

QUOCIENTE SEXUAL FEMININO (QSF) - AVALIANDO A SEXUALIDADE DE IDOSAS DO MUNICÍPIO DE IVAIPORÃ

UJVARI, Amanda Bufalo¹
BENEDETI, Márcia Regina²
OLIVEIRA, Daniel Vicentini de³
ARAÚJO, Ana Paula Serra de⁴

RESUMO

O presente estudo teve como objetivo a descrição das características da vivência da sexualidade através de um instrumento para qualificar a vida sexual de idosas frequentadoras de um grupo do Serviço Social do Comércio (SESC) da cidade de Ivaiporã – Paraná. A amostra é constituída por 50 mulheres com idade acima de 60 anos, integrantes dos grupos de atividades do SESC. Foram excluídas mulheres com incapacidades físicas ou mentais e as que não estivessem em uma união estável. O instrumento utilizado foi a escala “Quociente Sexual Feminino (QSF)”. Após a coleta dos dados e análise estatística dos resultados foi realizada uma devolutiva de forma coletiva com o objetivo de sanar e discutir as dúvidas pertinentes ao assunto. Pode ser observado o resultado desempenho/satisfação sexual, no qual se torna evidente que a maioria das entrevistadas mantém uma vida sexual “regular a bom”, enquanto uma minoria tomou por encerrada sua vida sexual (4 pessoas). As mulheres na terceira idade mantém uma atividade sexual e encontram-se satisfeitas, o que é constatado neste estudo onde 42% e 12% obtiveram um resultado de regular a bom e de bom a excelente respectivamente. Conclui-se com esse estudo que o processo de envelhecimento requer a conscientização dos profissionais de saúde de que os idosos são sexualmente ativos, e que se deve tornar a questão da sexualidade um assunto natural tanto durante as consultas, como nos grupos e eventos organizados destinados a esta população.

PALAVRAS-CHAVE: sexualidade, idosas, QSF.

FEMALE SEXUAL QUOTIENT (FSQ) - SEXUALITY ASSESSING THE OLD OF THE CITY IVAIPORÃ

ABSTRACT

The present study aimed at describing the characteristics of the experience of sexuality through an instrument to qualify the sex lives of a group of elderly denizens Social Service of Commerce (SSO) of the city Ivaiporã – Parana. The sample consisted of 50 women aged over 60 years, members of the group activities of the SESC. Women with physical or mental disabilities were excluded and those who were not in a stable relationship. The instrument used was the “Female Sexual Quotient (FSQ)” scale. After data collection and statistical analysis of a feedback group, with the goal of solving and discuss the pertinent questions was conducted. The result / performance sexual satisfaction, which becomes evident that most interviewees maintains a “fair to good “sex life, while a minority took closed his sex life (4) can be observed. Women of old age maintains a sexual activity and are satisfied , which is found in this study where 42 % and 12 % achieved a good result of the regular and good to excellent , respectively. It concludes with this study that the aging process requires awareness of health professionals that the elderly are sexually active, and that should become the issue of sexuality a natural subject both during consultations, as in organized groups and events for this population.

KEYWORDS: sexuality, elderly, QSF.

1. INTRODUÇÃO

O envelhecimento é um processo de transformação ocasionado pela ação do tempo sobre o organismo, com isso os idosos acabam perdendo ou diminuindo suas funções sociais, o que pode gerar uma visão negativa sobre o envelhecimento. Ocorre também a modificação dos aspectos físicos e emocionais, mas os sentimentos e as sensações não sofrem decadência, o que torna possível ao ser humano manter sua sexualidade até o fim de sua vida (VAZ; NODIN, 2005; LAURENTINO et al., 2006).

Para Viana e Madruga (2008) a velhice é um fenômeno social, relacionado à como a pessoa se sente e vive seus relacionamentos. É o começo de uma nova etapa, onde as ações são menos instintivas e mais aprendidas, o que possibilita novas experiências e exige sensibilidade e criatividade para lidar com essa mudança.

E segundo Pascual (2000), a diminuição da disposição física é equilibrada por um aperfeiçoamento na qualidade das relações, pois o que vivemos com o passar dos anos, é algo que jamais nos abandona.

Laurentino et al. (2006) e Pascual (2000) acreditam que não se pode eliminar a velhice, mas se pode mudar a maneira de envelhecer, ou seja, por mais que ocorram alterações tanto no homem como na mulher, os mesmos devem se adaptar as mudanças necessárias para assim manter o mesmo prazer sexual, pois cada idade beneficia outras formas de satisfação, pois essa sexualidade é transformada com o passar dos anos.

