitas vezes está mais voltada para perdas do que para ganhos nesta fase da vida, o que tem como consequência uma associação entre a senescência e a doença.<sup>5</sup> Ocorre, então, uma necessidade de se manter a qualidade de vida nessa faixa etária, que pode ser alcançada através de exercícios físicos, viagens, entre outras fontes de prazer.<sup>4</sup>

Para Bastos et al.<sup>6</sup>, a sexualidade é um dos aspectos cruciais para promoção de qualidade de vida na terceira idade. Os autores ressaltam ainda que os profissionais precisam estar atentos a essa vivência do idoso, dando a importância necessária a este para um diálogo aberto.

Mesmo que o idoso tenha capacidade de manter sua sexualidade ativa, a sociedade delimita que isso seja vivido a partir da fase adolescente indo até a fase adulta, havendo uma total castração de qualquer manifestação nas fases da infância e da terceira idade deste aspecto tão importante da vida.<sup>7</sup>

Apesar deste preconceito ainda arraigado em nossa sociedade, são inúmeras as evidências de que o idoso tem desejos sexuais e que os realiza com êxito. Tendo sido verificado em pesquisa realizada por Silva<sup>5</sup>, com uma amostra de 36 idosos, que a necessidade de vivenciar a sexualidade continua presente nesta faixa etária, sendo expressada de diferentes formas. Isto corrobora com uma pesquisa realizada com 1.078 idosos da cidade de Porto Alegre, na qual mais da metade da amostra classificou o sexo como muito importante ou importante em sua vida.<sup>6</sup>

Tratando-se mais especificamente das diferentes formas de manifestar a sexualidade, foram encontradas neste estudo várias pesquisas que exploraram em detalhes a maneira específica com que idosos estabelecem este tipo de relação.

Em pesquisa realizada por Catusso<sup>8</sup> com idosos da cidade de Palmas, estado do Paraná, verificou-se que a vivência da sexualidade nesta fase da vida se relaciona com a autoestima, com a felicidade, com o sexo e com demonstrações de afeto, de maneira geral.

Na pesquisa já citada anteriormente, realizada por Silva<sup>5</sup>, obteve-se como resultado que as formas de expressão da sexualidade se modificam, perdendo o foco do ato sexual em si, ampliando a experiência erótica para carinhos, carícias e flertes. Estas informações corroboram com Vasconcellos, Ferreira, Castro, Vion-Dury, Ruschel, Couto e Giami<sup>9</sup>, em pesquisa realizada com 187 indivíduos entre 52 e 90 anos, sendo a amostra composta por brasileiros e portugueses, afirmam que a penetração não é o principal para as pessoas na terceira idade, mas sim as formas de carinho preliminares.

Estas informações se repetem na pesquisa de Bastos et al.<sup>6</sup>, também já citada, por haver sido observado que 83,6% dos participantes escolheram carinhos e carícias como as formas predominantes de relacionar-se sexualmente. Assim como, na pesquisa de Moraes, Vasconcelos, Silva, Silva, Santiago e Freitas<sup>10</sup> que se refere a estudo de caso realizado com três casais, constatou-se que o amor e o companheirismo continuam sendo manifestados através de outras formas de carinho.

Gradim, Sousa e Lobo<sup>4</sup> acreditam que há um ganho na vivência da sexualidade quando esta se amplia para além do ato sexual, considerando que as dificuldades orgânicas levam à procura de maneiras alternativas para a manutenção do prazer na vida sexual. Percebe-se então, diante das pesquisas, que a qualidade na maneira em que os idosos vivem sua sexualidade é por sua vez mantida e até intensificada.

Após terem sido citadas pesquisas que mostram as várias formas de manifestar-se sexualmente, é interessante que sejam expostas algumas das variáveis que também influenciam a qualidade da vivência sexual do idoso.

Dentre estas, Catusso<sup>8</sup> constatou que um aspecto importante é a maneira como a dinâmica familiar influencia neste processo, pois os familiares podem assumir o papel de incentivar ou impedir relações amorosas por parte dos idosos. Vasconcellos, Ferreira, Castro, Vion–Dury, Ruschel, Couto e Giami<sup>9</sup>, chegam a afirmar que para não serem destruídos e excluídos por seus familiares muitos idosos chegam a esconder e até negar o seu direito de permanecer vivenciando a sua sexualidade.

