



**UNIVERSIDAD PEDAGÓGICA EXPERIMENTAL LIBERTADOR
INSTITUTO “RAFAEL ALBERTO ESCOBAR LARA”
TRABAJO ESPECIAL DE GRADO
DOCTORADO EN CIENCIAS DE LA ACTIVIDAD FÍSICA
Y EL DEPORTE**

LA FISICORPORALIDAD Y EL EJERCICIO DE LA FUNCIÓN SEXUAL

Autor: Fernando Alvarado
Tutor: Dr. Jorge Ramírez



**UNIVERSIDAD PEDAGÓGICA EXPERIMENTAL LIBERTADOR
INSTITUTO “RAFAEL ALBERTO ESCOBAR LARA”
TRABAJO ESPECIAL DE GRADO
DOCTORADO EN CIENCIAS DE LA ACTIVIDAD FÍSICA
Y EL DEPORTE**

LA FISICORPORALIDAD Y EL EJERCICIO DE LA FUNCIÓN SEXUAL

**Trabajo presentado como requisito parcial para optar al Grado de Doctor en
Ciencias de la Actividad Física y el Deporte**

Autor: Fernando Alvarado
Tutor: Dr. Jorge Ramírez

Maracay, Noviembre 2018



UNIVERSIDAD PEDAGÓGICA EXPERIMENTAL LIBERTADOR
INSTITUTO “RAFAEL ALBERTO ESCOBAR LARA”
TRABAJO ESPECIAL DE GRADO
DOCTORADO EN CIENCIAS DE LA ACTIVIDAD FÍSICA
Y EL DEPORTE

APROBACIÓN DEL TUTOR

En mi carácter de Tutor de la Tesis presentada por el ciudadano **FERNANDO ALVARADO**, titular de la cédula de identidad V-**14.437.369**, para optar al Grado de Doctora en Ciencias de la Actividad Física y El Deporte, considero que la Tesis titulada: **LA FISCORPORALIDAD Y EL EJERCICIO DE LA FUNCION SEXUAL**, reúne los requisitos y méritos suficientes para ser sometida a la presentación pública y evaluación por parte del jurado examinador que se designe.

En la ciudad de Maracay, a los 16 días del mes de Noviembre de 2018

Dr. Jorge Ramírez
CI N°: 6.099.158

ÍNDICE GENERAL

	pp.
ÍNDICE GENERAL.....	iv
LISTA DE CUADROS.....	viii
LISTA DE GRÀFICOS.....	xi
LISTA DE FIGURAS.....	xii
RESÚMEN.....	xiii
INTRODUCCIÓN.....	1
CAPÍTULOS	
I.-ACERCAMIENTO A LA REALIDAD	
Consideración preliminar.....	4
El Problema de la Investigación.....	6
Objetivos de la Investigación.....	12
Objetivo General.....	12
Objetivos Específicos.....	12
Justificación e Importancia.....	13
II .-ABORDAJE Y DESARROLLO TEÓRICO	
Antecedentes de la Investigación.....	16
Referentes teóricos conceptuales.....	20
Actividad Física.....	20
Actividad Física Vs Físicorporales.....	23
Las Actividades Físicorporales y sus Beneficios.....	27
Características de las Actividades Físicorporales.....	31
Físicorporalidad, Obesidad y Función Sexual.....	33
Gasto Calórico en Reposo y la Obesidad.....	36
El Ocio y el Ejercicio de la Función Sexual.....	37
Actividades Físicorporales y la Calidad de Vida.....	42
El Deporte como Actividad Física o Actividad Físicorporal.....	44
La Función Sexual.....	49
Variable Situación.....	50
La Respuesta Sexual.....	51
Tiempo de Funcionamiento Sexual.....	51
El Ejercicio de la Función Sexual y sus beneficios. Un sustento epistémico del constructo sexo-corporalidad.....	51
Beneficios psicológicos.....	54
Beneficios a Nivel de Analgésico.....	54
Beneficio a nivel Bucal.....	54

Beneficios a nivel cardiovascular y respiratorio	55
Ciclo de Respuesta Sexual humana	55
Ciclo de la Respuesta Sexual de la Mujer.....	58
Fase de excitación sexual de la mujer.....	58
Fase de la meseta sexual de la mujer.....	58
Fase del orgasmo sexual de la mujer	59
Fase de la resolución sexual de la mujer.....	60
Ciclo de la Respuesta Sexual del Hombre	60
Fase de la excitación sexual del hombre.....	60
Fase de la meseta sexual del hombre.....	61
Fase del orgasmo sexual del hombre.....	62
Fase de la resolución sexual del hombre.....	62
El Placer en el Acto de la Función Sexual.....	63
Variable del placer durante la función sexual.....	64
Variable fisiológica.....	64
Variable cognitiva.....	65
Variable emotiva.....	65
Variable conductual.....	65
Enfoques de La Investigación	66
Enfoque A: Modelo Fisiológico Vs. Modelo Sociocultural.....	67
Enfoque B: Criterio de Normalidad.....	69
Enfoque C. Función del Afecto-Función Sexual, Función de Reproducción.....	69
Enfoque D. Tipos de Pareja en Función de la Conjugación de los Parámetros Afecto/ Amor y el Ejercicio de la Función Sexual..	70
Enfoque G. Toma de Decisiones.	70
Teoría de Modelamiento Conductual.....	72
Teoría de Bandura.....	72
Teoría Condicionamiento Clásico	73
Teoría Condicionamiento Operante	75
Testosterona en el Acto de la Función Sexual	76
Función Sexual y Calorías.....	77
Los Mitos y Creencias de las Actividades Físicorporales y la Función Sexual.....	78
Bases Legales.....	83

III .- ABORDAJE METODOLÓGICO

Sustento Epistemológico y Metodológico.....	93
Fase de la Investigación Cuantitativa.....	95
Tipo de Investigación.....	95
Diseño de Investigación.....	95

Población-Muestra e Informantes Claves.....	96
Técnicas e Instrumentos de recolección de información	96
Técnica de Análisis de los datos.....	97
Fase de la Investigación Cualitativa.....	97
Estudio exploratorio para la identificación de variables.....	97
Entrevistas a expertos en el área de la sexología, sociomotricidad y la medicina.....	98
Triangulación de los Resultados.....	98
Procedimientos de la Investigación	99

IV.- PRESENTACIÓN, ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN DE LOS RESULTADOS

Resultados de la fase de investigación cuantitativa.....	101
Análisis e interpretación de la información recabada del cuestionario aplicado a los practicantes de actividades fisicorporales de diferentes centros de entrenamientos del Estado Aragua.....	101
Estadística de los datos sociodemográficos de los practicantes de actividades fisicorporales.....	101
Resultados y discusión de la encuesta según la escala basada en la asignación de la prioridad de la alternativa o aspecto dentro de cada pregunta aplicado a los practicantes de las actividades fisicorporales de múltiples centros de entrenamientos del Estado Aragua.....	133
Discusión.....	134
Resultados de la fase de investigación cualitativa.....	136
Discusión.....	152
Triangulación de los resultados de las entrevistas.....	158
Discusión del modelo estructural de triangulación de fuentes....	166

V.- REFERENTE TEORICO DE LA FISICORPORALIDAD PARA EL FORTALECIMIENTO DEL EJERCICIO DE LA FUNCIÓN SEXUAL Y DEL BIENESTAR PSICO-FÍSICO DURANTE LA ADULTEZ

Consideración preliminar	169
Presupuesto teórico de la fisicorporalidad y el ejercicio de la función sexual	170
Resignificación del ejercicio de la función sexual como una actividad fisicorporal.....	172

Estructuración de los componentes y creación del referente teórico de la fisicorporalidad para el fortalecimiento del ejercicio de la función sexual.....	173
El ejercicio de la función sexual como una actividad fisicorporal: Una visión hacia la Corpo-sexualidad.....	174
Sexo-corporalidad y Función Sexual.....	179
Sexo psico-superfluo.....	186
El Ejercicio de la Función Sexual desde una Visión Sexo-recreativa.....	191
Primicia Científica.....	197
VI .-CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES	
Conclusiones.....	199
Recomendaciones.....	201
REFERENCIAS.....	203
ANEXOS	210
A.- Entrevista a los cultores físicos, médicos y sexólogos	211
B.-Cuestionario aplicado a los practicantes de actividades fisicorporales de múltiples centro de entrenamientos.....	215
C.- Soporte estadístico.....	220

LISTA DE CUADROS

CUADRO	pp
1.- Similitudes y particularidades que caracterizan a la actividad física y sus elementos componentes.....	26
2.- Enfoque “A”.....	68
3.- Distribución porcentual de la media en edades y los años como practicantes de actividades fisicorporales.....	101
4.- Distribución porcentual en participación de eventos de competición...	103
5.- Perfil del grupo de practicantes fisicorporales por disciplinas.....	104
6.- Leyenda de variables de la pregunta Nro 1.....	106
7.- Estadística descriptiva de los aspectos relacionados con la Pregunta Nro.1.....	107
8.- Análisis de las jerarquías de las priorizaciones de cada ítem o aspecto de la pregunta Nro. 1.....	109
9.- Perfiles de priorizaciones de cada uno de los ítems de la pregunta Nro. 1 según actividad físico corporal.....	112
10.- Leyenda de variables de la pregunta Nro. 2.....	116
11.- Estadística descriptiva de los aspectos relacionados con la pregunta Nro. 2.....	116
12.- Análisis de las jerarquías de cada ítem o aspecto de la pregunta Nro. 2.....	118
13.- Perfiles de priorizaciones de cada uno de los ítems de la pregunta Nro. 2 según actividad fisicorporal.....	121
14.- Leyenda de variables de la pregunta Nro 3.....	125
15.- Estadística descriptiva de los aspectos relacionados con la pregunta Nro. 3.....	125

16.- Análisis de las jerarquías de cada ítem o aspecto de la pregunta Nro. 3.....	127
17.- Perfiles de priorizaciones de cada uno de los ítems de la pregunta Nro. 3 según actividad físico corporal.....	130
18.- Distribución porcentual de los entrevistados según el sexo.....	136
19.- Distribución porcentual de los entrevistados según especialidad laboral.....	137
20.- Perfil de los informantes claves.....	138
21.- Datos estadísticos para la descripción de la media y datos de intervalos de los informantes claves.....	140
22.- Matriz de análisis de las entrevistas. Grupo de expertos 1. Resumen.....	142
23.- Matriz de análisis de las entrevistas. Grupo de expertos 1. Resumen.....	143
24.- Matriz de análisis de las entrevistas. Grupo de expertos 1. Resumen.....	144
25.- Matriz de análisis de las entrevistas. Grupo de expertos 1. Resumen.....	145
26.- Matriz de análisis de las entrevistas. Grupo de expertos 1. Resumen.....	146
27.- Matriz de análisis de las entrevistas. Grupo de expertos 2. Resumen.....	147
28.- Matriz de análisis de las entrevistas. Grupo de expertos 2. Resumen.....	148
29.- Matriz de análisis de las entrevistas. Grupo de expertos 2. Resumen.....	149
30.- Matriz de análisis de las entrevistas. Grupo de expertos 2.	150

Resumen.....	
31.- Matriz de análisis de las entrevistas. Grupo de expertos 2.	151
Resumen.....	
32.- Modelo estructural para la Triangulación de Fuentes, según Leal (2003).....	160
33.- ENFOQUE C. Conjugación de parámetros.....	187

LISTA DE GRAFICOS

pp.

GRAFICO

1. Distribución porcentual de la media en edades y los años como practicantes de actividades fisicorporales de diferentes centros de entrenamiento del Estado Aragua.....	102
2. Distribución porcentual en participación de eventos de competición ...	103
3. Frecuencias absolutas apiladas sobre el análisis de las jerarquías de cada ítem o aspecto de la pregunta Nro. 1.....	109
4. Doble representación (Biplot) de las relaciones entre las actividades fisicorporales de los encuestados y los diferentes aspectos abordados en la pregunta Nro. 1.....	113
5. Frecuencias absolutas apiladas sobre el análisis de las jerarquías de cada ítem o aspecto de la pregunta Nro. 2.....	118
6. Doble representación (Biplot) de las relaciones entre las actividades fisicorporales de los encuestados y los diferentes aspectos abordados en la pregunta Nro. 2.....	122
7. Frecuencias absolutas apiladas sobre el análisis de las jerarquías de cada ítem o aspecto de la pregunta Nro. 3.....	127
8. Doble representación (Biplot) de las relaciones entre las actividades fisicorporales y los diferentes aspectos abordados en la pregunta Nro. 3.....	131
9. Doble representación (Biplot) resultante del análisis de correspondencias múltiples, que explica las relaciones entre las respuestas de los expertos.	140

LISTA DE FIGURAS

FIGURA	PP
1. Beneficios de las actividades fisocorporales	30
2. Triangulación de fuentes.....	165
3. Corpo-sexualidad como actividad fisicorporal para robustecer el ejercicio sexo- motriz	179
4. Sexo-corporalidad como actividad fisicorporal para mejorar la corporeidad.....	186
5. El sexo-recreativo como actividad de recuperación psicofísicas.....	196



**UNIVERSIDAD PEDAGÓGICA EXPERIMENTAL LIBERTADOR
INSTITUTO “RAFAEL ALBERTO ESCOBAR LARA”
TRABAJO ESPECIAL DE GRADO
DOCTORADO EN CIENCIAS DE LA ACTIVIDAD FÍSICA
Y EL DEPORTE**

Línea de Investigación: Ciencias de la Actividad Física y el Deporte

LA FISICORPORALIDAD Y EL EJERCICIO DE LA FUNCIÓN SEXUAL

Autor: Fernando Alvarado

Tutor: Dr. Jorge Ramírez

Fecha: Noviembre 2018

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 tan reveladores y significativos como importantes. Partiendo de la anterior premisa y del reconocimiento de los aportes a la salud que ofrecen las precitadas 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 adoptará para la resolución de los problemas planteados, tendrá 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 buscará interpretar globalmente lo estudiado y desenlazar el sentido de los fenómenos para la comprensión de las precitadas vivencias. El estudio se apoyará en los supuestos teóricos referenciales de Bianco (1991) y de Ramírez (2014). Finalmente, se espera 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, basado en la concienciación de la práctica racional y no espontánea de la actividad fisicorporal. Dicho producto estará dirigido a la comunidad científica de la psico-sexualidad y de la Fisicorporalidad vistos como prescriptores de oficio, para efectos de la ejercitación psicofísica.

Descriptor: Fisicorporalidad, Función sexual, Sexualidad reproductiva, Sexualidad psico-superflua.

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 y que a su vez si es considerado el amplio abanico de beneficios psicofísicos es considerada como una actividad fisiscorporal 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 este estudio doctoral, 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 refieres, y ser considerada en la actualidad como una actividad fisiscorporal siendo del cuerpo y para el beneficio cuerpo.

Este estudio científico, 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 fisiscorporales en las actividades sexo-motrices. Se verifico una carencia de investigaciones científica en relación a los efectos de la fisiscorporalidad 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 corpor-sexualidad como una actividad fisiscorporal, 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 fisiscorporal 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, como un estudio doctoral.

En el afán de lograr tanto los objetivos trazados, como la producción de aportes provechosos para la sociedad sexológica y bio-médicas, el presente estudio científico se estructuró de la siguiente forma:

Capítulo I -denominado *Acercamiento a la realidad*- se contempla la actualidad, las reservas no utilizadas, las deficiencias, las causas y las posibles consecuencias del problema en cuestión, las formulaciones, delimitación del problema, los objetivos y la justificación e importancia de la investigación.

Capítulo II- titulado el *abordaje y desarrollo teórico*- contiene los antecedentes de la investigación y las bases teóricas sobre las Actividades Fisiscorporales como una acción motriz del cuerpo y para el beneficio del cuerpo y el ejercicio de la función

sexual como una de las actividades físicas, así como elementos importantes sobre la Resignificación y su importancia para este estudio.

Capítulo III- está estrechamente relacionado con el *abordaje metodológico* del estudio, constituido por el tipo de investigación, el diseño y la modalidad del estudio, informantes claves, procedimiento de recolección de los datos, validez, fiabilidad de la investigación.

Capítulo IV- contiene la *presentación, análisis e interpretación de los resultados* obtenidos durante la aplicación de los instrumentos para la recolección de datos en la fase cualitativa la entrevista y el fase cuantitativa la encuesta tipo cuestionario con una escala basada en la asignación de la prioridad de la alternativa o aspecto dentro de cada pregunta, las cuales arrojaron datos importantes para la investigación que fueron posteriormente analizados estadísticamente y triangulados según los datos y las fuentes.

Capítulo V - *presenta el producto final de la investigación*: referente teórico de la fisicorporalidad para el fortalecimiento del ejercicio de la función sexual y del bienestar psico-físico durante la adultez, vista como el producto final de la investigación. Consideración preliminar, presupuesto teórico de la fisicorporalidad y el ejercicio de la función sexual, resignificación del ejercicio de la función sexual como una actividad fisiscorporal, estructuración de los componentes y creación del referente teórico de la fisicorporalidad para el fortalecimiento del ejercicio de la función sexual, el ejercicio de la función sexual como una actividad fisiscorporal: una visión hacia la corpo-sexualidad, sexo-corporalidad y función sexual, sexo psico-superfluo, el ejercicio de la función sexual desde una visión sexo-recreativa y primicia científica.

Capítulo VI- *Conclusiones* y los aspectos más relevantes de la investigación.

CAPÍTULO I

ACERCAMIENTO A LA REALIDAD

Consideración preliminar.

Actualmente, no debiera existir ninguna duda de que el vertiginoso progreso científico-técnico siempre estuvo orientado a aligerarle y facilitarle la vida al ser humano, trayendo consigo implícito y explícitamente bienestar social para una mejor calidad de vida, a través de la automatización de la producción de bienes materiales y de los servicios básicos, de la reducción de los horarios laborales, de la disminución de tiempo y distancia en las comunicaciones terrestres, acuáticas, aéreas y -ahora- electrónicas (radio-eléctricas). No obstante, también es cierto que ese progreso -contrariamente a lo deseado- en las últimas tres décadas lo que ha servido es para favorecer a la hipocinesia crónica, acompañada de obesidad mórbida, para propiciar una severa contaminación del medio circundante y, por ende, a una sociedad en la que se ha acelerado la frecuencia y el ritmo de muchas enfermedades y la temprana aparición (en infantes) de otras ya conocidas (cardiovasculares, respiratorias, dérmicas, ósteo-musculares, nerviosas, virales, entre otras).

Por si lo anteriormente expresado fuera poco, nos encontramos con una cultura que por siempre y marcadamente ha privilegiado y premiado los valores morales y la educación intelectual, en contraposición de los valores corporales y de la educación física, sin el mínimo vestigio de que sea contrarrestada y equilibrada, en función del bienestar biopsicosociocultural.

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 este sentido, Ramírez (2014), expresa que la *Actividad Fisicorporal* como:

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).

La necesidad de precisar el concepto “*fisicorporalidad*” obedece a que éste reflejaría no solo los cambios socialmente motivados hacia una cultura física que favorezca el ejercicio de la función sexual, sino que reflejaría la necesidad, de manera muy significativa e individualmente hablando, de esta actividad como componente del modo de vida de cada ser humano. En fin, la fisicorporalidad emergería -con matices de necesidad imperiosa- como una rama de la motricidad humana que buscaría dar solución a los problemas que está presentando el organismo humano en materia de salud, basándose en las bondades que ofrecen la recreación, la cultura física, la educación física y la motricidad profiláctica y terapéutica.

Al hecho fisicorporal se le agrega el sufijo “idad” con el objeto de convertirlo en un convergente acto -de las mencionadas actividades físicas- infinitamente inherente al “hecho físico con consciencia de un cuerpo sano”, dando origen a la máxima epistémica que la identifica: “*Con el cuerpo y para el cuerpo*”. El precitado sufijo, más que una característica innata, denotaría la ***Fisicorporal-idad*** como una suerte de atributo, por el solo hecho de ser una propiedad exclusiva del movimiento consciente: ¡pensado!

El más importante fin que se persigue con la fisicorporalidad, sería la práctica sistemática y racionalmente dirigida de la actividad fisicorporal con vista hacia el fortalecimiento del ejercicio de la función sexual, a través de un cuerpo que busca dar salud psico-física y bienestar social.

El problema de la Investigación.

Desde las primeras comunidades organizadas socialmente, la raza humana ha puesto en práctica actividades físicas para satisfacer sus necesidades y sobrevivir. Estas actividades físicas de supervivencia, tienen mucha relación con el hecho de correr para escapar de los animales, saltar para superar los obstáculos naturales, atravesar nadando lagos y ríos, lanzar instrumentos para la caza, luego, con fines bélicos (piedras, lanzas-jabalinas) y -finalmente- para luchar cuerpo a cuerpo contra sus oponentes, buscando siempre la posesión, el dominio de más y mejores territorios, sin dejar a un lado el importante hecho de arrebatar las mujeres jóvenes para asegurar su reproducción, en cuanto a linaje se refiere y perpetuar la especie.

Por otra parte, cabe considerar la inclinación del ser humano hacia las actividades ejecutadas desde el nacimiento, con el objeto de manifestar su querer y su sentir, al igual que para indagar y conocer el ambiente que los rodea. Todo esto, sin menospreciar las habilidades condicionadas que vienen codificadas genéticamente como actividades físicas innatas, las cuales son manifestadas durante las primeras etapas de la vida: succionar, llorar, orinar y defecar.

Hoy en día, las actividades físicas son consideradas ejercicios o ejecuciones prácticas idóneas para el fortalecimiento físico, mental y espiritual del hombre; además, éstas muy bien pueden ser interpretadas como cualquier forma de movimiento corporal enfocadas a muchas ocupaciones físicas extenuantes, la ejecución de actividades domésticas y el comprometerse en actividades recreativas voluntarias.

Cabe destacar que algunas de las actividades físicas presentan gastos energéticos superiores al estado de reposo y pueden ser consideradas como cualquier tipo de

movimiento corporal, que sin duda alguna puede ser comparada hasta el punto de ser igualada por actividades de la vida diaria, pudiendo decir que son actividades del cuerpo pero para fines generales, como el cuidado de la casa y los niños, trabajo, transporte y varios otros tipos de actividades, entre otras. Al respecto, se puede decir que las actividades físicas no sólo son para el beneficio psico-físico, sino que pueden ser vistas e interpretadas para fines de satisfacer las necesidades básico-vitales, de manera racional para la obtención de alimentos, desplazamientos, solución de problemas motrices, identificados con antelación o inesperados, para fines sexual-reproductivos, entre otros.

La actividad física es considerada como acciones u operaciones motrices para fines generales o, en sus efectos, puede ser definida como la ejecución práctica y reflejo motor del complejo pensamiento, no dando importancia a mejorar, fortalecer o robustecer el cuerpo, pero sí para satisfacer necesidades vitales de la raza humana. Es muy posible que desde allí, surja el nuevo constructo semántico conocido como las actividades fisicorporales o fisicorporalidad, planteado por Ramírez (2014), en su obra titulada *Thesaurus de la Actividad Fisicorporal y Deportiva*, con la siguiente definición:

Es toda acción actividad socio-motriz realizada por el cuerpo 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).

Contrariamente a lo anteriormente señalado como Actividad Física, las actividades fisicorporales podrían ser consideradas como ejercicios y/o acciones motrices realizadas con el cuerpo y para el cuerpo, así como lo son las actividades físico-recreativas, físico-educativas o físico-deportivas; pero, cuando todas ellas son integradas en un solo acto y asertivo término, denominado fisicorporalidad.

Las actividades fisicorporales pueden ser diferenciadas y personalizadas por su intensidad, el objetivo de su ejecución y direccionadas para la obtención de altos índices de bienestar social del ser humano, siendo útil por sus múltiples beneficios como lo son: la sana ocupación del tiempo libre en general, el relajarse, el

entusiasmo, libera estrés, disminuye los niveles de agotamiento en el trabajo, evita y/o disminuye la obesidad, desarrolla y fortalece las valencias físicas, contrarresta la diabetes, aumenta el nivel de autoconfianza y proporciona un excelente funcionamiento de todos los sistemas orgánicos del ser humano, mejorando así el ejercicio de la función sexual, tanto en el hombre como en la mujer, hecho que hasta el momento pareciera carecer sustento teórico-científica, acompañada de poca utilización en las sesiones de orientación sexual, producto de un palpable desconocimiento científico de los efectos que brindan las actividades físicorporales, como una alternativa para el mundo actual basado en el firme propósito de recuperar, mejorar, fortalecer o robustecer el acto sexual y/o el bienestar psico-físico en general.

Por otro lado, es oportuno resaltarla actitud que asumen los estudiosos científicistas del ejercicio de la función sexual en la actualidad, menospreciando la importancia que merece las actividades físicorporales como un camino para fortalecer las actividades sexo-motrices, pudiendo ser por desconocimiento de su aplicabilidad científica y/o en casos muy puntuales, sugieren al paciente efectuar las actividades físicorporales como una actividad complementaria en sesiones rutinarias que conforman la asesoría sexológica, encaminando al paciente a la ejecución de las practicas físicorporales carentes de lógica, lo procedimental, sistemática y científica como mayormente es ejecutada en la actualidad. Todo lo expuesto nos da un panorama de empeoramiento por parte de la comunidad sexológica, desconociendo los insuperables aportes que brinda la físicorporalidad al paciente con deficiencia o poco rendimiento en el acto sexual, bien sea por carente sustento científicista o un nulo reconocimiento a la importancia que propicia en el mismo, producto del desconocimiento científico de su aplicabilidad y en caso de ser empleadas las actividades físicorporales, estarían ubicadas en la última recomendación de la recetas tradicionales y mecanicistas, impulsado a los paciente a prácticas físicorporales sin base científica, emergiendo en un factor perjudicial para su salubridad, desencadenando lesiones a corto y largo plazo, asumiendo el hecho que los especialistas de sexología evitan el uso de las actividades físicorporales por inexperiencia de su aplicación, y cuando la consideran como parte de su repertorio

(de forma escasa) de orientación conductual - sexología los pacientes tienden a ejecutarla si planificación, conducida de forma irracional, como se ha efectuado hasta la fecha, bajo la sombra de la espontaneidad.

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.

Asimismo, cabe señalar que desde un determinado ángulo existe un conocimiento universal, en cuanto a las múltiples bondades de la práctica del ejercicio físico para con el ejercicio de la función sexual; pero, desde otro ángulo se hace evidente la escasa importancia dada de manera científica que propicia dicha actividad a la buena marcha del ejercicio de la función sexual. Pareciera correcto decir que ello es producto del escaso conocimiento, por parte de los especialistas, en cuanto orientación sexual se refiere, hecho que la ha convertido una actividad complementaria para las sesiones sexo-conductuales, más no prioritaria. He allí, la poca importancia dada durante las consultas sexuales, pudiendo ser observadas y asumidas como un estilo de vida, apuntado hacía esa anhelada y requerida cultura física que presenta toda comunidad del mundo contemporáneo.

Cabe destacar, que todas estas condiciones físicas pueden ser modificadas y optimizadas, por medio de la aplicación de las actividades fisicorporales, determinadas por prácticas recreativas y deportivas (excluyendo el alto rendimiento), profilácticas, terapéuticas, de manera individual y adaptadas a las condiciones físicas de las personas que la requieran, apuntando a una sólida cultura física requerida con urgencias en todas las naciones del mundo. Es importe resaltar que dado el agobiante avance técnico-científico acompañado por el sedentarismo crónico y el surgimiento

de constantes enfermedades psíquicas y físicas, todas las naciones, en especial nuestro país (Venezuela), han modificado su estilo de vida en las últimas décadas.

La población venezolana dispone de organismos pertinentes que tienen la misión de velar y garantizar la salud, como resultado de una cultura física bien definida, la cual se ha propuesto la ardua tarea de buscar soluciones a la problemática hecha manifiesto, garantizando seguridad a toda la nación. No obstante, se sabe que entre tantos planes y estrategias desarrolladas hasta el momento, dicho problema no se ha considerado la seriedad que amerita la práctica de la fisicorporalidad en la sociedad. En vano serán todos los esfuerzos planificados y ejecutados hasta los momentos, ya que se olvida el abanico de bondades en cuanto a salubridad se refiere, que proporciona su práctica, las cuales son y serán por el resto de la historia de humanidad altamente requeridas. De igual forma, a continuación se destacan las inquietantes situaciones que tienden a intervenir de manera opuesta, en lo que debiera ser la útil y buena ejecución de las actividades fisicorporales y su deseado desarrollo en las diferentes comunidades que la conforman:

1. Utilización del tiempo libre en actividades técnico-científicas, elevando constantemente el alto índice de sedentarismo crónico, contaminación en crecimiento constante del ecosistema, que trae como consecuencia el congestionamiento de los centros hospitalarios, y la aparición de enfermedades que conllevan a un mayor gasto presupuestario de la nación;
2. El marcado desconocimiento científico y los múltiples mitos y creencias, en cuanto a las prácticas de actividades fisicorporales, desde la niñez hasta la adultez mayor, presentes en las diferentes sociedades existentes;
3. La amplia desmotivación de la práctica de la fisicorporalidad en el sistema educativo nacional, producto del corto presupuesto y la falta de cultores físicos egresados de universidades con competencia en la materia;
4. El desconocimiento teórico-científico acerca del robustecimiento del ejercicio de la función sexual, por medio las prácticas fisicorporales.

Es de gran relevancia resaltar la práctica del ejercicio físico como una oportuna alternativa para robustecer el ejercicio de la función sexual a pesar que los sexólogos

y orientadores sexuales no la consideran de tal relevancia y el acto sexual, asumido raciocinio a mejorar la condición física de su practicante, además de enfatizar la perpetuación de la especie y coadyuvar a una sexualidad de índole psico-suntuosa o psico-superflua, hasta la fecha, carece de una base teórica y científica que las sustente, tanto en las ciencias biomédicas, como en las pedagógicas y psico-sociales. Se puede decir, entonces, que ha estado reinando un predominante empirismo, pudiéndose notar en la praxis de los especialistas -en orientación de parejas y sexología- recomendar a sus pacientes la práctica de la ejercitación física, como un método para cambiar hábitos de vida que apuntan hacia la salubridad integral o una actividad de distracción del paciente, mas no dándole merecido peso, en cuanto importancia se refiere. Al parecer, todo ello es debido al desconocimiento científico que existe en la actualidad por parte de las respetadas sociedades académicas de sexología. En otras palabras, actualmente pareciera no existir estudios que se presenten como una justificación teórico-científica a ese ‘problema práctico’ que presenta el ser humano contemporáneo, en materia del ejercicio de la función sexual y uno de sus posibles coadyuvantes en el fortalecimiento de dicha función, como lo sería la re-consideración de la ejercitación física, vista desde la fisicorporalidad.

Por todo lo anteriormente analizado, es importante destacar la urgencia a todas las sociedades del mundo, en develar con solidez científica el importante hecho de asumir las actividades fisicorporales como un camino para robustecer el ejercicio de la función sexual, bien sea con el fin de perpetuar la especie humana o con fines psico-suntuosos o psico-superfluos. Asimismo, es menester reconocer de manera teórico-científica al ejercicio de la función sexual como una actividad fisicorporal, siendo este uno de los importantes aportes de esta investigación a la comunidad estudiosa de la fisicorporalidad y de la sexualidad humana.

Para dar respuesta a todo lo expuesto como realidades de diferentes sociedades del mundo, el autor de este estudio científico se plantea las siguientes interrogantes:

¿Alrededor de cuáles presupuestos teóricos girará el conocimiento específico de la fisicorporalidad y/o de la función sexual?

¿Con cuáles criterios se pudiera determinar la importancia de las actividades fisicorporales para con el ejercicio de la función sexual y viceversa?

¿Cuáles serían los postulados transdisciplinarios que pudieran sustentar el grado de interconexión de las actividades fisicorporales, con respecto al ejercicio de la función sexual y viceversa?

Objetivos de la Investigación

Objetivo General

Generar sobre la base de la verificación un referente teórico basado en el conjunto de componentes que integran la fisicorporalidad, orientado hacia el fortalecimiento del ejercicio de la función sexual y del bienestar psico-físico en general durante la adultez.

Objetivos Específicos.

1. Estudiar las características socio demográficas de los practicantes adultos de actividades fisicorporales en diferentes centros de entrenamientos del estado Aragua-Venezuela.
2. Conocer los presupuestos teórico-referenciales relacionados con la actividad sexo-motriz y con el ejercicio de la función sexual.
3. Re-Interpretar bajo postulados transdisciplinarios la fisicorporalidad y el ejercicio de la función sexual.
4. Develar el ejercicio de la función sexual y la ejercitación psico-física relacionada con la actividad físico-sexual.
5. Verificar en el campo real los alcances de la prescripción y de la práctica de la fisicorporalidad con fines de fortalecimiento del ejercicio de la función sexual durante el período evolutivo de la edad adulto y adulto mayor.

Justificación e Importancia de la Investigación

Debido a la sobre exigencia -en cuanto al uso- del vertiginoso avance tecnológico-científico que tenía como visión principal, desde sus inicios, mejorar la existencia de la raza humana, se fueron abriendo puertas al moderno e hipocinético *modus vivendi*, caracterizado por ser generador de importantes y contradictorios cambios en la actuales condiciones de vida del ser humano. En lugar de ser solamente beneficioso, su efecto ha venido siendo contrario, quedando en evidencia por completo a la colectividad mundial, un incremento del sedentarismo crónico y contaminación del ecosistema. Dicho sedentarismo y contaminación no sólo ha despojado al ser humano de uno de sus atributos (de la socio-motricidad), sino que ha traído consigo el incremento de muchas enfermedades (cardiovasculares, respiratorias, osteomusculares, nerviosas, virales, entre otras.), dando pie a la temprana aparición o “rejuvenecimiento” de las mismas, acompañado por el advenimiento de innumerables desconocidas afecciones y trastornos, favoreciendo día tras día hacia a una sociedad enferma, donde las actividades psico-sexuales y sexo-motrices no quedan exentas de presentarse como un problema de carácter “pandémico”.

Si reconsideramos los conocidos aforismos “órgano que no trabaja se atrofia”, “el movimiento es vida”, “el ejercicio es la voz de la salud”, “correr es vivir” y “mente sana en cuerpo sano”, entre otros, los cuales reflejan el reconocido e indisputable significado de la actividades psico-físicas para con el desarrollo y mantenimiento de las propiedades y posibilidades motrices del organismo humano, nos daremos cuenta que el predominio de la educación intelectual, el vertiginoso progreso científico-técnico (las “tantas” horas frente a una luminosa pantalla: teléfonos, tablets, laptops, entre otras.), la hipocinesia (sedentarismo crónico) y la contaminación del ecosistema nos podrían conducir hacia una catástrofe psico-sexual y viceversa, además propiciar un alto congestionamiento en centros de atención hospitalarias, generando un incremento en cuanto al gasto económico se refiere para las naciones.

Por si fuera poco, se palpa predominantemente por parte de los científicos sexo-conductuales (psicólogos, psiquiatras, y sexólogos) un marcado desconocimiento

teórico-práctico de los importantes aportes que propicia el ejercicio físico planificado, conducido de forma lógica y racionalmente al ejercicio de la función sexual y viceversa.

Lo anteriormente expresado no solo justifica, sino que convierte en importante esta investigación. De allí, la pretensión de construir un complexu teórico–filosófico y científico, con la sólida intención de dar un aporte de significativa importancia a la sexología, como ciencia que estudia el comportamiento de la raza humana, en cuanto a la conducta sexual se refiere. Se busca contrarrestar la disfunción sexual tanto en el hombre como en la mujer, garantizando la perpetuación de la especie y un alto nivel de disfrute del ejercicio de la función sexual de índole psico-superflua, enfatizada en el gozo y disfrute de la actividad plena, en cuanto beneficios psicológicos. Por consiguiente, este trabajo se considera relevante, porque con él se podrá determinar la importancia y grado de significancia del referente teórico de la fisicorporalidad como una novedosa opción hacia el fortalecimiento del ejercicio de la función sexual, vista -por un lado- desde las vivencias profesionales y académicas de especialistas del área socio-motriz, sexológica y psicológica y -por otro lado- desde las vivencias de los practicantes de las actividades físico-recreativas, físico-educativas y físico-deportivas, reconocidas actualmente como actividades fisicorporales que surgen de un nuevo constructo semántico y epistémico.

Con la generación de un constructo teórico, acreditado por las voces autorizadas en el campo de la sexología, la psicología y de las actividades físico-recreativas, físico-educativas y físico-deportivas, el presente estudio coadyuvaría no sólo en la argumentación científico-epistémica de las actividades fisicorporales y su posible robustecedora incidencia en el ejercicio de la función sexual, sino en el fortalecimiento del desarrollo armónico e integral del ser humano y de las naciones que éstos habitan.

Otros hechos que justificarían de manera asertiva este estudio y lo convertiría en un suceso de importancia capital, serían los aspectos tanto de enfoque teórico, como de enfoque educativo: a) En lo teórico, se podría conocer una nueva forma de reinterpretar y emprender las actividades fisicorporales y su posible relación e

incidencia con las actividades físico-sexuales reproductivas y las psico-suntuosas; b) En lo educativo, se le podría ofrecer a los especialistas de la psicología, sexología y a los cultores físicos, expuestas herramientas conceptuales propias; c) El considerar el ejercicio de la función sexual como una actividad fisicorporal, siendo ésta realizada con el cuerpo y para el cuerpo, sustentada por los amplios y beneficios que propicia la práctica sistemática y racional de la misma.

CAPITULO II

ABORDAJE Y DESARROLLO TEÓRICO

Antecedentes de la Investigación

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: lo 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. Propiciando la identidad del ser humano como individuo íntegro, complejo, identificado con su género, activo, constructivo, ente relacional, erótico afectivo, como una expresión humana permitiendo un pensamiento autocrítico, reflexivo en pro de una mejor calidad de vida y una salud sexual adecuada.

Como se puede apreciar, el anterior estudio muestra en su esencia una baja relación con la presente investigación, ya que refleja la necesidad de activar el proceso formativo de educar en sexualidad desde un enfoque humanístico de manera sistémica, permanente, dialogal, para evitar los esfuerzos disgregados en las instituciones educativas y sanitarias, a la vez romper con los patrones sociales que

conducen a las personas a permanecer desinformadas, seguir manejándose con prohibiciones y falsas creencias. En la misma nunca se reflejó el hecho de utilizar las actividades fisicorporales como herramienta de ocupación del tiempo de ocio, vía para educar la sexualidad, para disminuir los factores asociados a los riesgos de transmisión del virus de Inmunodeficiencia Humana y el Síndrome de Inmunodeficiencia Adquirida, o como parte de una formación educativa en cuanto a la educación integral y la sexualidad.

Valero (2012) elaboró una tesis doctoral titulada: Efectividad de un Programa de Promoción de Actividad Física en Personas Inactivas en el Ámbito Comunitario, en la Universidad de Malanga – España, específicamente en la Facultad de Ciencias de la Salud, Departamento de Psiquiatría y Fisioterapia. Este ensayo clínico aleatorio, evaluó el poder de la prescripción del médico de Atención Primaria hacia un Programa de Promoción de Actividad Física en personas inactivas con factores de riesgos cardiovasculares, frente a un grupo control que recibe la práctica médica habitual y educación sanitaria en la zona oeste de la provincia de Málaga.

Dentro de las conclusiones se pudo apreciar, efectividad del programa de promoción de actividad física en personas inactivas, el cual mejoró la calidad de vida de los participantes, a nivel antropométrico se encontró cambios en el índice de masa corporal, acompañados a cambios en los pliegues sub-escapular y abdominal, en cuanto al nivel cardiopulmonar, se han percibió cambios en la FVC y FEV1/FVC en los hombres y cambios en la frecuencia cardíaca en reposo en la mujeres, los sujetos perciben que la actividad física es necesaria para mejorar su estado de salud y su enfermedad. A las mujeres, la actividad física le aporta “motivos de salud”, y a los hombres la actividad física le aporta “sentirse mejor a nivel anímico”. Las principales barreras para no realizar una actividad física identificadas en los sujetos, el “dolor” para los hombres y la “falta de tiempo” para las mujeres. Los hombres en sus discursos presentan más límites para realizar la actividad física.

Como se puede observar, la mencionada tesis doctoral guarda mediana relación con la presente investigación ya que visualizan la actividad física como un medio de

percepción para la calidad de vida, donde se pudieron percatar diferencias entre los hombres y las mujeres. Los hombres perciben como riesgos para la salud, el “sedentarismo” y los “dolores”, mientras las mujeres perciben la “obesidad”

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. El resultado fue que no presentaron insatisfacción corporal de manera general con un 59 % (n=60 de la muestra), 52.9% (n=54 de la muestra) con un funcionamiento sexual satisfactorio y 47.1% (n=48 de la muestra) presentaron autoestima elevada, además de no hallar correlación significativa entre el Índice de Masa Corporal y las dimensiones de deseos y dolor, dominio del funcionamiento sexual.

El estudio posee una mediana relación para la presente investigación, ofreciendo un panorama científicamente enfocado a las mujeres con sobrepeso y su incidencia es su respuesta sexual, no existiendo correlación entre ambas variables, considerando que al alto Índice de Masa Corporal proporciona patologías, como glucosa (azúcar) alta en la sangre o diabetes, nivel alto de colesterol y triglicéridos en la sangre, dejar de respirar durante el sueño (apnea del sueño), por ende la fisicorporalidad siendo un camino para contrastar el buen funcionamiento psicofísico de la raza humana y es una alternativa para mejorar fortalecer el ejercicio de la función sexual. Es importante resaltar que dicha investigación científica no especifica en sus conclusiones y recomendaciones la ejercitación física como sendero para disminuir obesidad, además de ser una inmensurable alternativa para alargar el tiempo de vida y acto sexual en el ser humano, sobre todo en la población adulta.

Martínez (2013) realizó una investigación doctoral titulada Intervención Cognitivo-Conductual en Sexualidad y Relación de Parejas en Mujeres Obesas en Etapa de Mantenimiento, efectuado en la Universidad Complutense de Madrid,

Facultad de Psicología, la cual se caracterizó por valorar la aplicación del programa de intervención psicológica para mujeres en mantenimiento mediante el Método Ravenna, eficaz para mitigar el desajuste personal (en el área psicosexual) y de pareja que pueda surgir en las mujeres una vez llegado a su peso, donde se analizaron los posibles cambios durante un corto, mediano y largo plazo, manteniendo un seguimiento, de uno a seis meses de duración. Es de considerar el importante aporte para la psicología, la cual se convertiría en un avance científico en términos de eficacia y efectividad.

Es importante resaltar el impacto social obtenido al momento de aplicar el programa multidisciplinario, donde se pudo evidenciar que las mujeres lograron llegar a su peso meta, tiende a renovar el auto estima, se observó tendencia a mejorar en el área de la respuesta sexual general (específicamente en el área del deseo, excitación y orgasmo), la calidad de vida general percibida y calidad de vida en pareja.

Como es de apreciarse, el anterior estudio muestra mediana relación con el tema, donde se da un abordaje científico, en cuanto a la aplicación de un programa de intervención de la sexualidad y la relación de parejas en mujeres obesas, pudiéndose evidenciar, en el cuerpo teórico, la consideración de la actividad física y la dieta como un complemento para contrarrestar la obesidad. En las conclusiones y recomendaciones del programa, no se consideraron las actividades físicas como parte del mismo.

Vista la fisicorporalidad como la integración de las actividades físico-recreativas, físico-culturales, físico-educativas y/o terapéuticas en un solo acto motor para la mitigación de los embates del medio circundante actual sobre el organismo del ser humano o como coadyuvante en el ejercicio de la función sexual, hasta la fecha no se pudo encontrar ningún trabajo científico que así lo avalara, haciendo que éste tema cobre importancia y relevancia para las diferentes áreas como la psicología, psiquiatría, sexología, sociología y todas las ramas científicas relacionadas con cultura física de un nación, es por ello que sería lógico y racional utilizar las actividades físicas como punto fundamental de las orientaciones conductuales

– sexológicas por parte de sus estudiosos y que los pacientes puedan ejecutarlas de forma planificadas, conducida de forma lógica y racionalmente, mas no como hasta la fecha se ha efectuado, bajo la sombra de la espontaneidad.

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 difundiéndose 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.

La presente investigación posee una alta relación de la investigación ya que demuestra que el ejercicio de la función sexual no es un perjudicial para el rendimiento deportivo, además de evidenciar la escasa información científica, haciendo que éste tema cobre importancia y relevancia para las diferentes ciencias como la psicología, psiquiatría, sexología, sociología y todas las ramas científicas relacionadas con cultura física.

Referentes Teóricos Conceptuales

Actividad Física

En la actualidad, el termino actividad física tiene muchos significados, considerándola como cualquier actividad o movimiento corporal que puede ejecutar el hombre, al punto, de relacionarlos con los términos de acto motor, hábito motor, sociomotricidad, recreación, educación física, deportes, entre otros.

La actividad física se puede definir como movimientos naturales y planificados que realiza el ser humano, caracterizado por la aparición de los desgastes energéticos, pero direccionados hacia la resolución de problemas, enfatizados hacia la

sobrevivencia o de manera genérica. Ramírez (2009), define la actividad física como una “unidad fundamental de las formas complejas de manifestación del movimiento de la materia (biológica, social), forma de desplazamiento, transformación, cambio y comunicación no discursiva para el logro de los objetivos inmediatos vitales” (p.15).

Lo planteado nos da una sólida concepción en interpretar la actividad física de manera diferente para el mundo académico del movimiento humano en el siglo XXI, considerando la misma como cualquier ejecución que asume la raza humana pero con diversos fines, mas no necesariamente para el fortalecimiento psicológico y físico, pudiendo argumentar que estas pueden ser de índole sexual (reproductiva y psico-suntuosa), laboral, militar para la defensa, culturas y rituales, siendo partes de los componentes del gran cúmulo de modalidades existentes. Sin embargo, desde muchos siglos atrás, las actividades físico-educativas o físico-deportivas han sido consideradas como una de las modalidades de la actividad física, siendo notable que dicho término haya sido utilizado de manera errónea en cualquier circunstancia que amerite una movilidad corporal, con fines de robustecer el cuerpo humano (corporeidad), cuando debería ser utilizada para fines generales.

La actividad física es considerada como una forma de descifrar el pensamiento de la raza humana, enfatizada en los movimientos, desplazamientos, circulaciones direccionadas a cambios, transformaciones, modificaciones, ambientaciones, familiarizaciones, entre otros, Ramírez (2009), manifestó que la actividad física “fue, es y será tan importante para el ser humano que éste, antes de articular palabra alguna, la utilizó -y de hecho aún lo hace- como medio de comunicación, haciendo del movimiento de algunos segmentos del cuerpo la forma más expedita y pura de hablar y comunicarse sin emitir sonido discursivo alguno” (p.17). Esto manifiesta de manera concreta el considerar la actividad física como la forma de hacer conocer lo que pensamos, pudiéndose decir que las actividades físicas no solo son para el beneficio psico-físico sino que pueden ser y serán vistas e interpretadas para fines de satisfacer de manera racional las necesidades básicas-vitales.

Otra definición, es la efectuada por Rodríguez y Jóver (citado por Ramírez 2009) como “un conjunto de operaciones o tareas que implican el movimiento corporal y la

conducción hacia un determinado índice de complejidad o de exigencia por parte de dicho conjunto de operaciones” (p.20). Sin duda alguna, éstas pueden definirse como actividades o acciones del cuerpo pero para múltiples tareas no relacionadas con el beneficio del mismo o sin el propósito de dañarlo, que en su mayoría son caracterizadas como actividades espontáneas y para solucionar situaciones específicas de la cotidianidad.

Suarez (2006), expresa que, “el término de actividad física ha sido considerado y caracterizado desde una concepción minimista como cualquiera actividad que demande un gasto significativo de energía. Sin embargo, esta definición abarca una serie de actividades cotidianas o domésticas” (p.4).

El propósito no es minimizar o descalificar la terminología y semántica que se le atribuyó al término actividad física, sino de hacer un aporte a la comunidad científica de la motricidad humana y desenlazar las complicaciones existentes, en cuanto a terminología se refiere. Siendo así, cuando nos referimos al término actividad física, nos referimos al pensamiento humano puesto en práctica. Dando una aseveración de lo expuesto por Ramírez (1999), cuando se manifiesta acerca de la sindéresis semántica de los conceptos:

Por ser la construcción simbólica de la mente o el pensamiento expresado con palabras, tendientes a alcanzar la esencia de los objetivos, el concepto tiene la particularidad de ser racional e ingenioso. Pero, por presentarse como fórmula de juicio u opinión, el concepto sufre de cierta fragilidad que lo hace fácil de sentenciar (p.7).

La actividad física como cualquier forma de movimiento corporal, es dedicándose a muchas ocupaciones físicas extenuantes, a la ejecución de las actividades múltiples y el comprometerse en actividades recreativas voluntarias. La Organización Mundial de la Salud (OMS) (2018) define la actividad física como:

cualquier movimiento corporal producido por los músculos esqueléticos, con el consiguiente consumo de energía. Ello incluye las actividades realizadas al trabajar, jugar y viajar, las tareas domésticas y las actividades recreativas. La expresión actividad física no se debería confundir con ejercicio, que es una subcategoría de actividad física que se planea, está estructurada, es repetitiva y tiene como objetivo mejorar o mantener uno o más componentes del estado físico (s/p).

Por otro lado, se podría decir que las actividades físicas son actividades que apuntan a un propósito multifuncional, destacándose que el exceso y la inadecuada práctica de las mismas, pueden acarrear lesiones lamentables, en cuanto al plano laboral se refiere. Para el autor de este escrito, las actividades físicas son acciones que proporcionan gastos energéticos superior al estado de reposo y pueden ser consideradas como cualquier tipo de movimiento corporal, relacionado con actividades y operaciones de la vida diaria con múltiples y diversos propósitos, producidas por los músculos esqueléticos.

Las Actividades Física vs Fisicorporales

Una de las formas de restablecer y robustecer la salud integral del ser humano, en este acelerado tiempo de avance técnico-científico, es por medio de la práctica de ejercicio y actividades sistematizadas llamadas en el presente como actividades fisicorporales, siendo este un nuevo constructo incorporado en el mundo de las ciencias aplicadas al estudio del movimiento humano, dándose a conocer finalizando la primera década y al inicio de la segunda del presente siglo. Dicha terminología fue creada e impulsada por Ramírez (2009) en su obra titulada Fundamentos Teóricos de la Recreación, la Educación Física y el Deporte (Una introducción hacia la fisicorporalidad) la cual la definió como:

Toda acción actividad socio-motriz realizada por el cuerpo y para el cuerpo humano con una consiente 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).

Sin duda alguna, esta definición no pretende menospreciar el término de actividad física que es considerado como el vivo reflejo del pensamiento ejecutado o de igual forma considerado como el pensamiento hecho acción, al contrario dar una valoración y un merecido calificativo a las actividades físicas como movilidad articular para muchos fines y la fisicorporalidad como una actividad de importancia

para el bienestar, la salubridad del ser humano, apuntando hacia mayor duración, rendimiento y perpetuar la especie humana.

Es determinante manifestar, el hecho de precisar la importancia del término fisicorporalidad (actividades fisicorporales) que no sólo es el resultado de los cambios direccionados hacia la cultura física, sino que se enfatizan a dos causas fundamentales expresadas por Ramírez (2014) en su obra que tiene por nombre *Thesaurus de la Actividad Fisicorporal y Deportiva*, manifestando lo siguiente: (1) la actividad fisicorporal se realiza apoyada en conocimientos acumulados en el cuerpo del perfeccionamiento físico del ser humano, en los inminentes cambios de los componentes biológicos de la naturaleza humana y en la imponderable de los componentes sociales, (2) actualmente se considera importante la práctica de la fisicorporalidad como una productora del bienestar biopsicosocial, propiciando para la sociedad, salud, educación y seguridad (sana ocupación al tiempo libre, menos delincuencia, y seguridad para la patria).

