

## Percepção da sexualidade em idosas inseridas em grupos de atividade física

Perception of sexuality in elderly women in physical activity groups

Percepción de sexualidad en ancianos en grupos de actividad física

Larysse Fortes Farias<sup>1\*</sup>, Vanessa Cristina de Castro Aragão Oliveira<sup>1</sup>, Yuri Dias Macedo Campelo<sup>1</sup>.

---

### RESUMO

**Objetivo:** Conhecer a influência da atividade física na vivência e percepção da sexualidade em idosas. **Métodos:** Trata-se de um estudo quantitativo, exploratório e descritivo, em grupos de atividade física do Núcleo de Apoio à Saúde da Família (NASF) em uma Unidade Básica de Saúde (UBS) de uma cidade do Piauí. Com aplicação de um questionário, com 16 itens, abertas e fechadas. Foram incluídas mulheres idosas, que realizem atividade física no grupo em questão, pós menopausa. **Resultados:** A análise contou com 19 idosas. A maioria das participantes eram casadas (47,4%) e viúvas (47,4%). Houve aumento do desejo sexual com a prática de atividade física, na idosas que estão sexualmente ativas, sendo que, (40%) afirma que aumentou muito, (20%) mediamente, (10%) razoavelmente. (57,9%) tornaram mais realizadas consigo mesmas, com maior aceitação das alterações do seu corpo fruto do seu envelhecimento. **Conclusão:** Conclui-se que houve uma elevação no desejo sexual das mulheres avaliadas que eram sexualmente ativas, após o advento da prática regular de atividade física. Além de uma maior percepção e elevação da sua autoestima.

**Palavras-chave:** Idosas, Atividade física, Sexualidade.

---

### ABSTRACT

**Objective:** Knowing the influence of physical activity in the experience and perception of sexuality in elderly women. **Methods:** It is a quantitative, exploratory, descriptive study about physical activity groups in Support Center for Family Health (NASF) in a Basic Health Unit (UBS) in a city in Piauí. A questionnaire composed of 16 open-ended and closed-ended questions was used. Postmenopausal elderly women who practice physical activity in this group were included. **Results:** The analysis was carried out with 19 subjects. Most of them were married (47,4%) and widowed (47,4%). There was a rise in sexual drive associated to the practice of physical activity for sexually active elderly women, with 40% reporting high increase, 20% average increase and 10% reasonable increase. 57,9% experienced an enhancement in self-acceptance, especially regarding their aging bodies. **Conclusion:** It is concluded that there was a rise in the sexual drive of the studied women who were sexually active after starting the regular practice of physical activity. Additionally, their own perception and self-esteem also increased. Family Health Support Center (NASF) 1 of the Basic Health Unit (UBS)

**Keywords:** Aged women, Physical activity, Sexuality.

---

### RESUMEN

**Objetivo:** Conocer la influencia de la actividad física en la experiencia y percepción de la sexualidad en ancianas. **Métodos:** Se trata de un estudio cuantitativo, exploratorio, descriptivo, en grupos de actividad física de Centro de Apoyo a la Salud Familiar (NASF) en una Unidad Básica de Salud (UBS) de una ciudad de Piauí. Con la aplicación de un cuestionario, con 16 ítems, abiertos y cerrados. Se incluyeron ancianas que realizaban actividad física en el grupo en cuestión después de la menopausa. **Resultados:** El análisis incluyó a 19 ancianas. La mayoría de los participantes estaban casadas (47,4%) y viudos (47,4%). Hubo un aumento del deseo sexual con la práctica de actividad física, en ancianas sexualmente activas, y (40%) afirmo que aumentó mucho, (20%) moderadamente, (10%) razonablemente. (57,9%) se volvieron más realizados consigo mismo, con mayor aceptación de los cambios

---

<sup>1</sup>Instituto de Ensino Superior do Vale do Parnaíba (IESVAP), Parnaíba - PI.

\*E-mail: [laryssefortesfarias@gmail.com](mailto:laryssefortesfarias@gmail.com)

en su cuerpo como consecuencia del envejecimiento. **Conclusión:** Se concluyó que hubo un aumento en el deseo sexual de las mujeres evaluadas que eran sexualmente activas, luego del advenimiento de la práctica actividad física regular. Además de una mayor percepción y elevación de tu autoestima.

