

Revista Actividad Física y Ciencias
Año 2019, vol. 11, N°2

LA FISICORPORALIDAD Y SU INFLUENCIA EN EL EJERCICIO DE LA FUNCIÓN SEXUAL

THE PHYSICORPORALITY AND ITS INFLUENCE THE EXERCISE OF THE SEXUAL FUNCTION

Fernando Alvarado Montevideo
Centro de Investigaciones Psiquiátricas,
Psicológicas y Sexológicas de Venezuela
fer25fluker@hotmail.com

Recibido: 15-07-2019

Aceptado: 25-11-2019

Resumen

Son muchos los especialistas de diversas áreas del conocimiento, entre los que figuran los sexólogos que frecuentemente recomiendan la práctica sistemática de actividades físicas, ya que para ellos los aportes a la salud que proporcionan esas actividades son muy significativos. Partiendo de la anterior premisa y del reconocimiento de los aportes a la salud que ofrecen las mencionadas actividades, la presente investigación tiene el propósito de generar, desde las vivencias profesionales y académicas de los especialistas del área sociomotriz y sexológica, un referente teórico basado en la fisicorporalidad, vista como un poderoso coadyuvante en el ejercicio de la función sexual. La estrategia general que se adopta para la resolución de los problemas planteados, tiene su mejor aliado en el enfoque multimetódico (cuali-cuantitativo), enmarcado en el tipo de investigación descriptivo-correlacional y de campo y con el imponderable apoyo de la indagación documental. Asimismo, desde la observación participante y de la entrevista no estructurada se interpreta el sentido de los fenómenos para la comprensión de las precitadas vivencias. El estudio se apoyó en los supuestos teóricos referenciales de Bianco (1991) y de Ramírez (2014) para generar un producto intelectual (referente psico-físico), orientado al robustecimiento y, sobre todo, la prolongación de la función sexual del adulto joven y adulto mayor, basada en la práctica racional y no espontánea de la actividad fisicorporal. Dicho producto está dirigido a la comunidad científica de la psico-sexualidad y de la fisicorporalidad vistos como prescriptores de oficio, para efectos de la ejercitación psicofísica.

Palabras clave: fisicorporalidad, función sexual, sexualidad reproductiva, sexualidad psico-superflua.

Abstract

There are many specialists from various areas of knowledge, including sexologists who frequently recommend the systematic practice of physical activities, since for them the health contributions provided by these activities are very significant. Starting from the previous premise and the recognition of the contributions to health offered by the aforementioned activities, this research has the purpose of generating, from the professional and academic experiences of the specialists of the sociomotor and sexological area, a theoretical reference based on the physicorporality, seen as a powerful adjuvant in the exercise of sexual function. The general strategy adopted for the resolution of the problems raised, has its best ally in the multimethodic (qualitative-quantitative) approach, framed in the type of descriptive-correlational and field research and with the imponderable support of documentary inquiry. Likewise, from the participant observation and the unstructured interview the meaning of the phenomena is interpreted for the understanding of the aforementioned experiences. The study relied on the theoretical assumptions of Bianco (1991) and Ramírez (2014) to generate an intellectual product (psycho-physical reference), aimed at strengthening and, above all, prolonging the sexual function of the young adult and older adult, based on the rational and non-spontaneous practice of physical activity. This product is aimed at the scientific community of psycho-sexuality and physical-physicality seen as ex-officio prescribers, for the purposes of psychophysical exercise.

Keywords: physical-polarity, sexual function, reproductive sexuality, psycho-superfluous sexuality.