¹ Fisioterapeuta graduada no Centro Universitário Cesumar (UNICESUMAR). E-mail: ujvari@hotmail.com

² Fisioterapia graduada na Universidade Estadual de Londrina (UEL); Mestre em Ciências da Saúde pela Universidade Estadual de Maringá (UEM); Especialista em Fisioterapia Cardiorrespiratória pela Universidade Tuiuti do Paraná (UTP); Pós-graduada em Desenvolvimento Sustentável: Interface Saúde Meio Ambiente pela UEM. E-mail: mrbenedit@hotmail.com

³ Profissional de Educação Física e Fisioterapeuta graduado no Centro Universitário de Maringá (CESUMAR); Mestre em Promoção da Saúde pelo Centro Universitário Cesumar (UNICESUMAR); Pós-graduado em Anatomia Funcional pelo CESUMAR; Pós-graduado em Geriatria e Gerontologia pela Universidade Estadual do Norte do Paraná (UENP). E-mail: d.vicentini@hotmail.com

⁴ Fisioterapeuta graduada na Universidade Paranaense (UNIPAR); Mestre em Promoção da Saúde pelo Centro Universitário Cesumar (UNICESUMAR); Pós-graduada em Fisioterapia em Terapia Manual e Postural pelo Centro Universitário de Maringá (CESUMAR); Pós-graduada em Acupuntura pelo Instituto Brasileiro de Terapias e Ensino (IBRATE); Pós-graduada em Gestão da Vigilância em Saúde pela Escola de Saúde Pública do Paraná (ESPP). E-mail: anaps_araujo@hotmail.com

Pascual (2000) deixa claro que as mudanças fisiológicas que ocorrem nos anos maduros, denotam uma readaptação e não justificam uma perda da atividade sexual, ou seja, a ação do envelhecimento não anula o comportamento sexual, mas faz necessário um ajuste, físico e psicológico para manterem essa sexualidade ativa.

Ainda segundo o autor supracitado, a atividade física e a atividade sexual não devem ser cessadas, pois ocorre a necessidade de evitar o retrocesso que o corpo sofre com o passar dos anos, como atrofia muscular, alterações do fluxo sanguíneo, alterações hormonais com a chegada da menopausa etc.

A renúncia das atividades sexuais, pode tornar irrecuperável com o passar dos anos, por isso considera-se que o exercício moderado seja uma solução para todos os aspectos da qualidade de vida da população.

A mulher sofre inúmeras alterações fisiológicas com o envelhecimento, segundo Vaz e Nodin (2005) as mais comuns são: diminuição do tamanho e perda de elasticidade da vagina, diminuição dos seios e perda de sua firmeza, diminuição da lubrificação vaginal bem como, alterações da figura corporal. Por esse conjunto de mudanças e as ocorridas na menopausa, a mulher negligencia sua sexualidade, acabando por se sentirem menos atraentes e aos poucos perdendo seu apetite sexual.

Existe um preconceito muito grande com relação à palavra sexualidade. Muitas pessoas confundem sexualidade com sexo. De acordo com Kadosh e Imaguire (2012) sexo é o ato físico em si, consiste em preliminar, penetração e orgasmo, já sexualidade são as várias formas de expressão do sexo, e ela varia de pessoa para pessoa. A sociedade coloca idade na vida sexual, pois acredita que ela seja finita.

Segundo Pascual (2000) isso acontece, pois a sociedade não vê atração no processo de envelhecer, e acaba pondo obstáculos para evitar que o idoso continue com uma vida sexual.

Ainda segundo o autor supracitado, as idosas de hoje viveram uma cultura cheia de tabus e proibições, o que as tornaram reprimidas sexualmente. A sociedade acredita que a sexualidade é abafada com o passar dos anos, e isso pode fazer com que as mulheres se desinteressem pela mesma, pois uma atitude negativa sobre a sexualidade beneficia o desprendimento dela.

Mas para Viana e Madruga (2008) à medida que essas mulheres ganham experiência sexual, e que confiam no parceiro e nelas mesmas, acabam tornando a relação sexual mais prazerosa do que quando jovens.

Kadosh e Imaguire (2012) acreditam que o quando há presença de aceitação e cumplicidade em um relacionamento sexual a experiência sexual se fortalece. O ato sexual é visto como uma demonstração de amor e afeto, pois há uma entrega total, de corpo e mente, e quando ainda está presente a paixão, os parceiros se sentem confiantes e mais leves.

