

PERCEPÇÃO DE IDOSOS SOBRE A INFLUÊNCIA DA ATIVIDADE FÍSICA NA SEXUALIDADE

Leonildo Santos do Nascimento Júnior¹; Juliana da Costa Santos Pessoa².

(¹Centro Universitário de João Pessoa – Unipê; E-mail: leonildofisio@gmail.com)

(²Orientadora, Centro Universitário de João Pessoa – Unipê; E-mail: jullycs.fisio@gmail.com)

RESUMO

O trabalho em questão objetivou analisar a influência da atividade física no exercício da sexualidade dos idosos participantes de um grupo de idosos no município de Cabedelo - PB. Trata-se de uma pesquisa de campo, de caráter descritivo e exploratório, tendo como instrumento de coleta de dados um questionário semiestruturado contendo questões objetivas e subjetivas. Os resultados evidenciaram uma população com idade média de 70 anos, sendo a maioria (73%) mulheres e casada (67%), praticante regular de exercício físico, com grande destaque para os exercícios aeróbicos. Com relação à sexualidade, a maior parte dos avaliados (85%) considerou sua autoestima satisfatória; 55% afirmou ter vida sexual ativa, numa frequência semanal de 1 a 2 vezes (39%) e 56% consideraram-na satisfatória. Com relação à fatores que interferiram negativamente no exercício da sexualidade, 49% dos sujeitos asseguraram não existirem. Na análise qualitativa, registrou-se que muitos dos pesquisados relacionam a sexualidade ao amor e no que concerne a relação entre a sexualidade e a atividade física evidenciou-se que todos a perceberam como influência positiva. Portanto, no estudo em questão, a atividade física mostrou-se importante para a manutenção de uma vida sexual satisfatória na senescência.

Palavras-chaves: Envelhecimento; Atividade física; Sexualidade.

ABSTRACT

The work had the objective to analyze the influence of physical activity in the exercise of sexuality by participants of a group of elderly in the city of Cabedelo – PB – Brazil. This is a field survey, descriptive and exploratory, who used a semi-structured questionnaire with objective and subjective questions how instrument for data collection. The results show a population with an average age of 70, (73%) female gender and married (67%), regular practitioner of the exercise, with great prominence on aerobic exercise. With regard to sexuality, the most (85%) considered their self-esteem how satisfactory; 55% said they had active sex life on a weekly frequency 1-2 times (39%) and 56% said that this is satisfactory. In relation the existence of factors that negatively interfere with the exercise of sexuality, 49% of subjects ensured that there is no factor. The qualitative analysis was registered that many of the surveyed link the sexuality to the love and respect the relationship between sexuality and physical activity showed that everyone seen this last how positive influence. So, in this study, physical activity was shown to be important to maintain a satisfying sex life in senescence.

Keywords: Aging; Physical Activity; Sexuality.

INTRODUÇÃO

O crescente aumento da longevidade da população mundial e, conseqüentemente, do número de idosos, bem como das possíveis comorbidades que podem surgir nessa etapa da vida, levou a necessidade da criação de políticas públicas de saúde voltadas para a promoção de um envelhecer saudável em todos os aspectos, físico, mental e social desse grupo populacional, caracterizando como a busca pela qualidade de vida na busca de prevenir o surgimento de patologias.

Dentre os enfoques da referida política, a prática regular e sistêmica de atividade física que, segundo Matsudo, Matsudo e Barros Neto¹, pode ser definida como “qualquer movimento corporal produzido em consequência da contração muscular que resulte em gasto calórico”, tem tido um grande destaque.

Para além disso, questões ligadas à sexualidade nessa faixa etária são tidas como um fator a ser também observado. Num contexto amplificado, sexualidade não compreende apenas o ato sexual em si, mas também a identidade do indivíduo, sua autoestima, a relação consigo próprio e com as outras pessoas. Em cada indivíduo, a questão da sexualidade pressupõe uma união de aspectos diversos: físicos, intelectuais, emocionais, espirituais e sociais².

