

SEXUALIDADE E ENVELHECIMENTO: UMA REVISÃO INTEGRATIVA DA LITERATURA

Ketinlly Yasmyne Nascimento Martins¹
Anna Kellssya Leite Filgueira²
Isabella Diniz Gallardo³
Maria do Carmo Pinto Lima⁴

RESUMO

Na cultura ocidental, o envelhecimento muitas vezes está associado à ausência de desejo ou de vida sexual, sendo este rótulo mais forte para as mulheres, tendo em vista que a principal finalidade de sua sexualidade vem a ser a reprodução. **OBJETIVO:** Observar aspectos sobre a sexualidade no processo do envelhecimento associando à atuação da fisioterapia. **METODOLOGIA:** Trata-se de uma revisão integrativa da literatura, utilizando a estratégia de busca (Sexuality) AND (Aged) OR (Elderly) AND (Physical therapy specialty) OR (Specialty, Physical Therapy) OR (Therapy Specialty, Physical) OR (Physiotherapy Specialty) OR (Specialty, Physiotherapy) nas bases de dados LILACS/BVS, SciELO e Pubmed. Foram incluídos os artigos publicados em português e inglês nos últimos 5 anos, disponíveis na íntegra e excluídos aqueles artigos fora da área de abrangência do tema abordado com desenho de estudo do tipo revisão sistemática. **RESULTADOS:** Encontrou-se 3.925 artigos, após aplicação dos filtros, de acordo com os critérios de elegibilidade, obteve-se 127 artigos. Por meio da análise de título, foram excluídos 109 estudos. Os restantes foram analisados os resumos e excluídos as duplicatas, resultando em 6 artigos que compuseram a amostra. Tratam-se de estudos transversais, a sua maioria realizada em mulheres idosas que abordam aspectos a sexualidade como: comportamento sexual, fatores que interferem na atividade sexual e disfunção sexual. **CONCLUSÃO:** Através disto, os artigos analisados reafirmam a ideia que o processo de envelhecimento causa diminuição na prática da sexualidade, mas, apesar da relativa frequência de comorbidades associadas, existe toda uma característica social e religiosa envolvida.

Palavras-chave: Envelhecimento, Sexualidade, Fisioterapia.

¹Mestre pela Universidade Estadual da Paraíba - UEPB, yasminefisio@gmail.com;

²Graduanda do Curso de Fisioterapia da Universidade Estadual da Paraíba - UEPB, annakellssya@gmail.com;

³Graduanda do Curso de Fisioterapia da Universidade Estadual da Paraíba - UEPB, isabellagallardo@gmail.com;

⁴Doutora pelo IMIP; carminhafisio@gmail.com

INTRODUÇÃO

A organização Mundial da Saúde (OMS) define qualidade de vida como "a percepção de um indivíduo sobre sua posição na vida no contexto da cultura e dos sistemas de valores em que vive e em relação a seus objetivos, expectativas, padrões e preocupações". A manutenção da qualidade de vida, engloba a percepção da sexualidade como elemento fundamental, pois envolve os domínios físico, psicológico e social.

Na cultura ocidental, o envelhecimento muitas vezes está associado à ausência de desejo ou de vida sexual, sendo este rótulo mais forte para as mulheres, tendo em vista que a principal finalidade de sua sexualidade vem a ser a reprodução. Envolvidos entre as diversas exigências que as alterações do envelhecimento comportam, os indivíduos idosos enfrentam constantemente dificuldades para preservar a identidade pessoal e a integridade de alguns papéis e funções, acima de tudo, aqueles relativos à sexualidade.

Além dos padrões impostos, o idoso ainda tem que lidar com os inúmeros desafios inerentes ao processo de envelhecimento, como as alterações fisiológicas, que tornam o organismo mais susceptível às doenças e às alterações psicológicas, que podem gerar o medo, a depressão e o isolamento social, impedindo cada vez de expressar sua sexualidade.

Acontece que a expectativa de vida no Brasil está aumentando e torna-se é necessário encontrar estratégias na saúde que mantenha os idosos funcionais e felizes até o fim de suas vidas, em todas as funções, inclusive a sexualidade. Nessa perspectiva, essa revisão integrativa de literatura tem por objetivo observar aspectos sobre a sexualidade no processo do envelhecimento associando à atuação da fisioterapia.

METODOLOGIA

O estudo trata-se de uma revisão integrativa da literatura. Esta, por sua vez, define-se como uma metodologia que proporciona a condensação do conhecimento de ensaios significativos na prática, permitindo a inclusão de estudos experimentais e não-experimentais para uma compreensão completa do fenômeno analisado (SOUZA, 2010).