Para Viana e Madruga (2008) a imagem que o idoso tem sobre o envelhecimento, pode influenciar diretamente a autoestima. Para conseguir passar pelo processo do envelhecimento o amor a si próprio deve prevalecer, pois se o idoso se considera sem atrativos deixará de aproveitar a vida por vergonha de si mesmo. Portanto, segundo Laurentino et al (2006) se faz necessária, além da atração física, o respeito e a confiança entre os parceiros para superarem juntos as modificações sofridas pelo corpo que envelheceu.

Envelhecer bem está relacionado com a satisfação com a vida atual, com total capacidade de se manter ou reparar o bem-estar, mesmo exposto a conflitos de natureza biológica, psicológica e social (VIANA e MADRUGA, 2008).

A predisposição para se sentir em inferioridade sexual é o que mais envelhece ao longo dos anos, o que pode ser compensado por algumas funções que se incrementam, enquanto outras sofrem significativos abatimentos. Portanto, independentemente do processo de envelhecimento que se sofre, a vida sexual depende do amadurecimento e só finaliza com a morte (PASCUAL, 2000). É difícil as pessoas ligarem o tema sexualidade à geriatria, pois as pessoas consideram dois assuntos distintos, mas o idoso não é assexuado (LAROQUE, 2011).

A felicidade sexual é essencial para a qualidade de vida e a carência de prazer pode resultar em diversos problemas como depressão, insônia entre outros (DREHER et al., 2009).

Na literatura são escassos os estudos que qualificam a vida sexual desse público sendo desse modo, necessário buscar subsídios para entender como se constrói a sexualidade do idoso.

O presente estudo teve como objetivo a descrição das características da vivência da sexualidade através de um instrumento para qualificar a vida sexual de idosas frequentadoras de um grupo do Serviço Social do Comércio (SESC) da cidade de Ivaiporã – Paraná.

2. METODOLOGIA

Esta pesquisa trata-se de um estudo descritivo transversal com abordagem da área da fisioterapia avaliando o desempenho sexual de um grupo de idosas participantes do SESC de Ivaiporã – PR, através de um questionário específico.

A amostra foi constituída por 50 mulheres com idade acima de 60 anos, integrantes dos grupos de atividades da terceira idade. A coleta de dados ocorreu de forma individual e nos intervalos das atividades da SESC, pois desejou-se não interferir na rotina de atividades do grupo. Foram excluídas mulheres com incapacidades físicas ou mentais e as que não estivessem em uma união estável.

Após uma breve explicação dos objetivos e procedimentos da pesquisa, todos os pacientes que preencheram os critérios de inclusão e aceitaram participar do estudo assinaram o termo de consentimento livre e esclarecido (TCLE) para então serem avaliados.

O instrumento utilizado foi a escala “Quociente Sexual Feminino (QSF)”. Um questionário composto por 10 questões com pontuação de 0 a 5 (Figura 1). Esses resultados devem ser somados, apenas a questão número 7 tem *score* negativo e deve ser subtraída, e após a soma deve ser multiplicado por dois o que resultará num índice total de 0 a 100. Os maiores valores serão interpretados como indicador de satisfação sexual: 82-100 (bom a excelente), 62-80 (regular a bom), 42-60 (desfavorável a regular), 22-40 (ruim a desfavorável), 0-20 (nulo a ruim).

Algumas questões foram acrescentadas ao instrumento pelo pesquisador com o objetivo de orientar a devolutiva ao grupo proposta pelo gestor, mas as mesmas não interferiram nos resultados do trabalho.

Figura 1 - Quociente Sexual Feminino (QSF).

