

## FATORES INFLUENCIADORES DA SEXUALIDADE EM MULHERES IDOSAS

**Resumo:** O conceito de sexualidade vai além do ato sexual, podendo ser experimentada em todas as idades, inclusive na velhice. Para as mulheres, a vivência da sexualidade passa por várias alterações e adaptações durante a vida. O objetivo do estudo foi verificar a percepção sobre sexualidade, bem como aspectos que influenciam a satisfação e o desempenho sexual de mulheres idosas. Trata-se de um estudo descritivo, com abordagem qualitativa, em que participaram 20 mulheres idosas frequentadoras de uma unidade de convivência. Aspectos do relacionamento com o parceiro como a presença de sentimentos de afeto, carinho e companheirismo foram os principais facilitadores do desempenho sexual nas idosas, sendo a parceria um fatores preponderantes para a expressão da sexualidade. Destaca-se que a ausência destes sentimentos, configura como a principal causa de dificuldades no desempenho sexual das mulheres, demonstrando que a busca por relacionamentos emocionalmente saudáveis deve ser estimulada.

Descritores: Idoso, Sexualidade, Comportamento Sexual, Pesquisa Qualitativa.

Factors influencing sexuality in elderly women

**Abstract:** The concept of sexuality goes beyond the sexual act and it can be experienced at every age, including old age. For women, the experience of sexuality goes through several changes and adaptations throughout life. The study's purpose was to verify the perception of sexuality, as well as the aspects that influence the satisfaction and sexual performance of elderly women. It is a descriptive study, with a qualitative approach, in which 20 elderly women who are frequent visitors of a community center participated. Aspects of the relationship with the partner like affection, fondness and companionship were the main facilitators of the women's sexual performance, with partnership being the predominant factor for the expression of sexuality. It is noteworthy that the absence of these feelings is the main cause of difficulties in the women's sexual performances, showing that the search for healthy emotional relationships should be encouraged.

Descriptors: Aged, Sexuality, Sexual Behavior, Qualitative Research.

Factores que influyen en la sexualidad de las mujeres mayores

**Resumen:** El concepto de sexualidad va más allá del acto sexual, y puede experimentarse a todas las edades, incluida la vejez. Para las mujeres, la experiencia de la sexualidad pasa por varias adaptaciones a lo largo de la vida. El objetivo del estudio fue comprobar la percepción sobre la sexualidad, así como los aspectos que influyen en la satisfacción y rendimiento sexual de mujeres mayores. Se trata de un estudio descriptivo, con un enfoque cualitativo, en el que participaron 20 mujeres mayores que frecuentan una unidad de convivencia. Los aspectos de la relación con el compañero como el afecto, el cariño y el compañerismo fueron el principal facilitador del deseo sexual en las parejas. Cabe destacar que la ausencia de estos sentimientos se configura como la principal causa de las dificultades en el desempeño sexual de las mujeres, mostrando que se debe estimular la búsqueda de relaciones emocionalmente saludables.

Descritores: Anciano, Sexualidad, Conducta Sexual, Investigación Cualitativa.

### Joice Anne Rodrigues de Souza

Fisioterapeuta no Hospital de Clínicas da Universidade Federal do Triângulo Mineiro.

Mestranda em Atenção à Saúde pela Universidade Federal do Triângulo Mineiro.

E-mail: [joiceanne90@hotmail.com](mailto:joiceanne90@hotmail.com)

### Jennyfer Anne Pereira Carrijo

Graduada em Enfermagem, Núcleo Interdisciplinar de Pesquisa em Espiritualidade e Saúde, Universidade Federal do Triângulo Mineiro, Goiano de Ensino, Pesquisa e Pós-graduação.

E-mail: [jennyfercarrijo@hotmail.com](mailto:jennyfercarrijo@hotmail.com)

### Pollyana Cristina dos Santos Ferreira

Docente do Departamento de Saúde Coletiva da Universidade Federal do Triângulo Mineiro. Doutora em Atenção à Saúde.

E-mail: [pollyana.ferreira@uftm.edu.br](mailto:pollyana.ferreira@uftm.edu.br)

### Jurema Ribeiro Luiz Gonçalves

Docente do Programa de Pós-Graduação em Atenção à Saúde da Universidade Federal do Triângulo Mineiro. Doutora em Enfermagem Psiquiátrica.

E-mail: [jurema.goncalves@uftm.edu.br](mailto:jurema.goncalves@uftm.edu.br)

Submissão: 08/11/2021

Aprovação: 19/04/2022

Publicação: 16/06/2022

### Como citar este artigo:

Souza JAR, Carrijo JAP, Ferreira PCS, Gonçalves JRL. Fatores influenciadores da sexualidade em mulheres idosas. São Paulo: Rev Recien. 2022; 12(38):247-256.

