

Avaliação da sexualidade em idosos fisicamente ativos e sedentários
Assessment of sexuality in physically active and sedentary elderly people
Evaluación de la sexualidad en ancianos físicamente activos y sedentarios

Recebido: 29/08/2020
Aprovado: 11/03/2021
Publicado: 14/10/2021

Grace de Sousa Lopes¹
Mariana Rosa Ribeiro Cardoso²
Bruna Ferreira Silva³
Joyce Mara Gabriel Duarte⁴
Adriana Cristina Nicolussi⁵

Estudo quantitativo, exploratório e transversal, realizado em uma Unidade Básica de Saúde de uma cidade do interior de Minas Gerais, em 2019, com o objetivo de avaliar a sexualidade em idosos e comparar entre os fisicamente ativos e sedentários. Foram aplicados um questionário sociodemográfico e *Questionário sobre a Sexualidade na Terceira Idade*, divididos em idosos ativos (G1) e idosos sedentários (G2). Utilizou-se estatística descritiva, cálculo de média e desvio padrão, e teste T para amostras independentes. Participaram 23 idosos no G1 e 40 no G2. Observou-se semelhança entre os grupos, na qual predominaram o sexo feminino, a faixa etária entre 60 a 69 anos, raça branca, católicos, aposentados e que cursaram até o ensino fundamental. Nas comparações, os idosos ativos fisicamente apresentaram média maior para a questão “*considera-se sexualmente ativo atualmente*” (M=3,22) e menor média para a questão “*o quanto o sexo foi importante na juventude*” (M=5,83) do que os sedentários (M=1,60 e 8,15, respectivamente), com diferenças estatisticamente significativas (p<0,05). Observou-se que os idosos fisicamente ativos se consideravam sexualmente ativos na atualidade enquanto que os idosos sedentários consideravam que o sexo foi mais importante na juventude.

Descritores: Idoso; Saúde do idoso; Sexualidade; Exercício físico.

Quantitative, exploratory and cross-sectional study, carried out in a Basic Health Unit in a city in the interior of Minas Gerais state, Brazil, in 2019. It aimed to evaluate sexuality in the elderly and comparing physically active people and sedentary people. A sociodemographic questionnaire and a *Questionnaire on Sexuality in the Elderly* were applied, divided into active elderly (G1) and sedentary elderly (G2). Descriptive statistics, mean and standard deviation calculation, and t test for independent samples were performed. 23 elderly people participated in G1 and 40 in G2. There was a similarity between the groups, in which the female gender predominated, the age group between 60 and 69 years old, white, Catholics, retired and those who attended elementary school. In comparisons, physically active elderly people had a higher mean for the question “*do you consider yourself sexually active currently*” (M=3.22) and a lower mean for the question “*how important was sex to you in your youth*” (M=5.83) than sedentary ones (M=1.60 and 8.15, respectively), with statistically significant differences (p<0.05). It was observed that the physically active elderly considered themselves currently sexually active while the sedentary elderly think that sex was more important in their youth.

Descriptors: Aged; Health of the elderly; Sexuality; Exercise.

Estudio cuantitativo, exploratorio y transversal, realizado en una Unidad Básica de Salud de una ciudad del interior de Minas Gerais, Brasil, en 2019, con el objetivo de evaluar la sexualidad en ancianos y compararla entre ancianos físicamente activos y sedentarios. Se aplicaron el cuestionario sociodemográfico y el *Cuestionario sobre la Sexualidad en la Tercera Edad*, divididos en individuos activos (G1) e individuos sedentarios (G2). Se utilizó estadística descriptiva, el cálculo del promedio y la desviación estándar y la prueba T para muestras independientes. Veintitrés ancianos participaron en el G1 y 40 en el G2. Se observó una similitud entre los grupos, en los que predominaba el sexo femenino, el rango de edad entre 60 y 69 años, de raza blanca, católicos, jubilados y que cursaron hasta la primaria. En las comparaciones, los ancianos físicamente activos mostraron un promedio más alto para la pregunta “*¿se considera sexualmente activo en la actualidad?*” (M=3,22) y un promedio más bajo para la pregunta “*¿qué importancia tuvo el sexo en su juventud?*” (M=5,83) que los sedentarios (M=1,60 y 8,15, respectivamente), con diferencias estadísticamente significativas (p<0,05). Se observó que los ancianos físicamente activos se consideraban sexualmente activos en la actualidad, mientras que los sedentarios consideraban que el sexo fue más importante en la juventud.

Descritores: Anciano; Salud del anciano; Sexualidad; Ejercicio físico.

