

COMO OS IDOSOS SE EXPRESSAM SEXUALMENTE? UM ESTUDO QUALITATIVO

Sofia von Humboldt¹, José Ribeiro-Gonçalves¹, Andrea Costa², & Isabel Leal¹

¹William James Research Centre, ISPA - Instituto Universitário, Lisboa, Portugal, sofia.humboldt@gmail.com

²ISPA - Instituto Universitário, Lisboa, Portugal

RESUMO: Introdução: Este estudo tem como objetivo analisar como os idosos se expressam sexualmente. Para o efeito, foi realizada um estudo qualitativo transnacional. Método: Duzentos e treze idosos, com idades não institucionalizados, entre 65 e 98 anos, de três nacionalidades distintas (Brasileira, Portuguesa e Inglesa) foram entrevistados. Todas as entrevistas foram transcritas literalmente e posteriormente submetidas a análise de conteúdos. Resultados: Os resultados da análise de conteúdos indicaram oito temas: Carinho e atenção ($k = 0,91$, $p < 0,01$); altruísmo ($k = 0,81$, $p < 0,01$); sentir-se atraente ($k = 94$, $p < 0,01$); comunicação positiva ($k = 0,89$, $p < 0,01$); atividade sexual ($k = 0,88$, $p < 0,01$); boa saúde e condição física ($k = 0,96$, $p < 0,01$); relação de apoio ($k = 0,84$, $p < 0,01$); e erotismo ($k = 0,94$, $p < 0,0$). Conclusões: Este estudo enfatizou diferentes maneiras de expressar a sexualidade na idade avançada e sublinhou a importância do carinho e atenção, altruísmo e sentir-se atraente para os idosos que são sexualmente ativos.

Palavras-chave: Análise de conteúdos, estudo qualitativo, expressão sexual, idosos.

HOW DO OLDER ADULTS EXPRESS THEMSELVES SEXUALLY? AN EXPLORATORY STUDY

ABSTRACT: Introduction: This study aims to analyze how older adults express themselves sexually. For this purpose, a cross-national qualitative study was performed. Methods: Two hundred and thirteen non-institutionalized elderly, aged 65 to 98 years, from three different nationalities (Brazilian, Portuguese and English) were interviewed. All interviews were transcribed and later subjected to content analysis. Results: Results of the content analysis indicated eight themes: Affection and attention ($k = 0.91$, $p < 0.01$); altruism ($k = 0.81$, $p < 0.01$); feeling attractive ($k = 94$, $p < 0.01$); positive communication ($k = 0.89$, $p < 0.01$); sexual activity ($k = 0.88$, $p < 0.01$); good health and physical condition ($k = 0.96$, $p < 0.01$); supportive relationship ($k = 0.84$, $p < 0.01$); and eroticism ($k = 0.94$, $p < 0.0$). Conclusions: This study emphasized different ways of expressing sexuality in old age and stressed the importance of caring and attention, altruism and feeling attractive to older people who are sexually active.

Keywords: Content analysis, qualitative study, sexual expression, older adults.

Recebido em 15 de Novembro de 2019/ Aceite em 29 de Janeiro de 2020

Estudos recentes revelaram que entre 70% e 84% dos países relatam atividade sexual em idosos (Hillman, 2012). A expressão sexual dos idosos é uma interação complexa de influências

psicológicas, biológicas, econômicas e socioculturais ao longo da vida (DeLamater, 2012). Altos níveis de ansiedade e depressão e disfunções sexuais também foram associados a problemas sexuais numa idade mais avançada (DeLamater, 2012). A expressão sexual dos idosos é um tema relativamente negligenciada na investigação - e em grande parte focado em disfunções sexuais (Syme, Cohn, Stoffregen, Kaempfe, & Schippers, 2018). Pesquisas que exploram a expressão sexual em minorias sexuais e étnicas (Træen et al., 2016), bem como estudos qualitativos que abordam as necessidades, percepções e expectativas da expressão sexual em idosos residentes em comunidades de diferentes culturas (Syme et al., 2018) ainda escasseiam na literatura (Hillman, 2012). Nesse contexto, este estudo tem como objetivo analisar as perspectivas de uma amostra transnacional de idosos em relação à sua expressão sexual.

MÉTODO

Participantes

Os dados qualitativos foram recolhidos por meio de entrevistas com idosos residentes na comunidade. Dados comparativos de 213 participantes de três nacionalidades; Portuguesa, inglesa e brasileira foram incluídos neste estudo transnacional. Os idosos recrutados foram convidados a fornecer as suas perspectivas quanto à sua expressão sexual atual.

