

RELAÇÃO ENTRE A SEXUALIDADE E O EXERCÍCIO FÍSICO EM IDOSAS: REVISÃO INTEGRATIVA

*Juliana Cordeiro Carvalho,¹ Rogerio Dubosselard Zimmermann,² Monique de Freitas Gonçalves Lima,³
Márcia Carrera Campos Leal,⁴ Maria da Conceição Lafayette de Almeida⁵*

RELATIONSHIP BETWEEN SEXUALITY AND PHYSICAL EXERCISE IN ELDERLY:
INTEGRATION REVIEW

RELACIÓN ENTRE SEXUALIDAD Y EJERCICIO FÍSICO EN PERSONAS MAYORES:
REVISIÓN INTEGRATIVA

Resumo: Com o objetivo de avaliar a relação entre exercício físico e a sexualidade em idosas, realizou-se uma busca por artigos publicados em português e inglês, nas bases: Pubmed, Scopus, Medline, Lilacs, BDE-NF, IBECS, Cumed, utilizando como descritores: “Aged”, “Exercise” and “Sexuality”. Os artigos selecionados foram submetidos ao CASP e a Classificação Hierárquica das evidências, para a avaliação da qualidade, resultando em oito artigos. Os resultados mostraram que idosas praticantes de exercícios físicos, a exemplo da caminhada e da yoga, conduzem a ter uma maior propensão, a serem sexualmente ativas. Conclui-se que o exercício físico traz inúmeros benefícios entre eles, o aumento do desejo, da funcionalidade e da melhor prática da sexualidade.

Palavras-chave: Idoso. Sexualidade. Exercício.

Abstract: In order to evaluate the relationship between physical exercise and sexuality in elderly women, a search was made for articles published in Portuguese and English, based on: Pubmed, Scopus, Medline, Lilacs, BDENF, IBECS, Cumed, using as descriptors: “Aged”, “Exercise” and “Sexuality”. The selected articles were submitted to CASP and the Hierarchical Evidence Classification for quality evaluation, resulting in 7 articles. The results showed that older women who practice physical exercises, such as walking and yoga, are more likely to be sexually active. It is concluded that physical exercise brings numerous benefits among them, the increase of desire, functionality and the best practice of sexuality.

Keywords: Aged. Sexuality. Exercise.

Resumen: Para evaluar la relación entre el ejercicio físico y la sexualidad en los ancianos, buscamos artículos publicados en portugués e inglés, basados en: Pubmed, Scopus, Medline, Lilacs, BDENF, IBECS, Cumed, utilizando como descriptores: “Envejecido”, “Ejercicio” y “Sexualidad”. Los artículos seleccionados se enviaron a CASP y a la Clasificación de evidencia jerárquica para una evaluación de calidad, lo que resultó en 7 artículos. Los resultados mostraron que las mujeres mayores que practican ejercicios físicos, como caminar y yoga, tienen más probabilidades de ser sexualmente activas. Se concluye que el ejercicio físico trae numerosos beneficios entre ellos, el aumento del deseo, la funcionalidad y la mejor práctica de la sexualidad.

Palabras clave: Edad. Sexualidad. Ejercicio.

¹ Mestra em Gerontologia pela Universidade Federal de Pernambuco (UFPE). E-mail: julianacordeirocarvalho@hotmail.com

² Doutor e Docente do departamento de Medicina Social pela Universidade Federal de Pernambuco (UFPE).

³ Mestra em Gerontologia pela Universidade Federal de Pernambuco (UFPE).

⁴ Pós-Doutora e Docente do departamento de Medicina Social pela Universidade Federal de Pernambuco (UFPE).

⁵ Doutora e Docente do departamento de Medicina Social pela Universidade Federal de Pernambuco (UFPE).

Introdução

A Organização das Nações Unidas (ONU) projeta que o número de pessoas idosas aumentará para 22% da população total até 2050 (MILANOVIĆ, 2015). Com esse aumento, cresce o interesse em estudar sobre o envelhecimento humano, entender sobre suas características e seus aspectos fisiológicos.

É comum, considerar que idosos são sinônimos de assexuados e que não podem e nem devem sentir vontade de ter relação sexual (AIZENBERG; WEIZMAN; BARAK, 2016; SIQUEIRA; PEREIRA, 2017). Esse pensamento negativo está relacionado ao modelo de sexualidade estabelecido como “normal” e é centrado no culto ao corpo, à juventude, à beleza, na consideração do sexo como fonte de prazer restrito ao coito e para fins de procriação (NONATO; SASSAKI, 2017).

Devemos lembrar que a velhice não é sinônimo de incapacidade motora ou ausência de vivências sociais e sexuais (VIEIRA; MIRANDA; COUTINHO, 2015). Sabe-se que não existem razões fisiológicas que impeçam as pessoas idosas, em condições satisfatórias de saúde, de apresentarem uma vida sexual ativa, já que é uma prática emocional e afetivamente enriquecedora, porquanto fortalece a importância do carinho, do apego, da comunicação, do companheirismo e do cuidado mútuo (VIEIRA; COUTINHO; SARAIVA, 2016).

