

Atividade sexual, aptidão física e capacidade funcional em indivíduos acima de 50 anos de idade fisicamente ativos

Dayane Santos Sartorio^I, Rafael Benito Mancini^{II}, Raiany Rosa Bergamo^{III}, João Pedro da Silva Junior^{IV}, Pedro Paulo Oliveira Moda^V, Victor Keihan Rodrigues Matsudo^{VI}, Sandra Marcela Mahecha Matsudo^{VII}

Centro de Estudos do Laboratório de Aptidão Física de São Caetano do Sul (CELAFISCS), São Caetano do Sul, SP, Brasil

RESUMO

Contexto e objetivo: No envelhecimento ocorre um declínio na aptidão física e capacidade funcional do indivíduo e a prática da atividade física pode reduzir os riscos causados por este deletério. A atividade sexual é adotada como parte importante do ciclo de vida desse indivíduo, portanto, o objetivo do estudo foi comparar a aptidão física e a capacidade funcional de acordo com a atividade sexual de pessoas > 50 anos. **Desenho e local:** estudo transversal do Projeto Longitudinal de Envelhecimento e Aptidão Física de São Caetano do Sul. **Método:** Amostra de 531 mulheres e 62 homens. A aptidão física e a capacidade funcional foram medidas por: força de membros superiores, força de membros inferiores, flexibilidade, *endurance* cardiovascular, mobilidade, equilíbrio, mobilidade geral e agilidade. A atividade sexual foi medida por uma anamnese. Análise estatística: dados apresentados em média e desvio padrão, comparação feita por teste de Ancova, ajustada por idade, adotado $P < 0,05$. **Resultados:** Comparado o grupo sexualmente ativo com o grupo sexualmente inativo, é possível verificar que houve diferenças

^IEspecialista em Biomecânica do exercício, Centro de Estudos de Laboratório de Aptidão Física de São Caetano do Sul (CELAFISCS), São Caetano do Sul (SP), Brasil.
<https://orcid.org/0009-0009-2539-0483>

^{II}Mestre em Medicina, Centro de Estudos de Laboratório de Aptidão Física de São Caetano do Sul (CELAFISCS), São Caetano do Sul (SP), Brasil.
<https://orcid.org/0000-0001-5720-6163>

^{III}Mestra em Ciências, Centro de Estudos de Laboratório de Aptidão Física de São Caetano do Sul (CELAFISCS), São Caetano do Sul (SP), Brasil.
<https://orcid.org/0000-0003-1446-0115>

^{IV}Mestre em Medicina, Centro de Estudos de Laboratório de Aptidão Física de São Caetano do Sul (CELAFISCS), São Caetano do Sul (SP), Brasil.
<https://orcid.org/0000-0002-0001-6884>

^VGraduado em Educação Física, Centro de Estudos de Laboratório de Aptidão Física de São Caetano do Sul (CELAFISCS), São Caetano do Sul (SP), Brasil.
<https://orcid.org/0000-0002-9128-8075>

^{VI}Livre-docente em Medicina do Esporte, Centro de Estudos de Laboratório de Aptidão Física de São Caetano do Sul (CELAFISCS), São Caetano do Sul (SP), Brasil.
<https://orcid.org/0000-0003-3552-486X>

^{VII}Doutora em Reabilitação, Faculdade de Medicina, Universidad Mayor, Santiago, Chile.
<https://orcid.org/0000-0002-3705-9458>

Contribuição dos autores: Sartorio DS: concepção do manuscrito, coleta de dados, elaboração do banco de dados, análise e interpretação dos dados, redação do manuscrito, aprovação final da versão a ser publicada; Mancini R: coleta de dados, elaboração do banco de dados, análise e interpretação dos dados, revisão crítica do conteúdo, aprovação final da versão a ser publicada; Bergamo RR: coleta de dados, elaboração do banco de dados, análise e interpretação dos dados, revisão crítica do conteúdo, aprovação final da versão a ser publicada; Júnior JPS: concepção do manuscrito, coleta de dados, revisão crítica do conteúdo, aprovação final da versão a ser publicada; Moda PPO: concepção do manuscrito, coleta de dados, análise e interpretação dos dados, revisão crítica do conteúdo, aprovação final da versão a ser publicada; Matsudo VKR: concepção do manuscrito, coleta de dados, revisão crítica do conteúdo, aprovação final da versão a ser publicada; Matsudo SMM: concepção do manuscrito, coleta de dados, revisão crítica do conteúdo, aprovação final da versão a ser publicada.