A busca dos artigos foi realizada por meio de uma pesquisa direta fazendo o uso dos operadores booleanos "OR" e "AND", para manter a coerência e evitar possíveis vieses, entre os descritores encontrados no *Medical Subject Headings* (MESH). A estratégia de busca "(Sexuality) AND (Aged) OR (Elderly) AND (Physical therapy specialty) OR (Specialty,

Physical Therapy) OR (Therapy Specialty, Physical) OR (Physiotherapy Specialty) OR (Specialty, Physiotherapy)”, foi lançada em três bases de dados eletrônicas: Literatura Latino-Americana e do Caribe em Ciências da Saúde/Portal de Biblioteca Virtual em Saúde (LILACS/BVS), *Scientific Electronic Library Online* (SciELO) e Pubmed.

Os critérios de inclusão definidos para seleção dos estudos foram: artigos publicados em português e inglês, artigos com o texto completo disponível, artigos publicados e indexados nas bases de dados selecionadas nos últimos cinco anos. E os critérios de exclusão: artigos fora da área de abrangência do tema abordado e desenho de estudos do tipo revisão sistemática.

A princípio, a seleção dos artigos foi feita separadamente em cada base de dado eletrônica por meio dos filtros nelas existentes. Após isso, foi realizada uma leitura dos títulos, seguindo-se da leitura dos resumos. Aplicados os critérios de elegibilidade por plataforma, foi criado um banco de dados único com os artigos selecionados, onde houve a remoção das duplicatas. Por fim, os textos foram lidos na íntegra.

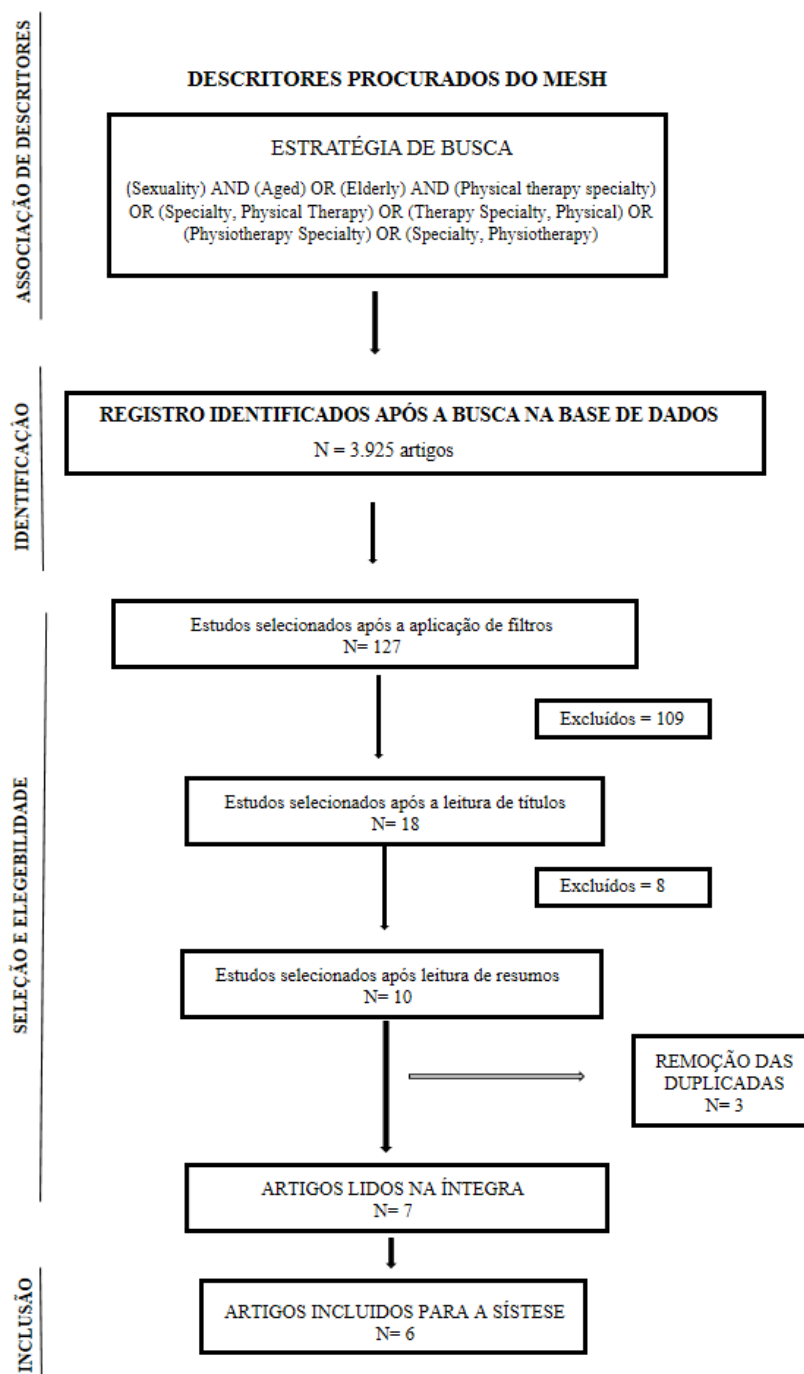
Para a avaliação e análise dos artigos incluídos foi elaborada um quadro com a síntese dos estudos, em ordem decrescente, conforme seu ano de publicação, que contemplou os seguintes aspectos considerados pertinentes: autores e ano, amostra, objetivo, desenho do estudo e conclusões. A interpretação e discussão dos resultados foram feitas de forma descritiva e analítica.

