

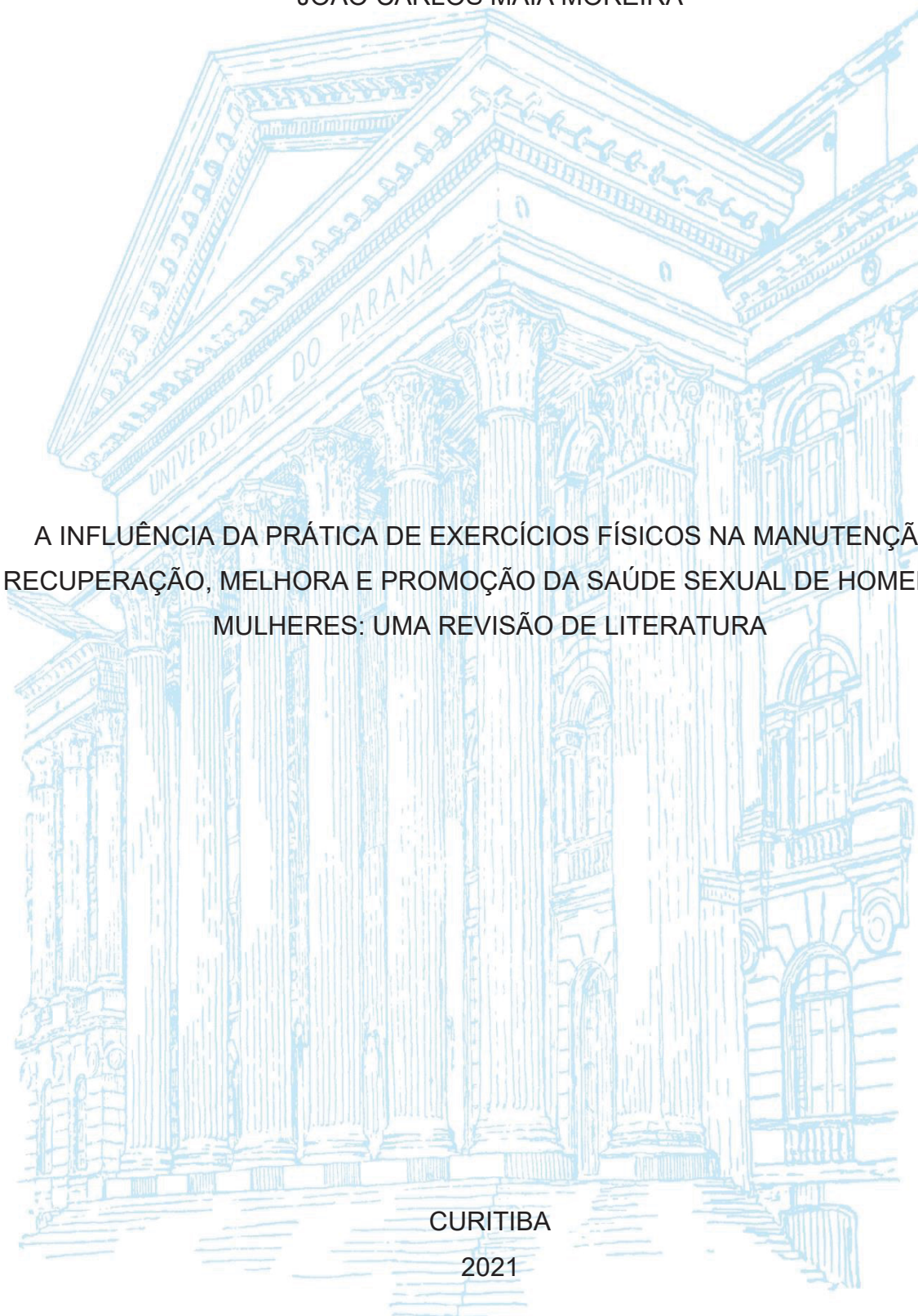
UNIVERSIDADE FEDERAL DO PARANÁ

JOÃO CARLOS MAIA MOREIRA

A INFLUÊNCIA DA PRÁTICA DE EXERCÍCIOS FÍSICOS NA MANUTENÇÃO,
RECUPERAÇÃO, MELHORA E PROMOÇÃO DA SAÚDE SEXUAL DE HOMENS E
MULHERES: UMA REVISÃO DE LITERATURA

CURITIBA

2021



JOÃO CARLOS MAIA MOREIRA

A INFLUÊNCIA DA PRÁTICA DE EXERCÍCIOS FÍSICOS NA MANUTENÇÃO,
RECUPERAÇÃO, MELHORA E PROMOÇÃO DA SAÚDE SEXUAL DE HOMENS E
MULHERES: UMA REVISÃO DE LITERATURA

Artigo apresentado ao curso de Especialização em
Medicina do Exercício Físico na Promoção da
Saúde, Setor de Ciências da Saúde, Universidade
Federal do Paraná.

Orientadora: Prof^a. Dr^a. Renata Labronici Bertin

CURITIBA

2021

Dedico este trabalho a Deus, à Zélia minha esposa (*in memoriam*) e as minhas filhas Juliana e Tatiane.

Aos meus pais João (*in memoriam*) e Teresa.
“Aos meus irmãos e irmãs, sobrinhos e sobrinhas e a toda minha família, amigos e clientes meus maiores incentivadores”.

AGRADECIMENTOS

Agradeço primeiramente a Deus pela dádiva da vida, benção e proteção.

Agradeço a minha sempre querida esposa Zélia (*in memoriam*), meu amor, minha companheira e amiga, parceira de vida e mãe de minhas filhas Juliana e Tatiane nossos maiores patrimônios humanos, amores comuns, e incondicionais.

Agradeço a meus pais, João (*in memoriam*) e Teresa meus grandes exemplos meus portos seguros e minhas referências de caráter, princípios e valores. Confiaram em mim e me deram todo apoio e amor.

Agradeço ao orientadora Professora Dra. Renata Labronici Bertin pela dedicada orientação e pela interlocução acadêmica qualificada.

Aos professores, amigos e familiares pela colaboração e apoio que certamente foram fundamentais para a realização neste trabalho. Seria impossível citar nomes sem cometer injustiça.

Agradeço a todos que, direta ou indiretamente, contribuíam para que eu concluísse o Curso de Pós Graduação em Medicina do Exercício para Promoção da Saúde.