As mudanças no corpo são inevitáveis e a frequência e a intensidade da atividade sexual podem mudar ao longo da vida, porém, não necessariamente afetam a satisfação sexual, não sendo a idade o fator que determina a ausência do desejo e, muito menos, a ausência ou a presença de relações sexuais. A sexualidade do idoso pode encontrar caminhos inéditos nos quais o desejo não cessa, encontra outras maneiras de inscrição, tendo o carinho e o afeto grandes aliados (ROZENDO; ALVES, 2015).

Somado a isso, encontra-se na literatura autores que ressaltam que muitos idosos não conhecem sobre o processo de envelhecimento, negativando essa fase e levando a complicações psicológicas, físicas e cognitivas, além do aumento da ansiedade e diminuição da autoestima, quando chegam ou estão próximos de chegar nessa faixa etária (SANTANA, 2015).

Outros autores ainda ressaltam que a velhice e o próprio processo de envelhecimento são considerados fases em que se viveria uma “maturidade pós-sexual”, em que a sexualidade deveria ser deserotizada (PASSAMANI, 2017; PEREIRA; PONTE; COSTA, 2018). Abre-se, portanto, um questionamento: será que a sexualidade deveria ser deserotizada? Sabe-se que a excitação sexual continua a existir, porém pode ser adquirida de outras formas, como por exemplo, através do contato corporal, das carícias, entre outros estímulos (VIEIRA; MIRANDA; COUTINHO, 2015).⁵ Percebe-se também que há uma

carência de estudos sobre as várias vertentes da sexualidade no idoso, inclusive, da vida sexual.

A respeito da prática regular de exercício físico, ocorre a melhora da qualidade de vida dos idosos, como também é um importante motivo para prevenir quedas, a melhora do equilíbrio, prevenir doenças crônicas e degenerativas (COSTA, 2017). Já os benefícios psicológicos, referem-se à melhoria da autoeficácia da satisfação com a vida e da qualidade de vida, além de uma diminuição nos níveis de tensão, ansiedade e depressão (BRASIL, 2017; SOUZA, 2015).

A relação entre a prática de exercício físico e a sexualidade do idoso advém possivelmente dos benefícios fisiológicos, psicológicos e sociais que o exercício físico acarreta, levando a uma melhoria das capacidades funcionais, da aptidão física e da satisfação com a vida de um modo geral. Sabe-se que os programas de atividade física têm um papel importante na manutenção da saúde física e do bem-estar entre os idosos (VAZ; NODIN, 2015).

Os mecanismos fisiológicos que ocorrem durante a prática de exercícios físicos levam à alteração positiva no aporte de oxigênio para as células e tecidos, aumentando os níveis de óxido nítrico que, por sua vez, acionam proteínas com função de reparo e prevenção de danos teciduais colaborando assim para a melhora da função sexual (SECO, 2012).

Com relação aos benefícios psicológicos e sociais, os exercícios físicos regulares influenciam na satisfação corporal, na percepção de saúde, na autoestima, redução da ansiedade e depressão, maior convívio social. Esses fatores estes estão diretamente ligados com a sexualidade em idosos (CARVALHO, 2015).

Compararam idosos sedentários e ativos e demonstraram que os ativos têm maior interesse e frequência nas relações sexuais, além de terem uma maior iniciativa e um maior prazer na relação (MENDONÇA; SOUSA; FERNANDES, 2014).

Contudo percebe-se que existem outras causas que podem afetar a sexualidade em idosos e que não estão relacionadas à prática de exercícios físicos, como o surgimento de patologias, vivência de práticas sexuais pregressas, a forma como o(a) parceiro(a) trata a(o) idosa(o), as complicações do próprio envelhecimento, disfunções sexuais femininas, crenças e valores, entre outros (CARDOSO et al., 2014).

Portanto o estudo objetivou analisar a relação entre exercício físico e a sexualidade em idosos.

Método

Trata-se de uma revisão integrativa, que possibilita a síntese do conhecimento da relação entre idosos praticantes de exercício físico e a sua sexualidade (SECO, 2012). Para o desenvolvimento da presente revisão foram percorridas as seguintes etapas: estabelecimento

da questão norteadora; seleção dos artigos e critérios de inclusão; extração dos artigos incluídos na revisão; avaliação dos estudos incluídos; interpretações dos resultados; e apresentação da revisão integrativa (OLIVEIRA; JESUS; MERIGHI, 2008). Para orientar a pesquisa, elaborou-se a seguinte pergunta: existe relação entre o exercício físico e a prática sexual em idosas?

A coleta de dados ocorreu entre os anos de 2018 e 2020 e foram utilizadas na seleção dos artigos, as seguintes bases de dados: Literatura Latino-Americana em Ciências da Saúde (Lilacs), Medical Literature and Retrieval System Online (Medline), US National Library of Medicine National Institutes of Health (Pubmed), Base de Dados em Enfermagem (BDENF – Enfermagem), Índice Bibliográfico Español en Ciencias de la Salud (IBECS), Centro Nacional de Informação de Ciências Médicas de Cuba (Cumed) e Scopus. Empregou-se os Descritores em Ciências da Saúde (DeCS): Aged, Exercise, Sexuality, resultando no total de 425 artigos.