Editor responsável por esta seção:

Victor Keihan Rodrigues Matsudo. Livre-docente da Universidade Gama Filho, Rio de Janeiro (RJ), Brasil. Diretor Científico do Centro de Estudos do Laboratório de Aptidão Física de São Caetano do Sul (CELAFISCS), São Caetano do Sul (SP), Brasil.

Endereço para correspondência:

Dayane Santos Sartorio

Centro de Estudos do Laboratório de Aptidão Física de São Caetano do Sul (CELAFISCS) R. Santo Antônio, 50 – Sala 505. Centro, São Caetano do Sul (SP) — CEP 09521-160. Tel. (11) 4229-8980; Cel. (19) 9 9612-9540 — E-mail: celafiscs.sartorio@gmail.com

Fonte de fomento: nenhuma Conflito de interesse: nenhum

Entrada: 24 de junho de 2024. Última modificação: 27 de junho de 2024. Aceite: 27 de junho de 2024.

significativas na aptidão física e na capacidade funcional e força muscular dos membros superiores, equilíbrio e mobilidade geral nas mulheres, e força de membros inferiores e mobilidade geral para homens. **Conclusão:** Foi observada uma melhor aptidão física e capacidade funcional tanto em mulheres como nos homens no grupo sexualmente ativo.

PALAVRAS-CHAVE (TERMOS DECS): atividade física, atividade sexual, aptidão física, capacidade funcional, idoso

PALAVRAS-CHAVE DOS AUTORES: sexualidade, terceira idade, envelhecimento, saúde sexual, bem-estar, qualidade de vida

INTRODUÇÃO

O processo de envelhecimento é progressivo e irreversível, e pode trazer consigo doenças relacionadas à idade, tais como doenças cardiovasculares, neurodegenerativas, câncer e distúrbios musculoesqueléticos.¹ Isso normalmente ocorre por causa de uma deterioração da condição física e do processo fisiológico, porém essas mudanças negativas podem ser retardadas ou até mesmo pausadas, em alguns casos, quando o indivíduo faz um ajuste no seu estilo de vida.² A atividade física regular é uma das estratégias que pode ser utilizada para a manutenção da saúde no envelhecimento, fazendo com que o idoso tenha uma melhor qualidade de vida, aumentando a independência funcional.³ Realizada em intensidade moderada/vigorosa em idosos, está relacionada ao melhor perfil de aptidão física, tais como: aeróbica (r 0.397 P 0.000), força (r 0.0243 P 0.027), agilidade (r -0.367 P 0.001) e ainda tiveram menor IMC que idosos sedentários (r -0.218 P 0.048).⁴

De modo geral, estar em dia com a saúde, lazer, espiritualidade e até mesmo relação familiar e social, são fatores que determinam qualidade de vida.⁵ E isso também inclui a atividade sexual presente na vida de indivíduos mais velhos, que está associada a um maior prazer da vida, assim como ao bem-estar.⁶ A atividade sexual também está associada a uma melhor qualidade de vida geral. Envelhecer é um processo natural e fisiológico, que inclui mudanças físicas e psicossociais e mesmo com tantas modificações existentes ao longo do tempo, essa fase não pode ser marcada por ausência de experiências sociais e sexuais.⁷

Trabalhos relacionados à atividade sexual em indivíduos mais velhos precisam ser mais estudados. A hipótese deste estudo é que indivíduos sexualmente ativos podem ter melhor aptidão física e capacidade funcional do que indivíduos que não são sexualmente ativos.

OBJETIVO

Este estudo tem como objetivo comparar a aptidão física e capacidade funcional de acordo com a atividade sexual de indivíduos com mais de 50 anos de idade, praticantes de atividade física em São Caetano do Sul.

MÉTODOS

O delineamento deste trabalho foi transversal, com os dados coletados entre o ano de 2010 e 2015 do Projeto Longitudinal de Envelhecimento e Aptidão Física de São Caetano do Sul, coordenado pelo Centro de Estudos do Laboratório de Aptidão Física de São Caetano do Sul (CELAFISCS). Esse projeto é realizado com frequentadores de centros para idosos, da Prefeitura Municipal de São Caetano do Sul, São Paulo, da qual fazem parte de um programa de atividade física para idosos dois dias por semana com duração de 50 minutos, supervisionada por um profissional de Educação Física. O projeto foi aprovado em 10 de março de 2010 pelo Comitê de Ética Fundação Municipal de Saúde do Município de São Caetano do Sul (FUMUSA), no. 028/2010-A.