A influência da prática de exercícios físicos na manutenção, recuperação, melhora e promoção da saúde sexual de homens e mulheres: uma revisão de literatura

João Carlos Maia Moreira

RESUMO

O Colégio Americano de Medicina do Esporte (ACSM) e a Organização Mundial da Saúde (OMS) reconhecem a importância do exercício físico para promoção da saúde. A OMS recomenda ainda o incremento de políticas públicas voltadas a proporcionar um ambiente que estimule uma vida mais ativa, com a inclusão de ambientes e oportunidades que favoreçam o movimento através de atividades físicas de interesse das comunidades. O presente artigo de revisão de literatura teve por intenção problematizar avaliar sobre a perspectiva da promoção de uma vida sexualmente mais ativa a influência da prática de exercícios físicos na manutenção, recuperação e melhora na promoção da saúde global, mais especificamente da saúde sexual de homens e mulheres. Para tanto foram consideradas as recomendações do ACSM e das atuais diretrizes da OMS. Foram revistos e utilizados 15 artigos científicos disponíveis em diversas plataformas de publicação científica on-line. Para o levantamento bibliográfico foi utilizado o buscador google acadêmico. Os critérios de inclusão foram textos completos em língua portuguesa e inglesa que compreenderam artigos com uma visão multidisciplinar e multidimensional que abordassem a atividade física e exercícios na promoção de uma vida sexualmente ativa. Os critérios de exclusão; artigos que não abordassem a presente temática e com mais de 13 anos de publicação e que não estivessem disponíveis na íntegra. Após análise, concluiu-se que a prática de exercícios apresentou-se como instrumento de relevância investigativa nos casos apresentados, potencialmente viável para manutenção, recuperação e promoção da saúde sexual em pessoas saudáveis, e ou, com algum comprometimento de sua saúde.

Palavras chaves: Atividade Física. Exercícios. Disfunção sexual. Saúde sexual. Sexo. Sexualidade. Libido. Vida sexualmente ativa.

ABSTRACT

The American College of Sports Medicine (ACSM) and the World Health Organization (WHO) recognize the importance of physical exercise for health promotion. WHO also recommends the increase of public policies aimed at providing an environment that encourages a more active life, with the inclusion of environments and opportunities that favor movement through physical activities of interest to communities. The present article of literature review had the intention to problematize to evaluate on the perspective of the promotion of a sexually more active life the influence of the practice of physical exercises in the maintenance, recovery and improvement in the promotion of the global health, more specifically of the sexual health of men and women. To this end, the recommendations of the ACSM and the current WHO guidelines were

considered. 15 scientific articles available on various online scientific publishing platforms were reviewed and used. For the bibliographic survey, the google academic search engine was used. The inclusion criteria were complete texts in portuguese and english that comprised articles with a multidisciplinary and multidimensional view that addressed physical activity and exercises in promoting a sexually active life the exclusion criteria; articles that did not address the present theme and with more than 13 years of publication and that were not available in full. After analysis, it was concluded that the practice of exercises presented itself as an instrument of investigative relevance in the cases presented, potentially viable for the maintenance, recovery and promotion of sexual health in healthy people, and or, with some compromise in their health.

Keywords: physical activity. Exercises. Sexual dysfunction. Sexual health. Sex. Sexuality. Libido. Sexually active life.

SUMÁRIO

1 INTRODUÇÃO.....	8
1.1 PROBLEMA.....	9
1.2 OBJETIVO GERAL:.....	9
2 METODOLOGIA.....	9
3 RESULTADOS E DISCUSSÃO.....	11
4 CONSIDERAÇÕES FINAIS	27
REFERÊNCIAS.....	28

1 INTRODUÇÃO

A expectativa de vida sexualmente ativa é definida como o número médio de anos que permanecemos sexualmente ativos e sua relação com a saúde de homens e mulheres de meia-idade e idosos (LINDAU; GAVRILOVA, 2010)

A sexualidade humana vem a cada dia sendo reconhecida pela sociedade como fundamental para promoção da saúde e por consequência da qualidade de vida. Uma vida sexual ativa está correlacionada a saúde e ao aumento da expectativa de vida (LINDAU; GAVRILOVA, 2010).

No estudo de Lindau e GavriloVA, (2010), a saúde foi fortemente associada a ter um parceiro, principalmente para mulheres, no corte da terceira idade. Trata-se de duas pesquisas transversais realizadas nos Estados Unidos da América com homens e mulheres de meia-idade e idosos, onde os pesquisadores buscavam coletar informações sobre sexo, saúde e anos de vida sexualmente ativos nesta população. Embora os homens tenham uma expectativa de vida sexualmente ativa maior, acabam reduzindo essa vantagem por outros problemas de saúde. Porém ambos os gêneros ao relatarem saúde muito boa ou excelente, têm maior tendência a serem sexualmente ativos, em comparação com àqueles que relataram saúde ruim ou moderada. Homens e mulheres saudáveis na meia- idade e na vida adulta têm maior interesse por sexo e ganham, qualidade e longevidade de vida sexualmente ativa (LINDAU; GAVRILOVA, 2010).

Portanto, parte fundamental de um relacionamento amoroso entre parceiros formais ou casais é uma libido sexual adequada que promova o aumento da qualidade de vida e ofereça uma sensação de bem-estar físico e social (SLENTZ et al., 2004).

A saúde sexual pode ser usada como importante marcador de saúde sistêmica, no combate às principais doenças não transmissíveis (DNTs) podendo ser usada para facilitar o diagnóstico, tratamento e prevenção destas patologias (JANNINI, 2017).

Existem muitos estudos propondo a intervenção com exercícios em inúmeras doenças, porém, pesquisas como as de Teleni et al. (2016), relatam que existem ainda muitas lacunas na literatura envolvendo exercícios físicos, sua aplicação terapêutica, preventiva e promotora da saúde em inúmeras patologias bem como dúvidas quanto a intensidade, volume, e qual o tipo de exercício recomendado para cada caso, assim também como, na prescrição de dietas específicas para cada caso.

Com o crescente aumento do sedentarismo e da obesidade têm-se observado um aumento no número de pessoas com disfunções sexuais (JIANNINE, 2017).