Ainda nessa etapa, foi realizada leitura criteriosa dos títulos e resumos a fim de verificar a adequação aos seguintes critérios de inclusão: texto completo disponível on-line, artigos publicados em português e inglês e artigos completos, dos quais, os resumos descrevessem a relação entre a sexualidade e o exercício físico em idosos. Descartaram-se artigos que não trabalharam com idosos, que trabalharam com homens, artigos que não seguiam a temática proposta e que não estavam na íntegra. Ao final, foram pré-selecionados 20 artigos.

Para avaliar a qualidade dos estudos selecionados foram utilizados dois instrumentos: o primeiro, adaptado do Critical Appraisal Skills Programme (CASP) – Programa de habilidades em leitura crítica, integrante do Public Health Resource Unit (PHRU) (MARCONI; LAKATOS, 2015; MENDONÇA; SOUSA; FERNANDES, 2014). O instrumento é composto por dez itens (máximo dez pontos) abrangendo: 1) objetivo; 2) adequação metodológica; 3) apresentação dos procedimentos teóricos e metodológicos; 4) seleção da amostra; 5) procedimento para a coleta de dados; 6) relação entre o pesquisador e pesquisados; 7) consideração dos aspectos éticos; 8) procedimento para a análise dos dados; 9) apresentação dos resultados; 10) importância da pesquisa. Os estudos foram classificados de acordo com as seguintes pontuações: seis a dez pontos (boa qualidade metodológica e viés reduzido), e mínima de cinco pontos (qualidade metodológica satisfatória, porém com risco de viés aumentado).

O segundo instrumento utilizado correspondeu à Classificação Hierárquica das Evidências para Avaliação dos Estudos (CARDOSO et al., 2014), e contempla os seguintes níveis: 1) revisão sistemática ou metanálise; 2) ensaios clínicos randomizados; 3) ensaio clínico sem randomização; 4) estudos de coorte e de caso-controle; 5) revisão sistemática de estudos descritivos e qualitativos; 6)

único estudo descritivo ou qualitativo; 7) opinião de autoridades e/ou relatório de comitês de especialidades. Ao final da análise, oito artigos foram classificados como boa qualidade metodológica usando esses dois instrumentos.

Resultados

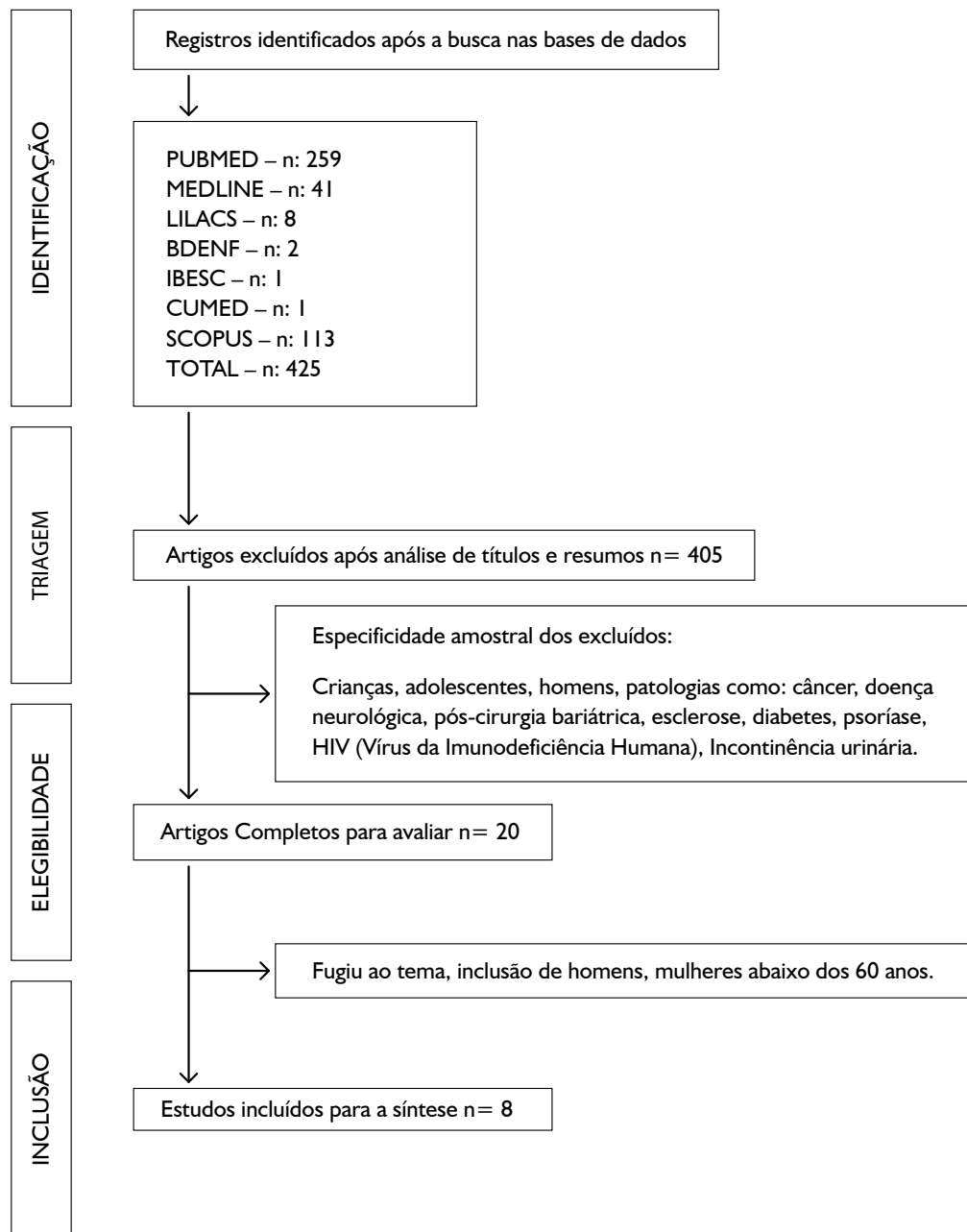
Na primeira fase do estudo foram encontrados 425 artigos, após a análise deste material, verificou-se que oito artigos satisfaziam os critérios estabelecidos, conformando, portanto, a amostra final do estudo (Figura 1).

