

La influencia de la actividad sexual en deportistas de alto rendimiento

Natalia A. Barrera, Paulina D. García, Elaine M. Rodelo, Estefanía G. Maya

Facultad de Educación y Ciencias Sociales, Tecnológico de Antioquia Institución

Universitaria

Trabajo de grado III

Prof. Miguel Á. Cardona Duque

29 de septiembre del 2021

Tabla de contenido

Agradecimientos	3
Introducción	3
Metodología	6
Resultados	6
Conclusiones	13
Referencias	15

Agradecimientos

El presente trabajo fue realizado bajo la supervisión del Prof. Miguel Á. Cardona Duque, a quien le expresamos nuestros más profundos agradecimientos, por orientar y brindar las herramientas necesarias e idóneas para culminar el trabajo y cumplir con los objetivos propuestos; también agradecemos su tiempo, paciencia, dedicación y pedagogía implementada en el desarrollo de la investigación; a su vez, gracias a cada una de las compañeras que conformaron este grupo de estudio e investigación por alrededor de tres semestres académicos, dentro de los cuales fue muy importante cada una de las posturas, críticas, aportes y pensamientos individuales para no sesgar la investigación con ideologías autoritarias.

Así mismo, agradecemos a los participantes que nos brindaron los espacios para crear encuentros virtuales significativos para el desarrollo del trabajo investigativo, gracias por la disposición, la información suministrada, la actitud de interés y el compromiso para con las entrevistas y de más actividades propuestas.

Introducción

Colombia, ha sido un país que a lo largo de la historia ha estado directamente influenciado por el deporte y por ende, su población ha sido influenciada por diversos factores psicosociológicos característicos del país, como lo es su historia enmarcada por la desigualdad social y la aberración cultural e ideológica, por lo cual se convierte en un contexto interesante de estudio, ante su variabilidad y búsqueda de la adaptación ante objetivos constantemente cambiantes (Hansen, Larson y Dworkin, 2003); así mismo, aspectos y/o ámbitos como lo psicológico, comprendido como el balance emocional, conductual y social, que permite a la persona desenvolverse sanamente y adaptarse a los cambios del entorno y la motivación, que indica y sostiene el desarrollo de aquellas actividades que son significativas para la persona y en las que esta toma parte. En el plano deportivo cuando existe una disposición positiva al realizar las actividades, la persona adquiere más ganas de continuar haciéndolas (Ajello, 2003); el rendimiento deportivo, del cual desprende la tarea de ampliar, intensificar y especificar, a un nivel superior el desarrollo de las capacidades físicas y mentales, de la técnica deportiva y conocimientos tácticos, el entrenamiento de las capacidades intelectuales, así como la educación de los deportistas sobre la base de la facultad y disposición para el rendimiento que han alcanzado en la etapa anterior. y la actividad sexual, entendida como todo contacto ya sea a sí mismo o con una pareja, siendo lo placentero una prioridad; evidenciando que los hombres están más dispuestos al sexo ocasional y tienen más parejas sexuales durante la adolescencia, buscando más experimentar la satisfacción sexual, mientras que las mujeres muestran mayor disponibilidad a la comunicación, caricias y a los juegos afectivos sexuales, reduciéndolo en la mayoría de veces solo a una pareja, enfocadas más hacia las relaciones de intimidad romántica y

el compromiso. Estos términos son claves para el rendimiento en los deportistas y de necesario análisis minucioso, ya que éste tema (la actividad sexual) resulta ser de interés, por su estigmatización a nivel cultural. Lo anterior conduce a diversas ideologías y creencias sociales, tanto positivas como negativas, dentro de las cuales existen diferentes concepciones.

Enmarcando estas creencias sociales y mitos, donde relatan posibles situaciones de deportistas que tienen relaciones sexuales antes de participar en competencias y que tiene como consecuencias efectos negativos en su rendimiento y por lo tanto se ve perjudicado su resultado. Gracias a los avances científicos y los nuevos métodos de investigación se han ido esclareciendo estos mitos, surgiendo así nuevos puntos de vista sobre la influencia de la actividad sexual en los deportistas de alto rendimiento.