RESULTADOS E DISCUSSÃO

Com base nos descritores combinados, inicialmente foram encontrados 3.925 artigos, conforme fluxograma abaixo. Deste total, 235 pertenciam a base de dados *LILACS*, 3.619 ao PubMed e 71 a *SciELO*. Com a aplicação de filtros das próprias bases de dados eletrônicas, baseados nos critérios de elegibilidade, somaram-se 127 artigos, sendo, 48 pertencentes *LILACS*, 50 ao PubMed e 29 a *SciELO*.

Após filtrados, foi realizada a análise dos títulos, por meio do qual foram excluídos 109 estudos que se encontravam fora da área de abrangência do tema abordado. Dos artigos restantes, segundo a leitura dos resumos, 10 se adequaram aos critérios de elegibilidade. Após a remoção das duplicadas, 7 artigos foram lidos na íntegra. No final, 6 artigos foram revisados. A publicações restringiram-se a 2015, 2016 e 2018, em sua maioria pertencente aos Periódicos da *SCIELO*. As principais informações dos artigos incluídos foram sintetizadas no quadro 1, para melhor avaliação e análise crítica.

Fluxograma 1 – Identificação de seleção dos estudos da revisão integrativa.



Fonte: Elaborado pelo autor com base na NBR 14724 (2011) e modelo prisma.

Quadro 1 – Categorização dos artigos selecionados segundo o ano e as características.

Autor/ano	Amostra	Objetivo	Desenho do estudo	Conclusão
RODRIGUES et.al. 2018	Amostra de conveniência de 100 mulheres	Avaliar o comportamento sexual de pacientes idosos atendidos em um ambulatório de ginecologia, identificando fatores que interferem na satisfação e prática sexual	Transversal, descritivo e exploratório	A presença de comorbidades, alterações corporais, impotência sexual e uma visão social distorcida da sexualidade foram identificados como causadores da redução global da prática sexual, fazendo com que os idosos se sentissem pouco à vontade ou mesmo culpados ao expressar seus desejos.
ALENCAR et al, 2016	235 idosos , sendo 224 mulheres e 11 homens	Analisar fatores que interferem no exercício da sexualidade entre idosos.	Transversal	Uma gama de fatores interfere no exercício da sexualidade entre os idosos, incluindo questões sociais, culturais e fisiológicas. Estes devem ser considerados na promoção da educação sexual de idosos dentro de uma estratégia de educação em saúde.
SANTOS et al., 2016	21 funcionárias voluntárias do hospital	Verificar qual disfunção sexual é mais comum nessa população, se o climatério determina perda da atividade sexual; qual dos domínios avaliados mais influencia a resposta sexual feminina; quais domínios avaliados podem oferecer riscos de disfunções sexuais; dispor de técnicas de fisioterapia uroginecológica.	Transversal qualitativo e quantitativo	O climatério, com suas mudanças biopsicossociais, repercute de forma direta na vida sexual da mulher e a fisioterapia tem sido um meio eficaz para ajudar as mulheres climatéricas a vivenciar essa fase com melhor qualidade de vida sexual.
UCHÔA et al., 2016	200 idosos, 4 (27%) homens e 146 (73%) mulheres, com idade média de 72 (\pm 5,92) anos.	Identificar as percepções dos próprios idosos em relação à sexualidade.	Transversal, quantitativo, observacional e analítico	Embora alguns idosos acreditem que a presença de disfunções sexuais na velhice é "normal" e alguns sofrem de tais disfunções, eles não discutiram o assunto com os profissionais de saúde para esclarecimentos adicionais. Por outro lado, mesmo com tantas opiniões imprecisas, os idosos buscam estimular sua sexualidade.