As bases de dados que recuperaram o maior número de publicações foram Pubmed (259), Scopus (113), Medline (41), seguidas pela Lilacs (8), BDENF (2), IBECS (1), Cumed (1). A base Medline foi a que obteve o maior número de estudos incluídos. O idioma inglês foi predominante (75%), correspondendo a três publicações. Este resultado traduz a incipiência de pesquisas desenvolvidas nos outros países, assim como, pode estar associado ao fato de que a maioria dos estudos, seja oriunda da base de dados Medline, que abrange estudos dos Estados Unidos. Alguns artigos selecionados, ainda constavam em mais de uma base de dados: Medline (2) e Scopus (4), considerado critério de exclusão.

As revistas que publicaram os artigos foram: *The Journal of Sexual Medicine*, *Revista Brasileira de Geriatria*, *Gerontology*, *Reproductive Health Matters*, *Journal of Obstetrics and Gynaecology*, *Journal of Women's Health*, *Moruntus*, *BMC Women's*. Quanto à autoria dos artigos incluídos, quatro são médicos e quatro enfermeiros. Com este resultado nota-se que a sexualidade ainda é um assunto estudado mais por médicos, priorizando a medicalização, tendo consequentemente uma visão unilateral da sexualidade. Na terceira idade, a sexualidade deve ser trabalhada de forma global e multiprofissional, já que esse público pode negatar essa fase levando a complicações psicológicas, físicas e cognitivas (POLIT; BECK; HUNGLER, 2016).

Quanto ao tipo de delineamento de pesquisa, evidenciou-se na amostra: quatro estudos de coorte e quatro estudos de ensaio clínico randomizado. Dessa forma, em relação à força das evidências obtidas nos artigos (MENDONÇA; SOUSA; FERNANDES, 2014), encontraram-se quatro com nível IV e quatro com nível de evidência II. A abordagem da pesquisa do tipo ensaios clínicos randomizados permite avaliar a eficácia de procedimentos diagnósticos, tratamentos ou medidas preventivas em idosas sexualmente ativas e sua relação com o exercício físico (BEYA; NICOLL, 1998). Nos estudos de coorte é possível documentar se houve mudança no comportamento sexual das idosas após a participação em algumas propostas de exercício físico (KEYNES, 2013). Os artigos foram caracterizados a partir de variáveis distribuídas em público-alvo cujos dados estão resumidos no Quadro 1 e foram descritos e detalhados no Quadro 2.

Figura 1 – Fluxograma relacionado ao processo de seleção dos artigos



Fonte: elaborado pelos autores.

Quadro 1 – Distribuição das variáveis e as respectivas características da sexualidade e do exercício físico em idosos 2020

Variáveis	Caracterização
Público-alvo	Mulheres, Homens e Mulheres
Idades dos idosos	65 a 75 anos, 60 a 69 anos, 60 a 80 anos
Instrumentos de avaliação sobre a sexualidade	Questionários com perguntas específicas direcionadas à sexualidade. MENQOL Sexual Behavior Inventory; The Spielberger State-Trait Anxiety Inventory Questionário de Alterações no Funcionamento Sexual com 14 itens (CSFQ-14)
Instrumento de avaliação do exercício físico	Questionários com perguntas específicas direcionadas ao exercício físico MENQOL The Index of Wellbeing

Fonte: elaborado pelos autores.