Todas as avaliações padronizadas e validadas foram realizadas por membros do CELAFISCS, profissionais de Educação Física, fisioterapeutas, nutricionistas e médicos previamente treinados em como aplicar a avaliação física e capacidade funcional de idosos.

Amostra

A amostra deste estudo foi composta por 531 mulheres e 62 homens avaliados no período entre 2010 e 2015 e que atendiam aos seguintes critérios: (a) ter mais de 50 anos; e (b) que frequentavam o programa de atividade física para idosos. As análises foram feitas de acordo com o sexo e a atividade sexual (ativos e inativos sexualmente). Sendo 26 homens sexualmente ativos com média de idade de 66,07 anos (DP 7,58) e 36 homens sexualmente inativos com média de idade de 68,91 anos (DP 7,68) e ainda, 155 mulheres sexualmente ativas com média de idade de 62,86 anos (DP 7,81) e 376 mulheres sexualmente inativas com média de idade de 68,18 anos (DP 8,14).

Aptidão Física

Para o cálculo do índice de massa corporal (IMC, kg/m^2) foi usada a equação do peso dividido pela estatura ao quadrado. Para as dobras cutâneas (X3DC), foram somadas as medidas de: tríceps, subescapular e suprailíaca.

As variáveis neuro motoras avaliadas pela força muscular de membros superiores mensurada mediante o teste de preensão manual, padronizado pelo CELAFISCS, com o dinamômetro de preensão manual ajustável (Takei TK005, Tokio, Japão) e o teste de flexão de cotovelo com peso de 2 quilos para mulheres e 4 quilos para os homens, força muscular de membros inferiores mediante o teste de impulsão vertical sem auxílio dos membros superiores (cm) e flexibilidade (teste de sentar e alcançar, em centímetros). Ainda, foi analisada indiretamente a *endurance* cardiovascular (teste de marcha estacionária de 2 minutos).

Capacidade funcional

Para avaliar a capacidade funcional foram utilizados os testes de mobilidade (velocidade de levantar da cadeira, em repetições e velocidade de levantar da cadeira uma vez, em segundos), equilíbrio estático (teste unipodal de 30 segundos), mobilidade geral (velocidade de andar normal, em segundos e velocidade máxima de andar, em segundos) padronizado pelo CELAFISCS⁸, no qual o avaliado percorreu o trajeto demarcado no chão, com 3,33 metros, caminhando em sua velocidade normal e máxima, sem correr e sem sair da trajetória, sendo acionado o cronômetro quando foi dado o comando e parado até que o último pé ultrapassasse a linha de chegada e ainda agilidade (*shuttle run*, em segundos).

Atividade sexual

A atividade sexual foi avaliada por um questionário, no qual o indivíduo era interrogado se mantinha relação sexual (sim ou não), e ainda a frequência semanal que poderia ser: uma ou mais vezes por semana, entre uma vez por semana e uma vez por mês e menos de uma vez por mês.⁸

Análise estatística

As variáveis foram descritas em média e desvio padrão, e para a comparação dos grupos sexualmente ativos e sexualmente inativos foi realizado o teste de ANCOVA, com ajuste por idade, com nível de significância de $P < 0,05$. O programa estatístico utilizado foi Statistical Package for Social Sciences - SPSS versão 20.0 (IBM, Estados Unidos).

RESULTADOS

O estudo teve 593 participantes, sendo a maior parte da amostra mulheres ($n = 531$). Do grupo masculino ($n = 62$), 42% eram sexualmente ativos e no grupo feminino ($n = 453$), 29% eram sexualmente ativas.

É possível visualizar que não houve diferença estatisticamente significativa para a variável IMC e X3DC quando comparados os dois grupos. Mas é possível observar que o grupo sexualmente ativo tem um maior IMC para ambos os sexos (**Tabela 1**).

Comparado o grupo sexualmente ativo com o grupo sexualmente inativo, os dados nos permitem verificar que houve diferenças significativas na aptidão física e na capacidade funcional na força muscular de membros superiores, equilíbrio e mobilidade geral nas mulheres, e observadas diferenças significativas para homens na força de membros inferiores e mobilidade geral (**Tabela 2**).