1. Enfermeira. Especialista em Saúde do Idoso. Uberaba, MG, Brasil. ORCID: 0000-0002-1549-1135 E-mail: gracelobao@hotmail.com

2. Enfermeira. Especialista em Saúde do Idoso. Mestranda em Atenção à Saúde pela Universidade Federal do Triângulo Mineiro (UFTM), Uberaba, MG, Brasil. ORCID: 0000-0002-8358-0818 E-mail: mariana.rrc7@gmail.com

3. Enfermeira. Especialista em Saúde do Idoso. Enfermeira da Universidade Federal de Uberlândia, MG, Brasil. ORCID: 0000-0001-8443-2481 E-mail: brunafereirasilva6@gmail.com

4. Enfermeira. Especialista em Docência na Educação Superior. Mestre e Doutora em Atenção à Saúde. Enfermeira colaboradora do Centro de Educação Profissional (CEFORES) da UFTM, Uberaba, MG, Brasil. ORCID: 0000-0002-4501-9712 E-mail: joyce.duarte@uftm.edu.br

5. Enfermeira. Mestre e Doutora em Enfermagem Fundamental. Professora Adjunta do curso de graduação em Enfermagem e do Programa de Pós Graduação em Atenção à Saúde da UFTM, Uberaba, MG, Brasil. ORCID: 0000-0001-5600-7533. E-mail: drinicolussi@yahoo.com.br

INTRODUÇÃO

A população mundial está envelhecendo, e para 2050 calcula-se que uma a cada cinco pessoas terá mais de 60 anos representando 2 bilhões de pessoas idosas; no Brasil esse número representará 50 milhões de brasileiros^{1,2}. Esse fenômeno se deve há mudanças ocorridas no padrão demográfico, com o declínio da taxa de fecundidade e mortalidade e consequente aumento da expectativa de vida decorrente dos avanços da ciência como a melhoria nos tratamentos de doenças e acesso aos serviços de saúde³.

O envelhecimento acontece de forma particular para cada pessoa, trazendo alterações na sua estrutura física e fisiológica como o surgimento de cabelos brancos, rugas, diminuição da elasticidade e ressecamento da pele, retardo do metabolismo, diminuição do campo visual, perda de massa muscular⁴. Além disso, nas mulheres ocorrem alterações hormonais responsáveis pelo ressecamento vaginal afetando o desejo sexual e no homem ocorre uma gradativa limitação da espermatogênese com diminuição da ereção durante a fase da excitação^{4,5}. No entanto, a sexualidade faz parte desse processo e sua prática colabora de forma positiva para qualidade de vida do idoso¹.

A sexualidade é um processo natural que envolve tanto aspectos fisiológicos quanto emocionais e se difere de acordo com cada fase da vida. Erroneamente a sociedade trata a velhice como uma fase assexuada tornando essa visão um fator negativo para o idoso, que reprime seus desejos e sentimentos relacionados à sua sexualidade que são fundamentais para a manutenção da qualidade de vida, para o convívio com outras pessoas, autoestima e saúde mental^{6,7}.

A sexualidade do idoso ainda é vista como tabu pelas famílias e pela sociedade, sendo tratada como algo vergonhoso, proibido e pouco discutido. Assim, gerando falta de conhecimento acerca do assunto e contribuindo para a permanência de preconceitos^{8,9}.

Envelhecer não significa tornar-se assexuado e de fato no idoso ocorrem várias mudanças, sejam elas na sua estrutura morfológica, psicológica ou capacidade funcional que influenciam para eficácia de sua sexualidade, que em si permanece sendo primordial para esse idoso gerando felicidade, carinho, confiança, além de contribuir para interação hormonal, emocional e sociocultural⁹. Com o passar dos anos a pessoa não perde o desejo sexual, que só termina com a morte⁹, o que ocorre são mudanças que fazem parte do processo de envelhecer.

Com o aumento da expectativa de vida, existe preocupação com a população que está envelhecendo e irá envelhecer, por essa razão um estilo de vida saudável com alimentação adequada e prática de exercício físico, deve ser incentivada. Para o idoso, a prática de exercício físico traz inúmeras vantagens prevenindo e reduzindo o risco de doenças que os acometem durante a fase do envelhecimento¹⁰.

A prática do exercício físico e a sexualidade promovem benefícios ao idoso; os mecanismos envolvidos durante a realização do exercício físico melhoram o aporte de oxigênio para células e tecidos e aumenta os níveis de óxido nítrico que é responsável pela reparação de danos teciduais contribuindo para um melhor desempenho sexual¹¹. Ao comparar um grupo de idosos que praticavam exercício físico e outro sedentário observou-se que, o grupo ativo teve uma melhor resposta nas relações pessoais o que contribui para sua sexualidade, assim melhorando sua autoestima e tornando-se mais confiante¹². Desta forma, este estudo tem como objetivo avaliar a sexualidade em idosos e comparar entre os fisicamente ativos e sedentários.

MÉTODO

Trata-se de um estudo quantitativo, exploratório e transversal. A pesquisa ocorreu em uma Unidade Básica de Saúde (UBS) em Uberaba, cidade do interior de Minas Gerais.