Señalar que si analizamos con profundidad la palabra fisicorporalidad, se podría exponer notoriamente la íntima relación con lo corpóreo (lo físico es corpóreo y lo corpóreo describe íntimamente lo físico), pudiendo expresar que la palabra fisicorporalidad redundante, dando entender que son del cuerpo y exclusivamente para el cuerpo, pero esto posee una connotación única en la postmodernidad y la aparición de nuevos vocablos. De igual forma, es importante resaltar el impacto que propicia las actividades fisicorporales en el ser humano para la salubridad corporal, más las actividades físicas como una actividad que produce gasto energético para propósitos generales, siendo éstas para fines muy diferentes, siendo efectuada con el cuerpo pero predominantemente hacia la producción y complacencia de bienes materiales para la sociedad, conservación de la especie, las imperiales satisfacciones y el placer psico-espítales de la raza humana.

Sin duda alguna, las actividades físicas y las actividades fisicorporales presentan diferencias, las cuales fueron planteadas de manera clara con anticipación, pero éstas tienen similitudes entre ellas importantes de resaltar. Si las enfocamos a nivel fisiológico podremos encontrar que ambas proporcionan gastos energéticos y

agotamiento, producto de los movimientos, ejercicios físicos y acciones motrices, pero una gran discrepancia bien enmarcada entre ellas, es que la actividad física en su gran mayoría no son aplicadas con una previa conciencia de respeto hacia lo corpóreo, sino que predominantemente irrespetan la materia corporal con plena conciencia productora de bienestar genérico, usando el cuerpo como medio para actividades, diligencias o labores, que en su mayoría por exceso, desconocimiento o desinterés, contrarrestan la salud psico-física.

De igual forma, es conveniente realzar las múltiples intenciones y/o finalidades de la fisicorporalidad, direccionadas al importante hecho de generar, mantener y recuperar la salud del cuerpo y, por ende, de la mente. Por un lado, las actividades físicas se enfatizan en la supervivencia, perpetuación, opulencia, satisfacción psíquica, interés económico y reconocimiento socio-cultural, estatus social. Por otro lado, las actividades fisicorporales, van direccionadas hacia la mitigación de las acometidas del progreso técnico-científico, la contaminación, el sedentarismo crónico, las actividades fisicorporales pueden ser consideradas como una disciplina o rama de la raza humana que busca recuperar o robustecer el bienestar psico-físico de la misma, la cual tiene como base la recreación activa, la cultura física consolidada y la educación física de cualquier país. Muy bien se puede apreciar, según Ramírez (2009), las diferencias y/o similitudes de las actividades fisicorporales y las actividades físicas en el siguiente cuadro.

Cuadro 1. Similitudes y particularidades que caracterizan a la actividad física y sus elementos componentes.

	ACTIVIDAD GENERADA (COMPONENTE)	ENTE MOTOR	RASGOS COMUNES	RASGOS ESPECÍFICOS	INTENCIÓN / FINALIDAD
ACTIVIDAD FÍSICA (MATRIZ GENÉTICA)	Laboral				
	Sexo-reproductiva			Es realizada con el cuerpo sin intención de producir daños o beneficios al mismo, con excepción de la actividad recreativa	Supervivencia
	Recreativa	Estrictamente conductual			Perpetuación
	Cultural-religiosa				Opulencia
	Artístico-cultural	La satisfacción de			Satisfacción psíquica
	Militar	necesidades e intereses	Tienen como		Interés económico
	Educativa	varios	medio por	Produce alteraciones en la salud (enfermedades) de tipo ocupacional	El reconocimiento ante los demás
	Terapéutica		excelencia el		
ACTIVIDAD FÍSICOCORPORAL	Deportiva		empleo de		
		La imperiosa necesidad de contrarrestar los embates del progreso	movimientos , ejercicios físicos y acciones motrices		
	La recreación	técnico-		Es realizada con el cuerpo y para el cuerpo	Genera, mantiene y recupera la salud del cuerpo y, por ende,
	La cultura física	científico,			recupera la salud del cuerpo y, por ende,
	La educación física	contaminación ambiental y el sedentarismo crónico		No produce alteraciones en la salud (enfermedades) de tipo ocupacional	de la mente

Fuente: *Fundamentos teóricos de la recreación, la educación física y el deporte.* Ramírez, (2009)

En cuanto al deporte, es considerado como una actividad fisicorporal cuando es empleada en forma de iniciación y/o base, tomando en cuenta las cantidades de lesiones propiciadas en el organismo en el alto impacto del deporte de alto rendimiento, lo cual contrarresta el sentido y propósito de la fisicorporalidad ya expuesta con anterioridad direccionada para generar salud, educación y seguridad a los pueblos, al respecto Ramírez (2014) manifestó lo siguiente:

...en cuanto al deporte se refiere, no está contemplado en el mencionado vocablo “en parte”, porque este (el deporte) en sus extremos superior del alto rendimiento, al igual que otros tipos de actividades físicas (laboral, sexo-

reproductiva, militar, cultural, artesanal, artística, etc.) no tienen la intención premeditada beneficiar o favorecer la salud del organismo. Sin embargo, en su extremo inferior, conocido como etapa de iniciación, el deporte es considerado por el autor como fuente y parte de la actividad fisicorporal (p. 24).

Sin duda alguna, el deporte de alta exigencia competitiva, es considerado como una actividad física, ya que, como disciplina persigue la adquisición de marcas, record, clasificaciones por medio de entrenamientos altamente exigentes, las cuales en su mayoría proporcionan lesiones afectando a los atletas de alto rendimiento de por vida, además otro de los fines que tienden a distanciar de las actividades fisicorporales es la obtención de bienes materiales y económicos considerados como salarios o premios provenientes de patrocinadores públicos y privados. El deporte de alto rendimiento laboral considerado actividad física persigue muchos fines generales teniendo como propósito perfeccionar el cuerpo, pero dicha “perfección” y especialización tiene un precio alto de pagar, asumiendo patologías que al final del camino deberán ser tratadas por medio del desentrenamiento y actividades fisicorporales que le proporcionen una recuperación y robustecimiento de lo corpóreo, conocida en la actualidad como lesión deportiva, la cual puede ser clasificada desde la visión antes planteada como una lesión de índole laboral .

Las actividades Fisicorporales y sus Beneficios

Las actividades fisicorporales en el presente siglo, son expuestas como una vía predominante para proporcionar salubridad, desde los punto de vista psicológico y físico, siendo éstas la mejor opción de adquirir una salud integral de la raza humana, la cual todo los días es sometida a una gran contaminación ambiental, mutación de enfermedades, sedentarismo, exceso de tiempo laboral, alimentación inadecuada y por si fuera poco, mal empleo del tiempo libre, hasta el punto de consumir drogas legales y/o ilegales que afectan de manera letal al ser humano. Un ejemplo que puede ser visto en la actualidad con facilidad, son las personas que poseen la condición de ser obesas y/o sedentarias, las cuales pasan a ser un enemigo fundamental y directo de la práctica de las actividades fisicorporales, planteándose de forma constante la

falta de tiempo y la presencia de la pereza, pasando a ser dos excusas muy comunes para no adquirir una excelente aptitud física.

Es de considerar, que las personas que tienen una práctica consecuyente y permanente de las actividades fisicorporales, haciéndolas como parte de su vida, adquieren una condición física la cual debe ser vista como una la vía de llevar a cabo las tareas diarias con vigor y vivacidad, sin excesiva fatiga, y con suficientes energías para disfrutar del tiempo libre u ocio, y afrontar emergencias inesperadas con éxito.

Es pertinente resaltar de forma muy específica, el irrefutable hecho que propician las prácticas de las actividades fisicorporales, proyectadas hacia la adquisición de una excelente aptitud física, acompañada del nivel óptimo de salubridad corporal en busca de la deseada calidad de vida. La fisicorporalidad, es orientada a alcanzar condiciones necesarias y suficientes, para lograr y conservar un alto nivel de salud, que además condiciona al ser humano para tener mayor deseo y disfrute del ejercicio de la función sexual, expresado así por Babino (2008), manifestando que:

El ejercicio aeróbico es capaz de prevenir enfermedades en el sistema endocrino, mejora las capacidades cardiovasculares, la regulación del colesterol, y los triglicéridos relacionados directamente con la erección del pene, contribuye a la reducción de la presión arterial, aumenta la circulación de la sangre en los músculos, actúa en el aumento de la capacidad del aprovechamiento de oxígeno, mejora la capacidad de elasticidad y flexibilidad necesaria para un excelente desempeño sexual, disminuye el grado de agresividad, ira, ansiedad, angustia, estrés, tristeza, relacionadas con las funciones sexuales, contribuye a la pérdida de peso y al logro de una autoimagen positiva y sana (p.1).

Cabe señalar que en el desarrollo de esta investigación científica encontraremos autores enfatizados en la utilización de los términos como ejercitación física (aeróbicas y anaeróbicas), actividades físicas (sistematizadas), deportes moderados, entre otros términos que desde décadas atrás y de manera inadecuada han definido las actividades específicas del cuerpo y para el cuerpo, ya planteadas con anticipación como actividad fisicorporal, vista como parte de un constructo semántico que retoma, valora y realza los movimientos corpóreos con fines concretos, como lo es el hecho de recuperar, mantener o robustecer la salud de la especie humana.

El poner en práctica la fisicorporalidad tiene una larga lista de efectos positivos sobre el organismo y también son orientadas hacia la salud, según Vázquez y Antequera (2003), en su investigación titulada: La Actividad Física y la Menopausia Precoz, en una de sus conclusiones manifiesta que “la actividad física puede ser destinada en dos enfoques, para aumentar la masa muscular y para el tratamiento de la osteoporosis, hipertensión, obesidad, ansiedad y depresión” (p.13).

Desde el punto de vista fisiológico aumenta la resistencia orgánica, mejora la circulación, disminuye la presión arterial, mejora el funcionamiento de los alvéolos, proporciona una disminución del peso corporal, aumenta la quema de calorías, disminuye la producción del ácido láctico, mejora el funcionamiento intestinal y muscular, es utilizada como tratamiento precoz de enfermedades coronarias o mejor conocidas como cardiopatías coronarias, regula la osteoporosis.

Desde el punto de vista psicológico, según la investigación elaborada por la Universidad de Sevilla, España, cuyo autor Cabezas (2001) titulada el Beneficio Psicológico de la Actividad Física y el Deporte establece, “el ejercicio físico ha demostrado tener un impacto positivo en la diversidad de esferas, como el fortalecimiento de la autoestima, el aumento de la sensación de control, la mejora de la autoconfianza y el funcionamiento mental” (p.1), por todo lo antes expuesto, se puede decir que, la actividad fisicorporal proporciona efectos psicológicos y mentales, aumentando el rendimiento académico, el nivel de confianza, sensación de bienestar eficacia en el trabajo y la capacidad intelectual, lo cual puede ser muy apreciado en el siguiente esquema.



Figura Nro.1. Beneficios de las actividades fisicorporales.

Es importante resaltar puntos en relación a la práctica de la actividad física aeróbica y deportes moderados (actividades fisicorporales) paliativos de la eyaculación precoz, aclarando que no existen estudios médicos hasta la fecha que puedan asegurar a ciencia cierta, incluso, parece que la práctica deportiva que mezcle el desarrollo de la resistencia aeróbica y anaeróbica (natación, ciclismo, baloncesto y otros), al menos tres días a la semana durante una hora, tiende a prevenir la eyaculación precoz. Tratamiento de eyaculación precoz (2008).

Por otro lado, la ejercitación física o mejor llamada, la fisicorporalidad, proporciona muchos beneficios, según Ordaz (2005), en su libro titulado. El Ejercicio Físico una Necesidad Impostergable, manifestó que:

la fuerza de voluntad de las personas apoyadas en el ejercicio practicado con rigurosidad, le ayudará a vencer la necesidad que siente del tabaco, el alcohol y la fuerza de voluntad, junto con la disminución de los niveles de hormonas suprarrenales y les ayudará a superar las situaciones de tensión con más calma y con mayor confianza (p.76).

De igual forma, Ordaz (2005) manifestó los amplios beneficios que proporciona la práctica de ejercicios físicos, mejor llamado en la actualidad actividades fisicorporales, dando un aporte determinante a la salud, entre estos podemos encontrar: (a) Incrementa la cantidad de sangre en su sistema circulatorio y por tanto la cantidad de hemoglobina, que es la que lleva el oxígeno a los tejidos; puede llevar

más oxígeno a cada célula, y puede eliminar más Dióxido de Carbono (CO₂), (b) incrementa el espacio de operación y la eficacia de sus pulmones y fortalece los músculos que hacen que los pulmones se dilaten y se contraigan, (c) incrementa el número de los pequeños vasos sanguíneos, que forman una red a través de la células del cuerpo (d) hacen que los vasos sanguíneos sean más flexibles, de manera que no permite acumular en las arterias los depósitos arterioescleróticos tan fácilmente (e) opera cambios en la mente del ser humano hacia direcciones más positivas, independiente de cualquier efecto curativo de enfermedad corpórea, (f) incrementa corrientes circulatorias que van al cerebro y ponen a disposición de éste más oxígeno el cual es beneficioso para su funcionamiento, trayendo consigo que se sientan más despierto y alerta y (g) adiestra al sistema cardiovascular; la resistencia vascular general sobre todo en los músculos que se ejercitan y existe un significativo del flujo sanguíneo relativo y absoluto hacia los músculos esqueléticos, la piel y circulación coronaria.

Es notorio el amplio alcance que tienen las actividades físicas en cuanto a los beneficios psico-físicos se refieren, quedando en evidencia como supremacía que puede adquirir un practicante de la fisicorporalidad en la actualidad, en cuanto a calidad de vida y un óptimo nivel de salud, además de contrarrestar enfermedades degenerativas de involución y atrofia muscular, disminuir los factores de riesgo, contrarrestar los desequilibrios hormonales que suelen atacar la mujer en su gran mayoría. Las actividades físicas tienden a ser una excelente opción para las mujeres que se encuentran embarazadas, que no poseen complicaciones como dolores abdominales constantes o hemorragia vaginal, siendo recomendada la fisicorporalidad de forma moderada y al aire libre.

Características de las Actividades Físicas

En la actualidad, el progreso científico-cibernético ha propiciado una desmotivación en cuanto a la ejercitación física se refiere, dando pie a pandemias patológicas (socio-motrices) afectando la perpetuación de la especie humana. Una manera de contrarrestar lo planteado, es asumiendo la ejercitación de las actividades

fisicorporales con el imperioso fin de mejorar, mantener o robustecer el índice de salubridad psico-física, además de conservar la salud en un alto nivel, ocupando del tiempo libre de manera satisfactoria en materia de bienestar, para ello, es de alta importancia conocer de manera científica y epistémica algunas de las características de la fisicorporalidad: (1) dependiendo de la planificación y fines que persigue la misma (físico-recreativo, físico-educativo físico-deportivo y/o terapéutico), (2) enfocada en su ejecución pudiendo ser continua, discontinua, de larga o corta duración, (3) dependiendo del ambiente o diferentes escenarios donde se ejercita (abiertos y cerrados), como campos de futbol, pistas de atletismo, montañas, gimnasios, (4) por su intensidad, altas, medias o bajas, pudiendo ser aplicada para estimular o desarrollar las resistencias aeróbicas y anaeróbicas, cualidades físicas tanto generales como específicas, (flexibilidad, equilibrio, fuerza, potencia, velocidad, capacidad aeróbica y anaeróbica), habilidades básicas motoras (saltos, giros, desplazamientos, lanzamientos, recepciones), habilidades óculo-manuales y óculo- pódales, destrezas deportivas, entre otras.

Otra forma de caracterizar las actividades fisicorporales es por medio de su ejecución y desarrollo (aeróbicas y anaeróbicas), al igual que pueden ser reglamentada como es el caso de las actividades deporte recreativo definidas por Ramírez (2014) como “el área de la recreación, cuya características son la realización de actividades físico-recreativas o deportivas informales y actos espontáneos de movimientos deportivos, donde se busca la satisfacción que trae la sola practica las mencionadas actividades físicas” (p.65), entre ellas se pueden mencionar, voleibol, baloncesto, natación, béisbol, judo, balón mano, entre otros, y contacto directo con la naturaleza (caminatas y trotes por parque nacionales, paseos en bicicleta, paseos por senderos montañosos). Es de considerar, que las actividades de índole deportivo-recreativa son fisicorporales, enfocadas en no cumplir de forma rígida y exigente la reglamentación como los deportes de élite, las exigencias son producto de común acuerdo buscando la calidad de vida y la salud de la población, teniendo como aliado el goce, el placer y, el disfrute, durante el tiempo libre.

Fisicorporalidad, Obesidad y Función Sexual

En el campo de la preparación física, entrenamiento deportivo y las ciencias aplicadas, se mantiene la concepción, que la mayoría de las personas de mucho peso corporal carecen de condiciones físicas, por ende no se sienten bien desde el punto de vista psicológico, físico y espiritual. En la actualidad, son muchos los estudios que promueven la práctica de las actividades fisicorporales buscando disminuir la obesidad por medio de las ejecuciones de actividades físico-educativas, físico-recreativas y físico-deportivas estimulando un importante incremento en el gasto calórico durante las sesiones de entrenamientos fisicorporales, siendo ésta una importante alternativa para contrarrestar el estado de la obesidad.

Según el diccionario general Harcourt (2000), define la obesidad como “un aumento anormal de la proporción de células de grasas especialmente en las vísceras y el tejido subcutáneo del cuerpo” (p.10). Otra definición que tiene mucha semejanza es la efectuada por Ramírez (1999), el cual define como “la acumulación excesiva de grasa en el cuerpo que incide en el incremento del peso recomendado, en base del tamaño corporal en un 30% más” (p.79).

Actualmente muchos investigadores y especialistas de las ciencias metodológicas, consideran la obesidad como una deficiencia física y mental, que es catalogada como una condición patológica del organismo humano, teniendo como relación con la alta peligrosidad que proporciona la obesidad para las enfermedades cardiovasculares, glandulares y nutricionales.

La mayoría de las personas obesas manifiesta estar en condiciones óptimas desde el punto de vista psicológico expresando ser “gordos felices”, seres alegres, divertidos, que gozan al máximo de la vida con un gran sentido de bienestar y que tienen excelentes condiciones para poner en práctica el acto de la función sexual, pues, todo esto en su mayoría son grandes mitos. Según Saspetti (2007), en una de las publicaciones investigativas titulada Obesidad y Disfunción Eréctil, “el excesivo peso representa un factor de riesgo cardiovascular (en mayor medida en el varón, aunque en la menopausia la mujer se compra al varón)” (p.43).

Otro autor es Vázquez y Antequera (2003), quien define la obesidad como, “un exceso de grasa corporal que no se corresponde siempre con el exceso de peso” (p.9).

En cuanto al ejercicio físico se recomienda la práctica continua de ejercitaciones aeróbicas de moderada intensidad en sesiones de 30-60 minutos diarios por semana, lo ideal es poner en práctica las actividades fisicorporales de bajo impacto (ciclismo, natación, remo), buscando no lesionar ninguna de las articulaciones, como consecuencia del alto estrés osteo-articular producido por el peso corporal y las actividades fisicorporales de alto impacto (anaeróbicas).

La obesidad pone en riesgo el funcionamiento del corazón proporcionando resistencia, constituyendo un factor de riesgo para la hipertrofia cardíaca, las enfermedades coronarias y la hipertensión arterial, por tal motivo la ejecución de los ejercicios físicos tiene que ser de resistencia aeróbica idónea para las personas que sufren de obesidad. Vázquez y Antequera (2003) citan a Fernández el cual, “considera que el nivel mínimo de ejercicios físicos a partir del cual pueden obtenerse beneficios es el que requiere de un mínimo de 2000 calorías consumidas a la semana” (p.9).

La investigación citada manifiesta que ejecuciones prácticas de baja intensidad y de mucho volumen, los cuales tienen que ser respetadas al momento de su ejecución para así disminuir lesiones en el practicante fisicorporal permitiendo una pérdida de peso, una mejoría en su calidad de vida, sumando un importante aporte al fortalecimiento del ejercicio de la función sexual, tanto para la perpetuación de la especie humana, como para función sexual psico-suntuosa o psico-superflua. Si bien es cierto, la obesidad puede ser considerada como una enfermedad multi-factorial, no contagiosa, y crónica, expuesta por la acumulación de grasas en lo corpóreo, siendo un elemento totalmente negativo para la obtención de la salubridad física, psicológica y espiritual de la humanidad, la cual se ha basado en el consumismo masivo de alimentos industrializados de manufactura capitalista ricos en azúcares y grasas, pasando a ser una enfermedad metabólica de mayor preocupación mundial, una importante estadística la hizo conocer la OMS en su boletín del (2015) expresando lo siguiente en 2014, más de 1900 millones de adultos de 18 o más años tenían

sobrepeso, de los cuales, más de 600 millones eran obesos, el 39% de las personas adultas de 18 o más años tenían sobrepeso, y el 13% eran obesas, en 2013, más de 42 millones de niños menores de cinco años tenían sobrepeso.

La obesidad no tiene estimación ni respeto por comunidades ricas y pobres, esto aunado el hecho de la gran apatía por las actividades fisicorporales y la gran inclinación por ocupar su tiempo libre o de ocio, dado por los avances técnico-científicos excesivos, videos juegos o también conocidos en el mundo como audiovisuales, despertando en grandes colectividades efectos perniciosos justificado por el mal tiempo invertido ante la pantalla, asumiendo por completo un universo de fantasía dando como resultados acentuados casos de ludopatía y ciberadicción, además de condicionamientos conductuales de violencia que se encuentran presente en mucho videojuegos, estimulando ataques epilépticos de manera consecuente en personas que padecen de dicha condición patológica por la fluidez y rapidez de movimientos de los gráficos presente en la pantalla.

Por otro lado, la obesidad es un estado psico-físico no grato para las personas que la poseen, ya que, tiene una repercusión de manera directa en la auto-imagen y la auto-valoración, siendo ésta un factor que contrarresta la vida placentera en la raza humana. Según Morín (2008) en su artículo titulado, *Obesidad y Sexualidad* en la *Revista Científica Voz de los Expertos* expreso lo siguiente:

Es posible que en la obesidad no se presente el encuentro de miradas, que iniciaría la conversación, con lo cual se interrumpiría la cascada, condicionando que las personas obesas no tengan mucha oportunidad de poder expresar y demostrar todas sus cualidades, las cuales se encuentran en el segundo plano. Además, las relaciones sexuales en la obesidad pueden ser no muy satisfactorias, ya que el exceso de grasa corporal podría dificultar que la relación física sea completa y adecuada (p.6).

Sin duda alguna, la raza humana demanda de muchos placeres, por múltiples sensaciones que brinda el disfrute de un cuerpo sano y una mente sana, entre ellos predomina la buena comida y el regocijo pleno del ejercicio de la función sexual. La diferencia es notable cuando el ser humano es obeso, tiende a perder el deseo sexual pisco-superfluo o con fines reproductivos, además de aumentar la ingesta hasta un punto exagerado como forma de suplir el vacío de las insatisfacciones sexuales o en

otro de sus casos, el no efectuar el ejercicio de la función sexual con pasión, entrega, placer y frecuencia considerables. En el caso de la mujer obesa, carecen de un sentido de aceptación por su condición y pueden abstenerse a consumir el acto sexual por no querer ser vistas desnudas o recurren ocultar su cuerpo con sábanas, luces apagadas por temor a ser rechazada por su pareja, hasta el punto de evitar encuentro amorosos y románticos como medio de defensa.

Gasto Calórico en Reposo y la Obesidad

La obesidad es una condición patológica, que afecta el ejercicio de la función sexual, restando la capacidad de tener un placer y disfrute del mismo. Según Morín (2008).

También puede parecer infertilidad en el hombre porque los espermatozoides presentan mayor cantidad de grasa y podrían no ser viable para la fecundación. Se considera que mientras la hipertensión duplica el riesgo de presentar difusión eréctil, la diabetes triplica la posibilidad; y, además el consumo de ciertos fármacos utilizados en el manejo de enfermedades asociadas con el sobrepeso y la obesidad puede modificar la respuesta sexual (p.28).

Las actividades físicorporales son una herramienta para disminuir el peso corporal, la cuales tienden a restaurar, mantener y robustecer la salud psico-física en la raza humana, su ejecución propician efectos fisiológicos íntimamente relacionados con la pérdida de peso de las persona obesa y para ello es necesario un conocimiento fisiológico del gasto metabólico de reposo como la cantidad de energía que necesita el organismo para mantener funciones vitales o lo que es lo mismo, para estar con vida en situación de reposo.

Dentro de este orden de ideas, se podría decir que el gasto metabólico de reposo funciona en nuestro cuerpo las 24 horas del día de toda una vida. De igual forma el Diccionario General Harcourt (2000), describe al gasto metabólico de reposo con otro termino pero que su vez mantiene la misma definición, expuesto como el metabolismo basal, “cantidad de energía necesaria para mantener las funciones esenciales básicas del cuerpo, tales como la respiración, la circulación, la temperatura y el tono muscular” (p.15). Estudiando ambos autores se puede decir que el gasto

metabólico en reposo son todas las energías mínimas y necesarias para mantener y ejecutar funciones vitales del hombre. Es por eso que el gasto metabólico de reposo supone un gasto calórico total a lo largo del día y cuando una persona hace o practica dietas puede reducir de 20 al 30 %, al igual que se puede incrementar cuando hay exceso de ingestión de alimentos, pero el gasto metabólico en reposo trata de mantener de forma constante el peso ideal en el organismo.

Según el Manual de Educación Física y Deporte (s.f). El ejercicio físico incrementa el gasto calórico por los siguientes mecanismos: (1) Gasto Calórico durante el ejercicio físico: cuando se ejecuta actividades físicas sobre todo ejercicios aeróbicos, produce un gasto de calorías, donde interviene mucha intensidad y volumen, mientras más baja sea la intensidad y menor el volumen con un tiempo prolongado, más son las calorías que se gastan. (2) Gasto Calórico durante la recuperación: después que se efectúa la actividad física de una sesión de entrenamiento el organismo busca la recuperación activa un proceso metabólico que exige un incremento de gasto calórico. (3) Aumento de gasto Metabólico de reposo: la actividad física ejecutada con frecuencia y sobre todo el enfocado al entrenamiento de la fuerza produce un incremento de gasto metabólico de reposo.

Para adelgazar, el gasto calórico debe ser superior a la cantidad de energía ingerida, sin duda, el fenómeno del engordar se pone de manifiesto a través de la acumulación de triglicéridos en el tejido adiposo, es una respuesta del desequilibrio entre lo que se ingiere y el gasto calórico, por tal motivo las actividades fisicorporales son idóneas para perder el peso corporal y tendría una repercusión positiva de gran importancia en el acto sexual psico-superfluo o sexo-reproductivo.

El Ocio y el Ejercicio de la Función Sexual

Un punto importante en la actualidad y en diferentes continentes del mundo, es la problemática de la disfunción sexual tanto en el hombre como en la mujer, la cual tiene muchas causas y variables que intervienen en la misma, unas de ellas son por alteraciones físicas y otras por alteraciones psicológicas, que tienden repercutir de manera negativa en la práctica en ejercicio de la función sexual. Siendo más

específico, las causas que proporcionan la disfunción sexual en Venezuela son por la combinación de componentes orgánicos (enfocados con el funcionamiento del organismo) y de índole psicológica (origen mental), en los hombres la problemática es alarmante, donde el factor de riesgo relacionado con la disfunción eréctil se encuentra enfocados con el campo socioeconómico y cultural, en el nivel más bajo de educación y desempleo, hábitos que son directamente contradictorios a la salud (alcohol y tabaquismo) y enfermedades comunes en el hombre que acompañado del descuido, además de la edad, se convierte en crónicas como la hipertensión arterial, diabetes, obesidad, enfermedades cardíacas y vasculares, anormalidades de la grasa en la sangre (colesterol y triglicéridos), crecimiento prostático benigno y maligno (cáncer) enfermedades del hígado (cirrosis) y trastornos psicológicos enfocados en el estrés y la depresión. Sociedad Venezolana de Urología (2013).

La disfunción sexual en la actualidad es un problema social que no es común de manifestar por las personas, predominando mitos, creencias y tabúes que en cierta manera incrementan mayor dificultad en el acto sexual, una de las posibles prevenciones que se puede implementar, tanto al hombre como la mujer, para hacerle frente a dicha circunstancia psicofísica perturbadora, es el buen uso de tiempo libre, es decir una buena pedagogía del ocio es sus vidas. Según Munné (1988) “el ocio se presenta como un conjunto de actividades originales fundamentalmente distintas, por una parte, de las actividades productivas, y por otra de los deberes sociales” (p 86), el ocio se podría interpretar como el tiempo de recuperación y descanso de las personas contrapuesto a todas las actividades laborales y de implicación socialmente comprometedoras, además es considerable el hecho de no tener una buena educación o conocimientos de tiempo libre y el tiempo ocio diaria, que en su mayoría son dedicados a obligaciones académicas, laborales y cotidianas, es necesario reservar un tiempo recuperador enfocado al descanso (activo o pasivo), buscando el participar en actividades enfocadas al disfrute, la satisfacción o el crecimiento personal que se puede adquirir por medio las mismas.

De igual forma, el ocio también puede ser definido como actividades necesarias tanto para el hombre como la mujer, según Dumazedie (citado por Jorge Ramírez,

1999) manifestó que el ocio “es el conjunto de ocupaciones a las que el individuo puede dedicarse voluntariamente, cuando se ha librado de sus obligaciones profesionales, familiares y sociales ya sea para descansar o divertirse, o para desarrollar su información o su formulación desinteresada” (p79). El ocio como tal no es el tiempo empleado para las actividades, sino las ocupaciones durante el tiempo libre y de manera productiva, saludable, escogidas con libertad.

En Venezuela, el hombre y la mujer han buscado la forma de mejorar sus condiciones económicas y para ello a pesar que el Gobierno de la República Bolivariana de Venezuela en defensa al trabajador y su tiempo de descanso - recuperador, efectuó una modificación en la Ley Orgánica del Trabajo, las Trabajadoras y los Trabajadores (2012), específicamente en el artículo 173 en cual establece que “la jornada de trabajo no excederá de cinco días a la semana y el trabajador o trabajadora tendrá derecho a dos días de descanso, continuos y remunerados durante cada semana de labor” (p.151), el venezolano ha buscado la forma de tener mayor ingresos económicos efectuando trabajos extra, en otra palabra teniendo un trabajo adicional que en su mayoría se puede clasificar como informal, es decir que la reducción de jornada de trabajo no pudo ser proporcional al alto costo de la economía país, sumado la poca educación y cultura de venezolano sobre el tiempo de ocio, es de deducir que el alto índice de enfermedades aumente haciendo repercusión inmediata al aumento del índice de deficiencia en el ejercicio de la fusión sexual en Venezuela. De igual forma Garcias (1993) determino que:

La mujer soporta una sobre carga de actividades arriesgando su salud física y mental, se ha incorporado al trabajo y mantiene las responsabilidades laborales domésticas y la crianza de sus hijos. Su tiempo libre es muy escaso y permanentemente pospone sus gratificaciones. Los varones apárense con un exceso de horas dedicadas al trabajo asumiendo las tareas del hogar de una manera más concentradas y relativamente más gratificantes (p51).

Según lo planteado, el hombre como la mujer tienden a tener muchas horas de ocupación presentado agotamientos y estrés, los cuales son factores que afecta la actividades sexo reproductiva. Por otro lado Bianco (1990), establece la función sexual 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), la función sexual son las actividades propias del sexo, las cuales tiene un proceso de ejecución iniciada por medio de una situación-estimulo sexual y una respuesta sexual, de igual forma Ramírez (2009) manifestó que:

la actividad sexual como otros de los tantos tipos de la actividad física que existen, la cual pueden realizarse con el objetivo de hacer efectiva la reproducción para con la perpetuación la especie o con el solo objeto de satisfacer una “necesidad” intangible, mental de tipo psico-suntuosa (p17).

Para el buen desarrollo del ejercicio de la función sexual se requiere de un cuerpo sano y una mente sana, y para ello el ocio es determinante ya que el individuo puede buscar de manera voluntaria la libertad de todo tipo de obligaciones profesionales, familiares y sociales, enfocado en el descanso, la diversión, mejorando su vida en la participación de la sociedad, el ocio es una necesidad humana que de igual forma está relacionada con la cultura, ya estas, también son empleadas según el contexto que se encuentre la persona siendo íntimamente relacionada con el disfrute de la cultura, estas pueden ser denominadas como la recreación y actividades físicas deportivas, paseos, música, teatro, danza, lectura, actividades comunitarias, eventos artísticos, entre otras, siempre y cuando sean de escogencia libre y de forma confortadora.

La obesidad cuando es asociada con la diabetes, el tabaquismo, el exceso de grasas saturadas, la vida sedentaria y las depresiones, tienden a afectar de manera impactante el ejercicio de la función sexual. Sin duda alguna es determinante tener conocimiento sobre la pedagogía del ocio, la cual es una guía fundamental para el buen uso del tiempo disponible o también determinada como tiempo libre, esta es orientada a la adquisición de conocimientos y habilidades tanto personales como actividades grupales donde se enfatizan actividades para mejorar el autoestima, mejoramiento personal, valores personales, control de sentimientos y emociones, mejoras en relaciones personales, aplicación de actitudes de solidaridad, respeto,

solución de conflictos, disminución de la agresividad y brinda aptitudes físicas las cuales son impórtate para llevar al éxito el ejercicio de la fusión sexual.

Cabe destacar la importancia que tiene el implementar el ocio en nuestras vidas, buscado siempre el disfrute y la salud tanto de manera mental como física, evitando actividades no autotélicas caracterizadas por ser poco productivas, pasivas, tediosas, frustrantes y enfocadas al consumo, las cuales no brindan beneficios, vistas como actividades ociosas. Estas son totalmente contrapuestas a las actividades de ocio que se caracterizan por brindar valor por sí mismas, son interesantes, motivadoras, placenteras, por tanto el ocio puede ser determinado como las actividades autotélicas, caracterizadas por brindar mejoras por sí misma y de mucho placer, las cuales son elegidas de manera autónomamente y luego se lleva de manera efectiva a la práctica.

Por otro lado, la práctica de actividades de ocio direccionadas a las actividades físicorporales, consideradas del cuerpo y para robustecer el cuerpo, pueden ser utilizadas de tipo terapéuticas, de estilo mantenedora para mejorar el acto sexual, las cuales al ser planificadas, organizadas y orientadas, contrarrestan las actividades no autotélicas y el tiempo ocioso, proporcionando una disminución sedentarismo, pero adquiriendo una mejora significativa de las condiciones físicas y psicológicas, manteniendo una calidad de vida en todos sus practicantes, proporcionando una gran preparación para la realización eficaz del ejercicio de la función sexual.

Cabe destacar, que el ocio manifiesta el gran impacto en diversas esferas, como el fortalecimiento del autoestima, el aumento de la sensación de control, la mejora de la autoconfianza y del funcionamiento mental, base fundamental para construir una mejor calidad de vida, involucradas en experiencias y actividades físicorporales que se pueden realizar en un tiempo libremente escogido, como un gran potencial idóneo para enriquecer la vida, por medio del desarrollo intelectual, psíquico del individuo. De igual forma, los beneficios psicológicos de ocio se enfocan directamente en las emociones, la cognición y las conductas, haciendo énfasis en los sentimientos, afectos o emociones asertivas, además de proporcionar la eliminación, evitación, y disminución de sentimientos negativos que sin duda son totalmente contraindicados para la salud y por consecuencia el ejercicio de la función sexual.

Lo importante es tener presente el ocio como actividades que tiendan a mejorar o mantener la vida sexual del hombre y la mujer, quedando en evidencia por medio de los planteamientos ya expuestos, los cuales sustentan de manera documental, el hecho tener una buena ejecución y disfrute placentero del ejercicio de la función sexual requiere de una buena condición psico-física, obtenida por medio aplicación del ocio en la vida cotidiana. El ejercicio de la función sexual es considerada como una actividad física que demanda concentración psicológica y una aptitud física considerable, al ser ejecutada con éxito, placer, tiende a brindar muchos beneficios, según Smith (2008), publicado en la Revista Digital En Plenitud, manifestó que “la endorfina que libera el organismo durante las relaciones sexuales, hace que nos olvidemos del estrés y la ansiedad que nos impulsa a ingerir alimentos compulsivamente” (p.3).

Por otro lado, los movimientos corporales tanto de los miembros superiores como de los inferiores, tienden a proporcionar un aumento significativo de los latidos del corazón (sístole y diástole), la dilatación de los vasos sanguíneos (venas y arterias), gastando energía de forma similar a la ejecución de la práctica de una sesión de entrenamiento físico deportivo, dependiendo de la duración y la frecuencia del ejercicio de la función sexual, las posiciones adoptadas y los movimientos realizados. Smith (2008).

Actividades Físicorporales y la Calidad de Vida

La práctica de las actividades físicorporales, en su mayoría son actividades aeróbicas (las más ejercitadas), que tienden a mejorar la calidad de vida de la raza humana, con el propósito de contrarrestar enfermedades de hipertensión, obesidad, cardíacas, osteoporosis, diabetes, entre otras. Por otro lado, es determinante para obtención de la calidad de vida, el abstenerse al consumo de alcohol, cafeína, tabaco, estrés, al igual que la inactividad o el sedentarismo, acompañada una alimentación equilibrada.

Al respecto la Revista Digital Deporte y Salud, en la cual Becerro (citado Malnar 2008), el cual manifiesta “la obesidad, el estrés, el sedentarismo y el consumo exagerado de alcohol, tabaco y drogas, constituyen los pilares sobre los cuales se

apoya el sistema de vida de los ciudadanos modernos, provocando enfermedades y muertes” (s.p).

De igual forma, Becerro (2008). Expreso “el estilo de vida moderno y la sociedad de consumo se caracteriza por una desmedida carrera competitiva, lo que desencadena una enorme tensión (estrés)” (s.p).

La diferencia de una persona que se preocupa por tener una calidad de vida por medio de la práctica de las actividades físicas y una persona inactiva o sedentaria son evidentes, tanto en el aspecto físico y mental. Para Corpaz (1996), manifiesta que “resulta evidente la influencia de los ejercicios físicos en su desarrollo de la autoafirmación, confianza, seguridad en sí mismo, autoestima, al igual que la influencia adaptiva y beneficiosa del ejercicio físico idóneas para la salud corporal” (p.83).

La práctica de las actividades físicas deben ser gerenciadas y enfocadas a reducir todos los riesgos de lesión psico-física, direccionadas al disminuir, contrarrestar y debilitar las enfermedades. La calidad de vida es tomada como un bienestar físico y psicológico del hombre. Según Corpaz (1996) “es la forma de vivir integrada por una serie de bienes, posibilidades y servicios que se valoran subjetivamente con condicionamiento psicológico, como la comunicación, la curiosidad y el equilibrio entre la razón” (p.84).

Cabe destacar, que la calidad de vida tiene mucha relación con el termino de salud y sin duda alguna, es un poco complicado enfocar diferencias entre ambas, el Diccionario General Harcourt (2000), define la salud como “el estado de bienestar físico, mental y social junto a la ausencia de enfermedades u otras patologías” (p.12).

Otra opinión del termino de salud es el expuesto por Corpaz (1996), “es un componente básico de la calidad de vida, ya que, se relaciona con la vida agradable, con bienestar, protección y progreso social” (p.84).

De esta manera, se puede decir que la salud es parte de la calidad de vida que puede ser adquirida por la práctica de las actividades físicas, administradas por los cultores físicos preparado forma científicista, proyectada hacia las medidas higiénicas, conductas sanas, una nutrición equilibrada para gozar de un estilo de vida

sano y placentero, buscando un mejor desempeño y disfrute del ejercicio de la función sexual.

El Deporte como Actividad Física o Actividad Físicorporal

El término “Deporte”, es muy estudiado en la presente década, sobre su significado, ideas y conceptos, darle otro tipo de reconocimiento o señalado, como ocio, recreación, salud y no parcializando el término como una actividad física completamente competitiva, es un tema interesante de estudio y discusión en la actualidad, más cuando es visto desde su predominante relación con el ejercicio de la función sexual, donde se pudiesen efectuar hipótesis en cuanto sus efectos positivos, negativos, o simplemente es indiferente al esperado rendimiento del atleta, como también puede ser enfocado si los atletas tienen un placentero disfrute del ejercicio de la función sexual, por tener cambios morfo-funcionales como resultados de en entrenamiento deportivo. Claro está, el deporte es considerado como una diversión liberal, espontánea, desinteresada, en cuanto a la expansión del espíritu y el cuerpo se refiere, cuando es practicado como base y fin de materia salubridad, generalmente en forma de lucha, por medio de ejercicios físicos, más o menos sometidos a reglas. Dicha definición puntualiza el deporte como una actividad que brindad beneficios psicofísicos, que hoy día son conocidos como deporte menor, deporte recreativos o actividades físico-recreativas que para juicio del investigador son actividades físicorporales, Haag (citado por Corpaz 1999), considera el deporte como: “una actividad motriz espontánea organizada en un impulso lógico, que aspira un rendimiento mediable y una competición normalizada” (p.249).

De igual forma Ramírez (2014), manifiesta que el deporte es considerado como una

actividad educativa, lúdica y competitiva que a través del empleo de los más diversos ejercicios físicos, da y exige al máximo desarrollo y manifestación de las habilidades físicas, técnico-táctico, psíquicas e intelectuales del organismo humano en determinados eventos escenarios especialmente organizados (competencias, lides, justas) para tales efectos (p.63).

Ver el deporte como una actividad físicorporal es un poco engorroso, ya que, al parecer, su fin último y determinante no es la salud como total, si no resultados previamente planificados por entrenadores especializados (cientificistas), significando para cualquier nación una inversión exorbitante, esto nos conlleva a clasificar el deporte como una actividad física especialmente organizada, además de un determinado sistema de planificación en cuanto a entrenamientos deportivos se refiere, conformado por la preparación física, técnica, táctica, sesiones teóricas y de preparación psicológica, donde todo atleta efectúa ejecuciones exigentes buscando de la perfección, venciendo siempre al oponente y conquistando de manera constante marcas y resultados deportivos. Ramírez (2014), manifestó al respecto

El objetivo principal del deporte es el alcance de lo posible de lo más altos resultados deportivos; no obstante, se logran otros importantes objetivos sociales: robustecimiento de la salud y el perfeccionamiento físico de la gente (solo en su extremo inferior de iniciación), compañerismo, la solidaridad entre los pueblos, la educación ideológica, intelectual moral, ética y otras (p.64).

De igual forma, se podría decir que el deporte es utilizado como un método activo de preparación hacia el trabajo, la defensa, desarrollo multilateral y armónico de la personalidad, mejorando la calidad de vida siendo de gran interés para la sociedad, apoyando las funciones educativas, pre-deportivas y comunitarias. Lo importante es resaltar el deporte como una actividad con fines genéricos direccionada en busca el perfeccionamiento de la corporeidad para conquistar óptimas condiciones y tener un máximo desempeño en diferentes escenarios deportivos, además de la consecuencia en el desempeño de ejercicio de la función sexual, siendo una actividad física basada en la perfección de cualidades física exigidas por disciplinas deportivas, las cuales repercute de forma positiva el rendimiento del atleta.

Al especificar las condiciones físicas de un practicante deportivo se podría notar con facilidad que todo atleta predominantemente debe especializarse desde temprana edad en la disciplina deportiva de mayor gusto y rendimiento, facilitando un desarrollo de sus cualidades físicas en una disciplina (practica especializada) que entre otras, como es el caso de los deportes de resistencia aeróbica y los deportes de resistencia anaeróbica, pudiendo ser esta una de las clasificaciones de las disciplinas

deportivas. Esto podría garantizar un perfeccionamiento de la corporeidad siendo un punto motivador en cuanto al deseo, placer, gusto, erotismo y robustecimiento del ejercicio de la función sexual, tanto de forma sexo-reproductiva como psico-superflua.

Cabe considerar, por otra parte que la clasificación de los deportes son enfocadas en dos grandes grupos, deportes individuales y deportes colectivos, según Corpaz (1996), los deportes individuales “son aquellos en los que el practicante se encuentra solo en un equipo, donde ha de vencer determinadas dificultades, superándose a sí mismo con relación al tiempo, una distancia, o una ejecución técnica que pueda ser comparada con otras” (p.254).

Otra clasificación de la actividad física competitiva es el deporte colectivo, grupales o en equipo, donde un atleta depende de la participación, desempeño, organización y cooperación para obtener la victoria deportiva. León (citado por Corpaz 1999) el cual define los deportes en equipo como “un proceso organizado de cooperación, realizado por la coordinación de las acciones de los jugadores de un equipo, desarrolladas en condiciones de enfrentamiento con el equipo adversario, quienes a su vez coordinan acciones para desordenar la cooperación de otro equipo” (p.258).

Las actividades deportivas de base cumplen un importante papel en nuestra sociedad, enfocada en lograr una cultura de desarrollo deportivo sin exclusión utilizando la formación y capacitación del recurso humano, garantizando la ocupación positiva del tiempo libre, mejorando la calidad de vida. Nuestra sociedad venezolana posee programas deportivos comunitarios, fundamentada por atención a la población en general, la cual tiene como base la práctica de actividades físico-educativas, físico-recreativa y físico-deportivas, dando la oportunidad a todo ciudadano interesado en mejorar su calidad de vida. Entre ellas podemos encontrar las actividades conocidas como deporte menor definida por Ramírez (2014) como “una actividad educativa, lúdica y competitiva que a través del empleo de diversos movimientos, el ejercicio físico y acciones motrices contribuyen al desarrollo de las capacidades predominantemente físicas si obviar es aspecto psíquico del organismo infantil”

(p.64). De igual forma, las actividades de deporte menor se caracterizan por estar presente las técnicas básicas, tácticas de manera moderadas, en escenario deportivos y para tales efectos, pero con la firme intención de presentarle una iniciación en cuanto a las disciplinas deportivas se refiere, siempre buscado la salubridad del infante, pudiendo tener la convicción de practicar una disciplina deportiva a futuro con mayor exigencia en cuanto a destrezas deportivas y reglamentación, dando un paso de avance a la población que se encuentra sumergida en el uso de los equipos de video juegos, video chat, exceso de tiempo en uso de tv, entre otros, buscando la consolidación de una cultura deportiva que pueda garantizar una sociedad sana, de hábitos deportivos, higiene y donde pueda estar presente una salubridad generalizada en cualquier comunidad no importando las diferencias raciales, religiosas, políticas o económicas, la cual tendrá un importante impacto en el rendimiento y deseo del ejercicio de la función sexual a futuro.

Por otro lado, los deportes recreativos son definidos por Ramírez (2014) como el área de la recreación, cuyas características son la realización de actividades físico-recreativas o deportivas informales y actos espontáneos de movimientos deportivos, donde se busca la satisfacción, la sola práctica de las actividades mencionadas actividades físicas y no la de cumplir la rígida y exigente reglamentación del deporte elite (p.65).

Los deportes recreativos, tienen un propósito fundamental de ofrecer la oportunidad de participación masiva o con exigencia de alcance de todos los participantes, producto de mutuos acuerdos buscando la obtención de la calidad de vida y la cultura física de cualquier población, dentro de los marcos de la convivencia socio-cultural, brindando a cualquier colectivo el sentido de goce, placer, disfrute del tiempo libre, como una importante pedagogía del ocio. Cabe destacar, que los deportes recreativos pueden ser considerados como actividades físicorporales (criterio del investigador) siendo estos una herramienta significativa para recuperar o robustecer la salubridad de la raza humana, mejorando su calidad de vida, contrarrestando las múltiples enfermedades de los tiempos actuales conocida como la década cibernética caracterizada por un profundo abuso del exorbitante avance técnico científico, el cual resta tiempo asertivo que bien puede ser utilizado en

actividades del cuerpo y para el lucroso uso del cuerpo, incentivado a la cultura física de la humanidad

Por otro lado, programa Barrio Adentro Deportivo, se implementa a partir de las Líneas Estratégicas del Ejecutivo Nacional, la cual fue iniciada por profesionales cubanos de la Cultura Física y el Deporte, quienes laboran junto a tres médicos cubanos y uno a dos promotores de deporte venezolanos, con el propósito de elevar los niveles de salud y calidad de vida de la población, la promoción de la práctica de ejercicios físicos, el empleo del tiempo libre, capacitación de promotores deportivos, actividades deportivas recreativas y la recreación del niño, jóvenes y adultos. Ramírez y Bastardo (2007).

Finalmente, la Misión Barrio Adentro Deportivo conocida como un programa de atención a la población venezolana, enfocada en promover las actividades físicorporales y deportivas, fundamenta en la importancia y la valoración de la higiene y la salud de su propio cuerpo (psicológico y mental), la formación y cuidado permanente de la naturaleza, el conocimiento anatomo-funcional del cuerpo, el uso del tiempo libre por medio de actividades físico-educativas, físico-recreativas y físico-deportivas adecuado a la edad del practicante. Para el logro de su objetivo, la Misión conjuga cinco aspectos primordiales: la actividad físicorporal para el adulto mayor, las personas con discapacidad y las mujeres embarazadas; la asesoría técnica en las escuelas bolivarianas; la formación de promotores deportivos, la recreación física para todos y la masificación deportiva, que es conocida como la cultura física expresada por Ramírez (2009) como “un conjunto de valores espirituales y materiales de la sociedad, creados y empleados por éstas para el perfeccionamiento físico de su gente” (p.61).

Sin duda, una nación que se esfuerce por mantener una cultura física colabora de manera directa con la perpetuación de la especie y la reproducción de la misma, además de un goce, disfrute del ejercicio de la función sexual, siendo esta una actividad físicorporal. Según Alvarado (2015) Manifiesta que:

desarrollar una sólida cultura física en Venezuela debe comenzar desde las importantes e insustituibles clase de educación física, el deporte (de base o

iniciación) y recreación, consideradas como actividades físicorporales, las cuales son predominantemente la solución al sedentarismo, sobrepeso, obesidad y la aparición de enfermedades crónicas en nuestra población estudiantil, de ofrecerle una pedagogía del ocio, evitando usar el tiempo libre en tiempo ocioso donde predominantemente aparecen los vicios en sus vidas. (p.3).

Todo lo planteado es de importante reflexión científica-investigativa y poder dar la merecida importancia que tiene el deporte élite, el deporte recreativo y el deporte menor como una importante herramienta para fortalecer y robustecer el ejercicio de la función sexual, dar salubridad a la raza humana desde la niñez hasta su vejes, acompañado de una educación que promueva valores, higiene y una adecuada alimentación.

La Función Sexual

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).

De igual forma Bazón (citado por Arriagado y González, (2006), manifiesta que la función sexual es “un fenómeno relacionado con la reproducción, cuyas características específicas: capacidad de lograr la satisfacción sexual y responder efectivamente a la relación sexual de pareja” (p.10).

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).

Los científicistas del área sexológica, en especial del ejercicio de la función sexual humana, carecen teorización científica y más como una actividad físicorporal (ejecutada con responsabilidad) que brinda una repercusión positiva en la corporeidad, como beneficios físicos, psicológicos, intelectuales y espirituales. Está asumida como una actividad físicorporal (sexo-corporalidad) ayudar a las personas a conciliar el sueño, el orgasmo produce un volumen de oxitocina y endorfinas que pueden actuar como sedantes, produce alivio de cólico menstruales, regulan el ciclo menstrual, aumentan el autoestima, disminuye la depresión, entre otras palabras el

acto sexo-motriz es un aspecto central para la calidad de vida de la mujer y el hombre siendo un reflejo de su bienestar total para los mismos.

Por otro lado Bianco (1991), establece la función sexual como “el producto de un proceso de activación que se inicia cuando se pone en funcionamiento la Unidad: Situación/Estimulo sexual y la Respuesta Sexual” (p.8). El mencionado autor afirma la existencia de tres variables: 1. la situación/estimulo sexual; 2. la respuesta sexual; 3. el tiempo de funcionamiento sexual.

