

RELAÇÃO ENTRE ATIVIDADE FÍSICA E ATIVIDADE SEXUAL EM ALUNOS UNIVERSITÁRIOS

**Emanuel Gonçalves, Melissa Antunes, Rafael Leite, Teresa Pinto,
Beatriz Pereira & Graça S. Carvalho**

CIEC, Instituto de Educação, Universidade do Minho, Braga, Portugal

Resumo

A atividade física tem uma relação inversa com as doenças degenerativas, onde o exercício físico tem sido indicado na prevenção de doenças cardiovasculares e músculo esqueléticas, bem como na prevenção de outras doenças degenerativas. No entanto, a maioria dos estudos têm priorizado o efeito do exercício em diversas disfunções metabólicas, dando-se pouca ou nenhuma atenção à função sexual. O presente estudo tem como principal objetivo, tentar perceber a relação entre a atividade física e a atividade sexual em alunos que frequentam a Universidade do Minho, Braga. A amostra será constituída por dois grupos de 60 alunos cada, em que um grupo pratica regularmente atividade física e outro não pratica, com idades compreendidas entre os 18 e 27 anos de idade. Será aplicado um Questionário com perguntas sobre a atividade física (frequência, duração, tipo) e atividade sexual (disposição, frequência). A análise estatística dos dados obtidos será posteriormente tratada utilizando o programa SPSS. Devido à temática ser de carisma intimista e pessoal, os indivíduos serão informados do anonimato e da confidencialidade dos dados, para assim poder tornar estes resultados mais fiáveis.

Com a realização deste estudo, pretende-se verificar se existe uma relação benéfica do desempenho entre a atividade física e a atividade sexual, podendo eventualmente evidenciar-se diferenças a nível de género entre os universitários.

Palavras – Chave: Atividade Física, Atividade Sexual, Saúde, Estudantes universitários.

1. Introdução

Apesar de existirem interesses sexuais nas várias etapas da vida (infância, adolescência, adulto e velhice), a vivência da sexualidade muda com a idade, tendo características próprias em cada uma delas. Na sua maioria, as universidades acolhem jovens essencialmente entre 18 e 27 anos, sendo o ingresso na universidade um momento importante na alteração das suas vidas, permitindo uma nova inclusão social e o acesso a novas experiências de vida.

Assim, o aluno recém-chegado à universidade depara-se com situações novas, que suscitam sentimentos de alegria e excitação, além de insegurança e ansiedade (Sant'Anna et al., 2008).

Podemos desta forma, entender que a atividade física e a atividade sexual se inserem como duas componentes da vida, onde poderá haver influências positivas nos dois sentidos, o que constitui o objetivo de estudo do presente projeto.

2. Enquadramento Teórico

2.1 Atividade Física

O exercício consiste num movimento corporal planeado e repetitivo para melhorar ou manter um ou mais componentes do corpo em bom estado, distinguindo-o de atividade física que consiste em qualquer movimento corporal produzido pelos músculos esqueléticos e que resulta no dispêndio de energia. Tanto com o exercício como com a atividade física dão-se mudanças físicas e biológicas que são fundamentais na promoção de um bom estado de saúde, tanto ao nível físico como psicológico (Caspersen et al., 1995; Guiselini, 2004).

Os benefícios da prática de atividade física para a saúde e qualidade de vida de pessoas de todas as idades estão bem documentados na literatura científica (Frankish et al., 1998). Durante a adolescência, especificamente, há evidências de que a atividade física traz benefícios associados à saúde esquelética (conteúdo mineral e densidade óssea) e ao controle da pressão sanguínea e da obesidade (Hallal et al., 2006). Além dos benefícios diretos, estudos que analisaram o “tracking” da atividade física evidenciaram que a exposição à inatividade física, quando iniciada na infância ou adolescência, torna-se mais estável na vida adulta e, portanto, mais difícil de modificar (Maia et al., 2001). Apesar do reconhecimento da importância da atividade física como fator de promoção da saúde e de prevenção de doenças, a prevalência de exposição a baixos níveis de atividade física é elevada e parece afetar pessoas de todas as idades.