En relación con lo planteado anteriormente, en Colombia, por parte de algunos equipos o ligas, es conocida una clase de “abstinencia” obligatoria antes y durante una competencia que exija rendimiento físico, basados en diferentes teorías, pensamientos y/o creencias sociales, las cuales cuestionan o denigran las prácticas sexuales como obstáculo en la obtención de buenos resultados. “respecto al semen y la eyaculación, resulta ser peligroso el gasto de esa importante secreción; tanto en la concentración de entrenamiento como en las competencias finales”(Gordon, 1988). Este pensamiento aún suele ser verídico para algunos entrenadores, clubes y deportistas de la ciudad de Medellín, sometiendo a los jugadores a regímenes durante los períodos de competencia y entrenamientos, basándose en la teoría de “conservación espermática” o también conocida en la actualidad como “abstinencia sexual”; también, “por otro lado los que piensan que la actividad sexual podría beneficiar al atleta, entendido como una ayuda para reducir el estrés psicológico pre-competitivo”(Anshel, 1981; Carlin, 1994; Thornton, 1990).

La presente investigación, pretende conocer, describir y analizar qué influencia tiene la práctica de la actividad sexual previa a las competencias en el rendimiento de los deportistas profesionales, en el rango de edad de 18 a 30 años, porque se considera que específicamente en estas edades los deportistas suelen experimentar con mayor frecuencia los encuentros sexuales, por ende su contexto social es más amplio y suelen tener menos filtros para socializar o manifestar situaciones de índole sexual; a su vez, busca generar un impacto de interés en la comunidad académica y diversos escenarios deportivos, enfocando primordialmente una de las características más relevantes del deporte, el rendimiento y la motivación del mismo, brindando beneficios en los resultados de los deportistas de alto rendimiento, ya que “hay personas que hacen deporte para sentirse bien y mantener buenos hábitos de vida saludable, tener una buena conexión mente y cuerpo para poder estar óptimos en energía. El abanico de intervención de la psicología deportiva es bastante amplio, y especialmente desde hace unos cuantos años sí que se trabaja en el área de salud y bienestar”(Revuelta, 2020).

“La satisfacción sexual es un tema de interés de estudio propio de la psicología, pero en Colombia ha sido tratado casi por completo por la ginecología y la urología. Esto probablemente se debe a la escasez de profesionales en psicología que se dediquen a la consulta sexológica. Según información del Colegio colombiano de psicólogos, el 0.4% de la población de aproximadamente 45 mil psicólogos que laboran en el país trabaja en psicología sexológica.” (Díaz y Álvarez, 2017). Es por esto, que dicho tema captó la atención y creó la necesidad de investigar, esclarecer y crear relación con el deporte y sus resultados, ya que como dicen las estadísticas, existe la probabilidad de que la mayoría de los profesionales psicólogos no logren sentir interés sobre el ámbito sexual, lo cual, desfavorece de cierto modo la accesibilidad a

información verídica, ya que originalmente no hay muchos artículos y/o investigaciones sobre este tema, pero a su vez es una gran ventaja como investigadoras ya que se avista a crear nuevos temas y nuevas expectativas a la comunidad educativa.

Para esta investigación la población objeto serán competidores de diversos deportes, como lo son El club de clavados Alcatraz (Clavados), la Liga Antioqueña de Natación (Natación y nado sincronizado), la entidad Kaizen Do, la Escuela Liga de Karate de Antioquia, la Liga Antioqueña de Karate, la liga antioqueña de actividades subacuáticas y el Club Esturiones Antioquia de Actividades Subacuáticas. Estas entidades son de las más conocidas en el ámbito deportivo en la ciudad de Medellín y consideramos importante realizar el estudio en diversos deportes ya que así evidenciamos si la temática de estudio influye por el deporte en específico o es tema individual.