Variable Situación

Estimulo sexual es conceptualizado como “la acción de situar cualquier cambio de ambiente interno o externo de un organismo con el fin de provocar la ejecución de una actividad de carácter sexual. La situación / estimulo sexual se puede determinar a su vez en tres variables: (a) situación de administración del estímulo sexual, (b) método de aplicación de la situación /estimulo sexual y (c) frecuencia de la estimulación / estimulo sexual.

La situación de administración del estímulo sexual va enfocado cuando la situación/ estimulo sexual es administrada en un varón o una hembra (situación heterosexual); cuando el administrador entre dos varones o dos hembras (situación homosexual), cuando un varón y una hembra administran indistintamente a varones y a hembras (situación bisexual) además cuando se incluye un animal (situación zooflíca).

El método de aplicación de la situación / estimulo sexual es variada, ya que, todas las variaciones poseen como denominador común la activación de cualquier órgano de los sentidos, o de la memoria, proporcionando muchas formas de estimulación.

Frecuencia de la situación / estimulo sexual, se refiere al número de veces que en un periodo determinado de tiempo la persona activa la situación / estimulo sexual. Las frecuencias pueden ser altas (2 a 3 días), media (5 a 7 días) y bajas (10 ó más días).

La Respuesta Sexual

Bianco, (1990) la respuesta sexual como “toda actividad caracterizada por la presencia de la activación cortical medular en el sistema nervioso” (p.12).

Cabe destacar que el autor manifiesta existir tres etapas durante la respuesta sexual, expuestas según el orden de aparición o fases de la respuesta sexual: (a) fase de excitación y meseta, (b) fase orgásmica y (c) fase de resolución.

Tiempo de Funcionamiento Sexual

Bianco (1991), manifestó “el proceso de activación de la unidad situacional / estímulo sexual- respuesta sexual posee un intervalo de tiempo, si el periodo de tiempo es corto la velocidad es rápida, si el periodo de tiempo es largo la velocidad es lenta”. (p.12).

De igual forma Cáceres (1990), expresó “el intervalo fisiológico que pasa entre el momento en el cual se inició el proceso de activación hasta que concluye, se conoce como tiempo de funcionamiento sexual” (p.12).

El Ejercicio de la Función Sexual y sus beneficios. Un sustento epistémico del constructo sexo-corporalidad

El acto de la función sexual proporciona múltiples beneficios para la salud del ser humano, además de considerarse como uno de los puntos de encuentro íntimo de las parejas operativas, propiciando placer, goce, disfrute, intimidad, comunicación asertiva y autovaloración. El ejercicio de la función sexual puede ser considerado como un forma de ejercitar la corporeidad y la psiquis, considerándola como una actividad fisicorporal de índole reproductiva o donde predomina el disfrute y el placer del ejercicio de la función sexual conocida en la actualidad como el acto sexual psico-superfluo (sexo con y sin amor), vista como el expuesto y nuevo constructo sexo-corporalidad, considerada como la acción de efectuar el acto sexual con la firme intención de adquirir múltiples bondades psicofísicas a la raza humana se refiere, la cual debe ser promovida por científicistas de la sexología, vista como una prioridad para todos sus pacientes, con el propósito de romper con múltiples errores de

conceptos mitos y creencias que se pueden observar en la sociedades actuales, direccionados a condenar el acto sexual.

Para Aballay (2008), en su investigación titulada Buena Salud, señala “el sexo alarga la vida y además es un excelente antidepresivo, relaja nuestros músculos, libera endorfina, eleva los niveles de estrógenos, regula el ciclo menstrual, ayuda al sistema funcional cardiovascular y fortalece el sistema inmunológico” (p.8).

De igual forma la Federación de América Planed Pasenthood (2007), elaboró un informe sobre Beneficios de la Expresión Sexual para la Salud, publicado en cooperación de la Sociedad de Estudios Científicos sobre Sexualidad, donde pudieron citar trabajos de investigación relacionadas con el beneficio que proporciona la práctica del acto sexual. Dentro de los trabajos citados, se encuentran la longevidad, enfermedades cardíacas, cáncer de mama, sobre el estado físico y la actividad física (actividad físicorporal), regularidad del ciclo menstrual y otras. El realizado en el área de la longevidad fue ejecutado a principio de los años 80, publicándose los resultados que examinó la sexualidad y el comportamiento de las personas de la tercera edad en los Estados Unidos, donde 800 adultos, en una edad comprendida entre 60 y 80 años que participaron en una encuesta, donde un 92,7% de los hombres y el 70,4% de las mujeres siguió siendo sexualmente activa y donde el 75% de los encuestados pensaba que la práctica del acto de la función sexual mejoraba su estado de salud actual. Starr y Weiner (1981).

La actividad sexual puede ayudar a prevenir enfermedades cardiovasculares, que en su mayoría ocurren en su madurez, un gran ejemplo se manifiesta con las patologías cardíacas coronarias y la diabetes tipo 2. Se ha demostrado que el coito vaginal frecuente, la masturbación poco frecuente y otras actividades con parejas aunque sin penetración tienden a disminuir el contorno y de cintura en los hombre como en las mujeres. Mantani y Kulkami, (2005).

Otra investigación fue enfocada considerando el acto de la función sexual como una alternativa para disminuir el cáncer de mama, dicho estudio fue efectuado en los años 90 y se determinó que el aumento de la frecuencia de la función sexual se correspondería a una disminución en la incidencia del cáncer de mama entre las

mujeres que no tuvieron hijos. Dichos estudios científicos fue ejecutado con 51 mujeres francesas, las cuales fueron completamente examinadas, con un diagnóstico en cáncer de mamas en tres meses antes de la entrevista, se les comparó con 95 controles, estableciendo la correspondencia entre un mayor riesgo de cáncer de mama y la falta del acto de la función sexual con una frecuencia de una vez por mes como mínimo. Lé et (1989).

Es determinante resaltar la existencia de estudios enfocados en demostrar el impacto del acto sexual y la regulación del ciclo menstrual entre los años 70 y 80, determinando que las mujeres que tenían relaciones sexuales pene-vagina, con una frecuencia de una vez por semana (sin presencia de menstruación) tenían ciclos menstruales más regulares que las mujeres que tenían relaciones sexuales esporádicamente o las que eran vírgenes. Cutler (1991).

El acto sexo-corporal proporciona un considerable consumo de calorías y grasas, además de múltiples beneficios, es por ello que debe ser asumida en el mundo científico de movimiento humano y la sexología como una actividad físicorporal, sustentados gastos energéticos, producto del movimiento corporal que se pueden considerar como una ejercitación para la masa corporal. Según Ellison, (2000) “la personas que tienen una vida sexual activa tienden a realizar ejercicios con más frecuencia y hábitos de alimentación que las personas menos activas sexualmente” (p.5).

En atención a lo planteado, la práctica del acto de la función sexual motiva a la práctica de actividades físicorporales y una mejor alimentación, proporcionando una calidad de vida, además de un robusteciendo a la salubridad del ser humano, el cual de manera constante podrá enfrentarse a múltiples actividades físicas (fines generales) siendo un requerimiento de importancia para tener un mejor estatus social o ingresos económicos exigidos en esta sociedad capitalista, teniendo una aptitud física idónea y un mejor rendimiento en las ocupaciones diarias como tal. Desde una perspectiva general, el cuerpo humano manifiesta respuestas beneficiosas y significativas cuando experimenta un tiempo de encuentro de intimidad como lo es la sexo-corporalidad, no solo garantizando placer en el cuerpo, sino tiende a adquirir

muchos otros aspectos que proporcionan una mejora en la salud de su ejecución, pudiéndose plantear como una herramienta placentera para mantener una actitud física ideal.

Un importante aporte es el efectuado por la Guía Digital Sexual del Amante (2008), la cual manifestó muchos beneficios producto de la práctica del acto de la función sexual señalando los siguientes:

Beneficios psicológicos

El acto de la función sexual provee muchos beneficios psicológicos, ya que, tiende a liberar el estrés, ayuda a desaparecer la fobia social, relaja y proporciona seguridad, libera sustancias como la oxitocina, serotonina y la endorfina que cumple un papel de responsabilidad para la sensación de bienestar y felicidad.

Beneficio a nivel de analgésico

La función sexual promueve el aumento de la oxitocina de 5 veces su nivel más de lo normal, la cual al unirse con la endorfina tiende a aliviar diferentes tipos de dolores, entre ellos los dolores de cabeza. De igual forma, tiende a disminuir los dolores premenstruales, al estimular la generación de estrógeno, la estimulación por caricias, juegos sexuales y la función sexual (sexo-recreativa), interrumpen las vías nerviosas trasmisoras de dolor por unos minutos, producto de la liberación de endorfina y cortico-esteroides.

Beneficio a nivel bucal

Los beneficios del ejercicio de la función sexual, se manifiesta cuando se ejercita el sexo oral, el líquido seminal o semen contiene zinc, calcio los cuales tienden a retardar el deterioro dental, por medio de desgastes y caries que afectan el mismo, el lavar los dientes antes y después de la función sexual como forma de tener un aliento gustoso y fresco contribuye a la higiene oral, al igual que con cada beso se reduce la taza de ácido que provoca las caries evitando la placa dental.

Beneficios a nivel cardiovascular y respiratorio

El poner en práctica el acto de la función sexual con una frecuencia de 3 o más veces por semana, este tiende a reducir el 50% de riesgo para sufrir ataques cardíacos, las hormonas de crecimiento y la testosterona estimuladas durante el acto de la función sexual y reducir el riesgo de padecer patologías cardíacas. Por otra parte, la función sexual aumenta la frecuencia cardíaca, pasando a ser un idóneo entrenamiento para mantener la vitalidad en el músculo cardíaco, al ejecutar el acto de la función sexual es comparada y determinada como similar a ejercicios físicos que tiende a mejorar la capacidad respiratoria fortaleciendo el estado físico.

Todo lo expuesto, en cuanto al beneficio que propicia el ejercicio de la función sexual, visto como una actividad sexo-corporal y planteado como un nuevo constructo o aporte científicos para los estudio sexológicos y ciencias de la salubridad de la especie humana, debe ser develado a todas las comunidades organizadas, con el propósito de asumir una sexualidad más responsable, donde se pueda disminuir enfermedades de transmisión sexual, embarazos precoz, mitos, creencias, tabúes y errores de conceptos, en cuanto al área se refiere, asumiendo el acto sexual como una necesidad del hombre y la mujer que debe ser puesta en prácticas con base científica y lograr los objetivos deseados según la planificación de cada ser humano y su compleja y holística visión de la vida que no escapa de múltiple variables socioculturales que poseen un peso considerable en la misma. Lo determinante es asumir la sexualidad y el ejercicio de la función sexual como un componente de la vida que se debe disfrutar al máximo de su ejercitación, reconociendo sus múltiples beneficios siendo considerada como una actividad sexo-corporal, es decir, efectuar el ejercicio de la función sexual reconociendo y asumiendo los beneficios.

Ciclo de respuesta sexual humana

Durante la existencia de la raza humana se puede observar con facilidad las diferentes respuestas expresadas producto de estímulos cotidianos, conocida en actualidad como socio-motricidad la cual es definida por Ramírez (2014) como:

la forma fundamental de reflejar y expresar los pensamientos; ella es, ante todo la que se encarga de que los pensamientos sean exteriorizados o reflejados en forma de acción, actividad u operación practica; por esta en y es de todos por igual, sin distinto de algún campo de saber universal y especial (p.181).

De igual forma se puede considerar la sociomotricidad como todos los movimientos o acciones motrices que efectúa el ser humano para satisfacer las necesidades vitales, efectuar formas de comunicación por medio de gesto, considerándola como la motricidad humana. El ejercicio de la función sexual y sus respuestas se encuentran incluidas como parte de la motricidad humana o sociomotricidad caracterizada por ser movimiento o acciones que ejercita el hombre y la mujer con fines de reproducción o para el goce, disfrute y placer que propicia la misma siendo el resultado de estímulos sexuales.

La respuesta sexual es el resultado del estímulo sexual, la cual no hace diferencia en los estímulos que se presentan durante actividades físicas (fines genéricos) que se realizan en un día regular para cualquier persona. La respuesta sexual humana predominantemente son producto de estímulos sexuales humanos, cada mujer saludable está altamente preparada para responder a un estímulo sexual, de igual forma ocurre con el hombre, a pesar que las respuestas nunca exactamente son las mismas.

Los primeros científicos en estudiar la respuesta sexual humana como un ciclo y mediante la aplicación de extensivas observaciones directas fueron Masters y Johnson, mediante estos estudios se pudo ganar mayor comprensión los cambios fisiológicos y anatómicos que se manifiestan durante la respuesta sexual, la cual fue clasificada en cuatro fases (fase de excitación, fase de meseta, fase de orgasmo y fase de resolución).

La excitación es la primera fase del ciclo sexual humano, es desarrollado a partir de una estimulación somatogénica o psicogénica, en esta fase el factor estimulante importancia para que exista un incremento de tensión sexual durante el ciclo cuando la estimulación es adecuada e idónea a la demanda, la intensidad de la respuesta sexual tiende a aumentar con mucha rapidez, la fase de excitación pasa a ser muy corta o acelerada y de igual forma ocurre cuando el estímulo físico es objetable, la

fase de excitación puede ser más larga, prolongándose o interrumpiéndose, la segunda fase se apertura de manera muy continua, siempre y cuando la estimulación sexual sea efectiva y continua, este segundo periodo es llamado meseta, el cual requiere de un factor de canalización individual adecuado, pero cuando la canalización individual es inadecuada o interrumpida el individuo no llega a la fase del orgasmo y pasa lentamente a la fase de resolución. La fase del orgasmo es la fase donde se presenta el máximo de tensión sexual es involuntario y posee una duración de pocos segundos, caracterizados por efectuarse la vaso congestión y la miotonía, por último la fase de resolución, caracterizada por ser una fase de ciclo involuntaria de pérdida de tensión sexual llevando de forma regresiva la fase de meseta y excitación al estado de inexcitabilidad. Master y Johnson (1978).

Dentro de este orden de ideas, es importante resaltar que los científicos de la sexología antes expuestos expresan que tanto el hombre como la mujer durante la etapa orgásmica y en la resolución pueden tener algunas diferencias de respuesta sexuales, en la etapa orgásmica la duración del orgasmo de la mujer tiende a ser más larga y prolongada, mientras que el orgasmo del hombre tiende a tener un solo modelo de respuesta orgásmica o eyaculatoria, con pocas manifestaciones o variaciones individuales.

Según Master y Johnson (1978), expresaron “son pocas la excepciones y la posibilidad fisiológica del hombre para responder a la re-estimulación, es mucho menor que la mujer” (p.6).

Considerando lo planteado por los autores, la mujer cuando se encuentra en la fase de resolución y recibe estímulo efectivo o también llamado un reestímulo operativo, la mujer puede volver al estado del orgasmo en cualquier punto de esta fase mientras que el hombre no podía tener la misma facultad.

Ciclo de la Respuesta Sexual de la Mujer

Fase de excitación sexual de la mujer

La mujer puede tener manifestaciones diferentes durante su ciclo de respuesta sexual, tomando en cuenta que en muchas ocasiones la fase de excitación puede ser de corta duración y arranca de manera rápida a la fase de meseta, en otras ocasiones sucede lo contrario. Lo importante, es tener claro las alteraciones fisiológicas que se ponen de manifiesto durante todas las etapas (excitación, meseta, orgasmo y resolución) o fase de la respuesta sexual de la mujer.

La excitación sexual de la mujer es caracterizada por la aparición de lubricación vaginal, las paredes de la vagina tienden a iniciar una transudación de fluidos, se presenta la expansión de las dos tercias internas de la cavidad vaginal, se presenta una elevación del cuello y del cuerpo del útero, se presente una elevación de los labios mayores. Seguidamente el clítoris aumenta de tamaño como resultado de la vaso dilatación, se erecta los pezones, suelen incrementar el tamaño de las mamas. Kolodny, Masters y Johnson (1983).

Dentro de este orden de ideas, en la fase de excitación de la mujer la sangre venosa tiende a retenerse en las glándulas mamarias, aumenta de tamaño un 25% al final de la fase, las venas de las mamas se vuelven visibles y tienden a formar el árbol vascular familiar, el 75% de las mujeres se les pone ruborizada la piel, mientras más aumenta la fase de excitación la presión arterial tiende a incrementar de manera elevada, lo mismo ocurre con los latidos del corazón. El útero inicia contracciones rápidas e irregulares en las mujeres que no han parido, los labios mayores se adelgazan y se aplanan, en la mujer que ha parido, los labios mayores se congestionan con sangre aumentando el doble o el triple de su tamaño. McCary (1996).

Fase de la meseta sexual de la mujer

Durante la fase de la meseta la mujer experimenta un notable aumento de tensión sexual comparada con la fase de excitación, esta fase es preparatoria para el orgasmo,

cuando la mujer tiende a experimentar una fase de meseta muy breve puede preceder un orgasmo particular e intenso.

En la fase de la meseta se registra una prominente vasodilatación, en el tercio externo de la vagina conocido como la plataforma orgásmica, la abertura de la vagina se estrecha la cual hace que el tamaño del pene sea relativamente importante para la estimulación física que la mujer recibe en el coito, proporcionando una disminución de la estimulación directa adquirida por el comportamiento del pene, suele disminuir el índice de lubricación y más durante esta fase que es prolongada. Finalmente durante esta etapa el tamaño de las mamas es menos pronunciado hace presencia la taquicardia, hiperventilación y aumento de la presión sanguínea. Kolodny, Masters y Jhonson, (1983).

Por otro lado durante la fase de meseta los senos y las areolas se expanden al máximo adquiriendo un color rojo con toda intensidad, la tensión muscular es observable por todo el cuerpo, las fosas nasales se encuentran dilatadas, los tendones del cuello se ponen rígidos y sobresalen, la frecuencia cardiaca puede llegar a 110/175 latidos / minutos. Para el final de la fase de meseta los músculos de los glúteos se contraen, el clítoris se reduce de longitud, se da un aumento de frecuencia respiratoria durante toda la fase. McCary (1996).

Fase del orgasmo sexual de la mujer

Hoy día, no se conocen los mecanismos neurofisiológicos para estudiar la fase orgásmica, pero puede establecerse como una fase muy placentera del acto de la función sexual. Otra manera de hacer referencia del orgasmo como producto del arco reflejo neural, el orgasmo femenino es caracterizado por contracciones rítmicas y simultaneas del útero, este se inicia a intervalos de 0,8 segundos, disminuyendo a partir de ahí la intensidad, duración y regularidad. Kolodny, Masters y Jhonson (1983).

Dentro de esta perspectiva McCary (1996) manifestó que “durante la fase orgásmica la presión arterial continua ascendiendo, quizás hasta alcanzar cifras como 200/120 y su respiración es de 40 respiraciones/ minutos” (p.180). Cabe destacar que

el autor hizo referencia a la permanencia del clítoris retraído y poco visible, situado debajo de su capuchón, además de un enrojecimiento sexual, quedando la mujer atrapada en su respuesta orgásmica.

Fase de la resolución sexual de la mujer

En la etapa de la resolución sexual de la mujer pasa a ser un periodo involuntario de pérdida de tensión sexual, adquiriendo un estado de inexcitabilidad, pero esta inexcitabilidad puede quedar inexistente si durante la fase de la resolución sexual femenina se encuentra presente un estímulo sexual idóneo, lo cual le permita volver al estado del orgasmo.

Para Kolodny (1983) “en la fase de resolución se invierten los cambios anatómicos y fisiológicos que aparecen durante la fase de excitación y de meseta” (p.10). Pudiendo tener la idea que la plataforma orgásmica desaparece, regresando el útero a la pelvis, y la vagina inicia a buscar su estado natural.

Durante la etapa de la resolución sexual de la mujer los órganos regresan con rapidez a su estado no estimulado después del orgasmo, siempre y cuando la estimulación sexual no continúe o inicie de nuevo, la tensión muscular habitualmente desaparece por completo después de 5 minutos del orgasmo. La frecuencia cardiaca, la presión arterial y la respiración regresan también a niveles normales, los labios mayores regresan a su tamaño normal, los cambios notorios durante esta fase ocurren de manera opuesta a las dos fases ya expuestas. McCary (1976).

Ciclo de la Respuesta Sexual del Hombre

Fase de la excitación sexual del hombre:

La respuesta sexual del hombre se caracteriza de manera habitual por la erección del pene, que es un resultado directo de cambios en el tejido esponjoso del mismo. Al igual que la mujer el hombre cumple con las cuatro fases (excitación, meseta, orgasmo y resolución) del ciclo de la respuesta sexual, pero no puede decir que la respuesta sexual en cada fase de la mujer tiende a ser las mismas del hombre.

Durante la fase de excitación, la apariencia normal del escroto comienza a cambiar cuando la vasodilatación produce un alisamiento de los pliegues de piel del saco escrotal, el escroto tiende a parecer lizo, producto del espesamiento del aumento escrotal interno. Otras modificaciones funcionales durante la fase de excitación en el hombre, son el testicular, los cuales elevan parcialmente hacia el perineo, las conductas espermáticas se acortan por la acción del musculo. Kolodny (1983).

De igual forma McCary (1996), expresó: “alrededor del 50% de los hombres experimentan erección de pezones durante el coito y el enrojecimiento como erupción sarampionosa aparece aproximadamente al 25% de los hombres que muestran respuesta sexual” (p.182).

Cabe destacar que después de los autores expuestos es importante acotar que ni en los hombres ni en las mujeres los cambios físicos en la fase de excitación son constantes. Pero las distracciones, tanto físicas como psíquicas suelen disminuir tensión sexual durante al excitación.

Fase de la meseta sexual del hombre

En la fase de la meseta sexual ocurren contracciones musculares intensas de la cara, cuello y en el abdomen, en la medida que el orgasmo se avecina puede haber movimientos de presión, movimiento en las manos y en los pies. La frecuencia cardíaca se puede encontrar entre 100 y 173 latidos/minutos y la presión anterior se puede elevar a 180/110, la corona del glande se pone turgente, los testículos deben elevarse antes que el hombre pueda experimentar una eyaculación completa, McCary (1996).

Según lo expresado por el autor, los latidos cardíacos y la tensión arterial se encuentra elevado, dando entender la gran incrementación de la tensión sexual, comparado con los niveles habituales. De igual forma la duración de esta fase de ciclo sexual varía ampliamente, pero en los hombres que poseen eyaculación precoz, tiende hacer muy corta y desmotivadora, para la pareja.

Fase del orgasmo sexual del hombre

Durante la fase del orgasmo la frecuencia respiratoria aumenta hasta 40 respiraciones/minutos y la frecuencia cardíaca tiende a aumentar de 110 hasta 180 latidos por minutos, la tensión arterial tiende a aumentar hasta 220/130 o más. Por todas estas alteraciones nombradas se puede decir que los movimientos corporales del hombre durante esta fase sexual se aprecian un descontrol muscular voluntario y mayor es la tensión muscular involuntaria a través de todo el cuerpo, antes de la eyaculación, el líquido seminal se ubica en las conductas eyaculatorias. McCary (1996).

El hombre, durante el ciclo de respuesta sexual tiende hacer una serie de contracciones en el orgasmo sexual, para así provocar el vertido del líquido seminal, otra manifestación es la sudoración y el aumento de la temperatura corporal. Según Kolodny (1983), “el lapso de tiempo transcurrido entre el inicio de la eyaculación y la aparición del líquido seminal en el glande está motivado por la distancia que este debe recorrer a través de la uretra” (p.14).

Fase de la Resolución Sexual del Hombre

Durante la fase de resolución sexual del hombre, se puede caracterizar por una disminución de la erección del pene y se puede diferenciar a la resolución sexual de la mujer, por no poder ser útil orgásmico, el hombre una vez que experimenta su eyaculación durante la función sexual entra directamente en la fase de resolución, mientras que la mujer puede incrementar su tensión sexual y llegar a varios orgasmos durante la fase de la resolución. Por demás Kolodny (1983), manifiesta que “los testículos disminuyen el tamaño y descienden al escroto a menos que prosiga la estimulación sexual” (p.15).

La frecuencia cardíaca, la respiración y la presión arterial tienden a regresar rápidamente a su normalidad, pero la erección de los pezones no desaparecen, sino hasta una hora después de la eyaculación, los testículos sufren la pérdida de la vaso congestión y la reducción del tamaño es observable.

El Placer en el Acto de la Función Sexual

La sexología en la actualidad es considerada como una rama científica que se encarga de estudiar todo lo relacionado con el sexo y el acto de la función sexual, pero la palabra sexología posee un origen la cual etimológicamente proviene del latín *sexu* que significa sexo y el griego *logos* que de igual forma tiene el significado de estudio. Uno de los aportes significativos de Bianco y Montiel (1988), quien fue el constructor del definir el término sexología exponiéndola como “el tratado o estudio del sexo y su función sexual” (p.3).

De igual forma Moles (2007), señala la sexología como “la rama del conocimiento científico que estudia el sexo y su función sexual” (p.106).

Ambos autores coinciden en sus planteamientos, manifestando que la sexología es una rama científica enfocada al estudio del sexo y al ejercicio de la función sexual, pero esta puede presentar alteraciones proporcionando un impedimento para la obtención del placer en todo el proceso de la fase de excitación, meseta, orgasmo y resolución de la función sexual.

El placer es uno de los propósitos fundamentales del ejercicio de la función sexual, pero esta ha venido sufriendo grandes limitaciones producto de reglas, estatutos o normas socioculturales, que en su mayoría pueden ser tomadas en cuenta como creencias morales, los cuales no poseen ninguna base científica o pueda ser tomada en cuenta como limitaciones biológicas existentes en nuestras sociedades.

De hecho Moles (2007), expresó: “el aprendizaje social moldea el desarrollo de nuestra conducta sexual aunque la capacidad del funcionamiento sea potencialmente la misma en los seres humanos” (p.107).

El placer debe estar presente durante todo el proceso de desarrollo del acto de la función sexual, ya que, de manera muy general es considerada como un estado de agrado, satisfacción, goce, complacencia y gusto del ser humano interesado en mantenerla. Pero en el área sexual, el placer es indispensable para una ejercitación del acto de la función sexual operativa.

Para Moles (2007), el placer sexual “es una sensación compleja la cual implica una estimulación activa a lo largo de cierto periodo receptores ligadas con la activación fisiológicas y con terminación en una respuesta orgásmica” (p.107).

Variable del placer durante la función sexual

El placer durante el acto de la función sexual depende de las variables fisiológicas, cognitiva, emotivas y conductuales, que al no ser cumplidas genera una dificultad para la obtención del placer, facilitando la existencia de sensaciones y vivencias poco placenteras.

De esta manera Moles (2007). Manifiesto las cuatro variables ya expuestas y que se especificaran a continuación:

Variable fisiológica:

Se refiere a la capacidad y disponibilidad que posee el organismo para responder con recepción, sensación y acciones acorde al estímulo sexual, esto va enfocado al acto funcional de todos los órganos, poseen una función única, exclusiva para dar una respuesta sexual eficaz, para cuando exista la presencia de las alteraciones funcionales, las respuestas sexuales no se cumplen como se espera y más cuando las alteraciones son expuestas en órganos genitales, adquiridas de forma genética, infecciosas o traumáticas.

La influencia renal, los problemas de próstata, respiratorios, cardiovasculares, diabetes, osteoporosis, dificultades en la medula espinal, enfermedad de párkinson, pueden afectar la respuesta sexual en cualquiera de sus fases. Con relación a las dificultades en el vaso congestión se manifiesta debido a la hipoestrogenismo post menopáusico, así como lesiones en el hipotálamo, hipófisis, ovarios afectados a la respuesta sexual de la mujer.

Tomando en cuenta lo planteado se recomienda mantener la higiene de todo el cuerpo, especialmente en las zonas genitales, el caminar y dejar las actitudes de sedentario, manteniendo una adecuada ingesta y por último el no consumir alcohol, cafeína y cigarrillos.

Variable cognitiva

Este apartado, se refiere al fin, objetivo o propósito del acto de la función sexual, siempre manteniendo con claridad el “para que” se va a realizar la función sexual, tomando en cuenta la formación social de los integrantes de la pareja (creencias, pensamientos y actitudes) que no estén en contraposición con la acción moral. Es importante tener claro, el “para que” la acción o interacción sexual, ya que, esta se puede efectuar de manera recreativa, relacional y/o reproductiva.

Variable emotiva

Durante la acción fisiológica de la respuesta sexual, no se requiere de la existencia de los sentimientos o afectos entre las personas, pero esto no deja de ser un punto a tener en consideración para tener una respuesta sexual esperada, tomando en cuenta la respuesta sexual como “entrega emocional”. De igual forma esta variable implica el hecho de tener y el manifestar seguridad y valorización por parte de su pareja, el grado de confianza que pasa a ser un estado de empatía para ser estado afectivo facilitadores a un clima de entrega.

Cuando se hace presencia de factores contradictorios a los expuestos, como son la inseguridad, la desconfianza, la hostilidad y la descalificación, tiende a ocurrir efectos no placenteros, iniciando un clima que afecta la entrega operativa de la relación sexual. Otro punto es la autoestima en consecuencia la identidad del individuo (quien soy yo), al igual que la imagen corporal que se tiene de sí mismo, conociendo la aceptación y el efecto de aceptarse su propia condición física.

Variable conductual

Esta variable radica en la existencia de comunicación en la pareja, el hablar de comunicación es referirnos a ser capaces de transmitir una impresión, idea, racionamiento de un individuo hacia otra persona, claro está, cuando se establece una comunicación “efectiva u operativa” cuando tiene valides o el receptor capta el mensaje de manera efectiva del emisor. En el campo sexual, la comunicación se

refiere a la capacidad excelente de envíos de estímulo, siendo retroalimentado por una respuesta o conducta sexual, cuando esta comunicación se pierde se puede caer en las “rutinas sexuales” la cual es caracterizada por no tener una adecuada comunicación sexual, donde cada miembro esta consiente y sabe lo que a la pareja le gusta experimentar o ser estimulada de manera creativa y efectiva.

Por otro lado, los masajes en la actualidad, son considerados como actividades que proporcionan múltiples beneficios para la raza humana, además de ser una de la herramienta terapéutica más antigua que el ser humano utilizó para proporcionarse un recurso natural contra el dolor. Su evolución y uso ha sido parejo al de la sociedad, hasta convertirse en la técnica (tacto estructurado) muy practicada en la actualidad y considerada como una actividad físicorporal producto de los beneficios que propicia por su forma de manipulación de las capas de la piel y músculos del cuerpo utilizando varias técnicas, empleadas según sus múltiples propósitos como lo son: (1) procesos de curación, (2) disminuir la actividad refleja de los músculos, (3) promover la relajación y el bienestar (4) como actividad recreativa y (5) como una actividad determinante para el acto sexual (masajes eróticos) para fortalecer el placer y el erotismo.

Los masajes eróticos (actividades físicorporales) aumentan la pasión y son una buena alternativa para mejorar la vida sexual despertando los sentidos que incrementan el deseo y romper con la monotonía de la intimidad por medio de la estimulación de la piel aplicando cremas o sustancias de diferente color, sabor y temperatura, las caricias y los besos se descubren nuevas sensaciones que mejora la salud sexual.

Enfoques de La Investigación

El Centro de Investigaciones, Psiquiátricas, Psicológicas y Sexológicas de Venezuela, (CIPPSV 1994) señala los enfoques que propone la Escuela Bianco como sustentación doctrinaria, base de la formación actitudes, especificándolas como:

Enfoque A: Modelo Fisiológico Vs. Modelo Sociocultural, Enfoque B: Criterio de Normalidad, Enfoque C: Función del Afecto- Función Sexual- Función de Reproducción. Enfoque D: Tipos de Pareja en Función de la Conjugación de los

Parámetros Afecto/ Amor y el Ejercicio de la Función Sexual, Enfoque E: Roles, Enfoque F: Objetivos y Metas, Enfoque G: Toma de Decisiones; a continuación se expone el enfoque A, el cual tiene estrecha relación con la investigación planteada, referida según la guía de Formación de Actitudes del Orientador (FAO I) (1999).

Enfoque A: Modelo Fisiológico Vs. Modelo Sociocultural

Según Bianco (citado por FAO I 1999) señala que el enfoque A tiene como objetivo principal, ofrecer al orientador, terapeuta o cualquier sujeto que trabaje con el área conductual humana, fundamentar su metodología a través del análisis y diagnóstico de la conducta dentro del marco fisiológico y sociocultural, para posteriormente estudiar sus contingencias, y de esa manera asistir el proceso de toma de decisiones (p.17).

Al referirse a los modelos del enfoque, este autor señala que el Modelo Fisiológico, es la disponibilidad o no que posee el organismo para responder a estímulos en diferentes ambientes. Este abordaje es para indagar el funcionamiento del organismo y así determinar si se encuentra preservado o no, ya que, mediante el análisis del proceso de activación de cualquier unidad: Situación/Estimulo -Respuesta - Tiempo de Funcionamiento, pudiéndose observar cada uno de sus componentes: la administración, el método de aplicación y la frecuencia de presentación de la Situación/Estimulo, asimismo se puede observar la magnitud y las características de las respuestas y el lapso que corresponde al Tiempo de Funcionamiento.

De acuerdo con el CIPPSV. (1997), el modelo sociocultural, se puede definir como el conjunto de creencias, tradiciones, reglas, leyes y señalamientos que han sido elaborados por el sujeto social, con la finalidad de prever la identidad de una sociedad determinada y de regir las relaciones interpersonales, es decir, este modelo persigue el establecimiento del deber ser y del “cómo debe funcionar”, lo que supone un modelo de adaptación del individuo a las demandas del entorno social que se produce mediante un control externo. Así mismo lo define Bianco (citado por FAO I 1999) manifestando que es “el conjunto de creencias, tradiciones, reglas, leyes y señalamientos que han sido elaborados por el sujeto social, los cuales tienen por

finalidad preservar la identidad de una sociedad determinada y regir las relaciones interpersonales” (p.19).

Cuadro 2.

Enfoque “A”.

Unidad Básica	Modelo Fisiológico	Modelo Sociocultural
	Variante Fisiológico	Norma Sociocultural
Tipo de Conducta	Fisiológica	Socialmente Aceptada
	Patológica	Socialmente Rechazada
Contingencia	Conducta Fisiológica →	Socialmente Aceptada
	Conducta Fisiológica →	Socialmente Rechazada
	Conducta Patológica →	Socialmente Aceptada
	Conducta Patológica →	Socialmente Rechazada

Fuente: *Formación de Actitudes del Orientador (FAOI) CIPPSV(1997).*

Referido al Modelo Fisiológico y al Modelo sociocultural, las actividades físicorporales son una importante herramienta para el fortalecimiento psico-físico el cual propicia mejor calidad de vida, condicionándolo para la práctica del ejercicio de la función sexual. En cuanto a la aplicabilidad del Modelo Fisiológico se enfoca en las comunidades que carecen de cultura física, abriendo puertas a un estado de sedentarismo y múltiples patologías repercutiendo de manera directa el disfrute placentero del ejercicio de la función sexual tanto del hombre como de la mujer. Por otro lado, la ejecución de la físicorporalidad sexual (corpo-sexuales o sexo-corporales) proporciona un estado de ánimo adecuado, un desenvolvimiento social el cual conlleva al cumplimiento de las leyes y normas de nuestra comunidad; aunado a ello, el practicar lo ejercicios físicorporales con la pareja ayuda y fortalece la comunicación entre ellos, brindando un mejor ambiente para una comunicación asertiva y el deseo como elemento importante en el ejercicio de la función sexual.

Enfoque B: Criterio de Normalidad

La escuela Bianco citado (CIPPSV 1997), determina que el criterio de Normalidad está dada por la variable seleccionada, entre ellas están:

1. Variable Estadística:

Se considera normal lo que caracteriza a la conducta de la mayoría de las personas, del común de lo frecuente.

2.- Variable Tradicional:

Se considera normal a lo que va de acuerdo a las tradiciones, por lo tanto es cambiante en el tiempo.

3.- Variable Filosófica:

El criterio de normalidad estará dado por el contenido filosófico de las ideas, doctrinas y fundamentos que imperen en la sociedad.

4.- Variable Legal:

Las leyes, los códigos, y los reglamentos se encargan de establecer lo que es permitido y lo que es prohibido.

5.- Variable Ética:

Los límites de la conducta estarán dados por los principios morales.

6.-Variable Religiosa:

Cada religión tiene sus propias leyes que rigen el comportamiento de las personas, de aquí se establece la normalidad o anormalidad.

Enfoque C. Función del Afecto-Función Sexual, Función de Reproducción.

Bianco citado (CIPPSV 1997), consideró importante que los parámetros **afecto-amor, función sexual, reproducción** son independientes, sin embargo, pueden conjugarse originando binomios o trinomios los cuales influyen y repercuten en el desarrollo de sus actitudes y conductas que posteriormente emitirá, en tal sentido, nuestra perspectiva en el estudio de investigación está dirigido a la función fexual y su ejercicio, la cual forma parte del campo de la sexología, y al estudio del proceso de activación de la Unidad: Situación/Estimulo- Respuesta sexual, sus variantes y alteraciones. La Función Sexual no tiene como requisito la presencia de un

sentimiento amoroso, ni la finalidad de un acto reproductivo, el cual tiene como objetivo aclarar a la persona que función sexual son materia de sexología, la reproducción de biología y el afecto/amor es individual.

Enfoque D. Tipos de Pareja en Función de la Conjugación de los Parámetros Afecto/ Amor y el Ejercicio de la Función Sexual

Bianco citado (CIPPSV 1997), concluyó que al tomar como variable al Afecto/Amor y al Ejercicio de la función sexual se podía clasificar y caracterizar a la pareja, para la planificación de la orientación o de la terapia, con la finalidad de lograr una efectividad mayor.

El objetivo de este enfoque sirve para conocer la situación individual de cada miembro de la pareja, y diagnosticar la realidad actual en la que se encuentra una pareja en relación al Afecto/Amor, y el Ejercicio de la Función Sexual.

Enfoque G. Toma de Decisiones.

Para Koontz y Donnell (1976), la toma de decisiones: “es la selección del curso de acción o de acciones entre varias alternativas, es el número de planeación.” (p.41). Es la posibilidad de elegir la opción que el individuo considere más adecuada, en un momento dado, luego de evaluar la situación que se presenta.

Para la Escuela de Bianco la toma de decisiones, exige tres aspectos fundamentales: (a) Lo importante es tomar decisiones, (b) conocer que la decisión tomada no es la definitiva, (c) Debe ser una conducta habitual. Existen conceptos claves que están fuertemente involucrados al momento de la toma de decisiones.

Premio: La meta que se desea alcanzar.

Precio: Todo aquello que se tiene que hacer y dejar de hacer para lograr lo que se desea.

Riesgo: Es el atreverse a realizar aquellas conductas que deben hacerse para alcanzar el premio

Exploración: Búsquedas y reconocimientos a las metas alcanzar.

Cristalización: Es el afianzamiento de los conceptos internos con los externos para así seleccionar concretamente las conductas adecuadas para lograr las metas.

Inducción: Es el estímulo que reciben las personas para la realización de conductas trazadas y ello lleva a generar cambios de conductas en las personas que las sostendrá.

Las afirmaciones anteriores significan que la toma de decisiones es iniciada por un estímulo ambiental que perturba los procesos llevando a la resolución de esta disonancia o conflicto.

Continuamente en la vida se deben tomar decisiones, en función de las cuales se efectúan las conductas ante situaciones. Las conductas pueden variar, al presentarse situaciones no consideradas o ausentes al momento de la decisión, las cuales pueden alejar o acercar a la concreción.

Todo curso de acción debe ser escogido por la persona afectada y debe considerarse en ello todos los hechos posibles o situaciones externas, no sometiendo la toma de decisiones al criterio de otras personas, en tal sentido es personal y la función del Orientador/Terapeuta o sexólogo es apoyarlo y ayudarlo a identificar las diferentes alternativas.

En el planteamiento de las alternativas así como en las situaciones externas que pueden intervenir en la decisión, se debe tener presente las actitudes, creencias y valores de quien se asiste. La importancia de la decisión depende del alcance de la responsabilidad con respecto a quien la toma y de aquellos que puedan ser afectados.

Al momento de la Toma de Decisiones es válido el plantearse lo siguiente:

¿Cuáles son las acciones?, ¿Qué es lo más conveniente?, ¿Cuándo se debe realizar?, ¿Cuál es la alternativa a seleccionar? La realización de planes de acción, la concreción de objetivos y metas, necesita de la toma de decisiones como metodología de trabajo.

La toma de decisiones es la posibilidad de elegir la opción que debe asumir la raza humana en cuanto a utilización de las actividades físicorporales (corpo-sexual) como un sedero para mejorar, fortalecer y robustecer el ejercicio de la función sexual, siendo un importante objeto de estudio científico para la sexología humana. De igual

forma, el tomar la decisión de asumir el ejercicio de la función sexual como una actividad físicorporal (sexo-corporalidad) es dar un paso agigantado en el plano sexológico, asumiendo que el ser humano debe prepararse de manera psicofísica para tener un disfrute, placentero y efectivo acto sexual, siendo contrarrestado por el uso exagerado del avance técnico-científico y la aparición de múltiples pandemias patológicas de la actualidad.

Teoría de Modelamiento Conductual

Teoría de Bandura

Albert Bandura, es conocido como uno de los grandes investigadores del aprendizaje observacional, siendo así el más destacado proponiendo la adquisición de respuestas modeladas producto de la continuidad de los fenómenos sensoriales, mientras que las consecuencias de las respuestas para el modelo o el observador solo adquieren una importancia fundamental cuando se ejecutan respuestas aprendidas por imitación.

Según Moles (2004), señala al referir a Bandura el cual expreso “que cuando las condiciones ambientales sean propicias para la obtención del refuerzo el sujeto ejecuta las conductas previamente adquiridas y evidentemente, en casos de ser efectivamente reforzados se incrementará la probabilidad de que el comportamiento en cuestión aparezca de nuevo” (p.71).

Según Bandura (citado por Moles 1991), señala que “la adquisición de las respuestas modeladas resulta primordialmente de la continuidad de fenómenos sensoriales, mientras que las consecuencias de las respuestas para el modelo fundamental cuando se ejecutan respuestas aprendidas, imitación” (p 68).

No obstante, dentro de esta perspectiva, Bandura en 1987 plantea la idea que poseen las personas sobre sí mismas, son las que ejercen control sobre estas respuestas, ya que, pueden evaluar sus reacciones en base a sus experiencias y logros anteriores. En todo caso, Bandura sostiene que, “los individuos son productos y productores de sus propios ambientes” debido a que la conducta se genera dentro y

bajo la influencia del contexto sociocultural, va a estar marcada por la individualidad de la persona y su intuición.

Es importante destacar que, la conducta intuitiva capacita al individuo a sobrevivir ante cualquier entorno ambiental, por muy difícil que sea, transmitiéndose de generación en generación, los caracteres necesarios con sus respectivas evoluciones, a fin de garantizar la adaptación del individuo, esta capacidad intuitiva es definida por Moles (2004), como “impulso genéticamente determinado hacia conducta propias de una especie” (p.71). Y de acuerdo con Bandura citado por Moles (2004), agrupa para establecer los efectos del modelaje en los individuos tales como adquisición de nuevas respuestas, fortalecimiento o debilitamiento de conducta aprendida y efectos de provocación, disparidad de respuestas de las mismas clases.

En ese mismo orden de ideas, se puede determinar que al tener un adecuado conocimiento epistémico y praxiológico en cuanto a las prácticas de las actividades físicorporales de las actuales comunidades, caracterizadas por estar sumergidas en el sedentarismo y las mutaciones patológicas, sería relevante develar una necesaria y oportuna cultura física, siendo una base fundamental para un funcionamiento psicológico y físico de la especie humana. Una importante ejemplificación es dada en el caso de parejas practicantes de las actividades físicorporales, estas serán ejemplo motivacional para aquellas que son sedentarias, iniciando las prácticas de las actividades físicorporales siempre y cuando se encuentre un excelente ambiente, o dado el caso que uno de los integrantes de la pareja sea practicante físicorporal y la otra sedentaria, esta pueda ser motivada por el modelo a seguir del practicante y un ambiente cónsono.

Teoría Condicionamiento Clásico

En el periodo comprendido de las primeras tres décadas del siglo XX, un investigador Ruso dedicado al estudio de determinados procesos psicológicos enfocados con la digestión, se interesó por un campo de acción relativamente prohibido en lo que tiene que ver con la fisiología, Iván P. Pavlov estudió el dominio reflejo psíquico y probablemente nunca se imaginó la importancia que tiene sus

investigaciones hoy día en la psicología. Según Pavlov (citado por Moles 1994) manifestando lo siguiente: “empecé a registrar todos los estímulos que indican en el animal al tiempo que manifiesta su acción refleja. Al principio la única reacción era el reflejo salival, cuando se colocaba comida en su boca, pero después de un tiempo el animal podía salivar antes de recibir la comida” (p.30).

De igual forma, el autor manifiesta que Pavlov pudo observar los estímulos externos, vistas a un olor de comida además de recipiente donde se le sirvió el alimento, llega a ser suficiente para provocar esta reacción, y más aún, las secreciones pueden provocarse por mera vista de las personas que trajo al recipiente o por el sonido de sus pasos.

En función de lo expuesto fue creado el “paradigma pavloviano” denominado Condicionamiento Clásico o también Condicionamiento Respondiente, dicho paradigma consta de cuatro elementos básicos: 1. Estímulo Incondicionado (EI): aquella condición ambiental, interna o externa al organismo capaz de provocar una respuesta (R) desde su primera presentación. Tiene por tanto ese estímulo una capacidad inherente de provocación hacia esa respuesta. 2. Respuesta Incondicionada (RI): reacción muscular o glandular que efectúa un organismo ante la primera presentación y presentaciones consiguientes de un estímulo determinado. 3. Estímulo Condicionado (EC): Se refiere a una condición ambiental originalmente neutral, en el sentido que no tiene capacidad de provocar determinada RI, el cual al ser apareado en diversas oportunidades en el (EI) pudiese adquirir la propiedad de provocar una R similar. 4. Respuesta Condicionada (RC): Reacción Muscular o glandular propias del organismo pero que están provocadas como consecuencia de la adquisición de un nuevo estímulo que originalmente no tenía esta propiedad. Moles (2004).

En relación a la teoría del acondicionamiento clásico y a las actividades físico-corporales, se podría sustentar una importante relación, producto de los beneficios psicológicos y físicos que se obtienen al ejecutarse de manera efectiva. Si bien es cierto, la imperiosa ejercitación de las actividades físico-corporales es un estímulo para mejorar el ejercicio de la función sexual (corpo-sexualidad). El mejorar el acto sexual tanto para fines psico-superfluo o para la perpetuación de la especie humana, con o

sin la presencia de amor, caracterizada como la respuesta de estímulo ya expuesto. De igual forma, el ejercicio de la función sexual (sexo-corporalidad) cuando es practicado con mucha secuencia (Estímulo Condicional), tiende a proporcionar muchos beneficios direccionados hacia la recuperación, fortalecimiento y robustecimiento psico-físico (Respuesta Condicionada), es por ello que para ser presencia un estímulo condicionado como puede ser la físicorporalidad, se puede adquirir una vida alejada del sedentarismos crónico y diversas patologías existentes.

Teoría Condicionamiento Operante

El segundo tipo de comportamiento, según Moles (2004), se llama operante y se denomina así porque va dirigido hacia el medio; su paradigma es ERC. Se trata específicamente de una conducta provocada y voluntaria que opera en el medio y no necesita la presencia de un estímulo tangible para que pueda aparecer una respuesta. Skinner (ob.cit.) quien desarrolló éste modelo, estableció así la triple relación de contingencia al registrar la conducta observable, así como los estímulos ambientales presentes antes y después de la emisión de dicha conducta. Dividió el proceso de aprendizaje en respuestas operantes y estímulos reforzantes, por lo cual desarrollo técnicas de modificación de conductas dentro del aula de clase, preparaba a los profesores para que los estudiantes le dieran respuestas correctas, y ellos le proporcionarían un refuerzo consistente y rápido, el cual podía ser positivo o negativo.

En relación al condicionamiento operante y su aplicabilidad en cuanto a las actividades físicorporales para mejorar el acto sexual, es de esperarse dos alternativas que intervienen directamente en el ejercicio de la función sexual, un ejemplo claro es cuando una persona realiza su práctica físicorporal de forma adecuada, planificada y supervisada por cultores físicos, los efectos son muy beneficiosos dando mayor fortaleza al rendimiento sexual (sexo-corporalidad), pero cuando no está bien orientado y se ejercita de manera errónea careciendo de todos los principios científicos, los resultados tienden afectar el rendimiento sexual producto de lesiones corporales o agotamientos que inciden en la función sexual.

Testosterona en el Acto de la Función Sexual

La testosterona, es una de las hormonas que posee un papel importante en el organismo, mantiene el equilibrio que se produce en el entrenamiento y sus niveles de sangre que se encuentran altas, en el transcurso de la mañana ya que su liberación se produce durante el sueño y el entrenamiento deportivo. Según el Diccionario General Harcourt (2000), es una “hormona androgénica que existe de forma natural prescrita en la diferencia de andrógeno, en el cáncer de mama femenino y para estimular el crecimiento, ganancia de peso y producción de glóbulo rojo” (p.12).

Otra es la efectuada por Debbag (citado por El Nuevo Diario.com.ni 2008), la cual la define como “una hormona sexual predominante masculina, con una proporción de 10 a 15 veces superior a la de la mujer que es sintetizada a partir del colesterol que se encuentra en el testículo, generando espermatozoides (espermatogénesis) y aportan características sexuales masculinas. En la mujer aparece en los ovarios” (s.p).

Sin duda alguna, la testosterona es la hormona responsable de los órganos sexuales (pene, próstata y testículos) tan importante es su existencia, que si la testosterona estuviera baja en el tiempo fetal, el niño nacería varón pero con ciertas características femeninas. Durante la pubertad y en la adultez la testosterona es responsable de la respuesta en el acto de la función sexual, específicamente en los varones tiende a aumentar la excitación sexual, proporciona un cambio en la voz, crecimiento del sistema óseo, vellos en todo el cuerpo, aumenta su erección y se producen eyaculaciones hasta durmiendo, pero en la medida que se inicia el envejecimiento los niveles disminuye en el torrente sanguíneo, dicho estado es la andropausia. Sexovida (2008).

El tener un nivel de crecimiento de testosterona proporciona en manifestar síntomas de una salud poco fortalecida (manifestaciones funcional y anatómicas no deseables), donde el nivel de fatiga o cansancio es constante, disminuye la masa y el tono muscular, aumenta los depósitos de tejidos adiposos, se manifiesta un escaso desarrollo sexo genital, se manifiestan los sentimientos depresivos, como la tristeza,

baja autoestima, desanimo, aumenta de manera constante el deseo sexual, al igual que un estado de disfunción eréctil. Sexovida (2008).

En efecto, la práctica de las actividades físicorporales tiende a disminuir el estado depresivo y el funcionamiento corporal, proporcionando por medio de su práctica una mejora en el ser humano, brindando una mejor erección del pene y el clítoris, mayor lubricación, un aumento del deseo sexual, además de incrementar de energía, el acrecentamiento, la tonificación de la masa muscular y mejora el humor.

Las actividades físicorporales constituye un pilar fundamental de la vida, ya que, mantiene un rendimiento máximo en el campo profesional, nos resultaría imposible sin una vida equilibrada donde el bienestar psico-físico y espiritual debe ser en un equilibrio optimo que nos va a permitir llegar a una vejez asertiva. Cabe señalar que el contrarrestar el avance del desequilibrio de las hormonas es por medio de la práctica de las actividades físicorporales, conllevan en todo practicante una vejez más lenta, enfocada en un mejor estado físico y psicológico.

