

## Sexualidade na Velhice

Associa-se o envelhecer à entrada nos 65 anos, idade que também caracteriza o início da última fase do ciclo vital que é a velhice. Contudo, o envelhecimento e a velhice não podem ser considerados como um problema ou doença, mas sim uma fase natural e inerente ao ciclo de vida, perspectivando-se como desejável uma conjuntura de esforços pessoais e sociais para os indivíduos viverem de forma saudável e autónoma o mais tempo possível.

Para uma melhor compreensão da sexualidade e resposta sexual de casais mais velhos, importa salientar que o comportamento sexual altera-se nas diferentes fases do ciclo da resposta sexual (Bell, Reissing, Henry, & VanZuylen, 2017; DeLamater, 2012; DeLamater, Hyde, & Fong, 2008; Gomes & Nobre, 2014; López & Ulacia, 2005). Assim, relativamente ao homem, o desejo pode ser menor quer por razões psicossociais, quer por razões hormonais; ao nível da excitação, os idosos necessitam de uma maior estimulação pelas inerentes

dificuldades de ereção; em relação ao orgasmo, é notório um menor volume de ejaculação; relativamente à resolução, pode-se verificar um tempo maior de latência até à próxima erecção (Silva, 2016). No que respeita às idosas, e à semelhança dos idosos, a fase do desejo pode ser condicionada tanto por factores de natureza psicossocial como hormonal; em termos da fase de excitação, pode necessitar de uma maior estimulação pelo facto de ser mais doloroso; em termos do orgasmo, este pode apresentar menos contrações e a fase da resolução não tem qualquer afectação no género feminino. Existem de facto mudanças no ciclo de resposta sexual na velhice decorrentes do próprio processo de envelhecimento, mas a atividade sexual persiste (Silva, 2016; Zeiss & Kasl-Godley, 2001). No caso das idosas, estudos recentes concluíram que a maioria relata o declínio do desejo sexual, no entanto, mantém a frequência de atividade sexual, realçando a importância do sexo para o relacionamento (DeLamater, Koepsel, & Johnson, 2017).

O desejo sexual está intimamente relacionado com a satisfação sexual que pode ser alcançada de várias maneiras. A satisfação sexual não está só ligada com o número de actos sexuais em si nem com a capacidade de erecção do homem, mas antes está relacionada com a qualidade da relação (Lima, 2003). Da mesma forma, referem López e Ulacia (1998), que o grau de satisfação sexual no idoso não diminui e pode até melhorar.

Neste seguimento, já em 1968, Pfeiffer (López & Ulacia, 2005), relatou que, num estudo realizado com pessoas de meia-idade acerca da atividade sexual, 95% dos homens entre os 46 e 50 anos, tinham relações sexuais uma vez por semana, diminuindo para 28% nos homens com idades compreendidas entre os 66 e os 71 anos. A nível do casal, este autor mostrou que cerca de 53% dos casais com idade superior a 60 anos mantinham-se sexualmente activos. Relativamente aos casais com mais de 76 anos, 24% mantinham-se activos sexualmente. Estes valores indicam um nível de atividade sexual razoável nas pessoas mais velhas. Num estudo realizado em Portugal com 592 idosos por Catarino e colaboradores (Carvalheira, 2007), 79% dos indivíduos entre os 61 e 66 anos referiram manterem-se sexualmente

activos, diminuindo este valor para 71% para os idosos entre 67 e 70 anos, sendo que o valor desceu drasticamente para 41% para os idosos com mais de 70 anos. A frequência média de relações sexuais assumia uma periodicidade semanal.

Da mesma forma, Oliveira (2008) concluiu que por volta dos 70 anos, metade dos adultos casados ainda se mostram sexualmente activos embora reduzam o número de relações. Um estudo acerca das práticas sexuais em idosos de cento e seis culturas americanas concluiu que o declínio da atividade sexual nos homens é significativo em muitas dessas culturas e onde as atitudes perante a atividade sexual nos mais velhos eram mais negativas e constrangedoras (Zeiss & Kasl-Godley, 2001). No entanto, nas culturas onde os homens evidenciavam uma diminuição pouco significativa da atividade sexual, as atitudes e expectativas culturais assumiam positivamente a continuidade da atividade sexual nas pessoas mais idosas. Ainda neste estudo, e relativamente ao gênero feminino, os mesmos autores concluíram que, na maior parte das culturas não havia diminuição significativa da atividade sexual, sendo que os parceiros seriam mais velhos, situação explicada pela diminuição da inibição e constrangimentos sociais e assunção de atitudes positivas das próprias mulheres.

Também Masters e Johnson (1988) estudaram a sexualidade no período da velhice e concluíram uma diversidade de transformações físicas que podem condicionar a expressão sexual nas pessoas mais velhas mas defendem igualmente que não há um término na atividade sexual. O interesse sexual, a identidade sexual e a capacidade de namorar e as manifestações de afecto podem melhorar com o avançar da idade. Neste sentido, existem alguns estudos com grupos de idosos onde se conclui que estes melhoram a sua sexualidade na velhice.