Doenças cardiovasculares, diabetes, depressão, obesidade e tabagismo estão correlacionadas ao comprometimento da aptidão cardiorrespiratória, e muitas das patologias relacionadas a ocorrências de distúrbios nas funções sexuais (MARIA et al., 2015).

Devido as complexas interações com o estilo de vida, qualidade de vida e saúde das diversas populações, faz-se necessário uma visão integrativa, multidisciplinar, multidimensional e sistêmica em relação a prevenção e tratamento de doenças visando a manutenção e promoção da saúde global, isso se torna ainda mais específico e complexo ao tratarmos da saúde sexual que pode ser definida como “um processo complexo e multidimensional coordenado pelos sistemas neurológico, endócrino e vascular”(MOLLAIOLI,p.1, et al., 2020).

O presente artigo de revisão busca avaliar como o meio científico está abordando a influência da prática exercícios físicos na manutenção, recuperação até mesmo melhora e promoção da saúde sexual de homens e mulheres dentro de uma perspectiva de promoção de uma vida sexualmente ativa.

1.1 PROBLEMA

Exercícios físicos têm potencial de manutenção, recuperação ou até mesmo melhorar e promover a saúde sexual de homens e mulheres?

1.2 OBJETIVO GERAL:

Avaliar a influência da prática de exercícios físicos na manutenção, recuperação e melhora na promoção da saúde sexual de homens e mulheres.

2 METODOLOGIA

Trata-se de uma revisão de literatura sobre a influência da prática de exercícios físicos na manutenção, recuperação, melhora e promoção da saúde sexual de homens e mulheres. Com o objetivo de encontrar estudos nacionais e internacionais

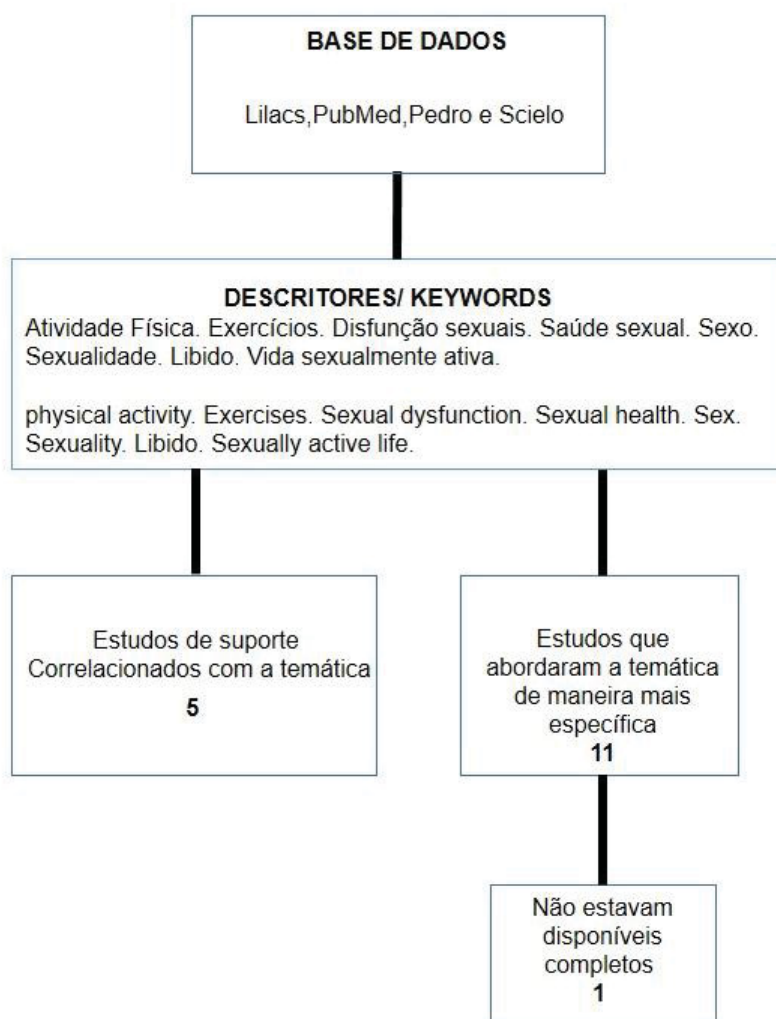
que fornecessem base teórica para problematizar avaliar sobre a perspectiva da promoção de uma vida sexualmente mais ativa

Para o levantamento bibliográfico utilizou-se as Bases eletrônicas: PubMed, Literatura Latino Americana e do Caribe em Ciências da Saúde (LILACS), Scientific Electronic Library On-line (SciELO) e PEDRO. Os descritores utilizados em português foram: Atividade Física; Exercícios; Disfunção sexual; Saúde sexual; Sexo; Sexualidade; Libido; Vida sexualmente ativa e seus respectivos correspondentes em inglês. Foram selecionados artigos potencialmente relevantes correlacionados com a proposta do presente trabalho, e que deram suporte para o desenvolvimento do presente estudo. Para tanto foram consideradas as recomendações do ACSM e das atuais diretrizes da OMS. Foram revistos e utilizados 15 artigos científicos disponíveis em diversas plataformas de publicação científica on-line. Os critérios de inclusão foram textos completos em língua portuguesa e inglesa que compreenderam artigos com uma visão multidisciplinar e multidimensional que abordassem a atividade física e exercícios na promoção de uma vida sexualmente ativa. Os critérios de exclusão adotados foram os artigos que não abordassem a presente temática, com mais de 13 anos de publicação e que não estivessem disponíveis na íntegra.

3 RESULTADOS E DISCUSSÃO

Os 15 artigos selecionados preencheram os critérios de inclusão conforme demonstrado na figura abaixo (FIGURA 1).

FIGURA 1 – FLUXOGRAMA DE SELEÇÃO DOS ARTIGOS PARA REVISÃO



FONTE: O AUTOR (2021)

As revisões selecionadas incluíram 5 artigos correlacionados e 10 artigos clínicos sistemáticos randomizados que estavam disponíveis na íntegra.

A idade dos participantes foi acima de 18 anos de ambos os sexos.