Función Sexual y Calorías

Las calorías, son conocidas en la actualidad como la unidad de medida de cantidad de energía que el cuerpo puede tener de los alimentos, estos provienen de las proteínas, los carbohidratos y las grasas. Según el Diccionario General Harcourt (2000), la caloría “es la cantidad de calor (energía) necesaria para elevar 1 grado centígrado la temperatura de un Kilogramo de agua” (p.32).

Sin duda algún las calorías pueden ser definidas como una unidad igual a una caloría grande usada para denotar el gasto de un organismo y el combustible o valor energético del alimento.

El ser humano requiere de mucha energía para poder vivir dicha energía se encuentra en los alimentos (combustible), que es una energía vital, la cual está conformada por los macro combustibles y macro nutrientes que se transforman en kilocalorías (también conocidas como calorías grandes) cuando una persona pone en práctica del ejercicio de la función sexual produce gastos energéticos y naturalmente provoca gastos de calorías los cuales se pueden registrar con muchos detalles el

desvestir a la pareja equivale a quemar 120 calorías, un orgasmo se encuentra en 160 calorías, pero si es fingido es producto de un gasto de 27 calorías, cuando se besan se pierden 60 calorías, al mantener el ejercicio de la función sexual de 20 minutos se queman 150 calorías, el implementar la postura del misionero elimina 240 calorías (en otras posturas se pueden desaparecer 200 a 400 calorías), esto es similar al caminar al ritmo moderado o subir y bajar escaleras. Sexovida (2008).

Por otra parte, en la Revista Digital Corrientes Noticias citan Bello, Fisioterapeuta cubano del Centro de Pilates Reyter expresó que en “una relación sexual se llega a tener un gasto calórico de unas 350 calorías en unos 5 minutos debido a una concentración de varios factores fisiológicos y físicos, lo que conlleva a que el organismo trabaje full en todo momento” (p.10).

Sin duda alguna, este gasto calórico significativo es producto de los movimientos corporales, el roce y la fricción produciendo un ajuste térmico de termorregulación del cuerpo provocando todo el gasto energético y acelerando el metabolismo, en efecto todas estas alteraciones son similares a las de actividad física o en sus efectos las actividades físicorporales efectuadas.

Los Mitos y Creencias de las Actividades Físicorporales y la Función Sexual

Las actividades físicorporales le proporcionan al ejercitante gastos calóricos y alteración de los signos vitales, a diferencia de encontrarse en estado de reposo, lo mismo ocurre la práctica del acto de la función sexual, ambas pasan a ser exigencias beneficiosas para la raza humana, excepto el caso de ser suspendida por recomendación médica producto de una patología muy pronunciada y científicamente estudiada. Las actividades físicorporales, son un importante y novedoso tema de estudio científico en la actualidad a pesar de no ser muy conocido el término en el campo del estudio del movimiento humano y las ciencias sexológicas, dichas investigaciones son motivadas, tanto por sus beneficios para mejorar la calidad de vida como es la físicorporalidad, al igual que las actividades de índole deportivas (premios o clasificaciones tanto para competencias nacionales como internacionales) pudiéndose considerar el acto de la función sexual como un factor de riesgo en cuanto

el rendimiento físico se refiere, pasando a ser un elemento influyente para no obtener el objetivo de un atleta.

Si bien es cierto Aballay (2008), “en otros tiempos se relacionaba la relación sexual como precursora de enfermedades como la tuberculosis, trastornos mentales, debilidad en las piernas, pero en las últimas olimpiadas de Atenas, los atletas recibieron la noticia de que la actividad sexual (pre-competencia) no afecta el rendimiento físico” (s.p).

De esta manera Aballay (2008) cita a uno de los mejores astros del fútbol Best, G. quien expuso que: “el mantener relaciones horas antes de un encuentro no es recomendable, pero una noche anterior no tiene implicación sobre el rendimiento” (s.p).

Sin duda alguna, son muchas las opiniones y puntos de vista enfocados a la práctica del acto de la función sexual como factor influyente en el rendimiento deportivo y tomando en cuenta lo planteado por ambos autores el rendimiento deportivo no es afectado, siempre y cuando el acto de la función sexual tenga un tiempo estipulado antes de la ejecución competitiva. Por otra parte se plantea el hecho de poner en práctica el acto de la función sexual antes de la competencia no están beneficiosa para los hombres, como lo es para la mujer.

Las mujeres obtienen mejores resultados después del orgasmo, las corredoras y en especial las que compiten en el salto alto, mientras más orgasmo obtengan tanto en el periodo precompetitivo y competitivo tiene más oportunidades de ganar una clasificación, una mejor marca o ganar una medalla. Los entrenadores tienden a orientar a los atletas masculinos abstenerse en el periodo competitivo, pero en el caso de las mujeres no es recomendable el dejar a un lado el acto de la función sexual, por el contrario, ya que, mientras se da el coito puede adquirir mayor energía, para un mejor desempeño competitivo. Olshanietzky (Citado por la Revista Digital Liga del atletismo 2004), en su artículo titulado. Deporte y sexo: el debate.

Si bien es cierto, el aumento de la testosterona posee un efecto significativo en el rendimiento deportivo, cuando los niveles de testosterona aumentan el desempeño es mejor. Las velocistas que tienden a practicar el acto de la función sexual antes de

competir generalmente mejoran su actuación en la pista de atletismo, pero para los hombres el practicar el acto de la función sexual horas antes de la competencia tiende a disminuir su rendimiento, pudiendo establecer que las mujeres son más rápidas en las carreras cuando poco tiempo antes ejecutan la función sexual, esto tiene su explicación fisiológica lo cual radica en el aumento de la testosterona durante la función sexual, teniendo todo un beneficio para el rendimiento deportivo, mientras que en los hombres durante un orgasmo, el nivel de testosterona tiende a disminuir proporcionando menor capacidad de contracción muscular. Hakes (citado por la Revista Digital El Mundo es Deporte 2006)

Desde una perspectiva más general el acto de la función sexual es beneficioso para las mujeres y los hombres atletas, la diferencia se encuentra en el momento en el que tanto el hombre como la mujer pueden efectuar el acto de la función sexual, sin que éste desmejore su rendimiento. De igual forma, Sztojzel y Pesiat (citado por la Revista Digital El Mundo es Deporte 2006) realizaron un estudio en la Clínica Universitaria de Ginebra, donde:

Donde seleccionaron 16 atletas quienes debían tener relaciones sexuales antes de la prueba deportiva, los resultados arrojaron que cuando el acto de la función sexual se realizaba 10 horas antes de la prueba no ejercía ninguna influencia en el rendimiento deportivo, a medida que se disminuía el intervalo o tiempo de haber efectuado el acto de la función sexual, disminuía la calidad en las presentaciones deportivas de resistencia en larga duración (aeróbica), en las atletas de disciplinas deportivas explosivas (anaeróbicas) como carrera de velocidad o levantadora de carga, el resultado fue muy diferente, ya que, no estaba perjudicado su rendimiento, incluso si se practicaba el acto de la función sexual poco antes de una prueba deportiva mejor era su rendimiento (s.p).

Los mitos sexuales predominantemente carecen de una fundamentación científicista, caracterizados por la escasa, y muchas veces errónea, información que poseen nuestras sociedades acerca del acto sexual conocido en la sexología como errores de conceptos que son definidos por Zambrano (2015) como:

Un hecho que en la actual sociedad existen muchas personas que no se sienten cómodas consigo mismas al entregarse sexualmente a sus parejas de manera libre y activa, pues viven dominadas por los llamados "errores de concepto" (ideas inadecuadas, creencias irracionales, pensamientos contraproducentes) en lo concerniente al sexo y la función sexual (s.p).

Asimismo, la mayor disponibilidad de información y los cambios socioculturales han hecho que, paulatinamente, los mitos sexuales dejen de serlo. También es un hecho que estos auto-cuestionamientos (irracionales) relacionados con el sexo y la función sexual, son una tendencia humana generalizada, aprendida social y culturalmente, y potencialmente auto-destructiva, pues generan (por su naturaleza irracional) más pena que placer, más tristeza que felicidad, y ya sabemos que todo aquello que tenga su arraigo en la tristeza resulta ser nefasto para la potencia humana.

Zambrano (2015) expreso que:

Con estos elementos en mente, se puede afirmar que, indiscutiblemente, según sea la calidad del pensamiento de una persona (creencias racionales, operativas, reales) así será su modo de conducirse en la vida, pero además, su modo de interactuar con sus congéneres (seguridad, confianza, asertividad), y de manera significativa, en el plano de las relaciones de tipo amoroso-afectivo y en la expresión de su función sexual. En este sentido, a mayor número de ideas y creencias inadecuadas, sembradas e impulsadas por los entornos religiosos, mayor será la probabilidad que la persona padezca algún tipo de trastorno emocional, que se ven expresadas en depresión, ansiedad, culpa, ira o desesperación, y que consecuentemente se manifiestan en conductas no operativas, hacia sí misma, hacia su pareja, hacia el entorno y hacia el futuro. (s.p)

La existencia de los errores de conceptos en cuanto la ejercitación de las actividades fisicorporales y el ejercicio de la función sexual no escapan de esta realidad, ya que surgen discusiones generadas en torno a la conveniencia de la actividad sexual entre quienes ejercitan las actividades físicorporales y el deporte, han estado cargadas de información contradictoria y más bien basada en una suerte de mitos contemporáneos, en tanto el tema sexual es aún en mucho tabú dentro de las sociedades. Así, por ejemplo, algunos especialistas afirman que lo mejor es suspender las relaciones sexuales antes de una competencia, pero hay quienes sostienen que si se quiere tener mejor rendimiento en el sexo, lo mejor es ejercitar el cuerpo.

De allí que la realidad, según el sociólogo y sexólogo Ling (citado por Sapetti 2007) miembro de la Asociación Mundial para la Salud Sexual expresando que:

Ninguno de estos estudios ha podido sustentar que una actividad afecta a la otra, por el contrario, han resaltado las similitudes asombrosas que existen entre

ambos ejercicios y cómo se complementan entre sí. En esta línea, se puede resaltar que el sexo y el deporte como una actividad física contribuyen por igual al esfuerzo físico, transpiración, aceleración de las pulsaciones, aumento de la intensidad respiratoria, liberación de endorfinas y, lo más importante, ambas actividades proporcionan una intensa sensación de placer y bienestar que redundan positivamente en las condiciones anímicas del individuo. No sólo no afecta al atleta mantener relaciones sexuales en los días previos a una competencia deportiva del calibre de los Juegos Olímpicos, sino que, incluso, puede resultar positiva para su rendimiento, ya que, reduce la tensión en los participantes (p.12).

Así mismo afirma que el problema radica en que la prohibición del acto, seduce al deportista a querer infringir las reglas a escondidas y, por esa razón, no sólo sale a buscar una compenetración sexual, sino que se desboca en diferentes actos (alcohol, juerga y en algunos casos, otras sustancias ilícitas) que terminan por disminuir sus capacidades de manera integral y desconcentrarse de los objetivos trazados por el entrenador.

De una manera sencilla, se podría decir que aunque la mayoría de las personas no son profesionales del deporte, realizan actividades físicorporales, sin saberlo, les ayudan a estar preparadas y dispuestas para el encuentro sexual. Así, la práctica regular de natación, bicicleta, carreras o simplemente subir escaleras (llamados ejercicios aeróbicos), la resistencia cardiovascular aumentará y se mejorará la circulación de la sangre, lo que para los hombres se traduce en mayor fortaleza a la hora de realizar el acto sexual, mayor capacidad para mantener la erección y en las mujeres, la lubricación vaginal será más eficiente, hecho confirmado por múltiples investigaciones rigurosas llevadas a cabo en diferentes poblaciones humanas, han permitido establecer que el sexo: alarga la vida y, además, es un excelente antidepresivo, es un relajante muscular, permite regular el ciclo menstrual, eleva los niveles de estrógenos, ayuda al sistema cardiovascular, fortalece el sistema inmunológico y que, luego de la risa, es el principal liberador de endorfinas.

Por último, se debe señalar que no es cierto el pensar que la práctica deportiva va en detrimento del rendimiento sexual o que el acto de la función sexual disminuya el rendimiento deportivo, todo este planteamiento queda aclarado que para el hombre atleta lo recomendable son de 8 a 10 horas poner en práctica el acto de la función

sexual antes de la competencia y las mujeres (saltadoras, corredoras o de actividades explosivas), pueden practicar el acto de la función sexual pocas horas antes de la competencia, todo esto producto de la liberación de la testosterona durante el acto de la función sexual.

Bases Legales

Las bases legales que sustentarán la presente investigación está contenida en: La Declaración Universal de los Derechos Humanos (1948), la Constitución de la República Bolivariana de Venezuela (1999), Ley Orgánica de Educación (2009), Ley de Educación Física y Deporte (2011), Ley Orgánica de Salud (2004). Los Derechos Humanos impulsados por la Organización de la Naciones Unidas (ONU) fue fundada oficialmente el 24 de octubre de 1945, sucesora de la sociedad de Naciones disuelta el 31 de julio de 1947. Por consiguiente la ONU tiene por finalidad hacer prevalecer los Derechos Fundamentales del Hombre, la dignidad y el valor de la persona humana, la igualdad de derechos de hombres y mujeres y de las naciones grandes y pequeñas.

- Crea un régimen de justicia y de respeto por el derecho.
- Promover el progreso económico y social, elevar el nivel de vida de todos los pueblos dentro de un concepto más amplio de libertad.
- Ejercer la tolerancia y convivir en paz como buenos vecinos.
- Mantener unidas la paz y la seguridad internacional.
- Ayudar a los pueblos en caso de desastre.
- Asegurar que no se use la fuerza sino en servicio del interés común.
- Promover el desarme de las naciones poderosas.
- Evitar la producción indiscriminada de armas.

En este sentido, el 10 de diciembre de 1948, la Asamblea General de la Naciones Unidas (ONU); proclamó la “Declaración Universal de los Derechos Humanos”. Esta declaración integra 30 artículos e indican lo siguiente:

Artículo. 1º.- Todos los seres humanos nacen libres en igualdad y derechos.

Artículo. 2º.- Toda persona tiene los derechos y libertades de esta Declaración. Sin distinción de raza, sexo, religión, idioma o política.

Artículo. 3º.- Todo individuo tiene derecho a la vida, la seguridad y la libertad personal.

Artículo. 4º.- Nadie estará sometido a la esclavitud y la servidumbre.

Artículo. 5º.- Nadie será sometido a tortura, trato cruel, inhumano o denigrante.

Artículo. 6º.- Todo humano tiene derecho al reconocimiento de su personalidad jurídica.

Artículo. 7º.- Todos son iguales ante la ley y tienen, sin distinción, derecho a igual protección de la ley.

Artículo. 8º.- Toda persona tiene derecho a un recurso efectivo que le ampare contra actos que violen sus derechos.

Artículo. 9º.- Nadie podrá ser arbitrariamente detenido, arrestado ni apresado.

Artículo. 10º.- Toda persona tiene derecho a ser oída públicamente y con justicia por un tribunal independiente e imparcial para determinar sus derechos y obligaciones.

Artículo. 11º.- Todo acusado de delito tiene derecho a que se presuma su inocencia, mientras no se pruebe su culpabilidad.

Artículo. 12º.- Nadie será objeto de acciones arbitrarias en su familia, su vida privada, su persona, ataques a su honra o reputación.

Artículo. 13º.- Todos tienen derecho a circular libremente y elegir su residencia en un Estado determinado.

Artículo. 14º.- En caso de persecución tiene derecho a buscar asilo en cualquier país.

Artículo. 15º.- Toda persona tiene derecho a una nacionalidad.

Artículo. 16º.- Hombres y mujeres en edad núbil tiene derecho a casarse, formar una familia con igualdad de derechos y en caso de divorcio compartir responsabilidades con los hijos.

Artículo. 17º.- Toda persona tiene derecho a la propiedad individual y colectiva.

Artículo. 18°.- Toda persona tiene libertad de pensamiento, religión y conciencia.

Artículo. 19°.- Todo individuo tiene derecho a la libertad de opinión y expresión.

Artículo. 20°.- Toda persona tiene derecho a la libertad de reunión y asociación pacífica.

Artículo. 21°.- Toda persona tiene derecho a participar en el gobierno de su país.

Artículo. 22°.- Toda persona tiene derecho a la seguridad personal.

Artículo. 23°.- Toda persona tiene derecho a un trabajo, a elegirlo y a percibir a trabajo igual, salario igual.

Artículo. 24°.- Toda persona tiene derecho al descanso al disfrute de su tiempo libre y a vacaciones periódicas y pagadas.

Artículo. 25°.- Toda persona tiene derecho a un nivel de vida adecuado, a la salud, y al bienestar, al vestido, vivienda, asistencia médica, servicios sociales, seguros de (desempleo, invalidez, viudez, enfermedad, etc.)

Artículo. 26°.- Toda persona tiene derecho a la educación.

Artículo. 27°.- Toda persona tiene derecho a tomar parte en la vida cultural de la comunidad, a gozar de las artes y del progreso científico.

Artículo. 28°.- Toda persona tiene derecho a gozar del orden nacional e internacional para que sus derechos sean efectivos.

Artículo. 29°.- Toda persona tiene deberes con su comunidad.

Artículo. 30°.- Nada en esta Declaración podrá tener otra interpretación, ni suprimir cualquier libertad de la misma.

De lo anterior expuesto, se puede observar como la ONU toma en cuenta los Derechos Fundamentales de la raza humana, procurando la dignidad y el valor tanto en el hombre como la mujer, del mismo modo establece una serie de artículos de visión universal para su cumplimiento, estando así inmerso en lo legal.

Es impórtate resaltar, que la especie humana posee derechos que le garantiza asistencia médica, bienestar social, y los servicios necesarios para su mejor calidad de vida, entre ellos la utilización de las actividades físicorporales como un impórtate sendero para el fortalecimiento del ejercicio de la función sexual. Queda en evidencia que toda la humanidad posee derechos que deben ser supervisados por sus entes competentes para ser cumplidos

La Constitución de la República Bolivariana de Venezuela (1999) impulsa un estímulo a las personas, instituciones y comunidades que promuevan, desarrollen o financien planes, programas de actividades físicorporales y/o deportivas en el país. En atención a lo planteado la Carta Magna, se evidencia la importancia que el Estado venezolano les concede a toda la población, por medio de la atención integral y los beneficios que eleven y aseguren su calidad de vida. En relación con lo anterior citado, es de destacar que el estado con el fin de promover las actividades físicorporales a cada uno de los sectores urbanos y rurales, crea el programa Barrio Adentro Deportivo, ello partiendo de las Líneas Estratégicas del Ejecutivo Nacional a fin de universalizar la integración y participación de todas las comunidades, esto a través de la práctica organizada, cotidiana y sistemática que brinda la actividad físicorporal, en pro de elevar la calidad de vida y la salud a las comunidades recuperando, fortaleciendo y robusteciendo el ejercicio de la función sexual para fines de perpetuar la especie o para el goce, disfrute o en el feliz término ser partícipe de un acto sexual de visión sexo-recreativo con un alto índice de responsabilidad.

Por tal motivo, una de las leyes de mayor relevancia en el Estado Venezolano es la Constitución de la República Bolivariana de Venezuela (1999), ella expresa en sus artículos 83, 85 y 111 lo siguiente:

Artículo 83 La salud es un derecho social fundamental, obligación del Estado, que lo garantizará como parte del derecho a la vida. El Estado promoverá y desarrollará políticas orientadas a elevar la calidad de vida, el bienestar colectivo y el acceso a los servicios. Todas las personas tienen derecho a la protección de la salud, así como el deber de participar activamente en su promoción y defensa, y el de cumplir con las medidas sanitarias y de saneamiento que establezca la ley, de conformidad con los tratados y convenios internacionales suscritos y ratificados por la República.

Artículo 85 El financiamiento del sistema público nacional de salud es obligación del Estado, que integrará los recursos fiscales, las cotizaciones obligatorias de la seguridad social y cualquier otra fuente de financiamiento que determine la ley. El Estado garantizará un presupuesto para la salud que permita cumplir con los objetivos de la política sanitaria. En coordinación con las universidades y los centros de investigación, se promoverá y desarrollará una política nacional de formación de profesionales, técnicos y técnicas y una industria nacional de producción de insumos para la salud. El Estado regulará las instituciones públicas y privadas de salud.

Artículo 111. Todas las personas tienen derecho al deporte y a la recreación como actividades que benefician la calidad de vida individual y colectiva. El Estado asumirá el deporte y la recreación como política de educación y salud pública y garantizará los recursos para su promoción. La educación física y el deporte cumplen un papel fundamental en la formación integral de la niñez y adolescencia. Su enseñanza es obligatoria en todos los niveles de la educación pública y privada hasta el ciclo diversificado, con las excepciones que establezca la ley. El Estado garantizará la atención integral de los y las deportistas sin discriminación alguna, así como el apoyo al deporte de alta competencia y la evaluación y regulación de las entidades deportivas del sector público y del privado, de conformidad con la ley.

Según los artículos antes expuestos de la Constitución de la República Bolivariana de Venezuela, se determina y destaca la importancia que poseen las actividades físicorporales y el deporte para la formación integral del hombre, pudiendo manifestar una personalidad que no incumpla el orden público, manteniendo una igualdad social, sin discriminación alguna, haciendo énfasis en la protección de la familia como una sociedad natural.

De igual forma, deja bien sentado la importancia de la actividad físicorporal como medio para educar físicamente al individuo y su contribución a la salud del ser humano.

Por otra parte, la Ley Orgánica de Educación (2009), señala en su artículo 16 lo siguiente:

Artículo 16. El Estado atiende, estimula e impulsa el desarrollo de la educación física, el deporte y la recreación en el Sistema Educativo, en concordancia con lo previsto en las legislaciones especiales que sobre la materia se dicten.

En el párrafo anterior, tal como señala el artículo citado se puede evidenciar la obligatoriedad que tiene el Ejecutivo Nacional y el Ministerio del Poder Popular para la Educación en cuanto a la estimulación, planificación y desarrollo de la Educación

Física y El Deporte, tomando en cuenta la importancia del conocimiento que debe tener un Cultor Físico, basándose en las actividades físicorporales como una herramienta idónea para recuperar, mantener, fortalecer la salud psicofísica de todo educando bien sea desde la etapa de la niñez hasta el adulto mayor, pudiendo éste desarrollar ejercicios metodológicos idóneos para facilitarle la participación de la familia, de la comunidad y de todas las instituciones del proceso educativo y comunitario.

La Ley Orgánica de Deporte, Actividad Física y Educación Física (2011), en sus artículos 1, 2, 3, 8, 12 y 14 señala lo siguiente:

Artículo 1. Objeto. Esta Ley tiene por objeto establecer las bases para la educación física, regular la promoción, organización y administración del deporte y la actividad física como servicios públicos, por constituir derechos fundamentales de los ciudadanos y ciudadanas y un deber social del Estado, así como su gestión como actividad económica con fines sociales.

Artículo 2. Principios rectores. La promoción, organización, fomento y administración del deporte, la actividad física y la educación física y su gestión como actividad económica con fines sociales prestada en los términos de esta Ley, se rige por los principios de soberanía, identidad nacional, democracia participativa y protagónica, justicia, honestidad, libertad, respeto a los derechos humanos, igualdad, lealtad a la patria y sus símbolos, equidad de género, cooperación, autogestión, corresponsabilidad, solidaridad, control social de las políticas y los recursos, protección del ambiente, productividad, celeridad, eficacia, eficiencia, transparencia, ética, rendición de cuentas y responsabilidad en el ejercicio de la función pública y social, con sometimiento pleno a la ley

Artículo 3. Rectoría. El Estado ejerce la rectoría del Sistema Nacional del Deporte, la Actividad Física y la Educación Física, mediante el Ministerio del Poder Popular con competencia en estas materias y asume como función total indeclinable la masificación de la educación física, la actividad física, el deporte en beneficio de toda la población, y la tecnificación del deporte de alto rendimiento. Asimismo, promoveré los juegos y deportes tradicionales, como expresión de la riqueza cultural e identidad venezolanas.

Artículo 8. Derecho universal. Todas las personas tienen derecho a la educación física, a la práctica de actividades físicas y a desarrollarse en el deporte de su preferencia, sin más limitaciones que las derivadas de sus aptitudes deportivas y capacidades físicas, sin menoscabo del debido resguardo de la moral y el orden público.

El Estado protege y garantiza indeclinablemente este derecho como medio para la cohesión de la identidad nacional, la lealtad a la patria y sus símbolos, el enaltecimiento cultural y social de los ciudadanos y ciudadanas, que posibilita el desarrollo pleno de su personalidad, como herramienta para promover, mejorar y resguardar la salud de la población y la ética, favoreciendo su pleno desarrollo físico y mental como instrumento de combate contra el sedentarismo, la deserción escolar, el ausentismo laboral, los accidentes en el trabajo, el consumismo, el alcoholismo, el tabaquismo, el consumo ilícito de las drogas, la violencia social y la delincuencia.

Artículo 12. Declaratoria de masificación deportiva como prioridad. Se declara como prioridad de la política deportiva nacional, la masificación de las buenas prácticas del deporte, la actividad física y la educación física y se incorporan como elementos transversales de las políticas Estatales en materia de vivienda y hábitat, pueblos indígenas, trabajo, mujer e igualdad y equidad de género, juventud, educación, salud, seguridad, defensa, comunicación, organización popular, entre otras.

Artículo 14. Derechos de las personas para asegurar la práctica del deporte, la actividad física y la educación física Son derechos que aseguran la práctica del deporte, la actividad física y la educación física de todas las personas:

1. El libre acceso al sistema asociativo, sin más imitaciones (Sic) que las exigidas por esta Ley y sin más condiciones de permanencia que el desarrollo de actividades deportivas, el rendimiento deportivo y las normas sobre disciplina establecidas en los reglamentos deportivos.
2. La disponibilidad de espacios e instalaciones provistas por patronos o patronas para la práctica de deportes, actividades físicas y la educación física durante la jornada laboral, en los términos que fije el Reglamento de la presente Ley.
3. La educación física, la práctica de deportes y actividades físicas en todo el Sistema Educativo Venezolano, hasta el pregrado universitario, en los términos que fije el Reglamento de la presente Ley.
4. La educación física en todo el subsistema de educación básica con una frecuencia mínima de tres sesiones por semana.
5. El goce de permisos para los trabajadores, trabajadoras y estudiantes del Sistema Educativo Nacional que sean seleccionados y seleccionadas para representar al país, al estado o al municipio en competiciones internacionales, nacionales, estatales o municipales. Dichos permisos no excederán de noventa días; en el caso de los trabajadores y trabajadoras serán remunerados.
6. El derecho de los y las estudiantes a que sean reprogramadas sus evaluaciones, cuando asistan en representación de sus respectivas selecciones.
7. El goce y disfrute de las instalaciones y establecimientos deportivos públicos o privados abiertos al público, en óptimas condiciones, con sujeción a sus normas de uso.

8. Los demás que se consagren y desarrollen en el ordenamiento jurídico venezolano.

Las condiciones para el ejercicio de los derechos consagrados en este artículo, serán establecidas en las leyes y reglamentos sobre la materia.

Los artículos citados se refieren a la gran finalidad que tiene el practicar actividades físico-educativa y físico-deportiva en cuanto al desarrollo integral del hombre y la mujer venezolana, teniendo como objetivo la promoción, divulgación, planificación, coordinación, ejecución, el asesoramiento y la implantación de la práctica de actividades físicorporales y deportivas de la República brindando salubridad a toda la nación y sustentado por ser un derecho público respaldado por el Estado, además de regirse por los principios de soberanía, identidad nacional, democracia participativa y protagónica, justicia, honestidad, libertad, respeto a los derechos humanos, igualdad, lealtad a la patria y sus símbolos, equidad de género, cooperación, autogestión, corresponsabilidad y solidaridad.

Por otro lado, la expuesta ley exhorta a la apertura de programas de masificación de actividades físicorporales y deportivas para el beneficio de la nación promoviendo una formación integral al practicante desde el aspecto físico, psicológico, espiritual, ético y moral. Para la práctica de las actividades físico deportivas tiene derecho cualquier persona que lo requiera, no importando el origen de la raza, sexo, credo, condición social y edad, quedando a salvo las limitaciones físicas, legales y resoluciones, al igual que se da importancia al promover y desarrollar la práctica del deporte y el mantenimiento, dotación y construcciones deportivas. De igual forma, la población tiene el derecho a la práctica de las actividades físicorporales y deportivas de su preferencia con el firme propósito de recuperar, resguardar, fortalecer y robustecer la salud de la población por medio del desarrollo físico y mental como instrumento de combate contra el sedentarismo, las múltiples patologías exigentes, el uso exagerado de los avances técnicos-científicos, el consumismo, el alcoholismo, el tabaquismo, el consumo ilícito de las drogas, la violencia social y la delincuencia, que contrarrestan el óptimo disfrute del acto sexual y la perpetuación de la raza humana.

Ello para el mejor desenvolvimiento de sus funciones y más aún en un área tan delicada como lo es trabajar con el cuerpo humano. En este contexto de teorización científica en cuanto las actividades físicorporales y su influencia en el ejercicio de la función sexual.

La Ley Orgánica de Salud (1998), expresan en su Artículo 3. Que los servicios de salud garantizarán la protección de la salud a todos los habitantes del país y funcionará de conformidad con los siguientes principios:

Principio de Universidad: Todos tienen el derecho de acceder y recibir los servicios para la salud, sin discriminación de ninguna naturaleza.

Principio de Participación: Los ciudadanos individualmente o en sus organizaciones comunitarias deben preservar su salud, participar en la programación de los servicios de promoción y saneamiento ambiental y en la gestión y financiamiento de los establecimientos de salud a través de aportes voluntarios.

Principio de Complementariedad: Los organismos públicos territoriales nacionales, estatales y municipales, así como los distintos niveles de atención se complementarán entre sí de acuerdo a la capacidad científica, tecnológica, financiera y administrativa de los mismos.

Principio de Coordinación: Las administraciones públicas y los establecimientos de atención médica cooperarán y concurrirán armónicamente entre sí, en el ejercicio de las funciones, acciones y utilización de sus recursos.

Principio de Calidad: En los establecimientos de atención médica se desarrollarán mecanismos de control para garantizar a los usuarios la calidad en la prestación de los servicios, la cual deberá observar criterios de integralidad, personalización, continuidad, suficiencia, oportunidad y adecuación a las normas, procedimientos administrativos y prácticas profesionales.

Visto de esta perspectiva, es relevante expresar como cada centro de atención ciudadana debe poseer unas características y principios bien establecidos, para así garantizar la salud de todos los habitantes, donde todos los hombres y mujeres tienen el derecho a preservar la salud por medio de las actividades físicorporales de atención comunitaria. La promoción y conservación de la salud tendrá por objeto crear una cultura física que sirva de base para el logro de la salud de las personas, la familia y

de la comunidad, como instrumento primordial para su evolución y desarrollo. De igual forma en el Título VI. Del personal en Ciencias de la Salud. Capítulo I. Régimen Común del Personal en Ciencias de la Salud del artículo 58 establece lo siguiente:

Artículo 58.- El ejercicio de las ciencias de la salud estará a cargo de personas de reconocida moralidad, idoneidad comprobada y provisto del título profesional correspondiente en dicha ciencia.

Siendo las cosas así, resulta claro y evidente como cada uno de los hombres y mujeres en el proceso de prevención, promoción, restitución y rehabilitación de la salud debe ser por profesionales en el área específica correspondiente donde se debe resaltar la imperiosa labor que cumplen todo los cultores físicos pertenecientes a entidades públicas y privadas, que de una forma llegan a las comunidades a promover las actividades físicorporales y deportivas. Siguiendo el orden y consolidando así las bases legales del presente estudio científicista.

CAPÍTULO III

ABORDAJE METODOLÓGICO Sustento Epistemológico y Metodológico

El propósito de este capítulo es presentar y describir los procedimientos científico-metodológicos que se emplearán como vehículos hacia la resolución y el logro de los objetivos propuestos. Por ello, una vez planteado el problema y asumidas las bases teóricas que orientarán el sentido del mencionado estudio, las cuales permitirán al investigador profundizar en el problema y resolver los objetivos proyectados hacia la evaluación de la realidad de la fisicorporalidad con respecto al ejercicio de la función sexual, se decidió tomar como canalizadores y auxiliares del pensamiento del autor del presente estudio, los más idóneas teorías y procedimientos metodológicos.

La expuesta investigación se basará en la Teoría Sexológica, Variables Fisiológicas del Sexo y su Función, según Bianco (1991) y el Centro de Investigación Psiquiátricas Psicológicas y Sexuales de Venezuela (1994) enfocada en explicar la 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 Fisicorporalidad”, da a conocer las actividades fisicorporales como acciones u operaciones que son realizadas con el cuerpo y para el cuerpo en búsqueda de la recuperación, mantenimiento, fortalecimiento y/o robustecimientos de la salud psico-física de la raza humana. A pesar de ser iniciada por el precitado autor, dicha teoría será 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.

La presente investigación será 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 desarrollarán dos grandes etapas:

- Fase de investigación cuantitativa: se basará en técnicas y análisis de datos estadísticos.
- Fase de investigación cualitativa: se apoyará 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.

La investigación se fundamentará en un investigación documental, 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 es 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.

Debido a lo anteriormente expuesto, este estudio científico se caracterizará por el hecho de implementar y recorrer los senderos cualitativos y cuantitativos,

asumiendo la producción de la síntesis dialéctica, por medio de la complementación de ambos métodos y así propinar cambios transformadores de la realidad dada, a través de la comprensión, explicación e interpretación de la fisicorporalidad para efectos de la retoma y re-interpretación del ejercicio de la función sexual.

Fase de Investigación Cuantitativa.

Tipo de investigación

El tipo de estudio será de campo-descriptivo, cuyo objetivo consiste en conocer la influencia que tendrá la práctica racional y lógica de actividades fisicorporales, en el ejercicio de la función sexual de la población adulta. Su meta no se limitará sólo a la recolección de datos, sino a la predicción e identificación de las relaciones que pudieran existir entre las nombradas variables y otras. Metodológicamente hablando, este tipo de investigación coadyuvará en el estudio del fenómeno de las actividades fisicorporales, vistas como un camino para prolongar durante el ejercicio de la función sexual durante la adultez, bien sea con él un fin perpetuar la especie humana o con fines psico-suntuoso y/o psico-superfluo.

Diseño de Investigación

Este estudio, se desarrollará en una vertiente de campo, por cuanto la indagación consistirá, fundamentalmente en la búsqueda, recopilación, análisis e interpretación de provenientes de la recolección los informantes claves como voces científicas autorizadas de la sexología y la preparación física. Por otro lado, se desarrollará en una vertiente de tipo correlacional, permitiendo medir el grado de relación o asociación (no causal), existente entre la fisicorporalidad y la función sexual para darle solución al problema de la investigación. De esta manera, se buscará dar respuesta a los primeros tres objetivos específicos de esta investigación científica.

Población-Muestra e Informantes Claves

En la expuesta investigación se considerará una población de (40) practicantes fisicorporales de diferentes centros de entrenamiento y preparación física del estado Aragua que posean no menos de 3 años de ejecución interrumpida, perteneciente a la población adultos jóvenes y/o mayores, representativos de todo el conjunto general serán clasificados de la siguiente manera: corredores fondistas (5), ciclismo de montaña (5), ciclismo de ruta (5), jugadores de futbol campo (5), natación (5), pesas (5) practicante de caminatas por senderos (5) y softbol (5).

Así mismo, se considerará una población de seis (6) especialistas, relacionados con las distintas áreas de estudio que componen la esencia de esta investigación: médicos (2), sexólogos (2) y especialistas socio-motrices (2).

Técnicas e Instrumentos de recolección de información

La técnica que se utilizará en la investigación será la encuesta, y como instrumento el cuestionario, se procederá a la transcripción de dichos datos en una hoja de cálculo, con la cual se construirán una base de datos que permitirá aplicar posteriormente las técnicas estadísticas. Cabe destacar que toda la información considerada relevante y de utilidad para la investigación será transcrita, clasificada y guardada como archivos digitalizados en la unidad de disco fijo y extraíble.

Por otra parte, el cuestionario será 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 Lickert valorativa, que le permitirá a los sujetos encuestados codificar los ítems y darle un rango de orden de acuerdo a la importancia que los mismos le asignen, con el fin, de poder obtener la información necesaria sobre el desempeño de los adultos jóvenes y mayor practicantes de actividades fisicorporales vista como una alternativa de prolongación satisfactoria, orientada hacia el fortalecimiento del ejercicio de la función sexual.

Técnicas de Análisis de los datos

A los efectos de la presente investigación y en atención a los objetivos específicos de la misma, la aplicación de los cuestionarios será organizada y tratada de forma mixta (cuantitativa y cualitativa), según corresponda el abordaje. Asimismo, los datos de los cuestionarios, serán analizados y expresados a través de la estadística descriptiva, mediante porcentajes que serán reportados gráficamente. En este sentido, la información que se recabará de los cuestionarios, será tratada a través de 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 Lickert valorativa.

Fase de Investigación cualitativa

Estudio exploratorio para la identificación de las variables.

Considerando la fisicorporalidad como una alternativa, orientada hacia el fortalecimiento del ejercicio de la función sexual, del bienestar psico-físico del adulto joven y mayor, es oportuno y necesario realizar inicialmente un estudio exploratorio para identificar y precisar las variables que serán objeto de análisis en la fase cuantitativa de esta investigación.

Las etapas que se cumplirán durante la exploración serán las siguientes:

a) Análisis documental: se realizará un examen crítico de la literatura, fundamentos teóricos y estudios previos (antecedentes de la investigación).

b) Grupo de discusión: el estudio se realizará con carácter exploratorio y cualitativo. Su objetivo será identificar las variables que incurren en la fisicorporalidad y su incidencia en el ejercicio de la función sexual, para ellos se debe considerar los siguientes puntos:

- Número de participantes: 6
- Características del grupo: 1. Se tratará de un grupo de profesores en el área de la sexología y orientación sexual del Centro de Investigación Psicológica Psiquiátrica y Sexual de Venezuela, inscrito en el Programa de Maestría en

Ciencia, mención Orientación en Sexología; 2. Especialista de la sociomotricidad egresados de la Universidad Pedagógica Experimental Libertador de Maracay-Venezuela, en función de la experiencia que tengan en el área científica y su orientación académica.

- Procedimiento: una vez que se contacten y se convoquen los posibles participantes, se fijará en común acuerdo el lugar y fecha de la reunión. El mismo día de la sesión, se explicará la dinámica de la actividad, y se procederá con el protocolo de la entrevista.

c) Triangulación: consistirá 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 serán 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 y dar respuesta a los objetivos específicos tres (3), cuatro (4) y cinco (5).

Entrevistas a expertos en el área de la sexología, sociomotricidad y la medicina

La necesidad con que se abordará el tema de investigación desde distintas ópticas, conducirá al empleo de la técnica: entrevista no estructurada, en donde el investigador adecúa las preguntas a la ideografía del entrevistado. La finalidad de esta técnica será, el identificar las principales categorías o grupos de conceptos para dar respuesta al problema de la investigación. Es de hacer notar, que en dicha entrevista los actores serán tratados cualitativamente, a través de una triangulación.

Triangulación de resultados.

La triangulación consiste en tomar opinión de los entrevistados (independientemente de quienes sean), más los postulados teóricos en relación a lo expuesto, y la opinión del investigador. La misma, se llevará con los resultados de la fase cualitativa, en la cual, se recolectarán datos de tres diferentes tipos de

especialistas (sexólogos, médicos y especialistas de la sociomotricidad calificados), para contrastar sus opiniones y afianzar la presente investigación.

Procedimiento de la Investigación

La investigación se diseñará, adoptando el modelo de Spiegelberg (citado por Leal 2011), (p.130), cuyas (5) fases coinciden con las acciones específicas planteadas en la investigación. A continuación se especifican cada una de ellas.

Fase 1, descripción del fenómeno; el investigador describirá el fenómeno con toda su riqueza sin omitir detalles, su discurso no será riguroso, pudiendo hablar en primera persona.

Fase 2, búsqueda de múltiples perspectivas; observará, tomara en cuenta la experiencia de los entrevistados y procederá al análisis de los mismos, el investigador no solamente tomará en cuenta las opiniones de los sujetos de estudio, sino también la visión del fenómeno por parte de agentes externos o personas involucradas, además de su propia opinión sobre el fenómeno; cabe recalcar que la perspectiva que presenta el investigador es sobre el fenómeno de estudio y no una crítica emitida sobre los actores participantes.

Fase 3, búsqueda de la esencia y la estructura; en este proceso se organizará la información a través de matices para ser contrastada de manera que emerjan las semejanzas y diferencias sobre el fenómeno de estudio.

Fase 4, constitución de la significación; una vez organizada la información e identificadas las semejanzas y diferencias se facilita la constitución de los significados que los sujetos de estudio tienen con respecto al fenómeno.

Fase 5, interpretación del fenómeno; después de haber seguido este procedimiento el investigador tiene toda la realidad del estudio; es importante señalar que este proceso está presidido por la epojé o suspensión de juicios.

CAPITULO IV

PRESENTACIÓN, ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN DE LOS RESULTADOS

En este capítulo se presenta el análisis e interpretación de la información obtenida, mediante la aplicación de determinados métodos, instrumentos y técnicas, empleados fundamentalmente para la recolección de información necesaria y, al mismo tiempo, coadyuvante en el alcance tanto del propósito, como en la resolución del objetivo general de la presente investigación científica.

En primer lugar, se destaca que uno de los surtidores iniciales y principales de conocimientos, acerca de este estudio en toda su extensión, fue el método del análisis e interpretación de la literatura especializada, visto como un valioso apoyo documental.

Además del mencionado análisis, en segundo lugar, para dar respuesta a los objetivos específicos número 1, 2 y 3 de la investigación, se elaboraron y aplicaron entrevistas a seis (6) especialistas altamente calificados. Cultores físicos (2), Médicos (2) y Sexólogos (2). Asimismo, se presentan los resultados del análisis e interpretación de la información obtenida, con el apoyo de la Triangulación de Fuentes.

En tercer lugar, con el fin de alcanzar el objetivo número 4 y 5 del estudio, se diseñaron, elaboraron y aplicaron un conjunto de preguntas tipo cuestionario, 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 Lickert valorativa aplicada a cuarenta (40) practicantes de actividades fisicorporales de diferentes centros de entrenamientos en el estado Aragua. Para su análisis y respectiva interpretación, la información recabada se manejó estadísticamente, a través de la estadística descriptiva, gráficos de frecuencia, el análisis de Componentes Principales.

Resultados de la fase de investigación cuantitativa

Análisis e interpretación de la información recabada del cuestionario aplicado a los practicantes de actividades fisicorporales de diferentes centros de entrenamientos del estado Aragua.

Antes de iniciar el respectivo análisis, se realizó gráficamente una caracterización de las vivencias de los practicantes de actividades fisicorporales (corredores fondistas, ciclistas de montaña, ciclistas de ruta, jugadores de futbol campo, nadadores, pesistas, practicante de caminatas por senderos montañosos y jugadores de softbol) por medio del cuestionarios, con el objeto de ubicar y diagnosticar, en lo posible, el nivel de homogeneidad o heterogeneidad del mencionado grupo.

Estadística de los datos sociodemográficos de los practicantes de actividades fisicorporales.

Cuadro 3

Distribución porcentual de la media en edades y los años como practicantes de actividades fisicorporales.

ESTADÍSTICOS	EDAD (AÑOS)	ACTIVIDAD (AÑOS)
MÍNIMO	42,0	1,0
MEDIANA	48,5	7,5
MEDIA	50,5	11,3
MÁXIMO	64,0	45,0
DESVEST	6,0	9,9
CV(%)	11,8	87,8
IC (95%)	2,1	3,5
MEDIAS	48 ± 2	11 ± 4

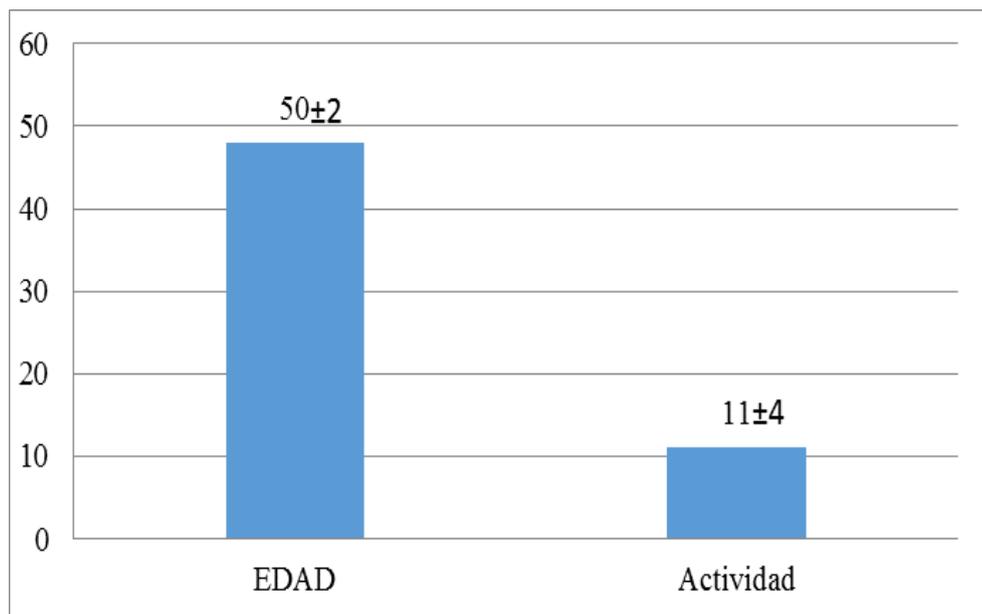


Gráfico 1. Distribución porcentual de la media en edades y los años como practicantes de actividades fisicorporales de diferentes centros de entrenamiento del Estado Aragua.

Interpretación: El gráfico 1, está referido a las edades y los años como practicantes de actividad fisicorporal de diferentes centros de entrenamientos del estado Aragua, pudiéndose apreciar que los practicantes fisicorporales poseen una media de 50 ± 2 años de edad y una media 11 ± 4 años como práctica. De igual forma es importantes resaltar que la edad mínima fue 42 años y los años mínimos de práctica fisicorporal fue tres años, la edad máxima de los encuestados fue 64 años de edad y 45 años practicando actividad fisicorporal, lo cual es un indicador que dicha agrupación es significativa en experiencia práctica de la población seleccionada.

Cuadro 4

Distribución porcentual en participación de eventos de competición.

PART_EVENT	F _{ABS}	F _R (%)
NO	23	57,5
SI	17	42,5

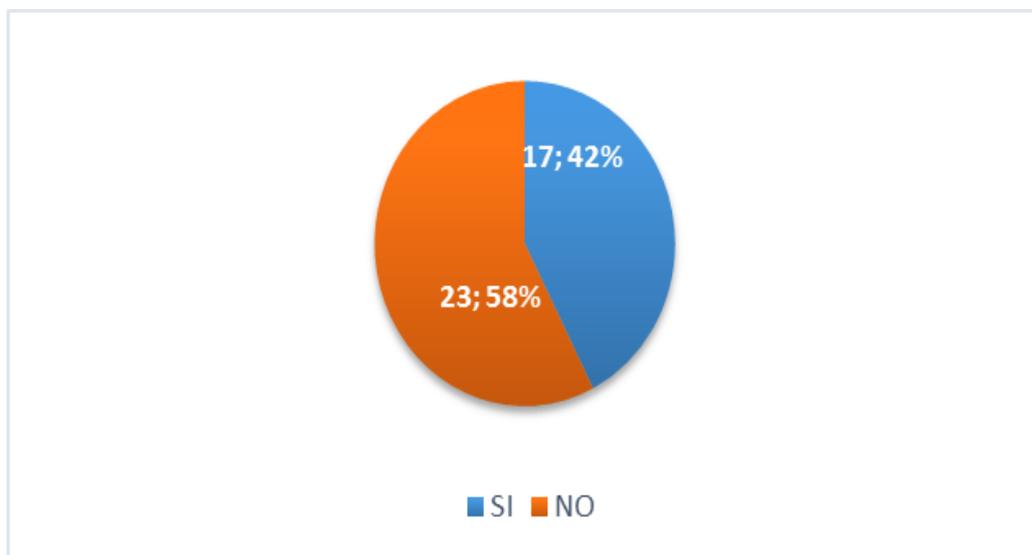


Gráfico 2. Distribución porcentual en participación de eventos de competición.

Interpretación: El gráfico está referido, a los resultados de los practicantes de actividades fisiscorporales, de aquí se evidencia, que un 58 % (n=23), posee experiencia en participación competitiva; y un 42 % (n=17), no posee experiencia competitiva.

Cuadro 5.

Perfil del grupo de practicantes fisicorporales por disciplina.

GRUPO	ACT_FCORP	PART EVENT	EDAD	AÑOS ACT. F	N
1	Carrera	SI	52,4	19,0	5
2	Cicl. Mont	SI	52,0	15,0	1
3	Cicl. Mont	No	49,0	4,0	4
4	Cicl. Ruta	SI	46,0	11,7	3
5	Cicl. Ruta	No	48,0	23,5	2
6	Futbol	SI	49,0	12,0	1
7	Futbol	No	59,0	17,5	4
8	Natación	SI	46,0	10,0	1
9	Natación	No	51,0	6,5	4
10	Pesas	No	48,6	7,6	5
11	Sendero	No	47,2	3,0	5
12	Softbol	SI	55,0	18,3	3
13	Softbol	No	48,0	8,5	2
Promedios y Total			50,1	12,0	40

Interpretación: en la tabla expuesta se puedes apreciar un análisis general de los de los 40 practicantes de actividades fisicorporales de diferentes centros de entrenamientos del estado Aragua (corredores fondistas, ciclismo de montaña, ciclismo de ruta, jugadores de futbol campo, natación, pesas, practicante de caminatas por senderos y softbol), donde el promedio total es de 50 años de edad, además el promedio es de 12 años practicando las actividades fisicorporales.

El grupo (1) de corredores fondista (5 practicantes) ha participado en eventos deportivos, promediando una edad de 52 años y 19 años de actividad fisicorporal. El grupo (2) de ciclismo de montaña (1 practicante) si ha participado en eventos deportivos, promediando una edad de 52 años y 15 años de actividad fisicorporal, el grupo (3) de ciclismo de montaña (4 practicantes) no ha participado en eventos deportivos, promediando una edad de 49 años de y 4 años de actividad fisicorporal.

El grupo (4) de ciclismo de ruta (3 practicantes) si ha participado en eventos deportivos, promediando una edad de 46 años y 18 años de actividad fisicorporal. El grupo (5) de ciclismo de ruta (2 practicantes) no ha participado en eventos deportivos, promediando una edad de 48 años de edad y 24 años de actividad fisicorporal.

El grupo (6) futbol de campo (1 practicantes) si ha participado en eventos deportivos, promediando una edad de 49 años y 17 años de actividad fisicorporal. El grupo (7) futbol de campo (4 practicantes) no ha participado en eventos deportivos, promediando una edad de 59 años y 18 años de actividad fisicorporal.

El grupo (8) natación (1 practicantes) si ha participado en eventos deportivos, promediando una edad de 46 años y 10 años de actividad fisicorporal. El grupo (9) natación (4 practicantes) no ha participado en eventos deportivos, promediando una edad de 51 años de edad y 4 años de actividad fisicorporal.

El grupo (10) pesas (5 practicantes) no ha participado en eventos deportivos, promediando una edad de 49 años de edad y 8 años de actividad fisicorporal. El grupo (11) caminata por senderos montañosos (5 practicantes) no ha participado en eventos deportivos, promediando una edad de 47 años y 3 años de actividad fisicorporal.

El grupo (12) softbol (3 practicante) si ha participado en eventos deportivos, promediando una edad de 55 años de edad y 18 años de actividad fisicorporal. El grupo (13) softbol (2 practicantes) no ha participado en eventos deportivos, promediando una edad de 48 años de edad y 9 años de actividad fisicorporal.