Idade:	
Casada: ()sim ()não	
Em alguma relação estável? ()sim ()não	
Em algum momento da relação a condição física interfere no desempenho sexual? ()sim ()não	
Você acha que na sua idade não se deve mais ter relações sexuais? ()sim ()não	
Participa de algumas das atividades físicas propostas pelo SESC? ()Sim ()Não	
Você considera que ainda tem uma vida sexual ativa? ()Sim ()Não	
Quando foi sua última relação sexual?	
Responda esse questionário, com sinceridade, baseando-se nos últimos seis meses de sua vida sexual, considerando a seguinte pontuação:	
0 = nunca	
1 = raramente	
2 = às vezes	
3 = aproximadamente 50% das vezes	
4 = a maioria das vezes	
5 = sempre	
1. Você costuma pensar espontaneamente em sexo, lembra de sexo ou se imagina fazendo sexo?	
() 0 () 1 () 2 () 3 () 4 () 5	
2. O seu interesse por sexo é suficiente para você participar da relação sexual com vontade?	
() 0 () 1 () 2 () 3 () 4 () 5	
3. As preliminares (carícias, beijos, abraços, afagos etc.) a estimulam a continuar a relação sexual?	
() 0 () 1 () 2 () 3 () 4 () 5	
4. Você costuma ficar lubrificada (molhada) durante a relação sexual?	
() 0 () 1 () 2 () 3 () 4 () 5	
5. Durante a relação sexual, à medida que a excitação do seu parceiro vai aumentando, você também se sente mais estimulada para o sexo?	
() 0 () 1 () 2 () 3 () 4 () 5	
6. Durante a relação sexual, você relaxa a vagina o suficiente para facilitar a penetração do pênis?	
() 0 () 1 () 2 () 3 () 4 () 5	
7. Você costuma sentir dor durante a relação sexual, quando o pênis penetra em sua vagina?	
() 0 () 1 () 2 () 3 () 4 () 5	
8. Você consegue se envolver, sem se distrair (sem perder a concentração), durante a relação sexual?	
() 0 () 1 () 2 () 3 () 4 () 5	
9. Você consegue atingir o orgasmo (prazer máximo) nas relações sexuais que realiza?	
() 0 () 1 () 2 () 3 () 4 () 5	
10. O grau de satisfação que você consegue com a relação sexual lhe dá vontade de fazer sexo outras vezes, em outros dias?	
() 0 () 1 () 2 () 3 () 4 () 5	
Resultado = padrão de desempenho sexual:	Como somar os pontos:
82-100 pontos: <i>bom a excelente</i>	$2 \times (Q 1 + Q 2 + Q 3 + Q 4 + Q 5 + Q 6 + [5-Q 7] + Q 8 + Q 9 + Q 10)$
62-80 pontos: <i>regular a bom</i>	(Q = questão)
42-60 pontos: <i>desfavorável a regular</i>	
22-40 pontos: <i>ruim a desfavorável</i>	
0-20 pontos: <i>nulo a ruim</i>	

Fonte: Adaptado de Abdo (2006, p.450).

Após a coleta dos dados e análise estatística dos resultados foi realizada uma devolutiva de forma coletiva com o objetivo de sanar e discutir as dúvidas do grupo pertinentes ao assunto, condição essa imposta pelo gestor na ocasião da autorização do estudo.

A devolutiva abordou assuntos como: a importância da sexualidade na vida das mulheres, os desafios por elas enfrentados, as possibilidades terapêuticas para as disfunções que podem aparecer com o envelhecimento, assim como orientações e procedimentos que possam ajudar a tornar essa vida sexual mais prazerosa, além de reforçar a importância da atividade física como uma das estratégias da senescência.

3. RESULTADOS

Pode ser observado na Tabela abaixo, as respostas referentes as 10 questões encontradas no questionário.

Tabela 01 - Porcentagem das respostas do QSF.

Questões	Respostas:(%)					
	nunca	raramente	às vezes	50 % das vezes	a maioria das vezes	sempre
1	24%	12%	10%	6%	16%	32%
2	12%	12%	6%	12%	14%	44%
3	8%	14%	0	0	16%	62%
4	10%	8%	10%	20%	12%	40%
5	24%	4%	10%	16%	6%	40%
6	8%	20%	12%	10%	6%	44%
7	36%	8%	20%	16%	4%	16%
8	4%	8%	6%	14%	18%	50%
9	8%	0	20%	18%	20%	34%
10	12%	8%	8%	18%	4%	50%

As questões 1, 2 e 8 são relacionadas ao interesse e desejo sexual, e pela tabela, fica evidente que a maioria das mulheres entrevistadas apresentam este interesse intacto.

A questão número 3 é referente às preliminares, e mais da metade (62%) relatou que as preliminares (carícia, beijos, abraços, afagos) as instigam a continuar a relação sexual.

As questões 4, 6 e 9 são relativas a excitação pessoal, nas quais fica evidente que a maioria das mulheres ainda ficam lubrificadas (40%), conseguem relaxar a vagina (44%) e atingem o orgasmo (34%).