2.2 Atividade Sexual

Como referem Sanchez e Fuertes (1989), todo o nosso ser é mediatizado pela sexualidade, sendo muito difícil definir esta dimensão. No entanto, a Organização Mundial de Saúde (OMS) em 1975 (Moreira & Corte-Real, 1999) definiu saúde sexual como sendo a integração harmoniosa dos aspetos somáticos, intelectuais e sociais do ser sexuado, de a forma a enriquecer a personalidade, a comunicação e o amor. Neste sentido, a sexualidade é reconhecida como um aspeto importante na saúde e, se for vivida satisfatoriamente, é fonte de equilíbrio e harmonia para a pessoa, favorecendo uma atitude positiva em relação a si mesmo e aos outros.

Diversos autores, bem como a OMS (s/d) evidenciam os benefícios da atividade sexual, tais como a sensação de bem-estar, a melhora da libido sexual, alívio da tensão e do stress. Isso porque, em qualquer atividade física que se pratique, o corpo libera endorfina, a conhecida hormona do prazer, o movimentar do corpo com frequência também contribui para um melhor desempenho sexual, já que qualquer exercício ajuda na circulação sanguínea e aumenta a capacidade física do indivíduo e os alongamentos melhoram a flexibilidade, colaborando para uma melhor movimentação durante o ato sexual.

Como acima referido, os estudantes universitários são, na sua maioria, jovens entre os 17 e os 24 anos, e a entrada na universidade representa um momento importante na alteração das suas vidas porque se depara com um meio ambiente novo e com novas relações pessoais, que podem suscitar sentimentos de alegria e excitação, além de insegurança e ansiedade (Macedo et al., 2000). Nesse contexto, muitas vezes iniciam-se os comportamentos sexuais de risco, como a negligência no uso de métodos contraceptivos e na prevenção contra doenças sexualmente transmissíveis (DSTs) (Akvardar, 2003). Embora referido por muitos autores, estas informações carecem de dados obtidos de fontes cientificamente confiáveis.

2.3 Relação da Atividade Física e Atividade Sexual

Por norma, os indivíduos sexualmente ativos preocupam-se em estar com o corpo em forma, podendo assim aumentar a capacidade de atrair o(a) parceira(a), sendo a atividade física um fator influenciador para a melhoria do estado de saúde como um todo, e ainda tem o poder de elevar a autoestima, trazendo benefícios à sexualidade (Vaz & Nodin, 2005).

O aumento do peso, independentemente de outros fatores de risco, prediz piores índices em diversos domínios da função sexual como o desejo, a ereção, a ejaculação e a satisfação sexual (Vaz & Nodin, 2005). No estudo “Health Professionals Follow-up Study” (Souza et al, 2011) determinando o índice de massa corporal (IMC), os homens com $IMC > 28,7\text{kg/m}^2$ apresentavam um risco 30% maior para Disfunção Erétil do que aqueles com $IMC < 23,2\text{kg/m}^2$. Embora diversos fatores de risco cardiovascular desempenhem um papel fundamental na fisiopatologia da Disfunção Erétil, o sedentarismo constitui um dos mais importantes fatores a ser modificado no tratamento dos problemas de ereção e a atividade sexual regular, por sua vez, traz inúmeros benefícios à saúde, até mesmo por ser também uma atividade física (Cheitlin, 2003; Teixeira, 2009).

Relativamente a alguns aspetos fisiológicos da atividade sexual, segundo Skimmer (1995), esta é frequentemente comparada a um exercício que produz um gasto energético (Equivalente Metabólico ou MET) de aproximadamente 2 a 3 MET na fase pré-orgásmica, e 3 a 4 MET durante o orgasmo. Entretanto, isso varia muito de indivíduo para indivíduo. Na maior parte das ocasiões as respostas cardiovasculares e metabólicas na atividade sexual parecem estar mais relacionadas à excitação do que ao esforço físico propriamente dito, estando a atividade sexual dividida em quatro fases, que são: excitação, platô, orgasmo e resolução (Skimmer, 1995).