Pregunta 1. Al reconocer las actividades físicas corporales como la acción socio-motriz que se realiza con el cuerpo y para el cuerpo, ordene las siguientes variantes (variables) que pudieran presentarse como producto de la práctica sistemática de dichas actividades.

Cuadro 6.

Leyenda de variables de la pregunta N° 1.

LEYENDA DE VARIABLES	SIGNIFICADO
BBIOPSIC	Bienestar biopsicosocial
RETARD AGOTAM	Retarda la aparición del agotamiento, ante las actividades cotidianas
SALUD EDUC SEG	Propicia: salud, educación y seguridad
MITIGA SEDENT	Mitigan el sedentarismo crónico
CONTRAREST ABUSO TECNOL	Contrarrestan el uso exagerado del progreso técnico-científico
PESO AUTOIMAGEN	Contribuye a la pérdida de peso y a la sana y positiva autoimagen
DESEMP LAB SEXUAL	Mejora la capacidad de elasticidad y flexibilidad necesaria para un excelente desempeño laboral y sexual
FUNC CARDIO_RESP	Mejora el desempeño cardio-respiratorio.

Cuadro 7.

Estadística descriptiva de los aspectos relacionados con la pregunta Nro. 1.

ESTADÍSTICOS	BBIOPsic	RETARD AGOTAM	SALUD EDUC SEG	MITIGA SEDENT	CONTRAREST ABUSO TECNOL	PESO AUTOIMAGEN	DESEMP LAB SEXUAL	FUNC CARDIO_RESP
Min	1	1	1	1	1	1	1	1
Moda	1	5	4	7	8	6	7	8
Prioridad	16	10	10	8	10	10	9	12
Moda (%)	40,0	25,0	25,0	20,0	25,0	25,0	22,5	30,0
Mediana	3,0	4,0	4,0	5,0	6,0	4,0	4,0	5,5
Media	3,8	4,1	4,0	4,9	5,4	4,5	4,4	5,0
Max	8	8	7	8	8	8	8	8
Desvest	2,9	1,9	1,7	2,1	2,3	2,1	2,1	2,8
Asimetría	0,453	0,147	0,006	-0,398	-0,494	-0,086	0,076	-0,222
Kurtosis	-1,515	-0,947	-0,961	-0,851	-0,936	-0,859	-1,360	-1,700

Interpretación: Como es de apreciar en el cuadro, hay concordancia en los 40 jueces o practicantes de actividades fisicorporales, al menos 1 en prioridad, ya que la expuesta pregunta tiene 8 alternativa y no podría tener más de 8 priorizaciones.

La alternativa que recibió mayor concordancia propiciando el 1er lugar fue el bienestar biopsicosocial (BBIOPSIC) con un 40% de los 40 practicantes fisicorporales, determinado por 16 personas asumieron la opción, de 4to lugar quedo la opción propicia salud, educación y seguridad (SALUD EDUC SEG) con un 25% de 40 practicantes determinado por 10 personas asumieron la opción, de 5to lugar quedo la opción retarda la aparición del agotamiento, ante las actividades cotidianas (RETARD AGOTAM) con un 25% de 40 practicantes determinado por 10 personas asumieron la opción, en 6to lugar la opción contribuye a la pérdida de peso y a la sana y positiva autoimagen (PESO AUTOIMAGEN) con un 25% de 40 practicantes determinado por 10 personas asumieron la opción, en el 7mo lugar.

Existe un empate o igualdad entre las opciones mitigan el sedentarismo crónico con (MITIGA SEDENT) un 20% de los 40 practicantes determinado por 8 personas y la opción de mejora la capacidad de elasticidad y flexibilidad necesaria para un excelente desempeño laboral y sexual (DESEMP LAB SEXUAL) con un 23% de los 40 practicantes determinado por 9 personas asumieron la opción, por último en el 8vo lugar se dio otro empate o igualdad en las opciones en un 25% de los 40 practicantes determinado por 10 personas que asumieron la opción, con la alternativa contrarrestan el uso exagerado del progreso técnico-científico (CONTRAREST ABUSO TECNOL) el 30% de los 40 practicantes, determinado por 12 personas asumieron la opción mejora el desempeño cardio-respiratorio (FUNC CARDIO_RESP).

Es importante resaltar que el % de la moda, muestra la cantidad de veces que colocaron la opción de primer lugar o el número de veces que más se repiten por cada preguntan, por tanto todas la modas fueron de muy bajas frecuencias indicando una variabilidad de opinión entre los practicantes fisicorporales. La asimetría y la kurtosis como valores estadísticos revelan que existe una distribución normal de los datos señalando ya que todos dan 0 indicador

importante en cuanto a la objetividad de la aplicación de los instrumentos y la recaudación de los datos.

Cuadro 8.

Análisis de las jerarquías de las priorizaciones de cada ítem o aspecto de la pregunta Nro. 1.

PREGUNTA 1	POS 1 A 3	POS 4 A 6	POS 7 A 8
Bbiopsic	22 (55,0%)	7 (17,5%)	11 (27,5%)
Retardagotam	18 (45,0%)	17 (42,5%)	5 (12,5%)
Salud_Educ_seg	15 (37,5%)	23 (57,5%)	2 (5,0%)
Mitiga_sedent	11 (27,5%)	18 (45,0%)	11 (27,5%)
Contrarest_abuso_tecnol	9 (22,5%)	14 (35,0%)	17 (42,5%)
Peso_autoimagen	13 (32,5%)	21 (52,5%)	6 (15,0%)
Desemp_lab_sexual	17 (42,5%)	13 (32,5%)	10 (25,0%)
Func_cardio_resp	15 (37,5%)	7 (17,5%)	18 (45,0%)

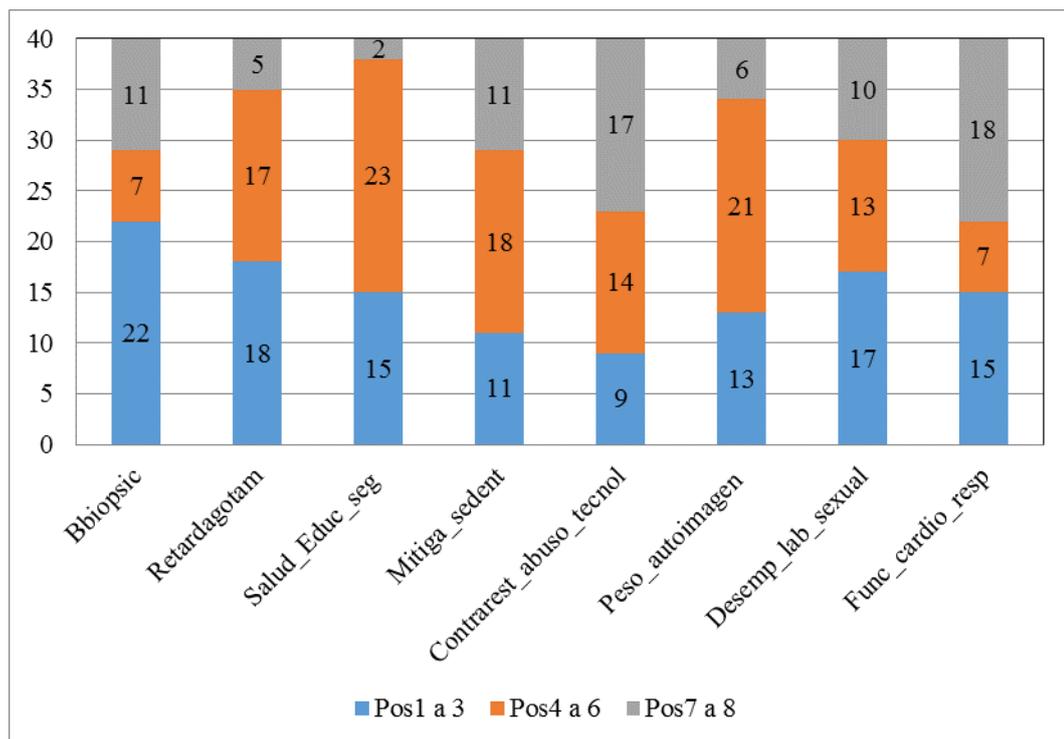


Gráfico 3. Frecuencias absolutas apiladas sobre el análisis de las jerarquías de cada ítem o aspecto de la pregunta Nro. 1.

Interpretación: Las jerarquías de las priorizaciones fueron establecidas en tres grandes renglones, el primero fue en las posiciones de la 1 hasta la 3 (lado positivo de la escala), la segunda fue de 4 hasta la 6 (lado neutral o medio de la escala) y la

tercera fue de la 7 y 8 (lado negativo de la escala). Esto con el propósito de conocer cuántos practicantes de actividades fisicorporales se ubican encada una de las posiciones, además de conocer el valor % en cada una de las alternativas. La condición bienestar biopsicosocial (BBIOPSIC) estuvo entre la posición 1 a la 3 para 22 practicantes fisicorporales (jueces) siendo un 55%, en la posición de 4 a la 6 lo vieron de forma neutral ,conformado por 7 jueces y representado por un 18%, en la última posición de 7 a la 8, conformado por 11 jueces, tuvo un 28%.

La condición que dice, retarda la aparición del agotamiento, ante las actividades cotidianas (RETARD AGOTAM) estuvo entre la posición 1 a la 3 para 18 jueces siendo un 45%, en la posición de 4 a la 6 lo vieron de forma neutral conformado por 17 jueces y representado por un 43%, en la última posición de 7 a la 8, conformado por 5 jueces, tuvo un 13%. En La condición que dice, propicia salud, educación y seguridad (SALUD EDUC SEG), estuvo entre la posición 1 a la 3 para 23 jueces siendo un 58%, en la posición de 4 a la 6 lo vieron de forma neutral conformado por 17 jueces y representado por un 43%, en la última posición de 7 a la 8, conformado por 2 jueces, tuvo un 1%.

La condición, mitigan el sedentarismo crónico (MITIGA SEDENT) estuvo entre la posición 1 a la 3 para 11 jueces siendo un 28%, en la posición de 4 a la 6 lo vieron de forma neutral conformado por 18 jueces y representado por un 45%, en la última posición de 7 a la 8, conformado por 11 jueces, tuvo un 28%. En la condición, contrarrestan el uso exagerado del progreso técnico-científico (CONTRAREST ABUSO TECNOL) estuvo entre la posición 1 a la 3 para 9 jueces siendo un 23%, en la posición de 4 a la 6 lo vieron de forma neutral conformado por 14 jueces y representado por un 35%, en la última posición de 7 a la 8, conformado por 17 jueces, tuvo un 43%.

La condición, contribuye a la pérdida de peso y a la sana y positiva autoimagen (PESO AUTOIMAGEN) estuvo entre la posición 1 a la 3 para 13 jueces siendo un 33%, en la posición de 4 a la 6 lo vieron de forma neutral conformado por 21 jueces y representado por un 53%, en la última posición de 7 a la 8, conformado por 6 jueces, tuvo un 15%. En la opción de mejora la capacidad de elasticidad y flexibilidad necesaria para un excelente desempeño laboral y

sexual (DESEMP LAB SEXUAL) estuvo entre la posición 1 a la 3 para 17 practicantes jueces siendo un 43%, en la posición de 4 a la 6 lo vieron de forma neutral conformado por 13 jueces y representado por un 33%, en la última posición de 7 a la 8, conformado por 10 jueces, tuvo un 25%.

La condición de mejora el desempeño cardio-respiratorio (FUNC CARDIO_RESP) estuvo entre la posición 1 a la 3 para 15 jueces siendo un 38%, en la posición de 4 a la 6 lo vieron de forma neutral conformado por 7 jueces y representado por un 18%, en la última posición de 7 a la 8, conformado por 18 jueces, tuvo un 45%.

Cuadro 9.

Perfiles de priorizaciones de cada uno de los ítems de la pregunta Nro. 1 según actividad físico corporal.

ACT FCORP	EDAD	AÑ OS ACT	BBIO PSIC	RETAR D AGOTA M	SALUD EDUC SEG	MITIGA SEDENT	CONTRARE ST ABUSO TECNOL	PESO AUTOIMA GEN	DESEMP LAB SEXUAL	FUNC CARDIO RESP
CARRERA										
MEDIA	52,4	19	3,6	4,6	2,6	6	5,6	3,8	4,8	5
CICL MONT										
MEDIA	49,6	6,2	2,2	3,6	3,6	4,8	5,8	6,4	4,8	4,8
CICL RUTA										
MEDIA	46,8	16,4	5,4	4,4	3,4	3,2	4,2	5,6	4	5,8
FUTBOL										
MEDIA	57	16,4	3,8	4,6	5,2	6,4	7,2	3,8	3,2	1,8
NATACIO N										
MEDIA	50	7,2	2,8	2,6	3,4	5,6	5,2	4,2	6	6,2
PESAS										
MEDIA	48,6	7,6	4,4	4,2	5	5,4	3,8	3,8	3,8	5,6
SENDER										
MEDIA	47,2	3	2,2	3,8	3,4	3,6	6	4	5,8	7,2
SOFTBOL										
MEDIA	52,2	14,4	5,8	4,8	5,2	4,4	5,2	4,4	2,8	3,4

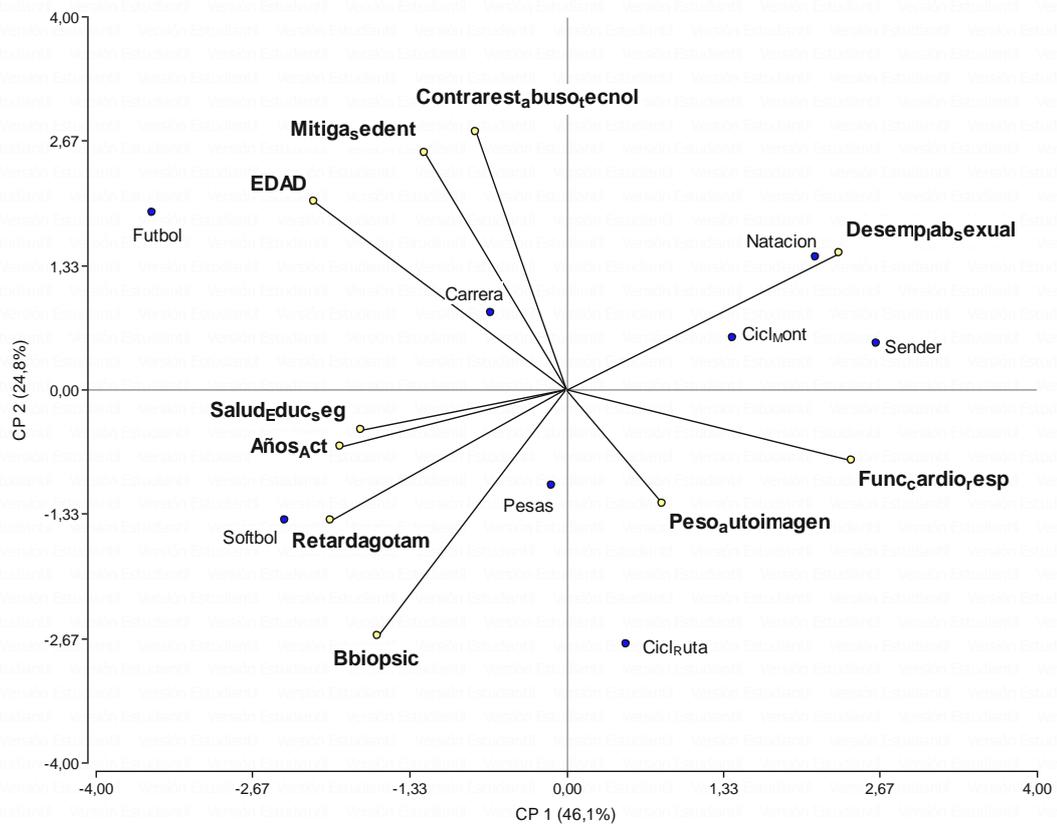


Gráfico 4. Doble representación (Biplot) de las relaciones entre las actividades fisicorporales de los encuestados y los diferentes aspectos abordados en la pregunta Nro. 1.

Interpretación: En el grafico se puede apreciar los perfiles de priorizaciones según la edad y los años de ejecución de las actividades fisicorporales estudiadas, pudiendo describir cuales fueron las priorizaciones por cada opción de respuesta que la conforman. Además, determinar cuáles fueron las opciones seleccionadas o más votadas que conforman la posición 1 a la 3 de los jueces por actividad fisicorporal.

En el grupo de carreras de fondo tiene un promedio de edad de 52 años y de 19 años de práctica fisicorporal donde la opción, propicia: salud, educación y seguridad (SALUD EDUC SEG) posee un 2,6 % de la media, el bienestar biopsicosocial (BBIOPSIC) 3,6% de la media y la opción que reza, contribuye a

la pérdida de peso y a la sana y positiva autoimagen (PESO AUTOIMAGEN) posee 3,8% de la media, pudiendo identificar las opciones seleccionadas que las ubican en el primer grupo de prioridades (en la posiciones de la 1 hasta la 3).

En el grupo de ciclismo de montaña tiene un promedio de edad de 50 años y de 6 años de práctica fisicorporal, donde la opción bienestar biopsicosocial (BBIOPSIC) posee un 2,2% de la media, retarda la aparición del agotamiento, ante las actividades cotidianas (RETARD AGOTAM) en un 3,6% de la media y la opción que reza, propicia: salud, educación y seguridad (SALUD EDUC SEG) posee 3,6% de la media, pudiendo identificar las opciones seleccionadas que las ubican en el primer grupo de prioridades (en la posiciones de la 1 hasta la 3).

En el grupo de ciclismo de ruta tiene un promedio de edad de 47 años y de 16 años de práctica fisicorporal donde la opción, mitigan el sedentarismo crónico (MITIGA SEDENT) posee un 3,2% de la media y propicia: salud, educación y seguridad (RETARD AGOTAM) 3,4% de la media, pudiendo identificar las opciones seleccionadas que las ubican en el primer grupo de prioridades (en la posiciones de la 1 hasta la 3).

En el grupo de futbol de campo tiene un promedio de edad de 57 años y de 16 años de práctica fisicorporal, donde la opción mejora el desempeño cardio-respiratorio (FUNC CARDIO_RESP) posee un 1,8% de la media, mejora la capacidad de elasticidad y flexibilidad necesaria para un excelente desempeño laboral y sexual (DESEMP LAB SEXUAL) 3,2% de la media, la opción que reza, contribuye a la pérdida de peso y a la sana y positiva autoimagen (PESO AUTOIMAGEN) posee 3,8% de la media, y por último la opción bienestar biopsicosocial (BBIOPSIC) 3,8% de la media pudiendo identificar las opciones seleccionadas que las ubican en el primer grupo de prioridades (en la posiciones de la 1 hasta la 3).

El grupo de natación tiene un promedio de edad de 50 años y de 7 años de práctica fisicorporal donde la opción, bienestar biopsicosocial (BBIOPSIC) posee un 2,8% de la media, retarda la aparición del agotamiento, ante las actividades cotidianas (RETARD AGOTAM) 3,6% de la media y la opción que reza, propicia: salud, educación y seguridad (SALUD EDUC SEG) posee 3,4% de la

media, pudiendo identificar las opciones seleccionadas que las ubican en el primer grupo de prioridades (en la posiciones de la 1 hasta la 3).

En el grupo de pesas tiene un promedio de edad de 49 años y de 8 años de práctica fisicorporal donde la opción, contrarrestan el uso exagerado del progreso técnico-científico (CONTRAREST ABUSO TECNOL) posee un 3,8% de la media, contribuye a la pérdida de peso y a la sana y positiva autoimagen (PESO AUTOIMAGEN) 3,8% de la media y la opción que reza, mejora la capacidad de elasticidad y flexibilidad necesaria para un excelente desempeño laboral y sexual (DESEMP LAB SEXUAL) posee 3,8% de la media, pudiendo identificar las opciones seleccionadas que las ubican en el primer grupo de prioridades (en la posiciones de la 1 hasta la 3).

En el grupo caminatas por senderos montañosos tiene un promedio de edad de 47 años y de 3 años de práctica fisicorporal donde en la opción, bienestar biopsicosocial (BBIOPSIC) posee un 2,2% de la media, propicia: salud, educación y seguridad (SALUD EDUC SEG) 3,4 % de la media y la opción que reza, mitigan el sedentarismo crónico (MITIGA SEDENT) posee 3,6% de la media, pudiendo identificar las opciones seleccionadas que las ubican en el primer grupo de prioridades (en la posiciones de la 1 hasta la 3).

En el grupo de softbol por senderos montañosos tiene un promedio de edad de 52 años y de 14 años de práctica fisicorporal donde la opción, mejora la capacidad de elasticidad y flexibilidad necesaria para un excelente desempeño laboral y sexual (DESEMP LAB SEXUAL) posee un 2,8% de la media, mejora el desempeño cardio-respiratorio (FUNC CARDIO_RESP) 3,4 % de la media, pudiendo identificar las opciones seleccionadas que las ubican en el primer grupo de prioridades (en la posiciones de la 1 hasta la 3).

Pregunta 2. Según su criterio, en relación al grado de importancia e influencia que ejercen las prácticas de actividades (físico-recreativas y físico-educativas) en el ejercicio de la función sexual, ordene prioritariamente las siguientes respuestas, vistos como efecto en el acto sexual.

Cuadro 10.

Leyenda de variables de la pregunta N° 2

LEYENDA DE VARIABLES	SIGNIFICADO
EXCITACIÓN	En el cuerpo la sangre fluye rápidamente, llenando los genitales pudiendo lograr la excitación
CAMBIO CORP	Se experimenta cambios en su cuerpo tales como: aumento del ritmo cardiaco, respiración, sudoración y gasto energéticos
CARIÑO	Aumenta el deseo de buscar acercamiento de contacto o manifestación de cariño hacia su pareja.
COITO	La excitación suficiente para llegar al coito.
CLIMAX	La excitación se mantiene antes de llegar al clímax
PLACENTERO	Durante y después el acto sexual que produce una sensación de liberación rápida y placentera
EXTRES	Se manifiesta liberación de estrés después del acto sexual
NUEV EXIT	Luego del clímax transcurre el tiempo corto para una nueva excitación.

Cuadro 11.

Estadística descriptiva de los aspectos relacionados con la pregunta Nro. 2.

ESTADÍSTICOS	EXITACIÓN	CAMB-CORP	CARIÑO	COITO	CLÍMAX	PLACENTERO	ESTRÉS	NUEV EXIT
Mínimo	1	1	1	1	2	2	1	1
Moda	1	2	3	3	4	5	6	8
Prioridad	16	11	10	10	14	10	12	17
Moda (%)	40	28	25	25	35	27	30	43
Mediana	2,0	3,5	3,0	4,0	4,0	5,0	6,0	7,0
Media	2,8	3,8	4,1	3,8	4,8	5,0	5,5	6,2
Máximo	8	8	8	8	8	8	8	8
Desvest	2,3	2,5	2,3	1,9	1,8	1,6	1,9	2,3
Asimetría	1,279	0,430	0,378	0,113	0,117	0,122	-1,015	-1,038
Kurtosis	0,594	-1,341	-1,289	0,506	-0,871	-0,697	0,226	-0,235

Interpretación: Como es de apreciar en el cuadro, hay concordancia en los 40 jueces o practicantes de actividades fisicorporales, en 1 y 2 en prioridad, ya que la expuesta pregunta tiene 8 alternativa y no podría tener más de 8 priorizaciones. La alternativa que recibió mayor concordancia propiciando el 1er lugar fue, en el cuerpo la sangre fluye rápidamente, llenando los genitales pudiendo lograr la excitación (EXITACION) con un 40% de los 40 practicantes fisicorporales, determinado por 16 personas asumieron la opción, de 2do lugar quedo la opción propicia salud, educación y seguridad (SALUD EDUC SEG) con un 28% de 40 practicantes determinado por 11 personas asumieron la opción, de 3re lugar quedo la opción aumenta el deseo de buscar acercamiento de contacto o manifestación de cariño hacia su pareja (CARIÑO) con un 25% de 40 practicantes determinado por 10 personas que asumieron la opción y de igual forma en el 3er lugar quedo la opción, la excitación suficiente para llegar al coito (COITO) con un 25% de 40 practicantes determinado por 10 personas asumieron la opción, de 4to lugar la opción la excitación se mantiene antes de llegar al clímax (CLIMAX) con un 35% de 40 practicantes determinado por 14 personas asumieron la opción, en el 5mo lugar la opción durante y después el acto sexual que produce una sensación de liberación rápida y placentera (PLACENTERO) con un 27% de 40 practicantes determinado por 10 personas asumieron la opción, en el 6to lugar la opción, se manifiesta liberación de estrés después del acto sexual (EXTRES) con un 30% de 40 practicantes determinado por 12 personas asumieron la opción y por ultimo 8to lugar la opción, luego del clímax transcurre el tiempo corto para una nueva excitación (NUEVA EXIT) con un 43% de 40 practicantes determinado por 17 personas asumieron la opción.

Es importante resaltar que el % de la moda muestra la cantidad de veces que colocaron la opción de primer lugar o el número de veces que más se repiten por cada preguntan, por tanto todas la modas fueron de muy bajas frecuencias indicando una variabilidad de opinión entre los practicantes fisicorporales. La asimetría y la kurtosis como valores estadísticos revelan que existe una distribución normal de los datos señalando ya que todos dan 0 indicador importante en cuanto a la objetividad de la aplicación de los instrumentos y la recaudación de los datos.

Cuadro 12.

Análisis de las jerarquías de cada ítem o aspecto de la pregunta Nro. 2.

PREGUNTA 2	POS1 A 3	POS4 A 6	POS7 A 8
EXITACIÓN	30 (75,0%)	6 (15,0%)	4 (10,0%)
CAMB CORP	20 (50,0%)	11 (27,5%)	9 (22,5%)
CARIÑO	22 (55,0%)	9 (22,5%)	9 (22,5%)
COITO	18 (45,0%)	18 (45,0%)	4 (10,0%)
CLÍMAX	7 (17,5%)	23 (57,5%)	10 (25,0%)
PLACENTERO	9 (22,5%)	24 (60,0%)	7 (17,5%)
ESTRÉS	6 (15,0%)	20 (50,0%)	14 (35,0%)
NUEV EXIT	8 (20,0%)	8 (20,0%)	24 (60,0%)

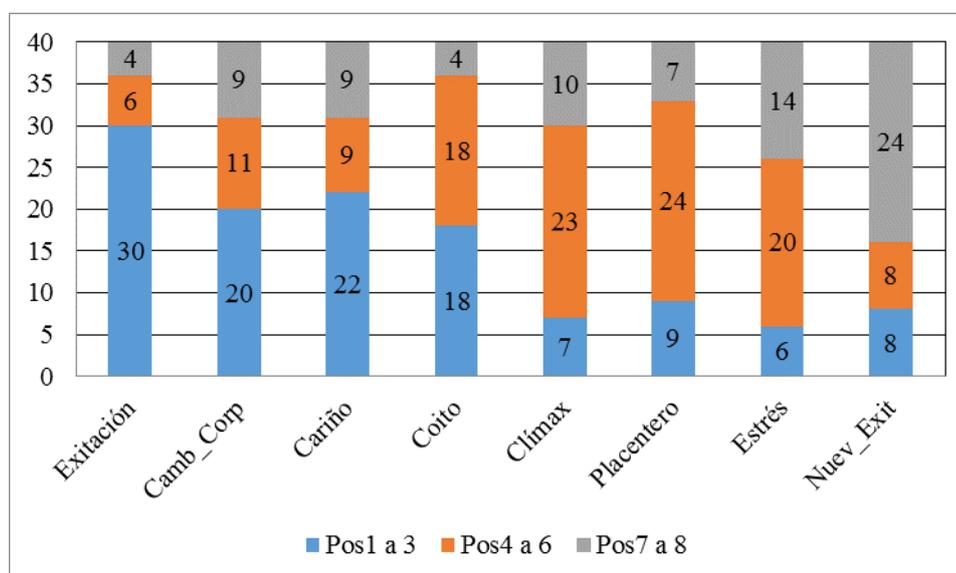


Gráfico 5. Frecuencias absolutas apiladas sobre el análisis de las jerarquías de cada ítem o aspecto de la pregunta Nro. 2

Interpretación: Las jerarquías de las priorizaciones fueron establecidas en tres grandes renglones, el primero fue en las posiciones de la 1 hasta la 3 (lado positivo de la escala), la segunda fue de 4 hasta la 6 (lado neutral o medio de la escala) y la tercera fue de la 7 y 8 (lado negativo de la escala). Esto con el propósito de conocer cuántos practicantes de actividades fisicorporales se ubican en cada una de las posiciones además de conocer el valor % en cada una de las alternativas.

La condición el cuerpo la sangre fluye rápidamente, llenando los genitales pudiendo lograr la excitación (EXITACION) estuvo entre la posición 1 a la 3 para 30 practicantes jueces siendo un 75%, en la posición de 4 a la 6 lo vieron de forma neutral, conformado por 6 jueces y representado por un 15%, en la última posición de 7 a la 8, conformado por 4 jueces, tuvo un 28%.

La condición que dice, se experimenta cambios en su cuerpo tales como: aumento del ritmo cardiaco, respiración, sudoración y gasto energéticos (CAMB CORP) estuvo entre la posición 1 a la 3 para 20 jueces siendo un 50%, en la posición de 4 a la 6 lo vieron de forma neutral conformado por 11 jueces y representado por un 28%, en la última posición de 7 a la 8, conformado por 9 jueces, tuvo un 23%. En la condición que dice, aumenta el deseo de buscar acercamiento de contacto o manifestación de cariño hacia su pareja (CARIÑO), estuvo entre la posición 1 a la 3 para 22 practicantes jueces siendo un 55%, en la posición de 4 a la 6 lo vieron de forma neutral conformado por 9 jueces y representado por un 23%, en la última posición de 7 a la 8, conformado por 9 jueces, tuvo un 23%, donde quedaron con la igual cantidad los de la posición 1 a la 3 y la posición de 4 a la 6.

La en condición, excitación suficiente para llegar al coito (COITO) estuvo entre la posición 1 a la 3 para 18 jueces siendo un 45%, en la posición de 4 a la 6 lo vieron de forma neutral conformado por 18 jueces y representado por un 45%, en la última posición de 7 a la 8, conformado por 4 jueces, tuvo un 10%. En la condición, la excitación se mantiene antes de llegar al clímax (CLIMAX) estuvo entre la posición 1 a la 3 para 7 jueces siendo un 18%, en la posición de 4 a la 6 lo vieron de forma neutral conformado por 23 jueces y representado por un 58%, en la última posición de 7 a la 8, conformado por 10 jueces, tuvo un 25%.

La en condición, durante y después el acto sexual que produce una sensación (PLACENTERO) estuvo entre la posición 1 a la 3 para 9 jueces siendo un 23%, en la posición de 4 a la 6 lo vieron de forma neutral conformado por 24 jueces y representado por un 60%, en la última posición de 7 a la 8, conformado por 7 jueces, tuvo un 18%. En la condición, se manifiesta liberación de estrés después del acto sexual (EXTRES) estuvo entre la posición 1 a la 3 para 6 jueces siendo

un 15%, en la posición de 4 a la 6 lo vieron de forma neutral conformado por 20 jueces y representado por un 50%, en la última posición de 7 a la 8, conformado por 14 jueces, tuvo un 35%.

En la condición, luego del clímax transcurre el tiempo corto para una nueva excitación. (NUEV EXIT) estuvo entre la posición 1 a la 3 para 8 jueces siendo un 20%, en la posición de 4 a la 6 lo vieron de forma neutral conformado por 8 jueces y representado por un 20%, en la última posición de 7 a la 8, conformado por 24 jueces, tuvo un 60%.

Cuadro 13.

Perfiles de priorizaciones de cada uno de los ítems de la pregunta Nro. 2 según actividad físicorporal.

ACT FCORP	EXITACIÓN	CAMB CORP	CARIÑO	COITO	CLÍMAX	PLACENTERO	ESTRÉS	NUEV_EXIT
Carrera								
Media	1,6	3,6	4,2	5,2	5,8	5,4	4,8	5,4
Cicl Mont								
Media	1,4	4,4	3,8	5,6	5,8	4,6	5,6	4,8
Cicl Ruta								
Media	3,6	3,4	3	4,4	5,4	5,6	5	5,6
Futbol								
Media	2,2	4,6	5,6	1,8	2,8	5,2	6	7,8
Natacion								
Media	2,8	5,8	5,4	1,8	3,8	4,8	5,4	6,6
Pesas								
Media	6	5	3,8	3	4,2	4	4,6	5,4
Sender								
Media	3,8	1,6	2,6	4	4,4	5,4	6,4	7,8
Softbol								
Media	1,2	2,2	4,6	4,6	6	5,2	6,4	5,8

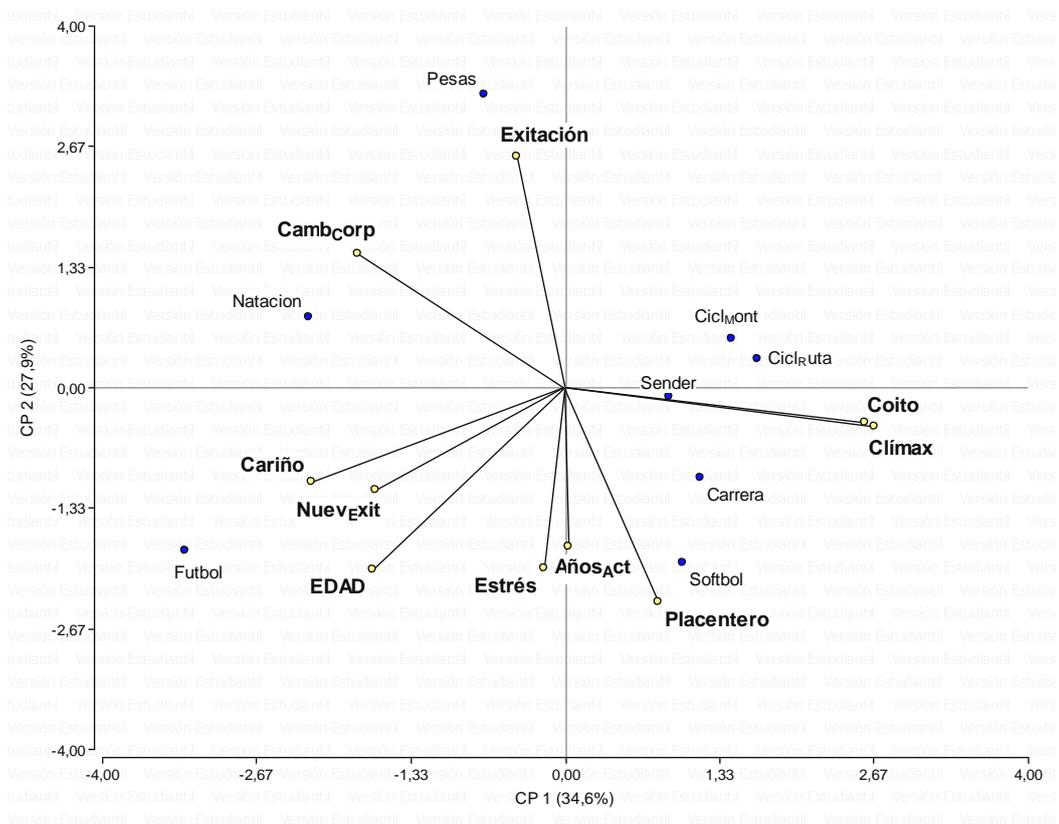


Gráfico 6. Doble representación (Biplot) de las relaciones entre las actividades fisicorporales de los encuestados y los diferentes aspectos abordados en la pregunta Nro. 2.

Interpretación: En el grafico se puede apreciar los perfiles de priorizaciones de las ejecuciones actividades fisicorporales estudiadas, pudiendo describir cuales fueron las priorizaciones por cada opción de repuesta que la conforman. Además, determinar cuáles fueron las opciones seleccionadas o más votadas que conforman la posición 1 a la 3 de los jueces por actividad fisicorporal.

En el grupo de carreras de fondo la opción más considerada fue, en el cuerpo la sangre fluye rápidamente, llenando los genitales pudiendo lograr la excitación (EXITACION) posee un 1,4% de la media, (CAMBIO CORP) 3,6% de la media, pudiendo identificar las opciones seleccionadas que las ubican en el primer grupo de prioridades (en la posiciones de la 1 hasta la 3).

En el grupo de ciclismo de montaña la opción más considerada fue, en el cuerpo la sangre fluye rápidamente, llenando los genitales pudiendo lograr la excitación (EXITACION) posee un 1,6% de la media, aumenta el deseo de buscar acercamiento de contacto o manifestación de cariño hacia su pareja (CARIÑO) 3,8% de la media, pudiendo identificar las opciones seleccionadas que las ubican en el primer grupo de prioridades (en la posiciones de la 1 hasta la 3).

En el grupo de ciclismo de ruta la opción, en el cuerpo la sangre fluye rápidamente, llenando los genitales pudiendo lograr la excitación (EXITACION) posee un 3,6% de la media, se experimenta cambios en su cuerpo tales como: aumento del ritmo cardiaco, respiración, sudoración y gasto energéticos (CAMBIO CORP) 3,4% de la media y la opción, aumenta el deseo de buscar acercamiento de contacto o manifestación de cariño hacia su pareja (CARIÑO) posee 3% de la media, pudiendo identificar las opciones seleccionadas que las ubican en el primer grupo de prioridades (en la posiciones de la 1 hasta la 3).

En el grupo de futbol de campo la opción, en el cuerpo la sangre fluye rápidamente, llenando los genitales pudiendo lograr la excitación (EXITACION) posee un 2,2% de la media, la excitación suficiente para llegar al coito (COITO) 1,8% de la media y la opción que la excitación se mantiene antes de llegar al clímax (CLIMAX) posee 2,8% de la media, pudiendo identificar las opciones seleccionadas que las ubican en el primer grupo de prioridades (en la posiciones de la 1 hasta la 3).

En el grupo de natación la opción, en el cuerpo la sangre fluye rápidamente, llenando los genitales pudiendo lograr la excitación (EXITACION) posee un 2,8% de la media, la excitación suficiente para llegar al coito (COITO) 1,8% de la media y la opción que la excitación se mantiene antes de llegar al clímax (CLIMAX) posee 3,8% de la media, pudiendo identificar las opciones seleccionadas que las ubican en el primer grupo de prioridades (en la posiciones de la 1 hasta la 3).

En el grupo de pesas la opción, aumenta el deseo de buscar acercamiento de contacto o manifestación de cariño hacia su pareja (CARIÑO) posee un 3,8% de

la media, la excitación suficiente para llegar al coito (COITO) 3% de la media pudiendo identificar las opciones seleccionadas que las ubican en el primer grupo de prioridades (en la posiciones de la 1 hasta la 3).

En el grupo de senderismo de montaña la opción, en el cuerpo la sangre fluye rápidamente, llenando los genitales pudiendo lograr la excitación (EXITACION) posee un 3,8% de la media, se experimenta cambios en su cuerpo tales como: aumento del ritmo cardiaco, respiración, sudoración y gasto energéticos (CAMBIO CORP) 1,6% de la media y la opción, aumenta el deseo de buscar acercamiento de contacto o manifestación de cariño hacia su pareja (CARIÑO) posee 2,6% de la media, pudiendo identificar las opciones seleccionadas que las ubican en el primer grupo de prioridades (en la posiciones de la 1 hasta la 3).

En el grupo de softbol la opción, en el cuerpo la sangre fluye rápidamente, llenando los genitales pudiendo lograr la excitación (EXITACION) posee un 1,2% de la media, se experimenta cambios en su cuerpo tales como: aumento del ritmo cardiaco, respiración, sudoración y gasto energéticos (CAMBIO CORP) 2,2% de la media pudiendo identificar las opciones seleccionadas que las ubican en el primer grupo de prioridades (en la posiciones de la 1 hasta la 3).

Pregunta 3. Considerando la importancia de practicar la fisicorporalidad de forma racional y lógica, ordene por nivel de prioridad las siguientes acciones a tomar y proponga otras que estime pertinente para darle una nueva visión a las actividades fisicorporales como una herramienta para mejorar fortalecer o robustecer el ejercicio de la función sexual.

Cuadro 14.

Leyenda de variables de la pregunta Nro. 3.

LEYENDA DE VARIABLES	SIGNIFICADO
CHARLAS	A través de charlas y/o conversaciones en diferentes comunidades
TRICTICO	Entrega de materia de información o tríptico en los centros de entrenamientos
INVESTIGACION	Incentivando investigaciones científicas en el Ministerio para la Juventud y el Deporte
CISV	Realizando indagación en los Centro de Investigación de Sexología en Venezuela
MEDICO	Propiciado conversatorio desde los médicos de medina general hasta los médicos de diferentes especialidades
PACIENTES	Siendo asumidas como un elemento de peso en los pacientes que asisten a sesiones de orientación sexual
PROGRAMAS	Asumiendo de forma científica y seria programas de ejercitación fisicorporales para conquistar una cultura física

Cuadro 15.

Estadística descriptiva de los aspectos relacionados con la pregunta Nro. 3

ESTADÍSTICOS	CHARLAS	TRÍPTICO	INVESTIGACIÓN	CISV	MÉDICOS	PACIENTES	PROGRAMAS
Min	1	1	1	1	1	1	1
Moda	1	2	5	3	4	6	7
Moda (%)	33	30	30	25	30	25	35
Prioridad	13	12	12	10	12	10	14
Mediana	2,0	2,5	4,0	3,5	4,0	5,0	6,0
Media	3,1	3,1	3,8	3,8	4,3	4,8	5,2
Max	7	7	7	7	7	7	7
Desvest	2,2	1,9	1,8	1,8	1,8	1,9	1,8
Asimetría	0,867	0,593	0,035	0,202	-0,216	-0,806	-0,714
Kurtosis	-0,628	-1,028	-0,981	-0,911	-0,795	-0,287	-0,490

Interpretación: Como es de apreciar en, hay concordancia en los 40 jueces o practicantes de actividades fisicorporales, al menos 1 en prioridad, ya que la

expuesta pregunta tiene 7 alternativa y no podría tener más de 7 priorizaciones. La alternativa que recibió mayor concordancia propiciando el 1er lugar fue a través de charlas y/o conversaciones en diferentes comunidades (CHARLAS) con un 33% de los 40 practicantes fisicorporales, determinado por 13 personas asumieron la opción, de 2do lugar quedo la opción entrega de materia de información o tríptico en los centros de entrenamientos (TRICTICO) con un 30% de 40 practicantes determinado por 12 personas asumieron la opción, de 3er lugar quedo la opción realizando indagaciones desde los Centro de Investigación Sexológica de Venezuela (CISV) con un 25% de 40 practicantes determinado por 10 personas asumieron la opción, de 4to lugar la opción propiciado conversatorio desde los médicos de medina general hasta los médicos de diferentes especialidades (MEDICOS) con un 30% de 40 practicantes determinado por 12 personas asumieron la opción, en el 5to lugar la opción incentivando investigaciones científicas en el Ministerio para la Juventud y el Deporte (INVESTIGACION) con un 30% de 40 practicantes determinado por 12 personas asumieron la opción, en el 6to lugar la opción siendo asumidas como un elemento de peso en los pacientes que asisten a sesiones de orientación sexual (PACIENTES) con un 25% de 40 practicantes determinado por 10 personas asumieron la opción y por último en el 7mo lugar la opción asumiendo de forma científica y seria programas de ejercitación fisicorporales para conquistar una cultura física (PROGRAMAS) con un 35% de 40 practicantes determinado por 14 personas asumieron la opción.

Es importante resaltar que el % de la moda muestra la cantidad de veces que colocaron la opción de primer lugar o el número de veces que más se repiten por cada preguntan, por tanto todas la modas fueron de muy bajas frecuencias indicando una variabilidad de opinión entre los practicantes fisicorporales. La asimetría y la kurtosis como valores estadísticos revelan que existe una distribución normal de los datos señalando ya que todos dan 0 indicador importante en cuanto a la objetividad de la aplicación de los instrumentos y la recaudación de los datos.

Cuadro 16.

Análisis de las jerarquías de cada ítem o aspecto de la pregunta Nro. 3

PREGUNTA 3	POS 1 A 3	POS 4 A 6	POS 7 A 8
Charlas	21 (52,5%)	12 (30,0%)	7 (17,5%)
Tríptico	20 (50,0%)	13 (32,5%)	7 (17,5%)
Investigación	13 (32,5%)	22 (55,0%)	5 (12,5%)
CISV	10 (25,0%)	21 (52,5%)	9 (22,5%)
Médicos	6 (15,0%)	20 (50,0%)	14 (35,0%)
Pacientes	6 (15,0%)	17 (42,5%)	17 (42,5%)
Programas	4 (10,0%)	15 (37,5%)	21 (52,2%)

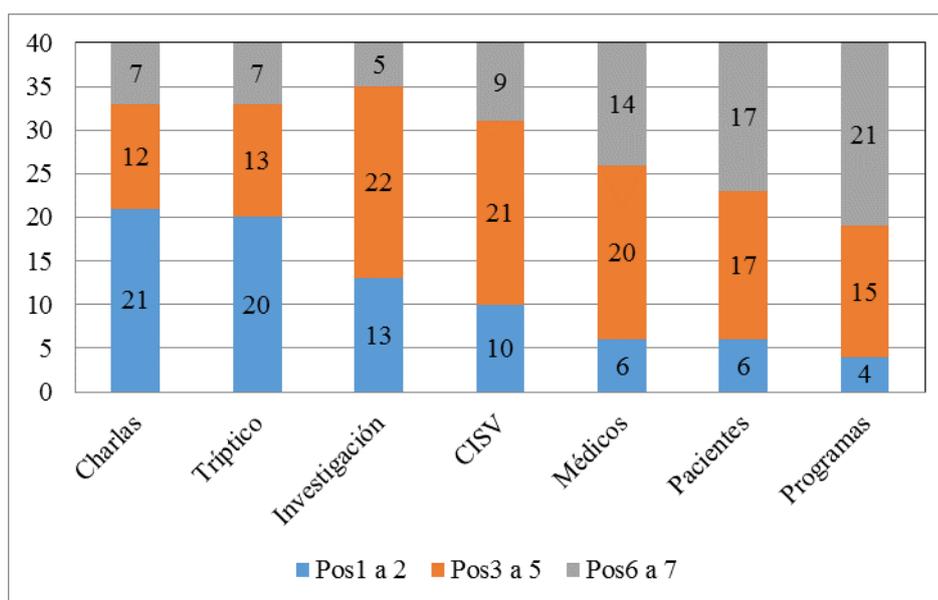


Gráfico 7: Frecuencias absolutas apiladas sobre el análisis de las jerarquías de cada ítem o aspecto de la pregunta Nro.3.

Interpretación: Las jerarquías de las priorizaciones fueron establecidas en tres grandes renglones, el primero fue en las posiciones de la 1 hasta la 3 (lado positivo de la escala), la segunda fue de 4 hasta la 6 (lado neutral o medio de la escala) y la tercera fue de la 7 y 8 (lado negativo de la escala). Esto con el propósito de

conocer cuántos practicantes de actividades fisicorporales se ubican encadas una de las posiciones además de conocer el valor % en cada una de las alternativas.

La condición, a través de charlas y/o conversaciones en diferentes comunidades (CHARLAS) estuvo entre la posición 1 a la 3 para 21 jueces siendo un 53%, en la posición de 4 a la 6 lo vieron de forma neutral, conformado por 12 jueces y representado por un 30%, en la última posición de 7 a la 8, conformado por 4 jueces, tuvo un 18%.

La condición que dice, entrega de materia de información o tríptico en los centros de entrenamientos (TRITICO) estuvo entre la posición 1 a la 3 para 20 jueces siendo un 50%, en la posición de 4 a la 6 lo vieron de forma neutral conformado por 13 jueces y representado por un 32%, en la última posición de 7 a la 8, conformado por 7 jueces, tuvo un 18%. En la condición que dice, incentivando investigaciones científicas en el Ministerio para la Juventud y el Deporte (INVESTIGACION), estuvo entre la posición 1 a la 3 para 13 jueces siendo un 33%, en la posición de 4 a la 6 lo vieron de forma neutral conformado por 22 jueces y representado por un 55%, en la última posición de 7 a la 8, conformado por 5 jueces, tuvo un 13%, donde quedaron con la igual cantidad los de la posición 1 a la 3 y la posición de 4 a la 6.

La en condición, realizando indagaciones desde los Centro de Investigación Sexológica de Venezuela (CISV) estuvo entre la posición 1 a la 3 para 10 jueces siendo un 25%, en la posición de 4 a la 6 lo vieron de forma neutral conformado por 21 jueces y representado por un 53%, en la última posición de 7 a la 8, conformado por 9 jueces, tuvo un 23%. En la condición, propiciado conversatorio desde los médicos de medina general hasta los médicos de diferentes especialidades (MEDICOS) estuvo entre la posición 1 a la 3 para 6 jueces siendo un 15%, en la posición de 4 a la 6 lo vieron de forma neutral conformado por 20 jueces y representado por un 50%, en la última posición de 7 a la 8, conformado por 14 jueces, tuvo un 35%.

La en condición, siendo asumidas como un elemento de peso en los pacientes que asisten a sesiones de orientación sexual (PACIENTES) estuvo entre la posición 1 a la 3 para 6 jueces siendo un 15%, en la posición de 4 a la 6 lo vieron

de forma neutral conformado por 17 jueces y representado por un 43%, en la última posición de 7 a la 8, conformado por 17 jueces, tuvo un 43%. En la condición, se manifiesta liberación de estrés después del acto sexual (PROGRAMAS) estuvo entre la posición 1 a la 3 para 4 jueces siendo un 10%, en la posición de 4 a la 6 lo vieron de forma neutral conformado por 15 jueces y representado por un 38%, en la última posición de 7 a la 8, conformado por 21 jueces, tuvo un 52%.

Cuadro 17:

Perfiles de priorizaciones de cada uno de los ítems de la pregunta Nro. 3 según actividad físicorporal

ACT_FCORP	CHARLAS	TRÍPTICO	INVESTIGACIÓN	CISV	MÉDICOS	PACIENTES	PROGRAMAS
Carrera							
Media	3,6	3,2	3,4	2,8	4,2	5,4	5,4
Cicl_Mont							
Media	3	2,4	4	2,4	4,4	5,8	6
Cicl_Ruta							
Media	4,2	3	3,4	2,8	3,2	5,4	6
Futbol							
Media	2,6	3,4	4,2	3,8	4,2	5,6	4,2
Natacion							
Media	2	2,4	4	5,4	5,4	4,8	4
Pesas							
Media	3	3,8	4,2	4,2	3,8	3,4	5,6
Sender							
Media	3,2	3,4	2,4	3,6	5,2	4,4	5,8
Softbol							
Media	2,8	3,4	4,6	5	4,2	3,6	4,4

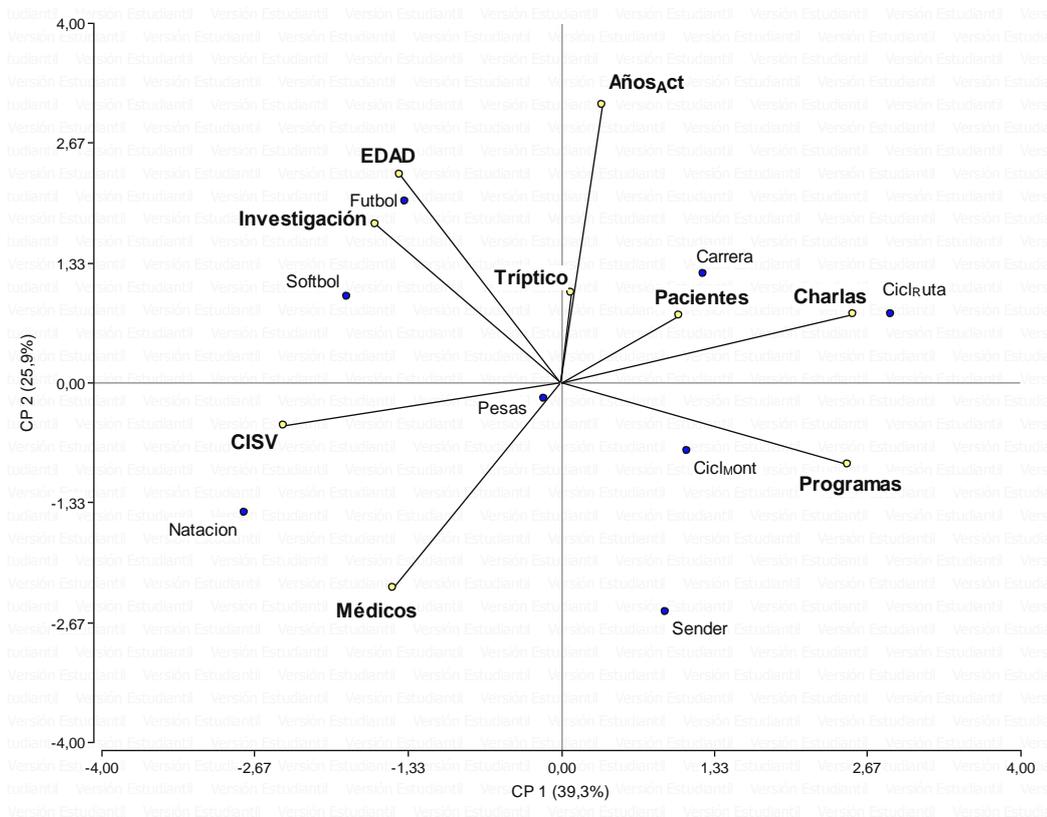


Gráfico 8. Doble representación (Biplot) de las relaciones entre las actividades fisicorporales y los diferentes aspectos abordados en la pregunta Nro. 3.