DOI: <https://doi.org/10.24276/rrecien2022.12.38.247-256>

## Introdução

De acordo com Ministério da Saúde, a sexualidade envolve o amor, a afetividade, a orientação sexual, o ato sexual, o prazer e a reprodução. Podendo ser expressa por meio de atitudes, como pensamentos, práticas, relacionamentos, entre outros; e vivenciada com a presença de um ou mais parceiros (as) ou, até mesmo, sozinho (a)<sup>1</sup>.

Embora frequentemente os idosos desconhecem o amplo aspecto da sexualidade e muitos o relacionem a uma condição de pessoas jovens e ao ato sexual em si, esta não é a sua única forma de expressão<sup>2</sup>. E como seu conceito vai além do ato sexual, pode ser vivenciado em todas as idades, continuando presente mesmo na velhice<sup>3</sup>.

Alguns fatores sejam eles biológicos, psicossociais, culturais, éticos ou religiosos podem exercer influência direta no que se diz respeito à satisfação e ao desempenho sexuais<sup>4</sup>. Nesse contexto, a preconcepção sociocultural do envelhecer é destacada como um dos mais críticos desses fatores<sup>5</sup>. Assim, percebe-se em muitos contextos sociais a negação persistente da intersecção entre sexualidade e velhice. Dessa forma, estabelece-se a falsa compreensão de que o envelhecer está necessariamente atrelado à diminuição do desejo sexual, de maneira que a liberdade de vivenciar a sexualidade revela-se restringida a esse grupo, ocasionando a consolidação do tabu da experiência sexual por parte do idoso<sup>5</sup>.

No que se refere à mulher idosa, a depender do contexto em que vivenciaram a sexualidade no passado, essas, mesmo que involuntariamente, podem desejar não manter demonstrações explícitas

de afeto ao envelhecer. Nesse contexto, ter vivenciado atitudes machistas, em que a mulher sente por obrigação satisfazer o cônjuge e que os únicos objetivos do ato sexual são o prazer masculino e a procriação, favorece o surgimento de barreiras e entraves emocionais e acarretam a perda de interesse em manter relações íntimas na senilidade<sup>6</sup>.

Dessa forma, para as mulheres, a vivência da sexualidade passa por várias alterações e adaptações durante toda a vida, desde a infância até a velhice<sup>7</sup>. Com o término da idade reprodutiva e a vivência da menopausa, há o aumento da propensão ao desenvolvimento de doenças crônicas não transmissíveis<sup>8</sup>, condições que podem afetar a vida sexual<sup>9</sup>. Apesar da presença desses fatores, muitos idosos relatam que o desejo sexual permanece presente mesmo com o passar do tempo, o que refuta tabus e preconceitos socialmente disseminados<sup>10</sup>.

Mesmo diante desta situação, os idosos tendem a se adaptar às novas condições, decorrentes da velhice, e passam a redescobrir o significado da sexualidade. Ainda que as relações sexuais possam não estar tão presentes quanto na idade jovem, a necessidade de intimidade e afeto permanece<sup>11</sup>.

Com base no exposto, percebe-se a necessidade de buscar identificar os fatores envolvidos e dificuldades encontradas pelas idosas, no campo da sexualidade. Acredita-se que o apoio psicossocial, ações em saúde e discussões relacionadas ao tema, são de extrema importância para que essa população aborde o assunto com mais naturalidade, com vista a trazer benefícios para a saúde e qualidade de vida<sup>2</sup>.

Assim, o objetivo deste estudo é verificar a percepção sobre sexualidade, bem como aspectos que influenciam a satisfação e o desempenho sexual entre

mulheres idosas frequentadoras de uma unidade de convivência.

## Material e Método

Este trabalho faz parte de um projeto maior intitulado “Atitudes e conhecimentos sobre sexualidade em mulheres idosas frequentadoras de uma unidade de convivência e ambulatório de ginecologia”. Trata-se de estudo com abordagem qualitativa, aprovado pelo Comitê de Ética em Pesquisa da Universidade Federal do Triângulo Mineiro (parecer nº 30486020.2.0000.5154), realizado com mulheres idosas frequentadoras de uma unidade de convivência, em uma cidade do interior de Minas Gerais. O local possui projetos para a melhoria da qualidade de vida de pessoas na terceira idade, oferece atividades de inclusão social, terapêuticas e esportivas, aulas de culinária, artesanato, dança e ginástica, tendo como destaque a hidroginástica, possibilitando aos idosos a manutenção de uma vida ativa.

Foram incluídas no estudo idosas com idade igual ou superior a 60 anos, inscritas nas atividades da unidade de convivência, que não apresentaram declínio cognitivo segundo o Mini Exame do Estado Mental (MEEM), e que possuíam acesso às tecnologias, como aparelho celular com acesso à internet e aplicativo WhatsApp, necessárias para aplicação da entrevista.