O protocolo e os procedimentos do estudo foram aprovados pelo ISPA - Instituto Universitário e pelo William James Center for Research.

Análise de dados

As entrevistas qualitativas tiveram como objetivo analisar a expressão sexual transcultural de idosos. Ao longo da análise de conteúdos das entrevistas, diferentes perspectivas reveladas pelos participantes foram evidentes. A confiabilidade intersubjetiva foi aferida ao longo do processo analítico. Além disso, foram avaliadas as pontuações de Cohen Kappa, a fim de avaliar o nível de concordância entre os pesquisadores. Estas pontuações apresentaram resultados muito bons em várias categorias: Carinho e atenção ($k = 0,91, p < 0,01$); altruísmo ($k = 0,81, p < 0,01$); sentir-se atraente ($k = 0,94, p < 0,01$); comunicação positiva ($k = 0,89, p < 0,01$); atividade sexual ($k = 0,88, p < 0,01$); boa saúde e condição física ($k = 0,96, p < 0,01$); relação de apoio ($k = 0,84, p < 0,01$); e erotismo ($k = 0,94, p < 0,01$).

RESULTADOS

Temas importantes emergentes das entrevistas incluíram Carinho e atenção, altruísmo, sentir-se atraente, comunicação positiva, atividade sexual, boa saúde e condição física, relação de apoio e erotismo. Cada tema é apresentado de seguida.

Tema 1: Carinho e atenção

Os participantes explicaram que estar apaixonado não é exclusivo da juventude, redescobriram os prazeres do afeto, e estes tiveram benefícios, como combater a depressão e aumentar a saúde e a felicidade. Todas as três nacionalidades verbalizaram carinho e atenção como o tema mais

EXPRESSÃO SEXUAL DOS IDOSOS

frequente. Além disso, a ternura e o cuidado são importantes para expressar a sexualidade, uma vez que os idosos permanecem envolvidos em atividades sexuais.

Tema 2: Altruísmo

O participantes indicaram que o altruísmo estava relacionado com o bem-estar sexual do parceiro e não possuíam interesse em receber algo em troca. O segundo tema mais frequente foi relatado principalmente pelos participantes portugueses. O altruísmo é voluntário, pretende beneficiar o outro e pode estar positivamente ligado à sexualidade. A gratidão é um sentimento reconfortante que se assemelha muito à sensação de alívio. Carla disse: "Sinto uma tremenda gratidão quando vejo duas pessoas apaixonadas se ajudando. É nesses momentos que tenho mais esperança no amor". John acrescentou: "Nunca me senti demasiado velho para dar e receber amor. Quando dou amor, esse sentimento volta com o dobro do valor".

Tema 3: Sentir-se atraente

A atividade de atração foi definida por vários participantes como um conjunto de características (e.g., físicas, emocionais ou psicológicas) que evocam o interesse ou desejo de uma pessoa e que posteriormente podem levar à atividade sexual. Esse tema foi relatado principalmente pelos participantes brasileiros. A auto-estima pode afetar o auto-conceito e o bem-estar sexual. Os idosos podem sentir menos confiança do que quando eram mais jovens e a atividade sexual pode não ser como antes "Às vezes tenho vergonha do meu corpo, porque sou velha. A minha auto-estima já é baixa, o que afeta a minha prática sexual", explicou Susana.

Tema 4: Comunicação positiva

Vários entrevistados destacaram uma comunicação positiva como relevante para expressar a sexualidade. Esse tema foi relatado principalmente pelos portugueses. A interação comunicativa pode concentrar-se na troca de informações, conhecimentos, experiências, afetos e sentimentos. Além disso, dificuldades auditivas e visuais limitam a comunicação e, conseqüentemente, a expressão sexual. A comunicação não é apenas verbal, ou seja, pode ser realizada através do toque ou de um olhar. Sara disse: "Conheço o meu marido tão bem que sei exatamente o que ele quer com um simples olhar".

