

Evaluación de la sexualidad en ancianos físicamente activos y sedentarios

Avaliação da sexualidade em idosos fisicamente ativos e sedentários

Assessment of sexuality in physically active and sedentary elderly people

Grace de Sousa Lopes¹Mariana Rosa Ribeiro Cardoso²Bruna Ferreira Silva³Joyce Mara Gabriel Duarte⁴Adriana Cristina Nicolussi⁵

Recibido: 29/08/2020

Aprobado: 11/03/2021

Publicado: 14/10/2021

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.

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

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

1. Enfermera. Especialista en Salud del Anciano. Uberaba, MG, Brasil. ORCID: 0000-0002-1549-1135 E-mail: gracelobao@hotmail.com

2. Enfermera. Especialista en Salud del Anciano. Estudiante de Maestría en Atención a la Salud en la Universidade Federal do Triângulo Mineiro (UFTM), Uberaba, MG, Brasil. ORCID: 0000-0002-8358-0818 E-mail: mariana.rrc7@gmail.com

3. Enfermera. Especialista en Salud del Anciano. Enfermera de la Universidade Federal de Uberlândia, MG, Brasil. ORCID: 0000-0001-8443-2481 E-mail: brunafereirasilva6@gmail.com

4. Enfermera. Especialista en Enseñanza Superior. Maestra y Doctora en Atención a la Salud. Enfermera colaboradora del Centro de Educación Profesional (CEFORES) da UFTM, Uberaba, MG, Brasil. ORCID: 0000-0002-4501-9712 E-mail: joyce.duarte@uftm.edu.br

5. Enfermera. Maestra y Doctora en Enfermería Fundamental. Profesora Adjunta del curso de pregrado en Enfermería y del Programa de Posgrado en Atención a la Salud de UFTM, Uberaba, MG, Brasil. ORCID: 0000-0001-5600-7533. E-mail: drinicolussi@yahoo.com.br

INTRODUCCIÓN

La población mundial está envejeciendo, y para 2050 se estima que una de cada cinco personas tendrá más de 60 años, lo que representa 2.000 millones de personas ancianas; en Brasil este número representará 50 millones de brasileños^{1,2}. Este fenómeno se debe a los cambios en el patrón demográfico, con el descenso de las tasas de fecundidad y mortalidad y el consiguiente aumento de la esperanza de vida como consecuencia de los avances científicos, como la mejora del tratamiento de las enfermedades y el acceso a los servicios de salud³.

El envejecimiento se produce de forma particular para cada persona, aportando cambios en su estructura física y fisiológica, como la aparición de cabellos blancos, arrugas, disminución de la elasticidad y resequedad de la piel, retraso del metabolismo, disminución del campo visual, pérdida de masa muscular⁴. Además, se producen alteraciones hormonales en las mujeres, responsables de la sequedad vaginal que afecta al deseo sexual y en el hombre se produce una limitación gradual de la espermatogénesis con disminución de la erección durante la fase de excitación^{4,5}. Sin embargo, la sexualidad forma parte de este proceso y su práctica contribuye de forma positiva a la calidad de vida de los ancianos¹.

La sexualidad es un proceso natural que implica tanto aspectos fisiológicos como emocionales y difiere según cada fase de la vida. La sociedad trata erróneamente la vejez como una fase asexual, convirtiendo esta visión en un factor negativo para los ancianos, que reprimen sus deseos y sentimientos relacionados con su sexualidad, que son esenciales para mantener su calidad de vida, su relación con otras personas, su autoestima y su salud mental^{6,7}.

La sexualidad de los ancianos sigue siendo considerada como un tabú por las familias y la sociedad, siendo tratada como algo vergonzoso, prohibido y poco discutido. De este modo, se genera un desconocimiento sobre el tema y se contribuye a la permanencia de los prejuicios^{8,9}.

Envejecer no significa volverse asexual y, de hecho, se producen varios cambios en los ancianos, ya sea en su estructura morfológica y psicológica o en su capacidad funcional, que influyen en la eficacia de su sexualidad, que en sí misma sigue siendo primordial para los ancianos, generando felicidad, afecto, confianza, además de contribuir a la interacción hormonal, emocional y sociocultural⁹. Con el paso de los años, la persona no pierde el deseo sexual, que sólo termina con la muerte⁹; lo que ocurre son cambios que forman parte del proceso de envejecimiento.