As idosas foram selecionadas através de uma amostragem intencional, utilizando a técnica de Bola de neve<sup>12</sup>, sendo o contato inicial realizado a partir de informante-chave. O primeiro informante apresenta como característica o conhecimento e as vivências sobre a temática e indica novos participantes com características almejadas, e assim, as demais

voluntárias foram contatadas, convidadas e incluídas no estudo<sup>12</sup>.

Os dados foram coletados entre julho de 2020 a fevereiro de 2021, considerando cinco etapas (Figura 1). A primeira etapa consistiu na busca, através de contatos anteriores dos pesquisadores com as idosas da unidade de convivência. A cada contato realizado, foi pedido a indicação de outra idosa que também pudesse realizar a entrevista. Quando não houve indicação, novamente procuramos um novo contato inicial, até que pudéssemos obter a amostra necessária.

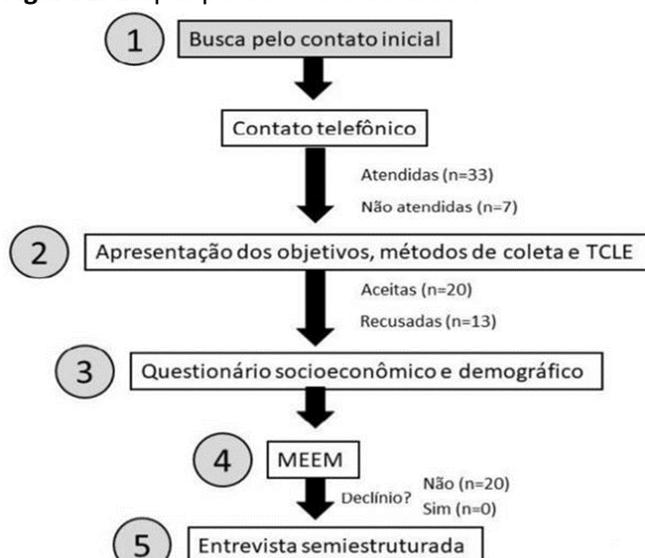
Na segunda etapa foi realizado contato via telefone e as mulheres foram convidadas a participar da entrevista, sendo realizada no momento com aquelas que tinham disponibilidade, ou agendada data e horário oportunos para as demais que demonstraram interesse em participar. Foram apresentados os objetivos do estudo, método de coleta dos dados e a leitura do Termo de Consentimento Livre e Esclarecido (TCLE). Em uma terceira etapa, respeitados os critérios de inclusão e após consentirem em participar do estudo, através da anuência verbal, permitir a gravação por meio de áudio das entrevistas, no processo as idosas foram convidadas a responder o questionário de dados sociodemográficos.

A quarta etapa consistiu na avaliação cognitiva das idosas, por meio do Mini Exame de Estado Mental (MEEM), traduzido e validado no Brasil<sup>13</sup>. Para esta etapa foi realizada ligação de vídeo, via aplicativo WhatsApp, para que fosse possível visualizar a execução dos comandos.

Na quinta etapa, aconteceu a aplicação de uma entrevista semiestruturada, narrativa, com as

seguintes questões norteadoras: 1. “Você está em uma reunião com seus familiares e iniciou-se uma discussão sobre sexualidade em idosos. Em um determinado momento, eles pedem sua participação na discussão. O que vocêalaria?” 2. “Você acredita que existam aspectos (físicos e emocionais) que possam facilitar o seu desempenho sexual? Fale a respeito”; 3. “Você acredita que existam aspectos (físicos e emocionais) que possam dificultar o seu desempenho sexual? Fale a respeito”. As entrevistas foram realizadas por um entrevistador treinado, agendadas previamente de acordo com a disponibilidade dos idosos, com tempo médio variando de 25 a 50 minutos.

**Figura 1.** Etapas para a coleta de dados.



Fonte: Elaborado pela autora, 2021.

Os dados referentes à caracterização da amostra foram apresentados através da estatística descritiva. As entrevistas obtidas por meio de gravação foram ouvidas, transcritas e posteriormente analisadas segundo a técnica de Análise de Conteúdo, na qual permite inferir conhecimentos envolvidos no teor das mensagens, através de procedimentos sistemáticos e objetivos<sup>14</sup>. Podendo ser divididos em três etapas: pré-análise, exploração do material e tratamento dos

resultados (inferência e interpretação)<sup>15</sup>. Após análise das entrevistas, foi possível chegar a três categorias: Percepção sobre sexualidade, Aspectos facilitadores do desempenho sexual e Aspectos dificultadores do desempenho sexual.

## Resultados e Discussão

### Caracterização da amostra

Das 33 idosas contatadas, foram excluídas 13 mulheres, por terem se recusado a participar da entrevista ou por não possuir acesso às tecnologias. Das 20 idosas que aceitaram participar do estudo, nenhuma apresentou declínio cognitivo, de acordo com o MEEM.