Tema 5: Atividade sexual

Os participantes expressaram prazer e qualidade da atividade sexual como influenciadores da sua expressão sexual. Esse tema foi relatado principalmente pelos participantes mais velhos ingleses. A sexualidade é um aspeto importante da vida de um indivíduo. A atividade sexual regular ajuda a manter a capacidade sexual, no entanto, com o processo de envelhecimento, podem ocorrer alterações em resposta aos estímulos, conforme relatado pelos participantes. "Como pode imaginar, a atividade sexual não é muito frequente na nossa rotina", explicou Diana. As pessoas mais velhas podem exibir sentimentos de medo e ansiedade que resultam em percepções negativas da atividade sexual. Emília indicou "Isto já não é mais para mim! Eu já aproveitei a minha fase sexual". Os participantes expressaram preocupação com doenças sexualmente transmissíveis. Denis explicou: "Com a nossa idade, somos mais frágeis e, portanto, também mais vulneráveis a todos os tipos de doenças, como cancro, HIV / AIDS, Alzheimer".

Tema 6: Boa saúde e condição física

Oitenta e seis participantes expressaram que estar em boa saúde e condição física como essencial para se expressar sexualmente. Além disso, destes, 56 participantes indicaram que, quando não estavam em boa saúde e condição física, não podiam se expressar sexualmente. Este tema foi relatado principalmente pelos participantes portugueses idosos. Alguns idosos indicaram que estavam muito velhos para se exercitar. George explicou, "Isso é para a nova geração". Numa perspetiva diferente, Jo indicou que: "fazer exercício físico é uma das atividades que mais gosto no meu dia-a-dia."

Tema 7: Relação de apoio

Os participantes apontaram a importância de ter um relacionamento de apoio. Isso foi relatado principalmente pelos participantes ingleses. "Um parceiro que apoia, ouve e ajuda o outro é necessário, isso influencia a sexualidade", indicou Jonas. O apoio pode ser emocional, físico ou espiritual. Além disso, Sónia acrescentou: "Relacionamentos sólidos aumentam a auto-estima e outros aspetos psicológicos positivos".

Tema 8: Erotismo

Os participantes indicaram que o erotismo na vida antiga faz parte de sua expressão sexual e deve ser tratado de maneira natural e não com tabus. Esse tema foi relatado principalmente pelos participantes brasileiros.

O erotismo é apresentado como uma produção cultural emergente com algumas personagens, identidades práticas e de prazer. Há idosos que têm uma vida sexual intensa e vibrante. "Temos um relacionamento sexual, sim, masturbamo-nos, sim, e podemos realmente desfrutar dos nossos parceiros, dentro de uma perspetiva romântica, como jantares com velas e dança", explicou Diego. Outros participantes, como Vera, verbalizaram que a idade não é um motivo para o romance terminar. "Continuamos a nadar nus juntos, tomamos banhos quentes juntos, fazemos longas caminhadas juntos ... éramos eróticos e ainda somos eróticos!"

DISCUSSÃO

Este estudo tem como objetivo analisar como os idosos se expressam sexualmente. Os resultados mostram que os participantes indicaram oito temas, ligados de forma não-exclusiva para as suas perspetivas sobre a expressão sexual: Carinho e atenção; altruísmo; sentir-se atraente; comunicação positiva; atividade sexual; boa saúde e condição física; relação de apoio; e erotismo.

O carinho e atenção foram especialmente valorizados pelos participantes portugueses. Os participantes destacaram a importância de expressar a sexualidade através de formas não coitais, como abraçar, dar as mãos, massagear e tocar com seus parceiros. A disponibilidade do parceiro sexual na velhice pode afetar a ternura e o cuidado (Freak-Polia, Lichera, Ryanb, Ikrama e Tiemeier, 2018). Acresce que os homens tendem a relatar exageradamente a sua atividade sexual e ternura física, enquanto as mulheres tendem a escondê-la (Freak-Polia et al., 2018).

Os traços altruístas podem ser particularmente importantes para reduzir o impacto negativo de fatores relacionados à idade (por exemplo, doença crônica, discriminação etária) na expressão sexual (Arnocky et al., 2016). Além disso, a gratidão parece estar associada à expressão sexual; Indivíduos que manifestam altos níveis de gratidão tendem a manifestar consistentemente altos níveis de satisfação e bem-estar, bem como altos níveis de bem-estar sexual (Salces-Cubero, Ramírez-Fernández, & Ortega-Martínez, 2018).

