

Tener sexo previo a una competencia afecta el desempeño de un deportista: evidencias que rebaten el mito

Having sex prior to competition affects the performance of an athlete: refuting myths

Polanco Reyes L¹, Lino Rojas E¹, Canto Cetina T¹, Fuentes González P¹

1 Médico Cirujano. Universidad Autónoma de Yucatán.

Correspondencia

Lucila Polanco Reyes

C/ 122 n° 280 x 61A y 61B

Fracc. Yucalpetén

97238 Mérida. Yucatán. México

E-mail: polareyes@live.com.mx

Fecha de recepción: 12 de marzo de 2014. **Fecha de aceptación:** 17 de agosto de 2014

Fuente de financiamiento: Recursos propios de la institución.

Nota: Los resultados de esta investigación se presentaron en la “Annual Meeting of the Society for the Scientific Study of Sexuality” en la ciudad de Houston, Texas EE. UU.

Resumen

Antecedentes: Numerosos estudios a través del tiempo han demostrado que la actividad sexual es un factor determinante en el rendimiento físico del deportista previo a un evento; así, hay algunos que afirman que el sexo antes de una competencia perjudica el rendimiento, otros estudios declaran que ocurre todo lo contrario: lo incrementa, mientras que la mayoría de los resultados asegura que hacer el amor o no antes de la competencia no influye para nada en la misma.

Métodos: Se realizó un estudio prospectivo, longitudinal en la ciudad de Mérida Yucatán México en 15 deportistas activos, varones, sexualmente activos.

La primera fase del estudio se realizó a los atletas sin haber tenido actividad sexual alguna al menos las últimas 12 a 24 horas, y la segunda fase a las 12 a 24 horas posteriores a esta actividad en pareja. En ambas fases se determinaron: Parámetros de Fuerza, Fuerza Máxima, Fuerza explosiva Velocidad de romper la inercia, Velocidad máxima, Potencia Anaeróbica, Resistencia aeróbica, Determinación de Índice de flexibilidad, Velocidad en Plataforma computarizada, Prueba la Reacción visual corta, Reacción Visual larga, Reacción auditiva corta, Reacción auditiva larga y Carrera estacionaria .

Resultados: Nuestros resultados reportan que el nivel de desempeño físico realizado al menos 12 horas después de haber tenido sexo, fue mucho mejor en estos atletas que en aquellos con abstinencia sexual las últimas 12 a 24 horas previas a la aplicación de las pruebas del estudio. Los resultados fueron estadísticamente significativos con un nivel de significancia de 0.05, ambos en categorías de fuerza, resistencia física y flexibilidad. Sin embargo, no hubo diferencia en significativa respecto a reacción según tiempo.

Palabras clave: actividad sexual, desempeño físico, competencias, atletas

Summary

Background: Numerous studies over time have shown that sexual activity is a determining factor in the physical performance of the athlete prior to an event. Some authors say that sex before competition hurts performance, other studies state that the opposite is what happens: performance improves, while most of the results indicate that making love or not before a competition has no influence on it. It has even been said that the amount of physical effort depends on the coital position and on whether orgasm is obtained or not.

Methods: We performed a prospective longitudinal study in Merida, Yucatan, Mexico in 15 male active athletes who were sexually active. The first phase of the research was conducted in subjects without sexual activity for 12 to 24 hours, and the second phase was carried out between 12 and 24 hours of having had sex with a partner under the usual conditions. In both phases the following tests were conducted: Strength measurement, muscular flexibility index, speed on computer platform for the measurements of short and long visual reaction times, short and long hearing reaction times, stationary run (sprint) time and power. A comparison was made between the two stages in order to determine the differences in the results.

Results: It was found that physical performance levels achieved at least 12 hours after having sex were much better than those from the baseline test, with sexual abstinence between 12 and 24 hours. These results were statistically significant at the 0.05 level, both in strength and power and flexibility. However, there was no significant difference in reaction time.