Em sua maioria, as pesquisas científicas com intervenção se utilizam de exercícios tradicionais como o treinamento de resistência com pesos e exercícios aeróbios e com o tempo médio de intervenção de 12 a 24 semanas, sendo realizados de 2 a 3 vezes por semana. Porém não existe um padrão metodológico. (TELENI et al., 2016)

O exercício físico é uma das práticas mais saudáveis, viáveis e, acima de tudo, reduz o risco de doenças crônicas correlacionadas com surgimento de distúrbios na saúde sexual. Os estudos mostraram que um estilo de vida ativo reduz muito a chance de ocorrência de diabetes tipo II, disfunção sexual e obesidade, entre outras doenças crônicas degenerativas citadas nos trabalhos revistos. Prática regular de exercícios é um fator de proteção muito importante: no controle da glicemia em diabéticos, na prevenção da obesidade e no tratamento de disfunções sexuais (MOLLAIOLI et al., 2020; WHO, 2020).

No entanto em pesquisa transversal realizada com 1336 indivíduos por Hackney et al., (2017), os autores encontraram evidências que maiores quantidade de exercício em volume e intensidade estão associadas a redução da libido. Por outro lado, exercícios realizados em volume e intensidade moderadas foram identificados como favoráveis ao aumento da libido. Outro fato muito interessante é que uma única sessão de exercícios já apresenta indícios de melhora no desejo sexual (HACKNEY et al., 2017).

Ao buscar na literatura científica exercícios específicos para melhora a saúde sexual, não foram encontradas muitas indicações específicas para essa finalidade. De maneira pontual e específica, foi encontrada a indicação para fortalecimento da musculatura pélvica (ROSENBAUM; OWENS, 2008).

Ainda sobre exercícios físicos específicos sugeridos para melhoria da saúde sexual, uma interessante sugestão encontrada foi a indicação da dança de salão como excelente opção de exercícios que proporciona melhora no convívio social, bem como terapêutica, funcionando como ansiolítico e antidepressivo natural, auxiliando na melhora da função cardiorrespiratória semelhantemente aos exercícios convencionais e com menores riscos de ocorrência de disfunção erétil, tendo porém, como vantagem segundo os autores, maior adesão e aderência frente aos exercícios tradicionais (MARIA et al., 2015).

O Colégio Americano de Medicina Esportiva pondera que exercícios essenciais para atingir melhorias associados com a saúde podem ser diferentes daqueles recomendados para melhorar a aptidão física (OFICIAL, 2017).

No entanto, tanto a OMS quanto o ACSM recomendam que os exercícios físicos para adultos saudáveis ou com algum comprometimento de sua saúde e dentro da especificidade, necessidade e viabilidade de cada caso, visando os benefícios para saúde, sejam realizados sempre que possível dentro de um programa de treino completo, a saber, treinamento de força, resistência cardiovascular e de flexibilidade, envolvendo grandes grupos musculares, respeitando-se a individualidade e necessidade e viabilidade de execução de cada indivíduo e seu estágio inicial de treinamento (OFICIAL, 2017; WHO, 2020).

A complexidade e a individualidade do ser humano pede uma visão multidimensional, multidisciplinar e sistêmica no âmbito da saúde humana (MOLLA IOLI et al., 2020). Em se tratando de tantas variáveis envolvidas como faixa etária, existência ou não de morbidades, gênero, entre outras, a abordagem não seria diferente em um tópico tão importante e específico como a saúde sexual.

O resultado da intervenção proposta por Teleni et al. (2016) com base em outros estudos revistos e suas metodologias, apresentou melhora significativa na qualidade de vida em pacientes submetidos a tratamento do câncer de próstata tratados com terapia de privação de androgênio e exercícios (TELENI et al., 2016).

No entanto, não existe um protocolo padrão, e nem uma descrição metodológica minuciosa de como foram realizadas as intervenções revistas. Isso dificulta a determinação da(s) variáveis intervenientes responsáveis pelos resultados alcançados nos estudos. Esses resultados se devem: à um tipo de exercício ou à sinergia de ambos, dietas prescritas e realizadas, ou até mesmo, ao incremento do convívio social proporcionada com o contato com os intervencionistas (TELENI et al., 2016).

Em estudo controlado randomizado com inibidores da fosfodiesterase tipo 5 (PDE5): inibidor da vasodilator usado na disfunção erétil (PDE5) mais exercício: mais uma vez a atividade física provou ser fator promotor da função erétil normal assim com em vários estudos epidemiológicos. Neste estudo em questão, a atividade física mais (PDE5) mostrou-se mais eficiente do que somente a administração do fármaco (MAIO; SARAEB; MARCHIORI, 2010).

Abordando essa mesma temática Hackney et al. (2017), observaram as associações entre aspectos do treinamento de exercícios de resistência e o status da libido em homens saudáveis, usando um desenho de estudo transversal online, e apontaram em suas buscas que somente um trabalho foi realizado por especialistas, revelando pouca problematização e escassez de pesquisas científicas nessa área tão abrangente e relevante a saber exercícios e libido. Para os autores, o que já está bem estabelecido na literatura científica é que mulheres envolvidas com alta taxa de treinamento intenso têm risco potencialmente elevado de desenvolver disfunções menstruais tais como amenorreia atlética e infertilidade. Há também significativas evidências que homens treinando em condições semelhantes, a saber, treinos intensos, podem vir a ter uma condição conhecida por condição masculina hipogonadal para exercícios (EHMC), onde ocorre baixos níveis de testosterona e hormônio luteinizante (HACKNEY et al., 2017).

Em contrapartida Jiannine (2017), cita que o crescente aumento do sedentarismo, assim como da obesidade têm aumentado significativamente o número de pessoas com disfunções sexuais. Outro fato interessante é que a redução na gordura corporal pode melhorar o comportamento sexual e a experiência sexual. No mesmo contexto, homens com alto IMC (Índice de massa corporal) tiveram o risco aumentado em 30% para disfunção erétil em relação àqueles com IMC normal. Há evidências de que o aumento da aptidão física está relacionado a melhorias no autoconceito e na satisfação sexual, portanto, o conhecimento deste fato pode motivar indivíduos sedentários com disfunções sexuais, que não foram convencidos por nenhum outro fator a iniciar uma rotina de exercícios e aderir a uma reeducação alimentar. Além disso, melhorias na vida sexual e na função sexual podem melhorar a experiência vivenciada (JIANNINE, 2017).

