EFEITOS DO EXERCÍCIO AERÓBIO NA QUALIDADE DE VIDA GERAL E SEXUAL EM UM GRUPO DE IDOSOS RANDOMIZADOS

Rev DERC. 2016;22(1):6-7

Prof . Ed . Física Silvio L. Alabarse - SP,
Dr. Valdir A. Moises,
Prof. Dr. Japy A. O. Filho

Introdução

O aumento da população de idosos está ocorrendo em países desenvolvidos e em desenvolvimento, devido ao avanço da Medicina e às melhores condições socioeconômicas. Estimativas indicam que, em 2060, o número de idosos do Brasil deverá quadriplicar. A atividade sexual está associada com a saúde; doenças podem, consideravelmente, interferir na saúde sexual. Ainda existe uma limitação de informações sobre o comportamento sexual entre os idosos e como as atividades sexuais mudam com o envelhecimento. Limitadas informações têm indicado que algumas mulheres e homens mantêm relações sexuais e o desejo no decorrer da vida, mesmo em idades avançadas. Entretanto, essas informações se baseiam em estudos baseados em pequenas amostras[1]. Mudanças psicológicas podem afetar a resposta sexual em idosos, podendo inibir a função sexual[2]. Muitas pessoas, particularmente mulheres, perdem o parceiro sexual com o avançar da idade e a saúde debilitada está associada de forma negativa com muitos aspectos da sexualidade[3]. A ausência de diagnósticos de doenças, o próprio problema sexual não tratado de maneira correta, ou ambos, podem ter como consequência o isolamento social e a depressão[4]. Existe o desafio de ampliarmos o conhecimento sobre qualidade de vida desta população e não menos relevante sobre sexualidade envolvendo treinamento físico.

Objetivo

Analisar os efeitos do exercício físico na qualidade de vida sexual em um grupo de idosos.

Métodos

Estudo multicêntrico envolvendo idosos de ambos os gêneros com idade de 60 anos ou acima. Os pacientes foram randomizados em grupo controle (GC) e grupo experimental (GE). O GC foi orientado em não participar de caminhadas sistematizadas, enquanto os casos do GE foram encorajados em participar de treinamentos aeróbios com uma intensidade classificada de moderada a intensa com 50% a 75% da frequência cardíaca máxima atingida em teste de esforço prévio. O treinamento incluiu caminhada três vezes por semana, com duração de 30 minutos. Após 3 meses o GE e o GC participaram de uma segunda avaliação. A qualidade de vida foi analisada pelo WHOQOL-BREF (WB) validado para a população brasileira. Esse protocolo contem 4 domínios vinculados a condições física, psicológica, social e aspectos ambientais. O resultado final é indicado em porcentagem de 0% a 100%, sendo que maiores valores indicam melhor qualidade de vida e scores menores são relacionados a uma qualidade de vida diminuída. Para a análise da qualidade de vida sexual utilizamos o item referente à atividade sexual do Questionário WHOQUOL-BREF (WB) - Quesito 21: Quão satisfeito (a) você está com sua vida sexual? A resposta possui uma escala de 1 a 5: (1) muito insatisfeito, (2) insatisfeito, (3) nem satisfeito, nem insatisfeito, (4) satisfeito ou (5) muito satisfeito. O estudo foi aprovado pelo comitê de ética da Universidade Federal de São Paulo com o registro número 05599/03. Adotamos para os cálculos estatísticos o "Test t de student" para dados pareados e admitimos um nível de significância $p \leq 0,05$.

> Universidade Federal de São Paulo
alabarse.silvio@gmail.com

Resultados

Analisamos 33 idosos, idade média de 68.9 anos (± 5.5), 73,0% do gênero feminino, estatura de 1.59 cm (± 0.06), massa corporal de 74.6 Kg (± 14.0) e índice de massa corpórea de 29.4 Kg/m2 (± 4.9). Em relação à qualidade de vida geral o grupo controle (GC) não apresentou alterações [WB, 68,2% para 64,6% (Δ% de 5,3) (p = 0,14)]. No entanto no grupo que participou do treinamento (GE) houve melhora significativa [WB, 65,5% para 69,0% (Δ% de 5,1) (p = 0,04)]. Em relação à qualidade de vida vinculada a sexualidade tanto o GE quanto o GC não evidenciaram melhorias [WB, 3,3 para 3,3 (Δ% de 0,0) (p = 1,00)]. Enquanto o GE também não apresentou mudanças [WB, 3,2 para 3,2 (Δ% de 0,0) (p = 0,14)]. (Tabela 1 e Figuras 1 e 2)

Tabela 1. Valores referentes à qualidade de vida geral e à qualidade de vida sexual em idosos dos grupos controle e experimental.