**Palabras clave:** Anciano, Actividad física, Sexualidad.

---

## INTRODUÇÃO

O envelhecimento da população brasileira, estima-se que ocorra, entre outros fatores e de forma significativa, como reflexo da melhora da expectativa de vida observada atualmente (BASTOS CC, 2012). Compreende-se como idoso uma pessoa com idade igual ou superior a 60 anos (BRASIL, 2013). Estima-se que em 2050, uma em cada cinco pessoas na população mundial terá mais de 60 anos, o que representaria 2 bilhões de pessoas idosas, sendo destes, 50 milhões de brasileiros (OLIVEIRA LB, et al., 2015).

No Brasil, a mulher idosa representa 55,5% da população (IBGE, 2019). Contudo, esse crescimento da feminização da terceira idade não reflete, integralmente, uma boa qualidade do envelhecer. Isso ocorre devido alterações em vários contextos, como biológico, social, cultural, econômico, religioso, espiritual, educacional e psicológico. Estes dados percentuais evidenciam a importância da atenção específica e integral a população feminina, visando suas demandas e necessidades, dentre elas, a percepção própria como mulher. De modo que a sexualidade tem um papel importante nesta percepção (OLIVEIRA LB, et al., 2015).

Nesse contexto, a sexualidade faz parte da vida e está presente em todas as fases do desenvolvimento humano desde o nascimento até a morte. A função sexual continua por toda a vida, mesmo no envelhecimento, embora, nesta fase, seja vista como incompatível (BASTOS CC, 2012; VIEIRA KFL, et al., 2016; ARAÚJO ACF, 2015).

No entanto, mitos e atitudes sociais atribuídos aos idosos dificultam a manifestação da sexualidade em suas vidas, o que constrói uma autoimagem negativa nesse processo. A vivência subjetiva é marcada pelas modificações corporais, cognitivas e adaptativas, acrescentada às posições nas hierarquias sociais; assim como, pelos estereótipos relativos ao envelhecimento. Tais atitudes colaboram, muitas vezes, para o sentimento de culpa e de vergonha, pelo simples fato de se perceberem com vontade de procurar a obtenção do prazer (BASTOS CC, 2012; MORAIS KM, et al., 2011). Assim, muitos idosos desenvolvem uma consciência que o desejo sexual muda ao longo dos anos (PRONK EF, 2018).

A manutenção da atividade sexual na terceira idade tende a focar os aspectos biológicos, como às disfunções da sexualidade, em especial, a síndrome do climatério, para as mulheres, e a disfunção erétil, para os homens (SILVA VXL, et al. 2009). Assim sendo, a população idosa feminina apresenta significativos comprometimentos em relação à sexualidade idosa masculina, tais como a diminuição na qualidade de vida sexual e do interesse sexual ao longo dos anos, especialmente por parte de mulheres solteiras ou viúvas o que contribui para o abandono da própria vida sexual (VAZ RA e NODIN N, 2005; CREMA IL, et al., 2017).

No que reflete a viuvez, a conceitos equivocados que restringem a sexualidade, por exemplo, o âmbito religioso impede a continuidade da vida afetiva quando o parceiro falece, uma vez que admite um único casamento e por considerar a família como um alicerce da sociedade global. Além disso, quando desfrutam de uma vida sem companheiro, seja por viuvez ou por outras causas, as mulheres idosas sentem ainda mais que não há espaço para a vida amorosa. Como resultado, a mulher se anula em desfrutar de sua liberdade e autonomia, torna-se presa a julgamentos, estereótipos e preconceitos impostos pela própria família e pela sociedade (UCHÔA YS, et al., 2016)

Para que se possa compreender a problemática da sexualidade nos idosos, e preciso levar em conta os fatores básicos que afetam o comportamento e a resposta sexual nessa idade. Em decorrência dos preconceitos sociais, os idosos enfrentam dificuldades para preservar sua identidade e sua integridade, principalmente no que diz respeito ao sexo, que a sociedade atentamente vigia e julga (SILVA EMMML, 2017; FERREIRA KS, 2009). Por sua vez, a sexualidade não cessa com o passar dos anos e ao longo da vida. Não se limita, assim, às funções reprodutivas, pois é impulsionada por fatores como a realização do desejo que não se esgota com a idade e a constante busca por prazer (CREMA IL, et al., 2017).