Acerca da perspectiva que os idosos têm sobre a sexualidade, os estudos têm demonstrado que os próprios idosos apresentaram atitudes tolerantes com a sexualidade nos mais velhos (Le Gall, Mullet & Shafighi, 2002), às vezes mais favoráveis que as atitudes dos adolescentes (Bergstrom-Walan & Nielsen, 1990; Le Gall, et al. 2002).

A saúde, ter ou não relacionamentos, o tipo de experiências, a percepção do envelhecimento e a satisfação sexual, têm impacto na vivência da sexualidade (Tetley, Lee, Nazroo, & Hinchliff, 2018).

É facto que ao longo do próprio processo de envelhecer, a manifestação da sexualidade passe por alterações quantitativas e qualitativas, como acontece com outros aspectos do indivíduo, mas neste domínio específico e no período da velhice, deverá ser tida em consideração o facto de a sexualidade englobar os afectos, as manifestações de carinho e ternura e factores sócio-culturais e psicológicos (Heywood et al., 2017). Assim, as alterações fisiológicas na terceira idade podem condicionar a vivência da sexualidade (López & Fuertes, 1999; Pereira, 2007), mas não justificam por si só uma descida da atividade sexual. Nos homens as modificações biofisiológicas decorrentes do envelhecimento referem-se à diminuição da produção do esperma e testosterona, menor tamanho testicular, ereção mais morosa, sensação de orgasmo com mais dificuldade e com menor intensidade, maior probabilidade de impotência sexual e maior lentidão na elevação dos testículos e diminuição acentuada da tensão muscular no decorrer da penetração (López & Fuertes, 1999; Sánchez, 2004; Pereira, 2007). No que se refere às mulheres, estas reportam-se sobretudo a privação da elasticidade da vagina, lubrificação vaginal mais dificultada devido às alterações dos níveis de estrogéneos, lábios maiores e menores adelgaçam perdendo elasticidade, vagina mais curta, menos lubrificada e menos elástica, diminuição do tamanho dos ovários, trompas e útero e perda de elasticidade do tecido das mamas (López & Fuertes, 1999; Sánchez, 2004). Assim, e apesar das limitações físicas que possam apresentar, a expressão da sexualidade pode ser concretizada através de contextos readaptados e ajustados à situação em que a pessoa idosa se encontra (Custódio, 2008; Santos & Carlos, 2008).

Apesar das normais e esperadas alterações fisiológicas, associadas ao próprio processo de envelhecimento e na ausência de doenças, homens e mulheres têm a possibilidade de desfrutar a vivência da sexualidade em termos gerais (fisicamente e emocionalmente) (Richardson & Lazur, 1995; Schiavi & Rehmam, 1995). No caso espe-

cífico das mulheres, e a nível das alterações físicas, as preocupações vão mais no sentido da perda do corpo jovem do que propriamente no desempenho sexual. Do mesmo modo, a valorização do corpo jovem e da juventude em detrimento da aceitação de um corpo mais envelhecido e enrugado dificultam e alteram o conceito de sexualidade e intimidade levando a sentimentos de vergonha e pudor e conseqüentemente a níveis reduzidos de auto-estima e auto-conceito (Heywood et al., 2017). Quanto aos homens, o maior motivo de preocupação reporta-se às alterações no campo da função sexual que pode, mesmo levar a estados psicológicos de ansiedade (Richardson & Lazur, 1995).

A literatura nesta área indica-nos que, mais do que a idade ou as alterações fisiológicas, são os factores psicossociais e culturais que determinam a descida e insatisfação da atividade sexual na velhice, sobretudo as crenças religiosas, falsos mitos e vergonha nas manifestações de afecto (Sánchez, 2004). Muitos idosos limitam a sua vida sexual e a abordagem da mesma com familiares ou amigos pelo receio de serem mal interpretados e incompreendidos nas suas verbalizações (López & Ulacia, 2005). De igual modo, Zeiss e Kasl-Godley (2001) e Lima (2003) concluem que a maior parte dos problemas sexuais dos idosos são de natureza psicossocial. Quer isto dizer que a sociedade e as normas sociais culturalmente aceites e enraizadas em determinada civilização configuram a vivência, neste caso da sexualidade, de modo preestabelecido.

Se é certo que se verificam algumas perdas físicas, não é menos verdade a existência de ganhos e gratificações neste período no que concerne à sexualidade e à própria vivência do acto sexual. No período da velhice, existem determinados sentimentos que florescem em detrimento da focalização em aspectos negativos característicos desta fase mais avançada do ser humano. Assim, sentimentos como amor e ternura podem aumentar e serem manifestados de modo mais evidente pelos casais idosos (Santos & Carlos, 2008).

Os estudos indicam a existência de factores promotores da relação sexual no envelhecimento, nomeadamente, o desenvolvimento de uma vida sexual e conjugal satisfatória e de qualidade e uma

atitude positiva face a sexualidade e ao envelhecimento equilibrado físico e psíquico (Aboim, 2014; DeLamater & Still, 2015; Fernandez & Hayashida, 2005). Neste sentido, a sexualidade na velhice está directamente relacionada com o modo como as pessoas a viveram durante a vida adulta, uma vez que cada idoso é o resultado da sua própria história de vida e das suas experiências e a velhice resulta de uma preparação ao longo da vida (López & Ulacia, 2005).