Das idosas participantes, 11 (55%) eram brancas; com faixa etária entre 60 a 69 anos (80%) e média de idade de 66,55±6,58 anos. Referente ao estado civil, sete (35%) eram viúvas; 11 (55%) delas eram católicas e 7 (35%) apresentaram nível de escolaridade de 13 a 16 anos.

Nota-se que nove (45%) moravam sozinhas; nove (45%) tinham em média dois filhos; sete (35%) possuíam renda familiar de até um salário mínimo. Em relação às morbidades, 17 (85%) delas possuíam de uma a três, sendo que 12 (60%) citaram hipertensão, e 11 (55%) apresentavam vida sexual inativa.

### Apresentação das categorias

#### Percepção sobre sexualidade

Os depoimentos analisados demonstram que 90% das mulheres entrevistadas consideram a sexualidade como algo natural e normal, estando presente na vida cotidiana de pessoas idosas. Portanto, trazem sentimentos de bem-estar e a possibilidade de que a vida sexual tenha continuidade, por trazer sensações de felicidade e percepção de estarem vivas.

Eu falaria que mesmo a pessoa estando com 60 ou mais, ela tem toda vontade igual qualquer outra pessoa, alguns menos, outros mais, mas não é porque está com 60 anos que não sinta vontade então, é isso (E5)

Quando puder fazer um sexo é bom, enquanto puder fazer, saber fazer, com quem está fazendo, eu acho legal. [...] Falar que o negócio é bom e é bom mesmo e se puder continuar fazendo porque o sexo é bom, você se sente bem, você sente que é mulher, capaz de fazer, você está viva, está vendo o mundo, está se sentindo bem, está paquerando, está sendo paquerada por alguém que te ama que gosta de você, você está alegre, está feliz com isso (E15)

Em concordância com os dados obtidos, um estudo concluiu que 83% das mulheres idosas julgam a sexualidade como fundamental mesmo durante a velhice e declararam que o desejo sexual permanece presente, não havendo tempo determinado para o fim da vida sexual, o que refuta a crença de que o idoso é um ser assexuado<sup>2</sup>.

Idosos que mantem o exercício da sexualidade, podem envelhecer com mais saúde e qualidade de vida, prevenindo o desenvolvimento de problemas emocionais e fisiopatológicos relacionados à idade, além de proporcionar expressivo bem-estar<sup>16</sup>. Relatos de intensificação da sensação de estarem vivas ao serem paqueradas, receber elogios e troca de olhares, também foram descritos em um estudo qualitativo com 26 idosas<sup>16</sup>.

Destaca-se que a sexualidade tem a conotação de energia divina.

[...] sexo é uma energia divina, não é... E a mulher ela tem que respeitar o próprio corpo, porque o nosso corpo não é um parque de diversão, não é. [...] Porque o corpo da mulher é como se fosse um sacrário (E17)

Na compreensão do corpo em um processo religioso, moldado no âmbito da moral sexual, advindos dos princípios da Igreja Católica, a mulher foi e ainda é, de alguma forma, reprimida em seus

sentimentos, ações e atitudes. Desta forma, estereótipos em relação à mulher foram estabelecidos e continuados. O quesito prazer sexual da mulher estava relacionado ao prazer pautado na satisfação espiritual, doméstica e materna. Imediatamente, a preleção do prazer sensual era extinguido para mulheres consideradas de “respeito”<sup>17</sup>. Neste sentido, observamos o relato de que o corpo deve ser respeitado e o sexo é considerado energia divina.

Foi observado que as idosas consideram que a sexualidade é vivenciada de maneiras diferentes entre homens e mulheres.

Eu falaria que os homens eu acho que são mais atuantes nessa parte e a mulher tem um problema que acontece com o corpo que fica diferente sabe? Acaba umas coisas que a gente tinha que não tem mais (E1)

[...] É porque a mulher, na verdade, ela não precisa de uma ereção, a mulher precisa de carinho e o homem precisa de uma ereção pra mostrar que ele é macho que ele é homem (E18)

Quando se trata de gênero sexual, algumas singularidades estão presentes neste sentido, sendo que as mulheres são mais afetadas pelas alterações biológicas e podem desenvolver disfunções sexuais em decorrências da redução dos níveis hormonais, o que atinge diretamente sua capacidade de atingir o orgasmo nas relações, enquanto os homens sofrem com disfunção erétil em decorrência dessas alterações hormonais<sup>18</sup>.

Ainda, foi demonstrado haver dificuldades de falar sobre o tema, revelando que o assunto ainda é um tabu para muitas idosas.