Em um outro estudo, produzido por Maria et al, (2015), os autores evidenciaram que indivíduos que desejam melhorar sua vida sexual também podem se beneficiar do treinamento cardiovascular (MARIA et al., 2015).

Em outro interessante estudo Rosenbaum; Owens, (2008), relatam que exercícios que ajudam a fortalecer determinados grupos musculares podem contribuir em tratamentos como o da dor pélvica crônica (PPC). Em seres humanos essas dores estão correlacionadas a uma disfunção sexual importante. Essa enfermidade afeta a qualidade de vida e tem uma repercussão negativa na sexualidade, na função sexual, e nas relações íntimas. Havendo, ou não, disfunção orgânica, o sistema

musculoesquelético dever ser avaliado, com atenção especial para a função de assoalho pélvico. Geralmente a musculatura do assoalho pélvico se apresenta hipotônica em casos de disfunções sexuais como a (PPC). Outra recomendação dos autores é que necessita-se de mais estudos para determinar o papel desta musculatura na reabilitação da disfunção sexual que se apresenta como uma enfermidade com caráter de atendimento multidisciplinar, envolvendo um ampla gama de profissionais entre eles médicos, fisioterapeutas, terapeutas sexuais e outros profissionais da área da saúde para que se possa compreender melhor os mecanismos destas patologias (ROSENBAUM; OWENS, 2008).

Também de acordo com a literatura científica, consolidou-se que indivíduos sedentários podem diminuir significativamente o risco de disfunção erétil gastando pelo menos 200 calorias por dia em atividades físicas (KUMAR, 2014 apud STANTEN & YEAGER, 2003).

Para estudiosos como Hackney et al., (2017), a atividade física mostrou ser benéfica reprodutivamente para homens sedentários. Por favorecer a melhoria dos níveis fisiológicos da libido e o aumento da testosterona, esse hormônio, embora não haja consenso científico sobre sua atuação na libido masculina, é defendido por uma linha científica que atesta a sua atuação na libido masculina como fundamental (HACKNEY et al., 2017).

Autores como Sato; Iemitsu, 2015a, desenvolveram pesquisas sobre os efeitos dos marcadores bioquímicos e fisiológicos dos hormônios induzidos pelo exercício e descrevem que:

“A esteroidogênese sexual muscular aumentada está associada ao controle glicêmico via suprarregulação da sinalização do transportador 4 de glicose muscular (GLUT-4) em ratos obesos e diabéticos e com massa e força muscular em homens mais velhos. Assim, um aumento do hormônio esteróide sexual no músculo induzido pelo exercício pode impactar positivamente as preocupações relacionadas à idade, como doenças relacionadas à vida e sarcopenia” (SATO; IEMITSU, 2015b.p.1).

No estudo de Kumar (2014), que aborda os benefícios físicos e psicológicos do exercício e tendo como norte os resultados da pesquisa: “Maior regularidade na prática de exercícios e níveis mais altos de aptidão física melhoraram a percepção do desempenho sexual e da desejabilidade sexual” (KUMAR, p.87, 2014), relatou-se que

o exercício promove uma melhora do fluxo sanguíneo para a região genital, melhorando a qualidade da relação (KUMAR, 2014).

Autores como Maria et al. (2005) sugerem uma nova abordagem aos exercícios tradicionais e justificam seus apontamentos citando estudos recentes que indicaram que a dança de salão tem conseguido resultados cardiovasculares semelhantes ao exercício convencionais na melhoria da capacidade cardiorrespiratória, maior motivação e aderência e menor chance de disfunção sexual. O exercício físico ao ser realizado funciona como um ótimo ansiolítico e antidepressivo, merecendo um olhar atento quanto aos benefícios proporcionados na redução dos fatores de risco e no aumento da capacidade cardiorrespiratória. O exercício também proporciona importante aumento na produção de óxido nítrico, assim como na redução da degradação do mesmo, de forma comparável ao proporcionado pelos fármacos (MARIA et al., 2015).

Observa-se que volume de exercícios regulares, realizados com frequência e em intensidades inferiores para atingir melhorias associados com a saúde podem ser diferentes daqueles recomendados para melhorar a aptidão física (OFICIAL, 2017).

Em se tratando da prática regular de exercícios físicos há um consenso na área da saúde, porque esse bom hábito possui efeitos protetores, e, portanto, benéficos a saúde por sua capacidade indutiva de efeitos anti-inflamatórios e anti-aterogênicos. Outras importantes questões são que o comportamento sedentário e os maus hábitos alimentares estão vinculados ao desenvolvimento da inflamação crônica, relacionado-se dentro de um processo metabólico característico de diversas doenças crônicas degenerativas, não transmissíveis (DNTs), como por exemplo: obesidade, diabetes, câncer de mama e de cólon, dislipidemias, aterosclerose, disfunções sexuais. Portanto, atestasse que a prática de exercícios regulares e a redução do comportamento sedentário contribuem para melhora da saúde mental e para o bem estar geral (ANTUNES et al., 2017; JANNINI, 2017; MALLOIOLI et al., 2020; WHO 2020).

O Colégio Americano de Medicina do Esporte reconhece “a eficiência do exercício regular realizada com uma determinada combinação de frequência, intensidade e duração para que se obtenha efeito de treinamento” (OFICIAL, p.96, 2017). Neste sentido recomenda-se que para adultos saudáveis e dentro da especificidade do treinamento, seja realizado um treino completo, a saber,

treinamento de força, resistência cardiovascular e de flexibilidade, envolvendo grandes grupos musculares (OFICIAL, 2017; WHO, 2020).

Em relação a frequência de treinamento, sugestiona-se a frequência de 3 a 5 dias na semana. Orienta-se ainda que o treino aeróbico com intensidade inferior a 50% do consumo máximo de oxigênio e com duração inferior a dez minutos por dia é insuficiente para melhora e conservação da aptidão física em adultos saudáveis; devendo ficar no intervalo de 50 a 85% do consumo máximo, e ou, 60 a 90% da frequência cardíaca máxima. Sugere-se uma volta a calma, e a prática de alongamentos que envolvam as principais articulações (OFICIAL, 2017).

Quanto ao treinamento de força com pesos recomenda-se respeito a condição inicial do praticante e compreenda esforço suficiente para desenvolver ou até mesmo conservar a massa corporal magra (MCM). Sugere-se portanto, uma serie de 8 a 12 repetições, de 8 a 10 exercícios, envolvendo os grandes grupos musculares e sua prática deve ocorrer minimamente duas vezes por semana (OFICIAL, 2017).