Quadro 2 – Identificação dos artigos, conforme título, autor(es), objetivo(s), metodologia, principais resultados, ano de publicação 2020

Título	Autor	Objetivo	Resultado	País	Ano
Sexual Activity and Physical Tenderness in Older Adults: Cross-Sectional Prevalence and Associated Characteristics	Freak, R. P. et al.	Avaliar a prevalência transversal e as características associadas à atividade sexual e à atividade física em idosos da comunidade.	A maioria das participantes tiveram experiências sexuais nos últimos 6 meses (83,7% dos homens e 82,9% das mulheres) e quase metade se envolveu em atividade física (49,5% e 40,4%, respectivamente). Poucas mulheres não tinham parceiros (n = 675) destas, 1,3% se envolveu em atividade sexual e exercício físico (5,2%). O engajamento no comportamento sexual foi geralmente associado à idade mais jovem.	Holanda	2017
Exercício da sexualidade em pessoas idosas e os fatores relacionados	Alencar, D. L. et al	Analisar os fatores que interferem no exercício da sexualidade de pessoas idosas.	32,3% das idosas afirmam ter atividade sexual; e 23% autoerotização. O desejo por sexo e atividade sexual apresentaram maiores chances de estarem presentes para os idosos que praticavam exercício físico.	Brasil	2016
Health status and years of sexually active life among older men and women in South Africa	Chirinda, W; Zungu, N.	Estimar anos de vida sexualmente ativa para homens e mulheres mais velhos, e examinar a associação entre atividade sexual e autoavaliação do estado de saúde.	Os adultos mais velhos são sexualmente ativos e os fatores associados à atividade sexual são diferentes entre homens e mulheres. Mulheres que se envolvem em exercícios moderados foram duas vezes mais propensas a serem sexualmente ativas em comparação com aquelas que não praticavam.	Sul da África	2016
Menopausal Quality of Life: A RCT of Yoga, Exercise and Omega-3 Supplements	Reed, M. D. S. et al	Determinar a eficácia de três terapias não hormonais para melhorar a relação qualidade de vida (QV) em mulheres.	As mulheres que praticaram yoga apresentaram uma melhoria no aspecto sexual. O exercício mostrou benefício na pontuação do domínio físico do MENQOL em 12 semanas.	EUA	2014
Correlates of sexual desire in post-menopausal women	Bachmann, G. A. et al.	Avaliar o comportamento sexual e avaliar a saúde física e psicológica em mulheres idosas.	Os dados antes e após a comparação do programa de exercícios, não obtiveram mudanças significativas nos aspectos do desejo, nas frequências e satisfações com a vida sexual, como também a iniciação sexual (pelo sujeito ou pelo parceiro), não houve diferença através da prática de exercícios físicos.	Estados Unidos	1985

Título	Autor	Objetivo	Resultado	País	Ano
Sexual desire during the menopausal transition and early postmenopause: observations from the Seattle Midlife Women's Health Study.	Woods, N. F. et al.	Descrever os níveis de desejo sexual durante a transição da menopausa (MT) e pós-menopausa precoce (PM), incluindo efeitos da idade, fatores relacionados ao MT, saúde, estresse, sintomas (ondas de calor, sono, humor) e fatores de oportunidade social.	Mulheres que praticavam exercício físico relataram um maior desejo sexual ($p < 0,001$).	Estados Unidos	2010
Sexual function assessment in postmenopausal women with the 14-item changes in sexual functioning questionnaire.	Llaneza P. et al.	Avaliar a função sexual em mulheres na pós-menopausa e determinar preditores relacionados a aspectos sociodemográficos, estilo de vida e dados de mulheres / parceiros relacionados à saúde e medidas de ferramentas.	Mulheres que praticavam exercício físico relataram um maior desempenho sexual.	Espanha	2011
Relationship between Type-D Personality, Physical Activity Behaviour and Climacteric Symptoms	Borkoles, E. et al.	Avaliar se a personalidade Tipo D tem associação com os sintomas do climatério e se o nível de participação na vida ativa ou no esporte e exercício influenciou os sintomas do climatério em mulheres na pós-menopausa.	O aumento da participação no esporte e no exercício resultou na diminuição dos sintomas e aumento do funcionamento sexual.	Austrália	2015

Fonte: elaborado pelos autores.

Discussão

As idades das mulheres avaliadas variaram entre 60 a 80 anos. Todas as escalas utilizadas para avaliar a sexualidade como exercício físico eram distintas, não havendo uma padronização de avaliação sobre esses assuntos, tornando-se difícil a avaliação da função sexual, como também a avaliação do nível de exercício físico, para futuras pesquisas que desejarem trabalhar com estes temas (ALENCAR et al., 2016; BACHMANN et al., 1987; CHIRINDA; ZUNGU, 2016; FREAK et al., 2017; KEYNES, 2013; PEREIRA;

PONTE; COSTA, 2018; REED et al., 2017; STILLWELL et al., 2015). Vale ressaltar que nenhuma das escalas foi validada para o público idoso. Dois dos artigos utilizaram escalas, porém englobam outros itens além do exercício físico, como o bem-estar, por exemplo (STILLWELL et al., 2015).

Mostra-se que idosos possuem uma atividade sexual ativa. O significado da sexualidade se reduz ao ato sexual e ao coito, a maioria das idosas jovens tem parceiros (ALENCAR et al., 2016; BACHMANN et al., 1987; CHIRINDA; ZUNGU, 2016; FREAK et al., 2017; KEYNES, 2013; PEREIRA; PONTE; COSTA, 2018; REED et al., 2017).

