

## Trabalho apresentado no 17º CBCENF

**Título:** RISCOS E BENEFÍCIOS DA ATIVIDADE FÍSICA E SEXO NA MELHOR IDADE: REVISÃO BIBLIOGRÁFICA

**Relatoria:** WEDSON FERREIRA DOS SANTOS

Jessica Maria Palmeira Dantas

**Autores:** José Adelmo Da Silva Filho

Francisco Eduardo Figueiredo

GISELE LOPES OLIVEIRA

**Modalidade:** Comunicação coordenada

**Área:** Força de trabalho da enfermagem: recurso vital para a saúde

**Tipo:** Pesquisa

**Resumo:**

A população brasileira vem envelhecendo, isso pode ser observado pela queda acentuada das taxas de mortalidade e de fecundidade a soma desses dois fatores resulta no envelhecimento global, grande parte dos idosos mostram interesse em se manter mais saudáveis e sexualmente ativos, existem programas relacionados à promoção da saúde na terceira idade, programas estes que incentivam a prática de atividades físicas, podendo ser esportes, danças, exercícios e com o desenvolvimento de drogas que melhoram o desempenho sexual, os idosos, tornaram-se cada vez mais ativos sexualmente melhorando sua qualidade de vida e crescendo a possibilidade do idoso adquirir doenças sexualmente transmissíveis. Objetivou-se através desde orientar a pessoa idosa sobre os riscos e os benefícios do sexo e da atividade física na terceira idade. Trata-se de revisão bibliográfica realizada nos meses de janeiro a fevereiro 2014, utilizando os descritores: atividade física, sexo e melhor idade, a coleta de dados dessa pesquisa foi composta por materiais disponíveis nas bases de dados BVS e LILACS. Atualmente, é fato que quanto mais ativa é a pessoa idosa, menos limitações físicas ela tem para a realização das atividades da vida diária como tomar banho, vestir-se, levantar-se e sentar-se, além de beneficiar a capacidade funcional, o exercício físico promove uma melhora na aptidão física. O surgimento do famoso medicamento azul para disfunção erétil, em 1998, provocou uma nova revolução sexual para a terceira idade, Junto com o surgimento deste medicamento veio também um aumento nos casos de muitas doenças sexualmente transmissíveis, a AIDS é a principal delas. A população idosa tem grande risco de aquisição do HIV/AIDS, uma vez que a maioria dos idosos que relataram ter vida sexual ativa não faz uso do preservativo e não tem o hábito de ir ao médico falar da vida sexual na maioria das vezes por vergonha. Não é difícil de reconhecer que hoje em dia o idoso esta cada vez mais se considerando apto a fazer diversas ações em seu dia-a-dia, mas para que essa ativa disposição nos idosos permaneça é preciso que haja, constantemente, campanhas e projetos voltados para o seu bem estar, além de conscientizá-los sobre a importância de uma vida saudável adicionada de exercícios físicos e proteção contra doenças sexualmente transmissíveis.