Introducción

Hoy día, el ejercicio de la función sexual es considerado como un fenómeno relacionado con la reproducción y perpetuación de la especie humana, siendo esta intención vital y determinante, que al parecer ha sido desplazado al segundo plano por actividades sexo-motrices para el goce, disfrute, placer, satisfacción y erotismo, que no dejan de ser importante, pero carecen de característica vital para la humanidad. A pesar de ello, pareciese que los estudiosos de las ciencias sexológicas encargados de estudiar todo lo concerniente al sexo y su función prescriben sobre los importantes beneficios de las actividades físicas de forma lógica, sistemática, en el ejercicio de la función sexual, siendo para ello, actividades reveladoras y significativas como importantes, a pesar que no son consideradas o valoradas predominantemente como una herramienta de peso en sus sesiones y consultorio de orientación sexual, sino como una actividad secundaria o complementaria en su plan de trabajo.

El ejercicio de la función sexual no solo es el producto de un proceso de activación que se inicia cuando se pone en funcionamiento la Unidad: Situación/Estimulo sexual y la Respuesta Sexual, sino es y debe seguir siendo considerada como una de las múltiples actividades físicas existente, que a su vez si es apreciado el amplio abanico de beneficios psicofísicos es considerada

como una actividad físcorporal para la reproducción y perpetuación de la raza humana en primera instancia y en segunda instancia, como una actividad sexual de índole psico-suntuosa. De allí la insistencia, en esta investigación científica, de la retoma, la reinterpretación y finalmente, de la resignificación de lo que por alguna extraña razón fue invisibilizado la actividad física sexual en cuanto a sus fines se refiere, y ser considerada en la actualidad como una actividad físcorporal siendo del cuerpo y para el beneficio del cuerpo.

Este estudio, da un aporte a los sexólogos, ciencias biomédicas y a los cultores físicos solucionando un problema teórico-práctico en los impostergables efectos de las actividades físcorporales en las actividades sexo-motrices. Se verificó una carencia de investigaciones científicas en relación a los efectos de la físcorporalidad y el ejercicio de la función sexual, mitos, falsas creencias y errores de conceptos.

La novedad científica del presente estudio, la cual representa la originalidad del mismo, se vio reflejada en la creación de términos como aporte a la sexología y ciencias biomédicas, emergidas desde los diferentes momentos del proceso de investigación: (1) la corpo-sexualidad como una actividad físcorporal, asumida con la firme intención de recuperar, mejorar, fortalecer y robustecer la corporeidad, para tener un buen rendimiento y desempeño en el ejercicio de la función sexual, (2) la sexo-corporalidad como una actividad sexo-motriz con la firme intención de mejorar y fortalecer los aspectos psicofísicos, (3) el sexo-recreativo considerando el ejercicio de la función sexual como una actividad físcorporal que recupera, restablece de forma psicofísica al ser humano, (4) el sexo psico-superfluo como el ejercicio sexual visto desde el goce, disfrute, placer mas no desde la reproducción y perpetuación de la especie. Estos novedosos términos le imprimen trascendencia a este trabajo científico.

Fundamentos teóricos

La expuesta investigación se sustentó en la Teoría Sexológica, Variables Fisiológicas del Sexo y su Función, según Bianco (1978) y el Centro de Investigación Psiquiátricas Psicológicas y Sexuales de Venezuela (1994) enfocada en explicar las respuestas sexuales observadas en los seres humanos y el proceso de activación de la unidad Situación–Estímulo Sexual y la Respuesta Sexual. Por otro lado, se posó sobre la teoría superficialmente desarrollada por Ramírez (2009), el cual en su obra titulada “Fundamentos Teóricos de la Recreación, la Educación Física y el Deporte. Una Introducción hacia la Físcorporalidad”, da a conocer las actividades físcorporales como acciones u operaciones que son realizadas con el cuerpo y para el cuerpo en búsqueda de la recuperación, mantenimiento, fortalecimiento y/o robustecimiento de la salud psico-física de la raza humana. A pesar de ser iniciada por el precitado autor, dicha teoría fue desenlazada y complementada en su contenido, con el objeto de darle mayor utilidad en el proceso de desarrollo de este estudio y de otros por venir.