DISCUSSÃO

Algumas alterações para a definição do envelhecimento, sendo elas: alterações fisiológicas, morfológicas, bioquímicas e emocionais, sinalizam alterações que por sua vez não devem ser compreendidas isoladamente, tratando-se de um processo progressivo e gradativo de perdas motoras e sensoriais ao longo do tempo, tornando os indivíduos mais vulneráveis e susceptíveis ao surgimento de doenças que podem afetar de forma direta sua funcionalidade.⁹ A sociedade nega esse fenômeno e contribui para o preconceito contra a velhice, dificultando as estratégias de políticas específicas para esse grupo.¹⁰ A pessoa na etapa da velhice não é sinônimo e nem significa tornar-se assexuado, no entanto, o que acontece com frequência é a construção sociocultural de mitos e tabus acerca da sexualidade na terceira idade.¹¹ A atividade sexual não pode ser um tabu em pessoas idosas. Tema pouco discutido e até mesmo esquecido tanto por profissionais da saúde quanto pela sociedade, construindo a ideia de que os idosos são seres assexuados. Mesmo que o processo de envelhecimento traga limitações, esta fase da vida pode ser muito frutífera como

Tabela 1. Comparação das variáveis de antropometria e composição corporal de acordo com a atividade sexual de indivíduos maiores de 50 anos fisicamente ativos

	Masculino		P	Feminino		P
	Sexualmente ativo (n = 30)	Sexualmente inativo (n = 43)		Sexualmente ativo (n = 30)	Sexualmente inativo (n = 43)	
IMC	27,3 ± 4,08	26,8 ± 3,94	0,88	28,1 ± 4,11	27,7 ± 4,52	0,51
X3DC	15,6 ± 7,99	16,1 ± 6,47	0,17	22,6 ± 7,37	21,0 ± 6,93	0,40

Dados descritos em média ± desvio padrão, *P < 0,05.

Tabela 2. Comparação das variáveis de aptidão física e capacidade funcional de acordo com a atividade sexual de indivíduos maiores de 50 anos fisicamente ativos

Variáveis	Masculino		Feminino	
	Sexualmente ativo (n = 26)	Sexualmente inativo (n = 36)	Sexualmente ativo (n = 155)	Sexualmente inativo (n = 376)
Força membros superiores D (kg)	41,61 ± 5,64	38,19 ± 9,37	25,53* ± 5,62	23,46* ± 4,71
Força membros superiores E (kg)	39,78 ± 5,27	36,38 ± 8,10	24,30 ± 5,00	22,73 ± 4,70
Força membros superiores (rep)	22,34 ± 4,97	20,91 ± 4,00	23,52 ± 4,69	22,32 ± 4,94
Força de membros inferiores (cm)	20,92 ± 5,18	19,59 ± 5,57	14,85 ± 4,69	13,30 ± 4,20
Flexibilidade (cm)	18,28 ± 10,87	20,33 ± 7,61	24,76 ± 7,79	24,28 ± 8,61
Cardiovascular (rep)	111,38 ± 19,92	105,55 ± 20,18	108,29 ± 20,21	102,09 ± 22,42
Capacidade de sentar e levantar da cadeira (rep)	20,38* ± 5,30	17,72* ± 3,42	19,09 ± 4,67	18,15 ± 4,03
Capacidade de levantar da cadeira uma vez (seg)	0,71 ± 0,18	0,76 ± 0,24	1,22 ± 3,50	0,85 ± 1,35
Equilíbrio (seg)	23,08 ± 8,01	18,90 ± 9,66	21,05* ± 9,47	16,60* ± 10,40
Velocidade de andar normal (seg)	2,53* ± 0,35	3,08* ± 0,88	2,82* ± 0,48	3,10* ± 0,69
Velocidade máxima de andar (seg)	1,85* ± 0,21	2,36* ± 0,60	2,40 ± 1,49	2,43 ± 0,42
Agilidade (seg)	16,27 ± 2,46	18,84 ± 7,83	19,14 ± 3,54	21,32 ± 5,16

Dados descritos em média ± desvio padrão, *P < 0,05.

qualquer outra fase no que se refere à vivência do amor e da sexualidade.