Mesmo com o ressecamento vaginal, o interesse pela continuidade do sexo é apontado por idosas, o que consideram um dos aspectos para satisfação da vida (KEYNES, 2013). Uma curiosidade é que idosas que não tinham parceiros, que consumiam vegetais e que praticavam exercício físico, mantiveram a sua sexualidade ativa (ALENCAR et al., 2016). Na análise do pensamento sobre sexo e atividade sexual, a significância estatística esteve relacionada com os idosos que realizavam exercício físico (KEYNES, 2013). Especificou-se a caminhada como exercício físico proposto para as idosas e que se tinha relação com a melhor satisfação com a sexualidade (KEYNES, 2013).

Vários estudos apontam que mulheres que se envolvem em exercícios físicos moderados são duas vezes mais propensas a serem sexualmente ativas em comparação com aquelas que não praticam. (ALENCAR et al., 2016; BACHMANN et al., 1987; CHIRINDA; ZUNGU, 2016; FREAK et al., 2017; KEYNES, 2013; PEREIRA; PONTE; COSTA, 2018; REED et al., 2017). A frequência de exercício físico, que gera bons resultados na melhora da sexualidade em idosas é de, no mínimo, três vezes por semana, e entre 40 a 60 minutos (STILLWELL et al., 2015). Mostraram que o grupo de idosos mais novos (entre 65 e 75 anos) se envolvia mais em atividade sexual e em atividade física do que o grupo mais velho (a cima de 75 anos), porém mesmo se envolvendo menos, ainda existia a prática da sexualidade e do exercício físico nesse grupo (ALENCAR et al., 2016; PEREIRA; PONTE; COSTA, 2018). A maior barreira para ser sexualmente ativo em uma idade mais avançada é a falta de disponibilidade de parceiro sexual, que particularmente afeta as mulheres (ALENCAR et al., 2016). Citam que entre os anos de 2005 e 2012, houve uma mudança positiva na sexualidade das mulheres do estudo, provando que, com o passar dos anos, os idosos mantêm sua sexualidade ativa.

O protocolo de exercícios sugerido consistia em aquecimento e pesos livres (dois dias por semana) ou um circuito usando a esteira, bicicleta ergométrica e uma pista de corrida (um dia por semana). Além disso, incluíram exercícios de flexibilidade e habilidades motoras como equilíbrio. Nessa pesquisa não houve mudanças significativas no desejo, nas frequências sexuais e na satisfação com a vida sexual (CHIRINDA; ZUNGU, 2016).

Outro estudo relatou que idosas que praticavam algum tipo de atividade física tiveram um maior desejo sexual. As idosas que sofriam com ondas de calor, fadiga e humor, eram depressivas, tinham ansiedade e apresentavam dificuldade de dormir relataram níveis significantes mais baixos de desejo sexual (p variou de <0,03 a 0,0001) (REED et al., 2017).

Percebeu-se que a atividade física é um moderador importante no alívio da pós-menopausa, onde se inclui idosas com 60 anos ou mais (BACHMANN et al., 1987).

Mulheres que se envolveram em exercícios moderados eram duas vezes mais propensas a serem sexualmente ativas em comparação com aquelas que não o fizeram e acrescenta que os exercícios levavam a uma boa saúde, diminuindo as chances de problemas de saúde, e consequentemente ao aumento da expectativa de vida e também de uma vida sexualmente ativa (WOODS; MITCHELL; SMITH, 2010).

O desejo, desempenho e funcionamento sexual tiveram melhoras através dos exercícios físicos em mulheres idosas (BACHMANN et al., 1987; CHIRINDA; ZUNGU, 2016; FREAK et al., 2017; LLANEZA et al., 2011; REED et al., 2017).

Conclusão

As análises dos estudos permitiram visualizar que o número de pesquisas, apesar de ser grande no todo, não nos permite conclusões para diferentes países e regiões. Aspectos culturais podem ter alguma influência sobre a prática de atividades físicas e o aumento da predisposição para as condutas sexuais. A produção brasileira sobre o tema da pesquisa ainda parece incipiente.

Enfatiza-se que as complicações do envelhecimento no aspecto da sexualidade – disfunção sexual, diminuição do prazer, da falta de interesse, dores nas relações sexuais, diminuição da lubrificação, entre outros – não atingem todas as mulheres dos estudos, portanto é preciso combater o preconceito e o julgamento de que idosas são seres assexuados e que após a velhice perdem a vontade, o desejo e o prazer de vivenciar uma relação sexual. As formas do exercício da sexualidade podem modificar-se com a chegada da terceira idade, mas não se extinguirão como acreditam algumas pessoas e a prática de exercícios físicos pode favorecer a uma melhora da função sexual das idosas, melhorando consequentemente a sua qualidade de vida.

Referências

- AIZENBERG, D.; WEIZMAN, A.; BARAK, Y. Attitudes Toward Sexuality Among Nursing Home Residents. *Sexuality and Disability*, v. 20, n. 3, p. 185-189, 2016. Disponível em: <https://link.springer.com/article/10.1023/A:1021445832294>. Acesso em: 01 fev. 2020.
- ALENCAR, D. L. et al. Exercício da sexualidade em pessoas idosas e os fatores relacionados. *Revista Brasileira de Geriatria e Gerontologia*, Rio de Janeiro, v. 19, n. 5, p. 861-869, 2016. Disponível em: http://www.scielo.br/pdf/rbagg/v19n5/pt_1809-9823-rbagg-19-05-00861.pdf. Acesso em: 01 fev. 2020.