Contudo, observa-se ser este um ponto meio conturbado, visto que o processo de envelhecimento traz consigo muitas mudanças físicas e orgânicas, que irão refletir de uma forma geral na vida do idoso, podendo este processo ser acompanhado de um sentimento de desvalorização, o que acaba por deixar esse tema envolto por preconceitos, tanto da parte do próprio idoso quanto do restante da população³.

Dessa forma, o estudo em questão tem como objetivo maior analisar a sexualidade de idosos fisicamente ativos.

METODOLOGIA

O universo da pesquisa foi composto por 33 idosos que praticam atividade física regular, membros da Associação Grupo Vida e Mar da Terceira Idade, no município de Cabedelo - Paraíba, cujo objetivo principal é promover uma melhor qualidade vida para o idoso através de encontros periódicos dos participantes.

Para ser incluído no estudo, o individuo deveria ter idade igual ou maior a 60 anos; alfabetizadas, conforme observado na ficha de inscrição do grupo, e que não apresentem déficit cognitivo de moderado a grave, praticantes de atividade física regular.

Como instrumento de coleta, foi desenvolvido pelos pesquisadores, com base nas referências bibliográficas utilizadas para subsidiar a pesquisa, em razão da ausência de instrumentos validados que contemplassem o tema, um questionário semiestruturado contendo questões abertas e fechadas, dividido em quatro seções: caracterização dos sujeitos, prática de atividade física, sexualidade e a relação entre a sexualidade e atividade física.

Cada participante foi informado sobre os objetivos e o conteúdo da pesquisa e assinou um termo de consentimento livre e esclarecido, já que o estudo foi encaminhado ao Comitê de Ética em Pesquisa do Centro Universitário de João Pessoa – UNIPÊ, tendo obtido autorização para a sua realização.

A análise de dados se deu de forma quantitativa e qualitativa, sendo que a primeira utilizou a estatística descritiva, através do programa Microsoft Office Excel 2007, onde os resultados foram expostos em forma de gráficos e tabelas com cálculo de média para as variáveis numéricas e medidas de proporção para as variáveis categóricas, ao passo que a análise qualitativa foi feita através da organização dos mesmos por categorias, analisando-se os discursos dos sujeitos, além de articulados com a literatura pertinente ao assunto.

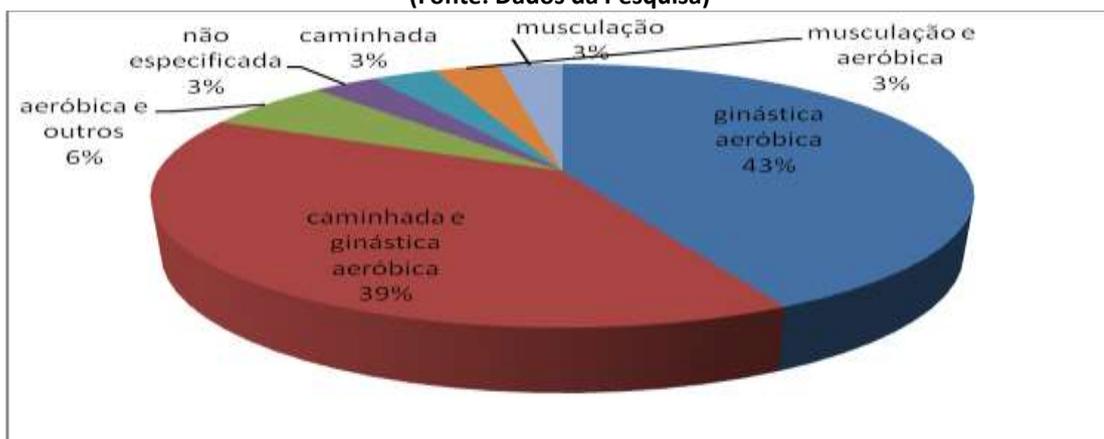
RESULTADOS E DISCUSSÃO

A amostra foi composta por 33 participantes, sendo 24 (73%) do gênero feminino e 09 do gênero masculino (27%). Quanto ao estado civil, constatou-se que a maioria, ou seja, 22 (67%) são casados, enquanto 05 (15%) são viúvos, 04 (12%) divorciados e 02 (6%) solteiros. Tratando-se dos dados referentes à idade da população estudada, observou-se uma variação de 60 a 80 anos, o que perfaz uma média de 70 anos para os idosos da amostra.