En la documentación revisada para elaborar y organizar los antecedentes de la investigación se tomaron en cuenta, los estudios e instituciones que se mencionan a continuación, puesto que sirvieron de sustentación y apoyo en cuanto a los aportes requeridos para su desarrollo.

Alejo (2009) realizó su trabajo doctoral titulado: Educar en Sexualidad desde un Enfoque Humanístico, en la Universidad de Carabobo, específicamente en la Facultad de Educación, el cual tuvo como propósito generar orientaciones teóricas de educar en sexualidad para la integración del bucle recursivo: cognitivo/afectivo/conductual, una formación humanística e integral de la persona como apoyo al componente curricular del sistema educativo venezolano, con objeto de fomentar el auto concepto, el autoconocimiento, la educabilidad de las emociones, la autovaloración, el reconocimiento, la autorrealización personal desde una perspectiva de identidad humana y una educación para el amor.

Santos (2015) efectuó una tesis doctoral titulada: Imagen Corporal, Funcionamiento Sexual, y Autoestima en la Mujer Brasileña con Índice de Grasa Corporal (IMC) Elevado, realizado en la Universidad Autónoma de Barcelona, Facultad de Psicología, la cual tuvo como propósito estudiar los nuevos cambios en la aceptación, percepción y la estima alrededor de las mujeres con sobre peso. La muestra fue de 102 mujeres, predominantemente jóvenes entre 21 y 40 años provenientes de un estado social bajo en Brasil.

Moncada y Chacón (2006) publicaron un artículo científico en la revista española. Apuntes educación física y deportes, titulado. Relaciones Sexuales y Rendimiento Físico: esclareciendo el mito del efecto perjudicial de mantener relaciones sexuales coitales antes de participar en actividades físicas extenuantes. Sin duda alguna, es un tema que sigue difundiendo de generación a generación en el ámbito deportivo, pero hasta la época no existe una investigación científica que demuestre, el mantener relaciones sexuales coitales sea perjudicial antes de las competencias deportivas, es por ello, que la expuesta investigación tuvo como propósito efectuar un análisis y recopilación teóricas-científicas basadas desde el ámbito en mediciones de parámetros fisiológicos, metabólicos y psicológicos, determinando que el coito no propicia ningún efecto negativo en el rendimiento físico.

En este sentido, es importante resaltar lo expresado por Ramírez (2014), quien expresa que la *actividad fisicorporal* es:

toda acción socio-motriz realizada por y para el cuerpo humano con una consciente y estricta orientación hacia la obtención de óptimos niveles de la salud física y psíquica, así como la conservación y/o restitución de las mismas, desde los enfoques profilácticos y/o terapéuticos (p. 22).

Asimismo, Alvarado (2015a) manifestó que las actividades fisicorporales se podrían definir como:

...ejercicios y/o acciones motrices con el cuerpo y para el cuerpo. Pueden ser diferenciadas y personalizadas por su intensidad y el objetivo de su ejecución. De igual forma ésta es utilizada como una herramienta en el campo de la psicología, psiquiatría,

sociología, fisiología, pedagogía y en la sexología, para mejorar la calidad de vida del ser humano, dicha herramienta es caracterizada y útil, por sus múltiples beneficios como lo son: el relajarse, la presencia de alegría, la diversión, el entusiasmo, ocupa el tiempo y libera estrés.

Es importante aclarar que la actividad fisicorporal reúne en su seno todas aquellas actividades que se realizan con el cuerpo y para el cuerpo, como de hecho lo hacen la práctica sistemática de la recreación, la cultura física, la educación física y en última instancia, la fisioterapia o quinesioterapia.

Es por todo lo anteriormente descrito y por las nuevas exigencias que presentan hacia el organismo humano, tanto el medio ambiente como la cambiante sociedad que surge la idea de presentar a la fisicorporalidad como una alternativa, orientada hacia el fortalecimiento del ejercicio de la función sexual y del bienestar psico-físico en general. Para ello, se partió del supuesto teórico de Ramírez (2009), en cuanto y en tanto que la actividad fisicorporal reúne en su seno a la recreación activa, la cultura física consolidada, la educación física y la ejercitación profiláctica y terapéutica para entrar en vigor como un imponderable instrumento de búsqueda, robustecimiento, mantenimiento o de recuperación de la salud psico-física.