A amostra foi composta por dois grupos de idosos: Grupo 1 (G1) que realizava exercício físico há pelo menos três meses e Grupo 2 (G2) que não realizava. O G1 realizava os exercícios conduzidos por uma equipe multiprofissional de residentes, composta por profissionais da

enfermagem, nutrição, fisioterapia e educação física, desenvolvendo atividades de circuito, dança e ginástica orientada. Enquanto o G2 era atendido pela UBS para acompanhamento de doenças crônicas como diabetes e hipertensão e não realizava exercício físico, sendo considerado sedentário.

Os critérios de inclusão foram: ter 60 anos completos ou mais, de ambos os sexos, que aceitassem participar de um dos grupos: G1 realizando exercício físico e G2 não realizando. Foram excluídos do G1 os idosos que faziam acompanhamento para doenças crônicas na referida UBS e do G2 os idosos que realizavam exercício físico regularmente em outro local.

Os dados foram coletados através de um questionário semiestruturado que abrangeu dados sociodemográficos, contendo informações como sexo, faixa etária, raça, religião, nível escolar e profissão. Para avaliar a sexualidade utilizou-se o *Questionário sobre a Sexualidade na Terceira Idade* (QSTI) composto por sete questões, sendo duas questões abertas (frequência sexual na juventude e atual), uma questão de múltipla escolha (informando ter ou não parceiro sexual fixo e se positivo, informar quem) e quatro questões do tipo Likert de 10 pontos, entre 1 (nada) e 10 (muito) sobre a importância do sexo na juventude e atualmente, satisfação e atividade sexual atual, elaborado pelo Laboratório de Gênero, Sexualidade e Corporeidade (LAGESC/UDESC)¹³.

A coleta de dados foi realizada pelos pesquisadores assistentes, no período de maio a setembro de 2019, no mesmo dia em que os idosos compareciam à referida UBS, para realização de suas atividades rotineiras (G1 para a realização dos exercícios físicos e G2 para consulta de acompanhamento). Após as atividades os idosos eram convidados a participar da pesquisa e caso aceitassem eram conduzidos a uma sala na própria UBS para responder os questionários privativamente, evitando assim, o viés de resposta.

Os dados foram transcritos para uma planilha no programa *Excel* e foi realizada dupla digitação para conferência dos dados. Para a análise dos dados, utilizou-se o *software PSPP version 1.2.0*. Foi utilizado o teste de *Kolmogorov-Smirnov* para testar a normalidade, visando reduzir o viés de tamanho da amostra. Foram realizados cálculos de frequência e porcentagem para análise descritiva dos dados sociodemográficos, clínicos e da questão de múltipla escolha do QSTI. Para as demais questões, foi calculada a média e desvio padrão. Para verificar a diferença entre os grupos foi realizado Teste T para amostras independentes e Teste de Levene para igualdade das variâncias.

O projeto teve aprovação no Comitê de Ética em Pesquisa (CEP) da Universidade Federal do Triângulo Mineiro (UFTM), parecer no. 3.290.669 e os participantes aceitaram participar da pesquisa por meio da assinatura do Termo de Consentimento Livre e Esclarecido (TCLE).

RESULTADOS

O estudo foi composto por uma amostra final de 63 participantes, destes, 23 eram do G1 e 40 do G2. Observou-se semelhança entre os grupos, na qual predominaram o sexo feminino, a faixa etária entre 60 a 69 anos, raça branca, católicos, aposentados e que cursaram até o ensino fundamental (Tabela 1).

Tabela 1. Características sociodemográficas dos grupos. Uberaba, MG, Brasil, 2019.

Variáveis	Grupo 1 (ativo)	Grupo 2 (sedentário)
	n (%)	n (%)
Sexo		
Feminino	22 (95,7)	25 (62,5)
Masculino	1 (4,3)	15 (37,5)
Faixa etária		
60 a 69 anos	13 (56,5)	24 (60,0)
70 a 79 anos	9 (39,1)	14 (35,0)
80 anos ou mais	1 (4,4)	2 (5,0)
Raça		
Branca	10 (43,5)	24 (60,0)
Preta	5 (21,7)	2 (5,0)
Parda	8 (34,8)	14 (35,0)
Religião		
Católico	9 (39,1)	23 (57,5)
Espírita	8 (34,8)	7 (17,5)
Evangélico	2 (8,7)	2 (5,0)
Outros	2 (8,7)	2 (5,0)
Não informado	2 (8,7)	6 (15,0)
Nível escolar		
Ensino Fundamental	18 (78,3)	33 (82,5)
Ensino Médio	3 (13,0)	5 (12,5)
Ensino Superior	2 (8,7)	2 (5,0)
Profissão		
Aposentado	14 (60,8)	26 (65,0)
Dona de casa	5 (21,7)	8 (20,0)
Autônomo	2 (8,7)	4 (10,0)
Trabalho informal	1 (4,4)	1 (2,5)
Outros	1 (4,4)	1 (2,5)

A Tabela 2 mostra a frequência e porcentagem das respostas das questões de múltipla escolha do instrumento QSTI, em ambos os grupos, a maioria dos idosos possuía parceiro fixo atualmente, sendo o cônjuge o mais citado.

Tabela 2. Frequência e porcentagem das questões de múltipla escolha do instrumento QSTI. Uberaba, MG, Brasil, 2019.