Con el aumento de la esperanza de vida, preocupa la población que envejece y envejecerá, por lo que hay que fomentar un estilo de vida saludable con una alimentación adecuada y ejercicio físico. Para los ancianos, el ejercicio físico aporta varias ventajas, previniendo y reduciendo el riesgo de enfermedades que les afectan durante la fase de envejecimiento¹⁰.

El ejercicio físico y la sexualidad promueven beneficios a los ancianos; los mecanismos implicados durante el ejercicio físico mejoran el suministro de oxígeno a las células y los tejidos y aumentan los niveles de óxido nítrico, responsable de la reparación de daños en los tejidos, lo que contribuye a un mejor rendimiento sexual¹¹. Al comparar un grupo de ancianos que practicaba ejercicio físico y otro sedentario, se observó que el grupo activo tenía una mejor respuesta en las relaciones personales, lo que contribuía a su sexualidad, mejorando así su autoestima y adquiriendo más confianza¹². Así pues, este estudio pretende evaluar la sexualidad en los ancianos y comparar entre los que son físicamente activos y los sedentarios.

MÉTODO

Se trata de un estudio cuantitativo, exploratorio y transversal. La investigación tuvo lugar en una Unidad Básica de Salud (UBS) de Uberaba, ciudad del interior de Minas Gerais.

La muestra fue formada por dos grupos de ancianos: el Grupo 1 (G1), que realizaba ejercicio físico durante al menos tres meses, y el Grupo 2 (G2), que no lo realizaba. El G1 realizaba los ejercicios dirigidos por un equipo multiprofesional de residentes, compuesto por profesionales de enfermería, nutrición, fisioterapia y educación física, desarrollando

actividades de circuito, danza y gimnasia orientada. Mientras que el G2 fue asistido por la UBS para el seguimiento de enfermedades crónicas como la diabetes y la hipertensión y no realizaba ejercicio físico, siendo considerado sedentario.

Los criterios de inclusión fueron: tener 60 años completos o más, de ambos sexos, que aceptaron participar en uno de los grupos: G1 que hacía ejercicio físico y G2 que no lo hacía. Se excluyeron del G1 los ancianos que estaban siendo monitoreados por enfermedades crónicas en esa UBS y del G2 los ancianos que realizaban regularmente ejercicio físico en otro lugar.

Los datos se recogieron mediante un cuestionario semiestructurado que abarcó datos sociodemográficos, con informaciones como el sexo, el grupo de edad, la raza, la religión, el nivel educativo y la profesión. Para evaluar la sexualidad, se utilizó el *Cuestionario sobre la Sexualidad en la Tercera Edad* (CSTE), compuesto por siete preguntas, siendo dos preguntas abiertas (frecuencia sexual en la juventud y actual), una pregunta de opción múltiple (informar si se tiene o no pareja sexual fija y en caso positivo, informar quién) y cuatro preguntas del tipo Likert de 10 puntos, entre 1 (nada) y 10 (mucho) acerca de la importancia del sexo en la juventud y en la actualidad, satisfacción y actividad sexual actual, elaborado por el Laboratório de Gênero, Sexualidade e Corporeidade (LAGESC/UDESC)¹³.

La recogida de datos fue realizada por los investigadores asistentes en el periodo comprendido entre mayo y septiembre de 2019, el mismo día que los ancianos acudían a la UBS a realizar sus actividades rutinarias (G1 para los ejercicios físicos y G2 para las consultas de seguimiento). Tras las actividades, se invitaba a los ancianos a participar en la investigación y, si aceptaban, se les llevaba a una sala de la UBS para que respondieran a los cuestionarios en privado, evitando así el sesgo de respuesta.

Los datos se transcribieron en una hoja de cálculo de *Excel* y se realizó una doble digitación para comprobar los datos. Para el análisis de los datos se utilizó el *software PSPP versión 1.2.0*. Se utilizó la prueba de *Kolmogorov-Smirnov* para comprobar la normalidad, con el fin de reducir el sesgo del tamaño de la muestra. Se realizaron cálculos de frecuencias y porcentajes para el análisis descriptivo de los datos sociodemográficos y clínicos y de la pregunta de opción múltiple del CSTE. Para las demás preguntas, se calcularon el promedio y la desviación estándar. Para verificar la diferencia entre los grupos se utilizó la Prueba T para muestras independientes y la Prueba de Levene para la igualdad de varianzas.