	Qualidade de Vida Geral (%)				Qualidade de Vida Sexual (nível de satisfação)			
GRUPOS	P1	P2	Δ%	p	P1	P2	Δ%	p
Experimental	65,5	69,0	5,1	0,04*	3,2	3,2	0	1,00
Controle	68,2	64,6	5,3	0,14	3,3	3,3	0	1,00

p = nível de significância, P1 = pré-treinamento, P2 = pós-treinamento, % = diferença em porcentagem entre as fases pré e pós-treinamento

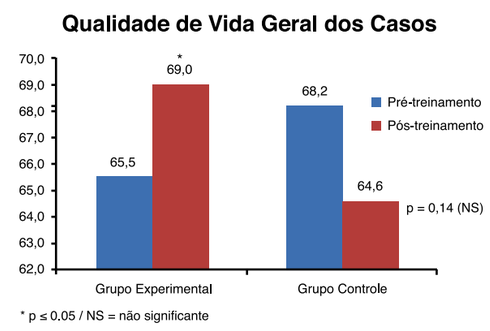

Figura 1. Valores relativos à qualidade de vida geral dos casos nos grupos controle e treinamento.

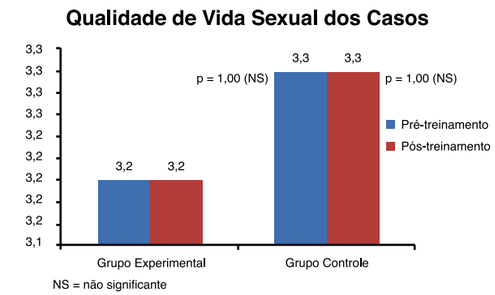

Figura 2. Valores relativos ao nível de satisfação vida sexual dos casos nos grupos controle e treinamento.

Discussão

Em uma breve revisão na literatura não encontramos número satisfatório de produções científicas envolvendo treinamento físico com predominância aeróbia, qualidade de vida geral e sexual. A maioria dos manuscritos abordava a temática sob a ótica subjetiva e não necessariamente no âmbito das repostas de abordagens contendo exercícios físicos. Em estudo de homens idosos entre 55 a 72 anos de idade, os casos com mais idade apresentaram potência aeróbia e grau de satisfação sexual diminuídos; entretanto, não houve correlação entre estas variáveis[5]. Nossos resultados apontaram que a qualidade de vida geral dos casos obteve uma melhora após as sessões de treinamentos no GE em relação ao GC; no entanto, o grau de satisfação sexual não apresentou mudanças em ambos os grupos. Especulamos se, talvez, um período aumentado de treinamento apresentaria maiores chances de mudanças quanto à satisfação sexual em idosos.

Conclusões

O treinamento físico com predominância aeróbia melhora a qualidade de vida global em idosos, no entanto não modificou a qualidade de vida associada à sexualidade. As informações podem contribuir para desmitificar as temáticas "idosos e qualidade de vida envolvendo sexo".

REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS:

1. Addis IB, Van Den Eeden SK, Wassel-Fyr CL, et al. Sexual activity and functionin middle-aged and older women. Obstet Gynecol 2006;107:755-64.
2- Bachmann GA, Leiblum SR. The impact of hormones on menopausal sexuality: a literature review. Menopause 2004; 11:120-30.
3- Laumann EO, Nicolosi A, Glasser DB, et al. Sexual problems among women and men aged 40–80 y: prevalence and correlates identified in the Global Study of Sexual Attitudes and Behaviors. Int J Impot. Res 2005;17:39-57.
4- Nicolosi A, Moreira ED Jr, Villa M, Glasser DB. A population study of the association between sexual function, sexual satisfaction and depressive symptoms in men. J Affect Disord 2004; 82:235-43.
5- Cardoso FL, Santos MB, Silveira RA,Souza CA, Wittkopf PG. Correlação entre capacidade física e atividade sexual em idosos. Official Journal of the Brazilian Society of Geriatrics and Gerontology. 2011; (5)2: 80 - 85.