Metodología

Se consideró oportuno orientar dicho proyecto bajo los lineamientos de la **investigación cualitativa** desde la descripción narrativa, ya que “los diseños narrativos pretenden entender la sucesión de hechos, situaciones, fenómenos, procesos y eventos donde se involucran pensamientos, sentimientos, emociones e interacciones, a través de las vivencias contadas por quienes los experimentan.” (Sampieri.1998)

La investigación cualitativa resulta ser una práctica inductiva, así que busca crear la comprensión de un suceso o dinámica, agrupando información y datos relevantes para confirmar o negar posibles hipótesis, también, facilita que el proyecto a un nivel flexible en cuanto a los descubrimientos que pueden ir obteniendo con el desarrollo de las diversas investigaciones; entender el contexto y a las personas objeto del estudio, fue uno de los principales objetivos de la investigación y una de las principales características del método cualitativo y esto pretendió llevar a cabo por medio de la interacción permanente entre investigador-investigado, creando vínculos donde fue fundamental la participación activa y la participación completa de la población a intervenir, como la reciprocidad de cambio de información, logrando captar por medio de manifestaciones no verbales, verbales y actitudinales, detalles e informaciones que direccionaron la investigación significativamente sin introducirse en el campo de manera activa y desorientar la naturaleza misma de la población, es decir, se cumplió un rol neutro que situó sus ideologías, creencias y pensamientos fuera del objeto principal y secundario de la investigación.

Como método principal, se enfatizó en la **observación**, ya que buscaba describir, explorar, comprender e identificar diversos roles, tales como el ambiente social y humano, los hechos relevantes y las actividades u acciones individuales, de pareja, colectivas y demás asuntos que gracias a la flexibilidad del método vayan surgiendo en el desarrollo y proceso del

proyecto; teniendo en cuenta para realizar una observación positiva considerando importante tener un claro conocimiento de las bases biológicas del comportamiento humano y partiendo desde la observación, realizar la abstracción, que es la captación de los elementos esenciales o los síntomas que manifiestan la persona observada. Se consideró apropiado implementar **entrevistas abiertas**, que resultaron ser aquellas donde el contenido suele ser completamente amplio y suelen estar influenciado por las características personales del entrevistado, en esta entrevista él entrevistador debe orientar la conversación con preguntas y temáticas que vayan siendo relevantes en el momento; por otra parte se implementó también **entrevistas cerradas**, donde previamente se realizó una especie de guion en el cual se plasmó las preguntas a realizar en la entrevista, los entrevistados cumplieron con seguir y responder una serie de preguntas específicas y concretas, se realizó esta entrevista con el objetivo evitar algún sesgo por la imposición de ideologías, pensamientos o creencias en las respuestas de los entrevistados; en ambas entrevistas, las preguntas fueron de carácter personalizado en pro de las respuestas a las hipótesis, pero en la entrevista abierta, cada participante pudo obtener un nivel de comodidad y confianza, ya que la entrevista cualitativa, busca ser amistosa y crear un escenario de confianza y confidencialidad de la información que próximamente cada individuo manifestará sin cohibiciones. También, se llevó a cabo la recolección de datos por medio de **bibliografías e historias de vida**, este método permitió analizar y razonar su comportamiento en ese determinado momento, a partir de los relatos de los entrevistados de forma individual, poder comprender la ideología que tienen en referencia a la sexualidad previa a una competencia, ya que socialmente este tema puede ser visto con ciertos tapujos y barreras.

De esta forma, se llevó a cabo la investigación cualitativa, logrando una comprensión más profunda de los criterios de decisión y las motivaciones de los deportistas entrevistados.

Resultados

Posterior a las entrevistas realizadas enfocadas en esclarecer la influencia en deportistas de alto rendimiento cuando han tenido actividad sexual previa a una competencia, hemos encontrado en el proceso cuatro categorías centrales y trece subcategorías con las cuales fue posible responder la pregunta de investigación.

Con respecto a la categoría principal “sexualidad y deporte” el interrogante principal fue: ¿Cómo el tener actividad sexual previa a una competencia altera el rendimiento deportivo? Por tal motivo, para entender esta categoría central se identificaron tres subcategorías relevantes, empezando con “actividad sexual” que nos brindó la información necesaria para conocer qué prácticas o actividades consideran los deportistas que entran en el ámbito sexual aparte de la penetración y a su vez conocer un poco de sus creencias y tabú sobre este tema, en el cual una respuesta significativa fue...