Esse aparente sentimento de cessação inicia, principalmente depois da menopausa, com as modificações provocam redução da libido sexual e lubrificação, além das alterações hormonais que acarretam modificações anatômicas, fisiológicas, psicológicas, bem como uso de medicamentos para doenças crônicas (VAZ RA e NODIN N, 2005; CREMA IL, et al., 2017; UCHÔA YS, et al., 2016; SILVA EMMIL, 2017). Desse modo, é importante questionar a perspectiva negativa e mitos acerca da sexualidade da idosa como a ausência de erotismo e do desejo sexual (libido), a distorção da imagem como mulher e a sensação de não transmitir mais atração, estereotípias que interferem negativamente na autopercepção da mulher e na sua sexualidade (ROZEDO AS e ALVES JMA, 2015; VALENÇA CN, et al., 2010; OLIVEIRA V, et al., 2018).

A forma de expressão da sexualidade e o desejo por momentos de intimidade são complexos, já que sofrem influência de vários fatores, não se limitando as relações sexuais. Ela envolve gestos, atitudes, comportamentos, predisposições, percepção e interações, que envolve crenças, valores e atitudes que são inseridos de acordo com a cultura, valorização e bem-estar físico e psíquico. Assim, a sexualidade é uma experiência individual. A noção de saúde sexual, como a de saúde física, não é simplesmente a ausência de disfunção ou doença sexual, mas um estado de bem-estar sexual que inclui aproximação positiva de um relacionamento, a percepção individual e uma experiência prazerosa sem medo, vergonha, insegurança ou qualquer tipo de violência (BASTOS CC, et al., 2012; LOBO MF e CÂNDIDO ASC, 2017).

Além disso, a educação e acesso às informações sobre sexualidade e processos biológicos e emocionais do envelhecer são importantes para a compreensão e adaptação das mudanças físicas e psicológicas. A inserção das mulheres em contextos sociais com grupos, em especiais os que desenvolvam atividade física, propicia uma melhor qualidade de vida. Pois guiam o indivíduo em diferentes aspectos da realidade diária, no modo de interpretar esses aspectos, tomar decisões e, eventualmente, posicionar-se frente a eles. Assim, gera um encorajamento que permite a construção e transformação de novas representações (VIEIRA KFL, et al., 2015).

Acerca do exercício físico é fundamental para promover o bom estado de saúde físico e psicológico, reforçando a autoestima, a autoconfiança, aumentam os sentimentos de realização e auto eficácia (VAZ RA e NODIN N, 2005; CREMA IL, et al., 2017; CARDOSO FL, et al., 2012; YABUUIT PLK, et al., 2019). A prática de atividade física, encontra relação direta nos aspectos da vida sexual e a satisfação. Idosos ativos têm maior interesse e frequência nas relações sexuais, além de melhora na percepção e autoestima (CARDOSO FL, et al., 2012; YABUUIT PLK, et al., 2019).

O objetivo do estudo é conhecer a influência da atividade física na vivência da sexualidade e percepção do corpo de mulheres idosas. Pois a sexualidade humana é indispensável para a totalidade da vida em qualquer ciclo vital, visando um melhor bem-estar e melhor qualidade de vida.

## MÉTODOS

Trata-se de um estudo quantitativo, exploratório e descritivo, desenvolvido em grupos de atividade física vinculados ao Núcleo de Apoio à Saúde da Família (NASF) em uma Unidade Básica de Saúde (UBS) de uma cidade, localizada ao norte do Estado do Piauí, situado no Nordeste Brasileiro.

Teve como universo, idosas que fazem atividades físicas em grupos vinculado a unidade de amostragem. De modo que foram incluídas no trabalho mulheres de idade igual ou superior a 60 anos, que realizem atividade física no grupo em questão, pós menopausa e que aceite participar da pesquisa. Foram excluídos da pesquisa: mulheres com queixa do aparelho geniturinário no período da pesquisa e apresente déficit cognitivo de moderado a grave.

Consistiu em uma amostra não probabilística, ou seja, a seleção dos elementos da população para compor a amostra depende, ao menos em parte, do julgamento do pesquisador, cujo método utilizado foi a aplicação de um questionário, composto com 16 itens, formado por perguntas abertas e fechadas com as idosas. Nas questões abertas, as falas foram gravadas e registradas em um banco de dados. Por sua vez, a avaliação dos itens objetivos foi graduada em: nada (0), pouco (1 a 3), medialmente (4 a 6), razoavelmente (7 a 8), muito (9 a 10), sim e não. As variáveis buscadas no instrumento estavam relacionadas à idade, ao estado civil, ao tempo de grupo, bem como o número de parceiros/casamento/relação estável.