Em estudo com amostra de 1.680 pessoas com a média de idade de 74,7 anos¹², foi observado que a atividade sexual é maior entre indivíduos com idade entre 60 e 66 anos e vai diminuindo conforme o aumento da idade. Dentre estes, os homens são considerados mais ativos sexualmente que as mulheres, e quando analisada a saúde auto relatada, os indivíduos que consideravam sua saúde boa tinham uma vida sexual mais ativa.¹² Outro estudo com uma amostra de 2.200 homens e 2.737 mulheres,¹³ em que se avaliou a associação do estado de peso corporal e atividade sexual em indivíduos acima de 50 anos de idade, mostrou que homens com excesso de peso ou obesos tendem a ser mais ativos sexualmente quando comparados com indivíduos com peso normal, o mesmo ocorrendo com as mulheres com excesso de peso. Isso mostra que estar acima do peso não é um indicativo de ser sexualmente inativo.

Estudo relacionando à atividade sexual com a saúde, bem-estar, incluindo a atividade física como variável de desfecho demonstrou uma associação entre o declínio da atividade e desejo sexual, com a maior chance de risco de câncer, doenças cardiovasculares, acidente vascular cerebral, e foi amplamente ligado ao estado precário de saúde auto relatada, isto verificado em uma grande amostra de 2.577 homens e 3.195 mulheres acima de 50 anos de idade que se mantiveram ativos sexualmente.¹⁴ Outro estudo com uma amostra de 7.038 pessoas acima de 50 anos, do Projeto Longitudinal de Envelhecimento ELSA,¹⁵ mostrou que a chance da atividade sexual foi maior entre indivíduos que praticaram atividade física de intensidade moderada a vigorosa pelo menos uma vez por semana. Dificuldades

de ereção foram menos comuns entre os homens ativos e mulheres que assistiam ≥ 6 h de TV/dia, tinham menor chance de pensar em sexo com frequência, encorajando os indivíduos mais velhos que ao manterem-se mais ativos fisicamente, pode ajudar a aumentar o relacionamento sexual, saúde mental e bem-estar.

Ainda, estudo feito com uma amostra de 74 mulheres com idade média de 67 anos, praticantes de atividade física, teve como objetivo comparar a atividade sexual entre idosas com aptidão física boa ou ruim. Os resultados mostraram que as mulheres que tinham uma boa aptidão física apresentaram uma melhor função sexual¹¹. É importante ressaltar que com o aumento da expectativa de vida, há a utilização de terapias hormonais e medicamentos para fortalecer a potência sexual, porém existe a necessidade da promoção de qualidade de vida sexual para os idosos sobre a consequente vulnerabilidade às Infecções Sexualmente Transmissíveis (IST). A vida sexual ativa na terceira idade gera um aumento da incidência de HIV (Vírus da Imunodeficiência Humana) na população acima dos 60 anos e é crescente como em nenhuma outra faixa etária, tornando um problema de saúde pública.¹⁶

Estudo feito com pessoas entre 50 e 83 anos de idade e sexualmente ativas¹⁷ mostrou que suas funções cognitivas são mais preservadas do que pessoas sexualmente inativas. Pessoas com problemas cardiovasculares relataram que tiveram uma diminuição e até chegaram a parar suas atividades sexuais por conta dos problemas de coração. Isso mostra que a doença, além de afetar a saúde do idoso, também afeta negativamente a prática da atividade sexual.¹⁸

Além disso, é importante salientar a necessidade de produções científicas em relação ao comportamento da

sexualidade e a necessidade de pesquisas no tocante a esta temática para subsidiar e estimular o desenvolvimento de políticas públicas que trabalhem a questão da saúde sexual na terceira idade, objetivando a promoção e a participação destes idosos em práticas sexuais mais seguras, tanto para prevenir a propagação de doenças sexualmente transmissíveis quanto para manter sua própria saúde física e funcional.⁹ Como já mencionado anteriormente, a prática de exercício e atividade física deve ser uma estratégia para que pessoas idosas mantenham sua independência funcional. Logo, ser

ativo fisicamente contribui para a melhora da relação sexual, saúde mental e bem-estar.

CONCLUSÃO

Com isso, concluímos que o grupo sexualmente ativo teve uma melhor aptidão física e capacidade funcional em relação ao grupo sexualmente inativo na força muscular de membros superiores, equilíbrio e mobilidade geral nas mulheres e força de membros inferiores e mobilidade geral nos homens.