Referindo-se à frequência com que os idosos da presente pesquisa realizavam atividade física, segundo dados apresentados no gráfico 1, verificou-se que 12 pessoas (36%) praticavam atividade física de 1 a 2 vezes por semana enquanto 21 (64%) praticavam-na de 3 a 4 vezes por semana. Nenhum dos idosos participantes da pesquisa afirmou praticar atividade física todos os dias da semana. Freitas *et al.*⁴ postulam ainda que, para indivíduos idosos clinicamente estáveis, a frequência para a prática de atividade física recomendada é de 3 a 5 vezes por semana. Cruz *et al.*⁵ ressaltam que, de acordo com a recomendação da Sociedade Brasileira de Geriatria e Gerontologia (SBGG) o programa de atividade física voltado para idosos deve ser executado preferencialmente todos os dias da semana, com duração de 60 a 90 minutos por sessão.

No que se refere ao tipo de exercício realizado, conforme demonstrado no Gráfico 1, evidenciou-se que a maioria, ou seja, 14 participantes da pesquisa (43%) costumavam praticar 1 modalidade.

Gráfico 1 – Distribuição da amostra quanto à atividade praticada
 (Fonte: Dados da Pesquisa)



Neste sentido, Freitas *et al.*⁴ enfatizam a importância da associação entre exercícios aeróbicos e exercícios com carga, levando em consideração que os primeiros aumentam a capacidade aeróbica, combatendo a fadiga e promovendo o condicionamento cardiovascular enquanto o segundo tipo de atividade é de suma importância para melhorar o tônus muscular e preservar a massa óssea. No presente estudo, esta associação foi relatada por apenas 01 participante, que afirmou realizar musculação e ginástica aeróbica.

No âmbito da sexualidade e todos os aspectos que a envolvem, Gradim, Sousa e Lobo⁶ citam que o envelhecimento tendência ao empobrecimento da vida sexual, com características de monotonia e insatisfação, fato não comprovado neste estudo, segundo os dados que serão apresentados em seguida.

Com relação à autoestima, 28 idosos (perfazendo 85% do total da amostra) classificaram-na como sendo satisfatória, 9% dos participantes consideraram-na regular enquanto apenas 6% afirmaram ser esta insatisfatória. Neste sentido, Cruz *et al.*⁵, em concordância com os achados do presente estudo, reafirmam a influência benéfica da atividade física sobre a autoestima ao apresentarem, em seus resultados, na dimensão referente ao bem-estar físico, um grande número de idosos (75%) não praticantes de exercícios físicos que estão pouco satisfeitas enquanto em outros grupos, praticantes de atividades físicas, esta satisfação encontrou-se em níveis bastante elevados.