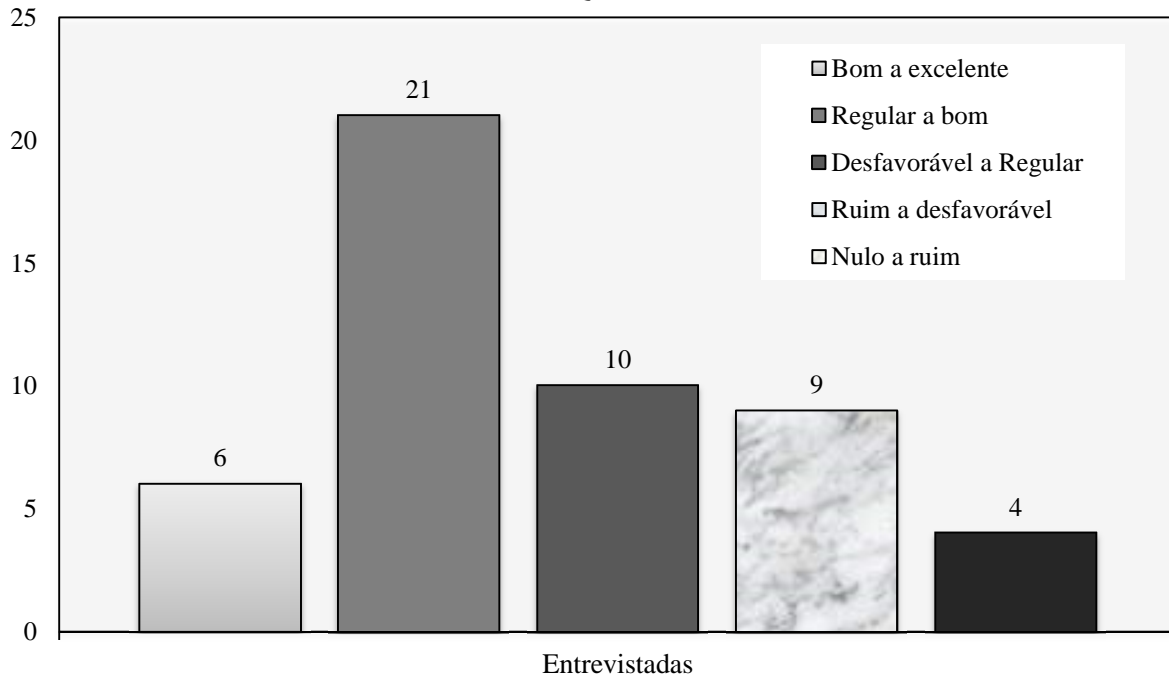
A questão 5 é referente a sintonia com o companheiro, e 40% das entrevistadas disseram que sempre ficam interessadas quando percebem que o parceiro está excitado.

A questão 7 é relativa à dor durante a relação sexual, e a maioria (36%) relatou nunca sentir dor, enquanto 16% disseram que sempre sofrem durante o ato sexual.

A questão 10 refere-se à satisfação sexual, e 50% relataram que o grau de satisfação durante as relações sexuais, as estimulam a continuar com a vida sexual ativa.

No gráfico 1, pode ser observado o resultado desempenho/satisfação sexual, no qual se torna evidente que a maioria das entrevistadas mantém uma vida sexual “regular a bom”, enquanto uma minoria tomou por encerrada sua vida sexual (4 pessoas).

Gráfico 1 - Resultados encontrados no *score* final do QSF.



4. DISCUSSÃO

Mediante o uso do QSF foi possível avaliar a satisfação e função sexual das idosas frequentadoras do Sesc do município de Ivaiporã.

Segundo Vaz e Nodin (2005) o envelhecimento é uma mudança sofrida pela ação do tempo sobre o organismo, mas para Viana e Madruga (2008) o envelhecimento é relacionado com a forma que pessoa se sente e vive seus relacionamentos.

Pascual (2000) acredita que as mudanças fisiológicas decorrentes do envelhecimento exigem uma readaptação por parte das mulheres e não justificam uma perda da atividade sexual.

Foi notado neste estudo que a maioria das participantes da pesquisa têm desejo e interesse por sexo, o mesmo foi observado por Polizer e Alves (2009).

Segundo Viana e Madruga (2008) quando as mulheres confiam no companheiro e nelas mesmas, tornam a relação sexual mais prazerosa. Por meio deste estudo observamos que as carícias e as preliminares estimulam as idosas a continuar a relação sexual, o mesmo é analisado no domínio sintonia com o parceiro, onde a vontade do parceiro as estimulam para continuar a atividade sexual.