Masturbarse antes de una competencia, esa liberación de la testosterona descarga el cuerpo de estrés porque está demasiado tensionado, lo que te digo de la carga emocional de “tengo que hacerlo mejor, he dejado de entrenar, he comido de esta forma, he bajado en el peso” hay mucho estrés que de una u otra forma, cada uno sabrá cómo manejar ese estrés y esta forma de liberarlo (masturbación) a mí me ha funcionado...

“Relaciones sexuales” busco identificar qué tipo de vínculo tienen los deportistas para tener una actividad sexual con alguien, esto con él fin de conocer si prefieren tener una estabilidad amorosa o si no necesitan de una pareja estable para poder tener él encuentro sexual, en esta subcategoría una de las respuestas que tuvo relación con lo cuestionado fue...

Las relaciones sexuales que tenía eran como responsables pues, si me entiende no eran ni muy extensas, ni muy exigentes, pero si había, pero si se daba la oportunidad no me iba a negar a la posibilidad que pasara antes de una competencia.

“Encuentro sexual” hizo referencia al momento en el que se está llevando a cabo la actividad sexual, esta categoría nos brinda información de la frecuencia con la cual los deportistas tienen actividad sexual, con respecto a esta subcategoría surgieron respuestas como...

Masturbarse antes de una competencia, esa liberación de la testosterona descarga el cuerpo de estrés porque está demasiado tensionado, lo que te digo de la carga emocional de “tengo que hacerlo mejor, he dejado de entrenar, he comido de esta forma, he bajado en el peso “hay mucho estrés que de una u otra forma, cada uno sabrá cómo manejar ese estrés y esta forma de liberarlo (masturbación) a mí me ha funcionado.

En cuanto a la categoría principal “Rendimiento deportivo” tuvo como objetivo describir y sintetizar las respuestas que tienen que ver con el rendimiento deportivo recopiladas en el proceso de entrevista realizado a la población objetivo. El rendimiento deportivo es la capacidad que posee un deportista para poner en marcha sus capacidades bajo determinada condición y factores entre los cuales: la carga de entrenamiento y las competencias ocupan el lugar principal.

Por calentamiento entendemos todas las medidas que, antes de una carga deportiva –ya sea el entrenamiento o la competición–, sirven para crear un estado de preparación óptimo en términos psicofísicos y coordinativo-cinestésicos, y para prevenir las lesiones. (Weineck, 2005)

Indagando en diez (10) deportistas la percepción que tenían sobre su rendimiento deportivo y una vez realizado el análisis y la discusión de la información suministrada, surgieron unas subcategorías que nos permiten comprender y esclarecer los factores que influyen en el rendimiento deportivo de los participantes.

“Alto rendimiento” este concepto permitió describir un conjunto de conductas medibles y observables de índole subjetivo que fueron determinadas por el contexto de ejecución propio de cada deporte. En el ámbito competitivo un propósito es alcanzar niveles altos de rendimiento; la presente subcategoría nos brindó información de cómo los deportistas evidencian el alto rendimiento, una respuesta brindada fue: *“alto rendimiento que es lo que nosotros jugamos o lo que yo juego es muy exigente y en el momento del partido me vería muy afectado físicamente por eso”*.

En cuanto a “Estado físico” los resultados obtenidos permitieron reconocer las diversas formas físicamente distinguibles que posee cada deportista y la importancia de mantener este estado; cabe mencionar que la realización de actividad deportiva proporciona hábitos de vida saludable trayendo consigo beneficios en el rendimiento de los deportistas, una respuesta obtenida fue: *“Bueno por la parte física, eh sí soy consciente de que puede que el rendimiento técnico o físico en la competencia puede que sí se vea como afectado un poco”*.