Key words: sexual activity, physical performance, competition, athletes

ANTECEDENTES

Muchos deportistas profesionales como boxeadores, futbolistas y tenistas, aseguran que mantener relaciones sexuales antes de una competencia los hace sentir mejor y hasta lo utilizan como una cábala. Pero las opiniones a este respecto están divididas y por ello, muchas delegaciones permiten las concentraciones con las parejas y otras las prohíben de manera definitiva (1). Así pues, existe evidencia científica que contradice el mito de que mantener relaciones sexuales coitales es perjudicial antes de realizar alguna actividad que requiere de un rendimiento físico máximo, así, la mayoría de los estudios realizados para desechar el mito asegura que hacer el amor o no antes de la competición no influye para nada en la misma (2).

En la antigua Grecia al semen se le consideró “la sustancia de la energía divina”, y por lo tanto “derramarla o “perderla” podría ser contraproducente para el equilibrio mental (2). Esa creencia se empezó a denominar como la teoría de la “conservación espermática”, hoy conocida como abstinencia sexual (3).

Un estudio realizado en la Clínica Universitaria de Ginebra experimentó con 16 atletas quienes debían tener relaciones sexuales antes de una prueba deportiva y obtuvo resultados sorprendentes ya que sus resultados fueron que cuando el sexo tenía lugar 10 horas antes de la prueba, no ejercía ninguna influencia (4).

Por otra parte también se ha demostrado que el ejercicio regular, de moderada intensidad, puede mejorar el apetito sexual (5). Whitten y Whiteside estudiaron a dos grupos de nadadores, que entrenaban en promedio 1 hora diaria, de 4 a 5 días a la semana, y que competían en juegos para adultos mayores; se pudo concluir que el comportamiento sexual de los deportistas y de las personas físicamente activas es estable a través del tiempo (e.g., edades de 20 a 60 años), siempre y cuando no exista sobreentrenamiento o alguna otra patología de importancia (6).

Bohlen *et ál* midieron variables fisiológicas y metabólicas bajo 4 condiciones, más bien posiciones coitales y también auto-estimulación del hombre mientras estaba solo; en cada condición, se

midieron las variables dependientes en reposo, luego de una etapa de estimulación y durante el orgasmo.

Los resultados más novedosos fueron en términos del gasto energético. Los mayores gastos ocurrieron cuando el hombre mantuvo relaciones coitales sobre la mujer ($x = 3$ METS) y viceversa ($x = 2,5$ METS) (7,8).

El estudio más reciente, acerca del efecto de la actividad sexual en el ejercicio físico fue realizado por Sztajzel (4). En este, se reclutaron 15 atletas de élite, que entrenaban en promedio 2 horas por día, 5 días a la semana, se les midieron los niveles de testosterona, seguido de una prueba de esfuerzo máxima, estando en abstinencia sexual al menos 24 horas y luego de haber tenido relaciones sexuales con penetración y eyaculación; los resultados indican que la actividad sexual previa a un esfuerzo físico máximo no afecta significativamente las variables fisiológicas ni psicológicas medidas (9).

Objetivo general

Determinar si existe diferencia entre el rendimiento físico del deportista previa y posteriormente a las relaciones sexuales, traducido en cambios en la fuerza, velocidad, flexibilidad y potencia anaeróbicas.

MATERIAL Y MÉTODOS

Se trata de un estudio comparativo, longitudinal, prospectivo y experimental

La primera fase de la investigación se lleva a cabo con el deportista seleccionado que cuenta con un periodo de 12 a 24 hrs, sin haber tenido actividad sexual y la segunda etapa se realizó a las 12 a 24 horas de su última relación sexual.

Se determinaron parámetros de Fuerza, Fuerza Máxima, Fuerza explosiva con un dinamómetro Lafayette, Velocidad de romper la inercia, Velocidad máxima, Potencia Anaeróbica con cicloergómetro SciFit II mediante el test de Wingate, Resistencia aeróbica, Determinación de Índice de flexibilidad dada por la sumatoria de las tres flexibilidades, bipedestación, sentado e hiperextensión, Velocidad en Plataforma computarizada, (protocolo de Michecevi)

prueba la Reacción visual corta, Reacción Visual larga, Reacción auditiva corta, Reacción auditiva larga y Carrera estacionaria .

