

Trabalho apresentado no 18º CBCENF

Título: ATIVIDADE SEXUAL COMO EXERCÍCIO FÍSICO PREVENTIVO PARA DOENÇAS CARDIOVASCULARES

Relatoria: MARÍLIA GABRIELA DE LIMA

Luan Airton Marques da Silva

Autores: Tãynara Poliana Gonçalves de Melo

Sônia Maria Josino dos Santos

Modalidade: Pôster

Área: Educação, política e vulnerabilidade social

Tipo: Pesquisa

Resumo:

Introdução: O aumento da prevalência das doenças crônicas tem sido claro nos dias atuais, principalmente as doenças cardiovasculares (DCV), associado a maus hábitos de vida. Por isso a implementação de práticas contra os fatores de risco é essencial, e um dos principais métodos é a atividade física que não deve ser pensada só como um esporte e/ou academias, pois a atividade física é qualquer movimento corporal que tenha consumo de energia, e se estruturada e regular, mantém e melhorar a forma física, considerando-se um exercício físico (EF). A atividade sexual (AS) é uma dúvida de ser ou não indicado para cardiopatas. Estudos demonstram efeitos crônicos em indivíduos de prática regular dinâmica, com aumento no índice capilar da fibra muscular e o volume plasmático, levando a uma redução da frequência cardíaca para uma mesma intensidade de esforço, com aumento de oxigenação, e esse mesmo efeito é visto no pico da AS. A AS vai desde a excitação até o orgasmo, com maior gasto energético durante o orgasmo, 3-4 METs, sendo METs o equivalente metabólico em repouso (3,5 ml O₂.Kg-1.min-1.). Logo, o consumo de oxigênio durante a AS é de 2-4 vezes maior do que no repouso, significa que mesmo um indivíduo cardiopata que apresente uma potência de esforço avaliada superior a 5-6 METs, pode ter AS sem riscos e com benefícios. **Objetivo:** Avaliar a indicação de atividade sexual como exercício físico preventivo para doenças cardiovasculares. **Método:** Realizou-se uma revisão integrativa, método usado na prática baseada em evidência que reúne e sintetiza resultados de estudos sobre determinada questão. **Etapas:** identificação do tema e elaboração das questões norteadoras (AS regular como EF; e AS como medida preventiva de DCV); critérios de inclusão dos artigos; definição das informações a serem extraídas dos artigos; avaliação dos estudos selecionados; análise e interpretação dos resultados; e apresentação dos resultados. Com isso, buscou-se materiais empíricos nas bases dos dados da BIREME, com os descritores: "atividade sexual", "exercício físico", "fatores de risco" e "cardiovascular" publicados entre os anos de 2011-2015. **Resultados:** Identificou-se 7 artigos na base do BIREME. Em que, mostraram concordância tanto para AS como EF e sua importância para DCV. **Conclusão:** Os EF, incluindo a AS regular, são associados a menor frequência e débito cardíaco, influenciando positivamente na prevenção de DCV, independentemente do nível submáximo ao qual o indivíduo for sujeito.