En “Desgaste físico” los resultados variaron según el deporte que se realiza, también depende del metabolismo del deportista, sus actividades cotidianas, su descanso, su alimentación, su experiencia deportiva, y otros factores más que podrían influir en el desgaste físico que exista al momento de realizar un entrenamiento o competencia, algunas de las respuestas a este interrogante fueron...

eh, yo diría que bueno si es muy cerca a la competencia si puede haber un desgaste físico notorio, pero pues si es la noche anterior pues yo diría que pues sí, pues obviamente con lo que te dije que no haya pues una exageración en el tiempo del acto sexual, pues que sea algo normal pues me parece que no tiene ninguna implicación en lo físico al otro día...

“Desgaste” en nuestro tema de investigación, nos ayudó a entender de qué manera el cuerpo sufre una pérdida física y emocional por consecuencia de una actividad física excesiva. Como resultado emergió la siguiente respuesta: *“Porque la actividad sexual de cierta manera, genera un desgaste y le puede generar una lesión puede ser del aductor, si se ha separado mucho más, corre el peligro de lesionarse”*

Sobre “Percepción deportiva” surgió la categoría “percepción de motivación” en esta categoría pudimos observar cómo los diez (10) deportistas entrevistados ven su motivación, en la cual obtuvimos estas apreciaciones;

Por un lado, por ser un estilo de vida, es su pasión y con el amor que realizar su deporte, en otra instancia manifestaron factor emocional en la cual influía su parte anímica, puesto que no siempre es la misma; una de las respuestas obtenidas, fue...

Si, si, si ya, ya, ya, claro que sí, pues yo digo que la motivación depende también mucho de los días, pues hay unos días que uno se levanta sintiéndose el mejor como hay otros días que vos empezar un poquito más bajoneado, pero por lo general yo me siento una persona muy, ehh, muy en una línea horizontal, ni con picos ni con bajos

En “percepción de rendimiento” están reflejados varios factores que proporcionaron la práctica de los diferentes deportes, estado físico, fisiológico y el anímico. Al tener la apreciación de varios deportes, deducimos que esto influye dependiendo del deporte y la intensidad de este,

si es un deporte aeróbico o anaeróbico puesto que cada uno de estos tiene un enfoque, duración y esfuerzo diferente por consiguiente su recorrido y resultado va hacer diferente, por este motivo la diferencia si este se veía afectado o no, haciendo énfasis en el tipo de competencia. Por otro lado, nos manifestaron que influye el estado anímico, puesto que no siempre están con la misma disposición, generando una desconcentración y una desmejora en su desempeño. Algunos resultados obtenidos en esta subcategoría son:

cómo percibo mi rendimiento, a ver, pues jum cómo te explico, mm, pues a ver lo percibo bueno, lo percibo bueno pero hay cositas que me faltan por mejorar porque es un tema eh por ejemplo acá en el club tenemos que estar con cierto porcentaje de grasa, tenemos que estar en cierto peso, esté, en las pruebas físicas tenemos que estar en cierto número, entonces eso es algo que a mí me falta por mejorar, el año de pandemia a mí me afectó bastante entonces no lo percibo, es bueno pero no como debería ser, porque tengo que mejorar el tema del peso, el tema de la grasa y también mejorar un poco la parte física porque también me afectó mucho el año de pandemia.

Con referencia a “emociones y deporte” esta categoría alude a las diversas manifestaciones internas y externas que el deportista puede experimentar antes, durante y después de una competencia, donde intervienen variables psicológicas que tienen una notable importancia como la motivación, la atención, el estrés, la ansiedad, la confianza, los estados de ánimo, el autocontrol y la autorregulación, la cohesión, las habilidades interpersonales o el ajuste emocional, a su vez, en este apartado se hace énfasis en cuatro subcategorías, con el objetivo de filtrar de una forma minuciosa y concreta la información brindada por el deportista; aquellas subcategorías fueron denominadas la siguiente manera.

“Estado de ánimo” surgió como respuesta al observar la influencia de este en los deportistas al tener actividad sexual antes de un evento deportivo. Algunas respuestas recopiladas fueron:

...La mayoría de las veces los deportistas de alto rendimiento estamos como ansiosos, entonces al responder ahorita que era como ocasional, pues es que a veces nos relaja, pero otras veces puede ser como un arma de doble filo porque puede quitar energías o algo, pero como lo dije ahorita, es como más mental...