Una vez concluidas las 2 etapas se hizo un comparativo de las mismas para poder determinar los resultados obtenidos.

Se utilizó como prueba estadística la t de Student para las variables cuantitativas y prueba de J_i^2 para la variable cualitativa con nivel de significancia de 0.05. .

RESULTADOS

Se estudiaron 15 futbolistas de la Ciudad de Mérida, Yucatán, México, en el laboratorio de Ergometría del Departamento de Medicina del Deporte de la Universidad Autónoma de Yucatán ,los cuales se encontraban en un rango de edad entre 18 a 42 años, encontrando una media de 26 ± 7.33 ; 8 eran solteros, 5 casados y 3 vivían en unión libre. (Gráficas 1 y 2)

El tiempo promedio entre la última relación sexual y el término de las pruebas evaluativas fue de 12 ± 2 horas.

Según los datos obtenidos, el desempeño de los deportistas en la segunda etapa de las pruebas físicas fue incluso mejor que en la primera, ya que sus resultados tuvieron una significancia estadística contrastante de < 0.05 tanto en fuerza, potencia y flexibilidad, sin embargo ésta no fue del todo mejor en velocidad de reacción.

En cuanto a la flexibilidad ningún futbolista tuvo retroceso en los resultados comparados con la segunda etapa, siendo los casados y que a su vez juegan como mediocampistas, los que en su mayoría mejoraron su desempeño físico. (Tabla 1)

En la potencia anaeróbica, 13 de los 15 sujetos incluso mejoraron marcas (Tabla 2). En lo que respecta a la velocidad de reacción (auditivas y visuales), dentro del análisis individual de cada uno de los futbolistas estos resultados fueron satisfactorios, siendo los defensas y los solteros los que en su análisis obtuvieron los resultados más bajos en cuanto a rendimiento. (Tabla 3)

DISCUSIÓN

Significado y aplicación práctica de los resultados

A diferencia de nuestra investigación otros estudios no encontraron diferencias en cuanto a parámetros medidos tanto fisiológicos como de percepción de mejoría en el rendimiento físico. Aun en estas fechas, inclusive posterior a realizar estas pruebas, nuestros deportistas se mostraban ansiosos al pensar que los resultados serían adversos y no habrían cambios benéficos, sino por el contrario pensaron los resultados serían desfavorables, lo cual demuestra el peso de las creencias a este respecto.

Para este grupo de atletas se observó que el rendimiento físico después de la actividad sexual si tuvo cambios que fueron en su mayoría estadísticamente significativos hacia la mejoría en el desempeño; tanto en fuerza y potencia anaeróbica como en flexibilidad, por lo que, contrario a la recomendación de la abstinencia sexual, resultaría provechosa la actividad previa a eventos deportivos.

Nuestro estudio no solo mostró cambios en el rendimiento, la percepción del esfuerzo posterior a la interacción sexual y los resultados obtenidos, si no que estos cambios fueron en mejoría y significativos, diferente a lo que revelan otros estudios (3), que detectaron cambios en la frecuencia cardíaca en la prueba de esfuerzo posterior a las relaciones sexuales horas antes de la prueba.

Posibles limitaciones o inconsistencias de la metodología y razones por las que los resultados pueden ser válidos

Consideramos que el hecho de que cuestiones fisiológicas, energéticas y metabólicas se hayan estudiado en el presente estudio, el desempeño del atleta en el terreno de juego podría tal vez ser diferente. Sin embargo no formaron parte de nuestros objetivos específicos.

Relación con publicaciones científicas similares

De acuerdo a los resultados obtenidos y en comparación con estudios anteriores se demuestra que la interacción sexual previa a un esfuerzo físico no afecta de manera negativa el rendimiento de un atleta y aún cuando hubiera cambios, los estudios tienden

a indicar que estas actividades no afectan su rendimiento grandemente (4, 10-12).