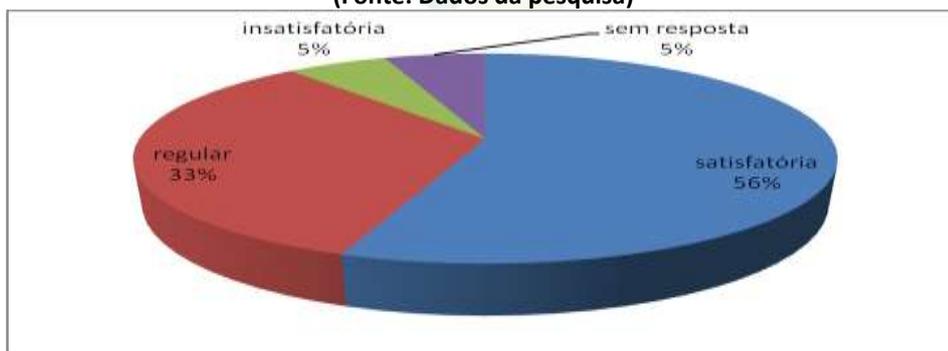
No que se refere à questão voltada para a prática sexual, dos 33 participantes do estudo, 18 (55%) afirmam ter vida sexual ativa, 14 (42%) relatam não ter e apenas 1 (3%) integrante não quis responder. Entre os que declaram ter atividade sexual, observa-se uma frequência que variou de 1 a 4 vezes por semana, sendo que a maioria, em número de 7 (39%), relata apresentar uma frequência semanal mínima (1 a 2 vezes); 6 (33%) idosos asseguram possuir uma prática regular (3 a 4 vezes) e 5 (28%) recusaram-se a responder esta questão.

Bulcão *et al.*⁷ ressaltam ser a atividade sexual um importante fator regulador para o equilíbrio fisiológico e psicológico dos seres humanos. Pascual (2007) acrescenta ainda que nesta sociedade, de cultura ocidental, o modelo sexual considerado ideal se baseia em termos quantitativos, o que acaba por gerar certa competitividade, deixando os idosos em desvantagem, podendo este ser um dos fatores que contribuíram para que boa parte dos integrantes do estudo em questão não respondesse o item relacionado à frequência da atividade sexual.

Ainda sim, Teixeira⁸ enfatiza que a prática sexual também é considerada uma forma de atividade física, tendo em vista o gasto energético que a mesma proporciona e que, quando praticada regularmente, traz inúmeros benefícios ao organismo, de maneira global. Este mesmo autor enfatiza que a atividade física está diretamente relacionada com a atividade sexual à medida que uma beneficia a outra.

Dos 18 sujeitos sexualmente ativos da referida pesquisa, de acordo com o Gráfico 2, houve uma grande distribuição sobre o modo como classificam a sua prática sexual.

Gráfico 2 – Distribuição da amostra quanto à classificação da prática sexual
(Fonte: Dados da pesquisa)



Com relação aos fatores que influenciam negativamente o exercício da sexualidade, 16 (49%) sujeitos afirmaram que não existe qualquer fator que interfira

neste aspecto e 13 (39%) declararam que sim, enquanto 04 (12%) se recusaram a responder a questão.

Dentre os 13 (39%) que relataram a existência de interferências, 30% deles apontaram um único fator, ao passo que alguns idosos destacaram mais de um fator, conforme a Tabela 1, que segue.

Tabela 1 - Fatores que influenciam negativamente o exercício da sexualidade
 (Fonte: Dados da Pesquisa)

Número de fatores	Categorias	n	%
Um único fator	Timidez	02	6
	Doença neurológica	01	3
	Baixa autoestima	01	3
	Dor	01	3
	Rejeição	01	3
	Estado civil	02	6
	Etilismo do parceiro	01	3
	Alterações sensitivas	01	3
	TOTAL	10	30
	Mais de um fator	Timidez e outros	02
Timidez e fadiga		01	3
TOTAL		03	9
Não mencionaram		20	61
TOTAL		33	100

Com relação à análise dos depoimentos dos idosos participantes, pôde ser observado, na categoria sexualidade, que o maior grupo de pessoas relaciona a mesma com o amor, conforme demonstrado nos trechos transcritos abaixo:

“Ato de amor entre duas pessoas que se amam”
 (participante nº 2, gênero feminino, 70 anos).

“O amor que existe entre dois seres”
 (participante nº 10, gênero masculino, 65 anos).