El proyecto fue aprobado por el Comité de Ética en Investigación (CEI) de la Universidade Federal do Triângulo Mineiro (UFTM), dictamen n.º 3.290.669 y los participantes aceptaron participar en el estudio firmando el Término de Consentimiento Libre e Informado (TCLI).

RESULTADOS

El estudio se compuso por una muestra final de 63 participantes, de los cuales 23 eran de G1 y 40 de G2. Hubo similitud entre los grupos, en los que predominó el sexo femenino, el rango de edad entre 60 y 69 años, de raza blanca, católicos, jubilados y que asistieron hasta la escuela primaria (Tabla 1).

Tabla 1. Características sociodemográficas de los grupos. Uberaba, MG, Brasil, 2019.

Variables	Grupo 1 (activo)	Grupo 2 (sedentario)
	n (%)	n (%)
Sexo		
Femenino	22 (95,7)	25 (62,5)
Masculino	1 (4,3)	15 (37,5)
Grupo de edad		
60 a 69 años	13 (56,5)	24 (60,0)
70 a 79 años	9 (39,1)	14 (35,0)
80 años o más	1 (4,4)	2 (5,0)
Raza		
Blanca	10 (43,5)	24 (60,0)
Negra	5 (21,7)	2 (5,0)
Parda	8 (34,8)	14 (35,0)
Religión		
Católica	9 (39,1)	23 (57,5)
Espiritista	8 (34,8)	7 (17,5)
Evangélica	2 (8,7)	2 (5,0)
Otros	2 (8,7)	2 (5,0)
No informado	2 (8,7)	6 (15,0)
Nivel escolar		
Educación Primaria	18 (78,3)	33 (82,5)
Educación Secundaria	3 (13,0)	5 (12,5)
Educación Superior	2 (8,7)	2 (5,0)
Profesión		
Jubilado	14 (60,8)	26 (65,0)
Ama de casa	5 (21,7)	8 (20,0)
Autónomo	2 (8,7)	4 (10,0)
Trabajo informal	1 (4,4)	1 (2,5)
Otros	1 (4,4)	1 (2,5)

La Tabla 2 muestra la frecuencia y el porcentaje de respuestas a las preguntas de opción múltiple del instrumento CSTE, en ambos grupos, la mayoría de los ancianos tenían actualmente una pareja fija, siendo el cónyuge el más citado.

Tabla 2. Frecuencia y porcentaje de preguntas de opción múltiple del instrumento CSTE. Uberaba, MG, Brasil, 2019.

Variables	G1 (activo)	G2 (sedentario)
	n (%)	n (%)
Pareja fija actual		
Sí	14 (60,9)	22 (55,0)
No	9 (39,1)	18 (45,0)
Quién		
No tiene	9 (39,1)	18 (45,0)
Esposo/esposa	10 (43,5)	20 (50,0)
Novio/a	2 (8,7)	2 (5,0)
Amigovio	2 (8,7)	0 (0,0)

En cuanto a las preguntas abiertas del instrumento sobre la frecuencia sexual en la juventud y actualmente, se puede observar en la Tabla 3 que los ancianos realizaban con mayor frecuencia en la juventud.

Tabla 3. Frecuencia y porcentaje de preguntas abiertas del instrumento CSTE. Uberaba, MG, Brasil, 2019.

Preguntas abiertas del instrumento CSTE	Grupo 1 (activo)	Grupo 2 (sedentario)
	n (%)	n (%)
Frecuencia sexual semanal en la juventud		
0 veces	3 (13,0)	3 (7,5)
1 vez	2 (8,8)	1 (2,5)
2 veces	3 (13,0)	8 (20,0)
3 veces	4 (17,4)	8 (20,0)
4 veces	3 (13,0)	6 (15,0)
5 veces	2 (8,8)	5 (12,5)
6 veces	3 (13,0)	2 (5,0)
7 veces	3 (13,0)	6 (15,0)
10 veces	0 (0,0)	1 (2,5)
Frecuencia sexual semanal en la actualidad		
0 veces	13 (56,5)	29 (72,5)
1 vez	3 (13,0)	8 (20,0)
2 veces	5 (21,7)	0 (0,0)
3 veces	1 (4,4)	1 (2,5)
4 veces	0 (0,0)	2 (5,0)
5 veces	1 (4,4)	0 (0,0)