Os dados foram apresentados como média ( $\pm$ ), desvio padrão ou mediana. Foi considerada significância estatística um p-valor  $<0,05$  e o atribuído intervalos de confiança de 95%. Os dados dos questionários respondidos e os resultados da análise foram analisados usando-se o Excel® versão 2019 e, posteriormente, criados os gráficos e tabelas.

O estudo respeitou os preceitos éticos, de acordo com as diretrizes e critérios estabelecidos na Resolução 466/12 do Conselho Nacional de Saúde (CNS). No período de abril a junho de 2020 após a aprovação do Comitê de Ética e Pesquisa - CEP, nº 4.061.092/2020 e a assinatura de cada uma das participantes de um Termo de Consentimento Livre e Esclarecido-TCLE. Os questionários foram aplicados de forma individual, através de visitas domiciliares, considerando todo o protocolo e recomendação da Organização Mundial em Saúde (OMS) para prevenção da COVID-19, com a utilização de máscara, face shield, uso de álcool em gel para todos os participantes da pesquisa, além do distanciamento de 2 metros entre entrevistadora e entrevistadas.

## RESULTADOS

A análise desta pesquisa contou com a participação de 19 mulheres frequentadora/participante de um grupo praticante e de atividades física vinculados ao NASF, em uma Unidade Básica de Saúde (UBS) de uma cidade do Piauí. A média de idade, desse universo, era em torno de 70,1 anos, variando de 61 a 87 anos, das quais o desvio padrão foi de (7,9). A maioria das participantes era casada, cujo percentual girava em torno de (47,4%), onde as viúvas correspondiam ao mesmo número e porcentagem que as casadas. Destaca-se que apenas 1(uma) das participantes era solteira (5,2%). Em relação a prática regular de atividade física, (68,4%) realizavam atividades com a frequência de 1 a 3 vezes por semana, (26,3%) de 4 a 5 vezes por semana e (5,3%) mais de 5 vezes por semana (**Tabela 1**).

**Tabela 1** - Características da amostra de idosas que praticam atividade física no NASF de uma UBS em uma cidade do Piauí, Brasil.

Variáveis	Nº	Idade (%)
<b>Estado civil</b>		
Casada	9	47,4%
Viúva	9	47,4%
Solteira	1	5,2%
<b>Frequência da prática de atividade física na semana</b>		
1 a 3 vezes	13	68,4%
4 a 5 vezes	5	26,3%
> 5 vezes	1	5,3%
Media (idade e anos) $\pm$ DP 70,1 $\pm$ 7,9		

**Legenda:** DP, Desvio padrão; NASF, Núcleo de Apoio à Saúde da Família; UBS, Unidade Básica de Saúde.  
**Fonte:** Farias LF, et al., 2020.

O sexo na juventude foi muito importante para as vidas de (52,6%) das idosas, (26,3%) consideraram razoavelmente importante, (10,5%) pouco importante e (10,6%) consideraram mediamente ou nada importante. Com relação a frequência sexual por semana na fase da juventude, incluindo masturbação, 2 (duas) das participantes não se acharam aptas para responder; a média de atividade sexual do grupo avaliado foi de 4,23 vezes por semana.

Quanto a satisfação, hoje, (77,8%) se considera muito satisfeitas e (22,2%) razoavelmente. (52,63%) afirmaram não ter parceiros sexuais. As que se consideram sexualmente ativas incluindo masturbação perfazem (42%), com uma frequência média de 0,94 vezes por semana. Em relação a importância do sexo, (5,2%) consideram muito importante, as que consideram mediamente, razoavelmente importante somam (31,6%); as demais consideraram pouco ou nada importante. Quanto a abordagem se existia idade de parar de praticar sexo, (52,6%) afirmaram que sim, (94,7%) se sentiram oprimidas/envergonhadas ao falar de sexo e cerca de (78,9%) não manifestam seus desejos sexuais para o seu parceiro.

Sobre a troca de carícias, de beijos e de carinhos com o parceiro, fora do ato sexual, (73,7%) relatam não realizar. Quanto a sentir aconchego, afeto, amor e carinho no momento do sexo, (21,06%) afirmam experimentar desses sentimentos. (15,79%) ficam satisfeitas fisicamente em relação a prática sexual. Ao abordar o tema sentir-se bem do ponto de vista de uma autoanálise e com relação a aceitação de todas as alterações que ocorreram no seu corpo ao longo do tempo, todas afirmam aceitarem bem essas mudanças.