Eu acho que eu ficava calada. Porque não sou muito de falar dessas coisas não (E9)

Frequentemente ocorrem relatos de uma educação bastante rígida na história de pessoas idosas, com a presença de repressão moral e sexual

tanto pelos pais quanto pela sociedade, onde a sexualidade não era algo passível de discussão, estando essa preconceção ainda presente contemporaneamente<sup>16</sup>.

#### *Aspectos facilitadores do desempenho sexual*

As entrevistadas atribuíram como aspectos que facilitam o desempenho sexual, fatores do relacionamento com o parceiro. Foram citados sentimentos como carinho, entrega, respeito, amor, afeto, companheirismo e compreensão. Evidenciando a importância da relação que envolva sentimento, e não somente visando o prazer, como mostram os trechos abaixo:

[...] eu acredito muito no amor, acredito muito na compreensão do parceiro, no companheirismo do casal, porque se não tiver isso não tem nada feito. [...] é afeto, carinho, compreensão, porque a mulher é assim, eu considero a mulher assim, se a mulher tem um carinho, um companheirismo legal, ela está ativa o tempo inteiro (E18)

Frente às alterações fisiológicas do envelhecimento e o surgimento de barreiras para dar continuidade à vida sexual, os idosos costumam ressignificar a sexualidade, desviando o foco do corpo para os sentimentos e emoções. A relação sexual propriamente dita vai deixando de ter o mesmo significado, que antes era muito maior, outros aspectos vão tomando maior proporção. Eles passam a dar valor a sentimentos de companheirismo e apoio mútuo do que ao sexo em si<sup>19</sup>.

Ao atribuir um novo significado para a sexualidade, a parceria passa a ser o ponto chave para que elas consigam manter um relacionamento saudável. Idosas relatam que o importante é ter alguém para conversar, um parceiro que seja amigo e uma companhia, demonstrando que as relações íntimas precisam estar pautadas no companheirismo, amizade, empatia e capacidade de dialogar<sup>20,19</sup>.

Para algumas idosas aspectos que geram bem-estar físico auxiliariam no desempenho sexual, como a prática de esportes, momentos de lazer e a saúde mental em dia.

[...] é viajar quando puder viajar, é isso? Mais ou menos isso. "Curtir", divertir, cantar (E15)

Existe a questão emocional, você tem que estar bem emocional pra ficar tudo legal (E11)

Nesse contexto, estudos evidenciaram que se exercitar auxilia positivamente na sexualidade de mulheres menopausadas<sup>21</sup>. É importante salientar, que atividades de lazer devem ser incluídas na vida cotidiana dessas idosas, pois traz inúmeros benefícios para a qualidade de vida, gera bem-estar e estimula a continuidade de uma vida mais ativa e feliz<sup>22</sup>.

Também foi citado o fato de se sentir bonita, mostrando que a autoestima é um fator chave da temática.

Eu acho que mentalmente a pessoa tem que estar melhor do que o corpo, essas coisas... porque se ela tiver bem mental, ela vai se achar bonita, vai se achar competente, sabe, não vai ter vergonha (E5)

Segundo estudo realizado com idosos, as mulheres consideram a prática da sexualidade fundamental para a melhora da autoestima, que está intimamente relacionada com a sensação de capacidade de seduzir e se sentir desejada<sup>19</sup>.

De acordo com relatos, o uso de medicamentos contribui para a melhora do desempenho sexual, tanto de homens quanto de mulheres.

Tem pessoas que usa outras coisas, então melhora... O homem é viagra e mulher tem aqueles hormônios que são usados (E1)

Um estudo recente discutiu sobre as singularidades existentes em ambos os sexos, citando que as mulheres são mais afetadas pelas alterações biológicas e podem desenvolver disfunções sexuais

em decorrências da redução dos níveis hormonais, o que atinge diretamente sua capacidade de atingir o orgasmo nas relações, enquanto os homens sofrem com disfunção erétil em decorrência dessas alterações hormonais, contudo eles comumente recorrem à utilização de fármacos para a manutenção do interesse por sexo<sup>18</sup>.

#### *Aspectos dificultadores do desempenho sexual*

Em se tratando de fatores que dificultam o desempenho sexual das idosas, novamente o aspecto mais citado diz respeito ao relacionamento com o parceiro, sendo que 75% fizeram alguma menção nesse sentido. Destaca-se que traumas vividos com o parceiro, afetam as mulheres negativamente, quando se trata de desempenho sexual.

[...] tive que fingir que senti alguma coisa, mas não senti nada, nada, nada. Eu lembrei da humilhação com o marido, fiquei pensando naquilo ali ou com vergonha, não sei. Não senti absolutamente nada (E4)

Idosas que vivenciaram experiências negativas com seus parceiros, como traições, decepções e abusos, tendem a ter dificuldades em manter uma vida sexual ativa. Além disso, conflitos entre o casal e ressentimento, acabam afastando o parceiro, o que ao longo do tempo irá levar à perda de interesse em manter um contato mais afetivo entre eles<sup>23</sup>.