Outro aspecto importante a salientar e que contribuiu para uma visão mais prolongada em termos de idade da vivência sexual foi o desenvolvimento de fármacos que contribuíram e proporcionaram aos homens a melhoria do seu desempenho sexual. Relativamente às mulheres, e segundo Capodieci (2000), o contributo essencial dos avanços farmacêuticos foi a terapêutica de reposição hormonal facultando a estas um desempenho sexual mais satisfatório, sobretudo no período subsequente à menopausa e a conseqüente possibilidade de vivenciarem mais satisfatoriamente a sua sexualidade numa idade mais avançada mas não menos interessante para as mesmas.

Ao envelhecimento, à velhice e à sexualidade sempre tiveram associados estereótipos, tabus e mitos que dificultam uma abordagem séria e realista, sobretudo quando se associa e se relaciona à sexualidade na velhice (DeLamater, 2012; Kenny, 2013). No entanto, nos últimos anos, se tem verificado mudanças significativas em tudo o que se refere à sexualidade com repercussões na terceira idade (Fischer, Træen & Hald, 2018). Para este facto contribuiu a influência de dois grandes factores. A sexualidade deixou de ter apenas a função reprodutiva para se transformar numa fonte de satisfação e prazer de pessoas de todas as idades e o aumento expressivo de indivíduos que chegaram à terceira idade em condições psicológicas e físicas saudáveis (Træen et al., 2017). Desse modo, paulatinamente assiste-se a uma mudança da concepção da sexualidade apenas com fins reprodutivos para uma visão regida por valores e atitudes que consideram a sexualidade como parte integrante do processo de desenvolvimento e amadurecimento normal e saudável (Lima, 2003; Tetley et al., 2018).

**MF & RF (Marisalva Fávero e Raquel Freitas)**

## Referências

- Aboim, S. (2014). Narrativas do envelhecimento: ser velho na sociedade contemporânea. *Tempo Social*, 26 (1), 207-232.
- Bell, S., Reissing, E., Henry, L., & VanZuylen, H. (2017). Sexual Activity After 60: A Systematic Review of Associated Factors. *Sexual Medicine*, 5 (1), 52-80. doi: doi.org/10.1016/j.sxmr.2016.03.001
- Træen, B., Carvalheira, A., Kvalem, I., Štulhofer, A., Janssen, E., Graham, C., Hald, G., & Enzlin, P. (2017) Sexuality in Older Adults (65+)—An Overview of The Recent Literature. *International Journal of Sexual Health*, 29(1), 11-21. doi:10.1080/19317611.2016.1227012
- DeLamater, J. (2012). Sexual expression in later life: A review and synthesis. *The Journal of Sex Research*, 49(2-3), 125-141. doi:10.1080/00224499.2011.603168
- DeLamater, J., & Koepsel, E. (2015). Relationships and sexual expression in later life: A biopsychosocial perspective. *Sexual and Relationship Therapy*, 30, 37-59.
- DeLamater, J., Hyde, J. S., & Fong, M.-C. (2008). Sexual satisfaction in the seventh decade of life. *Journal of Sex and Marital Therapy*, 34, 439-454.
- DeLamater, J., Koepsel, E., & Johnson, J. (2017) Changes, changes? Women's experience of sexuality in later life. *Sexual and Relationship Therapy*, 2-17. doi: 10.1080/14681994.2017.1412419
- Fischer, N., Træen, B., & Hald, G. (2018): Predicting partnered sexual activity among older adults in four European countries: the role of attitudes, health, and relationship factors. *Sexual and Relationship Therapy*, 1-19. doi: 10.1080/14681994.2018.1468560

Gomes, Q. L. A., & Nobre, P. J. (2014). Prevalence of Sexual Problems in Portugal: Results of a Population-Based Study Using a Stratified Sample of Men Aged 18 to 70 Years. *Journal of Sex & Marital Therapy*, 51(1), 13-21.

Heywood, W., Minichiello, V., Lyons, A., Fileborn, B., Hussain, R., Hinchliff, S., ...Dow, B. (2017). The impact of experiences of ageism on sexual activity and interest in later life. *Ageing and Society*, 1-20. doi:10.1017/S0144686X17001222

Kenny, R. (2013). A review of the literature on sexual development of older adults in relation to the asexual stereotype of older adults. *Canadian Journal of Family and Youth*, 5(1), 91-106.

Silva, A. (2016). *Experiências de sexualidades e envelhecimento: contributos para a construção de um lugar no campo da educação para a saúde*. Dissertação de Mestrado. Universidade do Porto, Porto.

Tetley, J., Lee, D., Nazroo, J., & Hinchliff, S. (2018). Let's talk about sex - what do older men and women say about their sexual relations and sexual activities? A qualitative analysis of ELSA Wave 6 data. *Ageing and Society*, 38(3), 497-521. doi:10.1017/S0144686X16001203