A diferencia de lo que se pensaba y demostró tanto en la mitología como en estudios previos al actual (1), más del 90 % de los sujetos estudiados subrayan que la actividad sexual 12 horas antes de la competencia no afectan su rendimiento de manera negativa (13)

Estos estudios no evaluaron la totalidad de los parámetros que en éste se evaluaban, inclusive los evaluados fueron con resultados no significativos

En conclusión la significancia estadística de ciertos parámetros obtenidos parece demostrar que el mito de que las relaciones sexuales previas a un evento deportivo afectan éstas, quedan descartados en esta investigación.

REFERENCIAS

- 1.-Sexo y deporte. Publicación electrónica. Revisado en enero 2014. Disponible en: <http://www.puntofape.com/sexo-y-deporte-5696/>
- 2.-Gordon, M. College coaches' attitudes toward pregame sex. *The Journal of Sex Research*, 1988; 24, 256-262.
- 3.-Anshel, M. H. Effects of sexual activity on athletic performance. *The Physician and Sports Medicine*, 1981; 9(8): 65-68.)
- 4.-Sztajzel, J.; Périat, M.; Marti, V.; Krall, P. y Rutishauser, W. Effect of sexual activity on cycle ergometer stress test parameters, on plasmatic testosterone levels and on concentration capacity: A study in high-level male athletes performed in the laboratory. *Journal of Sports Medicine and Physical Fitness* 2000; 40(3): 233-239.).
- 5.-Whitten P, Whiteside EJ. an exercise make you sexier? *Psychology Today* 1989; 23(4):42-43.
- 6.- Sebastiani, Enric M; González A Carlos; Cualidades Físicas, La Flexibilidad, Biblioteca Temática del deporte, INDE Barcelona España 2000 Capitulo 4, Pág. 33
- 7.-DeBusk, R. F. Evaluating the cardiovascular tolerance for sex. *American Journal of Cardiology* 2000;86(2A): 51F-56F

- 8.-McArdle, W. D.; Katch, F. I. y Katch, V. L. Exercise physiology: Energy, nutrition, and human performance 5th Ed.
- 9.-Brody, S. y Preut, R. (2003). Vaginal intercourse frequency and heart rate variability. *Journal of Sex & Marital Therapy* 2003; 29: 371-380
- 10.-Moncada J.J., Chacón Araya Y. Relaciones sexuales y rendimiento físico: esclareciendo el mito del efecto perjudicial de mantener relaciones sexuales coitales antes de participar en actividades físicas extenuantes.- APUNTES EDUCACIÓN FÍSICA Y DEPORTES. 2.º trimestre 2006: (58-65). Recuperado el 22 de mayo de 2011 de:
<http://www.doredin.mec.es/documentos/01520123000348.pdf>
- 11.-Venter RE. Role of sleep in performance and recovery of athletes: A review article. *South African Journal for Research in Sport, Physical Education and Recreation*, 2012;34(1), 167-184.
- 12.-Lathleam T. The role of sexual activity on sleep and performance in competitive athletes.
Publicación electrónica.(Recuperado en febrero 2014) Disponible en:<http://www.thesportinmind.com/articles/the-role-of-sexual-activity-on-sleep-and-performance-in-competitive-athletes/>
- 13.-Pupi M, Rakovi A, Stankovi D, Koci M, Savanovi V. Sex and endurance performance. *Sport SPA* 2010; Vol.7, Issue 1: 21-25.

ANEXOS

TABLA 1

Índices de flexibilidad antes y después de las relaciones sexuales

PRUEBAS	MEDIA ANTES DEL SEXO	MEDIA DESPUES DEL SEXO	DIFERENCIA
FLEXIBILIDAD EN BIPEDESTACION	5.60	6.40	0.80 *
FLEXIBILIDAD EN SEDESTACION	5.47	6.53	1.06 *
FLEXIBILIDAD EN HIPEREXTENSION	6.00	6.53	0.53

* Significancia estadística

TABLA 2

Promedio de potencia anaeróbica antes y después de la relación sexual (Watts)