En cuanto al ejercicio de la función sexual, este es definido por Bianco (1990) como “el conjunto de fases que existen en una acción simultánea cuando se sitúan cambios de ambiente internos o externos del organismo el cual conlleva a la ejercitación de una actividad sexual accesible a la observación y al control” (p.139). En este sentido, se podría decir que el ejercicio de la función sexual es una actividad física sexo-reproductiva y/o psico-superflua, la cual puede ser cuantificable y de mucha importancia para el ser humano, como el coito, la excitación de los genitales (ya sea oral o manual) y la auto excitación (masturbación) definido en el mundo de la sexología como el auto ejercicio de la función sexual.

Según Guevara (2007), la función sexual es “el ejercicio que se hace del papel sexual en la sociedad; para ello el individuo no se vale de la sexualidad y la genitalidad” (p.28). Aponte y Behres (1994), define la función sexual como “la capacidad del individuo de responder cuando es sometido a un estímulo suficiente en intensidad, duración y foco” (p.27).

Por otra parte, Alvarado (2015b) manifestó lo siguiente:

tomando en cuenta que el ejercicio de la función sexual que es considerada como una de las actividades físicas de las tantas que se conocen (laboral, de alimentación, desplazamiento entre otras), entre ellas es incluida las actividades sexo reproductivas, que de igual forma se conoce como el ejercicio de la función sexual. La propuesta sería que las actividades sexo reproductivas puedan ser incluida como una de las actividades fisicorporales debido a los grandes beneficios que proporciona la misma de manera física y mental para la especie humana.

En este sentido, el autor de esta investigación retoma el ejercicio de la función sexual como una actividad física de mucha importancia para la raza humana vista desde su reproducción y perpetuación de la misma y como una de las actividades fisicorporales producto de la resignificación, justificada científicamente por sus múltiples beneficios psicofísicos.

Atendiendo a lo anterior y producto de los análisis propios de este trabajo científico, surge la idea de resignificar del ejercicio de la función sexual como una actividad fisicorporal planteado la creación e introducción a los vocablos corpo-sexualidad, sexo-corporalidad, sexo-recreativo y sexo psico-superfluo, como un producción científica que brindará el soporte del uso de las actividades fisicorporales para fortalecer el ejercicio de la función sexual y la retoma de los múltiples beneficios de ejercicio de la función sexual de manera corpórea para lo físico y viceversa, entendiéndose que el mencionado ejercicio se hace con el cuerpo en función del cuerpo de raza humana.

Metodología

La presente investigación fue abordada desde una visión mixta, siguiendo el carácter multimetódica de Haag (2004), la cual señala la conveniencia que ofrece la combinación de métodos cualitativos y cuantitativos para recolectar, analizar y vincular datos de ambos tipos, en un mismo estudio o investigación.

La investigación de carácter multimetódica, bajo el modelo de estudio para el deporte y las ciencias del ejercicio de Haag (2004), se basa:

En un enfoque comprensivo, dicho de otra forma holístico, no es suficiente usar un solo método, ya que se hace necesaria la triangulación de métodos y de la recolección de información proveniente de diferentes técnicas e instrumentos, ya sean cualitativos o cuantitativos debido a su variabilidad numérica o de palabras (p.22).

Con el propósito de construir la presente investigación, se desarrollaron dos grandes etapas:

- Fase de investigación cuantitativa: se basó en técnicas y análisis de datos estadísticos.
- Fase de investigación cualitativa: se apoyó en métodos más cercanos a los actores (especialistas en el área de la medicina, sexología y cultores físicos), a través de discusión y entrevistas cualitativas semi-estructuradas.