EXPRESSÃO SEXUAL DOS IDOSOS

Sentir-se atraente foi a terceira expressão mais acentuada da sexualidade. Esse tema foi relatado principalmente por participantes brasileiros. A literatura destaca um "duplo padrão de envelhecimento", no qual os sinais de avanço da idade - particularmente os sinais físicos - são mais severamente julgados nas mulheres do que nos homens. Embora exista variabilidade na internalização da importância da atratividade física de acordo com a etnia, o nível educacional e a orientação sexual (Clarke, 2002), a maioria das mulheres mais velhas preocupa-se com sua aparência e com a atração por outras. Assim, o envelhecimento e a perda percebida de antecipação da beleza constituem uma ameaça e especialmente ao senso de auto-estima e expressão sexual de uma mulher mais velha (Clarke, 2002).

Os participantes portugueses apresentaram o maior número de respostas em relação à comunicação positiva ao expressarem-se sexualmente. Durante o envelhecimento normativo, as capacidades de comunicação tendem a mudar um pouco, principalmente devido ao declínio cognitivo, problemas de saúde mental (e.g., depressão) ou alterações na saúde física (e.g., diminuição da autonomia), que podem ser responsáveis por possíveis alterações sensoriais (e.g., voz, audição) (Træen et al., 2016). Nesse sentido, a expressão sexual está associada positivamente à proximidade emocional e à comunicação íntima (Træen et al., 2016).

Os participantes ingleses estavam interessados em expressar a sua sexualidade por meio de atividades sexuais. Surpreendentemente, as atividades sexuais foram o quinto tema mais popular da expressão sexual. A atividade sexual na vida adulta pode estar associada a um conjunto de benefícios físicos e mentais, por exemplo, a frequência das relações sexuais tem sido associada a menor risco de doenças coronárias e alguns tipos de câncer e melhor saúde mental (Smith et al., 2019). Além disso, verifica-se um duplo padrão psicossocial na sexualidade de idosos masculinos e femininos, particularmente, a participação em atividades sexuais de mulheres idosas é vista como antinatural e a participação dos homens no sexo é vista como uma possibilidade (Hillman, 2012).

Os participantes indicaram boa saúde e condição física ao narrar a expressão sexual. Estima-se que uma melhor função física preveja maior expressão sexual na velhice. (Smith et al., 2019). Da mesma forma, os idosos que sofrem de diabetes, artrite e doenças cardíacas e/ou cardiovasculares parecem exercer menos atividade sexual do que os idosos que sofreram menos com essas doenças crônicas. Quase metade dos homens e mulheres que classificaram a sua saúde como excelente, relatou propensão a ter atividade sexual semanalmente, contra apenas 14% que avaliaram a sua saúde como "pobre", tendo a menor probabilidade de ter relações sexuais por semana (Hillman, 2012).

Mostrar um relacionamento de apoio foi relatado principalmente pelos participantes ingleses como uma maneira de se expressar sexualmente. Suporte fornecido pelos membros da rede não familiar foi encontrado geralmente para aumentar o bem-estar sexual e, simultaneamente, para trazer outros resultados positivos para idosos, mas parece ser menos importante do que o apoio da família (Unsar, Erol, & Sut, 2016). Da mesma forma, a literatura indica que receber apoio emocional está associado ao bem-estar sexual, mas o suporte instrumental mostrou um impacto negativo na sexualidade dos idosos (Reinhardt, Boerner, & Horowitz, 2006).

O erotismo foi relatado principalmente por participantes brasileiros. O investimento erótico nos relacionamentos pode ser um grande desafio à atividade sexual na velhice, uma vez que a maneira como o casal vive o erotismo depende muito de como esse erotismo foi realizado ao longo da sua vida; e envolve identificar-se e atender às necessidades dos parceiros, a respeito de um conjunto de elementos, tais como brincadeiras, fantasia ou surpresa (Gomes, 2018). O padrão de beleza atual focado na supervalorização da juventude, corpos bonitos e perfeitos e atração física como requisitos essenciais para a satisfação sexual tem sido fundamental para perpetuar a tendência contínua de desassociar o erotismo à velhice (Gomes, 2018).

Este estudo apresenta algumas limitações. O presente estudo não abrangeu participantes não heterossexuais, nem participantes com doenças crônicas. Mais estudos que cubram a associação

entre a doença crónica e sexualidade em idosos são necessários (Træen et al., 2016). Este estudo contribui para a literatura, dado que analisou a expressão sexual dos idosos, forneceu informações valiosas para futuras intervenções de saúde, a fim de apoiar e promover várias manifestações da sexualidade na adultícia avançada.