PRUEBA	MEDIA ANTES DEL SEXO	MEDIA DESPUES DEL SEXO	DIFERENCIA
POTENCIA ANAEROBICA	995.33	1130.27	134.94 *

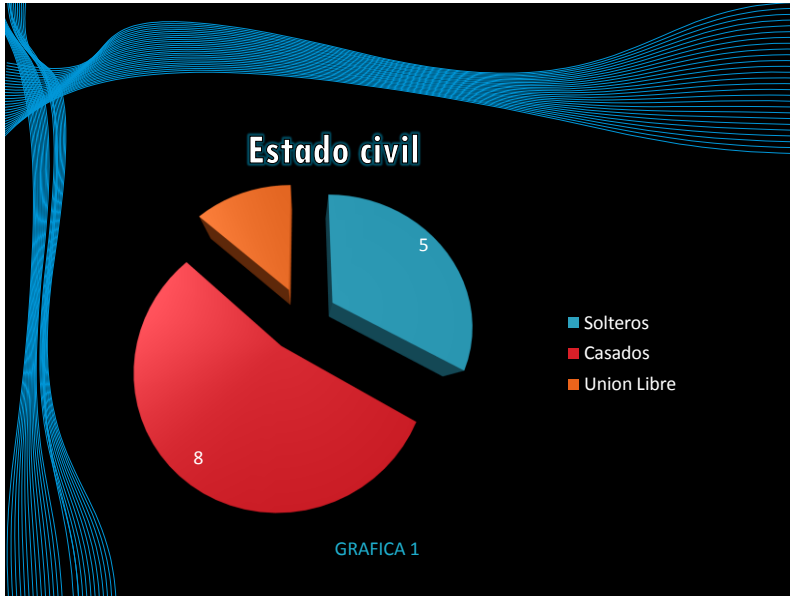
* SIGNIFICANCIA ESTADISTICA

TABLA 3

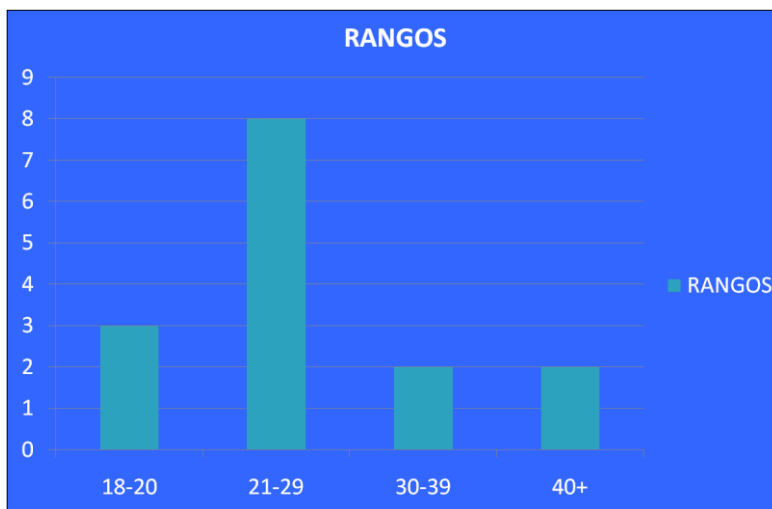
Cambios de velocidad de reacción (vr) antes y después del contacto sexual (segundos)

PRUEBA	MEDIA ANTES	MEDIA DESPUES	DIFERENCIA
JOGGING	62.40	66	3.6 *
SPRINT	72.40	75.60	3.2 *
VRVC	0.26060	0.24580	0.01480
VRVL	0.26540	0.24580	0.0196
VRAC	0.25567	0.24740	0.00827
VARL	0.26060	0.25580	0.0048