Interpretación: En el gráfico se puede apreciar los perfiles de priorizaciones de las ejecuciones actividades fisicorporales estudiadas, pudiendo describir cuáles fueron las priorizaciones por cada opción de respuesta que las conforman. Además, determinar cuáles fueron las opciones seleccionadas o más votadas que conforman la posición 1 a la 3 de los jueces por actividad fisicorporal.

En el grupo de carreras de fondo la opción más considerada fue, realizando indagaciones desde los Centro de Investigación de Sexología en Venezuela (CISV) posee un 2,8% de la media, en la opción entrega de materia de información o tríptico en los centros de entrenamientos (TRICTICO) 3,2% de la media y por último la opción, incentivando investigaciones científicas en el Ministerio para la Juventud y el Deporte (INVESTIGACION) 3,4% pudiendo

identificar las opciones seleccionadas ubicándolas en el primer grupo de prioridades (en la posiciones de la 1 hasta la 3).

En el grupo de ciclismo de montaña la opción más considerada fue, realizando indagaciones en los Centro de Investigación de Sexología de Venezuela (CISV) posee un 2,4% de la media. Entrega de materia de información o tríptico en los centros de entrenamientos (TRICTICO) 2,4% de la media y la opción, través de charlas y/o conversaciones en diferentes comunidades (CHARLAS) 3% de la media pudiendo identificar las opciones seleccionadas que las ubican en el primer grupo de prioridades (en la posiciones de la 1 hasta la 3).

En el grupo de ciclismo de ruta la opción, realizando indagaciones en los Centro de Investigación de Sexología de Venezuela (CISV) posee un 2,8% de la media, entrega de materia de información o tríptico en los centros de entrenamientos (TRICTICO) 3% de la media y la opción, propiciado conversatorio desde los médicos de medina general hasta los médicos de diferentes especialidades (MEDICO) posee 3,2% de la media, pudiendo identificar las opciones seleccionadas que las ubican en el primer grupo de prioridades (en la posiciones de la 1 hasta la 3).

En el grupo de futbol de campo la opción, a través de charlas y/o conversaciones en diferentes comunidades (CHARLAS) posee un 2,6% de la media, entrega de materia de información o tríptico en los centros de entrenamientos (TRICTICO) 3,4% de la media y la opción, realizando indagaciones en los Centro de Investigación de Sexología de Venezuela (CISV) posee 3,8% de la media, pudiendo identificar las opciones seleccionadas que las ubican en el primer grupo de prioridades (en la posiciones de la 1 hasta la 3).

En el grupo de natación la opción, a través de charlas y/o conversaciones en diferentes comunidades (CHARLAS) posee un 2% de la media, entrega de materia de información o tríptico en los centros de entrenamientos (TRICTICO) 2,4% de la media, pudiendo identificar las opciones seleccionadas que las ubican en el primer grupo de prioridades (en la posiciones de la 1 hasta la 3).

En el grupo de pesas la opción, a través de charlas y/o conversaciones en diferentes comunidades (CHARLAS) posee un 3% de la media, entrega de materia de información o tríptico en los centros de entrenamientos (TRICTICO)

3,8% de la media, la opción propiciado conversatorio desde los médicos de medina general hasta los médicos de diferentes especialidades (MEDICOS) 3,4% de la media y por último la opción siendo asumidas como un elemento de peso en los pacientes que asisten a sesiones de orientación sexual (PACIENTE) 3,8% de la media, pudiendo identificar las opciones seleccionadas que las ubican en el primer grupo de prioridades (en la posiciones de la 1 hasta la 3).

En el grupo de sendero de montañas en la opción, incentivando investigaciones científicas en el Ministerio para la Juventud y el Deporte (INVESTIGACION) posee un 2,4% de la media, a través de charlas y/o conversaciones en diferentes comunidades (CHARLAS) posee un 3,2% de la media y la opción, entrega de materia de información o tríptico en los centros de entrenamientos (TRICTICO) 3,4% de la media, pudiendo identificar las opciones seleccionadas que las ubican en el primer grupo de prioridades (en la posiciones de la 1 hasta la 3).

En el grupo de softbol la opción, a través de charlas y/o conversaciones en diferentes comunidades (CHARLAS) posee un 2,8% de la media, entrega de materia de información o tríptico en los centros de entrenamientos (TRICTICO) 3,4% de la media y la opción, siendo asumidas como un elemento de peso en los pacientes que asisten a sesiones de orientación sexual (PACIENTE) posee 3,6% de la media, pudiendo identificar las opciones seleccionadas que las ubican en el primer grupo de prioridades (en la posiciones de la 1 hasta la 3).

Resultados y discusión de la encuesta según la escala basada en la asignación de la prioridad de la alternativa o aspecto dentro de cada pregunta aplicado a los practicantes de las actividades fisicorporales de múltiples centros de entrenamientos del Estado Aragua

La técnica de recolección y análisis de información que se utilizó en la investigación fue la encuesta y como instrumento el cuestionario, este último aplicado a cuentas (40) practicantes fisicorporales de diferentes centros de entrenamiento y preparación física del estado Aragua, que posean no menos de 3 años de ejecución interrumpida, perteneciente a la población adultos jóvenes y/o mayores, representativos de todo el conjunto general serán clasificados de la

siguiente manera: corredores fondistas (5), ciclismo de montaña (5), ciclismo de ruta (5), jugadores de fútbol campo (5), natación (5), pesas (5) practicante de caminatas por senderos (5) y softbol (5).

En este sentido, la información que se recabó de los cuestionarios, fue tratada a través de una escala valorativa de priorización, la cual permitió medir el nivel de coincidencia y la tendencia estadística, entre las opiniones de los practicantes fisicorporales, en relación con el tema en cuestión.

A continuación se presenta el análisis e interpretación de la información recabada, según la aplicación del cuestionario a los cuarenta (40) practicantes fisicorporales de diferentes centros de entrenamiento del estado Aragua. Es relévate resaltar, que para esta investigación científica, 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 Lickert valorativa, que le permitirá a los sujetos encuestados codificar los ítems y darle un rango de orden de acuerdo a la importancia que los mismos le asignen, con el fin, de poder obtener la información necesaria sobre el desempeño de los adultos jóvenes y mayor practicantes de actividades fisicorporales vista como una alternativa de prolongación satisfactoria, orientada hacia el fortalecimiento del ejercicio de la función sexual, a través de la estadística descriptiva, gráficos de frecuencia.

Discusión

En cuanto a la utilización de las actividades fisicorporales como la acción socio-motriz de forma sistemática, realizada con el cuerpo y para el cuerpo, y como una herramienta para recuperar, mejorar, fortalecer o robustecer el ejercicio de la función sexual, tuvo un nivel de concordancia bajo, producto de una variabilidad en los resultados obtenidos, pudiendo adquirir un mínimo de concordancia de 1 en probabilidad en las opciones de respuestas, logrando verificar que los practicantes de actividades fisicorporales pusieron expresar con autonomía y objetividad sus respuestas basada en su experiencias como miembros de un grupos enfocados en ejecutar la cultura la cultura física en estado aragüeño,

razón por la cual los resultados se pueden calificar de altamente confiables y, por lo tanto, auténticos.

Los 40 practicantes de las actividades fisicorporales al momento de dar respuesta a la pregunta 1 (*relacionada con el reconocer las actividades fisicorporales como la acción socio-motriz que se realiza con el cuerpo y para el cuerpo que pudieran presentarse como producto de la práctica sistemática de dichas actividades*) las opciones más votadas fueron:

La condición bienestar biopsicosocial (BBIOPSIC) estuvo entre la posición 1 a la 3 para 22 practicantes jueces siendo un 55%, en la posición de 4 a la 6 lo vieron de forma neutral, conformado por 7 jueces y representado por un 18%. Esto arroja un resultado relevante en la investigación, si es visto de la tendencia estadística, se sumaría la posición 1 a la 3 con número de 22 practicantes (55%) y la 4 a la 6 con número de 7 practicantes (17,5%) determinando una tendencia elevada de 29 practicantes que representan 73%.

La segunda más votada fue la opción de mejora la capacidad de elasticidad y flexibilidad necesaria para un excelente desempeño laboral y sexual (DESEMP LAB SEXUAL) estuvo entre la posición 1 a la 3 para 17 jueces siendo un 43%, en la posición de 4 a la 6 lo vieron de forma neutral conformado por 13 jueces y representado por un 33%. Esto arroja un resultado relevante en la investigación, si es visto de la tendencia estadística se sumaría la posición 1 a la 3 con número de 17 practicantes en un 43% y la 4 a la 6 con número de 13 practicantes en un 33% determinando una tendencia elevada de 30 practicantes que representan en un 76%.

En la pregunta 2 (*relacionada con el grado de importancia e influencia que ejercen las prácticas de actividades fisicorporales en el ejercicio de la función sexual*) la opción más votada fue:

La condición, en el cuerpo la sangre fluye rápidamente, llenando los genitales pudiendo lograr la excitación (EXITACION) estuvo entre la posición 1 a la 3 para 30 jueces siendo un 75%, en la posición de 4 a la 6 lo vieron de forma neutral, conformado por 6 jueces y representado por un 15%. Esto arroja un resultado apreciable en la investigación, si es visto de la tendencia estadística se sumaría la posición 1 a la 3 con número de 30 practicantes con un 75% y la 4 a la 6 con

numero de 6 practicantes representado por un 15%, determinando un tendencia elevada de 36 practicantes que representan 90%.

Los practicantes de actividades fisicorporales pertenecientes a diferentes centros de entrenamiento del estado Aragua manifiestan un positivo efecto en el ejercicio de la función sexual, mejorando su capacidad de elasticidad y flexibilidad necesaria para un excelente desempeño sexual, por otro lado, manifestaron que en su cuerpo la sangre fluye rápidamente, llenando los genitales pudiendo lograr la excitación, elemento determinante para asumir el ejercicio de la función sexual.

Precisamente por todo eso, las opiniones de los practicantes fisicorporales acerca de las influencia en el ejercicio de la función sexual han sido consideradas -para esta investigación y el producto de la misma- no sólo importantes, sino auténticas.

Resultados de la fase de investigación cualitativa

Antes de iniciar el análisis e interpretación de los resultados, se realizó una caracterización de los datos socio-demográficos de los expertos participantes.

Cuadro 18.

Distribución porcentual de los entrevistados según el sexo.

SEXO	CANTIDAD	FRECUENCIA (%)
M	2	33,3
F	4	66,7

Interpretación: La está referido a sexo de los informantes perteneciente al área de la medicina, la sexología y cultores. Desde allí se evidencia que un 33,3 % (n=2) son masculinos y 66,7 (n=4) son femeninas.

Cuadro 19.

Distribución porcentual de los entrevistados según especialidad laboral.

ESPECIALIDAD	CANTIDAD	FRECUENCIA (%)
CULTOR		
FÍSICOS	2	33,3
SEXÓLOS	2	33,3
MÉDICOS	2	33,4

Interpretación: En el grafico está referido la cantidad de informantes clasificado por especialidad. Desde allí se evidencia que un 33,3 % (n=2) son cultores físicos; un 33,3 % (n=2) son de las ciencias sexológicas; y por ultimo 33,33% (n=2) son médicos.

Cuadro 20.

Perfil de los informantes claves.

ID	EDAD	SEXO	ESPECIALI	AÑOS_ACTIV	PRÁCT_ACTU	ESP_FISICORP	AÑOS. PRAC. A.	NIV.CADEM	MEJORA CTSEX
1	54E	M	CULTOR_ FÍSICO	30_ACT	ACTIV.FC_SI	LEVANTA. PESAS	30_afc	Doctorado	SI
2	45E	M	CULTOR_ FÍSICO	16_ACT	ACTIVFC_NO	NINGUNA	0_afc	Doctorado	SI
3	56E	F	SEXOLOGO	20_ACT	ACTIVFC_NO	NINGUNA	0_afc	Doctorado	SI
4	63E	F	SEXOLOGO	39_ACT	ACTIVFC_SI	CAMINATA MONTAÑA	43_afc	Doctorado	NO
5	62E	F	MEDICO	35_ACT	ACTIVFC_SI	CAMINATA	30_afc	Maestría	NO
6	60E	F	MEDICO	30_ACT	ACTIVFC_SI	CAMINATA	35_afc	Doctorado	SI

Interpretación: En la tabla expuesta se puede apreciar un análisis general de los informantes (cultores físicos, sexólogos y médicos), donde el primero es un cultor físico de 30 años de experiencia como labrador de la corporeidad, actualmente practicante de actividades fisicorporales por medio del levantamiento de pesas, con una vivencia de 30 años, posee doctorado como nivel académico y si ha tenido la oportunidad de formarse permanente en cuanto a la influencia de las actividades fisicorporales en el ejercicio de la función sexual. El segundo, es un cultor físico de 16 años de experiencia, actualmente no es practicante de las actividades fisicorporales, posee doctorado como nivel académico y si ha tenido la oportunidad de formarse permanente en cuanto a la influencia de las actividades fisicorporales en el ejercicio de la función sexual.

El tercero, es una sexóloga de 20 años de experiencia en el área científica, actualmente no practica las de actividades fisicorporales, posee doctorado como nivel académico y si ha tenido la oportunidad de formarse permanente en cuanto a la influencia de las actividades fisicorporales en el ejercicio de la función sexual. El cuarto es una sexóloga de 39 años de experiencia en el área científica, actualmente practicante de caminatas por sendero montañas como actividad fisicorporal, con una vivencia de 43 años en la misma, posee doctorado como nivel académico y expreso que no ha tenido la oportunidad de formarse permanente, en cuanto a la influencia de las actividades fisicorporales en el ejercicio de la función sexual.

El quinto es un médico de 35 años de experiencia en el área, actualmente practicante de las caminatas como actividades fisicorporales y con una vivencia de 30 años, posee maestría como nivel académico y no ha tenido la oportunidad de formarse permanente en cuanto a la influencia de las actividades fisicorporales en el ejercicio de la función sexual. El sexto es un médico de 30 años de experiencia en el área científica, actualmente practicante de actividades fisicorporales como el caminar con una vivencia de 35 años en la misma, posee un doctorado como nivel académico y si ha tenido la oportunidad de formarse permanente, en cuanto a la influencia de las actividades fisicorporales en el ejercicio de la función sexual.

Cuadro 21.

Datos estadísticos para la descripción de la media y datos de intervalos de los informantes claves.

ESTADÍSTICOS	EDAD (AÑOS)	AÑOS EN LA ACTIVIDAD	AÑOS EN PRÁCTICA FISICOCORPORAL
Media	56,7	28,3	34,5
Desvest	6,7	8,8	6,1
CV(%)	11,8	31,0	17,8
IC(95%)	8,6	11,3	7,9
Intervalo	48 - 65	17 - 40	27 - 42

Interpretación: En la tabla expuesta se puede apreciar un análisis grupal de los informantes (cultores físicos, sexólogos y médicos), en cuanto a la media y el intervalo. La media obtenida en cuanto a la edad de los 6 informantes claves fue de 57 años de edad, con un 28 años en las disciplina científicas que lo acreditan como voces expertas y poseen un 35 años de práctica fisicorporal. En cuanto al análisis de los intervalos se pudo determinar que los especialistas poseen entre 48 – 65 años de edad, 17 - 40 intervalo de los años de expertos científicos y por último poseen entre 27 - 42 años practicando actividad fisicorporal.

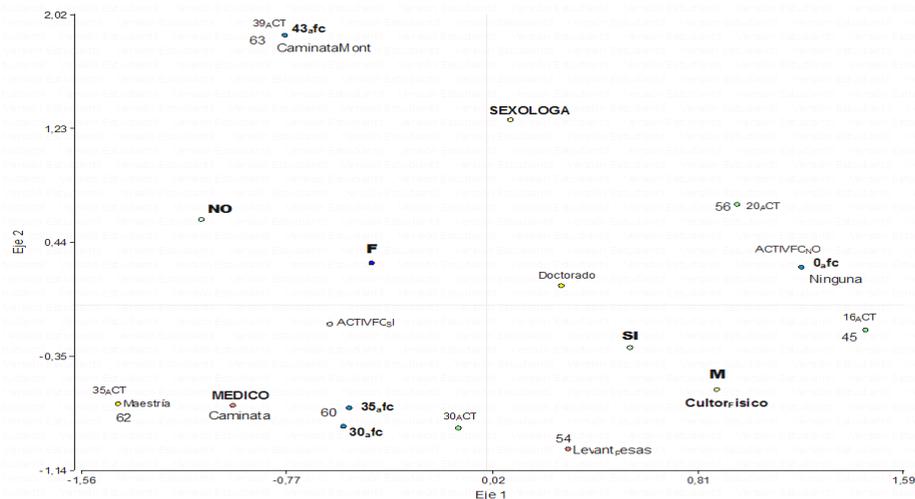


Gráfico 9. Doble representación (Biplot) resultante del análisis de correspondencias múltiples, que explica las relaciones entre las respuestas de los expertos.

Interpretación: En el gráfico de Biplot se pudo apreciar un patrón de respuesta diferente entre los masculino tendiendo a responder de forma predominante que no y las especialistas femeninas tendiendo responder que sí, considerando que mayor es la cantidad de informantes claves femeninas (4 informantes) y menor en cantidad son los informantes claves masculinos (2 informantes). Por otro lado se puede observar en los cuadrantes I y IV, la existencia del a nivel académico doctoral, se encuentra distanciado en el cuadrante I ya las sexólogas son las predominantemente que tiene estudios de maestrías, además el grupo femenino tiende a tener mayor edad, mayor cantidad de años practicando la actividad fisicorporal sistematizada logrando mayores beneficios psico-físicos, además tener mayor formación permanente en el tema de estudio.

Con la información obtenida de los datos socio-demográfico de forma estadística, se puede asegurar un vasto conocimiento en cuanto las actividades fisicorporales y su influencia en el ejercicio de la función sexual desde sus experiencias como practicantes y estudiosos desde los senderos científicas, quedando evidente que todos los especialistas sujetos a estudio poseen conocimientos teórico-científicos acerca del tema en cuestión.

Ítem N° 1. ¿Qué opinión le merece la práctica de las actividades fisicorporales y los efectos de las mismas en el ejercicio de la función sexual?

Cuadro 22.

Matriz de análisis de las entrevistas. Grupo de expertos 1. Resumen

CULTOR FÍSICO 1	MÉDICO 1	EXPERTO EN SEXOLOGÍA 1
<p>-La práctica de las actividades fisicorporales y los efectos en el ejercicio de la función sexual, es muy importante precisamente desarrollar las actividades fisicorporales a partir del hecho del aumento de la irrigación sanguínea, el sistema cardiovascular, respiratorio, el sistema hormonal, el sistema endocrino, tiene que ver mucho con la función sexual.</p>	<p>-Las actividades fisicorporales para mi ejercen un efecto positivo en el ejercicio de la función sexual, claro en términos generales ya que hay que considerar el estado de salud de las personas y considerar la edades de las personas, pero en líneas generales, al uno practicar las actividades fisicorporales le está dando entrenamiento al cuerpo, muchas veces las actividades sexuales son incluida como actividades físicas o como se está llamando en la actualidad actividades fisicorporales, y el ejercicio de la función sexual como actividad física pueden quemar tantas calorías como cualquier actividad deportiva, por lo tanto considero que mientras la persona no tenga una condición que le impida hacer ese tipo de actividad fisicorporal considero que el cien por ciento las practica de esta actividades serán efectiva para el acto sexual.</p>	<p>-Bueno evidentemente la actividades fisicorporales tiene una incidencia desde el punto de vista holístico en el ser humano no solamente en su parte física, si no en su parte emocional, psicológica y evidentemente el ejercicio de la función sexual no escapa de ello, ya que cuando tenemos un equilibrio entre nuestro cuerpo alma y espíritu, hablado de espíritu desde la conexión que tenemos con las emociones evidentemente cuando vamos al encuentro sexual con una persona, por supuesto como digo ejerciendo el ejercicio de la función sexual de manera sana placentera y satisfactoria, el placer y la satisfacción te lo da la capacidad de respuesta de tu cuerpo, un órgano de contacto con el otro puedan decir son señales.</p>

Ítem N° 2. En su vasto conocimiento, ¿Ha considerado Ud. como poco o mucho la existencia de registros científicos teóricos-prácticos acerca de la influencia de las prácticas de las actividades físicorporales como forma de recuperación, mantenimiento, fortalecimiento o robustecimiento del ejercicio de la función sexual?

Cuadro 23.

Matriz de análisis de las entrevistas. Grupo de expertos 1. Resumen.

CULTOR FÍSICO 1	MÉDICO 1	EXPERTO EN SEXOLOGÍA 1
<p>-Bueno, fíjate existe literatura internacional referente al tema, en cuanto a los ejercicio físicorporales tomado como referencia la influencia que ejerce en la función sexual más que todo como de forma divulgativa. Sin embargo el tema va más a la práctica, mucho tiene que ver las situaciones sociales referente al área y sobretodo en todo la parte latinoamericana que es donde vivimos, donde el hombre cree que no es importante el ejercicio físico para mejorar el ejercicio de la función sexual. Sin embargo de que valla aumentado la edad se va dando cuenta de la necesidad del desarrollo de las actividades físicorporales por medio de planes sistematizado y permanente para mejorar el ejercicio de la función sexual y esto lo hemos recogido de forma internacional.</p>	<p>-Buscando la literatura o en múltiples bibliografía hemos encontrado trabajo científicos sobre los beneficios generales de las actividades físicorporales, pero no dicen deforma científica de los beneficios que pueden ejercer en el ejercicio de la función sexual, porque quizás no se han hechos y si es así, de forma informal, y es motivo esta investigación para abrir esta brecha, buscar hacer investigaciones sobre los beneficios, Yo estuve tutorando una tesis sobre los jugadores de baloncesto y como repercutía sobre la función sexual, porque existen los mitos de que cuando hay campeonato o cuando hay juegos no se debe hacerla función sexual porque minimiza la fuerza, al contrario si la actividad es una forma de actividad sexual es una forma de actividad física, debería ayudarte, no que si lo haces seguido te va cansar pues compruébalo,</p>	<p>-Desde el punto de vista científico y de investigaciones de verdad que no tengo como mucho conocimiento referente, yo solamente he visto algunos talleres, algunas informaciones genéricas o generales que dan en la importancia de mantenerte físicamente y que tengas una buena salud, por supuesto un buen encuentro desde el punto de vista de la sexualidad. Pero desde el punto de vista estructural como investigación sistemática yo no he encontrado, quizás existan, pero de verdad no las he encontrado la correlación científica entre lo que es las actividades físicorporales y su repercusión, acompañamiento, beneficio en lo que es el encuentro de la función sexual.</p>

Ítem N° 3. Atendiendo a su conocimiento teórico y/o experiencia, ¿Con qué frecuencia y el nivel de intensidad recomienda usted las prácticas de las actividades fisicorporales a las personas que asisten a las sesiones de orientación sexual o sesiones de entrenamiento que Ud. formalmente direcciona?

Cuadro 24.

Matriz de análisis de las entrevistas. Grupo de expertos 1. Resumen.

CULTOR FÍSICO 1	MÉDICO 1	EXPERTO EN SEXOLOGÍA 1
<p>-Una de las variables es la edad, también esta otra variable que no la habíamos dicho, que es la enfermedad o patología que pueda tener las personas, o alteraciones que pueda tener las personas o los tipos de condición que puedan tener las personas una persona que este estresada requiere del ejercicio físico o las actividades fisicorporales de forma sistemática para disminuir el estrés, una persona que tenga deficiencia en la función eréctil, por su puesto tendrá mayor necesidad de desarrollar ejercicios físico a diarios, sin embargo para las personas sanas, normal es que ejecute las actividades fisicorporales entre 45 minutos y 60 minutos para que puedan ejercer un efecto en el ejercicio de la función sexual, sobre todo en los hombres y también en las mujeres.</p>	<p>-Dependiendo el motivo, si yo lo que quiero es estar en forma y mantenerme activa yo puedo hacer ejercicio tres veces a la semana, ah no, yo lo que quiero es rebajar de peso porque me considero que estoy pasadita yo podría hacer ejercicio todos los día de la semana, o sencillamente lo podría hacer porque me gusta y lo hago todos los día de la semana, no hay una fecha o una hora en el calendario, pero si lo importante es que antes de iniciarse un ciclo antes de las actividades fisicorporales puede y debe hacerse un chequeo médico, que el médico me dé a mí la autorización por decirlo de alguna manera, estudio que me digan, tu estas en condiciones de hacer ejercicios todos los días</p>	<p>- Evidentemente cuando ya en la consulta privada, vienen parejas o de forma individual planteando alguna situación de difusión sexual o de no respuesta sexual yo hago una evaluación genérica de sus niveles de estrés de sus conexiones emocionales, de su actividad sexual, frecuencia, calidad, manera, ya que en función de eso pregunto ¿qué le gusta hacer para sentirse mejor? Indago alimentación actividad física o actividad que te de placer ya que puede ser una actividad física formal o actividades físicas simples, caminar nadar, bueno pude ser cualquiera de estas actividades fisicorporales, que significa que manejas el cuerpo físico, es decir si hay una actividad física que está repercutiendo en tu actividad fisicorporal.</p>

Ítem N° 4. ¿Para Ud. son mitos o falsas creencias la negativa influencia que, sobre las actividades fisicorporales o competición deportiva, ejerce la práctica del acto sexual, realizada un día antes o viceversa?

Cuadro 25.

Matriz de análisis de las entrevistas. Grupo de expertos 1. Resumen.

CULTOR FÍSICO 1	MÉDICO 1	EXPERTO EN SEXOLOGÍA 1
<p>-Bueno, en mi opinión realmente no poseo experiencias prácticas en este sentido para poder hablar del hecho como tal, sin embargo la literatura recoge, de acuerdo a la opiniones de atletas y así lo hemos tenido y entendido que hay atleta como el caso de Ronaldo el futbolista que necesita hacer el acto sexual un día o dos días antes de la realización de un competición importante para bajar todos los niveles de estrés que puedan existir con respecto a la competición en la cual participará, nosotros hemos tenido atletas en el caso Cubano Alberto Juantorena, era un atleta que necesitaba desarrollar dos días o tres días antes de la competición fundamental y luego ser campeón olímpico, se sabe y se reconoce que hay atletas que necesitan desarrollar el acto sexual y a través del acto sexual ven como baja los niveles de estrés en la competición.</p>	<p>-Lo que acabo de decir horita, son falsas creencias, no hay nada escrito, no hay ningún trabajo científico de tipo experimental que diga el ejercicio o la actividad fisicorporal va a echar a perder tus juegos o prácticas deportivas, sobre todo cuando estas en el periodo de competencia que muchos entrenadores le dicen a sus jugadores mira naranja china, es más estos jugadores donde trabajamos con la tesis de los basquetbolistas, lo que decían ya tu sabes en mermar, mermar porque no quiero que te afecte y sobre todo el día del juego no me tengas nada, no hay comprobación científica en eso para mí es una falsa creencia.</p>	<p>-Tu observas que cuando mejoras la actividad física o mejor dicho la aptitud física y el área emocional se reportan mayor satisfacción en los encuentros sexuales, por otro lado te dejo claro que yo no estoy de acuerdo con el hecho de que la actividad física resten rendimiento deportivos a los deportistas, yo no soy especialista en educación física pero te puedo hablar de las creencias, ¡que pasa!, en las creencias del hombre, de verdad, por la función espermática, ¿resulta que la función espermática te agota?, ¿cuándo tu eyaculas significa que ya no puedes hacer ninguna otra actividad hasta que te recuperes espermáticamente?, ¿cuando los espermatozoides se reproducen inmediatamente!</p>

Ítem N° 5. ¿Ha considerado Ud. la influencia que, sobre la frecuencia y calidad del ejercicio de la función sexual, ejercen los distintos periodos evolutivos de la edad (rango de edad) y cuál sería el papel de la práctica sistemática de actividades fisicorporales sobre dicha frecuencia y calidad?

Cuadro 26.

Matriz de análisis de las entrevistas. Grupo de expertos 1. Resumen.

CULTOR FÍSICO 1	MÉDICO 1	EXPERTO EN SEXOLOGÍA 1
<p>-Si es evidente que la edad influye positiva y negativamente en ambos casos, también es importante recalcar el nivel de alimentación que tiene el practicante, pero si el ejercicio físico a diario influye para retardar los procesos de disminución hacia el deseo en el acto sexual y es por ello u en este caso influye de manera posita, de la forma negativa por el hecho que las personas tienden a desarrollar el ejercicio físico y sin embargo si existen aflicciones de tipo respiratorio si se debe tener cuidado, en una persona completamente sana el ejercicio físico influye positivamente en el desarrollo sexual de la persona eso está claro y comprobado científicamente.</p>	<p>-Si tiene una condición cardiaca promedio se puede mandar a caminar o trotar de forma suavcita o si tiene una condición de salud optima podrías hacer cualquier ejercicio que tú quieras hacer desde jugar un partido de básquet o tenis de mesa, natación o cualquier tipo pero todo está dependiendo de la condición física de la persona y su edad, por ejemplo en la adultez o adultez mayor la ejercitación física pudiera reanimar, reactivarla pero eso depende de la andropausia ya que las hormonas están en descenso y la testosterona es la que produce el deseo sexual.</p>	<p>Las actividades fisicorporales empleadas en la etapa de la adultez o la tercera edad premia e instaura un proceso de depresión muy leve y pincelada ¿Qué sucede en ese proceso? Ya voy hacia un jubilación, porque todos mis hijos crecieron y se fueron, entonces comienza un poco el reflexionar retrospectiva de las etapas anteriores y el hecho de yo hacer algunas de las actividades fisicorporales ayuda a que mi endorfinas se activen y más cuando la intensidad de la actividad es media o moderada y ayudan a todas esas hormonas que tienen que ver con la felicidad y que evidentemente las activamos cuando está el amor, cuando hay un encuentro sexual, cuando se hace las actividades físicas, cuando nos reímos, me va ayudar al estar en bienestar, en felicidad y equilibrio, todo esto me da entender que yo merezco y deseo todo lo tengo alrededor con la actividad sexual.</p>

Grupo de expertos 2

Ítem N° 1. ¿Qué opinión le merece la práctica de las actividades fisicorporales y los efectos de las mismas en el ejercicio de la función sexual?

Cuadro 27.

Matriz de análisis de las entrevistas. Grupo de expertos 2. Resumen

CULTOR FÍSICO 2	MÉDICO 2	EXPERTO EN SEXOLOGÍA 2
<p>-Bueno sin duda alguna, al mejorar la práctica de la actividad fisicorporal por ende mejora el ejercicio de la función sexual, si hablamos de las cualidades hay mayor resistencia, mayor fuerza, control de la respiración, se une las bondades de las actividades fisicorporales a efectos de la salud y por supuesto va mejorar el ejercicio de la función sexual, esto es producto de todo el desarrollo que proporciona la práctica sistemática de las actividades fisicorporales, la funcionabilidad de todos los sistemas orgánicos y desde el punto de vista psíquico mejora y esto es como un entrenamiento que puede ser importante para asumir el acto sexual.</p>	<p>-El ejercicio fisicorporal, realizado regularmente, dirigido al logro de beneficios para la salud, constituye una práctica fundamental para el buen funcionamiento orgánico, se puede decir que tiene efectos positivos en prácticamente todas las funciones del organismo del ser humano; estos efectos son tanto físico como mental. Como respuesta al entrenamiento físico programado, bajo control y evaluación de los cambios biológicos que inciden en el individuo se considera: mejoría del funcionamiento cardiovascular, disminución o mantenimiento de un adecuado peso y composición corporal, respuesta del sistema nervioso autónomo ajustado a las exigencias del medio interno y externo para el mantenimiento del equilibrio orgánico (homeostasis).</p>	<p>-Mira, a mi parecer y por medio de mi experiencia de la psicología y la sexología, actividad física y ejercicio de la función sexual yo creo que es casi lo mismo, porque las dos tiene efectos muy similares, las dos te llevan a un estado mental de bienestar, de placer de satisfacción, las dos cuando las realizas porque te gustan porque está en ti el hacerlo las dos te llevan a un orgasmo, bien sea un orgasmo por el ejercicio físico por el amplio bienestar que te está dando o un orgasmos sexual, para mi entre ellas me atrevo y aseguro que son lo mismo por sus amplio beneficios lógicamente, una te va dar un beneficio erótico.</p>

Ítem N° 2. En su vasto conocimiento, ¿Ha considerado Ud. como poco o mucho la existencia de registros científicos teóricos-prácticos acerca de la influencia de las prácticas de las actividades físicorporales como forma de recuperación, mantenimiento, fortalecimiento o robustecimiento del ejercicio de la función sexual?

Cuadro 28.

Matriz de análisis de las entrevistas. Grupo de expertos 2. Resumen.

CULTOR FÍSICO 2	MÉDICO 2	EXPERTO EN SEXOLOGÍA 2
<p>-Realmente de algunas indagaciones de cuando yo era entrenador buscaba algunos artículos que tenía que ver a cerca de las actividades físicorporales y la actividad sexual, hablaban de mitos y creencia de la influencia de la práctica física y el acto sexual, pero estudios de alto nivel científico no creo, pero se debe estar trabajando si lo debilita, lo mejora o perjudica porque esto no es nuevo tiene algunos años cuando hablo de mitos y falsas creencias te hablo que el ejercicio de la función sexual disminuye tu rendimiento o que la actividad física disminuye la frecuencia en el ejercicio de la función sexual.</p>	<p>-Considero como poco los registros científicos en este aspecto acerca de la actividad físico corporal en la que se hace referencia. Es muy amplio el compás en cuanto a interrogantes de investigación y grupos de personas que pueden o realicen actividad físicorporal con el propósito de beneficiar el ejercicio de la función sexual, como sexo, grupo etarios (rangos de edad) cultura, etnias, reproducción, religión, educación, intereses, salud física y mental, experiencia sexual, entre tantos otros variables de estudio. Lo considero un tema bastante complejo y por ello digno de investigar.</p>	<p>-.Mira desde mi experiencia no voy a decir que no existe pero sí creo que existe muy poca información que integren estos dos aspectos y que resalte la importancia de la actividad física en el ejercicio de la función sexual yo creo y considero que hay pocas investigaciones, pero creo que van de la mano, yo creo que un conlleva a la otra y ambas se conllevan en sí mismo, como te lo dije anteriormente esa actividad físicorporal te va general deseo de estar en buenas condiciones si tu tiene una sexualidad abierta, clara, sana, una visión de esa sexualidad como fuente de goce, placer y disfrute pueden fortalecerse las dos, y con la base de mi experiencia profesional, si creo una fortalezca la otra, pero estas dos variables juntas si las han investigado sería muy poco.</p>

Ítem N° 3. Atendiendo a su conocimiento teórico y/o experiencia ¿con qué frecuencia y el nivel de intensidad recomienda usted la práctica de la actividad físico corporal a las personas que asisten a las sesiones de orientación sexual o de entrenamiento físico que usted fundamentalmente direcciona?

Cuadro 29.

Matriz de análisis de las entrevistas. Grupo de expertos 2. Resumen

CULTOR FÍSICO 2	MÉDICO 2	EXPERTO EN SEXOLOGÍA 2
<p>-En cuanto a las frecuencia de las sesiones cuando uno está adulto con familia, con hijos disminuye la frecuencia de ejercitación física y la frecuencia en el ejercicio sexual, lo ideal sería tres veces por semana como mínimo como frecuencia con una duración de cuarenta y cinco a cincuenta minutos aproximadamente para los adultos</p>	<p>-El tipo de ejercicio: cardiovascular como fundamental, fortalecimiento muscular, también es necesario la práctica de actividades recreativas que contribuya al esparcimiento y formación, como de otros ejercicios de higiene corporal y mental, yoga, Taichi, natación, etc. En personas jóvenes requieren de actividad físico corporal de mayor impacto, pero siempre con base del desarrollo de la capacidad aeróbica. Es importante, también la frecuencia de la actividad físicorporal: por lo menos 4 veces a la semana; duración de las sesiones: según la edad, 45 minutos – 1 hora 30 minutos/día, siempre más de 30 minutos.</p>	<p>-.Mira, realmente el ejercicio físico es una actividad recomendable para todas las personas, yo a mis pacientes particulares que asisten con una disfunción del aspecto sexual suelo recomendar en primera instancia como una actividad que le va a permitir alcanzar niveles de relajación, va permitirle descubrir la reacción de su parte física de su área y la va potenciar y esto a su vez va generar algunas condiciones que va facilitar o que va incentivar que ese ejercicio de la función sexual lo realice con mayor libertad, con mayor soltura y por lógica que pueda alcanzar los niveles más elevado de placer.</p>

Ítem N° 4. Para usted son mitos o falsas creencias la negativa influencia que, sobre la actividad físico corporal o competición deportiva ejerce la práctica del acto sexual, realizada un día antes o viceversa?

Cuadro 30.

Matriz de análisis de las entrevistas. Grupo de expertos 2. Resumen.

CULTOR FÍSICO 2	MÉDICO 2	EXPERTO EN SEXOLOGÍA 2
<p>-Bueno, esto te lo responderé desde mi experiencia vivida, el ejercicio del función sexual para mí era una regulación hasta una necesidad de asumir el acto sexual, llámese masturbación o el acto por coito donde yo podía sentir que disminuía la ansiedad y no influía en mi rendimiento, yo particularmente llegaba relajado a la actividad y con mucho más energía, desde mi punto de vista la actividad sexual no resta el rendimiento, esto también depende de la parte cultural, donde existe cultura que piensan que al eyacular pierdes vida, fuerza, energía, entonces va en esa parte cultural.</p>	<p>-Constituye este aspecto un punto de debate para los entrenadores y científicos del deporte. Considero que la práctica sexual consciente, responsable, efectuada un día antes de la competencia deportiva o del entrenamiento físico corporal, no debe estar proscrito; al contrario la actividad sexual satisfactoria, sana puede favorecer el rendimiento competitivo o el entrenamiento deportivo. No así, en los casos de abuso y exceso del acto sexual.</p>	<p>-Yo creo que hay mucho de creencia, de errores, de errores de conceptos de mitos, mucho de creer que el cuerpo debe estar totalmente descansado para iniciarse en la competencia, lógicamente, si tú has tenido un disfrute, si tú has tenido tu ejercicio quizás la noche antes a esa competencia tú vas en mejores condiciones física, mental y sexual para esa competencia, claro, donde está la diferencia, depende, si tú vas estar toda la noche de farra, de agotamiento sexual que queda extenuado, que tu cuerpo necesita un descanso y lo haces una noche antes de la competencia si puede tener un efecto negativo, pero si lo haces temprano y no te vas a desbordar.</p>

Ítem N° 5. ¿Ha considerado usted la influencia que, sobre la frecuencia y calidad del ejercicio de la función sexual, ejercen los distintos períodos evolutivos de la edad (rango de edad)? y ¿cuál sería el papel de la práctica sistemática de actividad físico corporal sobre dicha frecuencia y calidad?

Cuadro 31.

Matriz de análisis de las entrevistas. Grupo de expertos 2. Resumen

CULTOR FÍSICO 2	MÉDICO 2	EXPERTO EN SEXOLOGÍA 2
<p>-Si tenemos un calidad de vida, tendremos una calidad sexual, psicológica equilibrados, ahora bien si una persona adulta efectúa actividad física o actividad fisicorporal de forma sistemática daría una frecuencia hasta de tres o cuatro días a la semana en el acto sexual, porque su cuerpo está en condiciones de asumir la exigencia de la actividad sexual, pero si un adulto no tiene una buena oxigenación o alimentación, no tiene una condición física esto afectaría la erección del hombre ya que no se tiene una buena circulación o trabajo cardiaco pero si tiene un aptitud física en la adultez por las actividades fisicorporales se alargaría el tiempo de erección y el tiempo de la funcionalidad sexual en la adultez.</p>	<p>-Claro, sin duda el ejercicio de la función sexual en un joven adolescente la frecuencia es alta, en personas de tercera edad es mucho menor la frecuencia. Creo que lo más importante es la calidad del encuentro en si del acto sexual, que a diferentes rangos de edad siempre ha de ser agradable, satisfactoria, dentro de los márgenes biológico, psicológico, cultural, de los individuos. La práctica sistemática de actividad físico corporal en la medida que fortalece los sistemas cardiorrespiratorio, el aparato locomotor, sistema nervioso, endocrino, etc. tendrá efecto favorable tanto física como mental de las personas, como de su actitud y comportamiento social y por ende en el ejercicio de la función sexual.</p>	<p>-La actividad física que es idónea para mantener ese cuerpo en forma no quiere decir que porque yo he practicado ejercicio toda la vida cuando tenga ochenta años no podrá estar en las mismas condicione de los chamos de treinta, pero si voy estar en mejores condiciones que una persona de sesenta años, que ha hecho ejercicios, que nunca ha entrenado su cuerpo, no teniendo calidades de vida y que tiene múltiples enfermedades lógicamente y que además he tenido una vida sexual gratificante, lo más seguro es que yo a esa edad mi deseo se halla dormido, lógicamente si no hay deseo se pierde el ejercicio de la función sexual y comenzamos a sentirnos la viejita que no tiene sexo.</p>

Discusión.

Cuadro 22 - Pregunta número 1. Ítem N° 1

Los informantes claves; manifestaron poseer conocimientos y experiencias, en cuanto práctica de las actividades fisicorporales y los efectos de las mismas en el ejercicio de la función sexual, no solo como practicantes de las actividades fisicorporales sino como especialistas (sexología, medicina y cultur físico) en sus respectivas áreas como expertos y científicos. Asimismo, existe coincidencia en manifestar que la práctica de las actividades fisicorporales propicia un efecto positivo en el ejercicio de la función sexual y durante todas sus etapas, viendo el ejercicio de la función sexual como una actividad física o una actividad fisicorporal producto de todos los cambios fisiológicos y psicológicos beneficiosos que propician las mismas.

En referencia a esta discusión, Así lo establece Babino (2008), manifestando que:

El ejercicio aeróbico es capaz de prevenir enfermedades en el sistema endocrino, mejora las capacidades cardiovasculares, la regulación del colesterol, y los triglicéridos relacionados directamente con la erección del pene, contribuye a la reducción de la presión arterial, aumenta la circulación de la sangre en los músculos, actúa en el aumento de la capacidad del aprovechamiento de oxígeno una autoimagen positiva y sana (s.p).

Cabe recalcar, que la precitada referencia tiene relación directa con el existente conocimiento universal en cuanto a las múltiples bondades de la práctica del ejercicio físico o las actividades fisicorporales para favorecer el ejercicio de la función sexual pudiendo ser considerada como una herramienta para la sexología.

Cuadro 23- Pregunta número 2. Ítem N° 2.

Solo un informante clave manifestó la existencia de literaturas europeas y registros científicos teóricos-prácticos acerca de la influencia de las prácticas de las actividades fisicorporales como forma de recuperación, mantenimiento, fortalecimiento o robustecimiento del ejercicio de la función sexual; sin embargo,

dos informantes claves expresaron que existen múltiples teorías de los impostergables beneficios de las actividades físicas o fisicorporales, pero con una carencia de información científico-teórica de los beneficios en el ejercicio de la función sexual, además de expresar que las teorías existentes son de carácter de divulgación informativa, pero sin base científica.

Tal y como suponía el autor de esta investigación, existen artículos, comentarios y estudios pero con una carencia científica en cuanto a la utilización de las actividades fisicorporales como una vía importante para la sexología y fortalecer el ejercicio de la función sexual. El especialista de sexología y el de medicina comparten la experiencia de una carencia de investigación científica, pero informaron que han podido estar en talleres y cursos donde han pinelado el tema, enfatizando a los mitos y creencias en cuanto a la relación de las variables, fisicorporalidad, ejercicio de la función sexual y si mejora o contrarresta el rendimiento entre ellas. Moncada y Chacón (2006) manifestaron que:

Es evidente la necesidad de realizar más estudios en esta área para brindar guías adecuadas de educación sexual a una población que ha demostrado mantenerse física y sexualmente activa a través del tiempo, desde jóvenes de 20 años hasta personas adultas mayores de 60 años (p.65).

Cuadro 24- Pregunta Número 3. Ítem N° 3.

Los informantes manifestaron que las actividades fisicorporales se deben efectuar con una intensidad entre 45 minutos y 60 minutos para que puedan ejercer un efecto en el ejercicio de la función sexual, sobre todo en los hombres y también en las mujeres en un estándar sano. De igual forma, acanta que al llegar las personas a las sesiones que sistemáticamente dirigen, indagan cuáles son las actividades fisicorporales que les gustaría practicar para que pueda ser ejecutada tres o todos los días de la semana pero dejando uno de descanso, Ramírez (2014) define

La intensidad del esfuerzo físico como el esfuerzo a que es sometido el organismo, según la tensión de trabajo realizado con respecto al tiempo empleado. Es decir, la intensidad del esfuerzo físico es determinada por la cantidad de movimientos, ejercicios físicos y/o acciones motrices, realizadas por dos unidades de tiempo (p.104).

La OMS (2010) define la frecuencia y la intensidad como:

La frecuencia (cuantas veces). Número de veces que se realiza un ejercicio o actividad. Suele estar expresado en sesiones, episodios, o tandas por semana y la intensidad (Ritmo y nivel de esfuerzo que conlleva la actividad). Grado en que se realiza una actividad, o magnitud del esfuerzo necesario para realizar una actividad o ejercicio (p.16).

Cuadro 25- pregunta número 4. Ítem N° 4.

En relación con las respuestas obtenidas, los especialistas precisan que las prácticas de las actividades psio-sexuales no propician un bajo rendimiento en las actividades fisicorporales o deportivas, siendo mitos o falsas creencias. Dando ejemplificaciones de atletas de alto rendimiento los cuales requerían de asumir el ejercicio de la función sexual horas antes de las competencias para sentirse mejor y en óptimas condiciones. Por otro lado expresaron que no conocen estudios que determinen de forma científica la existencia de un bajo rendimiento deportivo o en las actividades fisicorporales por la ejecución del ejercicio de la función sexual, desde la similitud de los tres especialistas acotaron que el asumir el ejercicio de la función sexual antes de la competencia brindan al atleta o practicante fisicorporal liberación de estrés. Moncada y Chacón (2006) dijeron que:

Existe un mito entre los deportistas, entrenadores, y el público en general, acerca de la creencia de que mantener relaciones sexuales (en este caso, entiéndase coitales, es decir con penetración y eyaculación) antes de participar en un evento atlético o deportivo tiene efectos negativos (p.58).

Cuadro 26- pregunta número 5. Ítem N° 5.

Basándose en su experiencia en el campo de la preparación física, la medicina y la sexología de los informantes claves, coincidieron en que práctica sistemática de actividades fisicorporales en las etapas evolutivas de adulto y adulto mayor son completamente positivas, las actividades fisicorporales de forma continua y sistematizada influye para retardar los procesos de disminución hacia el deseo en el acto sexual o en dado caso en la etapa del adulto mayor podría reactivar el ejercicio de la función sexual. Por otro lado el experto del área sexológica acoto que las actividades fisicorporales cuando son asumidas diariamente, ayudan activar la endorfina y hormonas que se caracterizan por aportar felicidad,

bienestar y equilibrio emocional, elementos determinantes para disfrute placentero del ejercicio de la función sexual, la OMS (2010) expone que:

La evidencia respecto a los adultos de 65 en adelante indica que, en comparación con las personas menos activas, los hombres y mujeres que desarrollan una mayor actividad presentan tasas más bajas de mortalidad, cardiopatía coronaria, hipertensión, accidente cerebrovascular, diabetes de tipo 2, cáncer de colon, cáncer de mama, funciones cardiorrespiratorias y musculares mejoradas, una masa y composición corporal más sanas, y un perfil de biomarcadores más favorable a la prevención de las enfermedades cardiovasculares y de la diabetes de tipo 2, y a la mejora de la salud ósea, para el conjunto de todas las causas (p.28).

Cuadro 27- Pregunta número 1. Ítem N° 1.

Los informantes manifestaron tener un conocimiento amplio y profundo en el tema donde coincidieron en los múltiples beneficios que brindan las actividades fisicorporales sistematizadas, asimismo de poder recuperar, fortalecer y robustecer el ejercicio de la función sexual como una actividad física. Además, las actividades fisicorporales dan como resultado un funcionamiento orgánico positivo, dando salubridad psicológica y física ya fortalece es sistema cardiovascular, disminución o mantenimiento de un adecuado peso y composición corporal, respuesta del sistema nervioso. Alvarado (2015) manifestó que:

La práctica de actividades fisicorporales (del cuerpo y para el cuerpo) direccionadas, pueden ser utilizadas de tipo terapéuticas y de estilo mantenedora para mejorar el acto sexual, las cuales al ser planificadas, organizadas y orientadas, contrarrestan las actividades no autotélicas y el tiempo ocioso, proporcionando una disminución sedentarismo, pero adquiriendo una mejora significativa de las condiciones físicas y psicológicas, manteniendo una calidad de vida en todos sus practicantes, proporciona una gran preparación para la realización eficaz del ejercicio de la función sexual (s.p).

De igual forma, el experto de área sexológica manifestó que las actividades fisicorporales y el ejercicio de la función sexual son similares ya que ambas pueden propiciar orgasmos al ser ejecutadas y un alto beneficio general en el ser humano.

Cuadro 28- Pregunta número 2. Ítem N° 2.

En relación con las respuestas obtenidas, los especialistas expresaron poco la existencia de registros científicos teóricos-prácticos acerca de la influencia de las prácticas de las actividades físicas como forma de recuperación, mantenimiento, fortalecimiento o robustecimiento del ejercicio de la función sexual, donde se pudo evidenciar la existencia de pocos artículos relacionados a los mitos y las creencias en cuanto al ejercicio de la función sexual pocas horas antes de la competencia que puedan o no restar el rendimiento físico. Gordon (citado por Moncada y Chacón 2006) expreso que:

Realizó una encuesta entre 129 entrenadores de béisbol (n = 71) y baloncesto (n = 58), a los que se les preguntó su opinión acerca de que si mantener relaciones sexuales la noche anterior o inmediatamente antes de un juego afectaría negativamente el desempeño deportivo de sus atletas. Se encontró que solamente el 8,6 % respondió afirmativamente a la pregunta, mientras que 50 % dijo que no, y 41,1 % respondieron que no sabían. Es evidente la carencia de conocimiento científico en esta área y por eso se debe estudiar el tema para brindar educación adecuada a la población (p.59).