Em concordância com os achados acima descritos, Pascual⁹ afirma que o amor é um componente essencial da sexualidade, na medida em que busca a fusão com o outro e incluem gestos e manifestações de carinho, afeto e companheirismo. Outros idosos ainda consideram a sexualidade como sendo uma ‘obrigação’ do casal, o que está apresentado nos discursos de alguns sujeitos citados abaixo:

***“Um dever do casal”
(participante nº 23, gênero feminino, 71 anos).***

***“Acontece na vida conjugal, entre casais”
(participante nº16, gênero feminino, 68 anos).***

A partir destes relatos, percebeu-se uma forte ligação do sexo com o aspecto cultural, onde o status conjugal tem muita importância para a vivência da sexualidade. Houve ainda um grupo de sujeitos que apontaram a sexualidade como sendo exclusivamente o ato sexual propriamente dito, como pode ser constatado nos relatos que se seguem:

***“Sexualidade é praticar o sexo”
(participante nº 7, gênero feminino, 65 anos).***

***“Significa ter relações sexuais”
(participante nº 8, gênero feminino, 70 anos).***

Neste sentido, Ribeiro² esclarece que a sexualidade é confundida com frequência como sendo unicamente a relação sexual e que, diferentemente da opinião da maioria das pessoas, esta não se limita a uma relação genital, mas corresponde a uma troca de sons, aromas, olhares, toques e carícias. Contudo, outros participantes definiram o termo sexualidade de uma forma mais abrangente, o que pode ser observado a partir dos seguintes depoimentos:

***“Sexualidade é todos os sentimentos e atitudes
que nos remetem ao prazer ligado ao corpo,
pois envolve sensualidade”
(participante nº 28, gênero feminino, 65 anos).***

***“Carinho, toque, ato e palavras”
(participante nº 25, gênero feminino, 80 anos).***

Partindo deste princípio, Pascual⁹ assegura que a sexualidade é um termo amplo que envolve vários aspectos como comunicação, afeto e prazer, possibilitando aos idosos uma vivência plena da mesma. Faria¹⁰ acrescenta ainda

que a sexualidade corresponde à forma como o indivíduo se relaciona consigo mesmo e com os outros e que integra aspectos de natureza física, emocional, intelectual, espiritual e social que expressam feminilidade ou masculinidade.

Na categoria relação entre sexualidade e atividade física buscou-se identificar resultados que demonstrassem a influência da atividade física sobre o exercício da sexualidade. Todos os participantes que responderam a este quesito afirmaram haver influência positiva. Para tanto, selecionou-se alguns depoimentos, como observado a seguir:

“Melhorou a autoestima, a pessoa se sente mais revigorada, com menos cansaço físico e mental, desaparecimento de dores musculares, etc...”
(participante nº16, gênero feminino, 68 anos).

“A atividade física mexe com o metabolismo e aumenta a vontade para a prática sexual”
(participante nº 26, gênero masculino, 73 anos).

“A atividade física me trouxe mais disposição e bem estar”
(participante nº 2, gênero feminino, 70 anos).

“Melhorou a flexibilidade e a mobilidade”
(participante nº 22, gênero feminino, 62 anos).

Os estudos de Vaz e Nodim¹¹ vão ao encontro dos resultados expostos acima quando citam que a atividade física tem o poder de proporcionar o aumento no bem estar psicológico, na autoestima e autoconfiança, pois se observa uma maior satisfação em relação ao corpo, promovendo a auto-realização e auto-eficácia. Teixeira⁸ ressalta que a atividade física praticada em grupos com pessoas de ambos os gêneros proporciona, através de estímulos visuais e olfativos, uma potencialização da ação dos ferormônios, aumentando assim a disposição para a prática sexual.

CONCLUSÃO

Percebe-se, na população idosa mundial, na atualidade, um aumento considerável, o que gerou uma maior preocupação, por parte das políticas públicas de saúde, na busca de proporcionar melhores condições de vida para os indivíduos

que envelhecem. A literatura científica tem apontado a necessidade em incentivar à adoção de hábitos saudáveis, dentre os quais se destacou a prática de atividade física, que tem por finalidade evitar o aparecimento de enfermidades, como também auxiliar no tratamento daquelas já existentes, prevenindo agravos, além de combater o sedentarismo, promover bem estar e melhorar a disposição geral.