Do mesmo modo responderam afirmativamente, ao serem perguntadas de como se sentem ao realizar atividade física. Por último foi levantado se houve aumento do desejo sexual com a prática de atividade física, onde 9 (nove) não se sentiram aptas a responder, sendo que, (40%) do restante afirma que aumentou muito, (20%) mediamente, (10%) razoavelmente e, pouco e nada (30%).

## DISCUSSÃO

Poucos são os estudos acerca da percepção da sexualidade da mulher na terceira idade. Para compreender os resultados expostos nesse estudo, é necessário entender o contexto cultural, social, espiritual, econômico e temporal, no qual esse grupo de mulheres está inserido. Para desmitificar a problemática da sexualidade nos idosos, e preciso levar em conta os fatores que afetam a resposta sexual. De modo que, um dos principais fatores está relacionado com o preconceito social, seus julgamentos e suas imposições culturais. (FERREIRA KS, 2009; SILVA EMM, 2017).

Acerca do questionamento referente ao valor de o quanto o sexo foi importante para as suas vidas durante a juventude e a frequência sexual por semana, incluindo a masturbação, as idosas que responderam pouco ou nada, ou mesmo não sabiam precisar essa frequência. Na sua maioria, disse que mantinha relações sexuais por imposição do parceiro sexual ou, até mesmo, que estes não estavam presentes regularmente no seu dia-dia, e, até mesmo, que nunca tiveram relação sexual, ou seja, não tiveram uma vivência sexual que possibilitasse realizações.

Esse mesmo resultado ficou evidenciado na pesquisa de Cardoso FL, et al. (2012), ao analisar mulheres idosas, que as que apresentaram maior satisfação sexual na juventude foram aquelas que achavam o sexo importante naquele período ( $r=0,691$ ;  $p<0,001$ ) e tiveram, pelo menos, um orgasmo ao longo da vida ( $r=0,603$ ;  $p<0,001$ ), fato por sua vez relacionado significativamente com a importância dada ao sexo ( $r=0,222$ ;  $p<0,05$ ) e com o gostar ou não de sexo ( $r=0,268$ ;  $p<0,001$ ).

O envelhecimento não condiz com uma fase assexuada, pois esta seria somente outra etapa da sexualidade humana, a qual deve e pode ser merecidamente vivenciada e apreciada. No entanto os resultados obtidos neste estudo evidenciam, claramente, os mitos estereótipos e pressões sociais sobre essas mulheres. Ratificando esta afirmativa no que se refere ao quesito de elas se considerarem sexualmente ativas ou não e à importância do sexo para a sua vida atualmente, algumas se intitularam inativas ou que o sexo não tinha nenhuma importância, destas correspondendo às viúvas, as solteiras e as casadas.

Estas últimas também alegaram que, muitas vezes, por divergência do casal e até mesmo por imposição da rotina, não mantinham relação sexual regularmente. Isso demonstra a importância dada a presença de um parceiro fixo, o que também foi constatado no estudo de Cardoso FL, et al. (2012), que concluiu que a variável da presença de um parceiro fixo atualmente relacionou-se significativamente com a importância dada ao sexo ( $r=0,40$ ;  $p<0,001$ ), com sentir desejo sexual atualmente ( $r=0,228$ ;  $p<0,05$ ) e gostar de sexo atualmente ( $r=0,326$ ;  $p<0,001$ ). As respostas trazem evidências do peso da pressão cultural, dos mitos e das atitudes sociais atribuídos aos idosos, assim como, estereótipos e crenças relativos ao envelhecimento das pessoas, condições absorvidas pelos próprios personagens em questão.

Conclusão embasada, nas respostas dos questionamentos, sobre: 1. existir idade de se parar com a prática sexual, (52,6%) sim; 2. Manifesta seus desejos sexuais para o parceiro (78,9%) não e esperam atitude do homem; 3. Trocam carícias, beijos e carinhos fora do ato sexual, quando ocorre (73,7%) não; 4. no momento do ato sexual, sente aconchego, afeto, amor e carinho pelo parceiro (84,2%) não e, 5. Sentem fisicamente satisfeitas após o ato (78,9%) não. Além dos mitos sociais observados no presente estudo, outra possível razão para não praticar sexo, relaciona-se com o nível de conhecimento sobre sexualidade das idosas praticantes de exercícios físicos em grupos sociais.