- BACHMANN, G. A. et al. Correlates of sexual desire in post-menopausal women. *Moruntus*, v. 7, p. 211-216, 1987. Disponível em: [https://www.maturitas.org/article/0378-5122\(85\)90042-8/pdf](https://www.maturitas.org/article/0378-5122(85)90042-8/pdf). Acesso em: 01 fev. 2020.
- BEYA, S.; NICOLL, L. H. Writing an integrative review. *AORN Journal*, v. 67, n.4, p. 877-80, Apr. 1998. Disponível em: <https://aornjournal.onlinelibrary.wiley.com/doi/abs/10.1016/S0001-2092%2806%2962653-7>. Acesso em: 01 fev. 2020.
- BRASIL. Ministério da Saúde. *Estudos Epidemiológicos*. Brasília, DF: Ed. Única: Fundação Nacional da Saúde, 2017. Disponível em: http://bvsms.saude.gov.br/bvs/publicacoes/Estudos_epidemiologicos.pdf. Acesso em: 01 fev. 2020.
- CARDOSO, F. L. et al. Da juventude à velhice: sexualidade de idosos praticantes de atividade física. *Arquivos Catarinenses de Medicina*, v. 41, n. 1, p. 34-40, 2014. Disponível em: <http://www.acm.org.br/revista/pdf/artigos/909.pdf>. Acesso em: 01 fev. 2020.
- CARVALHO, G. M. D. et al. Exercício físico e sua influência na saúde sexual. *Cinergis*, v. 16, n. 1, p. 77-81, 2015. Disponível em: <https://online.unisc.br/seer/index.php/cinergis/article/view/6090>. Acesso em: 01 fev. 2020.
- CHIRINDA, W.; ZUNGU, N. Health status and years of sexually active life among older men and women in South Africa. *Reproductive Health Matters*, v. 24, n. 48, p. 14-24, 2016. Disponível em: <https://www.tandfonline.com/doi/full/10.1016/j.rhm.2016.11.004>. Acesso em: 01 fev. 2020.
- COSTA, D. C. A. et al. Sexualidade no idoso: percepção de profissionais da geriatria e gerontologia. *Universitas: Ciências da Saúde*, Brasília, v. 15, n. 2, p. 75-80, 2017. Disponível em: <https://www.publicacoesacademicas.uniceub.br/cienciasaude/article/view/3997>. Acesso em: 01 fev. 2020.
- FREAK, R. P. et al. Sexual Activity and Physical Tenderness in Older Adults: Cross-Sectional Prevalence and Associated Characteristics. *The Journal of Sexual Medicine*, v. 14, p. 918-927, 2017. Disponível em: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/28673434>. Acesso em: 01 fev. 2020.
- KEYNES, M. *Primary Care Trust*. Critical Appraisal Skills Programme. London: Oxford; 2013. Disponível em: <https://casp-uk.net/>. Acesso em: 01 fev. 2020.
- LLANEZA, P. et al. Sexual Function Assessment in Postmenopausal Women with the 14-Item Changes in Sexual Functioning Questionnaire. *The Journal of Sexual Medicine*, v. 8, n. 8, p. 2144-2151, Aug. 2011. Disponível: [https://www.jsm.jsexmed.org/article/S1743-6095\(15\)33631-6/fulltext](https://www.jsm.jsexmed.org/article/S1743-6095(15)33631-6/fulltext). Acesso em: 01 fev. 2020.
- MARCONI, M. A.; LAKATOS, E. M. *Fundamentos de metodologia científica*. 6. ed. São Paulo: Atlas, 2015.
- MENDONÇA, R. M. S. C.; SOUSA, M. S. C.; FERNANDES, H. M. Fernandes. Influência de diferentes programas de exercício físico na composição corporal e dimensões psicológicas em mulheres. *Motricidade*, v. 8, n. S2, p. 1023-1031, 2014. Disponível em: <https://www.redalyc.org/pdf/2730/273023568129.pdf>. Acesso em: 01 fev. 2020.
- MILANOVIĆ, Z. et al. Age-related decrease in physical activity and functional fitness among elderly men and women. *Clinical Interventions in Aging*, v. 8, p. 549-556, 2015. Disponível em: <https://www.dovepress.com/age-related-decrease-in-physical-activity-and-functional-fitness-among-peer-reviewed-article-CIA>. Acesso em: 01 fev. 2020.
- NONATO, A. A. M. P. L.; SASSAKI, Y. O. imperativo do envelhecimento ativo e as tecnociências: implicações sobre a sexualidade do idoso. *Somanlu*, v. 17, n. 1, p. 84-102, jan./jul. 2017. Disponível: <https://www.periodicos.ufam.edu.br/index.php/somanlu/article/view/4275/3554>. Acesso em: 01 fev. 2020.
- OLIVEIRA, D. M.; JESUS, M. C. P.; MERIGHI, M. A. B. Clima e sexualidade: A compreensão dessa interface por mulheres assistidas em grupo. *Texto Contexto Enfermagem*, Florianópolis, v. 17, n. 3, p. 519-26, 2008. Disponível: <http://www.scielo.br/pdf/tce/v17n3/a13v17n3.pdf>. Acesso em: 01 fev. 2020.
- PASSAMANI, G. “É ajuda, não é prostituição”. Sexualidade, envelhecimento e afeto entre pessoas com condutas homossexuais no Pantanal de Mato Grosso do Sul. *Cadernos Pagu*,

Campinas, v. 51, e175109, 2017. Disponível em: http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_abstract&pid=S0104-83332017000300502&lng=pt&nrm=iso&tlng=pt. Acesso em: 01 fev. 2020.