REFERÊNCIAS

- Li Z, Zhang Z, Ren Y, et al. Aging and age-related diseases: from mechanisms to therapeutic strategies. *Biogerontology*. 2021;22(2):165-187. PMID: 33502634; <https://doi.org/10.1007/s10522-021-09910-5>.
- Hill M, Trískala Z, Honcú P, et al. Aging, hormones and receptors. *Physiol Res*. 2020 Sep 30;69(Suppl 2):S255-S272. PMID: 33094624; <https://doi.org/10.33549/physiolres.934523>.
- Andrieieva O, Hakman A, Kashuba V, et al. Effects of physical activity on aging processes in elderly persons. *Journal of Physical Education and Sport*® (JPES) 2019; 19: 1308–1314. <http://dx.doi.org/10.14198/jhse.2021.16.Proc2.05>.
- M Silva F, Petrica J, Serrano J, et al. The Sedentary Time and Physical Activity Levels on Physical Fitness in the Elderly: A Comparative Cross Sectional Study. *Int J Environ Res Public Health*. 2019;16(19):3697. PMID: 31581429; <https://doi.org/10.3390/ijerph16193697>.
- Nahas MV. *Atividade Física, Saúde Qualidade de Vida*. 7ª edição. Florianópolis: Ed. do Autor, 2017.
- Smith L, Yang L, Veronese N, et al. Sexual Activity is Associated with Greater Enjoyment of Life in Older Adults. *Sex Med*. 2019;7(1):11-18. PMID: 30554952; <https://doi.org/10.1016/j.esxm.2018.11.001>.
- Souza Júnior EV, Silva Filho BFD, Barros VS, et al. Sexuality is associated with the quality of life of the elderly! *Rev Bras Enferm*. 2021;74(suppl 2):e20201272. PMID: 34259722. <https://doi.org/10.1590/0034-7167-2020-1272>.
- Matsudo SMM. *Avaliação do Idoso: Física e Funcional*. 3ª edição. Santo André: Gráfica Mali, 2010.
- Brito PS, Silva JOL, et al. A importância da sexualidade na saúde do idoso. *Res Soc Dev*. 2023;12(2):e18112240155. <https://doi.org/10.33448/rsd-v12i2.40155>.
- BRASIL. Ministério da Saúde. PORTARIA Nº 2.528 DE 19 DE OUTUBRO DE 2006. Aprova a Política Nacional de Saúde da Pessoa Idosa. Brasília, 2006.
- Geraldine Wittkopf P, de Medeiros P, Virtuoso J, et al. Estudo da função sexual e da aptidão funcional em mulheres idosas Study of sexual function and functional fitness in elderly women. *Arquivos de ciências da saúde* 2018; 25: 56–60.
- Stentagg M, Skär L, Berglund JS, Lindberg T. Cross-Sectional Study of Sexual Activity and Satisfaction Among Older Adults ≥ 60 Years of Age. *Sex Med*. 2021;9(2):100316. PMID: 33676227; <https://doi.org/10.1016/j.esxm.2020.100316>.
- Smith L, Yang L, Forwood S, et al. Associations between sexual activity and weight status: Findings from the English Longitudinal Study of Ageing. *PLoS One*. 2019;14(9):e0221979. PMID: 31498846; <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0221979>.
- Jackson SE, Yang L, Koyanagi A, et al. Declines in Sexual Activity and Function Predict Incident Health Problems in Older Adults: Prospective Findings from the English Longitudinal Study of Ageing. *Arch Sex Behav*. 2020;49(3):929-940. PMID: 31432361; <https://doi.org/10.1007/s10508-019-1443-4>.
- Smith L, Grabovac I, Yang L, et al. Participation in Physical Activity is Associated with Sexual Activity in Older English Adults. *Int J Environ Res Public Health*. 2019;16(3):489. PMID: 30744068; <https://doi.org/10.3390/ijerph16030489>.
- Torres M, von Humboldt S, Leal I. The influence of sexual changes on the sexual satisfaction of elderly. *Psicologia, Saúde & Doença* 2020; 21: 90–96. <http://dx.doi.org/10.15309/20psd210114>.
- Wright H, Jenks RA, Demeyere N. Frequent Sexual Activity Predicts Specific Cognitive Abilities in Older Adults. *J Gerontol B Psychol Sci Soc Sci*. 2019;74(1):47-51. PMID: 28645192; <https://doi.org/10.1093/geronb/gbx065>.
- Baert A, Pardaens S, De Smedt D, et al. Sexual Activity in Heart Failure Patients: Information Needs and Association with Health-Related Quality of Life. *Int J Environ Res Public Health*. 2019;16(9):1570. PMID: 31060294; <https://doi.org/10.3390/ijerph16091570>.