A falta de sentimentos envolvidos nas relações, como atenção, cuidado, respeito, amor e educação, é um fator que pode dificultar o desempenho sexual.

Ah sim. Pra mim sim. A falta de atenção, falta de cuidado (E2)

É porque você não confia mais, eu acho que é isso, já teve muitas cassetadas na vida e não confia (E8)

Em estudo realizado com idosas foi evidenciado que 50% da amostra possuem problemas relacionados ao parceiro, sendo a falta de diálogo o fator preponderante no agravamento da vida sexual das idosas,

acrescido do estresse, problemas de saúde mental, vergonha e até falta de comunicação com pessoas do seu convívio pessoal<sup>24</sup>.

Além disso, remeter ao passado com outras parceiras faz com que elas se sintam inseguras pela sensação de comparação.

Eu acho assim, alguma comparação. [...] a comparação é onde está o bloqueio, porque você fica com aquela sensação de que está ali com você, mas está pensando na Maria, entendeu? (E10)

Demonstrou-se que a baixa autoestima afeta negativamente o desempenho sexual, pois com as alterações que surgem no corpo, como aparecimento de rugas, flacidez, alterações patológicas levam a uma visão autodepreciativa, culminando em sentimento de tristeza, medo e até o desenvolvimento de depressão<sup>23</sup>. Além disso, há o explícito desenvolvimento do sentimento de insegurança e impotência, entre mulheres idosas, por não se encaixarem nos ideais de beleza que a sociedade preconiza<sup>25</sup>.

Por terem uma expectativa de vida mais alta que a dos homens, algumas mulheres ficam viúvas, como é o caso do estado civil da maioria das entrevistadas. A ausência de um parceiro é um fator que prejudica a vivência da sexualidade.

É falta mesmo de uma companhia boa, uma companhia legal (E9)

É comum que as mulheres atribuam o exercício da sexualidade à vida conjugal, por atrelar à relação sexual em si. A partir do momento em que se encontram em estado de viuvez, barreiras para encontrar um novo parceiro podem surgir, pelo receio de um relacionamento por interesse ou por medo de decepções ao fantasiar uma relação pautada na anterior<sup>16</sup>. Com tal ausência de um parceiro, elas

acabam deixando de lado as relações amorosas, o que leva à perda do interesse na atividade sexual<sup>26</sup>.

Foi observado que 45% da amostra citaram como fator dificultador do desempenho sexual os fenômenos emocionais e medo de decepcionar o parceiro, relatando que se não há um equilíbrio emocional a sexualidade “não flui bem”, como vemos nos trechos a seguir:

É o medo de na hora dar tudo errado, de não sentir nada, sabe? É o medo mesmo de não sentir nada e ser uma decepção para pessoa (E5)

[...] se você não está bem psicologicamente, se você não está bem emocionalmente, não tem como ter vida sexual ativa, nosso emocional acho que influencia muito na sexualidade, a maneira de tratar, como você está sendo tratada, como você está sendo amada pela pessoa (E6)

Em estudo relacionado à avaliação de fatores psicobiológicos do funcionamento sexual em idosas, demonstrou-se que o suporte emocional atrelado à autoestima, ao positivismo e ao contentamento com a vida, são fatores que influenciam significativamente no desempenho sexual<sup>27</sup>. Devido a fatores culturais, crenças, entre outros motivos, muitas vezes as idosas ficam receosas por manter a sexualidade ativa, por medo de serem julgadas.

Às vezes eu fico muito preocupada com o meu filho, eu já fui de preocupar muito com o que a pessoa do lado está pensando, hoje eu até já me libertei um pouco disso, mas com filho não (E13)

Destaca-se a preocupação especial com julgamentos, que muitas vezes surgem do próprio ambiente familiar, pois os filhos são os primeiros a recriminar as práticas neste sentido. Nesse contexto, percebe-se a importância da manutenção da privacidade do casal idoso, para que possam desfrutar das experiências sem incômodos ou interrupções<sup>19</sup>.

Quanto aos aspectos inerentes às alterações fisiológicas, as idosas citaram como fator que dificulta

o desempenho sexual problemas como dor e incontinência urinária.

Existe. Existe sim. [...] sinto dores nessas partes, entendeu? [...] Então é desconforto pra mim porque no ato sexual eu não gosto muito por causa da dor que eu sinto, por isso. [...] E também tenho aquela incontinência urinária, não seguro (E1)

Estudo evidenciou que fatores como idade e estado de pós-menopausa são fortemente associados à queda da libido e da lubrificação<sup>27</sup>. A dispareunia, definida como dor durante o ato sexual, afeta de forma negativa a vida das mulheres, pois pode ocasionar a perda do desejo sexual<sup>28</sup>. Acrescenta-se que a incontinência urinária, prejudica a vivência das relações sexuais, causando sentimentos de vergonha e desconforto diante do parceiro<sup>29</sup>.