Como já foi colocado, a qualidade na vivência da sexualidade também depende da saúde do sujeito, sendo aquela influenciada, frequentemente, por patologias como a diabetes mellitus e a hipertensão, já que as mesmas interferem tanto no desempenho sexual quanto na libido.<sup>6</sup> Além disso, medicamentos podem diminuir a frequência do ato sexual.<sup>10</sup>

Ocorrem mudanças também entre gêneros, pois, segundo entrevista com um grupo de idosos, enquanto no homem as mudanças fisiológicas trazem prejuízos no desempenho sexual, na mulher estas mudanças não necessariamente diminuem a frequência sexual, nem tão pouco o desejo.<sup>4</sup> Há também evidências de que a relação conjugal influencia em torno do comportamento sexual, seja diminuindo a frequência do ato sexual, seja aumentando a intimidade.<sup>4</sup>

Existe também grande influência da cultura e da história de vida em cada sujeito podendo fazer ocorrer em todo o período vital momentos de interesse e desinteresse sexuais, sendo que a falta de interesse não é necessariamente consequência da idade.<sup>4</sup>

A cultura foi bastante mencionada nos trabalhos encontrados. Silva<sup>5</sup>, por exemplo, deixa claro que a maneira como a sexualidade é expressada depende diretamente dos fatores culturais. Enquanto Bastos et al.<sup>6</sup> citam a formação de estereótipos, tão comum em relação à sexualidade do idoso.

A sociedade na qual se valoriza o jovem adulto, englobando seu corpo e sua maneira de vivenciar a plenitude de sua beleza e de sua sexualidade, consegue influenciar o idoso a tentar permanecer neste padrão para que seja aceito, no entanto: “Quando o passado é descartado em nome de uma eterna juventude, produz-se um vazio difícil de suportar. Nesse contexto, podem-se esperar dificuldades e problemas ligados à expressão da afetividade e da sexualidade” (p.273).<sup>11</sup>

A partir do que foi exposto, é importante questionar o padrão imposto pela sociedade de que retrata o idoso como incapaz de vivenciar sua sexualidade, tendo em vista os dados levantados a esse respeito, que indicam ser possível o idoso manter-se sexualmente ativo mesmo com todas as mudanças e limitações que possam surgir com o avanço da idade.

## **CONCLUSÃO**

Este trabalho teve o objetivo de discutir como a sexualidade é vivenciada durante a terceira idade, esclarecendo como é possível se manter a qualidade nas vivências sexuais dos idosos.

Por haver um crescente envelhecimento populacional, ocorre uma necessidade de se estudar a respeito da velhice, incluindo a importância da sexualidade. Este trabalho possibilitou compreender que não parte do idoso a falta de desejo em permanecer ativamente na sua vivência sexual, mas isto é apenas um preconceito estabelecido pela cultura.

Na realidade, existem várias formas encontradas pelos idosos através das quais eles se relacionam sexualmente, indo além do coito. Dentre essas formas de se relacionar estão as trocas de carinhos, toques íntimos, que favorecem para que esses sujeitos mantenham a qualidade de suas experiências sexuais.

Estas maneiras alternativas de relação foram predominantes na literatura encontrada. Ainda assim, variáveis como opinião da família, cultura, gênero e estado de saúde interferem no comportamento sexual dos indivíduos nesta faixa etária, tanto positivamente quanto negativamente.

Diante destas informações, percebe-se uma necessidade de se desconstruir os mitos a respeito da sexualidade do idoso, os quais vem se fazendo como verdade durante anos em nossa história, para que cada vez mais os idosos alcancem a qualidade nas formas de se relacionar sexualmente sem que se sintam oprimidos ou inadequados.