Variáveis	G1 (ativo)	G2 (sedentário)
	n (%)	n (%)
Parceiro fixo atual		
Sim	14 (60,9)	22 (55,0)
Não	9 (39,1)	18 (45,0)
Quem		
Não possui	9 (39,1)	18 (45,0)
Marido/Esposa	10 (43,5)	20 (50,0)
Namorado(a)	2 (8,7)	2 (5,0)
Apenas ficante	2 (8,7)	0 (0,0)

Com relação às questões abertas do instrumento sobre a frequência sexual na juventude e atual, é possível observar na Tabela 3 que os idosos realizavam com mais frequência na juventude.

Tabela 3. Frequência e porcentagem das questões abertas do instrumento QSTI. Uberaba, MG, Brasil, 2019.

Questões abertas do instrumento QSTI	Grupo 1 (ativo) n (%)	Grupo 2 (sedentário) n (%)
Frequência sexual semanal na juventude		
0 vezes	3 (13,0)	3 (7,5)
1 vez	2 (8,8)	1 (2,5)
2 vezes	3 (13,0)	8 (20,0)
3 vezes	4 (17,4)	8 (20,0)
4 vezes	3 (13,0)	6 (15,0)
5 vezes	2 (8,8)	5 (12,5)
6 vezes	3 (13,0)	2 (5,0)
7 vezes	3 (13,0)	6 (15,0)
10 vezes	0 (0,0)	1 (2,5)
Frequência sexual semanal atualmente		
0 vezes	13 (56,5)	29 (72,5)
1 vez	3 (13,0)	8 (20,0)
2 vezes	5 (21,7)	0 (0,0)
3 vezes	1 (4,4)	1 (2,5)
4 vezes	0 (0,0)	2 (5,0)
5 vezes	1 (4,4)	0 (0,0)

A Tabela 4 apresenta média, desvio padrão e Teste t para a comparação das médias das questões do tipo Likert do instrumento QSTI nos grupos 1 (ativo) e 2 (sedentário). A média do escore da questão “*o quanto o sexo foi importante na juventude*” foi maior para o G2 (sedentário) comparado ao G1 (ativo), enquanto que para a questão “*considera-se sexualmente ativo atualmente*”, a média foi maior para o G1; ambas estatisticamente significativas ($p < 0,05$). Para as demais questões, as médias foram menores que 5,0, ou seja, consideradas baixas.

Tabela 4. Média, desvio padrão e Teste t do instrumento QSTI nos grupos 1 e 2. Uberaba, MG, Brasil, 2019.

Questões do instrumento QSTI	G1 (23)	G2 (40)	Teste t	p
	Média (Desvio Padrão)	Média (Desvio Padrão)		
Quanto o sexo foi importante na juventude	5,83 ($\pm 3,27$)	8,15 ($\pm 2,75$)	3,01	0,004*
Quanto está sexualmente satisfeito atualmente	5,39 ($\pm 3,13$)	3,70 ($\pm 3,78$)	-1,81	0,075
Considera-se sexualmente ativo atualmente	3,22 ($\pm 3,23$)	1,60 ($\pm 2,47$)	-2,08	0,045*
Quanto o sexo é importante atualmente	4,04 ($\pm 3,35$)	4,25 ($\pm 4,07$)	0,21	0,837

*Estatisticamente significativo $p < 0,05$.

DISCUSSÃO

Os resultados do presente estudo evidenciam algumas características do perfil dos idosos que corroboram com outras pesquisas as quais mostram que a prevalência de mulheres foi superior à dos homens⁵⁻⁷, essa diferença pode ser compreendida pelo fato que no Brasil a expectativa de vida da mulher é maior que dos homens o que caracteriza a feminização do envelhecimento³. O maior número de participantes prevaleceu na faixa etária de 60 a 69 anos e isso pode ser justificado pela população brasileira apresentar uma média de vida de 76,6 anos¹⁴.

Pode-se observar que os entrevistados de ambos os grupos estudaram até o ensino fundamental, eram aposentados, brancos e católicos, dados que condizem com o perfil dos idosos em outros estudos realizados^{10,15,16}. Essas informações corroboram estudo realizado com idosos em que a baixa escolaridade justifica-se pelo difícil acesso a educação formal encontrada por essa população a alguns anos atrás, quanto a aposentaria condiz com realidade do idoso em que 90% recebe esse benefício e, quando se trata de religião, o catolicismo no Brasil é o mais praticado¹⁷.

A maioria dos participantes informou possuir parceiro fixo atualmente (marido/esposa). Resultado semelhante foi encontrado numa pesquisa realizada com 82 idosos em um centro de convivência em que 35% dos idosos eram casados e 22% solteiros¹⁸. Idosos com companheiros tem oito vezes mais chances de serem sexualmente ativos, porém idosos sem companheiros tendem a retrair sua sexualidade por se acharem velhos demais ou por medo de julgamentos^{9,19}.

