

# Impacto do exercício físico sobre o desempenho sexual

*Heloisa Junqueira Fleury<sup>1</sup> e Carmita Helena Najjar Abdo<sup>II</sup>*

Programa de Estudos em Sexualidade (ProSex) do Instituto de Psiquiatria do Hospital das Clínicas da Faculdade de Medicina da Universidade de São Paulo

## RESUMO

O desempenho sexual humano é influenciado por uma variedade de fatores biopsicossociais e a prática regular de exercícios pode trazer efeitos benéficos sobre a saúde física e emocional e prevenir disfunções sexuais. Este artigo tem como objetivo analisar a influência do exercício físico no desempenho sexual humano. Para a população feminina, exercitar-se tem efeitos positivos sobre a função sexual pela melhora na excitação sexual em decorrência do aumento na atividade do sistema nervoso simpático e fatores endócrinos. Praticantes de exercícios regulares apresentam melhor função sexual e vascularização clitoriana e menor sofrimento sexual, em comparação com mulheres sedentárias, sendo os benefícios mediados por determinantes biológicos e psicológicos. Para a população masculina, níveis mais altos de atividade física estão associados à melhora da função erétil e ao controle da ejaculação, pelo aumento da consciência interoceptiva e melhor equilíbrio simpático-vagal durante essa atividade, mediados por vias psicológicas e fisiológicas. As evidências sugerem que níveis moderados a altos (mas não excessivos) de atividade física beneficia a saúde sexual, caracterizando uma estratégia não farmacológica para a promoção do bem-estar sexual. A relação entre exercício físico e desempenho sexual reforça a importância de incorporar atividades físicas regulares como parte de um estilo de vida saudável, visando não apenas a saúde geral, mas também o bem-estar sexual. Com a crescente prevalência de disfunções sexuais, o exercício físico emerge como intervenção preventiva e terapêutica promissora, enfatizando a necessidade de mais estudos para explorar plenamente o potencial dessa intervenção.

**PALAVRAS-CHAVE (TERMOS DECS):** exercício físico, saúde sexual, sexualidade, disfunções sexuais fisiológicas, doença crônica

**PALAVRAS-CHAVE DOS AUTORES:** desempenho sexual, disfunção erétil, ejaculação precoce, disfunções sexuais psicogênicas, transtorno da excitação sexual, transtorno do desejo sexual hipotivo

## INTRODUÇÃO

O desempenho sexual humano é influenciado por uma variedade de fatores biopsicossociais e a prática regular de exercícios tem sido amplamente estudada pelos efeitos benéficos sobre a saúde física e emocional, podendo ter um papel importante na prevenção de disfunções sexuais.

A prevalência de disfunção sexual varia significativamente entre homens e mulheres. As disfunções do desejo e da excitação são as mais frequentes para as mulheres e uma grande proporção delas experimenta múltiplas disfunções sexuais. Para os homens, a ejaculação precoce e a disfunção erétil são as mais comuns.<sup>1</sup>

Um estudo baseado nas novas diretrizes da CID-11 identificou uma ou mais dificuldades sexuais, mesmo com

<sup>I</sup>Psicóloga, mestre em Ciências pela Faculdade de Medicina da Universidade de São Paulo (FMUSP).

<sup>II</sup><https://orcid.org/0000-0001-5084-8390>

<sup>I</sup>Psiquiatra, professora da Faculdade de Medicina da Universidade de São Paulo (FMUSP), São Paulo (SP), Brasil. Coordenadora do Programa de Estudos em Sexualidade (ProSex) do Instituto de Psiquiatria do Hospital das Clínicas da FMUSP, São Paulo (SP), Brasil.

<sup>II</sup><https://orcid.org/0000-0002-6312-8306>

Editor responsável por esta seção:

**Carmita Helena Najjar Abdo.** Psiquiatra, professora da Faculdade de Medicina da Universidade de São Paulo (FMUSP), São Paulo (SP), Brasil. Coordenadora do Programa de Estudos em Sexualidade (ProSex) do Instituto de Psiquiatria do Hospital das Clínicas da FMUSP, São Paulo (SP), Brasil.