## REFERÊNCIAS

1. Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística (IBGE). Censo Demográfico 2010: características gerais da população, religião e pessoas com deficiência. Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística; 2012. [Acesso em 2014 Dez 19]. Disponível em: <[http://biblioteca.ibge.gov.br/visualizacao/periodicos/94/cd\\_2010\\_religiao\\_deficiencia.pdf](http://biblioteca.ibge.gov.br/visualizacao/periodicos/94/cd_2010_religiao_deficiencia.pdf)>.
2. Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística (IBGE). A dinâmica demográfica brasileira e os impactos nas políticas públicas. *In*: \_\_\_\_\_. Indicadores Sociodemográficos e de Saúde no Brasil. Rio de Janeiro: Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística; 2009 [acesso em 20 de julho de 2015]. 23-40. Disponível em <[http://www.ibge.gov.br/home/estatistica/populacao/indic\\_sociosaude/2009/indic\\_sau\\_de.pdf](http://www.ibge.gov.br/home/estatistica/populacao/indic_sociosaude/2009/indic_sau_de.pdf)>.
3. Brasil. Legislação sobre o idoso: Lei nº10.741, de 1º de outubro de 2003 (Estatuto do idoso) e legislação correlata. Brasília: Câmara dos Deputados, Coordenação Edições Câmara, 2012. 2.ed.
4. Gradim CVC, Sousa AMM, Lobo JM. A prática sexual e o envelhecimento. *Cogitare Enferm.* 2007 Abr./Jun. [acesso em 15 de maio de 2015] 12(2):204-213. Disponível em: <<http://ojs.c3sl.ufpr.br/ojs/index.php/cogitare/article/view/9826/6737>>.
5. Silva RMO. A sexualidade no envelhecer: um estudo com idosos em reabilitação. *Acta Fisiátrica.* 2003 [acesso em 14 de maio de 2015]; 10(3):107-112. Disponível em: <[http://www.actafisiatrica.org.br/detalhe\\_artigo.asp?id=2763](http://www.actafisiatrica.org.br/detalhe_artigo.asp?id=2763)>.
6. Bastos *et al.* Importância atribuída ao sexo por idosos do município de Porto Alegre e associação com a autopercepção de saúde e o sentimento de felicidade.

Rev. Bras. Geriatr. Gerontol. 2012 [acesso em 15 de maio de 2015] 15(1):87-95.  
Disponível em: <<http://www.scielo.br/pdf/rbgg/v15n1/10.pdf>>.

7. Vitiello N, Conceição, ISC. Manifestações da sexualidade nas diferentes fases da vida. Rev. Bras. de Sex. Hum. 1993 [acesso em 19 de maio de 2015] 4(1):47-59.

Disponível em:

<<http://s3.amazonaws.com/academia.edu.documents/30558430/rsbh-v4n1.pdf?AWSAccessKeyId=AKIAJ56TQJRTWSMTNPEA&Expires=1432068047&Signature=mNrmgM%2FJpktzmycj7Wied94I5VY%3D&response-content-disposition=inline#page=40>>.

8. Catusso MC. Rompendo o silêncio: desvelando a sexualidade em idosos. Rev. Virtual Textos e Contextos. 2005 Dez. [acesso em 14 de maio de 2015]; (4):1-19

Disponível em:

<<http://revistaseletronicas.pucrs.br/ojs/index.php/fass/article/view/996/776>>.

9. Vasconcellos D, Ferreira R, Castro OP, Vion-Dury K, Ruschel FA, Couto MCPP, Giami A. A sexualidade no processo do envelhecimento: novas perspectivas-comparação transcultural. Est. de Psic. 2004 [acesso em 14 de maio de 2015] 9(3):413-419. Disponível em: <http://dx.doi.org/10.1590/S1413-294X2004000300003>.

10. Moraes KM, Vasconcelos DP, Silva ASR, Silva RCC, Santiago LMM, Freitas CASL. Companheirismo e sexualidade de casais na melhor idade: cuidando do casal idoso. Rev. Bras. Geriatr. Gerontol. 2011 [acesso em 15 de maio de 2015] 14(4):787-798. Disponível em: <http://www.scielo.br/pdf/rbgg/v14n4/a18v14n4>.

11. Siqueira TCB, Pereira ABM. Terceira idade e sexualidade: um encontro possível?. Fragmentos de Cult. Mar./Abr. 2007 [acesso em 19 de maio de 2015] 17(3/4):271-277. Disponível em:

<<http://revistas.ucg.br/index.php/fragmentos/article/view/275/219>>.

12. Gil AC. Como delinear uma pesquisa bibliográfica? In: Gil AC. Como elaborar projetos de pesquisa? 4.ed. São Paulo: Atlas, 2002.p.59-86.