Contudo, a partir do envelhecimento, é natural que ocorram alterações fisiológicas como alterações hormonais<sup>16,27</sup>. Causando uma redução na velocidade de resposta aos estímulos, afetando a libido, a capacidade de atingir o orgasmo e a redução significativa do interesse por sexo<sup>16</sup>.

Foi possível observar, que as idosas consideram relevante a sexualidade durante a velhice. Dados semelhantes foram encontrados em estudo, no qual evidenciou que o tabu ainda existe entre a sociedade e que os idosos mostraram possuir necessidade de falar e ouvir sobre o assunto, porém não se sentem à vontade devido aos julgamentos externos<sup>30</sup>.

É fato que a sexualidade é um fenômeno multifatorial permeado por uma série de significados existentes em um contexto biopsicossocial, em que a expressão sexual nas suas mais variadas formas é influenciada tanto pela disponibilidade de um cenário de conforto e suporte emocional oferecido à mulher, pelo seu ciclo social, quanto a uma perspectiva de

bem-estar corporal, isto é, a possibilidade de sentir-se bem consigo mesma e a plena capacidade de se expressar e agir.

Portanto, observa-se a necessidade de estimular nas mulheres idosas o autoconhecimento, para que possam conhecer seus pontos positivos e suas necessidades, além da manutenção de relacionamentos saudáveis que contribuam para o crescimento, melhora da autoestima e apoio para o enfrentamento das dificuldades ao longo da vida<sup>25</sup>.

## Considerações Finais

Considera-se que as entrevistadas consideram o exercício da sexualidade como algo normal e necessário na vida de pessoas idosas, demonstrando atitudes receptivas neste sentido. Em se tratando de satisfação e desempenho sexual, o principal fator facilitador é o relacionamento com o parceiro, que inclui a presença de sentimentos de amor, afeto, carinho, companheirismo, dentre outros. Da mesma forma, a ausência destes fatores, seria o principal dificultador na expressão sexual das mulheres idosas da unidade de convivência.

Observou-se que entre as participantes, que apesar de ainda ser um tabu imbuído de preconceitos, elas se mostraram receptivas à abordagem do tema sexualidade. Infere-se que os resultados deste estudo oferecem a oportunidade para repensar as estratégias intervencionais relacionadas ao cotidiano dos serviços de saúde, ultrapassando a compreensão biológica para uma visão abrangente, na qual a sexualidade feminina deva ser valorizada e sinalizada como dimensão singular do ser humano.

As limitações do estudo foram o uso de tecnologias como aplicativos de mensagens e realização de vídeo-chamada. Isso justifica a faixa

etária das entrevistadas, que são de idosas jovens, pois geralmente são mais adeptas ao uso de aparelhos celulares e possuem maior facilidade na utilização de ferramentas que foram necessárias para a condução da pesquisa.

Este estudo não pretende encerrar as discussões sobre o tema, e não pode ser generalizado para todas as populações devido ao tamanho da amostra. Sendo assim, mostram-se necessários outros estudos acerca de tal temática, a fim de entender melhor sobre a sexualidade na vida das idosas.

## Referências

1. Brasil. Ministério da Saúde. Secretaria de Atenção à Saúde. Departamento de Ações Programáticas Estratégicas. Saúde Sexual e Saúde Reprodutiva: os homens como sujeitos de cuidado. Ministério da Saúde. 2018. Disponível em: <[https://bvsmms.saude.gov.br/bvs/publicacoes/saude\\_sexual\\_reprodutiva\\_homens\\_cuidado.pdf](https://bvsmms.saude.gov.br/bvs/publicacoes/saude_sexual_reprodutiva_homens_cuidado.pdf)>. Acesso em 10 Ago 2021.
2. Rodrigues LR, Portilho P, Tieppo A, Filho AC. Análise do comportamento sexual de idosas atendidas em um ambulatório de ginecologia. Rev Bras Geriatr Gerontol. 2018; 21(6):749-755.
3. Oliveira EL, Neves ALM, Silva IR. Sentidos de sexualidade entre mulheres idosas: relações de gênero, ideologias mecanicistas e subversão. Psicol Soc. 2018; 30:e166019.
4. Potki R, Ziaei T, Faramarzi M, Moosazadeh M, Shahhosseini Z. Bio-psycho-social factors affecting sexual self-concept: a systematic review. Electron Physician. 2017; 9(9):5172-5178.
5. Eloi JF, Dantas AJL, Souza AMBD, et al. Intersecções entre envelhecimento e sexualidade de mulheres idosas. Sau Transf Soc. 2017; 8(1):61-71.
6. Campelo KAAA. Fatores que influenciam a sexualidade da mulher idosa: revisão integrativa de literatura. In: Rocha SMC. Política de envelhecimento populacional 2. Ponta Grossa: Atena Editora. 2019; 206-217.
7. Nascimento RF, Marin MJS, Pirolo SM, Lacerda MR. Vivência da sexualidade por mulheres idosas. Rev Enferm UERJ. 2017; 25:e20892.

