

“La influencia psicológica de la actividad sexual en deportistas de alto rendimiento”

Resumen Analítico De Estudio (RAE)

Autores (Authors): ALVAREZ BARRERA, Natalia; DUQUE GARCIA, Paulina; GIRALDO MAYA, Estefania; MOLINA RODELO, Elaine.

Facultad (School): Educación y Ciencias Sociales

Programa (Program): Psicología

Asesor (Support): CARDONA DUQUE, Miguel Ángel

Fecha de terminación del estudio (End of the research date):

Modalidad de investigación (Kind of research): Trabajo de Grado.

Palabras Clave: RENDIMIENTO DEPORTIVO, ACTIVIDAD SEXUAL, MOTIVACIÓN, ALTO RENDIMIENTO.

Keys Words: SPORTS PERFORMANCE, SEXUAL ACTIVITY, MOTIVATION, HIGH PERFORMANCE.

Resumen: En el siguiente artículo se exponen los resultados obtenidos a partir de una investigación respecto a la influencia psicológica de la actividad sexual en 10 deportistas de alto rendimiento en la ciudad de Medellín, los cuales tenían entre 18 y 30 años. La investigación buscó comprender la relación existente entre las alteraciones psicológicas y emocionales positivas o negativas producidas por la actividad sexual, en cuanto al rendimiento deportivo, tanto en escenarios de entrenamiento como en competencias formales. A manera de conclusión general se obtuvo que las prácticas sexuales previas al evento deportivo crean subjetivamente estados de seguridad, confianza, plenitud, motivación y disminución del nivel de estrés.

Abstract: The following article presents the results obtained from research regarding the psychological influence of sexual activity on 10 high-performance athletes in the city of

Medellín, who were between 18 and 30 years old. The research sought to understand the relationship between positive or negative psychological and emotional alterations produced by sexual activity, in terms of sports performance, both in training scenarios and in formal competitions. As a general conclusion, it was obtained that sexual practices prior to the sporting event subjectively create states of security, confidence, fullness, motivation and decrease in the level of stress.

Intencionalidad

Objetivo general: Comprender la relación que existe entre la actividad sexual y las afectaciones en el rendimiento deportivo de los deportistas de 18 a 30 años que practican actividades de alto nivel. Como objetivos específicos obtuvimos los siguientes: Conocer las prácticas sexuales en los deportistas de alto rendimiento de la ciudad de Medellín; segundo, analizar las actividades denominadas como prácticas sexuales de los deportistas de alto rendimiento; y tercero, describir los efectos de la actividad sexual de los deportistas en su rendimiento deportivo.

Referentes teóricos

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>

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

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, 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>

Proceso metodológico

La investigación estuvo orientada bajo los lineamientos de la investigación cualitativa mediante una descripción narrativa que nos permitió entender la experiencia de cada participante. Se utilizaron diversos métodos para la recolección de información como lo son la observación y entrevistas abiertas y cerradas con los cuales logramos comprender los criterios de decisión y las motivaciones de los deportistas seleccionados posibilitando la construcción de cuatro categorías centrales que son: La primera recibe el nombre de “Sexualidad y deporte”, en esta se identifican tres subcategorías relevantes que son: actividad sexual, relaciones sexuales y actividad sexual. La segunda es denominada “Rendimiento deportivo” y la sustentan las siguientes subcategorías: Alto rendimiento, estado físico, desgaste físico, desgaste. La tercera categoría central es la “Percepción deportiva” la cual se apoya en las siguientes subcategorías: percepción de rendimiento, percepción de motivación. Y por último, encontramos la categoría central de “Emociones y deporte” sustentada por las subcategorías: estado de ánimo, factor sentimental y presión.

Alcances

Como equipo de investigación se pudo evidenciar 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 estas influencias tanto negativas como positivas, las cuales se enfocan especialmente en los cambios a nivel psicológico. 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. 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.

Los resultados recopilados infieren a su vez que, la actividad sexual influye en el desarrollo tanto del entrenamiento cotidiano como en 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.

Propuestas

Es importante resaltar la limitada información existente sobre el tema de interés, tanto a nivel nacional (Colombia) como a nivel departamental (Antioquia). Se considera que aún existen diversos prejuicios y sesgos en cuanto a la concepción de la sexualidad como tal y más en relación al ámbito deportivo, dentro del cual las dinámicas grupales resultan ser complejas y enmarcadas bajo reglamentos coercibles.

Como equipo de investigación proponemos a diferentes entidades y corporaciones deportivas de la ciudad de Medellín y a la población académica (instituciones educativas, institutos, universidades, entre otras) realizar estudios relacionados a la temática manifiesta en dicho trabajo, con el objetivo de crear conocimientos verídicos y crear conciencia en los escenarios de prácticas deportivas y competencias