De acordo com Vaz e Nodin (2005) a mulher passa por algumas mudanças fisiológicas com o envelhecimento, como diminuição da lubrificação vaginal, redução de tamanho e perda da elasticidade da vagina. No presente estudo observamos que a maioria das entrevistadas (40%) relataram que ficam lubrificadas sempre e conseguem relaxar a vagina para facilitarem a penetração do penis (44%).

Segundo Frugoli e Magalhães-Junior (2011), ocorre diminuição da duração do orgasmo, menos contrações vaginais e mais fracas. Em oposição a estes dados, nesta pesquisa foi constatado que a maioria das entrevistadas (34%) apresentam orgasmos durante as relações.

De acordo com Silva (2003) e Polizer e Alves (2009) as mulheres da terceira idade mantém uma atividade sexual e encontram-se satisfeitas, o que é constatado neste estudo onde 42% e 12% obtiveram um resultado de regular a bom e de bom a excelente respectivamente.

Segundo Polizer e Alvez (2005) embora a maioria resultou em regular a bom, ainda constatou uma amostra significativa de 10,5% nos padrões ruim a desfavorável e nulo a ruim, enquanto no presente estudo, apenas 8% obtiveram o resultado nulo a ruim, e 18% com resultado ruim a desfavorável.

5. CONSIDERAÇÕES FINAIS

Conclui-se com esse estudo que o processo de envelhecimento requer a conscientização dos profissionais de saúde de que os idosos são sexualmente ativos, e que se deve tornar a questão da sexualidade um assunto natural tanto durante as consultas, como nos grupos e eventos organizados que atinjam esta população.

As políticas de saúde do Ministério da Saúde ainda são tímidas para o enfrentamento da situação vivenciada pelos idosos e idosas quanto à sua sexualidade seja do ponto de vista da promoção, da prevenção, da discussão e até mesmo do enfrentamento diário sobre o tema.

REFERÊNCIAS

- ABDO, C. H. N. Elaboração e Validação do Quociente Sexual – versão feminina. **Rev Bras Med.**, São Paulo, v.63, n.9, p.477-487, set. 2006
- DREHER, D. H. et al. O fortalecimento de assoalho pélvico com cones vaginais: programa de atendimento domiciliar. **Scientia Medica**, Porto Alegre, v.19, n.1, p.43-49, jan./mar. 2009.
- FRUGOLI, A.; MAGALHÃES-JUNIOR, C. A. O. A sexualidade na terceira idade na percepção de um grupo de idosas e indicações para a educação sexual. **Arq. Ciênc. Saúde UNIPAR**, Umuarama, v. 15, n. 1, p. 85-93, jan./abr. 2011.
- KADOSH, C.; IMAGUIRE, C. **Pompoarismo, o caminho do prazer**. 33. Ed. Curitiba: Eden, 2012. 141p.
- LAROQUE, M. F. et al. Sexualidade do idoso: comportamento para a prevenção de DST/AIDS. **Revista Gaúcha Enferm.**, Porto Alegre, v.32, n.4, p.774-80, dez, 2011.
- LAURENTINO, N. R. S. et al. Namoro na terceira idade e o processo de ser saudável na velhice: recorte ilustrativo de um grupo de mulheres. **Revista Brasileira de Ciências do Envelhecimento Humano**, Passo Fundo, v.3, n.3, p.51-63, jan./jun. 2006.
- PASCUAL, C. P. **A sexualidade do idoso vista com novo olhar**. São Paulo: Loyola, 2000. 168p.
- POLIZER, A. A.; ALVES, T. M. B. Perfil da satisfação e função sexual de mulheres idosas. **Fisioter. Mov.**, Curitiba, v. 22, n. 2, p. 151-158, abr./jun, 2009.
- SILVA, R. M. O. A sexualidade no envelhecer: um estudo com idosos em reabilitação. **Acta Fisiátrica.**, v.10, n.3, p.107-112, dez. 2003.
- VAZ, R. A.; NODIN, N. A importância do exercício físico nos anos maduros da sexualidade. **Aná. Psicológica**, Lisboa, v.23, n.3, p.329-339, jun. 2005.
- VIANA, H. B.; MADRUGA, V. A. Sexualidade, qualidade de vida e atividade física no envelhecimento. **Revista da Faculdade de Educação Física da UNICAMP**, Campinas, v.6, n.0, p. 222-233, jan. 2008.