As recomendações para o exercício aeróbico contínuo são de intensidade moderada para adulto não atleta e duração de 20 a 60 minutos. Entretanto deve-se ter em mente sempre a condição inicial do praticante e suas necessidades. Portanto, é necessário prescrever um programa de treinamento com o menor risco possível. Recomenda-se também, que o praticante procure orientar-se sempre que possível e receba orientações para as propostas de atividades que sejam acessíveis e motivadoras para que o mesmo alcance aderência nas atividades físicas escolhidas e disponíveis para que a pratica de exercícios físicos seja encarada como um estilo de vida habitual durante todo o transcorrer de sua vida (OFICIAL, 2017).

A OMS vai no mesmo caminho ao nortear o planejamento e o desenvolvimento de projetos que viabilizem a prática de exercícios físicos regulares, incentivando a atividade física e alentando sobre os riscos do sedentarismo e do comportamento sedentário. Divulgando também importantes informações científicas sobre os benefícios da anotação de um estímulo de vida mais ativo. Pretende com isso contribuir com a redução do tempo do comportamento sedentário a nível global através do incentivo a políticas públicas que invistam em projetos que viabilizem e estimulem um comportamento mais ativo de suas respectivas populações. Desta forma aponta diretrizes e melhorias também na ação, atenção, educação e divulgação em saúde pública primária estruturada em evidências científicas, indicando também recomendações para ação e intervenção, neste sentido. “O plano de ação global sobre

atividade física 2018–2030 definiu como objetivo reduzir a inatividade física em 15% até 2030” (WHO,p.10, 2020).

“A inatividade física é definida por não atender as recomendações de atividade física globais para atividade física para a saúde e é dos principais contribuintes para a mortalidade global. Estima-se que entre 4 e 5 milhões de mortes poderiam ser evitadas anualmente com a adoção de um comportamento mais ativo a nível global”(WHO, 2020, p.25).

Deste modo crianças, adolescentes, mulheres grávidas e pós-parto, adultos e idosos, inclusive adultos, idosos, crianças e adolescentes com deficiência e com doenças crônicas, devem praticar atividade física regular, devidamente proposta e orientada, respeitando condições iniciais de treinamento e necessidades e interesses individuais e coletivos, visando com essa atitude motivá-los a ter uma vida mais ativa. Para mulheres grávidas e pós-parto e especialmente recomendado a inclusão de exercícios dos músculos do assoalho pélvico de maneira diária, pois isso pode reduzir o risco de incontinência urinária. Durante a gravidez e pós-parto o exercício regular confere os seguintes benefícios para a saúde materna e fetal: redução do risco de pré-eclâmpsia, diabetes gestacional, redução de peso gestacional excessivo, complicações no parto e depressão pós-parto e melhores condições de saúde do recém-nascido reduzindo o risco de mortalidade. Respeitadas as individualidades, necessidades e capacidade físicas iniciais, todos deveriam fazer pelo menos 150–300 minutos de intensidade atividade física moderada atividade aeróbia e ou atividade resistência com pesos combinadas semanalmente, e ou, pelo menos 75-150 minutos de intensidade vigorosa, recomenda-se ainda que se possível, e bem vindo o aumento de volume recomendados, reitera-se ainda que algum exercício é melhor do que nenhum, recomenda ainda a inclusão de exercícios multicomponentes para idosos (WHO, 2020).

Os resultados encontrados na presente revisão estão descritos no quadro abaixo

QUADRO 1 – CARACTERÍSTICAS DOS ARTIGOS SELECIONADOS

(continua)

Autor, ano	Número de estudos	Tempo de intervenção	Frequência da intervenção	Resultados Positivos	Resultados Negativos
(ANTUNES et al., 2017)	82	Sem intervenção	Sem intervenção	Importância da compreensão dos mecanismos de interação entre os sistemas imunológico e metabolismo celular e suas relações com o processo inflamatório.	Não há
(HACKNEY et al., 2017).	32	1 ano de 2014 a 2015. Desenvolvimento de instrumento de pesquisa transversal online questionário de pesquisa foi desenvolvido para avaliar elementos de características físicas, hábitos de treinamento de exercício e libido sexual de participantes do sexo masculino. baseado no International Physical Activity Questionnaire e no Questionário Baecke e seguiram as recomendações da American Heart Association. Participantes: 1366. Atenderam a todos os critérios da pesquisa 1077 homens acima de 18 anos.	Sem intervenção	Treinamento de intensidade baixa a moderada e treinamento de exercício de duração curta a moderada parecia altamente comparável em influenciar claramente os escores de libido dos participantes; resultados da pesquisa sugerem que em uma única sessão já melhora resposta da libido.	Relação inversa existe entre fatores de treinamento de exercícios de resistência e duração/ intensidade e escores de libido masculina.

(continua)

Autor, ano	Número de estudos	Tempo de intervenção	Frequência da intervenção	Resultados Positivos	Resultados Negativos
(JANNINI, 2017)	32	Sem intervenção artigo de revisão	Sem intervenção	Nesta revisão, propõe uma nova abordagem em que a medicina sexual pode ser usada como uma nova ferramenta para entender e gerenciar DCNT e como um marcador de saúde sistêmica.	Não há
(KUMAR, 2014)	13	Questionário	Sem intervenção	A maioria dos indivíduos que são regularmente ativos fisicamente são mais saudáveis, e talvez indivíduos mais saudáveis possam estar mais dispostos e capazes de fazer sexo. A atividade física regular pode ser uma forma de modificar esse declínio no desempenho sexual e na satisfação com o envelhecimento.	Relação inversa existe entre fatores de treinamento de exercícios de resistência e duração/ intensidade e escores de libido masculina.
(LINDAU; GAVRILOVA, 2010)	50	Duas entrevistas a primeira por telefone 3032 entrevistados taxa de resposta de 60,8% (1561 mulheres, 1471 homens) A segunda por domicílio 3005 respondentes, taxa de resposta de 75,5 % ponderada e 74,8% não ponderada.	Sem intervenção	O resultado principal mede a atividade sexual, a qualidade da vida sexual, o interesse por sexo e a média de anos restantes de vida sexualmente ativa, conhecida como expectativa de vida sexualmente ativa	Não há