El estudio se fundamentó en un investigación documental (Arias, 2008) como forma de conocer la realidad o las necesidades que se presentan en la sociedad, en cuanto al reconocimiento y revelación de los importantes aportes -a la salud psico-física- que proporcionan las actividades fisicorporales, vistas como nuevo constructo orientado hacia un adecuado abordaje del dinámico y cambiante mundo de la motricidad humana, donde cada vez más pareciera no tener sentido el

carácter teórico-cientificista de las actividades fisicorporales racionalmente planificadas. En este estricto sentido, el propósito de esta investigación fue generar, desde las vivencias profesionales y académicas de los especialistas del área sociomotriz, médicas y sexológicas, un referente teórico basado en la fisicorporalidad, vista como un poderoso coadyuvante en el ejercicio de la función sexual.

Técnicas e Instrumentos de recolección de información

La técnica utilizada en la investigación fue la encuesta y como instrumento el cuestionario. Luego se procedió a la transcripción de dichos datos en una hoja de cálculo, con la cual se construyó una base de datos que permitió aplicar posteriormente las técnicas estadísticas. Por otra parte, el cuestionario fue policotómico de tres (3) preguntas abiertas, con una escala basada en la asignación de la prioridad de la alternativa o aspecto dentro de cada pregunta. Es una escala de tipo ordinal parecida a la Escala de Likert valorativa, que permitió a los sujetos encuestados codificar los ítems y darle un rango de orden de acuerdo con la importancia que los mismos le asignaron.

Para recaudar la información cualitativa se aplicó una triangulación que consistió en contrastar tres tipos de datos y resultados: de las opiniones que emitirán los seis (6) profesionales y académicos del área sociomotriz, sexológica y médica, que fueron escogidos para realizar la entrevista. Esto con la finalidad de detectar coincidencias y diferencias en los puntos de vista, respecto al mismo fenómeno de estudio.

Conclusiones

Finalizado el análisis de los resultados obtenidos en este trabajo científico, relacionado con las fisicorporales y su efecto en el ejercicio de la función sexual, se llegó a establecer las siguientes conclusiones:

1. En estrecha coincidencia con las opiniones de los informantes claves del presente estudio científico, se verificó que la fisicorporalidad (vista como el atributo que encierra en su seno físico-recreativo, lo físico-cultural, lo físico-educativo y lo físico-profiláctico) es una pieza fundamental en el fortalecimiento del ejercicio de la función sexual en general, mostrando predominancia en los periodos evolutivo de la adultez joven y la adultez mayor.
2. Según el cuestionario de escala basada en la asignación de la prioridad de la alternativa -la cual se basó en una escala valorativa de priorización- se verificó que en efecto, mejora la capacidad de elasticidad y flexibilidad necesaria para un excelente desempeño laboral y sexual, estando ubicado entre la posición 1 a la 3 para 17 jueces (43%); en la posición de 4 a la 6 lo vieron de forma neutral para 13 jueces (33%), determinando una tendencia estadística de 30 practicantes fisicorporales (76%).

3. Las amplias y profundas indagaciones realizadas en esta investigación científica acerca de las actividades fisicorporales vistas como una vía para recuperar, mejorar, mantener y robustecer el ejercicio de la función sexual, dieron lugar a una sólida justificación teórica de un problema práctico, que hasta la fecha venía sobrellevando no solo los sexólogos y cultores físicos, sino también los practicantes de actividades fisicorporales.
4. Este trabajo científico permitió revelar dos contradictorias posiciones: a) que existen falsas creencias y mitos al considerar que el ejercicio de la función sexual es un dispositivo que contrarresta el rendimiento físico; b) que contrariamente a lo hasta ahora pensado, la realización del ejercicio (práctica) sexo-motriz un día antes de las competencias deportivas, minimiza la ansiedad y estrés para efecto de los diferentes escenarios deportivos.
5. En todo lo reflexionado por parte de los informantes y el autor de este estudio científico, se retomó el ejercicio de la función sexual como un tipo de actividad física, resignificando el ejercicio sexo-motriz como una actividad fisicorporal y, al mismo tiempo, como un referente teórico para los nuevos términos sexo-corporalidad, corpo-sexualidad, sexo-recreativo y sexo psico-superfluo, dirigidos a la ciencia sexológica, los especialistas del área de la preparación física y/o del área biomédica.