La Tabla 4 presenta el promedio, la desviación estándar y la Prueba t para la comparación de los promedios de las preguntas tipo Likert del instrumento CSTE en los grupos 1 (activo) y 2 (sedentario). La puntuación media de la pregunta “¿qué importancia tuvo el sexo en su juventud?” fue mayor para el G2 (sedentario) en comparación con el G1 (activo), mientras que para la pregunta “¿se considera sexualmente activo en la actualidad?”, el promedio fue mayor para el G1; ambas estadísticamente significativas ($p < 0,05$). En las demás preguntas, los promedios fueron inferiores a 5,0, es decir, se consideraron bajos.

Tabla 4. Promedio, desviación estándar y prueba t del instrumento CSTE en los grupos 1 y 2. Uberaba, MG, Brasil, 2019.

Preguntas del instrumento CSTE	G1 (23)	G2 (40)	Prueba t	p
	Promedio (Desviación Estándar)	Promedio (Desviación Estándar)		
¿Qué importancia tuvo el sexo en su juventud?	5,83 ($\pm 3,27$)	8,15 ($\pm 2,75$)	3,01	0,004*
¿Cuánto se satisface sexualmente en la actualidad?	5,39 ($\pm 3,13$)	3,70 ($\pm 3,78$)	-1,81	0,075
¿Se considera sexualmente activo en la actualidad?	3,22 ($\pm 3,23$)	1,60 ($\pm 2,47$)	-2,08	0,045*
¿Cuánto el sexo es importante hoy en día?	4,04 ($\pm 3,35$)	4,25 ($\pm 4,07$)	0,21	0,837

*Estadísticamente significativo $p < 0,05$.

DISCUSIÓN

Los resultados de este estudio muestran algunas características del perfil de los ancianos que corroboran con otros estudios que muestran que la prevalencia de las mujeres fue mayor que la de los hombres⁵⁻⁷, esta diferencia puede ser entendida por el hecho de que en Brasil la expectativa de vida de las mujeres es mayor que la de los hombres, lo que caracteriza la feminización del envejecimiento³. El mayor número de participantes prevaleció en la franja de edad de 60 a 69 años y eso puede justificarse por el hecho de que la población brasileña tiene una media de vida de 76,6 años¹⁴.

Se observa que los entrevistados de ambos grupos estudiaron hasta la primaria, eran jubilados, blancos y católicos, datos que coinciden con el perfil de los ancianos en otros estudios realizados^{10,15,16}. Estas informaciones corroboran un estudio realizado con ancianos en que el bajo nivel de escolaridad se justifica por el difícil acceso a la educación formal encontrado en

esta población hace algunos años, en cuanto a la jubilación coincide con la realidad de los ancianos, donde el 90% recibe este beneficio y, cuando se trata de la religión, el catolicismo es el más practicado en Brasil¹⁷.

La mayoría de los participantes declararon tener una pareja fija actualmente (marido/esposa). Un resultado similar se encontró en una encuesta realizada a 82 ancianos en un centro de convivencia, en la que el 35% de los ancianos estaban casados y el 22% eran solteros¹⁸. Los ancianos con pareja tienen ocho veces más probabilidades de ser sexualmente activos, pero los ancianos sin pareja tienden a retraer su sexualidad por sentirse demasiado viejos o por miedo a ser juzgados^{9,19}.

Además, los ancianos tienen una mayor dificultad para afrontar las alteraciones fisiológicas presentes en esta fase de la vida, especialmente en lo que se refiere a la sexualidad, que implica impotencia sexual y disminución del deseo sexual^{20,21}.