Estudos ainda da década de 1960, como de Nemeč (1964), determinaram as alterações na função cardíaca e na pressão arterial sistólica durante o ato sexual conjugal e verificaram que, nas posições avaliadas, o esforço durante o ato sexual corresponde ao observado em atividades físicas com gasto energético classificado de baixo a moderado.

Também se demonstrou (Souza et., 2011) que a prática sistemática de

exercícios aumenta a capacidade de exercício e reduz o peso corporal, além de auxiliar no controle da hipertensão e diabetes. Na avaliação do Equivalente Metabólico (MET), o exercício vigoroso ($> 32,6$ MET h/sem), como correr pelo menos 3 horas por semana, foi associado a 30% de redução no risco de Disfunção Erétil, se comparado ao grupo de sedentários ou com pouca atividade física ($< 2,7$ MET h/sem).

Confirmando esta informação, foi elaborado um estudo, com 678 estudantes universitários que revelou que o peso corporal apresenta relação inversa com a satisfação sexual. Através de um pesquisa com 35 itens sobre aspetos da sexualidade, Lindeman e colaboradores (2007) mostraram que quanto maior o IMC, menor a satisfação nas atividades sexuais.

Num outro trabalho de Sant'Anna e colaboradores (2008) – em que a idade média dos alunos era de 21,5 anos, sendo 43% do sexo feminino e 57% do masculino, 77,8% praticavam atividade física, sendo que em 80% dos casos, regularmente – referem que 85,3% referiram vida sexual ativa, com idade média de início de 17 anos, e tempo de estabilidade média na relação com parceiro(a) antes da primeira relação sexual de nove meses. Apresentaram apenas um parceiro sexual atual 91%, sendo 96% no sexo masculino e 88% no feminino. Por sua vez, dos estudantes universitários entrevistados, 85% consideravam a carga horária do curso muito stressante em que para aliviar a tensão, 33,8% praticavam atividade física, 38,4% saíam com amigos, 16,7% referiram permanecer com a família e 5% faziam uso de tranquilizantes, sendo que, desses últimos, 27,8% faziam uso semanal e 72,2%, esporádico.

2.4 Objetivos do presente estudo

A vida universitária é considerada a fase propícia para o ganho de hábitos de inatividade física que se podem manter até muito depois da vida universitária, pelo que se torna essencial estudar e perceber os hábitos dos alunos universitários. Assim, este estudo tem como objetivo conhecer, avaliar e relacionar os níveis de prática de Atividade Física, de alunos universitários com o Comportamento/Atividade Sexual.

3.1. Metodologia

3.1 Amostra

A amostra deste projeto será constituída por um grupo de 60 alunos da Universidade do Minho, Braga, sendo um grupo de 30 alunos que praticam regularmente Atividade Física e o outro grupo de 30 alunos que não pratica nenhuma ou pouca Atividade Física, com uma faixa etária compreendidas entre os 18 e 27 anos de idade.

3.2 Métodos e Protocolos utilizados

Será aplicado um Questionário com perguntas sobre a Atividade Física (frequência, duração, tipo, volume, intensidade) e Atividade Sexual (disposição, frequência e importância atribuída às relações sexuais, parceiros, interesse pela vida sexual, atividades lúdicas) e a análise estatística dos resultados será posteriormente levada a efeito no programa do SPSS (“Statistical Package for the Social Sciences”).

4. Limitações e Implicações

Dada a característica íntima das questões de sexualidade, é possível que sejam pouco os respondentes e/ou que tendam a dar respostas mais positivas quanto à sua sexualidade do que o que de facto sucede na realidade.