8. Katainen RR, Engblom JR, Siirtola TJ, Erkkola RU, et al. Climacteric symptoms in middle-aged women with chronic somatic diseases. *Maturitas*. 2016; 86:17-24.
9. Carrillo-González GM, Sánchez-Herrera B, Chaparro-Díaz OL. Chronic disease and sexuality. *Invest Educ Enferm*. 2013; 31(2):295-304.
10. Kalra G, Pinto C, Subramanyam A. Sexuality: desire, activity and intimacy in the elderly. *Indian J Psychiatry*. 2012; 53(4):300-306.
11. Theis LC, Gouvêa DL. Percepção dos Idosos em Relação a Vida Sexual e as Infecções Sexualmente Transmissíveis na Terceira Idade. *Rev Bras Ci Saúde*. 2019; 23(2):197-204.
12. Vinuto J. A amostragem em bola de neve na pesquisa qualitativa: em debate em aberto. *Temát*. 2014; 22(44):203-220.
13. Bertolucci PHF, Brucki SMD, Campacci SR, Juliano Y. O mini-exame do estado mental em uma população geral. *Arq Neuropsiquiatr*. 1994; 52(1):1-7.
14. Bardin L. Análise de conteúdo. Lisboa: Edições 70. 2010; 281.
15. Câmara RH. Análise de conteúdo: da teoria à prática em pesquisas sociais aplicadas às organizações. *Gerais*. 2013; 6(2):179-191.
16. Cabral NES, Lima CFM, Rivemales MCC, Souza US, Silva BMCS. Understanding sexuality by rural elderly women. *Rev Bras Enferm*. 2019; 72(2):147-25.
17. Fonseca MEM. Religião, mulher, sexo e sexualidade: que discurso é esse. *Paralellus*. 2011; 4:213-226.
18. 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*. 2019; 35:12-20.
19. Vieira KFL, Coutinho MPL, Saraiva ERA. A Sexualidade Na Velhice: Representações sociais de idosos frequentadores de um grupo de convivência. *Psicol Ciênc Prof*. 2016; 36(1):193-209.
20. Soares KG, Meneghel SN. O silêncio da sexualidade em idosos dependentes *Ciênc Saúde Colet*. 2021; 26(1):129-136.
21. Patreze AL, Finotelli JRI. Associação entre atividade física com fatores relacionados à sexualidade em mulheres menopausadas. *RBSH*. 2019; 24(1):49-56.
22. Didoni AM, Piassalonga MC, Corrêa EA. Idoso e lazer: contribuições de atividades recreativas no meio aquático para melhoria da qualidade de vida. *RENEF*. 2020; 11(16):27-44.
23. Catapan NR, Brito RS, Cavalcanti PP, Pereira DLP, Torres N. Compreendendo a senescência na ótica da sexualidade feminina. *Ciência et Praxis*. 2014; 7(14):19-24.
24. Bradan AV, Araújo ALL, Nagae DKI, Takahashi LR, Formicola NR, Miyamoto WR, et al. Aspectos da sexualidade na menopausa. *Arq Med Hosp Fac Cienc Med Santa Casa São Paulo*. 2007; 52(2): 39-43.
25. Andrade ARL, Freitas CMSM, Riegert IT, Arruda HNAA, Costa DA, Costa AM. Cuidado de enfermagem à sexualidade da mulher no climatério: reflexões sob a ótica da fenomenologia. *REME*. 2016; 20:964.
26. Souza CL, Gomes VS, Silva RL, Santos ES, Alves JP, et al. Aging, sexuality and nursing care: the elderly woman's look. *Rev Bras Enferm*. 2019; 72(2):71-8.
27. Mernone L, Fiacco S, Ehlert U. Psychobiological Factors of Sexual Functioning in Aging Women: findings from the women 40+ healthy aging study. *Front. Psychol*. 2019; 10:546.
28. Sartori DVB, Oliveira CO, Tanaka EZ, Ferreira LB. Atuação da fisioterapia nas disfunções sexuais. *Femina*. 2018; 46(1):32-37.
29. Arruda GT, Campo GS, Bráz MM. Incontinência urinária e disfunções sexuais em mulheres climatéricas de um grupo de promoção à saúde. *Fisioter Bras*. 2018; 19(3):324-328.
30. Rosendo AS, Alves JM. Sexualidade na terceira idade: tabus e realidade. *Rev Kairós*. 2015; 18(3):95-107.