PEREIRA, D.; PONTE, F.; COSTA, E. Preditores das atitudes negativas face ao envelhecimento e face à sexualidade na terceira idade. *Análise Psicológica*, v. 36, n. 1, p. 31-46, 2018. Disponível em: http://www.scielo.mec.pt/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0870-82312018000100003. Acesso em: 01 fev. 2020.

POLIT D. F.; BECK C. T.; HUNGLER, B. P. *Fundamentos de pesquisa em enfermagem: métodos, avaliação e utilização*. 6. ed. Porto Alegre: Artmed, 2016.

REED, S. D. et al. Menopausal Quality of Life: A RCT of Yoga, Exercise and Omega-3 Supplements. *American Journal of Obstetrics and Gynecology*, v. 210, n. 3, p. 244-255, Mar. 2017. Disponível em: [https://www.ajog.org/article/S0002-9378\(13\)02015-2/fulltext](https://www.ajog.org/article/S0002-9378(13)02015-2/fulltext). Acesso em: 01 fev. 2020.

ROZENDO, A.; ALVES, J. M. Sexualidade na terceira idade: tabus e realidade. *Kairós Gerontologia. Revista da Faculdade de Ciências Humanas e Saúde*, São Paulo, v. 18, n. 3, p. 95-107, 2015. Disponível em: <https://revistas.pucsp.br/kairos/article/view/26210>. Acesso em: 01 fev. 2020.

SANTANA, M. A. S. et al. Sexualidade na terceira idade: compreensão e percepção do idoso, família e sociedade. *Revista da Universidade Vale do Rio Verde*, Três Corações, v. 12, n. 1, p. 317-326, 2015. Disponível em: <http://periodicos.unincor.br/index.php/revistaunincor/article/view/1385>. Acesso em: 01 fev. 2020.

SECO, J. et al. Aging and physical activity. *Rehabilitation Nursing*, v. 38, n. 37, 2012. Disponível em: <https://www.karger.com/Article/Fulltext/491818>. Acesso em: 01 fev. 2020.

SIQUEIRA, T. C. B.; PEREIRA, A. B. M. Terceira idade e sexualidade: um encontro possível? *Fragmentos de cultura*, Goiânia, v. 17, n. 3, p. 271-277, 2017. Disponível em: <http://seer.pucgoias.edu.br/index.php/fragmentos/article/view/275>. Acesso em: 01 fev. 2020

SOUZA, J. C. et al. Exercício físico na promoção da saúde na terceira idade. *Saúde Meio Ambiente*,

v. 4, n.1, p. 55-65, 2015. Disponível em: <http://www.periodicos.unc.br/index.php/sma/article/view/672>. Acesso em: 01 fev. 2020.

STILLWELL, S. et al. Evidence-based practice, step by step: Searching for the Evidence. *The American Journal of Nursing*, v. 110, n. 5, p. 41-47, May, 2015. Disponível: https://journals.lww.com/ajnonline/Fulltext/2010/01000/Evidence_Based_Practice__Step_by_Step__The_Seven.30.aspx. Acesso em: 01 fev. 2020.

VAZ, R. A.; NODIN, N. A importância do exercício físico nos anos maduros da sexualidade. *Análise Psicológica*, v. 3, n. XXIII, p. 329-339, 2015. Disponível em: http://www.scielo.mec.pt/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0870-82312005000300012. Acesso em: 01 fev. 2020.

VIEIRA, K. F. L.; COUTINHO, M. P.; SARAIVA, E. R. A sexualidade na velhice: representações sociais de idosos frequentadores de um grupo de convivência. *Psicologia Ciência e Profissão*, Brasília, v. 36, n. 1, p. 196-209, mar. 2016. Disponível em: http://www.scielo.br/scielo.php?pid=S1414-98932016000100196&script=sci_abstract&tlng=pt. Acesso em: 01 fev. 2020.

VIEIRA, K. F. L.; MIRANDA, R. S.; COUTINHO, M. P. L. Sexualidade na velhice: Um estudo de representações sociais. *Psicologia e Saber Social*, v. 1, n. 1, p. 120-128, 2015. Disponível em: <https://www.passeidireto.com/arquivo/71596123/sexualidade-na-velhice-um-estudo-de-representacoes-sociais>. Acesso em: 01 fev. 2020.

WOODS, N. F.; MITCHELL, E. S.; SMITH, K. J. Sexual desire during the menopausal transition and early postmenopause: observations from the Seattle Midlife Women's Health Study. *Journal of Women's Health*, v. 19, n. 2, 2010. Disponível em: <https://www.liebertpub.com/doi/10.1089/jwh.2009.1388>. Acesso em: 01 fev. 2020.