Contribuição dos autores: Fleury HJ: pesquisa e redação do manuscrito; Abdo CHN: análise dos dados coletados e revisão do texto.

Endereço para correspondência:

Heloisa Junqueira Fleury

R. Sergipe, 401 — conjunto 309 — São Paulo (SP) — CEP 01243-001

Cel. (11) 970707871 — E-mail: [hjfleury@uol.com.br](mailto:hjfleury@uol.com.br)

Fonte de fomento: nenhuma declarada. Conflito de interesse: nenhum.

Data de entrada: 08 de agosto de 2024; Última modificação: 12 de agosto de 2024; Aceite: 08 de agosto de 2024

sofrimento leve, em 33,4% dos homens e 45,7% das mulheres. Entre os indivíduos sexualmente ativos, 13,3% dos homens e 17,5% das mulheres relataram disfunção sexual.<sup>2</sup>

O desempenho sexual é influenciado por vários fatores, como saúde, idade e sofrimento psicológico. Por exemplo, a prevalência de disfunção sexual entre pacientes diabéticos é mais alta, atingindo 61,4% (65,91% dos homens e 58,81% das mulheres).<sup>3</sup>

Embora a importância do exercício para a saúde física e emocional em geral tenha sido amplamente reconhecida, sua relação com o desempenho sexual pode ser melhor explorada como estratégia não farmacológica para reduzir disfunção sexual masculina<sup>4</sup> e feminina.<sup>5</sup>

Este artigo tem como objetivo analisar a influência do exercício físico no desempenho sexual humano.

## BENEFÍCIOS DO EXERCÍCIO FÍSICO

Os efeitos a longo prazo do exercício físico sobre o risco de doenças crônicas, como diabetes e doenças cardíacas, são benéficos e multifacetados. A prática de atividade física regular melhora o metabolismo, a função cardiovascular e colabora na prevenção e no tratamento de obesidade, diabetes, hipertensão, doenças cardiovasculares e depressão, entre outras.<sup>6</sup>

Exercício regular pode estimular o córtex cerebral, aumentar o fornecimento de oxigênio e nutrientes e ajudar a manter o funcionamento estável do sistema nervoso. Os mecanismos responsáveis pelos benefícios em várias doenças, como depressão, transtorno de ansiedade, autismo e transtorno de déficit de atenção/hiperatividade são multifacetados, envolvendo vias neurobiológicas e comportamentais, responsáveis por manter o equilíbrio do corpo humano.<sup>7</sup> Em muitos casos, a terapia medicamentosa é insuficiente e traz efeitos colaterais indesejados, o que valoriza a prática de exercícios na prevenção e melhoria dessas condições.<sup>7</sup>

Exercícios físicos, como o treinamento aeróbico, fortalecimento, flexibilidade e exercícios de equilíbrio, adaptados para idosos, contribuem para melhorar a saúde física e psicológica no envelhecimento, por meio do eixo hipotálamo-hipófise-adrenal, assim como melhoram o sono, o humor e a cognição.<sup>8</sup>

## BENEFÍCIOS DO EXERCÍCIO FÍSICO NA FUNÇÃO SEXUAL FEMININA

Os efeitos positivos do exercício se estendem à saúde sexual, pois a melhoria da saúde física e mental pode melhorar o bem-estar geral e a satisfação sexual. Mesmo não havendo uma conceituação detalhada dos mecanismos neurobiológicos subjacentes a essa melhoria,<sup>9</sup> a importância da atividade física regular tem sido enfatizada como uma estratégia não

farmacológica, de baixo custo e acessível para promover a saúde física e mental ao longo da vida.