* SIGNIFICANCIA ESTADISTICA

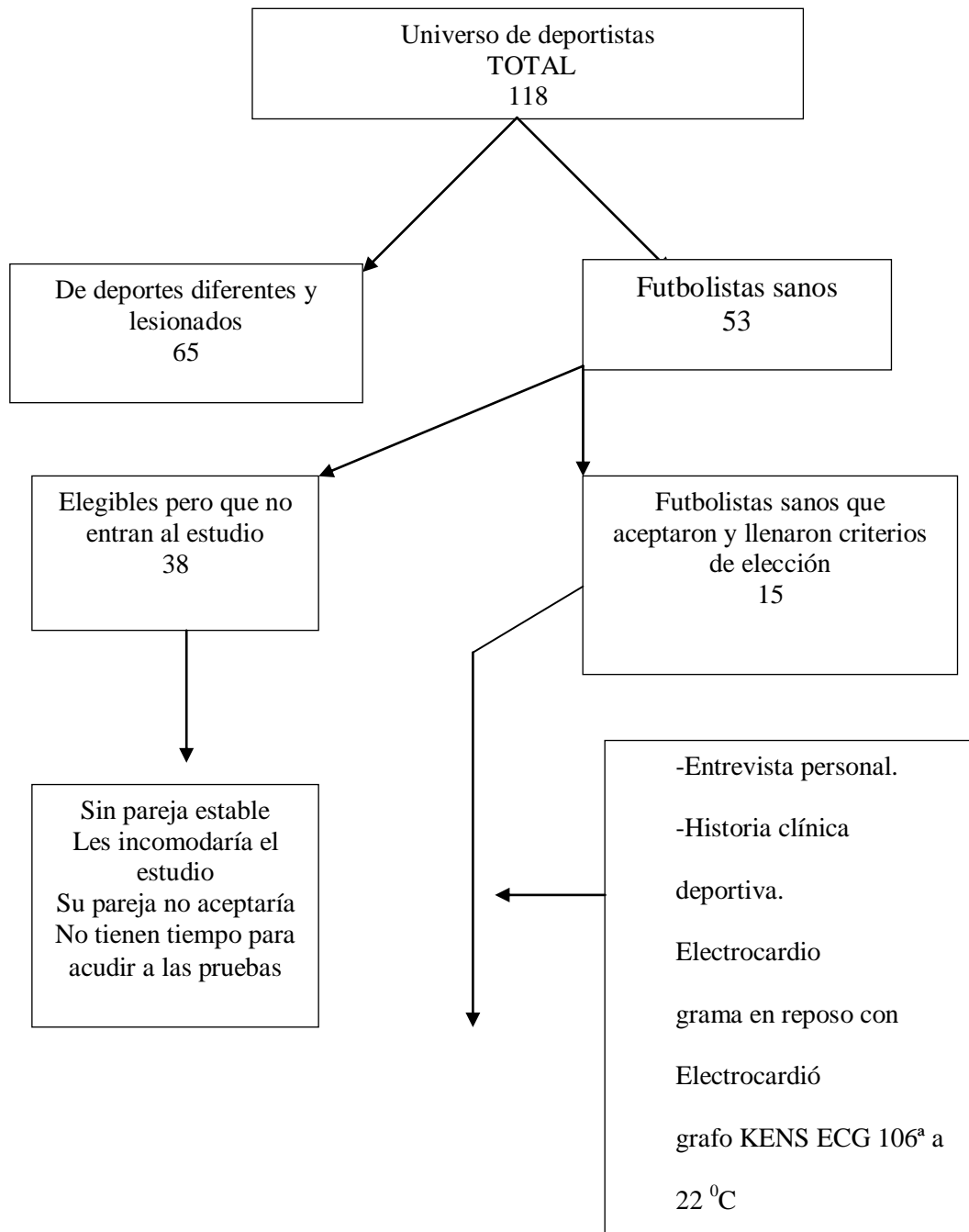


GRAFICA 1 Estado civil de los participantes



GRÁFICA 2. Rango de edades de los atletas participantes (15)

MATERIAL Y METODOS ESQUEMA GLOBAL DEL ESTUDIO



Estudio prospectivo, longitudinal comparativo realizado en el laboratorio de Ergometría del Departamento de Medicina del Deporte de la Universidad Autónoma de Yucatán, México, en 15 deportistas varones, sexualmente activos. El mito de que las relaciones sexuales previas a un evento deportivo afectan éstas, queda descartado en esta investigación, demostrado con significancia estadística. $p < 0.05$