(continua)

Autor, ano	Número de estudos	Tempo de intervenção	Frequência da intervenção	Resultados Positivos	Resultados Negativos
(MAIO; SARAEB; MARCHIORI, 2010).	44	Estudo controlado randomizado atividade física em associação com PDE5i.	3 meses de intervenção	Os inibidores da PDE5 são muito eficazes e, atualmente, representam quase que exclusivamente o tratamento dessa patologia. A atividade física deve ser seriamente considerada, não apenas como medida preventiva, mas também curativa, no manejo da Disfunção Erétil juntamente com o tratamento farmacológico.	Não há
(MARIA et al., 2015)	48	Artigo de revisão	Sem intervenção	São consistentes as informações científicas que ressaltam o papel do exercício físico na promoção da saúde e da qualidade de vida, contexto em que a saúde sexual tem relevância. Existe relação entre disfunção sexual e doenças cardiovasculares, sendo o exercício físico eficaz no tratamento de ambos. Propõe a dança de salão como opção.	Não Há
(JIANNINE, 2017)	20	Avaliações de aptidão e questionário Pontuação de autoconceito.	---	Indica uma relação positiva entre aptidão física e saúde sexual. Indivíduos com disfunções sexuais, podem ser persuadidos a ingressar em um programa de exercícios físicos para melhorar sua saúde sexual.	Vulnerabilidade predição negativa de impulso e desejo inversamente relacionada ao desejo. Não foram encontradas relações entre

					atividades produtoras de testosterona (resistência cardiovascular, resistência muscular e força muscular). Porém não existe um padrão metodológico.
--	--	--	--	--	---

(continua)

Autor, ano	Número de estudos	Tempo de intervenção	Frequência da intervenção	Resultados Positivos	Resultados Negativos
(MOLLA IOLI et al., 2020)	119	Sem intervenção artigo de revisão	Sem intervenção	Atividade física aumenta a função sexual e colabora na manutenção da atividade sexual.	Difíceis de realizar modificações no estilo de vida, tais como: tabagismo, sedentarismo, obesidade e consumo excessivo de álcool e drogas.
(OFICIAL, 2017)	184	Sem intervenção	Posicionamento Oficial American College of Sports Medicine	American College of Sports Medicine Posicionamento Oficial A quantidade e o tipo de exercícios para o desenvolvimento e a manutenção da aptidão cardiorrespiratória e muscular em adultos saudáveis	Não há
(ROSENBAUM; OWENS, 2008)	85	Sem intervenção artigo de revisão	Sem intervenção	Fisioterapia está ganhando reconhecimento na medicina sexual por seu papel na redução da dor e melhoria dos resultados da função sexual. Ressalta o importante papel do tratamento multidisciplinar.	Necessidade contínua de evidências e pesquisas baseadas na validação do papel da terapia física no tratamento da dor pélvica e disfunção sexual.

(continua)

Autor, ano	Número de estudos	Tempo de intervenção	Frequência da intervenção	Resultados Positivos	Resultados Negativos
(SATO; IEMITSU, 2015b, 2015a)	30	Sem intervenção: artigo de Revisão	Sem intervenção	<p>Esteroidogênese sexual muscular aumentada está associada ao controle glicêmico via supra regulação da sinalização do transportador 4 de glicose muscular (GLUT-4) em ratos obesos e diabéticos e com massa muscular e força em homens mais velhos. Assim, um aumento do hormônio esteroide sexual no músculo induzido pelo exercício pode impactar positivamente as preocupações relacionadas à idade como a sarcopenia e doenças: como obesidade e diabetes tipo II.</p>	<p>Pegando todos os dados juntos, as respostas da steroidogênese muscular ao exercício agudo em jovens podem diferir entre os sexos, bem como o tipo de exercício. Mais estudos precisam examinar o efeito da resposta do exercício agudo na steroidogênese muscular em indivíduos mais velhos.</p>
(SLENTZ et al., 2004)	30	Artigo original. Homens e mulheres ambos sedentários e com sobrepeso (com idades entre 40-65 anos) com leve a moderada dislipidemias.	8 meses, 3 grupos.	<p>Em indivíduos sem dieta e com sobrepeso, o grupo controle ganhou peso, ambos os grupos de exercícios de baixa quantidade perdeu peso e gordura, e o grupo de grande quantidade de exercício perdeu mais de cada um de uma forma dose-resposta. Essas descobertas sugerem fortemente que, na ausência de mudanças na</p>	<p>Não há</p>

(TELENI et al., 2016)	16	Artigo de revisão sistemática randomizada. Ensaio controlado participantes acima de 18 anos.	12 a 24 semanas.	Treinamento melhora resposta da libido.	dieta, uma quantidade maior de atividade é necessária para a manutenção do peso e que o desequilíbrio calórico positivo observado no excesso de peso é pequeno e pode ser revertido por uma quantidade modesta de exercício. A maioria das pessoas pode fazer isso caminhando 30 minutos todos os dias.	
(WHO, 2020)	136	Sem intervenção	Propõem Diretrizes da OMS sobre atividade física e comportamento sedentário	Diretrizes da OMS sobre atividade física e comportamento sedentário Incentivam Políticas públicas para o incremento de oportunidades na criação de ambientes favoráveis em suas respectivas comunidades com a criação de projetos que estimulem o comportamento ativo.	Embora os efeitos das intervenções de exercícios na QV sejam aparentes, não está claro se essas melhorias são atribuíveis ao aumento do contato intervencionista, exercícios aeróbicos, exercícios de resistência ou a combinação dos três. Não existe um padrão metodológico.	Não incluem especificamente o domínio da atividade física sexual. Citam os domínios de atividade física de: (lazer, ocupacional; transporte; família, educação e comportamento sedentário.