O nosso estudo apontou claramente aspetos para além do sexo com penetração e relacionados com a importância e qualidade do relacionamento, como essenciais para a expressão sexual de idosos, como carinho e atenção, altruísmo, atratividade, comunicação positiva e erotismo. Curiosamente, a atividade sexual foi apenas o quinto tema mais frequente para esses participantes. Em conclusão, estudos e intervenções futuros poderão incidir no papel do sexo não penetrativo e na comunicação e a qualidade do relacionamento, como forma de ir ao encontro das necessidades de expressão sexual dos idosos.

REFERÊNCIAS

- Arnocky, S., Piché, T., Albert, G., Ouellette, D., & Barclay, P. (2016). Altruism predicts mating success in humans. *British Journal of Psychology*, *108*, 416–435. doi:10.1111/bjop.12208
- Borji, M., & Tarjoman, A. (2018). Investigating the effect of religious intervention on mental vitality and sense of loneliness among the elderly referring to community healthcare centers. *Journal of Religion and Health*, *7*, 1-10. doi:10.1007/s10943-018-0708-x
- Clarke, L. C. H. (2002). Beauty in later life: Older women's perceptions of physical attractiveness. *Canadian Journal on Aging*, *21*, 429-442.
- DeLamater, J. (2012). Sexual expression in later life: A review and synthesis. *The Journal of SexResearch*, *49*, 125-141. doi:10.1080/00224499.2011.603168
- Fileborn, B., Hinchliff, S., Lyons, A., Heywood, W., Minichiello, V., Brown, G., ... Cramer, P. (2017). The importance of sex and the meaning of sex and sexual pleasure for men aged 60 and older who engage in heterosexual relationships: Findings from a qualitative interview study. *Archives of Sexual Behavior*, *46*, 2097–2110. doi:10.1007/s10508-016-0918-9
- Freak-Polia, R., Lichera, S., Ryan, J., Ikrama, M. A., & Tiemeier, H. (2018). Cognitive impairment, sexual activity and physical tenderness in community-dwelling older adults: A cross-sectional exploration. *Gerontology*, *64*, 589–602. doi: 10.1159/000490560
- Gomes, A. M. (2018). Love, sexuality, and aging: Reflections from couple therapy. *European Family Therapy Association Series*, 103–117. doi:10.1007/978-3-319-78521-9_8
- Hillman, J. (2012). *Sexuality and aging: Clinical perspectives*. New York: Springer
- Mendoza-Ruvalcaba, N. M., & Fernández-Ballesteros, R. (2016). Effectiveness of the vital aging program to promote active aging in Mexican older adults. *Clinical Interventions in Aging*, *11*, 1631–1644. doi:10.2147/cia.s102930
- Reinhardt, J. P., Boerner, K. & Horowitz, A. (2006). Good to have but not to use: Differential impact of perceived and received support on well-being. *Journal of Social and Personal Relationships*, *23*, 1, 117–29. doi:10.1177/0265407506060182
- Salces-Cubero, I. M., Ramírez-Fernández, E., & Ortega-Martínez, A. R. (2018). Strengths in older adults: Differential effect of savoring, gratitude and optimism on well-being. *Aging & Mental Health*, *3*, 1-8. doi: 10.1080/13607863.2018.1471585
- Smith, L., Grabovac, I., Yang, L., Veronese, N., Koyanagi, A., & Jackson, S. E. (2019). Participation in physical activity is associated with sexual activity in older english adults. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, *16*, 489-503. doi:10.3390/ijerph16030489

EXPRESSÃO SEXUAL DOS IDOSOS

- Syme, M. L., Cohn, T. J., Stoffregen, S., Kaempfe, H., & Schippers, D. (2018). "At My Age ...": Defining sexual wellness in mid- and later life. *The Journal of Sex Research*, 3, 1–11. doi:10.1080/00224499.2018.1456510
- Træen, B., Hald, G. M., Graham, C. A., Enzlin, P., Janssen, E., Kvalem, I. L., ... Štulhofer, A. (2016). Sexuality in older adults (65+) - An overview of the literature, part 1: sexual function and its difficulties. *International Journal of Sexual Health*, 29, 1–10. doi:10.1080/19317611.2016.1224286
- Unsar, S., Erol, O., & Sut, N. (2016). Social support and quality of life among older adults. *International Journal of Caring Sciences*, 9, 249-257.
- World Association for Sexual Health (WAS). (2014). *Declaration of Sexual Rights*. Prague, Czech Republic: Author.