Dada a relativamente pequena dimensão da amostra, a generalização dos resultados à população portuguesa universitária (ou do ensino superior, em geral) nesta faixa etária (18-27 anos) poderá não ser possível, no entanto, o presente estudo constituirá sempre um indicador para estudos mais vastos e aprofundados do que o aqui proposto.

Para além disso, os resultados, mesmo que generalizáveis para esta faixa etária do ensino superior, não o poderá ser para toda a população jovem portuguesa para a mesma faixa etária, dado o contexto específico do ensino superior.

Referências

- Akvardar, Y, et al. (2003). Substance use in a sample of Turkish medical students. *Drug Alcohol Depend.* 24; 72 (2): 117-21.
- Caspersen, C. (1995) Physical activity, exercise, and physical fitness: definitions and distinctions for health-related research. *Public Health Reporth.* 100 (2), 126-131.
- Cheitlin, D. (2003). Sexual activity and cardiovascular disease. *Cardiol.* 92 (9a), pp. 3M-8M.
- Frankish CJ, Milligan CD, Reid C. (1998) A review of relationships between active living and determinants of health. *Soc Sci Med.* 47:287-301.
- Guiselini, M. (2004) *Aptidão saúde e bem-estar: fundamentos teóricos e exercícios práticos.* São Paulo: Phorte.
- Hallal PC, Victora CG, Azevedo MR, Wells JC. (2006) Adolescent physical activity and health: a systematic review. *Sports Med,* 36:1019-30.
- Lindeman HC, King KA, Wilson BR. (2007). Effect of exercise on reported physical sexual satisfaction of university students. *Californian J Health Promotion,* 5 (4), 40-51.
- Macedo, A., et al. (2000). *Recepção comunicativa aos caloiros de medicina/2000: um caminho para a participação na universidade.* Rio de Janeiro: SEDEC/UNIRIO.
- Maia JA, Lefevre J, Claessens A, Renson R, Vanreusel B, Beunen G. (2001) Tracking of physical fitness during adolescence: a panel study in boys. *Med Sci Sports Exerc,* 33, 765-71
- Moreira, M. & Côrte-Real, A. (1999). Uma abordagem da sexualidade no idoso. In *Temas de Psiquiatria, Psicossomática e Psicologia.* Grupo Português de Psiquiatria Conciliar-Ligação e Psicossomática, Lisboa. pp. 205-213.
- Nemec, D.; Mansfield, L.; Knenedy W. (1964). Heart rate and blood pressure responses during sexual activity in normal males. *Am Heart.* 92 (3), 274-7.
- OMS – Organização Mundial de Saúde (s/d). Sexual and reproductive health. Disponível em: http://www.who.int/reproductivehealth/topics/gender_rights/sexual_health/en/ (Acedido em 07/05/2013).
- Sanchez, L.& Fuertes, A. (1989). *Para compreender la sexualidade.* Verbo Divino.
- Sant'Anna, M.; Carvalho, K.; Passarelli, M.; Coates, V. (2008) Comportamento sexual entre jovens universitários”. *Revista oficial do núcleo de estudos da saúde do adolescente.* 5 (2), 52-56.

- Skimmer JS. (1995). Sexual relation. In: Pollock ML, Schmidt DH, eds. Heart disease and rehabilitation. IL: Human Kinetics, 367–378.
- Souza, C.; Cardoso, F.; Silveira, R.; Wittkopf, P. (2011) Importância do Exercício Físico no Tratamento da Disfunção Erétil. *Revista Brasileira de Cardiologia*. 24 (3), 180-185.
- Teixeira, R. (2009) “Onde é que a Atividade física se encontra na sexualidade?”, Consult. 9 Dezembro 2012. Disponível em <http://consciencianodiaadia.com/2009/02/11/onde-e-que-a-atividade-fisica-se-encontra-com-a-sexualidade>. (Acedido em 07/05/2013).
- Vaz, R.A. & Nodin, N. (2005). A importância do exercício físico nos anos maduros da sexualidade. *Análise Psicológica*, 3 (23), 329-339.