Para a população feminina, exercitar-se melhora a excitação sexual, em decorrência do aumento na atividade do sistema nervoso simpático e elementos endócrinos. A prática regular de exercícios pode aumentar a satisfação sexual indiretamente, por preservar a flexibilidade e a autonomia e beneficiar a saúde cardiovascular, o humor e a imagem corporal positiva.<sup>10</sup> Esta intervenção alivia as dificuldades sexuais em mulheres com disfunção sexual induzida pelo uso de medicamentos antidepressivos e que se submeteram à histerectomia.<sup>10</sup>

Um estudo com 322 mulheres pré e pós menopausadas, com queixas de disfunção sexual, identificou que as praticantes de exercícios regulares (67,4%) apresentaram melhor função sexual e vascularização clitoriana e menor sofrimento sexual, em comparação com mulheres sedentárias, sendo esses benefícios mediados por determinantes biológicos e psicológicos. Por outro lado, o excesso de atividade física esteve associado com piora de vários parâmetros psicosssexuais, como satisfação sexual e sintomas psicológicos, mesmo quando comparado com o padrão sedentário.<sup>5</sup>

Um estudo brasileiro com 169 mulheres estudantes de medicina confirmou a associação entre a prática de exercícios e melhores índices em diversas dimensões da função sexual, evidenciando o risco diminuído para disfunção sexual naquelas fisicamente ativas.<sup>11</sup>

Resultados com uma população de 300 mulheres, em relacionamentos estáveis e praticantes regulares de exercícios, demonstraram que o exercício tem um papel importante no desempenho sexual de mulheres saudáveis, por facilitar lubrificação vaginal, facilitar o orgasmo, maior desejo sexual e frequência de atos sexuais, além de menos dispareunia. Esses índices referem-se a mulheres de todas as idades, evidenciando a importância dessa prática preventiva para dificuldades sexuais.

## BENEFÍCIOS DO EXERCÍCIO FÍSICO NA FUNÇÃO SEXUAL MASCULINA

Na população masculina, há algumas evidências sugerindo que a prática de exercícios tem relação positiva com a sexualidade. Um estudo identificou que níveis mais altos de atividade física estavam associados à melhora da função erétil e ao controle da ejaculação. Essa melhora foi relacionada ao aumento da consciência interoceptiva e melhor equilíbrio simpático-vagal durante a atividade sexual, sugerindo que esses resultados positivos ocorrem por meio de vias psicológicas e fisiológicas.<sup>12</sup>

A função sexual de pacientes com câncer de próstata pode se beneficiar com a prática de atividade física, que está ligada

à melhora da saúde cardiovascular, aumento do fluxo sanguíneo e aumento do bem-estar geral.<sup>13</sup>

Mesmo sendo necessárias mais evidências da eficácia, alguns mecanismos que ligam a atividade física à melhora da função sexual masculina apoiam a indicação dessa prática como intervenção terapêutica para a prevenção e tratamento da disfunção sexual masculina, especificamente, disfunção erétil, ejaculação precoce e baixa libido.<sup>4</sup>

A influência positiva do exercício na função sexual também é confirmada em jovens adultos, de ambos os sexos. Um estudo analisou o desejo sexual em relação à atividade física e os efeitos na excitação e inibição sexual em uma população de 485 participantes (327 mulheres e 158 homens), entre 18 e 35 anos. Concluiu que níveis médios e altos de atividade física contribuem positivamente para o comportamento sexual, podendo ser considerada uma intervenção para questões relacionadas ao desejo sexual.<sup>14</sup>

## CONCLUSÃO

Há muitos indícios da influência positiva do exercício físico no desempenho sexual humano, com benefícios para a saúde

física, mental e sexual, contribuindo para a prevenção de doenças crônicas e outros fatores de risco para disfunção sexual.

Estudos demonstram que o exercício físico regular pode melhorar significativamente a função sexual em homens e mulheres. Nelas, a prática está correlacionada com melhor vascularização clitoriana, maior satisfação sexual e menor sofrimento sexual. Neles, há uma relação positiva entre a atividade física e a melhora da função erétil e controle da ejaculação, sugerindo que o exercício pode atuar por meio de mecanismos fisiológicos e psicológicos.

As evidências sugerem que níveis moderados a altos (mas não excessivos) de atividade física são benéficos para a saúde sexual, significando uma estratégia não farmacológica para a promoção do bem-estar sexual.

A relação entre exercício físico e desempenho sexual reforça a importância de incorporar atividades físicas regulares ao estilo de vida saudável, visando não apenas a saúde geral, mas também o bem-estar sexual. Com a crescente prevalência de disfunções sexuais, o exercício físico emerge como uma intervenção preventiva e terapêutica promissora, enfatizando a necessidade de mais estudos para explorar plenamente o seu potencial.