Um estudo realizado, por Oliveira DV, et al. (2018), demonstrou que as com ensino médio completo, não aposentadas e em situação ocupacional ativa, apresentaram maior conhecimento sobre sexualidade e aproveitaram de forma mais efetiva dos benefícios da prática sexual, cujo resultado apresentou diferença significativa nos conhecimentos sobre a sexualidade para a escolaridade ( $p = 0,047$ ) e aposentadoria ( $p = 0,017$ ).

Faz-se importante destacar, que, apesar de a maioria das idosas ser sexualmente inativas, (57,9%) das que praticam regulamente atividade física, se tornaram mais realizadas consigo mesmas e com maior aceitação das alterações ocorridas no seu corpo, fruto do seu envelhecimento. Essa relação entre a prática de atividade física e bem-estar tem associação direta com o aumento da vitalidade, frente a melhora funcional do corpo e da mente, assim como maior satisfação com a vida ao terem experiências agradáveis, além da diminuição de sintomas depressivos e redução do estresse. A prática de atividade física promove, também, melhora nas relações interpessoais (PRONK EF, 2018).

Já no que concerne à atividade física e à prática sexual, é fundamental entender que a prática de exercícios físicos para idosos, seja de força ou aeróbico, pode tornar as atividades diárias menos exaustivas, o que gera maior interesse e maior frequência nas relações sexuais, além de melhoras fisiológicas e psicológicas (CARDOSO FL, et al., 2012). O que pode ser demonstrado nas avaliadas que se mantiveram sexualmente ativas, afirmam que com a prática regular de atividade física, houve melhora do desejo sexual, das quais (40%) considera que a melhora foi muito boa e (30%) somam as que acha que a melhora foi razoável a medial (**Tabela 2**).

**Tabela 2** - Melhora do desejo sexual em mulheres idosas sexualmente ativas e que praticam atividade física no NASF de uma UBS em uma cidade do Piauí, Brasil.

Variáveis	Nº	(%)
Muito	4	40%
Medialmente/ Razoavelmente	3	30%
Pouco	2	20%
Nada	1	10%

**Legenda:** NASF, Núcleo de Apoio à Saúde da Família; UBS, Unidade Básica de Saúde.

**Fonte:** Farias LF, et al., 2020.

Com o presente estudo, foi possível constatar que as principais causas da diminuição e abandono da prática sexual está associada aos fatores: viuvez; menopausa, devido alterações anatômicas e fisiológicas; depressão e variáveis psicossociais, como traição do parceiro que afetaram a importância do relacionamento ou mesmo a não procura do parceiro. Ficou evidente que entre as que tem atividade sexual mais frequente, estas não buscam essencialmente o orgasmo, mas sim a satisfação pessoal, física ou emocional, esta última relacionada com um sentimento de intimidade e vínculo com o parceiro.

Pronk EF (2018), sobre o mesmo tema, apresentou resultados semelhantes, os dados demonstraram que em um programa de 8 semanas de exercício físico de resistência aeróbica e força afetou positivamente a autoconfiança dos participantes, melhorou quadros depressivos em até 86% dos casos. Ficou evidenciada também a necessidade da realização de novas pesquisas, com delineamentos de outras variáveis que possam analisar aspectos subjetivos do universo em questão, frente às crenças limitantes, de modo a possibilitar ações de construção de atitudes, de comportamentos, de percepção e de valores.

Tais atributos podem estimular a construção e a transformação de novos comportamentos e valores no que se refere a sexualidade das mulheres idosas, lhes mostrando outro prisma da atividade sexual na vida de mulheres naquela faixa etária. Os achados desta pesquisa apontam, também, a necessidade de suporte social e psicológico à algumas idosas, frente a problemas psicossociais que, talvez, não foram identificados durante a prática de atividade física, pelos profissionais envolvidos nas atividades desenvolvidas por aquele grupo.