“emocionalmente” ...

como les había dicho a mí no me parece como, pues si la tengo, como no la tengo que afecte mi rendimiento o influya en algo, pero a veces, pues cuando la he tenido me ha parecido como que relajo un poco el estrés, como el susto que se tiene de la competencia o la presión y todo eso...

“factor sentimental” ...

ahh si, si si, pero, pero pues yo diría, como uno está en esa competencia, pues no se la competencia es tan sensible pues digo yo como algo que me gusta hacer algo que me encanta hacer entonces ya lo llevo a otro nivel entonces hay soy tan sensible que de pronto pues una competencia en un partido serio de competencia eh de pronto cualquier factor sentimental me puede afectar, pero en mi vida cotidiana en un partido cualquiera normalito pues pasa desapercibi pues pasa desapercibido jajaa pero cuando ya estamos en una etapa final ya cualquier detalle hay sí creo que hay que tomarle su respectiva no sé, con un grado de seriedad más alto...

“presión”...

no hombre uno se estalla, ósea, entonces por eso volviendo a Londres la realidad es esa uno para unos juegos olímpicos, no se concentra y se olvida del mundo, es muy diferente

cuando tú tienes una competencia en tu ciudad o en tu país, o no sé, que tu estas como en tu casa que tú vas a poder estar con tu pareja o no sé, a que tu estés en otro país concentrado...

Los subgrupos anteriormente descritos, hacen énfasis a lo que Fernandez y Extremera (2005) determinan como comprensión emocional, lo cual implica la habilidad para desglosar el amplio y complejo repertorio de señales emocionales, etiquetar las emociones y reconocer en qué categorías se agrupan los sentimientos y regulación emocional, la cual describen como la habilidad más compleja, esta incluye la capacidad para estar abierto a los sentimientos, tanto positivos como negativos, y reflexionar sobre los mismos para descartar o aprovechar la información que los acompaña en función de su utilidad. Además, incluye la habilidad para regular las emociones propias y ajenas, moderando las emociones negativas e intensificando las positivas; lo cual está estrechamente relacionado con el nivel de desempeño y el manejo de los diversos contextos, tanto intrapersonal como interpersonal, la concentración, motivación, entre otros.

Conclusiones

La creencia de que la actividad sexual altera el rendimiento deportivo ha estado presente durante mucho tiempo; como equipo de investigación hemos encontrado que la realización o práctica de actividades sexuales previas a las competencias o entrenamientos, conducen al deportista a experimentar diversas situaciones y/o alteraciones, siendo éstas influencias tanto negativas como positivas, las cuales se enfoca especialmente en los cambios emocionales, así que la palabra “negativas” alude a los diferentes desequilibrios e inestabilidades emocionales que conducen a un estado de shock o desconocimiento momentáneo, nublado por nerviosismo, miedo al fracaso, confusión, desorientación, entre otros; por otra parte, la palabra “positivas”, alude a aquellas variaciones emocionales que le brindan al deportista o competidor, sentimientos de confianza, estado de relajación, concentración y optimismo.

Los resultados recopilados infieren a su vez, que la actividad sexual previa a una competencia influye tanto en el entrenamiento cotidiano de preparación como en el momento de la competencia como tal, siendo su influencia diferente en ambos casos, ya que en el momento del entrenamiento, por ser de rendimiento físico, en muchas situaciones (más en el caso de los hombres) se manifiesta de la misma forma, es decir “físicamente” por desgaste y cansancio corporal; por otra parte, en el momento de la competencia se manifiesta estrechamente con el pensamiento y la emocionalidad, por sentimientos de incapacidad, temor, falta de confianza propia, miedo por no obtener los resultados requeridos, entre otras, generando un panorama de estrés..

Ahora bien, a nivel psicológico para los deportistas de sexo masculino el realizar actividad sexual previa a una competencia o entrenamiento, produce diversos beneficios, pues la

serotonina liberada en la actividad sexual (hormona encargada del bienestar y placer) hace que disminuya la cantidad de cortisol en la sangre (hormona que genera el estrés), facilitándoles asistir con menos ansiedad y preocupación a la competencia o entrenamiento.