Como ponto a ser observado para uma vida saudável, a sexualidade tem a sua importância relatada na literatura, por isso a necessidade de que sejam evitadas limitações desse aspecto com o avançar da idade. No entanto, existem fatores que interferem tanto negativa quanto positivamente no seu exercício. Como fatores negativos, constatou-se a interferência de aspectos orgânicos, psicológicos e culturais. De forma positiva, notou-se a relevante influência da prática de atividade física, ponto central da nossa pesquisa.

Pôde ser constatado, através dos resultados obtidos, que há uma divergência de opiniões a cerca do que seja sexualidade. Contudo, a maioria dos participantes estabeleceu uma relação com o amor, o que denota uma associação de afetividade com sexualidade. Notou-se ainda, que alguns participantes continuam restritos à ideia de que a sexualidade está relacionada só ao ato sexual e que a união estável é condição indispensável para exercê-la.

Evidenciou-se também que o maior número de sujeitos possuía vida sexual ativa em uma frequência semanal de 1 a 2 vezes e classificaram esta prática como sendo satisfatório, o que provavelmente está intimamente ligado ao fato de serem todos praticantes de atividade física regular. E como esta pesquisa teve como elemento central investigar a relação entre sexualidade e atividade física, merece destaque a constatação de que todos os sujeitos reconheceram a influência benéfica desta última, seja através da melhora da mobilidade em geral, seja pelo aumento do metabolismo, representado por uma maior disposição para a prática sexual.

REFERÊNCIAS

¹Matsudo SM, Matsudo VKR, Barros Neto TL. Atividade física e envelhecimento: aspectos epidemiológicos. Revista Brasileira de Medicina do Esporte, 2001, 7(1), 2-13.

²Ribeiro J. Sexualidade na Terceira Idade. In: Papaléo Netto, M. Tratado de Gerontologia. SÃO Paulo: Editora: Atheneu, 2007.

³Dantas JMR, Silva EM, Loures, MC. Lazer e sexualidade no envelhecer humano. Estudos Goiânia, 2002, 29(5): 1395-1420.

⁴Freitas EV, Py L, Neri AL, Cançado FAX, Doll J, Gorzoni ML (Orgs.). Tratado de geriatria e gerontologia. Rio de Janeiro: Guanabara Koogan, 2006.

⁵Cruz PG, Guerra HS, Menezes RL, Oliveira VRC. Relação entre Qualidade de Vida e Exercício Físico na Terceira Idade. 2006. [Acesso em 2015 maio 10] Disponível em:

http://www.wgate.com.br/conteudo/medicinaesaude/fisioterapia/variedades/rel_exerc_terceira_idade_heloisa.htm

⁶Gradim CVC, Sousa AMM, Lobo JM. A prática sexual e o envelhecimento. Cogitare Enfermagem, 2007, 12(2).

⁷Bulcão CB, Carange E, Carvalho HD, Ferreira-França JB, Kligerman-Antunes J, Backes J, Sholl-Franco A Aspectos fisiológicos, cognitivos e psicossociais da senescência sexual. Ciências Cognição, 2004, 1(1), 54-75.

⁸Teixeira R. Onde é que a Atividade física se encontra na sexualidade?, 2009 [Acesso em 2015 jun 09] Disponível em <http://consciencianodiaadia.com/2009/02/11/onde-e-que-a-atividade-fisica-se-encontra-com-a-sexualidade>.

⁹Pascual CP. A sexualidade do idoso vista com novo olhar. São Paulo: Loyola, 2002.

¹⁰Faria ACNB. Sexualidade em Geriatria. Material didático do curso do CIAPE - FCMMG. [Acesso em 2015 maio 10] Disponível em: www.ciape.org.br/matdidatico/anacristina/sexualidade_geriatria.pdf.

¹¹Vaz RA, Nodin N. A importância do exercício físico nos anos maduros da sexualidade. Análise psicológica, 2012, 23(3), 329-339.