Além disso, o idoso tem uma maior dificuldade em lidar com as alterações fisiológicas presentes nessa fase da vida, em especial quando se trata da sexualidade envolvendo a impotência sexual e redução do desejo sexual^{20,21}.

A vida sexual do idoso pode ser afetada por seu adoecimento ou de seu companheiro (a) causando a diminuição ou a inatividade sexual¹⁵; para os entrevistados a doença tinha uma relação direta com a sexualidade. Com as mudanças ocorridas durante o envelhecimento, a sexualidade pode ser vivida de outra forma, que vai além do ato sexual, como troca de carinho, afeto e companheirismo^{9,16,22}, isto pode ser confirmado pelos dados encontrados, nos quais os idosos referiram que o sexo é importante na atualidade (médias acima de 4,0), mas apresentaram baixa frequência sexual semanal (a maioria relatou nenhuma vez por semana) em ambos os grupos, mesmo possuindo parceiro fixo.

Estudo realizado com 126 idosos em uma cidade do Goiás observou, que quando questionado aos participantes se o sexo é importante para terceira idade, 13,49% afirmaram que consideram importante, e 86,51% acreditam que o sexo não era importante¹⁶. Esse pensamento está atrelado ao idoso por acreditar que a sexualidade está relacionada à juventude julgando que o indivíduo ao envelhecer torna-se desprovido de desejo sexual e interesse^{20,21}. O preconceito ocorre entre os próprios idosos, por julgarem-se incapazes de viver sua sexualidade por se sentirem velhos e por receio dos julgamentos e até por valores que foram impostos durante toda a sua vida²³.

Referente à questão “*quanto o sexo foi importante na juventude*” do instrumento QSTI, nas comparações entre os grupos, a média foi maior no grupo 2, esse dado corrobora uma pesquisa²⁴ que utilizou o mesmo questionário e observou que na juventude o sexo foi relevante e que se devia ao fato de ser imprescindível naquele período da vida.

Na questão “*quanto está sexualmente satisfeito atualmente*”, a média foi maior no grupo 1, inferindo que neste estudo, os idosos fisicamente ativos se consideravam sexualmente ativos na atualidade enquanto que os idosos sedentários consideram que o sexo foi mais importante na juventude, ou seja, o sedentarismo pode estar influenciando na diminuição da atividade sexual atual.

A prática de exercícios físicos contribui para melhor desenvolvimento de capacidade funcional²⁵. Idosos ativos estão mais dispostos para atividade sexual e ainda demonstram maior interesse, fator importante para manutenção do bem-estar físico, psicológico e social deste idoso, visto que a função sexual permanece por toda a vida²². Ao avaliar um grupo de idosas que praticavam algum tipo de exercício físico observou-se que houve um aumento do desejo sexual enquanto o outro grupo que apresentava ondas de calor, depressão, dificuldade para dormir apresentavam menor desejo sexual²⁶.

No entanto, a prática de aquecimento e utilização de pesos ou circuito, além de exercícios de flexibilidade e equilíbrio não apresentaram mudanças no desejo, frequência sexual ou mesmo na satisfação com a vida sexual²⁷. Do mesmo modo, em investigação²⁸ realizada com idosas ativas, a sexualidade não apresentou diferença entre as ativas e sedentárias, assim como outros estudos^{29,30} não acharam relação significativa entre idosos ativos e sexualidade.

CONCLUSÃO

Na avaliação da sexualidade, em ambos os grupos de idosos, a maioria possuía parceiro fixo atualmente, contudo eles não se consideravam sexualmente ativos e com baixa frequência sexual semanal na atualidade.

Nas comparações, os idosos fisicamente ativos apresentaram média maior para a questão “*considera-se sexualmente ativo atualmente*” e menor média para a questão “*o quanto o sexo foi importante na juventude*” do que os sedentários, diferenças estas estatisticamente significativas ($p < 0,05$). Os idosos fisicamente ativos se consideraram sexualmente ativos na atualidade enquanto que os idosos sedentários apontaram que o sexo foi mais importante na juventude, e que o ato e frequência sexual não são tão importantes para eles. Por sua vez, afirmaram o companheirismo, atos de carinho e afeto como parte desta sexualidade.

Os resultados deste estudo devem ser interpretados com cautela, devido à limitação da amostra, ao delineamento transversal e ao instrumento autorelatado. Medidas para minimizar os vieses foram realizadas, no qual foi possível observar semelhanças nas variáveis sociodemográficas dos grupos.

Apesar de muito se falar sobre a importância do exercício para a vida do idoso e seus benefícios, faz-se necessário estudos de intervenção e longitudinais que correlacionem à prática de exercício físico com a sexualidade.