## REFERÊNCIAS

- McCabe MP, Sharlip ID, Lewis R, et al. Incidence and Prevalence of Sexual Dysfunction in Women and Men: A Consensus Statement from the Fourth International Consultation on Sexual Medicine 2015. *J Sex Med.* 2016;13(2):144-52. PMID: 26953829. <https://doi.org/10.1016/j.jsxm.2015.12.034>.
- Briken P, Matthiesen S, Pietras L, et al. Estimating the Prevalence of Sexual Dysfunction Using the New ICD-11 Guidelines. *Dtsch Arztebl Int.* 2020;117(39):653-658. PMID: 33357346; <https://doi.org/10.3238/arztebl.2020.0653>.
- Gebeyehu NA, Gesese MM, Tegegne KD, et al. Global prevalence of sexual dysfunction among diabetic patients from 2008 to 2022: Systematic review and meta-analysis. *Metabolism Open.* 2023;18. ISSN 2589-9368. <https://doi.org/10.1016/j.metop.2023.100247>.
- Wilson JJ, Trott M, Ilie CP, Pratsides L, Shah S, Tully MA, Smith L. The potential role of physical activity in the management of male sexual dysfunction. *Trends Urol Men's Health.* 2023; 14: 10-14. <https://doi.org/10.1002/tre.917>
- Maseroli E, Rastrelli G, Di Stasi V, et al. Physical Activity and Female Sexual Dysfunction: A Lot Helps, But Not Too Much. *J Sex Med.* 2021;18(7):1217-1229. PMID: 34099414. <https://doi.org/10.1016/j.jsxm.2021.04.004>.
- Karapetov AL, Lysenko ID, Kasumova AB, et al. The Role Of Physical Activity And Sports In The Prevention And Treatment Of Chronic Diseases: Modern Scientific Data And Practical Recommendations. *J Complement Med Res.* 2022. <https://doi.org/10.5455/jcmr.2023.14.03.11>.
- Chen Z, Lan W, Yang G, et al. Exercise Intervention in Treatment of Neuropsychological Diseases: A Review. *Front Psychol.* 2020;11:569206. PMID: 33192853; <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2020.569206>.
- Benlidayi IC. The effects of exercising on psychological well-being in older adults. *Anti Aging East Eur.* 2023. <http://dx.doi.org/10.56543/aaeeu.2023.2.1.06>.
- Machado S, Paes F, Ferreira Rocha NB, et al. Neuroscience of Exercise: Association Among Neurobiological Mechanisms and Mental Health. *CNS Neurol Disord Drug Targets.* 2015;14(10):1315-6. <https://doi.org/10.2174/1871527315999151119122238>. PMID: 26585654.
- Stanton AM, Handy AB, Meston CM. The Effects of Exercise on Sexual Function in Women. *Sex Med Rev.* 2018;6(4):548-557. <https://doi.org/10.1016/j.jsxm.2018.02.004>. PMID: 29606554.
- Tronco G, Castralli H, Salatino L, Motta G, Zancan M. Association Between Physical Activity and Sexual Dysfunctions in Medical Students from Southern Brazil. *J Sex Med* 2022 May; 19 (2):S214, <https://doi.org/10.1016/j.jsxm.2022.03.488>
- Niu C, Ventus D, Wen G, Santtila P. Associations between Self-Reported Physical Activity, Autonomic Reactivity, Interoception, and Sexual Dysfunctions in Men. 2024. <https://doi.org/10.21203/rs.3.rs-4011489/v1>.
- Reimer N, Zopf EM, Böwe R, Baumann FT. Effects of Exercise on Sexual Dysfunction in Patients With Prostate Cancer - A Systematic Review. *J Sex Med.* 2021;18(11):1899-1914. PMID: 34654674. <https://doi.org/10.1016/J.JSXM.2021.09.001>.
- López-Rodríguez MM, Aguilera-Vásquez RP, Fernández-Sola C, et al. Sexual Desire and Excitement in Relation to Physical Activity in Young Adults. *Rev int med cienc act fis deporte.* 2020; 20(77):133-53. <https://doi.org/10.15366/rimcafd2020.77.009>.