PAIVA & FRASSON, 2015	Doze mulheres idosas	Compreender as relações estabelecidas entre menopausa, incontinência urinária, sexualidade e envelhecimento produzidas para um grupo de mulheres que participavam das atividades da Fisioterapia para o Assoalho Pélvico.	Qualitativo, transversal e exploratório.	Para estas mulheres, corpo, sexualidade e envelhecimento são dimensões que se misturam, assumindo diversas cores e contornos, configurando inúmeras possibilidades de entrelaçamento, refletindo a história de vida que cada uma construiu.
SANTOS et al, 2015	32 idosas do sexo feminino	Identificar a prevalência de disfunção sexual em mulheres longevas com dor crônica e descrever os fatores que interferem nessa disfunção	Descritivo, analítico e transversal	A maioria das mulheres longevas com dor crônica apresentou disfunção sexual, de acordo com a ferramenta SPEQ, e a principal causa de inatividade sexual relatada foi a falta de um parceiro. A dor crônica foi descrita e um fator interferiu na prática sexual de idosas estudadas, fato que acaba prejudicando ainda mais a sexualidade durante o envelhecimento.

Fonte: Banco de dados da pesquisa (2019).

Nota: Elaborado pelo autor com base na NBR 14724 (2011).

A sexualidade é ainda objeto de ideias e tabus preconcebidos, principalmente ao se tratar de indivíduos na terceira idade. Frequentemente estereótipos negativos como o declínio e à perda de função são relacionados aos idosos e a sociedade tem acreditado que as este é um período assexuado ou de incapacidade da prática da sexualidade.

Sabe-se que a sexualidade pode ser distinguida do sexo, que incorpora apenas uma forma de expressão do amor humano. No entanto, Uchôa e colaboradores (2016), em um estudo com 200 idosos com idade média de 72 anos, demonstraram que 84% desta população era incapaz de distinguir sexo de sexualidade, embora a maioria acreditasse que estimulasse sua sexualidade em grau razoável ou alto. Alencar (2016) expressa o mesmo fato, afirmando que apenas 20,4% de uma amostra de 235 idosos, relataram que a sexualidade envolve mais do que sexo, estando ligada ao bem-estar, ao afeto, ao companheirismo e à relação do indivíduo consigo mesmo e com os outros.

O exercício da sexualidade durante o processo de envelhecimento precisa ser entendido como uma experiência positiva do ponto de vista dos profissionais de saúde e dos idosos, desde que ele deseje. Para compreender, é necessário considerar fatores como alterações fisiológicas,

cultura, religião e educação e como estes determinam como a sexualidade será vivenciada nessa fase da vida (ALENCAR et. al., 2016).

Em 2018, RODRIGUES e colaboradores publicaram um estudo com uma amostra de conveniência de 100 mulheres atendidas em um ambulatório de ginecologia, havia uma prevalência de mulheres casadas com ensino fundamental completo, católicas e portadoras de comorbidades. Apesar de 60,0% das idosas relatar sentirem desejo sexual, 74% eram sexualmente inativas e 40,5% disseram que gostariam de mudar essa situação, demonstrando que o interesse sexual é preservado com a idade. Dos 26 pacientes que fizeram sexo, 61,5% disseram estar satisfeitos com a qualidade de seus relacionamentos, 75,5% afirmaram que o avanço da idade não melhora a qualidade do sexo e 64,4% relataram que seus parceiros tinham um fator que limita a atividade sexual. Semelhantemente, o estudo de ALENCAR et. al. (2016) com 235 idosos relata que 71,1% apresentam indiferença enquanto em relação de desejo sexual, associada a uma porcentagem de 53,6% insatisfeitos pela gordura corporal e 6,8% pela magreza.

Segundo, RODRIGUES et. al. (2018) a presença de comorbidades, alterações corporais, impotência sexual e uma visão social distorcida da sexualidade são fatores que causam a redução global da prática sexual fazendo com que os idosos se sintam pouco à vontade ou mesmo culpados ao expressar seus desejos. Para as mulheres em particular, as mudanças fisiológicas proporcionadas pelo climatério podem afetar a vida bio/psico/social e atingir diretamente a sua sexualidade, já que no sistema urogenital ocorrem alterações que podem levar à diminuição na qualidade do sexo (SANTOS et. al, 2016). Associada a isso, SANTOS E COLABORADORES (2015), relata a dor crônica como um fator agravante da sexualidade e expressa posição durante a relação sexual, a falta de libido, o medo de exacerbação da dor, a depressão, os problemas de relacionamento e as confidências como fatores diretamente relacionados.