Referencias

- Alejo, B. (2009). *Educación en sexualidad desde un enfoque humanístico*. Tesis Doctoral. Universidad de Carabobo. Disponible en <http://servicio.bc.uc.edu.ve/educacion/arje/arj13/art02.pdf>
- Alvarado, F. (2015a). *Juegos intercurso padrelianos. Una experiencia pedagógica de la fisicorporalidad escolar y comunitaria*. (Documento en línea). Disponible en <http://www.efdeportes.com/efd207/experiencia-pedagogica-de-la-fisicorporalidad.htm>
- Alvarado, F. (2015b). *La fisicorporalidad y el ejercicio de la función sexual*. Disponible: <http://www.efdeportes.com/efd210/la-fisicorporalidad-y-la-funcion-sexual.htm>
- Aponte, R. y Behres, S. (1994). *Del pensamiento al placer*. Caracas: Planeta.
- Arias, F. (2008). *Perfil del profesor de metodología de la investigación*. Caracas, Universidad Central de Venezuela. [Tesis en Línea]. Disponible: https://www.academia.edu/25094433/perfil_del_profesor_de_metodologia_de_la_investigacion_en_educacion_superior
- Bianco, F. (1978). *Sexología clínica: bases fisiológicas*. Caracas: C.I.P.V.

- Bianco, F. (1990). *Sexología. Definiciones y conceptos* (2da. Edición). Caracas: C.I.P.P.S.V.
- Centro de Investigación Psiquiátricas Psicológicas y Sexuales de Venezuela. (1994). *Formación de actitudes del orientador*. Caracas: C.I.P.P.S.V.
- Guevara, E. (2007). *La relación existente entre el consumo de alimentos afrodisíacas y el ejercicio de la función sexual de varones entre 20 y 60 años de la Urbanización Bicentenario*. Trabajo de Grado para Optar al Título de Magister. C.I.P.P.S.V. Maracay, Venezuela.
- Haag, H. (2004). *Research methodology for sport and exercise science*. Germany: Die Deutsche Bibliothek.
- Moncada, J y Chacón, Y. (2006). Relaciones sexuales y rendimiento físico: esclareciendo el mito del efecto perjudicial de mantener relaciones sexuales coitales antes de participar en actividades físicas extenuantes. *Revista Apuntes Educación Física y Deportes*. Disponible: <http://www.revista-apuntes.com/es/hemeroteca?article=128>
- Ramírez, J. (2009). *Fundamentos teóricos de la recreación, la educación física y el deporte*. Caracas: Episteme.
- Ramírez, J. (2014). *Thesaurus de la actividad fisicorporal y deportiva*. Venezuela: Cuentahilos.
- Santos, A (2015). *Imagen corporal, funcionamiento sexual, y autoestima en la mujer brasileña con índice de grasa corporal (IMC) elevado*. Tesis Doctoral. Universidad Autónoma de Barcelona. Disponible: <http://www.tdx.cat/bitstream/handle/10803/310214>.

El autor

Fernando Antonio Alvarado Montevideo

Doctor en Ciencias de la Actividad Física y el Deporte. UPEL – Maracay, Venezuela.
Maestría en Ciencias. Mención Orientación de la Conducta.
Centro de Investigaciones Psiquiátricas, Psicológicas y
Sexológicas de Venezuela (CIPPSV), Maracay.
Actualmente es Profesor de Investigación Educativa en el CIPPSV y en el
Seminario Teológico Cuadrangular “Aimee Semple Mcpherson”
(SETECU), Maracay, Venezuela.