(conclusão)

Autor, ano	Número de estudos	Tempo de intervenção	Frequência da intervenção	Resultados Positivos	Resultados Negativos
(ANTUNES et al., 2017)	82	Sem intervenção	Sem intervenção	Importância da compreensão dos mecanismos de interação entre os sistemas imunológico e metabolismo celular e suas relações com o processo inflamatório.	Não há
(HACKNEY et al., 2017).	32	1 ano de 2014 a 2015. Desenvolvimento de instrumento de pesquisa transversal online questionário de pesquisa foi desenvolvido para avaliar elementos de características físicas, hábitos de treinamento de exercício e libido sexual de participantes do sexo masculino, baseado no International Physical Activity Questionnaire e no Questionário Baecke e seguiram as recomendações da American Heart Association. Participantes: 1366. Atenderam a todos os critérios da pesquisa 1077 homens acima de 18 anos.	Sem intervenção	Treinamento de intensidade baixa a moderada e treinamento de exercício de duração curta a moderada parecia altamente comparável em influenciar claramente os escores de libido dos participantes; resultados da pesquisa sugerem que em uma única sessão já melhora resposta da libido.	Relação inversa existe entre fatores de treinamento de exercícios de resistência duração/ intensidade e escores de libido masculina.

FONTE: O AUTOR (2021)

4 CONSIDERAÇÕES FINAIS

Após análise, concluiu-se que a prática de exercícios apresentou-se como instrumento de relevância investigativa nos casos apresentados, potencialmente viável para manutenção, recuperação e promoção da saúde sexual em pessoas saudáveis, e ou, com algum comprometimento de sua saúde. Promovendo uma expectativa de vida sexualmente mais ativa, saúde física e mental e bem-estar geral. Promovendo ainda efeitos benéficos tanto na prevenção, assim como, no tratamento e atenção primária para inúmeras doenças e comorbidades ocasionadas por doenças não transmissíveis (DNTs) e correlacionadas com disfunções sexuais exemplos: obesidade e diabetes entre outras citadas no presente trabalho. Devido à complexidade e individualidade de cada caso recomenda-se a orientação supervisionada por um profissional de Educação Física, visando um tratamento colaborativo multidisciplinar entre profissionais de saúde que estejam habilitados a trabalhar com a especificidade de cada caso.

Sobre a discussão de volume e intensidade adequados de exercícios é fundamental o controle e a orientação individualizada.

Após pesquisa por literatura científica sobre o tema proposto, observou-se que a produção acadêmica necessita ser ampliada para o melhor entendimento das diversas variáveis envolvidas nessa temática.

Dados os limites deste trabalho recomendam-se que mais pesquisas devam ser realizadas sobre a presente temática. No entanto, o presente estudo pode ser utilizado como base para futuras pesquisas tais como: a importância do atendimento multidisciplinar visando especificamente a redução do comportamento sedentário, orientada para promoção da saúde sexual de homens e mulheres.

REFERÊNCIAS

ANTUNES, B. DE M. et al. Imunometabolismo e Exercício Físico: Uma nova fronteira do conhecimento TT - Immunometabolism and Exercise: New avenues. **Motricidade**, v. 13, n. 1, p. 85–98, 2017.

HACKNEY, A. C. et al. Endurance Exercise Training and Male Sexual Libido. **Medicine and science in sports and exercise**, v. 49, n. 7, p. 1383–1388, jul. 2017.

JANNINI, E. A. SM = SM: The Interface of Systems Medicine and Sexual Medicine for Facing Non-Communicable Diseases in a Gender-Dependent Manner. **Sexual Medicine Reviews**, v. 5, n. 3, p. 349–364, 2017

KUMAR, A. What is the relationship between physical exercise and sexual desirability? exercise and sexual desirability? University of Western Sydney. **Journal of Social Inquiry**, v. 13, n. May, p. 82–90, 2014.

JIANNINE, LM. An investigation of the relationship between physical fitness, self-concept, and sexual functioning. p. 1–6, 2017.

LINDAU, S. T.; GAVRILOVA, N. Sex, health, and years of sexually active life gained due to good health: evidence from two US population based cross sectional surveys of ageing. **BMJ**, v. 340, n. mar09 2, p. c810–c810, 9 mar. 2010.

MAIO, G.; SARAEB, S.; MARCHIORI, A. Physical activity and pde5 inhibitors in the treatment of erectile dysfunction: Results of a randomized controlled study. **Journal of Sexual Medicine**, v. 7, n. 6, p. 2201–2208, 2010.

MARIA, G. et al. Exercício físico e sua influência na saúde sexual Physical exercise influence on sexual health. **Revista do Departamento de Educação Física e Saúde e do Mestrado em Promoção da Saúde da Universidade de Santa Cruz do Sul / Unisc**, v. 16, n. 1, p. 77–81, 2015.

MOLLAIOLI, D. et al. Lifestyles and sexuality in men and women: The gender perspective in sexual medicine. **Reproductive Biology and Endocrinology**, v. 18, n. 1, p. 1–11, 2020.

OFICIAL, P. A quantidade e o tipo recomendados de exercícios para o

desenvolvimento e a manutenção da aptidão cardiorrespiratória e muscular em adultos saudáveis. **Revista Brasileira de Medicina do Esporte**, v. 4, n. 3, p. 96–106, 2017.

ROSENBAUM, T. Y.; OWENS, A. Erratum: The role of pelvic floor physical therapy in the treatment of pelvic and genital pain-related sexual dysfunction (The Journal of Sexual Medicine (2008) vol. 5 (513-523)). **Journal of Sexual Medicine**, v. 5, n. 6, p. 1513, 2008.

SATO, K.; IEMITSU, M. **Exercise and sex steroid hormones in skeletal muscle** *Journal of Steroid Biochemistry and Molecular Biology*, 2015a.

SATO, K.; IEMITSU, M. Exercise and sex steroid hormones in skeletal muscle. **Journal of Steroid Biochemistry and Molecular Biology**, v. 145, p. 200–205, 2015b.

SLENTZ, C. A. et al. Effects of the Amount of Exercise on Body Weight, Body Composition, and Measures of Central Obesity: STRRIDE - A Randomized Controlled Study. **Archives of Internal Medicine**, v. 164, n. 1, p. 31–39, 2004.

TELENI, L. et al. Exercise improves quality of life in androgen deprivation therapy-treated prostate cancer: Systematic review of randomised controlled trials. **Endocrine-Related Cancer**, v. 23, n. 2, p. 101–112, 2016.

WHO. **WHO Guidelines on physical activity and sedentary behaviour**. [s.l.: s.n.].

Geneva: World Health Organization; 2020. ISBN 978-92-4-001512-8 (versão eletrônica) Licence: CC BY-NC-SA 3.0 IGO.