Nessa perspectiva, PAIVA (2014) realizou um estudo qualitativo com 12 mulheres idosas, na faixa etária dos 60 aos 79 anos e coletou informações, por meio de uma entrevista semiestruturada, interpretadas e categorizadas de acordo com a Análise de Conteúdo de Bardin, sobre a menopausa, incontinência urinária, as mudanças percebidas e sua vida sexual. Para estas mulheres, corpo, sexualidade e envelhecimento são dimensões que se misturam, assumindo diversas cores e contornos, configurando inúmeras possibilidades de entrelaçamento, refletindo a história de vida que cada uma construiu.

Em relação às alterações fisiológicas naturais do envelhecimento, o Caderno de Atenção Básica do Ministério da Saúde descreve a presença de disfunção erétil em homens e disfunção sexual em mulheres, com essas alterações físicas causando redução da libido sexual e lubrificação. Entre outras alterações corporais, pele flácida, cabelos grisalhos, perda de dentes e doenças crônicas podem interferir negativamente na expressão da sexualidade (UCHÔA et.al, 2016).

Como a sexualidade envolve a percepção e o controle do corpo e como a vida é movimento, é importante adequar esse o corpo no decorrer do climatério e envelhecimento. Até recentemente, as diminuições das comorbidades associadas a terceira idade para melhoramento das condições sexuais estavam relacionadas diretamente ao tratamento médico. No entanto, o estudo de Santos et.al (2016), quebra os paradigmas e apresenta a fisioterapia como um avanço importante nas disfunções sexuais femininas mostrando que a mesma oferece avaliação, orientações sexuais, técnicas de abordagem comportamental, exercícios perineais, uso de cones vaginais, eletroterapia, calor, biofeedback, perineômetro, ressaltando a cinesioterapia como auxílio no treino da consciência corporal e no fortalecimento dos músculos do assoalho pélvico.

A otimização desses fatores pela fisioterapia, um recurso não medicamentoso, pode proporcionar melhor qualidade de vida em larga escala, uma vez que ser sexualmente ativo pode proporcionar benefícios físicos e psíquicos, como a saúde cardiovascular, melhora do exercício físico, diminuição da sensibilidade à dor, a diminuição da depressão, bem-estar geral e aumento da longevidade (SANTOS, 2015).

CONSIDERAÇÕES FINAIS

Desse modo, percebe-se então, que os estudos supracitados, em consenso, reafirmam a ideia que o processo de envelhecimento causa diminuição na prática da sexualidade, mas, apesar da relativa frequência de comorbidades associadas, existe toda uma característica social e religiosa envolvida.

No que se refere as alterações funcionais, poucos homens e mulheres relatam tais queixas aos profissionais de saúde e, para a fisioterapia, em particular, as evidências ainda são muito escassas e novos estudos abordando essa perspectiva da sexualidade e da fisioterapia precisam ser realizados com maior uma maior amostragem, na intenção de proporcionar maiores subsídios e fortalecer os recursos literários a respeito do tema.

REFERÊNCIAS

ALENCAR *et. al.* **The exercise of sexuality among the elderly and associated factors.** Rev. bras. geriatr. gerontol. Rio de Janeiro. 2016. v.19 n.5

PAIVA, Luciana Laureano; FRASSON, Antonio Luiz. **Reflexões sobre menopausa, incontinência urinária, sexualidade e envelhecimento.** Estud. interdiscip. envelhec, 2014. v. 19 n.3 p.743-757

RODRIGUES *et. al.*, **Analysis of the sexual behavior of elderly women treated at a gynecological outpatient clinic.** Rev. bras. geriatr. gerontol. Rio de Janeiro. 2018. v.21 n.6

SANTOS, Alana Meneses; SANTOS, Fânia Cristina dos; CENDOROGLO, Maysa Seabra. Sexualidade e dor crônica em mulheres longevas: descrição de fatores interferenciais. Revista Dor. São Paulo. 2015 v.16 n.1

SANTOS, Jéssica de Lima; LEÃO, Ana Paula Florindo; GARDENGHI, Giulliano. **Disfunções sexuais no climatério.** Reprod. clim, 2016. v.31 n.2 p.86-92

SOUZA, Marcela Tavares de; SILVA, Michelly Dias da; CARVALHO, Rachel de. **Revisão integrativa: o que é e como fazer.** Einstein. 2010; 8ed. p.102-6

UCHÔA *et. al.* **Sexuality through the eyes of the elderly.** Rev. bras. geriatr. gerontol. Rio de Janeiro. 2016. v.19 n.6