REFERÊNCIAS

1. Oliveira LB, Baía RV, Delgado ART, Vieira KFL, Lucena ALR. Sexualidade e envelhecimento: avaliação do perfil sexual de idosos não institucionalizados. Rev Ciênc Saúde Nova Esperança [Internet]. 2015 [citado em 12 fev 2020]; 13:42-50. Disponível em: <https://revista.facene.com.br/index.php/revistane/article/view/485>. DOI: <http://dx.doi.org/10.17695/revcsnevol13n2p42-50>
2. Lima ICC, Fernandes SLR, Miranda GRN, Guerra HS, Loreto RGO. Sexualidade na terceira idade e educação em saúde: um relato de experiência. Rev Saúde Publ. [Internet] 2020 [citado em 10 fev 2021]; 3(1):137-43. Disponível em: <http://revista.escoladesaude.pr.gov.br/index.php/rspp/article/view/340/123>. DOI: <https://doi.org/10.32811/25954482-2020v3n1p137>
3. Santos SC, Souza MAS, Pereira JS. A percepção dos idosos sobre a sexualidade e o envelhecimento. Rev Braz J Health [Internet]. 2020 [citado em 10 fev 2021]; 3(2):3486-503. Disponível em: <https://www.brazilianjournals.com/index.php/BJHR/article/view/9071>. DOI: <https://doi.org/10.34119/bjhrv3n2-180>
4. Uchôa YS, Costa DCA, Silva Junior IAP, Silva STSE, Freitas WMTM, Soares SCS. A sexualidade sob o olhar da pessoa idosa. Rev Bras Geriatr Gerontol. [Internet]. 2016 [citado em 10 fev 2021]; 19(6):939-49. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/rbgg/a/7dtmjLMf3c4bHR8bgcQDFXg/?lang=pt>. DOI: <https://doi.org/10.1590/1981-22562016019.150189>
5. Albano DC, Domingues SF, Abrantes R, Corrêa AA, Camargos GL. Qualidade de na terceira idade em um projeto de exercício físico na cidade de Ubá-MG. Rev Cient FAGOC Saúde [Internet]. 2017 [citado em 10 fev 2021]; 2:20-7. Disponível em: <https://revista.fagoc.br/index.php/saude/article/view/193>
6. Vieira KKL, Coutinho MPL, Lucena ALR. A sexualidade na velhice: representações sociais de idosos frequentadores de um grupo de convivência. Psicol Ciênc Prof. [Internet]. 2016 [citado em: 11 fev 2020]; 36:225-36. Disponível em: <https://www.redalyc.org/pdf/2820/282044681016.pdf>. DOI: <https://doi.org/10.1590/1982-3703002392013>
7. Rozedo AS, Alves JM. Sexualidade na terceira idade: tabus e realidade. Rev Kairós [Internet]. 2015 [citado em 11 fev 2020]; 18:95-107. Disponível em: <https://revistas.pucsp.br/index.php/kairos/article/view/26210>. DOI: <https://doi.org/10.23925/2176-901x.2015v18ip95-107>
8. Jesus DS, Fernandes FP, Coelho ACL, Simões NL, Campos PRC, Ribeiro VC, et al. Nível de conhecimento sobre DST's e a influência da sexualidade na vida integral da mulher idosa. Rev Publ Acad Pós-Grad Iespes [Internet]. 2016 [citado em 14 fev 2020]; 1:33-45. Disponível