Cuadro 29- Pregunta número 3. Ítem N° 3.

Aquí, resultaron muy variadas las opiniones de los informantes; sin embargo, el experto cultor físico y el medico manifestaron que el tiempo de duración de las actividades físicas debe ser desde cuarenta y cinco minutos hasta una hora con treinta minutos, todo dependiendo de las condiciones que tenga las personas adultas, además de ser ejecutada entre cuatro y cinco días a la semana. El experto de área sexología no respondió con claridad la frecuencia y la intensidad que deben asumir los practicantes de actividades físicas pero expreso que las actividades físicas son idóneas para todas las personas en especial para los adultos que asisten a sus sesiones de sexología, acoto que como especialista motivaba a las personas con disfunción sexual a la práctica de las actividades físicas, para que sus pacientes puedan descubrir la relajación, reacción de su partes físicas, poder potenciar, incentivar el ejercicio de la función sexual que le hará sentir mayor libertad, con mayor soltura y por lógica que pueda alcanzar los niveles más elevado de placer, la OMS (2010) manifestó que:

Los adultos de 18 a 65 años, hay para ese grupo varias formas de totalizar 150 minutos semanales de actividad. En particular, acumulando los 150 minutos en varias sesiones breves a lo largo de la semana, que vendrán a

totalizar el tiempo deseado: por ejemplo, 30 minutos de actividad moderada, cinco veces a la semana (p.30).

Ramírez (2014) Considera que:

El parámetro universal que caracteriza la intensidad del esfuerzo físico es la cantidad de energía invertida, por la ejecución del trabajo, en unidad de tiempo. Considerando que la Interista del Esfuerzo Físico es el resultante de la relación cantidad de trabajo sobre unidad de tiempo, es muy conveniente significar los intervalos de descanso entre sesiones de entrenamiento, series y repeticiones (p.104).

Cuadro 30- Pregunta número 4. Ítem N° 4.

Los informantes manifestaron poseer conocimiento de los mitos o falsas creencias, la negativa influencia que, sobre la actividad físico corporal o competición deportiva ejerce la práctica del acto sexual, mostrando coincidencia en expresar que el ejercicio de la función sexual no tiene un repercusión negativa en el rendimiento físico y además que las prácticas fisicorporales tampoco restan el rendimiento, deseo, placer en el ejercicio de la función sexual. El experto cultor físico manifestó que desde sus experiencias como atleta cuando asumía el ejercicio de la función sexual antes de la competencia, se presentaba con un bajo nivel de ansiedad, pudiendo llegar relajado y con mucha energía a la competencia. Los especialistas de área de la medicina y la sexología acotaron que el ejercicio de la función sexual no resta rendimiento físico para ningún escenario competitivo siempre y cuando no se abuse del uso del ejercicio de la función sexual (toda la noche) antes de la competencia, adema catalogaron el los mitos y las creencias como errores de conceptos. Moncada y Chacón (2006) expresaron que:

Se deben estudiar grupos heterogéneos de deportistas, ya que se ha encontrado que las supersticiones o mitos concernientes a mantener relaciones sexuales antes de un juego son percibidos de manera diferente entre diversos grupos de atletas (p.65).

Cuadro 31- Pregunta número 5. Ítem N° 5.

Basándose en sus experiencia de campo como cultor físico, desde la medicina y la sexología, los informantes claves expresaron que en los diferentes periodos evolutivos del ser humano varia la frecuencia y calidad del ejercicio de la función

sexual. La adolescencia es un periodo de vida donde la frecuencia del ejercicio sexual es elevada y que esta va disminuyendo en la medida que va sumando los años permitiendo la entrada a otras etapas evolutivas como la juventud, adultez u la adultez mayor, en el caso de los adultos y los adultos mayores tiende a ir disminuyendo la frecuencia y la calidad del ejercicio de la función sexual y más si está acompañado de sedentarismo, inadecuada alimentación. El experto cultur físico expreso que si una persona que se encuentre en la etapa de adulto o adulto mayor y es practicante de las actividades fisicorporares de forma sistematizada con un frecuencia de tres o cuatro días a la semana tendrá mejor oxigenación, irrigación sanguínea, mejor erección alargando su tiempo, y su funcionalidad sexual.

El experto en medicina acoto que la práctica de las actividades fisicorporales en el adulto y adulto mayor fortalecen los sistemas cardiorrespiratorio, el aparato locomotor, sistema nervioso, endocrino y el aspecto psicológico, como actitud y comportamiento social y por ende en el ejercicio de la función sexual. El informante sexólogo coincide con los dos expertos expuestos confirmando que la frecuencia y el deseo disminuye en la etapa de adultez y adultez mayor, pero manifestó que las actividades fisicorporales retardan la vejes y por ende alarga la frecuencia y el deseo sexual.

Olivera y Bujardon (2010) manifestaron que:

El desconocimiento de la evolución fisiológica en las diferentes edades es el elemento básico de estas ideas. La verdad es que en la edad avanzada se puede tener una vida sexual satisfactoria, siempre y cuando se conozcan y acepten con naturalidad los cambios que ocurren en esta etapa. Los cambios fisiológicos en el hombre adulto mayor (p.7)

Triangulación de los resultados de las entrevistas

Concluida la discusión acerca de la matriz de análisis de las entrevistas realizadas, entra en vigor la Triangulación de Fuentes de información, derivadas de las opiniones emitidas por los seis (6) especialistas cuidadosamente seleccionados. Esta forma multi-analítica de abordar las opiniones de distintos especialistas acerca de un mismo y único tema, permitió desenlazar la problemática que está presentando en utilizar las actividades fisicorporales como

un sendero para recuperar, mejorar, fortalecer y robustecer el ejercicio de la función sexual, además de aclarar mitos y creencias en cuanto si afecta o no el rendimiento físico al realizar el ejercicio de la función sexual ante de un compromiso competitivo y la poca existencias de investigaciones teóricas-prácticas de características científica de tema planteado. Para ello, se empleó el Modelo estructural para la Triangulación de Fuentes, según Leal (2003).

Cuadro 32.

Modelo estructural para la Triangulación de Fuentes, según Leal (2003)

INFORMACIÓN		INFORMANTES					INTERSECCIÓN
Categorías	Cultor Físico 1	Medico 1	Sexólogo 1	Cultor Físico 2	Medico 2	Sexólogo 2	Elementos Coincidentes
Las actividades fisicorporales y los efectos de las mismas en el ejercicio de la función sexual.	Las actividades fisicorporales a partir del hecho del aumento de la irrigación sanguínea, el sistema cardiovascular, respiratorio, el sistema hormonal, mejora la función sexual.	Las actividades fisicorporales para mi ejercen un efecto positivo en el ejercicio de la función sexual.	Las actividades fisicorporales tienen una incidencia desde el punto de vista holístico en el ser humano no solamente en su parte física, si no psicológica y evidentemente el ejercicio de la función sexual.	La práctica de la actividad fisicorporal por ende mejora el ejercicio de la función sexual, si hablamos de las cualidades hay mayor resistencia, mayor fuerza, control de la respiración,	El ejercicio fisicorporal, realizado regularmente, dirigido al logro de beneficios para la salud, constituye una práctica fundamental para el buen funcionamiento orgánico.	La actividad física y ejercicio de la función sexual yo creo que es casi lo mismo, porque las dos tiene efectos muy similares, las dos te llevan a un estado mental de bienestar, de placer de satisfacción.	<ul style="list-style-type: none"> - Mejora el ejercicio de la función sexual. -Propicia beneficios psicofísicos. -Produce un adecuado funcionamiento orgánico. -Ambas son similares en cuanto a los beneficios psicofísico

Continuación Cuadro 32

<p>Registros científicos teóricos-prácticos de las actividades fisicorporales y su incidencia en el ejercicio de la función sexual.</p>	<p>Existe literatura internacional referente al tema, en cuanto a los ejercicios fisicorporales tomado como referencia la influencia que ejerce en la función sexual más que todo como de forma divulgativa.</p>	<p>Buscando la literatura o en múltiples bibliografía hemos encontrado trabajo científicos sobre los beneficios generales de las actividades fisicorporales, pero no dicen deforma científica de los beneficios que pueden ejercer en el ejercicio de la función sexual</p>	<p>Desde el punto de vista estructural como investigación sistemática yo no he encontrado, quizás existan, pero de verdad no las he encontrado la correlación científica entre lo que es las actividades fisicorporales y su repercusión, acompañamiento, beneficio en lo que es el encuentro de la función sexual.</p>	<p>Realmente de algunas indagaciones de cuando yo era entrenador buscaba algunos artículos que tenía que ver a cerca de las actividades fisicorporales y la actividad sexual, hablaban de mitos y creencia de la influencia de la práctica.</p>	<p>Considero como poco los registros científicos en este aspecto acerca de la actividad físico corporal en la que se hace referencia. Es muy amplio el compás en cuanto a interrogantes de investigación y grupos de personas que pueden o realicen actividad fisicorporal con el propósito de beneficiar el ejercicio de la función sexual.</p>	<p>Mira desde mi experiencia no voy a decir que no existe pero sí creo que existe muy poca información que integren estos dos aspectos y que resalte la importancia de la actividad física en el ejercicio de la función sexual yo creo y considero que hay pocas investigaciones.</p>	<p>-Hay escasa investigaciones y las existentes provenientes de artículos divulgativos.</p> <p>-No hay investigaciones científicas sobre los efectos de la las actividades fisicorporales y el acto sexual.</p> <p>-Existen artículos que habla de los mitos o creencias entre las actividades fisicorporales y la función sexual.</p>
--	--	---	---	---	--	--	--

Continuación Cuadro 32

Frecuencia y el nivel de intensidad en las prácticas de las actividades fisicorporales

<p>Para las personas sanas, normales que ejecuten las actividades fisicorporales entre 45 minutos y 60 minutos para que puedan ejercer un efecto en el ejercicio de la función sexual, sobre todo en los hombres y también en las mujeres.</p>	<p>Si yo lo que quiero es estar en forma y mantenerme activa yo puedo hacer ejercicio tres veces a la semana, ah no, yo lo que quiero es rebajar de peso porque me considero que estoy pasadita yo podría hacer ejercicio todos los días de la semana, o sencillamente lo podría hacer porque me gusta y lo hago todos los días de la semana.</p>	<p>Cuando ya en la consulta privada, vienen parejas o de forma individual planteando alguna situación de difusión sexual o de no respuesta sexual yo hago una evaluación genérica de sus niveles de estrés de sus conexiones emocionales, de su actividad sexual, frecuencia.</p>	<p>Lo ideal sería tres veces por semana como mínimo como una duración de cuarenta y cinco a cincuenta minutos aproximadamente para los adultos.</p>	<p>Es importante, también la frecuencia de la actividad fisicorporal: por lo menos 4 veces a la semana; duración de las sesiones: según la edad, 45 minutos – 1 hora 30 minutos/día, siempre más de 30 minutos.</p>	<p>En primera instancia como una actividad que le va a permitir alcanzar niveles de relajación, va permitirle descubrir la reacción de su parte física de su área y la va potenciar y esto a su vez va generar algunas condiciones que va facilitar o que va incentivar que ese ejercicio de la función sexual.</p>	<p>-El nivel de frecuencia es de todos los días para ejecutar las actividades fisicorporales. -La duración es entre 45 a 1 hora y 30 minutos</p>
--	---	---	---	---	---	---

Continuación Cuadro 32

<p>Mitos o falsas creencias sobre la influencia en las actividades fisicorporal y la función sexual</p>	<p>Nosotros hemos tenido atletas en el caso Cubano Alberto Juantorena, era un atleta que necesitaba desarrollar dos días o tres días antes de la competición fundamental y luego ser campeón olímpico, se sabe y se reconoce que hay atletas que necesitan desarrollar el acto sexual</p>	<p>Son falsas creencias, no hay nada escrito, no hay ningún trabajo científico de tipo experimental que diga el ejercicio o la actividad fisicorporal va a echar a perder tus juegos o prácticas deportivas, sobre todo cuando estas en el periodo de competencia</p>	<p>Tu observas que cuando mejoras la actividad física o mejor dicho la aptitud física y el área emocional se reportan mayor satisfacción en los encuentros sexuales, por otro lado te dejo claro que yo no estoy de acuerdo con el hecho de que la actividad física resten rendimiento deportivos a los deportistas</p>	<p>Llámeseme masturbación o el acto por coito donde yo podía sentir que disminuía la ansiedad y no influía en mi rendimiento, yo particularmente llegaba relajado a la actividad y con mucho más energía, desde mi punto de vista la actividad sexual no resta el rendimiento</p>	<p>Considero que la práctica sexual consciente, responsable, efectuada un día antes de la competencia deportiva o del entrenamiento físico corporal, no debe estar proscrito; al contrario la actividad sexual satisfactoria, sana puede favorecer el rendimiento competitivo o el entrenamiento deportivo</p>	<p>Yo creo que hay mucho de creencia, de errores, de errores de conceptos de mitos, mucho de creer que el cuerpo debe estar totalmente descansado para iniciarse en la competencia, lógicamente, si tú has tenido un buen desempeño, si tú has tenido tu ejercicio quizás la noche antes a esa competencia tú vas en mejores condiciones físicas, mental y sexual para esa competencia</p>	<p>-Son falsas creencias el considerar que el ejercicio de la función sexual contrarrestan el rendimiento físico. -Se puede efectuar la función sexual un día antes de la competencia - El ejercicio de la función sexual antes de la competencia contrarresta ansiedad, estrés en el escenario competitivo</p>
--	---	---	---	---	--	--	---

Continuación Cuadro 32

<p>Influencia que, sobre la frecuencia y calidad del ejercicio de la función sexual en periodos evolutivos de la edad (rango de edad)</p>	<p>Es evidente que la edad influye positiva y negativamente en ambos casos, también es importante recalcar el nivel de alimentación que tiene el practicante, pero si el ejercicio físico a diario influye para retardar los procesos de disminución hacia el deseo en el acto sexual.</p>	<p>En la adultez o adultez mayor la ejercitación física pudiera reanimar, reactivarla pero eso depende de la andropausia ya que las hormonas están en descenso y la testosterona es la que produce el deseo sexual.</p>	<p>Las actividades fisicorporales ayudan a que mis endorfinas se activen y más cuando la intensidad de la actividad es media o moderada y ayudan a todas esas hormonas que tienen que ver con la felicidad y que evidentemente las activamos cuando está el amor, cuando hay un encuentro sexual.</p>	<p>Un adulto no tiene una buena oxigenación o alimentación, no tiene una condición física esto afectaría la erección del hombre ya que no se tiene una buena circulación o trabajo cardiaco pero si tiene un aptitud física en la adultez por las actividades fisicorporales se alargaría el tiempo de erección y el tiempo de la funcionalidad sexual en la adultez.</p>	<p>Claro, sin duda el ejercicio de la función sexual en un joven adolescente la frecuencia es alta, en personas de tercera edad es mucho menor la frecuencia. Creo que lo más importante es la calidad del encuentro en si del acto sexual, que a diferentes rangos de edad siempre ha de ser agradable, satisfactoria, dentro de los márgenes biológico, psicológico, cultural, de los individuos.</p>	<p>La actividad física que es idónea para mantener ese cuerpo en forma no quiere decir que porque yo he practicado ejercicio toda la vida cuando tenga ochenta años no podrá estar en las mismas condicione de los chamos de treinta, pero si voy estar en mejores condiciones que una persona de sesenta años.</p>	<p>-En la adultez o la adultez mayor las actividades fisicorporales reanimar y reactivar el ejercicio de la función sexual. - Se alarga el tiempo de erección y deseo sexual. - Mejora las condiciones física y aumenta el deseo sexual</p>
--	--	---	---	---	---	---	---

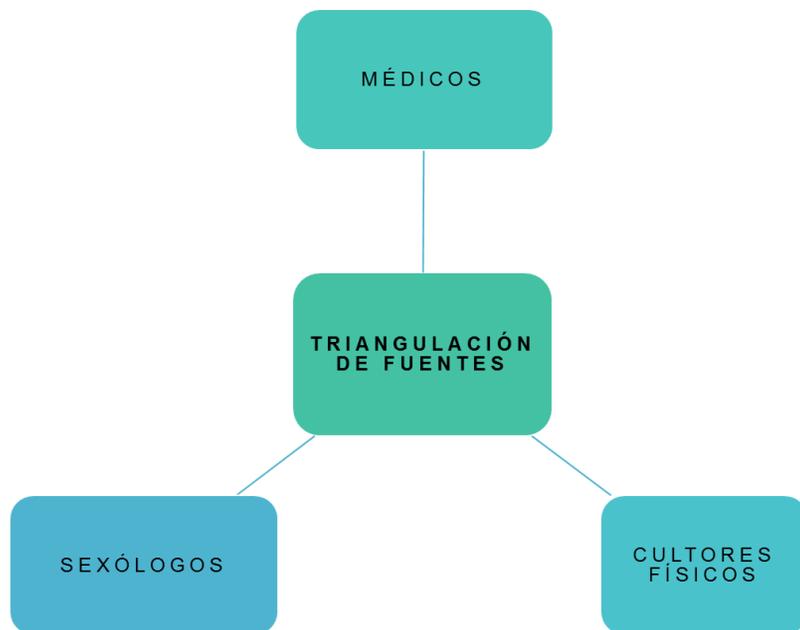


Figura 2. Triangulación de Fuentes.

En el gráfico 9, se manifiesta la triangulación entre los profesionales altamente calificados, los cultores físicos, los expertos en medicina (sexólogos y cultor físico) y los expertos en sexología (psicólogos), en donde cada uno de ellos cumple un rol fundamental, en las personas que busca ayuda profesional para recuperar, mantener, fortalecer y robustecer el ejercicio de la función sexual y su salubridad psicofísica. Por ejemplo, los cultores físicos evalúan y controlan sistemáticamente las cargas y volúmenes durante las actividades fisicorporales, los médicos, son los encargados de evaluar funcionalmente todos esos aspectos que intervienen directamente sobre el organismo de ser humano, además de intentar mantener o recuperar la salud mediante los estudios, diagnósticos de las enfermedades o estudios de pacientes y los sexólogos son los encargados de velar por la calidad de vida afectivo-sexual de los individuos, conociendo a fondo el funcionamiento sexual desde la visión científica y rechazar los mitos y creencias en las mismas. Es así, que en conjunto se encuentran íntimamente interrelacionados,

para atender de manera adecuada las personas que han disminuido o perdido la praxis del ejercicio de la función sexual.

Discusión del modelo estructural de triangulación de fuentes

Los resultados arrojados por el tipo de triangulación de fuentes, fueron analizados de forma tal que reflejen las categorías más resaltantes y los elementos coincidentes de los (6) seis expertos entrevistados. Entre las categorías resaltantes se encuentran: *Las actividades fisicorporales y los efectos de las mismas en el ejercicio de la función sexual. Registros científicos teóricos-prácticos de las actividades fisicorporales y su incidencia en el ejercicio de la función sexual. Frecuencia y el nivel de intensidad en las prácticas de las actividades fisicorporales. Mitos o falsas creencias sobre la influencia en las actividades fisicorporales y la función sexual. Influencia que, sobre la frecuencia y calidad del ejercicio de la función sexual en periodos evolutivos de la edad (rango de edad).*

De acuerdo a lo anteriormente planteado, todas las categorías planteadas se ven influenciadas de manera directa o indirectamente con las actividades fisicorporales como herramienta para recuperar, mejorar, fortalecer y robustecer el ejercicio de la función sexual, visto como una actividad física para el placer, goce, disfrute, relajación o beneficios físicos, y para la perpetuación de la especie humana.

Las actividades fisicorporales y los efectos de las mismas en el ejercicio de la función sexual: Los elementos coincidentes en esta categoría son: mejora el ejercicio de la función sexual, propicia beneficios psicofísicos y produce un adecuado funcionamiento orgánico; los elementos que emergieron dentro de las coincidencias de las actividades fisicorporales y los efectos en el ejercicio de la función sexual fue que ambas son iguales o similares en cuanto a la salubridad que propician las mismas.

Los resultados obtenidos, corresponden perfectamente con las opiniones destacadas de la presente investigación donde la fisicorporalidad como una actividad del cuerpo y para el cuerpo tiende a recuperar, mejorar, fortalecer y robustecer el

ejercicio de la función sexual siendo esta una actividad física de suma importancia para la especie humana desde la visión psico-superflua o para persistir la humanidad.

Registros científicos teóricos-prácticos de las actividades fisicorporales y su incidencia en el ejercicio de la función sexual: entre sus elementos coincidentes tenemos: que no hay investigaciones científicas en relación al efecto de las actividades fisicorporales y el ejercicio de la función sexual. Además, las pocas que se encuentran son por medio de prescripciones de especialistas del área de la preparación física, médicos, sexólogos, psicólogos, fisiólogos, pero de características divulgativas, asimismo lo más común son artículos informativos direccionados a los mitos y creencias relacionando las variables actividad física, ejercicio de la función sexual y el rendimiento físico.

Frecuencia y el nivel de intensidad en las prácticas de las actividades fisicorporales: entre los elementos coincidentes más resaltantes y que emergieron de la triangulación de la fuente de los informantes claves, fueron aspectos que refuerzan la presente investigación. Dichos aspectos tienen que ver con el nivel de frecuencias y la duración de las actividades fisicorporales por sesiones, entre las coincidencias que se pudieron encontrar que el nivel de frecuencia para la practicas de las actividades fisicorporales debe ser todo los días de la semana, dejando un dia de reposo o recuperación y la duración debe ser entre cuarenta y cinco minutos hasta una hora o en dado caso una hora y treinta minutos

Es importante resaltar, que durante el análisis de las coincidencias de esta categoría se pudo determinar que ambos sexólogos no dieron una respuesta acorde hacia la frecuencia y el nivel de intensidad de las prácticas fisicorporales.

Mitos o falsas creencias sobre la influencia en las actividades fisicorporal y la función sexual: Los elementos coincidentes en esta categoría son: existe falsa creencias y mitos al considerar que el ejercicio de la función sexual contrarrestan el rendimiento físico. Por otro lado, se puede realizar el ejercicio de la función sexual un día antes de las competencias deportivas y el ejercicio de la función sexual contrarresta ansiedad, estrés en los diferentes escenario deportivo. Todo lo expuesto expone un esclarecimiento y correcciones de errores de conceptos desde mitos y

creencias que fueron atribuidos de forma sociocultural y aclarada desde las voces de expertos basadas desde sus vivencias o testimonios y su vasto conocimiento teórico-práctico científicista desde la preparación física como administradores de las actividades fisicorporales, el área de la medicina y la sexología.

Influencia que, sobre la frecuencia y calidad del ejercicio de la función sexual en periodos evolutivos de la edad (rango de edad): entre sus elementos coincidentes tenemos: en el periodo de la adultez o la adultez mayor las actividades fisicorporales reanimar y reactivar el ejercicio de la función sexual. Por otro lado, se alarga el tiempo de erección y deseo sexual. Además tiende a mejorar las condiciones físicas y aumenta el deseo sexual.

Los expertos acotaron que en la etapa de la adultez y la adultez mayor, son etapas evolutivas del ser humano donde aparece más la pérdida del deseo en el ejercicio de la función sexual, sintiéndose “viejos o viejos”, pero la práctica de las actividades fisicorporales de forma lógica sistemática y procedimental tiende a prolongar la disposición física-mental para ejecutar y disfrutar el ejercicio de la función sexual.

CAPÍTULO V

“REFERENTE TEORICO DE LA FISICORPORALIDAD PARA EL FORTALECIMIENTO DEL EJERCICIO DE LA FUNCIÓN SEXUAL Y DEL BIENESTAR PSICO-FÍSICO DURANTE LA ADULTEZ”

Consideración preliminar

El sexo y su función son considerados en la actualidad, una actividad física de suma importancia para el goce, disfrute, placer, liberación de estrés y satisfacción psicofísica en la raza humana, la cual tiene un propósito de vital importancia en la perpetuación de la especie se refiere y que ha dejado de ser significativa en las diferentes comunidades mundiales por ser asumido como un acción psicosexual de predominancia suntuosa, evitando la reproducción, siendo esta la génesis principal de la misma. Si bien es cierto, el ejercicio de la función sexual podría ser considerado una de las actividades física vital y de mayor relevancia para la existencia de la humanidad, con el tiempo el ser humano y su desarrollo (incorporación de conciencia, de lo que construye o destruye) ha involucrado en su vida importantes avances producto del vertiginoso desarrollo científico, no olvidando a la acción sexo-motriz, sin embargo el autor de este estudio científico sigue considerando que el ejercicio de la función sexual, ganado desde el encanto, regocijo, el placer y disfrute como una acción sexual de índole psico-superflua, siendo un nuevo y novedoso vocablo para las ciencias sexológicas.

En este estricto sentido es conveniente destacar y retomar que el ejercicio de la función sexual es una actividad psicofísica para la reproducción y perpetuación de especie, siendo este su propósito original y determinante, pero cuando es visto desde la opulencia, goce, satisfacción, erotismo, es considerado en esta investigación

científica como el sexo psico-superfluo, el cual se le atribuye una alta importancia en la actualidad, mas no superando un ejercicio sexo-motriz para mantener la existencia de la especie humana como un atributo de mayor importancia. El sexo psico-superfluo es de índole complementario ya que si no se ejercitara con dicha intencionalidad, la vida de la raza humana pudiese continuar sin contratiempo, pero si no existiese el ejercicio de la función sexual de índole reproductivo no existiese la humanidad, caducando la vida del ser humano.

Presupuesto teórico de la fisicorporalidad y el ejercicio de la función sexual

Desde las décadas pasadas, la raza humana ha buscado la forma alargar sus años de vida implementando el sentido lógico-científico, direccionado en solucionar los múltiples problemas de salubridad. El ejercicio de la función sexual como una necesidad impostergable para el goce y disfrute placentero o la reproducción de la raza humana está siendo afectada por la obesidad, contaminación ambiental y el sedentarismo, considerado por la carencia de las actividades fisicorporales en la vida cotidiana de las personas, por lo general expone al organismo humano en una situación vulnerable ante enfermedades, especialmente cardíacas, tomado un espacio en la vida cotidiana de la comunidades actuales, las cuales pueden y deben ser recuperada, mejorada, fortalecida y robustecida por las actividades fisicorporales como una potente herramienta que debe ser utilizada por la sexología en la actualidad, pero hoy día se puede notar que no es suficiente, ya que el abuso del imperioso uso técnico- científico a dirigido a la sociedad a una “comodidad” que apunta directamente al sedentarismo crónico el cual en un tiempo no muy lejano se podrá convertir en un pandemia motriz en las diversas comunidades mundiales.

La sexología como ciencia encargada de estudiar todo lo concerniente al sexo y su función deben asumir con sustento científico las actividades fisicorporales como una impostergable opción para mejorar el ejercicio sexo-motriz. Por tanto, para el sustento de este producto científico basado en la construcción de un referente teórico de la fisicorporalidad para el fortalecimiento del ejercicio de la función sexual y del

bienestar psicofísico durante la adultez, se utilizó como bases teóricas la Teoría Sexológica, Variables Fisiológicas del Sexo y su Función, según Bianco (1991) y el Centro de Investigación Psiquiátricas Psicológicas y Sexuales de Venezuela (1994) enfocada en explicar la 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, este estudio científico se apoyó sobre la teoría desarrollada por Ramírez (2009), en su tratado denominado “Fundamentos Teóricos de la Recreación, la Educación Física y el Deporte. Una Introducción hacia la Fisicorporalidad” siendo este un importante tema del mencionado tratado que da a conocer las actividades fisicorporales como acciones o ejercitaciones realizadas con el cuerpo y para el cuerpo en búsqueda de la recuperación, mantenimiento, fortalecimiento y/o robustecimientos de la salud psico-física de la raza humana.

Basado en el amplio y profundo estudio de las fuentes bibliográficas, digitales verbales y la experiencia del investigador se determinó, que quienes se podría apoyar esta investigación científica, es el expuesto referente teórico de Ramírez el cual establece el ejercicio de la fusión sexual como un tipo de actividad física de tipo psico-suntuoso o para la reproducción y/o perpetuación de la especie, Bianco acompañado del CIPPSV siendo un referente científico en el sexo, su función y las variables fisiológicas de la misma, pero los cuales no resaltan los beneficios del ejercicio de la función sexual desde la visión psicofísica, ni considera en sus enfoques doctrinales los efectos de la ejercitación física como una importante oportunidad para fortalecer la ejercitación sexo-motriz, direccionando a los sexólogos y orientadores sexuales al poco interés por incluir en su sesiones o consultorios el uso lógico y sistemático de las actividades físico-educativa, físico-recreativas y físico-culturales para mejorar el ejercicio de la función sexual.

Es por ello que esta investigación científica tiene un aporte significativo en cuanto impacto social se refiere, en las comunidades de sexología, la medicina, la psicología, la psiquiatría y los cultores físicos que de una u otra forma prescriben los efectos de

las actividades fisicorporales sin sustento científico atados a errores de conceptos, mitos y falsas creencias, abriendo camino en la escasez de investigaciones de sustento epistémico, creando en las comunidades complicaciones, vacíos y desconocimiento en cuanto al tema. Se consideró los referentes teóricos de Ramírez, Bianco y el CIPSSV son los más pertinentes para posar esta investigación científicista, ya que no se encontraron otros de mayor interés y pertinencia, para el investigador es de sumo interés usar los referentes teóricos expuestos no solamente para propiciar cambios teóricos, sino agregar elementos a los presupuestos teóricos existentes, enlazándolos y encontrando entre ellos coincidencias, creando un nuevo modelo para orientar o los sexólogos (orientadores, médicos, psicólogos y psiquiatras) que prescriben con carencias científica y cultores físicos que tienen un amplio conocimiento de ejercitación pero poco del sexo y su función.

Resignificación del ejercicio de la función sexual como una actividad fisicorporal

A continuación se presenta un enfoque propio de la presente investigación, orientado a la construcción de las bases conceptuales que contribuyan a explicar la resignificación de del ejercicio de la función sexual como una actividad fisicorporal. Bianco (1991), define la función sexual como “el producto de un proceso de activación que se inicia cuando se pone en funcionamiento la Unidad: Situación/Estímulo sexual y la Respuesta Sexual” (p.8).

Por otro lado Ramírez (2009) define las actividades fisicorporales como:

Toda acción actividad socio-motriz realizada por el cuerpo y para el cuerpo humano con una consiente 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).

Siendo este un enfoque propio de esta investigación direccionado a explicar la importancia de la retoma del ejercicio de la función sexual como una actividad física y una resignificación como una actividad fisicorporal productos de sus amplios beneficios psicofísicos podemos ver que para Bianco (1991) no expresa el ejercicio de la función sexual una actividad física o una actividad fisicorporal.

Existe una variabilidad en cuanto a los tipos de actividad física, entre ellas están las laborales, recreativas, cultural-religiosa, artístico-cultural, militar, educativa, terapéutica, deportiva y sexual. Entre lo planteado, Ramírez (2009) manifiesta que:

la perspectiva fundamental de la actividad física es lograr de manera racional satisfacer todas las necesidades básico-vitales (alimentación, desplazamientos, sexual reproductiva en término de la perpetuación de la especie) y, también, aquellas de tipo psico-suntuosas (segregación de adrenalina, la opulencia, satisfacción espiritual, ir más rápido, más alto, más lejos, ser más fuerte), a través de los diversos e infinitos movimientos, ejercicio físico y/o acciones motrices que la conforman (p.22).

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 planteando la creación e introducción a los vocablos corpo-sexualidad, sexo-corporalidad, sexo-recreativo y sexo psico-superfluo, como una producción científica que brindara 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.

Estructuración de los componentes y creación del referente teórico de la fisicorporalidad para el fortalecimiento del ejercicio de la función sexual

El ejercicio sexo-motriz es bien considerado como una de las actividades físicas que persigue dos fines determinantes, el primero y de mayor importancia es para la reproducción y perpetuación de la especie dándole una caracterización vital, el segundo es de consideración para el goce, el erotismo, el placer y disfrute

considerado como un ejercicio de la función sexual psico-superflua. Ambos brindan beneficios psicofísicos para la raza humana y es por ello que el ejercicio de la función sexual es una actividad fisicorporal, cuando es ejercido desde una visión responsable y científicista, donde se hace presente un ejercicio de la función sexual -como una actividad del cuerpo y para el cuerpo- desde la corpor-sexualidad, sexo-corporalidad, sexo recreativo y sexo psico-superfluo, siendo estos los referentes teóricos producto de la fusión entre las teorías de la Fisicorporalidad, la Teoría Sexológica, Variables Fisiológicas del Sexo y su Función, y la del Centro de Investigación Psiquiátricas Psicológicas y Sexuales de Venezuela enfocada en explicar la respuestas sexuales observadas en los seres humanos y el proceso de activación de la unidad Situación– Estímulo Sexual y la Respuesta Sexual.

El ejercicio de la función sexual como una actividad fisicorporal: Una visión hacia la Corpo-sexualidad

En el área de la cultura física han existido muchas polémicas referentes a la práctica de las actividades fisicorporales y sus efectos en el ejercicio de la función sexual ante los escenarios de demostración físico-deportivas, surgiendo errores de conceptos, mitos y falsas creencias de los efectos negativos o contraproducentes de la acción sexo-motriz antes de una competición. Cuando nace la gimnasia durante el siglo XIX su inventor Friedrich Luduuy Jahnn estaba convencido de que dicha disciplina deportiva iba a ser idónea para contrarrestar el desenfreno sexual que existía en dicho siglo. En la actualidad dicha teoría es un poco aceptada, producto de investigaciones que han tratado lo expuesto, teniendo como principio el poder efectuar el ejercicio de la función sexual si dificultad alguna.

Según Debbag (2008), citado por la Revista Digital Ifobae, en su artículo titulado, Sexo antes de la competencias deportivas ¿sí o no?, expresó que “el mantener relaciones con una pareja estable no baja el rendimiento, sino lo mejora por el aumento de las hormonas testosteronas, tanto en el hombre como en las mujeres atletas y saltadoras” (s.p).

Visto de esta forma, el tener en práctica la función sexual no perjudica el rendimiento del practicante fisicoporol o atleta, sino tiende a mejorar su desarrollo y rendimiento físico. Así se ha verificado según Olshanietzky (citado por la Revista Digital Ifobae 1996), en el artículo previamente expuesto, manifestó que ante los juegos de Atlanta “el rendimiento deportivo de las mujeres estaba directamente vinculado con el número de orgasmos, especialmente en velocistas y saltadoras, determinando que mientras más orgasmos mayor rendimiento” (p.2).

Otra investigación fue la de Sánchez, citado por la Revista Digital Ifobae (2007), el cual demostró el no haber diferencias entre los dos ajes en sangre de testosterona basal entre deportistas y sedentarios, y sin un aumento significativo de las hormonas tras la competición.

Moncada y Chacón (2006) efectuaron una investigación titulada, Relaciones Sexuales y Rendimiento Físico: Esclareciendo el Mito del Efecto Perjudicial de Mantener Relaciones Sexuales Coitales Antes de Participar en Actividades Físicas Extenuantes, concluyendo que “se ha confirmado que las respuestas cardiovasculares, metabólicas, hormonales y psicológicas son normales y esperables, y no se ha establecido que mantener relaciones sexuales antes de realizar las pruebas de esfuerzo máximo sea perjudicial o beneficioso” (p.65).

Por otra parte, también se ha demostrado que el ejercicio regular, de moderada intensidad, puede mejorar el apetito sexual. Whitten y Whiteside (citado Moncada y Chacón 2006) estudiaron a dos grupos de nadadores, hombres y mujeres, entre los 40 y los 60 años de edad. La muestra consistía de 160 nadadores que entrenaban en promedio 1 hora diaria, de 4 a 5 días a la semana, y que competían en juegos para adultos mayores, a los sujetos se les entrevistó para determinar si se mantenían sexualmente activos, si disfrutaban tener relaciones sexuales, y cuál era la frecuencia mensual de esas relaciones.

El 97 % de los sujetos del grupo de 40 años de edad, y 92 % del grupo de mayores de 60 años indicaron mantenerse sexualmente activos, con episodios de relaciones sexuales en promedio de 7 veces al mes. También se encontró que las personas tenían una mayor autoestima (90 %) y que disfrutaban tener relaciones sexuales con su pareja (94 %) (p.59).

Aunque estos investigadores no estudiaron el efecto que podía tener el mantener relaciones sexuales antes de una competencia de natación, se puede concluir que el comportamiento sexual de los deportistas y de las personas físicamente activas es estable a través del tiempo (entre 20 a 60 años), siempre y cuando no exista sobreentrenamiento o alguna otra patología de importancia. Todo lo planteado fundamenta de manera asertiva que el practicar las actividades fisicorporales con rigurosidad, propician un importante efecto en el acto sexual, bien sean empleados con fines reproductivos o psico-superfluo y con tantos avances científicos de los presentes tiempos, los estudiosos del área sexológica no le consagran la importancia que merece para mejorar, mantener o robustecer el ejercicio de la función sexual, quedando en evidencia la carencia de investigaciones científicas y por ende la poca teorización de carácter objetivo que merece la misma, además de recomendar como actividad complementaria o de solo ocupación del tiempo ocioso en las actividades sugeridas en consultorios sexológicos, esto es predominantemente por desconocimiento de los efectos de forma epistémica que propician la misma.

Las actividades fisicorporales fortalecen el cuerpo y la mente de la raza humana, por ende si tenemos un cuerpo sano y mente sana se podría obtener un óptimo ejercicio de la función sexual, como fue planteado anteriormente (sexo-corporalidad), el tener el pleno disfrute del ejercicio de la función sexual considerado como una actividad fisicorporal, por sus diversos beneficios contribuye a la calidad de vida de la humanidad. Es por ello, que el ser humano dispone efectuar cualquier actividad con la intencionalidad de fortalecer, mantener, o robustecer el cuerpo y la mente, con el propósito de fortalecer, mantener, o robustecer el ejercicio de la función sexual, debe ser conocida e incorporada en la terminología científica-sexológica, y todas las ciencias biomédicas como actividades corpo-sexuales, corpo de cuerpo o corporeidad (físico) y sexualidad para referirnos al ejercicio de la función sexual.

Es por ello, lo relevante he importante de resaltar el constructo expuesto, pudiendo intensificar la importancia de la fisicorporalidad (actividad del cuerpo y para el cuerpo) para robustecer el ejercicio de la función sexual, en otra palabras,

entiéndase las actividades corpo-sexuales como un método, herramienta, medio, ejercicio, para robustecer el acto sexual, basado en la utilización de las actividades fisicorporales. Estas deben ser oportunamente recomendadas por estudiosos y teóricos de la sexología como punto determinante en la mayoría los consultorios sexológicos y conductuales.

Por otro lado, la corpo-sexualidad, como nuevo término científicista no pretende minimizar el ejercicio de la función sexual o el acto sexual como tal, pero si exalta la acción, actitud o intención de fortalecer el cuerpo y la mente por medio de actividades fisicorporales para perfeccionar la motivación, rendimiento y disfrute del acto sexual desde la visión sexo-superflua o para la reproducción y/o perpetuación de la especie humana. De aquí la importante necesidad de aclarar el término, sustentando la ejercitación fisicorporal robustece el ejercicio sexual de índole reproductivo o psico-superflua, ofreciéndolo precisamente una opción semántica pertinente y aceptada por la comunidad sexológica.

La corpo-sexualidad en un feliz término, son las actividades físico-recreativas, físico-educativas, físico-culturales, de fisioterapia o quinesioterapia empleadas con la alta intencionalidad de robustecer el ejercicio de la función sexual, siendo éstas actividades efectuadas con el cuerpo y para el cuerpo, las cuales contrarrestaran el sedentarismo crónico, la contaminación ambiental, la aparición de pandemias patológicas y la disfunción sexual. La corpo-sexualidad se consolida con su estricta particularidad, hacerle bien al cuerpo y su indivisible aleado la psiquis, para mejorar el acto sexual, siendo ésta la intencionalidad específica, conquistando un alto nivel de goce, disfrute, erotismo, seducción y duración requerido en ejercicio de la función sexual para fines reproductivos o psico-suntuoso, en simple palabras, la corpo-sexualidad se enfatiza en entrenar nuestro el cuerpo humano y condicionarlo de manera física, psicológica y espiritualmente para el escenario sexual y sus múltiples exigencias orgánicas.

La corpo-sexualidad vista como una acción de condicionar el cuerpo y la mente humana por medio de la ejercitación fisicorporal, busca la obtención de los óptimos niveles de salud para mejorar o perfeccionar el ejercicio de la función sexual, dicha

herramienta científica debe ser tomada en consideración por los sexólogos quienes tienen un gran compromiso social apuntado hacia el encontrar o reencontrar el deseo, placer, la felicidad en la intimidad, dar consejos y resolver ciertos problemas de la vida cotidiana que pueden repercutir en la sexualidad de una mujer, de un hombre o de una pareja, devolver la confianza en sí mismo, ayudar a superar el desgaste de una pareja, orienta a la raza humana modificando sus hábitos sexuales, los lugares donde pueden hacer el acto sexual, entre otros. Eso justifica de manera científica el hecho de implementar la corpo-sexualidad en las entrevistas y orientaciones que atienden los sexólogos, además en sus roles como científicos del conocimiento sexual, deberían implementar como un código de importancia para sus pacientes, educando y explicando a los mismos lo relevante de la práctica de las actividades físicas y siendo estas asumidas con seriedad, convirtiéndose en corpo-sexualidad en cuanto a intencionalidad se refiere.

Es evidente la imperiosa necesidad de precisar el concepto actividades corpo-sexuales, las cuales no solo obedecen a la exaltación de la cultura física como un ímportante cambio social, sino incentivar al supremo conocimiento en cuanto a perfeccionamiento psicofísico y su importante robustecimiento del ejercicio de la función sexual, siendo esta un elemento importante en el placer, con la manifestación de determinados sentimientos, la comunicación íntima, la ternura y el afecto. El asumir la corpo-sexualidad como una herramienta para mejorar el ejercicio de la función sexual, propuesta desde los consultorios sexológicos disminuiría las pandemias patológicas como anorgasmia, coitalgia, disfunción eréctil, inhibición al deseo sexual, sin duda es un gran impacto social, además de promover un avance en el campo de la educación y salud sexual, basada en una combinación de experiencias, aprendizajes saludables en busca de una placentera vivencia de la sexualidad, comprendiendo el hecho sexual humano.

Todo lo planteado se podrá comprender de forma más sintetizada y didáctica por el siguiente esquema, donde se apreciará la importancia científica de la incorporación del término en el campo de estudio del movimiento humano y la sexología como ciencia que estudia todo lo referente al sexo y su función. El ser humano ha

despertado de un sedero silenciado el por desconocimientos, los mitos y las falsas creencias de los efectos de las actividades fisicorporales (físico-recreativas y físico-educativas y físico-culturales) y el sexo y su función, emergiendo innumerable de informaciones, escritos sin ningún cimiento científico los cuales han contribuido con la disminución y el disfrute de ejercicio de la función sexual la cual brinda salubridad biopsicosocial y de la corporeidad, además de perfeccionar el ejercicio sexo-motriz con su impostergable propósito de perpetuar la raza humana.

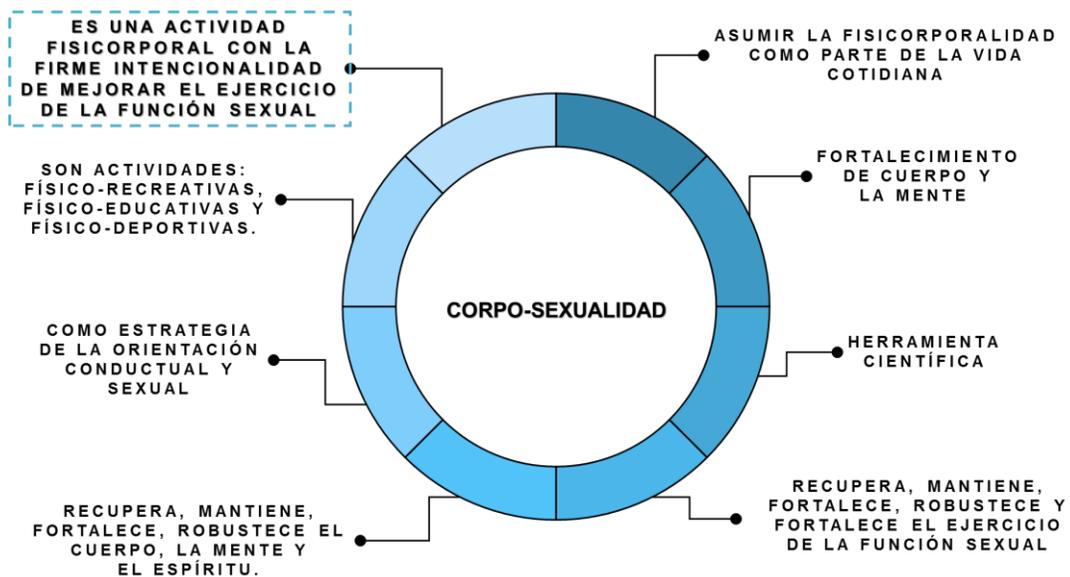


Figura 3. Corpo-sexualidad como actividad fisicorporal para robustecer el ejercicio sexo-motriz.

Sexo-corporalidad y Función Sexual

Es evidente, que las ciencias de la salud no se han quedado atrás en cuanto tratados científicos para la perpetuación de la raza humana, asumiéndolo un complejo y extraordinario casos de intimados, caracterizados por poseer muchos senderos que quedan por descubrir y aportar, para alargar, mejorar y sistematizar la humanidad.

Si bien es cierto, un punto importante y determinante de notar en la actualidad y en diferentes continentes del mundo, es la problemática de la disfunción sexual de la

especie humana, la cual tiene muchas causas y variables que intervienen en la misma, una de ellas puede ser tanto por alteraciones físicas y otras por alteraciones psicológicas, que repercuten de manera negativa en la práctica del ejercicio de la función sexual. Las causas que proporcionan la disfunción sexual en la sociedad, se enfocan en el funcionamiento del cuerpo y la mente del ser humano, hábitos que son directamente contradictorios a la salud como el alcohol, tabaquismo y patologías usuales como la hipertensión arterial, diabetes, obesidad, enfermedades cardíacas y vasculares, anormalidades de la grasa en la sangre (colesterol y triglicéridos), crecimiento prostático benigno y maligno (cáncer), enfermedades del hígado (cirrosis) y trastornos psicológicos, enfocado en el estrés y la depresión.

La disfunción sexual en la actualidad es un pandemia social no común de manifestar por las personas, por causas de mitos, creencias y tabúes, que en cierta manera incrementan mayor dificultad en el ejercicio sexual psico-suntuoso o reproductivo, una de las posibles prevenciones que se pueden implementar, tanto al hombre como la mujer, para hacerle frente a dicha circunstancia psicofísica perturbadora, es el implementar el buen uso de tiempo libre en actividades fisicorporales, es decir, una buena pedagogía del ocio en la vida. Si bien es cierto, en la presente década se puede notar con facilidad el estilo de vida destructivo que vive la especie humana, donde predomina el sedentarismo y las grandes cargas horarias de trabajos para buscar una mejoría o calidad de vida, tanto el hombre como la mujer tienden a tener muchas horas de ocupación presentado agotamientos y estrés, siendo factores que afectan el ejercicio de la función sexual.

El incremento del trabajo al músculo cardíaco y los vasos sanguíneos es ocasionado por el sobrepeso, constituyendo un factor de riesgo para las enfermedades coronarias, la hipertensión arterial y la disfunción sexual. Dichas patologías, se hacen presentes cuando se acumula la grasa en las paredes de los vasos sanguíneos que nutre de oxígeno al corazón, aumentando la oportunidad de aparecer el infarto cardíaco. En cuanto la presión arterial (hipertensión), se hace presente cuando la fuerza con la que la sangre hace presión a las paredes de los vasos sanguíneos es

demasiado alta, provocando ataques cardíacos y cerebrales y mal funcionamiento de los riñones.

El sobrepeso cuando es asociada con la diabetes, el tabaquismo, el exceso de grasas saturadas, la vida sedentaria y las depresiones, es el resultado de una apariencia inconforme, rechazo social y la sensación de malestar por las enfermedades que acompañan el expuesto síndrome metabólico, que afecta de forma directa el ejercicio de la función sexual, de manera más acentuada en las mujeres provocando trastornos en sus ciclos menstruales, síndrome de ovarios poliquísticos y problemas de fertilidad o el ejercicio de la función sexual reproductiva (dificultad para tener hijos). Sin duda alguna, es determinante tener conocimiento sobre las actividades físicas siendo éstas actividades recuperadoras, terapéuticas y reconfortantes, que deben ser empleadas de manera sistemática para brindar un extenso abanico de bondades mejorando el estilo de vida, por ende haciendo una repercusión en el ejercicio de la función sexual, sexo reproductivas o psico-superflua, siendo una guía fundamental para el buen uso del tiempo disponible o también determinada como tiempo libre.

La disfunción eréctil se encuentra mancomunada a la disfunción sexual, el incremento en el estrés y el aumento de los síntomas depresivos. Si bien es cierto, el ejercicio de la función sexual es una actividad física producto de un estímulo y una respuesta sexual, de imperiosa importancia en la especie humana, tanto para su perpetuación, como para efectos del bienestar psicológicos (libera estrés, contrarresta la ansiedad, proporciona una conducta asertiva) y físicos (proporciona un mejor funcionamiento de todo nuestro sistema orgánico), ésta por ser un tipo de actividad física, al ser ejercitada produce gastos energéticos de mucho valor para mantener una salud óptima. Según la revista electrónica Súper Natural (2014), en su artículo titulado Dieta y Sexo manifestó que:

la excitación que provoca desvestirse a la pareja puede proporcionar gastos calóricos entre 120 a 180 y un orgasmo puede llegar a consumir 160 calorías, siendo esta una actividad considerable que conlleva a una estimación de mucha importancia en el cuerpo humano produciendo gastos energéticos significativos, durante una relación sexual de veinte minutos se consumen 150 calorías igual que caminar o subir y bajar escaleras, las caricias consumen 20 calorías, realizar

un striptease 60 calorías, la postura del misionero elimina 240 calorías, otras posturas similares entre 200 a 400 calorías (p.2).

El ejercicio de la función sexual es caracterizado como una importante actividad física sexual, con sus dos fines bien determinados, enfocados en perpetuar la especie (sexo-reproductiva) y fines psico-suntuosa (goce, disfrute, erotismo, romanticismo, segregación de adrenalina, satisfacción espiritual, opulencia). Ramírez (2009) manifestó que “la perspectiva fundamental de la actividad física es lograr de manera racional satisfacer todas las necesidades básico-vitales (alimento, sexual, reproductiva, en termino de perpetuación de la especie)” (p.21). De igual forma Ramírez (2009) expuso la actividad física como “el vivo reflejo del pensamiento en forma de desplazamiento, circulación, en fin de cambio de transformación y evolución” (p.17), dejando claro que las actividades físicas son el reflejo del pensamiento en movimiento y desplazamiento, en otras palabras una importante ejecución de movimientos exponiendo el importante pensamiento, dando entender que el ejercicio de la función sexual es completamente una actividad física que busca satisfacer las necesidades previamente planteadas.