## CONCLUSÃO

Foi possível observar a existência de aumento no desejo sexual das mulheres avaliadas, entre as que eram sexualmente ativas, após o advento da prática regular de atividade física em sua rotina. E, além disso, ficou evidenciada a percepção de autoimagem dessas pessoas enquanto mulheres e a elevação de suas autoestimas e, conseqüente, melhora na qualidade de vida e na autorrealização do universo pesquisado. Contudo, cabe dizer que se faz necessário estudos mais aprofundados e com maiores amostras envolvendo pessoas desse universo e tema, e, através dos resultados obtidos, comparados aos do presente estudo, se torne possível um aprimoramento dessas conclusões de modo a, quem sabe, através destas, promover-se campanhas e políticas de incentivos à prática de atividades físicas voltadas a esse público, baseadas nos resultados obtidos.

---

## REFERÊNCIAS

1. ARAÚJO ACF. Rompendo o silêncio: desvelando a sexualidade em idosos. *Revista UNILUS Ensino e Pesquisa*, 2015; 12(29).
2. BASTO CC, et al. Importância atribuída ao sexo por idosos do município de Porto Alegre e associação com a autopercepção de saúde e o sentimento de felicidade. *Rev Bras de Geriatria e Gerontologia*, 2012; 15: 87-95.
3. BRASIL. Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística. Sinopse do Censo Demográfico de 2010. [internet]. 2011. Disponível em: <https://censo2010.ibge.gov.br/sinopse/index.php?dados=12&uf=00>. Acesso em: 9 set. 2019.
4. BRASIL. Ministério da Saúde. Estatuto do idoso Brasil. 2013.
5. CARDOSO FL, et al. Da juventude à velhice: sexualidade de idosos praticantes de atividade física. *Arq Catarin Med*, 2012; 41: 34-40.
6. CREMA IL, et al. Repercussões da Menopausa para a Sexualidade de Idosas: Revisão Integrativa da Literatura. *Psicologia: Ciência e Profissão*, 2017. 37(3): 753-769.
7. FERREIRA KS, et al. Percepção dos idosos perante o sexo na idade avançada. *Geriatria & Gerontologia*, 2009, 3(3):182-188.
8. LOBO, MF, CÂNDIDO, ASC. Representações Sociais dos Idosos quanto à Sexualidade. *Revista Multidisciplinar e de Psicologia*, 2017; 11(38); 585-596.
9. MORAIS KM, et al. Companheirismo e sexualidade de casais na melhor idade: cuidando do casal idoso. *Rev. Bras. Geriatr. Gerontol*, 2011. 14(4): 787-798.
10. OLIVEIRA LB, et al. Sexualidade e envelhecimento: avaliação do perfil sexual de idosos não institucionalizados. *Rev Ciência Saúde Nova Esperança*, 2015; 13(2): 42-50.
11. OLIVEIRA, V, et al. Conhecimento sobre sexualidade em idosas fisicamente ativas. *Revista Ártemis*, 2018; 26: 271-282.
12. PRONK, EF. Atividade Física, Bem-Estar Subjetivo e Sexualidade: que relação entre esta Tríade na Terceira Idade?. Dissertação (Mestrado em Atividade Física na Terceira Idade) – Faculdade de Desporto. Universidade do Porto, Portugal, 2018; 94p
13. ROZEDO AS, ALVES JMA. Sexualidade na terceira idade: tabus e realidade. *Revista Kairós Gerontologia*, 2015; 18(3): 95-107.
14. SILVA VXL, et al. Considerações sobre a sexualidade dos idosos nos textos gerontológicos. *Rev Bras Geriatr Gerontologia*, 2009; 12(2): 295-303.
15. SILVA EMM. Olhar de enfermeiro na atenção primária de saúde: prática sexual na terceira idade. *Revista Temas em Saúde. João Pessoa*. 2017. 17; 40-51.
16. UCHÔA YS, et al. A sexualidade sob o olhar da pessoa idosa. *Rev Bras Geriatr Gerontol*, 2016; 19(3): 939-949.
17. VALENÇA CN, et al. Mulher no Climatério: reflexões sobre desejo sexual, beleza e feminilidade. *Saúde Soc.*, 2010; 19(2): 273-285.
18. VAZ RA, NODIN N. A importância do exercício físico nos anos maduros da sexualidade. *Revista Análise Psicológica*, 2005; 23(3): 329-333.
19. VIEIRA KFL, et al. A Sexualidade Na Velhice: Representações sociais de idosos Frequentadores de um grupo de convivência. *Psicologia: Ciência e Profissão*, 2016. 36(1): 196-209.
20. YABUUIT PLK, et al. O exercício físico na terceira idade como instrumento de promoção da saúde. *Revista Eletrônica Acervo Saúde*, 2019; 11(6): 1-10.