Es importante mencionar, que las mujeres deportistas expresan que tener actividad sexual previa al entrenamiento o competencia, en ocasiones, puede ocasionar un efecto contrario como frustración, estrés y angustia, debido a las variables emocionales personales, dicho en otras palabras, en estos casos, se asiste a la competencia o entrenamiento pensando en el evento sucedido y se dificultará su buen desempeño en el ejercicio o deporte a practicar..

Es importante resaltar que la investigación en el campo de la sexualidad y el deporte es escasa y tiene cierto grado de dificultad debido a las múltiples variables subjetivas recolectadas (si cuenta con pareja estable, deporte realizado, duración, factores emocionales, motivación, estado físico, etcétera).

Referencias

Hansen, D. M., Larson, R. W., & Dworkin, J. B. (2003). What adolescents learn in organized youth activities: A survey of self-reported developmental experiences. *Journal of research on adolescence, 13*(1), 25-55.

Gimeno, F., Buceta, J., & Perez, M. (2007). Influencia de las variables psicológicas en el deporte de competición: evaluación mediante el cuestionario Características psicológicas relacionadas con el rendimiento deportivo. *Psicothema, 667-672*.

<https://www.redalyc.org/pdf/727/72719420.pdf>

Sanchez, A., & Leon, H. (2012). Psicología de la actividad física y del deporte. *Hallazgos, 189-205*.

<https://www.redalyc.org/pdf/4138/413835216011.pdf>

Weineck, J. (2005). *Entrenamiento*. Barcelona: editorial Paidotribo.

Aguilar, C., González, L., & Gutiérrez, N. &. (2018). Factores que influyen en el rendimiento deportivo de los universitarios que participan en las elecciones deportivas de la Pontificia Universidad Católica de Valparaíso .

<http://www.revistaespacios.com/a21v42n01/a21v42n01p09.pdf>

Montoro, R. (2015). Razonamiento sobre el rendimiento deportivo. Sus principales indicadores en corredores de 400 metros planos. *EFDeportes.com. Revista digital*.

Smith, T.W. (1999). Review: The JAMA controversy and the meaning of sex. *The Public Opinion quarterly, 63* (3), 385-400

Sanders, S.A. y Reinisch, J.M. (1999). Would you say you “had sex” if...? Journal of American Medical Association, 281 (3), 275-277

Richters, J. y Song, A. (1999). Australian university students agree with Clinton’s definition of sex. British Medical Journal, 318, 1011-1012

Diamond, L.M., Savin-Williams, R.C., Dubé, E.M. (1999). Sex, Dating, Passionate Friendships and Romance: Intimate Peer Relations among Lesbian, Gay and Bisexual Adolescents. En W. Furman, B.B. Brown, C. Feiring (Eds.), The Development of Romantic Relationships in Adolescence. U.S.A: Cambridge University Press

Heaven, P.C. (1996). Adolescent Health. London: Routhledge

Gotwals, W.H., Holtz Golden, G. (1996). Sexualidad: la experiencia hymaa. México: Manual Moderno <https://biblioteca.unipac.edu.mx/wp-content/uploads/2017/06/Sexualidad-Humana.pdf>

Brook, J.S., Balka, E.B., Abernathy, T., Hamburg, B.A. (1994). Journal of Genetic Psychology, 155, 107-115

Ianantuoni, E. (2008). Pedagogía de la Sexualidad. Buenos Aires: Bonum.

López, N. (2003). Curso de educación afectivo-sexual. España: Nerbiblól.

López, F. (2004). Conducta sexual de mujeres y varones: iguales y diferentes. En Barberá. E. y Martínez. Benlloch. I. (coords.). Psicología y género (pp 145-170). Madrid: Pearson Educación.

Navarro, E.P. (2002). Adolescencia y sexualidad. Diferencias de género en la iniciación sexual. Tesis doctoral. Universidad de Valencia.

<https://dialnet.unirioja.es/servlet/tesis?codigo=137377>