- em: <http://docplayer.com.br/45610204-Nivel-de-conhecimento-sobre-dst-s-e-a-influencia-da-sexualidade-na-vida-integral-da-mulher-idosa.html>
9. Alencar DL, Marques APO, Leal MCC, Vieira JCM. The exercise of sexuality among the elderly and associated factors. *Rev Bras Geriatr Gerontol*. [Internet]. 2016 [citado em 12 fev 2020]; 19:861-9. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/rbgg/a/HCQDtmvkCN6TKfZbTXXszfK/?lang=en&format=pdf>. DOI: <http://dx.doi.org/10.1590/1809-98232016019.160028>
10. Yabuuti PLK, Jesus GM, Buratti A, Bassani GA, Castro H, Pereira JS, et al. O exercício físico na terceira idade como instrumento de promoção da saúde. *REAS* [Internet]. 2019 [citado em 16 fev 2020]; 11:1-10. Disponível em: <https://acervomais.com.br/index.php/saude/article/view/316>. DOI: <https://doi.org/10.25248/reas.e316.2019>
11. Carvalho JC, Zimmermann RD, Lima MFG, Leal MCC, Almeida MCL. Relação entre a sexualidade e o exercício físico em idosas: versão integrativa. *Rev Bras Sex Hum*. [Internet]. 2019 [citado em 10 fev 2021]; 30(2):38-46. Disponível em: https://sbrash.emnuvens.com.br/revista_sbrash/article/view/86. DOI: <https://doi.org/10.35919/rbsh.v30i2.86>
12. Silva LRR, Simões GC, Pereira LJ, Andrade EF. Participação em programa de atividades físicas em grupo melhora a qualidade de vida de idosos: um estudo de caso. *Enc Bioesfera* [Internet]. 2017 [citado em 10 fev 2021]; 14(25):1613-23. Disponível em: https://www.researchgate.net/publication/317714555_PARTICIPACAO_EM_PROGRAMA_DE_ATIVIDADES_FISICAS_EM_GRUPO_MELHORA_A_QUALIDADE_DE_VIDA_DE_IDOSOS_-UM_ESTUDO_DE_CASO. DOI: 10.18677/EnciBio_2017A134
13. Cardoso FL. Questionário/Roteiro de entrevista sobre a sexualidade na terceira idade (QSTI) [Internet]. Florianópolis: Laboratório de Gênero, Sexualidade e Corporeidade UDESC; 2009 [citado em 16 fev 2020]. Disponível em: http://www.cefid.udesc.br/arquivos/id_submenu/644/questionario_ou_roteiro_de_entrevista_sobre_a_sexualidade_na_terceira_idade.pdf
14. Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística, Agência IBGE Notícias. Em 2019, expectativa de vida era de 76,6 anos. Rio de Janeiro: IBGE; 20 nov 2020 [citado 11 fev 2021]. Disponível em: <https://agenciadenoticias.ibge.gov.br/agencia-sala-de-imprensa/2013-agencia-de-noticias/releases/29502-em-2019-expectativa-de-vida-era-de-76-6-anos>
15. Santos CA, Silva AMCS, Sousa INA, Rocha KMBT, Leal JBP, Moura RL. Sexualidade na terceira idade: a percepção dos idosos usuários de um serviço de apoio a melhor idade. *Invest Qualit Saúde* [Internet]. 2019 [citado em 15 fev 2020]; 2:1414-22. Disponível em: <https://easychair.org/publications/preprint/sxVW>
16. Araújo BJ, Sales CO, Cruz LFS, Marciano Filho M, Santos OP. Qualidade de vida e sexualidade na população da terceira idade de um centro de convivência. *Rev Cient Sena Aires* [Internet]. 2017 [citado em 15 fev 2020]; 6:85-94. Disponível em: <http://revistafacesa.senaaires.com.br/index.php/revisa/article/view/282>
17. Silva RM, Rodrigues BB, Gonçalves LS. A sexualidade na terceira idade sob a perspectiva dos idosos atendido num ambulatório de psicogeriatrics no Distrito Federal. *Rev Braz J Health* [Internet]. 2020 [citado em 10 fev 2021]; 6(2):6273-92. Disponível em: <https://www.brazilianjournals.com/index.php/BRJD/article/view/6735>. DOI: <https://doi.org/10.34117/bjdv6n2-071>
18. Sousa Neto JC, Miranda MG, Muniz DWR, Freitas JESM. Perfil de frequentadores de um centro de convivência público de Teresina-PI. *J Interdisciplin Biociênc*. [Internet]. 2018 [citado em 11 fev 2021]; 3(2):13-8. Disponível em: <https://revistas.ufpi.br/index.php/jibi/article/view/7209/4981>
19. Wittkopf PG, Medeiros P, Virtuoso P, Cordeiro PC, Cardoso FL, Zarpellon GM. Estudo da função sexual e da aptidão funcional em mulheres idosas. *Ciênc Saúde* [Internet]. 2018 [citado