La vida sexual de los ancianos puede verse afectada por su enfermedad o la de su pareja, provocando una disminución o inactividad sexual¹⁵; para los entrevistados, la enfermedad tenía una relación directa con la sexualidad. Con los cambios que ocurren durante el envejecimiento, la sexualidad puede ser vivida de otra manera, que va más allá del acto sexual, como intercambio de afecto, cariño y compañía^{9,16,22}, esto puede ser confirmado por los datos encontrados, en los que los ancianos informaron que el sexo es importante en la actualidad (promedios por encima de 4,0), pero mostraron una baja frecuencia sexual semanal (la mayoría informó no tener ninguna vez a la semana) en ambos grupos, incluso teniendo una pareja fija.

Un estudio realizado con 126 ancianos de una ciudad de Goiás observó que, cuando se preguntó a los participantes si el sexo es importante para la tercera edad, el 13,49% dijo que lo consideraba importante, y el 86,51% creía que el sexo no era importante¹⁶. Este pensamiento está vinculado a la creencia de los ancianos de que la sexualidad está relacionada con la juventud, juzgando que cuando el individuo envejece, queda desprovisto de deseo e interés sexual^{20,21}. Los prejuicios se dan entre los propios ancianos, ya que se creen incapaces de vivir su sexualidad por sentirse viejos y por miedo a los juicios e incluso a los valores que se han impuesto a lo largo de su vida²³.

En cuanto a la pregunta "*¿qué importancia tuvo el sexo durante su juventud?*" del instrumento CTSE, en las comparaciones entre los grupos, la media fue mayor en el grupo 2, este dato corrobora una investigación²⁴ que utilizó el mismo cuestionario y observó que durante la juventud el sexo fue relevante y que se debía a que era indispensable en ese periodo de la vida.

En la pregunta "*¿Cuánto se satisface sexualmente en la actualidad?*", el promedio fue más alto en el grupo 1, lo que infiere que en este estudio, los ancianos físicamente activos se consideraban sexualmente activos en la actualidad, mientras que los sedentarios consideraban que el sexo fue más importante en su juventud, lo que significa que el sedentarismo puede estar influyendo en la disminución de la actividad sexual actual.

Los ejercicios físicos contribuyen a un mejor desarrollo de la capacidad funcional²⁵. Los ancianos activos están más dispuestos a realizar actividades sexuales y siguen mostrando más interés, lo que constituye un factor importante para mantener el bienestar físico, psicológico y social de los ancianos, ya que la función sexual se mantiene de por vida²². Al evaluar un grupo de ancianas que practicaban algún tipo de ejercicio físico, se observó que hubo un aumento del deseo sexual, mientras que el otro grupo, que presentaba olas de calor, depresión y dificultad para dormir, mostraba menos deseo sexual²⁶.

Sin embargo, la práctica de calentamiento y uso de pesas o circuito, además de los ejercicios de flexibilidad y equilibrio, no presentaron cambios en el deseo, la frecuencia sexual o incluso en la satisfacción con su vida sexual²⁷. Asimismo, en una investigación²⁸ realizada con ancianas activas, la sexualidad no presentó ninguna diferencia entre las mujeres activas y las sedentarias, así como otros estudios^{29,30} no encontraron ninguna relación significativa entre ancianos activos y sexualidad.

CONCLUSIÓN

En la evaluación de la sexualidad, en ambos grupos de ancianos, la mayoría tenía una pareja fija en la actualidad, sin embargo no se consideraban sexualmente activos y con baja frecuencia sexual semanal en la actualidad.

En las comparaciones, los ancianos físicamente activos presentaron un promedio más alto para la pregunta “¿se considera sexualmente activo en la actualidad?” y un promedio más bajo para la pregunta “¿qué importancia tuvo el sexo en su juventud?” que los ancianos sedentarios, siendo estas diferencias estadísticamente significativas ($p < 0,05$). Los ancianos físicamente activos se consideraron sexualmente activos en la actualidad, mientras que los sedentarios señalan que el sexo fue más importante en su juventud, y que el acto sexual y la frecuencia no son tan importantes para ellos. A su vez, afirmaron el compañerismo, los actos de afecto y el cariño como parte de esta sexualidad.

Los resultados de este estudio deben interpretarse con cautela debido al tamaño limitado de la muestra, al diseño transversal y al instrumento autoinformado. Se llevaron a cabo medidas para minimizar los sesgos, en las que fue posible observar similitudes en las variables sociodemográficas de los grupos.