- em 11 fev 2020]; 25:56-60. Disponível em: <http://www.cienciasdasaude.famerp.br/index.php/racs/article/view/891>. DOI: <https://doi.org/10.17696/2318-3691.25.1.2018.891>
20. Perone GA, Ferraz TMM, Pinheiro VA, Jeneral RBR. Percepção das mulheres no climatério em relação à sexualidade, à prevenção de doenças sexualmente transmissíveis e à qualidade da assistência pelos profissionais da saúde. Rev Fac Ciênc Méd Sorocaba [Internet]. 2018 [citado em 12 fev 2020]; 25:77-82. Disponível em: <https://revistas.pucsp.br/index.php/RFCMS/article/view/35437>. DOI: <https://doi.org/10.23925/1984-4840.2019v21i2a7>
21. Cambão M, Sousa L, Santos M, Mimoso S, Correia S, Sobral D. QualiSex: estudo da associação entre a qualidade de vida e a sexualidade nos idosos numa população do Porto. Rev Port Med Geral Fam. [Internet]. 2019 [citado em 14 fev 2020]; 25:12-20. Disponível em: <http://www.rpmgf.pt/ojs/index.php/rpmgf/article/view/11932>. DOI: <https://doi.org/10.32385/rpmgf.v35i.11932>
22. Nascimento RF, Shimo A, Pirolo SM, Marin M. Percepções de idosas em relação às modificações do seu próprio envelhecimento e do companheiro e a influência na vivência de sua sexualidade. Invest Qualit Saúde [Internet]. 2017 [citado 11 fev 2020]; 2:402-10. Disponível em: <https://proceedings.ciaiq.org/index.php/ciaiq2017/article/view/1231>
23. Cabral NES, Lima CFM, Rivemales MCC, Souza US, Silva BMC. Compreensão da sexualidade por idosas de área rural. Rev Bras Enferm. [Internet]. 2019 [citado em 13 fev 2020]; 72:155-60. Disponível em: http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0034-71672019000800147&lng=pt&nrm=iso&tlng=pt. DOI: <https://doi.org/10.1590/0034-7167-2018-0385>
24. Silva LFA, Pinto AAM. Sexualidade na terceira idade: a visão dos idosos em um município do interior do estado de São Paulo. REAS [Internet]. 2019 [citado em 15 fev 2020]; 10:1-5. Disponível em: <https://acervomais.com.br/index.php/saude/article/view/304/418>. DOI: <https://doi.org/10.25248/reas.e304.2019>
25. Ponte MKM, Oliveira RCS, Macena RHM, Bastos DPV, Vasconcelos TB. Saúde do idoso: abordagem preventiva em um grupo de caminhada. Rev Expres Catol Saúde [Internet]. 2019 [citado em 16 fev 2020]; 4:74-80. Disponível em: <http://publicacoesacademicas.unicatolicaquixada.edu.br/index.php/recsaude/article/view/2537> DOI: <http://dx.doi.org/10.25191/recs.v4i1.2537>
26. Reed SD, Guthrie KA, Newton KM, Sherman KJ, Sternfeld BS, Lacroix AZ. Menopausal quality of life: a art of yoga, exercise and omega-3 supplements. Am J Obstet Gynecol. [Internet]. 2017 [citado em 11 fev 2021]; 210(3):244-55. Disponível em: [https://www.ajog.org/article/S0002-9378\(13\)02015-2/fulltext](https://www.ajog.org/article/S0002-9378(13)02015-2/fulltext). DOI: <https://doi.org/10.1016/j.ajog.2013.11.016>
27. Chirinda W, Zungu N. Health status and years of sexually active among older men and women in South Africa. Reprod Health Matters [Internet]. 2016 [citado 11 fev 2021]; 24(48):14-24. Disponível em: <https://www.tandfonline.com/doi/full/10.1016/j.rhm.2016.11.004>. DOI: <https://doi.org/10.1016/j.rhm.2016.11.004>
28. Oliveira DV, Marques TG, Piretta NRS, Paulo PLV, José Júnior RAN. Conhecimento sobre sexualidade em idosas fisicamente ativas. Rev Ártemis [Internet]. 2018 [citado em 18 fev 2020]; 26:271-82. Disponível em: <https://periodicos.ufpb.br/index.php/artemis/article/view/37534>. DOI: <https://doi.org/10.22478/ufpb.1807-8214.2018v26n1.37534>
29. Mazo GZ, Cardoso FL. Sexual satisfaction and correlates among elderly Brazilians. Arch Gerontol Geriatr. [Internet]. 2011 [citado em 18 fev 2020]; 52(2):223-7. Disponível em: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/20417977/>. DOI: 10.1016/j.archger.2010.03.024

30. Sacomori C, Cardoso FL, Souza ACS, Porto IP, Cardoso AA. Relação entre características antropométricas e função sexual feminina. Rev Bras Ciênc Mov. [Internet]. 2013 [citado em 18 fev 2020]; 21(2):116-22. Disponível em: <https://portalrevistas.ucb.br/index.php/RBCM/article/view/3702>. DOI: <http://dx.doi.org/10.18511/0103-1716/rbcm.v21n2p116-122>

Editora Associada: Vania Del Arco Paschoal

CONTRIBUIÇÕES

Grace de Sousa Lopes contribuiu da concepção, coleta e análise dos dados e redação. **Mariana Rosa Ribeiro Cardoso** e **Bruna Ferreira Silva** participaram da coleta e análise dos dados. **Joyce Mara Gabriel Duarte** participou da concepção do estudo. **Adriana Cristina Nicolussi** colaborou na concepção do estudo, coleta e análise dos dados, redação e revisão.

Como citar este artigo (Vancouver)

Lopes GS, Cardoso MRR, Silva BF, Duarte JMG, Nicolussi AC. Avaliação da sexualidade em idosos fisicamente ativos e sedentários. REFACS [Internet]. 2021 [citado em inserir dia, mês e ano de acesso]; 9(4):961-70. Disponível em: *inserir link de acesso*. DOI: *inserir link do DOI*.

Como citar este artigo (ABNT)

LOPES, G. S.; CARDOSO, M. R. R.; SILVA, B. F.; DUARTE, J. M. G.; NICOLUSSI, A. C. Avaliação da sexualidade em idosos fisicamente ativos e sedentários. **REFACS**, Uberaba, MG, v. 9, n. 4, p. 961-70, 2021. Disponível em: *inserir link de acesso*. Acesso em: *inserir dia, mês e ano de acesso*. DOI: *inserir link do DOI*.

Como citar este artigo (APA)

Lopes, G.S., Cardoso, M.R.R., Silva, B.F., Duarte, J.M.G., & Nicolussi, A.C. (2021). Avaliação da sexualidade em idosos fisicamente ativos e sedentários. *REFACS*, 9(4), 961-70. Recuperado em: *inserir dia, mês e ano de acesso de inserir link de acesso*. DOI: *inserir link do DOI*.