Aunque se habla mucho de la importancia del ejercicio para la vida de los ancianos y de sus beneficios, son necesarios estudios de intervención y longitudinales que correlacionen la práctica de ejercicio físico con la sexualidad.

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 en 12 feb 2020]; 13:42-50. Disponible en: <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 en 10 feb 2021]; 3(1):137-43. Disponible en: <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 en 10 feb 2021]; 3(2):3486-503. Disponible en: <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 en 10 feb 2021]; 19(6):939-49. Disponible en: <https://www.scielo.br/j/rbagg/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 en 10 feb 2021]; 2:20-7. Disponible en: <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 en 11 feb 2020]; 36:225-36. Disponible en: <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 en 11 feb 2020]; 18:95-107. Disponible

- en: <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 feb 2020]; 1:33-45. Disponível en: <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 feb 2020]; 19:861-9. Disponível en: <https://www.scielo.br/j/rbagg/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 feb 2020]; 11:1-10. Disponível en: <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 feb 2021]; 30(2):38-46. Disponível en: 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 feb 2021]; 14(25):1613-23. Disponível en: 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 feb 2020]. Disponível en: http://www.cefid.udesc.br/arquivos/id_submenu/644/questionario_ou_roteiro_de_entrevist_a_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 feb 2021]. Disponível en: <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 feb 2020]; 2:1414-22. Disponível en: <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 feb 2020]; 6:85-94. Disponível en: <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 psicogeriatría no Distrito Federal. Rev Braz J Health [Internet]. 2020 [citado em 10 feb 2021]; 6(2):6273-92. Disponível en: <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 en 11 feb 2021]; 3(2):13-8. Disponível en: <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 en 11 feb 2020]; 25:56-60. Disponível en: <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 en 12 feb 2020]; 25:77-82. Disponível en: <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 en 14 feb 2020]; 25:12-20. Disponível en: <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 feb 2020]; 2:402-10. Disponível en: <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 en 13 feb 2020]; 72:155-60. Disponível en: 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 en 15 feb 2020]; 10:1-5. Disponível en: <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 en 16 feb 2020]; 4:74-80. Disponível en: <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 en 11 feb 2021]; 210(3):244-55. Disponível en: [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 feb 2021]; 24(48):14-24. Disponível en: <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 en 18 feb 2020]; 26:271-82. Disponível en:

<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 en 18 feb 2020]; 52(2):223-7. Disponible en: <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 en 18 feb 2020]; 21(2):116-22. Disponible en: <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

CONTRIBUCIONES

Grace de Sousa Lopes contribuyó a la concepción, la recogida y el análisis de datos y la redacción. **Mariana Rosa Ribeiro Cardoso** e **Bruna Ferreira Silva** participaron en la recogida y el análisis de datos. **Joyce Mara Gabriel Duarte** participó en la concepción del estudio. **Adriana Cristina Nicolussi** colaboró en la concepción del estudio, la recogida y el análisis de datos, la redacción y la revisión.

Como citar este artículo (Vancouver)

Lopes GS, Cardoso MRR, Silva BF, Duarte JMG, Nicolussi AC. Evaluación de la sexualidad en ancianos físicamente activos y sedentarios. REFACS [Internet]. 2021 [citado en *insertar el día, mes y año de acceso*]; 9(4):961-70. Disponible en: *insertar el link de acceso*. DOI: *insertar el link de DOI*.

Como citar este artículo (ABNT)

LOPES, G. S.; CARDOSO, M. R. R.; SILVA, B. F.; DUARTE, J. M. G.; NICOLUSSI, A. C. Evaluación de la sexualidad en ancianos físicamente activos y sedentarios. REFACS, Uberaba, MG, v. 9, n. 4, p. 961-70, 2021. Disponible en: *insertar el link de acceso*. Acceso en: *insertar el día, mes y año de acceso*. DOI: *insertar el link de DOI*.

Como citar este artículo (APA)

Lopes, G.S., Cardoso, M.R.R., Silva, B.F., Duarte, J.M.G., & Nicolussi, A.C. (2021). Evaluación de la sexualidad en ancianos físicamente activos y sedentarios. REFACS, 9(4), 961-70. Recuperado en: *insertar el día, mes y año de acceso* de *insertar el link de acceso*. DOI: *insertar el link de DOI*.