El autor citado, efectuando una oportuna y además importante incorporación del término fisicorporalidad en el amplio mundo del estudio del movimiento, hace una excelente explicación desde el punto de vista filosófico, origen y bases legales entre otras, dejando claro que no pretende desplazar el antiguo actividad física por vigente término actividad fisicorporal, sino que expresa como fisicorporalidad a todas las actividades que son del cuerpo y para el cuerpo, de manera sistemática, buscando atacar el sedentarismo y las múltiples enfermedades, convirtiéndose en pandemias que surgen por la inactividad corporal o el desconocimiento que proporciona la recreación, la educación física y el deporte de manera sistemática. Alvarado (2015) en su artículo titulado, Juegos Intercursos Padrelianos. Una Experiencia Pedagógica de la Fisicorporalidad Escolar y Comunitaria, define la actividad fisicorporal 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 (s.p)

Por otro lado, Alvarado (2015) manifestó una que las actividades físicas:

apuntan a un propósito muy genérico, es importante destacar que su exceso de su ejecución de manera inadecuada pueden proporcionar lesiones muy lamentables en cuanto al plano laboral se refiere, las mismas son enfocadas en satisfacer la necesidades de manera racional buscando adquirir alimentación, beneficio económico, desplazamientos, actividad sexual y reproductiva, militar, artesanal, diligencias, oficios, ocupaciones, tareas, poniendo en prácticas habilidades o múltiples movimientos implicando el cuerpo (s.p).

Es importante señalar, que las actividades fisicorporales se realizan con el cuerpo y “la firme intención” de generar, mantenerle, robustecerle o recuperarle salud al cuerpo, y por ende bienestar a la indivisible unidad físico-mental, quedando claro el termino de actividad física y/o actividades fisicorporales son diferentes en cuanto fines que persigue cada una. El ejercicio de la función sexual es considerada como una de las actividades físicas de tantas actuales (laboral, alimentación, desplazamiento entre otras), entre ellas son incluida las actividades sexo reproductivas y/o psico-superflua, donde se puede comprender de manera científicista el fin del acto sexual según la sexología de todos los tiempos, pudiendo establecer el acto sexual en la visión de perpetuar la especie humana o efectuar un íntimo placentero goce de acto sexual sin el propósito la reproducción constante de la misma, proveyendo de manera irreprochable, un abanico de bienestar psico-físico que atribuye el ejercicio de la función sexual íntimamente del cuerpo y predominante mente beneficiosa para el cuerpo, dando una sólida base para ser incluida como una actividad fisicorporal que predominantemente puede y debe ser llamada como una actividad sexo-corporal

El vocablo sexo-corporalidad se direccionaría al acto sexual o ejercicio de la función sexual considerada como actividad fisicorporal, siendo una acción totalmente beneficiosa de manera psicofísica, convirtiéndose en la apertura de senderos científicos en cuanto estudio o importancia se refiere, además de dar un importante

re-significación del ejercicio de la función sexual como una actividad fisicorporal, sustentados en los grandes beneficios que proporciona la misma de manera física, mental y espiritual para la humanidad, tomando en cuenta la liberación de endorfina del organismo durante las relaciones sexuales, liberación de estrés y la ansiedad que nos impulsa a ingerir alimentos compulsivamente y de forma desordenada. Por otro lado, los movimientos corporales de los miembros superiores como de los inferiores, tienden a proporcionar un aumento significativo de los latidos del corazón (sístole y diástole), la dilatación de los vasos sanguíneos (venas y arterias), gastando energía de forma similar a la ejecución en sesión de entrenamiento físico, todo esto depende de la duración y la frecuencia del ejercicio de la función sexual, las posiciones adoptadas y los movimientos realizados, respetando las fases de excitación sexual, asertivamente puede ser comparado con el acondicionamiento osteo-artro-neuro-muscular, fase de la meseta y orgasmo como el desarrollo de la ejercitación planificada y la fase de resolución la cual tiene íntima relación con el cierre o culminación de la actividad, expuesta como ejercicios de relajación buscando los umbrales normales de cuerpo humano.

Según lo planteado, las actividades sexo-corporales son un resultado de la importante inclusión del ejercicio de la función sexual como una actividad fisicorporal, siendo una actividad de la humanidad y para la perpetuación o disfrute de la humanidad, estimando que la práctica de las actividades fisicorporales, por todas sus bondades tiende a mejorar el ejercicio de la función sexual, y la práctica del sexo-motriz tienden a dar un impulso al bienestar físico, psicológico y espiritual, sustentando a la sexo-corporalidad, como innovador termino para el estudio del movimiento humano y la sexología actual, un significante aporte en cuanto al contenido y riqueza de las lenguas científicas expuestas, resaltando los altos beneficios del ejercicio de la función sexual, no solo asumiendo el acto sexual como una conducta que posee técnicas, métodos y una extensa teoría, pero a su vez, siendo una tierra poco labrada en cuanto a los múltiples beneficios que brinda a la humanidad.

Lo transcendental, es tener presente que las actividades sexo-corporales tienden a mejorar o mantener la raza humana en una vida activa y sana, quedando en evidencia

por medio de los planteamientos expuestos, sustentado de forma científica, la asertiva ejecución y disfrute placentero del ejercicio de la fusión sexual requiere de una buena condición física y psicológica, la cual se puede obtener por medio aplicación de la fisicorporalidad en nuestra vidas, y el ejercicio de la fusión sexual es considerado como una actividad fisicorporal que demanda concentración psicológica y una aptitud física considerable, el placer brinda muchos beneficios al ser humano.

Todo lo planteado puede ser apreciado de forma oportuna y didáctica en el siguiente esquema.

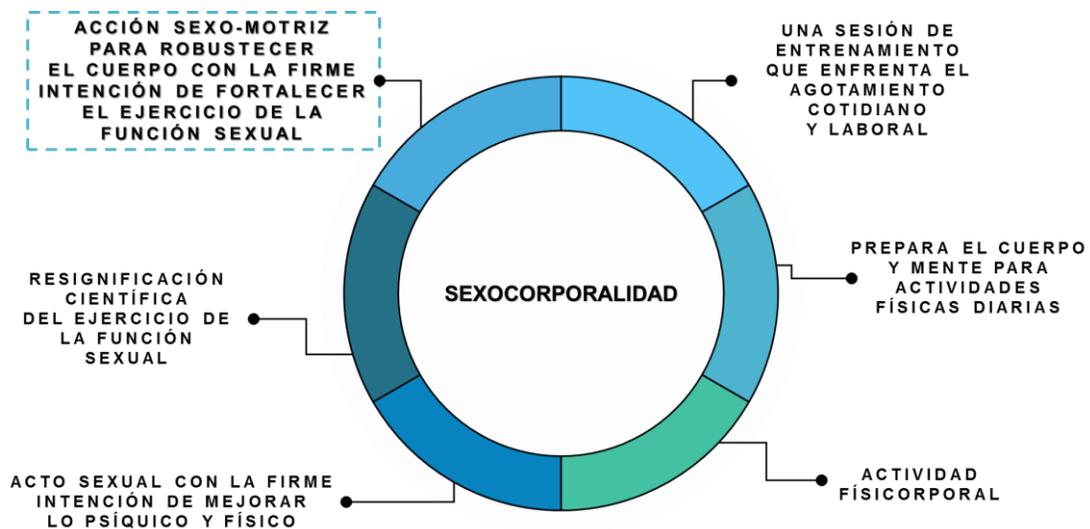


Figura Nro. 4. Sexo-corporalidad como actividad fisicorporal para mejorar la corporeidad

La sexo-corporalidad es el ejercicio de la función sexual, caracterizado por fases, donde se exhiben cambios de ambientes internos y externos del organismo, accesible a la observación y control científico, de clasificación sexo-reproductiva o psico-superflua, asumida como una actividad fisicorporal por intencionalidad de adquirir mejoras, amplios beneficios psicofísico y espirituales en la especie humana. Se podría decir que la sexo-corporalidad es el acto sexual ejecutado para beneficiar ampliamente el organismo y la psiquis que actualmente se encuentra muy perturbada por la aparición de pandemias patológicas, sedentarismo, obesidad y el uso exagerado, en cuanto a los avances científicos se refieren, viendo la sexo-

corporalidad como una íntima, placentera, erótica y además romántica sesión de entrenamiento, donde prevalece la recuperación, el fortalecimiento y el robustecimiento del cuerpo, y por si fuera poco, disminución de la depresión, el estrés, estimula la memoria, eleva la autoestima, rejuvenece y produce una sensación de bienestar generalizado.

Sexo psico-superfluo

El sexo psico-superfluo como nuevo término para la sexología es un resultado de una exhaustiva revisión de fuentes científica enfatizado el llamar al ejercicio de la función sexual como una retoma en cuanto a la actividad física se refiere, pero producto de una resignificación es considerada por el autor de esta investigación como una actividad fisicorporal con fines de placer goce, disfrute los cuales son de suma importancia para la salubridad de la raza humana. Predominantemente el ejercicio de la función sexual psico-suntuoso no va de la mano con el propósito reproducción ni con la perpetuación de la especie, pero si con el placer y la opulencia sexual, donde puede existir o no existir la presencia del amor.

Activar la función sexual no tiene como requisito la presencia de un sentimiento amoroso, ni la finalidad de un acto reproductivo; sin embargo, puede estar asociado a estos parámetros. Los parámetros independientes descritos, pueden conjugarse o no durante una relación de pareja (ocasional o estable), el cual podemos apreciar en el siguiente grafico de los enfoques del CIPPSV.

arropada por el exagerado uso técnico-científico, olvido de valores sociales, éticos, morales, entre otros, donde prevalece el goce, disfrute, placer pero con una variable de múltiples experiencias vanas o intangibles. Dicha praxis del ejercicio de la función sexual es basada predominantemente en la no existencia del Afecto/amor y la reproducción definidos por CIPPSV (1994) como:

Algo individual. Cada persona por lo general, tiene su propio concepto acerca de esta respuesta; ello determina una serie de normas en relación al noviazgo, la virginidad, el ejercicio de la función sexual pre-matrimonial, matrimonial y extra-marital, al divorcio, a la viudez y a la soltería (p.29).

La reproducción sobre el ejercicio de la función sexual dependerá de las normas que el individuo posea, un buen ejemplo es cuando las personas afirman que no puede existir ejercicio de la función sexual sin amor, otras consideran que se puede amar sin aquello que conduzca a la activación de la función sexual, y por ultimo otros grupos expresan que se pueden activar sexualmente sin la existencia amorosa. Por otro lado el CIPPSV (1994) define la reproducción de la siguiente forma:

La reproducción en la raza humana habla del proceso mediante el cual los gametos de varón y las hembras se fecundan para generar un nuevo ser. Pertenece al campo de la biología y se ocupa de la preservación y control de la especie humana junto a otros aspectos relacionados. Estudia (todo lo concerniente a la menarquia, la menstruación y la menopausia, el embarazo, el parto y el puerperio (p.29).

La reproducción es un proceso biológico por el que los seres vivos perpetúan la especie, el cual trata también de las políticas poblacionales, planificación familiar, uso de métodos anticonceptivos, temas como el aborto, la infertilidad y enfermedades de transmisión sexual. Se podría pensar que el único propósito, de practicar el ejercicio de la función es para efecto de reproducción o perpetuación de la especie (aunque sea su primordial propósito), esto condicionaría a la raza humana hacia una limitación constate de su frecuencia sexual, ejercitado esta función para fines reproductivos, quedando en vano la preparación y existencia académica científicista de los sexólogos y orientadores en la actualidad.

Por tal motivo, es de importancia resaltar el término del ejercicio sexual donde prevalecen múltiples ejecuciones sin la presencia del Afecto/amor, como es el ejercicio de la función sexual psico-superfluo, el cual no pretende sustituir lo planteado en la conjugación de parámetros de CIPPSV, sino una retoma del ejercicio de la función sexual como una actividad física y resignificación del ejercicio sexual como una actividad fisicorporal, sin Afecto/amor y predominantemente sin reproducción, pero con una variable adicional, que es la firme intención de tener presente la opulencia o la exuberancia.

Cabe señalar, lo expuesto por el CIPPSV, en la tabla de parámetros independientes descritos que pueden conjugarse o no durante una relación de pareja (ocasional o estable), utilizadas por orientadores y sexólogos en la actualidad. Es de resaltar, que no aparece reflejada la variable que pueda describir una sexualidad activa pero con el objeto de satisfacer una “necesidad” intangible, mental de tipo-superflua, donde el acto sexual es asumido tanto por el hombre como por la mujer, enfocado en una marca elevadas de experiencias de ídoles heterosexual, homosexual o bisexual (dependiendo de la forma administrada) no importando el factor afecto/amor o en sus efectos por criterio de irresponsabilidad o no, según el contexto sociocultural que se encuentre. Este tipo de terminología, al ser incorporado en el campo de la sexología pasaría a ser cimiento para muchos estudios científicos de área, como un acto sexual psico-superfluo, direccionado en lo banal, presencia de segregación de adrenalina, satisfacción espiritual, ir más rápido, más alto, más lejos, ser más fuerte, más dominante sin ningún tipo de importancia afectiva amorosa, solo un disfrute momentáneo con la libre concepción de sumar una experiencia sexual más del sendero de la vida.

El término sexo-superfluo o sexo psico-superfluo, en su conformación semántica pertinente, es un acto sexo-motriz que puede ser administrado por una pareja estable o por múltiples parejas, direccionada hacia un acto sexual que busca goce, disfrute, relajación, con la firme intencionalidad de sumar múltiples y constantes experiencias, donde eminentemente no busca perpetuar la especie. Si bien es cierto, la palabra

superfluo es muy utilizada en diferentes discursos y conversaciones en la actualidad, pero no en las ciencias sexológicas, el origen etimológico del término superfluo en concreto, trata de una palabra que deriva de “superfluus”, que se ha formado a partir de la suma de dos partes: el prefijo “super” que puede traducirse como “por encima” y raíz del verbo “fluere” que es sinónimo de “fluir”.

En forma de concepto, la palabra superfluo se refiere aquello que sobra, es innecesario, inútil, es decir, si la raza humana asumiera el ejercicio de la función sexual como una actividad solo sexo reproductiva, se podría considerar como una actividad física enfocada en cubrir necesidades de sobrevivencia, siendo un conjunto de movimientos corporales orientados a resolver diferentes y múltiples problemas de índole motriz, pero como es evidente el ejercicio sexual, es para el goce, el disfrute, el placer, brindando múltiples beneficios, esta debe ser considerada por los científicos sexólogos como una actividad fisicorporal.

Es importante resaltar que para el autor de esta investigación científica, el sexo psico-superfluo puede ser considerado como una actividad fisicorporal, ya que brindar placer, disfrute y goce. En otras palabras, da imperiosos beneficios psicofísicos, asumiendo que no tendrá fines de perpetuar la especie humana.

Colombiana Kienyke.com (2016) la cual público lo siguiente:

Antonio Cassano, jugador de la Selección de Italia, sorprendió al mundo con su poderío goleador en la Roma, Milán y Real Madrid. No obstante, el ‘Bambino’ nunca ha podido controlar su vida sexual. De hecho, en su libro: ‘Las mañanas no sirven a nadie’, el italiano confiesa haberse acostado con más de 600 mujeres. Además dice que su paso por los ‘merengues’ fue fructuoso: “En Madrid el sexo era más fácil (s.p).

La prensa Kienyke.com (2016) expreso que los jugadores de futbol brasileiros Roberto Carlos y Ronaldo han tenido muchas parejas en los últimos años, describiendo lo siguiente:

Otros brasileños que estuvieron en el ojo de la polémica fueron Roberto Carlos y Ronaldo. El lateral carioca tiene ocho hijos con seis mujeres distintas y, según

él, se cansa de las mujeres tan rápido como de los carros y los relojes, sintiendo la necesidad de cambiar. Por su parte, el goleador ha salido con muchas mujeres como María Beatriz Antony, Milene Domingues y Daniela Cicarelli (s.p).

La presencia del sexo sin Afecto/amor con múltiples parejas, acto sexual que también se pudo registrar en la Biblia Traducción de Lenguaje Actual como libro histórico, cultural y religioso en el cual narra específicamente en el 1er Libro de Reyes capítulo 11 cuantas parejas tuvo el Rey Salomón como tercer Rey del pueblo de Israel expresando lo siguiente, “Salomón tuvo setecientas esposas extranjeras, que eran princesas. Entre ellas estaba la hija del rey de Egipto, además de otras mujeres moabitas, amonitas, edomitas, hititas y sidonias. También tuvo trescientas mujeres, con las que vivió sin haberse casado” (p.459).

Todo lo planteado da sustento al termino del sexo-superfluo o sexo psico-superfluo y ser incorporar al campo científico de la sexología la cual estudia los problemas relativos al sexo y la sexualidad en sus dimensiones bio-psico-sociales y culturales, en sus aspectos normales, disfuncionales y patológicos, con los aportes de diversas disciplinas reunidas en un campo integrador multi e interdisciplinario. De igual forma, es importante considerar que el sexo psico-superfluo es evidenciado predominantemente en practicantes de actividades fisicorporales y deportivas en la actualidad que gozan de condiciones psico-físicas elevadas en salubridad se refiere, producto de las prácticas lógicas científicas y procedimentales en cada sesión fisicorporal.

El Ejercicio de la Función Sexual desde una Visión Sexo-recreativa

La recreación es tomada en cuenta como una actividad idónea por su alta importancia en el disfrute de la vida cotidiana, de igual forma es utilizada como una herramienta educativa, pre-deportiva, psicoterapéutica, para ocupar de manera productiva el tiempo libre, mejorar las relaciones sociales. Por ende, propicia un importante impacto en el ejercicio de la función sexual vista como una actividad fisicorporal de índole sexo-corporal, corpo-sexual, sexo-reproductiva o psico-

superflua. La recreación como actividad psicocorporal tiene muchas definiciones en nuestros tiempo, según Ramírez (1999) “es cualquier forma de experiencia complementaria al marco laboral y escolar, que se realiza en tiempo libre y a escogencias propias del individuo con el objeto de producirse satisfacción o diversión para el alivio físico y mental” (p.95).

Otra definición de recreación es la efectuada por Guerrero y Mizrahi (2006) la cual expone como: “un factor de bienestar social que constituye en mejorar la calidad de vida mediante el autoconocimiento, la interacción y la comunicación con su contexto social” (p.17).

De igual forma Bolívar y Núñez (2006), establece que: “la recreación es fuente de salud física y mental, así como de distracción, de participación, habitúa la disciplina, es plena y puede contribuir dentro de la perspectiva humana a una verdadera renovación social” (p.86).

Es importante determinar la recreación como uno de los componentes actividades psicocorporales, forjadora de beneficios para una salud física y mental de la raza humana caracterizada por ocupa un tiempo libre, buscando tener una diversión disciplinada, tanto para el beneficio propio o colectivo por medio de las satisfacciones, alegría, dándole apertura al desarrollo de la personalidad por medio de actividades caracterizadas como lúdicas y divertidas.

Belmonte (citado Guerrero y Mizrahi 2006), considera que en la recreación “se realiza con gran eficacia la formación física, cultural e ideológica se adquiere y se asimilan valores, normas de vida, opiniones y conocimientos, los cuales forman una estructura de la personalidad” (p.13).

Al igual (Bolívar y Núñez 2006 citan la Cátedra de Recreación del Instituto Pedagógico de Caracas), definiendo la recreación como “un conjunto de actividades lúdicas, creativas y continuas que el individuo realiza para armonizar o equilibrar el sistema endógeno con agentes exógenos, donde se representa el enlace entre el hombre y la naturaleza a través del contacto hombre-hombre, hombre- ambiente” (p.85).

Por todas las definiciones expuestas, queda en evidencia que la recreación es una actividad que genera gastos energéticos empleados durante el tiempo libre, después de las horas laborales y/o trabajo, puestos en práctica con un propósito determinado y caracterizado hacia el descanso, ejercitar el cuerpo para así mejorar las cualidades físicas, mejorar las relaciones sociales, disminuir el agotamiento y el estrés. La recreación posee una íntima relación con el convivir de la raza humana, sus principios, ética, moral y su cultura general, promoviendo una calidad de vida, al igual que generando un sentido de cuidado, preservación de su practicante, coincidiendo íntimamente con todos los valores del hombre, que puede ser clasificado en: valores biogénéticos, valores sociales, valores educativos, valores espirituales y valores ambientales.

Por otro lado, (Guerrero 2006 cita Ramos), el cual denota varios tipos de valores y según la línea de esta investigación se escogieron dos, los cuales poseen mayor relación con el tema. El valor físico, se traduce en el desarrollo armónico del cuerpo humano y todo su sistema produciendo un incremento general, una compensación del esfuerzo rutinario del trabajo y al estrés social en función de su salud.

El valor físico de la recreación es uno de los más importantes, ya que, le proporciona a la humanidad que practiquen las actividades físico-recreativas, como una forma idónea para el mejoramiento psicofísico, un desarrollo de las actividades de índole deportivo recreativo, adquiriendo una motivación para la práctica de las actividades físicorporales buscando una salud mental y un desarrollo armónico o robusteciendo la corporeidad.

El valor psicológico de la recreación va direccionado a la satisfacción, entrega y el sentirse agrado con uno mismo o el resto de la comunidad; convirtiéndose en un mecanismo de liberación del estrés y de energía química, así como la liberación catártica al renovar una fuente agotada de presiones sociales, por una fuente de energía refrescante. Asimismo la recreación se convierte en una herramienta terapéutica capaz de lograr un equilibrio psíquico del hombre, proporcionando autoconfianza, autocontrol, entusiasmo equilibrado de la calidad de vida.

La recreación brinda un beneficio psicofísico importante, siendo una actividad físicorporal para la raza humana desde su niñez hasta la etapa de adulto mayor, la cual se encuentra agobiada por una dura rutina de trabajo y estrés, producto de los extenuantes abusos técnico-científicos, sedentarismo, y enfermedades que restan el tiempo de vida a la humanidad. La práctica de la recreación, en especial la recreación activa (deporte recreativo, actividades pre-deportivas y deporte menor), tienden a propiciar un equilibrio mental del hombre, reflejado antes, durante y después de la misma, una total liberación de estrés proporcionando la alegría, socialización, autoconfianza, obtenida como ganancia una vida completamente placentera.

Un importante aporte epistémico es el efectuado por Ramírez (2014), expresando la recreación como:

lo que las personas hacen por placer que encuentran en ellos, sin otra recompensa, que la pura realidad no contribuyendo con ello a ganarse la vida. La determinación de una actividad como forma de recreación o trabajo no depende de lo que hace la persona, sino del motivo o finalidad que fundamenta la acción (p.24).

Esto realza la importancia que tiene la recreación en la vida del hombre y la mujer, por ser una actividad físicorporal reclama un adecuado funcionamiento anatomo-fisiológico, dando apertura a su clasificación, pudiendo ser estudiadas según el lugar de su aplicación, la cantidad de movimientos físicos, la participación del ejecutante o de su propósito. Ramírez (1999), manifiesta que “los tipos de actividades recreativas han sido establecidos atendiendo: (1) El Grado de Participación (activos y pasivos); (2) El Ambiente de Aplicación (al aire libre y espacios cerrados); (3) Las Aéreas que se Realiza (recreativa- sociales, recreativas-deportivas, recreativas-culturales)” (p.96).

Una de las clasificaciones predominante por diferentes autores es la recreación activa y la recreación pasiva. La recreación activa implica acción, donde las personas que participan disfrutando de la actividad (el bailar, juegos de mesa, entre otras) y la recreación pasiva ocurre cuando el individuo recibe la recreación sin ningún tipo de participación o cooperación (lee periódicos o libros, visita centros de navegación, ver

televisión, ir al cine, hablar con amigos, el participar en juegos de mesa), haciendo uso del tiempo libre. La recreación activa se refiere a la forma de esparcimiento o participación voluntaria donde el hombre tiene una intervención activa y dinámica con el propósito de ejercitar su cuerpo y la mente (actividades fisicorporales), la recreación pasiva se enfoca al tiempo de recreo donde el hombre asume una actitud de disfrute por medio de la observación, distracción y la contemplación, no siendo partícipe activo durante la actividad recreativa, este tipo de recreación corresponde al asistir a espectáculos, exposiciones, eventos culturales, el paseo y descanso.

Lo planteado sustenta la importancia que se le atribuye a la recreación en la especie humana, proyectándola como una actividad fisicorporal generadora de una importante recuperación psicofísica puesto en práctica después de la jornada laboral y sin propósito lucrativo, brindando una sólida base científica para resignificar el ejercicio de la función sexual como una ejercicio recreativo del ser humano siendo esta una actividad reproductiva o psico-superflua producto de intercambio físico en busca de placer individual o mutuo, pudiendo manifestarse por juegos sexuales o eróticos, contactos corporales génito-genitales (coito), génito-anal, ofreciendo en las mejores condiciones psicofísicas, por y para la liberación del ser humano antes cualquier tensión y angustia, transformándolo en un ser optimista, satisfecho, relajado, dispuesto a soportar los grandes desafíos y ataque que propicia el uso exagerado de avance científico y su aliado sedentarismo crónico, base para múltiples patologías presente en la actualidad.

Por otro lado, Bolívar y Camargo (2013) manifestando “la vivencia de la recreación para el individuo cuando participa en una actividad que satisface sus necesidades, esta despierta al placer, alegría, diversión y satisfacción otorgándole un efecto de libertad durante la realización de la misma” (p.14). Por tal motivo el ejercicio de la función sexual debe ser vista como una actividad sexo-recreativa (sexo-corporal), que propicia placer físico en búsqueda de la descarga fisiológica, la reafirmación de la identidad, atracción sexual recreativa sin compromiso afectivo (sexo sin amor) hasta la relación sexo-afectiva (sexo con amor), las cuales según su

ejecución puede ser para fines reproductivos de la especie humana o por encuentro amoroso para fines psico-superfluo, en otras palabras, el ejercicio de la función sexual debe ser asumido por el mundo científico de la sexualidad como una actividad de índole recreativa pudiendo ser resignificada por sus múltiples beneficios a la corporeidad, para la reproducción o disfrute del hombre y la mujer de la actualidad, todo lo expuesto muy bien puede ser interpretado de la siguiente forma:

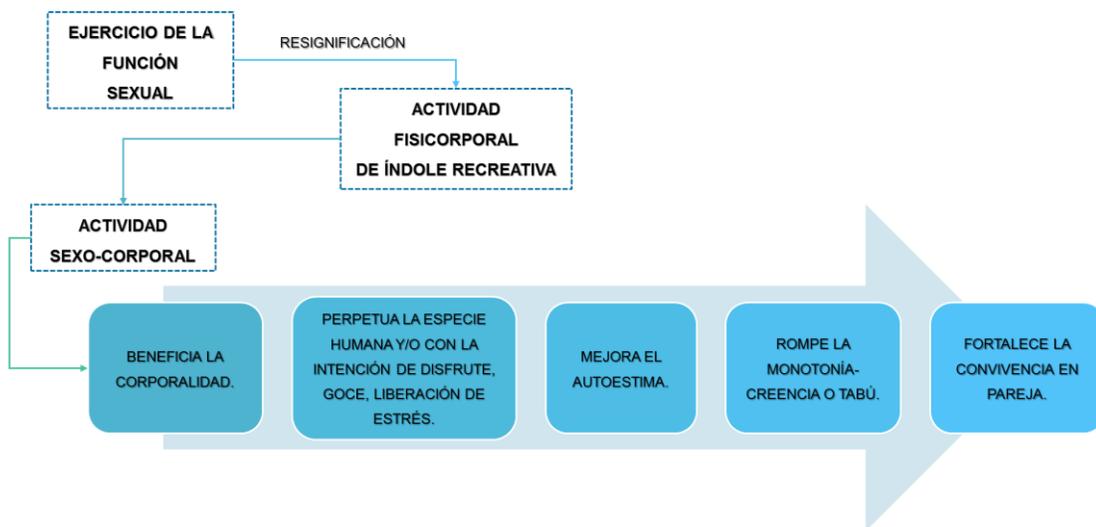


Figura 5. El sexo-recreativo como actividad de recuperación psicofísicas

El ejercicio de la función sexual visto desde la perspectiva recreativa, es una actividad del cuerpo y para el cuerpo, asumiendo un sentido de responsabilidad en cuanto a la salubridad, mas no un acto desenfrenado (promiscuidad) el cual acarrea múltiples riesgo en ser víctima de las infecciones de trasmisión sexual existente en la actualidad, las cuales siguen en proceso de mutación permanente en la raza humana restando el tiempo de vida promedio y la perpetuación de la especie. Lo planteado puede corroborarse con los datos estadísticos de la OMS (2016) manifestando que:

Cada día más de 1 millón de personas contraen una infección de transmisión sexual. Se estima que, anualmente, unos 357 millones de personas contraen alguna de las cuatro ITS siguientes: clamidiasis (131 millones), gonorrea (78 millones), sífilis (5,6 millones) o tricomoniasis (143 millones) (s.p).

La fisicorporalidad va en contra de cualquier elemento que contrarreste la existencia y perpetuación de la humanidad, siendo ésta una alternativa importante para recuperar, mantener o robustecer la salud física y mental del ser humano, por tal motivo, cuando el investigador manifiesta el hecho de considerar el ejercicio de la función sexual como una actividad recreativa, se proyecta hacia una sexualidad sin mitos y tabús que limitan el goce y el disfrute del acto sexual, siendo una limitante a uno de los fines propuestos como el deleitarse, recuperarse, disfrutar, divertirse, levanta el ánimo, aumenta la actitud positiva frente a los problemas cotidianos, eleva el autoestima, rechaza de los vicios de la ingesta exagerada y por consecuencia nos ayuda a mantenernos en forma, además ayuda a la raza humana a asumir el acto sexual como una forma de recreación manifestada por la presencia del erotismo, siendo además una representación, una celebración, una ceremonia ritual cargada de símbolos y no simplemente un acto fisiológico programado.

Es imperioso destacar que a través de este estudio científico se generó un producto intelectual, cargado de aportes auxiliares (tributario) a las ciencias sexológicas.

Primicia Científica

La novedad científica de la presente investigación se ve reflejada en los elementos y variantes, emergidos desde los diferentes momentos de la investigación, los cuales se caracterizan fundamentalmente por la originalidad de su contenido y/o función, en el efecto las actividades fisicorporales y el ejercicio de la función sexual:

1. Se crea e introduce un novedoso estudio en y para el los sexólogos y culturas físicos que toma como esencia exploratoria de indagación, el tema de la resignificación del ejercicio de función sexual, la cual propone como premisas de su conclusión la retoma y reinterpretación de lo que se había obviado y/o perdido, tales como la practicas de las actividades fisicorporales en relación

con la corpo-sexualidad, la sexo-corporalidad, sexo psico-suntuoso y sexo-recreativo.

2. Se crea un referente teórico de la fisicorporalidad para el fortalecimiento del ejercicio de la función sexual y del bienestar psico-físico durante la adultez.
3. Se determinaron y desenlazaron científicamente los vocablos corpo-sexualidad y sexo-corporalidad como un aporte a la ciencia sexológicas y de la motricidad humana.
4. Dada la dinámica de las actividades fisicorporales como termino novedoso en la actualidad, siendo una actividad del cuerpo y para el cuerpo se le dio justificación teórico científica al ejercicio de la función sexual como una actividad fisicorporal.

Como punto novedoso de esta investigación, se da conocer a la sexología una modalidad del ejercicio de la función sexual predominante en personas que practican de forma constante, lógica y sistematizada las actividades de índole físico-recreativa, físico-educativa y físico-cultural como es el sexo psico-superfluo.

CAPÍTULO VI

CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES

Conclusiones

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

1. En estrecha coincidencia con las opiniones de los informantes claves del presente estudio científico se verifico 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 un pieza fundamental en el fortalecimiento del ejercicio de la función sexual en general, mostrando predominancias 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 o aspecto dentro de cada pregunta aplicado a los practicantes de las actividades fisicorporales de múltiples centros de entrenamientos -la cual se basó en una escala valorativa de priorización- se verifico que la segunda opción más votada de la pregunta 1 fue; mejora la capacidad de elasticidad y flexibilidad necesaria para un excelente desempeño laboral y sexual, estuvo entre la posición 1 a la 3 para 17 jueces siendo un 43%, en la posición de 4 a

la 6 lo vieron de forma neutral conformado por 13 jueces y representado por un 33%, la tendencia estadística fue representada en un 76% traducida de 30 practicantes fisicorporales de 40. De la pregunta 2 fue la opción; en el cuerpo la sangre fluye rápidamente, llenando los genitales pudiendo lograr la excitación, estuvo entre la posición 1 a la 3 para 30 jueces siendo un 75%, en la posición de 4 a la 6 lo vieron de forma neutral, conformado por 6 jueces y representado por un 15%, la tendencia estadística esta representada en un 90% traducida en 36 practicantes fisicorporales de 40.

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 existe falsas creencias y mitos al considerar que el ejercicio de la función sexual como un dispositivo contrarrestar el rendimiento físico. Además, el poder realizar el ejercicio sexo-motriz un día antes de las competencias deportivas, ya que minimiza la ansiedad y estrés en los diferentes escenarios deportivos.
5. En todo lo reflexionado por parte de los informantes y el autor de este estudio científico, se realizó la retoma del ejercicio de la función sexual como una actividad física y una resignificación del ejercicio sexo-motriz como una actividad fisicorporal siendo referente teórico para los nuevos términos sexo-corporalidad, corpo-sexualidad, sexo-recreativo y sexo psico-superfluo, dirigidos la ciencia sexológica, los especialistas del área de la preparación física y/o del área biomédica.

Recomendaciones

- ✓ Se recomienda, es necesaria que ejercitación para el favorecimiento del ejercicio de la función sexual sea prescrito por especialistas del área de la preparación física y/o del área biomédica.
- ✓ Sobre la base de esta investigación, se recomienda la incorporación y utilización de los nuevos términos sexo-corporalidad, corpo-sexualidad, sexo-recreativo y sexo psico-superfluo por los centros de estudios sexológicos, y de cultores físicos, para darle la importancia que merece las actividades fisicorporales y los efectos positivos en el ejercicio de la función sexual.
- ✓ Considerar y tomar en cuenta la creación de líneas de investigación relacionada con las actividades fisicorporales y los efectos del ejercicio de la función sexual de forma psico-superfluo, para la reproducción y perpetuación de la especie humana.
- ✓ Considerar como primordial la divulgación de hallazgo científico, de los efectos positivos de las actividades fisicorporales el ejercicio de la función sexual en las diferentes etapas evolutivas de la raza humana, sobre todo durante la adultez y la adultez mayor por medio de trípticos, programas de radio y televisión entre otros.
- ✓ A las entidades gubernamentales, promover las actividades fisicorporales para conquistar una cultura física y una efectiva ejercitación sexo-motriz, garantizando la reproducción y perpetuación de la especie humana.
- ✓ A los practicantes de actividades fisicorporales adultos y adultos mayores, se les recomienda ejercitar de forma lógica, organizada, sistematizada y supervisada por especialistas del área de la cultura física, además de procurar evoluciones trimestrales por médicos especializados, para evitar lesiones

psicofísicas y un correcto uso de los elementos existente en los múltiples centros de entrenamientos.

- ✓ Se debe fomentar, una buena alimentación y adecuada nutrición, acompañada de vitaminas y reconstituyentes farmacológicos que contribuyan a la salubridad de los practicantes fisicorporales de múltiples centros de entrenamientos
- ✓ Se sugiere a los practicantes fisicorporales, por lo mínimo tres días y máximo seis días de ejercitación semanal, dejando un día de recuperación o descanso con una intensidad/volumen administrados por especialistas de la preparación física

REFERENCIAS

- Aballay, J. (2008). *Buena salud*. (Documento en línea). Disponible en: www.edufilas.com/docuemntos/art%ADculo%20aballayrelacionessexuales. [Consulta, julio 12, 2016].
- Actividad sexual quema 300 calorías cada 5 minutos* (2007). Corrientes Noticias. (Documento en línea). Disponible en <http://www.corrientesnoticias.com.ar/interior>. [Consulta, agosto 28, 2015].
- Alejo, B (2009) *Educación en sexualidad desde un enfoque humanístico*, Tesis Doctoral. Universidad de Carabobo (Documento en línea). Disponible en <http://servicio.bc.uc.edu.ve/educacion/arje/arj13/art02.pdf> [Consulta: 2016, Febrero 5].
- Algo de testosterona*. (2008) Sexovida. (Documento en línea). Disponible en <http://www.sexovida.com/educacion/testosterona.htm>. . [Consulta, 26 abril, 2015].
- Alvarado, F (2015). *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> [Consulta, 25 agosto de 2015].
- Alvarado, F (2015). *La fisicorporalidad y el ejercicio de la función sexual*. (Documento en línea). Disponible en <http://www.efdeportes.com/efd210/la-fisicorporalidad-y-la-funcion-sexual.htm> [Consulta, 20 agosto de 2018].
- Aponte, R. y Behres, S. (1994). *Del pensamiento al placer*. Editorial Planeta. Caracas- Venezuela.
- Arias, F. (2006). *El proyecto de investigación*. (5ta ed). Caracas: Editorial Episteme.

- Arriagada, J. y Gonzalez. C. (2006). *Calidad de vida y función sexual en mujeres postmenopáusicas con incontinencia urinaria*. (Documento en línea). Disponible en <http://www.actasurologicas.info/v32/n>. [Consulta, julio 12, 2016].
- Babino, M. (2008). *El ejercicio del placer corporal y sexual*. Ponencia de XIII Congreso Venezolano de Sexología. Nueva Esparta - Venezuela.
- Beneficios de la expresión sexual para la salud*. (2007). Federación de América Planed Pashood. (Documento en línea). Disponible en <http://www.planedparenthood.org>. [Consulta, 10 de mayo 2015].
- Bianco, F. (1978). *Sexología clínica: bases fisiológica*. Editorial C.I.P.V. Caracas-Venezuela.
- Bianco, F. (1990). *Sexología. Definiciones y conceptos*. (2da. Edición). Caracas. Editorial el C.I.P.P.S.V.
- Biblia traducción de lenguaje actual* (2003). Sociedades Bíblicas Unidas.
- Bolívar, G. y Camargo, C. (2013) *La recreación, ética y valores* (1er. Edición). Caracas-Venezuela. Editorial: FEDUPEL.
- Bolívar, G. y Núñez, V. (2006). *La Recreación como indicador de calidad de vida*. *Revista nacional de orientación y consulta*. (UPEL- Maracay).
- Cabezas, M. (2003). *Beneficios psicológicos de la actividad física y el deporte*. Universidad de Sevilla. España. (Documento en línea). Disponible en <http://www.efdeportes.com>. [Consulta, julio 30 de 2016].
- Cáceres, A. (1990). *Neuropsicología de la sexualidad*. Okurra Editors. 2da. Edición. Lima-Perú.
- Centelles, L (2009) *La actividad física como factor rehabilitador en personas con problemas de drogas*. (Documento en Línea). Disponible: <http://www.efdeportes.com/efd128/la-actividad-fisica-como-factor-rehabilitador-en-personas-con-problemas-de-drogas.htm> [Consulta: 2015, Junio 17].
- Centro de Investigación Psiquiátricas Psicológicas y Sexuales de Venezuela (1999). *Formación de actitudes del orientador I (FAO I)*. Caracas Venezuela.
- Centro de Investigación Psiquiátricas Psicológicas y Sexuales de Venezuela (1994). *Formación de actitudes del orientador (C.I.P.P.S.V.)* Caracas Venezuela.
- Constitución de la República Bolivariana de Venezuela* (1999). (Documento en Línea):<http://www.mp.gob.ve/LEYES/constitucion/constitucion1.htm>. [Consulta: Abril, 2016].

Corpaz, F. (1994). *Educación física en la enseñanza primaria*. Ediciones Aljibe. Malarya.

Declaración universal de los derechos humanos (1948). (Documento en Línea): <http://www.cmdlt.edu.ve/04institucion/pdfs/Declaracion%20Derechos%20Humanos%201948.pdf>. [Consulta: Abril, 2016].

Deporte y sexo: el debate. (2007). Ligadelatletismo. (Documento en línea). Disponible en: http://news.bbc.co.uk/hi/spanish/specials/2004/atenas_2004/newsid_3559000/3559188.stm. [Consulta, abril, 2015].

Dieta del sexo. (2014). Súper Natural. (Documento en línea). Disponible en <http://www.supernatural.cl/dieta-del-sexo.asp>. [Consulta 2014, Mayo 15].

El sexo aumenta la velocidad de los atletas (2006). El Mundo es Deporte. Madrid España. (Documento en línea). Disponible: <http://www.elmundo.es/elmundodeporte/2002/08/09/masdeporte/1028904310.html>. [Consulta, 2017, Febrero 30].

Eyacuación Precoz Ayuda. (2008). *Tratamiento de eyacuación precoz*. [Página en línea]. (Documento en línea). Disponible: <http://www.eyacuacionprecozayuda.com>. [Consulta, 2017, Febrero 30].

Futbolista que no dejaron de ser mujeriegos. (2016). Kien y ke. (Documento en línea). <https://www.kienyke.com/deportes/mas-deportes/futbolistas-que-no-pudieron-dejar-de-ser-mujeriegos>. [Consulta, junio, 2017].

Garcias, G. (1993). *El uso del tiempo en la población adulta*. Venezuela: Copyright.

Guerrero, G. (2007). *La recreación alternativa del desarrollo comunitario*. (Documento en línea). Disponible en: www.efdeportes.com/efd100/recrea.htm. [Consulta, agosto 28, 2016].

Guerrero, G. y Mizrahi, E. (2006). *Papel protagónico de la escuela en la implementación de programas recreativos comunitarias para los jóvenes y adolescentes*. Revista Nacional de Orientación y Consulta. (UPEL- Maracay).

Guevara, E. (2007). *La relación existente entre el consumo de alimentos afrodisiacas y el ejercicio de la función sexual de varones entre 20 y 60 años de la Urbanización Bicentenario, Parroquia Alfredo Pacheco Miranda*. Trabajo de Grado para Optar al Título de Magister. C.I.P.P.S.V. Maracay.

Haag, H. (2004). *Research methodology for sport and exercise science*. Germany: Die Deutsche Bibliothek.

Harcourt. (2000). *Diccionario general de enfermería y medicina*. [Multimedia en DC]. Disponible: Universidad Nacional Experimental Rómulo Gallego.

- Kien y ke. (2016). *Futbolista que no dejaron de ser mujeriegos*. [Página en línea] (Documento en línea). <https://www.kienyke.com/deportes/mas-deportes/futbolistas-que-no-pudieron-dejar-de-ser>. [Consulta, junio, 2017].
- Koontz, R y Donnell, D. (1976). *Curso de Administración Moderna*. Ediciones Mc Graw Latinoamérica. Bogotá
- Leal, J (2005). *La autonomía del sujeto investigador y la metodología de la investigación*. Litorama C.A.
- Leticia Centelles (2009). *La actividad física como factor rehabilitador en personas con problemas con drogas*. (Documento en línea). Disponible en <http://www.efdeportes.com/efd128/la-actividad-fisica-como-factor-rehabilitador-en-personas-con-problemas-de-drogas.htm> [Consulta, febrero 30 de 2016].
- Ley orgánica de deporte, actividad física y educación física* (2011). (Documento en Línea):[://http://www.iamdr.gov.ve](http://www.iamdr.gov.ve). [Consulta: Abril, 2016].
- Ley orgánica de educación* (2009) (Documento en Línea): http://www.venezuelaigualitaria.org/Documentos/Ley_Educacion.pdf [Consulta: Abril, 2016].
- Ley orgánica de salud* (1998) (Documento en Línea): http://www.derechos.org.ve/pw/wpcontent/uploads/ley_organica_salud.pdf http://www.venezuelaigualitaria.org/Documentos/Ley_Educacion.pdf [Consulta: Abril, 2016].
- Ley orgánica del trabajo, las trabajadoras y los trabajadores*. (2012). Gaceta Oficial de la República Bolivariana de Venezuela, 6076 (Extraordinario). Caracas. Autor.
- Manual de educación física y deporte*. (s.f.). Editorial Océanos. Barcelona – España.
- Martínez, M (2013). *Intervención cognitivo-conductual en sexualidad y relación de parejas en mujeres obesas en etapa de mantenimiento*. Tesis Doctoral. Universidad Complutense de Madrid, (Documento en línea). Disponible en <http://eprints.ucm.es/20012/> [Consulta: 2016, Abril 28].
- Masters, W. y Johnson, V. (1978). *Respuesta sexual*. Buenos Aires-Argentina: Inter-medico.
- McCary, S. (1996). *Sexualidad humana*. México. Manual Moderno.
- Moles, J. (1991). *Psicología Conductual*. Editorial Greco. Caracas.
- Moles, J. (2004). *Psicología conductual*. 2da Edición. Maracay: Grafi. Aragua.
- Moles, J. (2007). *Asesoramiento clínico*. 2da Edición. Maracay: Grafi. Aragua.
- 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. (Documento en línea). Disponible en <http://www.revista-apuntes.com/es/hemeroteca?article=128> [Consulta: 2016, Abril 28]
- Morir, R (2008). *Obesidad y sexualidad*. Revista Academia La Voz de Expertos (Documento en línea). Disponible en <file:///C:/Users/LenovoSL/Downloads/19513>. [Consulta, febrero 30 de 2017].
- Munné, F. (1988). *Psicosociología del tiempo libre*. México: Trillas.
- Olivera, C y Bujardon, A (2010). *Estrategia educativa para lograr una sexualidad saludable en el adulto mayor*. (Documento en línea). Disponible en http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1727-81202010000200006
- Ordaz, L. (2005). *El ejercicio físico una necesidad impostergable*. Venezuela: Prima.
- Organización mundial de la salud. (2010). Recomendaciones mundiales sobre actividad física para la salud. (Documento en línea). Disponible en <file:///D:/TEORIA%20IV/Recomendaciones%20%20OMS.pdf>. [Consulta, agosto 30, 2018].
- Organización Mundial de la Salud. (2016). Centro de prensa. (Documento en línea). Disponible en <http://www.who.int/mediacentre/factsheets/fs110/es/>. [Consulta, agosto 1, 2016].
- Organización Mundial de la Salud. (2018). Detail. (Documento en línea). Disponible en <http://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/physical-activity>. [Consulta, agosto 20, 2018].
- Organización mundial de la salud. (2018). Detail. (Documento en línea). Disponible en <http://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/physical-activity>. [Consulta, agosto 20, 2018].
- Ramírez, E. y Bastardo, O. (2008). *El programa barrio adentro deportivo*. “La Educación Física y el Deporte en la República Bolivariana de Venezuela”.
- Ramírez, J. (1999). *Conceptos: educación física, deportes y recreación*. Venezuela: Espíteme.
- Ramírez, J. (2009). *Fundamentos teóricos de la recreación, la educación física y el deporte*. Venezuela: Espíteme.
- Ramírez, J. (2014). *Thesaurus de la actividad fisicorporal y deportiva*. Venezuela: Cuentahilos.

- Respuesta sexual humana. (2008) Sexual del Amante. (Documento en línea). Disponible en <http://www.guia-sexual-del-amante.com/respuesta-sexualhumana>. [Consulta, 10 mayo 2015].
- 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, (Documento en línea). Disponible en <http://www.tdx.cat/bitstream/handle/10803/310214>. [Consulta: 2016, junio 10].
- Sapetti, A. (2007). *Obesidad y disfunción eréctil*. Revista Sexología C.I.P.P.S.V.– Venezuela.
- Sexo antes de la competencias deportivas ¿sí o no?* (2008). Ifobae, (Documento en línea). Disponible en <http://www.infobae.com/2008/04/04/372546-sexo-antes-las-competencias-deportivas-si-o-no/> [Consulta 2016, Enero 5].
- Sexo antes de las competencias deportivas* (2008). El Nuevo Diario.com.ni (Documento en línea). Disponible en: <http://archivo.elnuevodiario.com.ni/salud-sexualidad/307981-sexo-previo-competencias-deportivas/> [Consulta 2016, Enero 5].
- Smith, R. (2008). *Sexo y calorías*. Revista Digital en Plenitud. (Documento en línea). Disponible en <http://www.enplenitud.com/nota.asp> [Consulta 2014, Febrero 2].
- Sociedad venezolana de urología* (2013). Revista y Boletines. (Documento en línea). Disponible en: <http://www.soveuro.org.ve/seccion.php?b=3&mira=50>. [Consulta: 2014, Marzo 7].
- Sopetki, A. (2008). *Diabetes y disfunción eréctil*. Revista Sexología. C.I.P.P.S.V. Venezuela.
- Suarez, J. (2006). *La actividad física, la recreación y los deportes como medios promotores de la salud y herramientas educativas en la prevención de enfermedades de transmisión sexual*. (Documento en línea). Disponible en: <http://www.eyaculacionprecozaayuda.com>. [Consulta, 10 de enero 2017].
- Súper Natural. (2014). *Dieta del sexo* [Página en línea]. (Documento en línea). Disponible en <http://www.supernatural.cl/dieta-del-sexo.asp>. [Consulta 2014, Mayo 15].
- Szmat, R. (2008). *Disfunción sexual femenina en Venezuela*. (Documento en línea). Disponible en <http://www.clitorisvaginavegigasalud-szemat.blogspot.com>. [Consulta: 2014, Febrero 12].
- Universidad Pedagógico Experimental Libertador. Vicerrectorado de Investigación y Postgrado. Instituto de Investigación Educativa. (2014). *Manual de trabajo de grado y tesis doctorales*. 4ta edición. Caracas

- Valero, R (2012). *Efectividad de un programa de promoción de actividad física en personas inactivas en el ámbito comunitario*. Tesis Doctoral. Universidad de España, (Documento en línea). Disponible <http://riuma.uma.es/xmlui/> [Consulta: 2016, Febrero 19].
- Vázquez, F. y Antequera, (2003). *La actividad física y la menopausia precoz*, (Documento en Línea). Disponible: <http://www.efdeportes.com/efd66/menop>. [Consulta: 2015, Junio 17].
- Zambrano, A (2015). *Los errores de concepto y su incidencia en el ejercicio de la función sexual Parte I* .Orientarsex. (Documento en línea). Disponible en <http://orientarsex.blogspot.com/2015/12/errores-de-concepto-y-su-relacion-con.html>. [Consulta, agosto 20, 2018].

ANEXOS

ANEXO A.

ENTREVISTA A LOS CULTORES FISICOS, MEDICOS Y SEXOLOGOS

**UNIVERSIDAD PEDAGÓGICA EXPERIMENTAL LIBERTADOR
INSTITUTO PEDAGÓGICO DE MARACAY
SUBDIRECCIÓN DE INVESTIGACIÓN Y POSTGRADO
DOCTORADO EN CIENCIAS DE LA ACTIVIDAD FÍSICA Y EL DEPORTE**

**INSTRUMENTO DE RECOLECCIÓN DE DATOS CON FINES
INVESTIGATIVOS**

**TEMA DE ESTUDIO: LA FISCORPORALIDAD Y EL EJERCICIO DE LA
DE FUNCIÓN SEXUAL.**

Apreciado y respetado: *Cultores Físicos, Médicos y Psicólogos (Sexólogos).*

El presente instrumento forma parte de una investigación que tiene como propósito fundamental generar un referente teórico, basado en el conjunto de componentes que integran la fisicorporalidad, vista como una alternativa de prolongación y satisfacción, orientada hacia el fortalecimiento del ejercicio de la función sexual y del bienestar psico-físico en general durante la adultez.

A través de esta entrevista, se pretende recabar información, reconociendo el ejercicio de la función sexual como una actividad fisicorporal, siendo este uno de los importantes aportes de esta investigación a la comunidad estudiosa de la sexualidad humana. Por ello, dicho instrumento está estructurado con preguntas vinculadas a la práctica de las actividades fisicorporales y su repercusión en el ejercicio de la función sexual.

La información que proporcione será muy valiosa para el desarrollo de la investigación. Se destaca que la misma será tratada de manera confidencial; en tal sentido, le agradecemos la mayor veracidad posible.

¡Gracias por su valiosa colaboración!

INSTRUCCIONES

Para responder, se le solicita leer atentamente cada una de las preguntas y opciones que se presentan. Marque con una equis (X) la opción de respuesta que considere pertinente o correcta y, por otro lado, complete la información donde corresponda.

1. Edad:___ Sexo: M () F ().
2. Especialidad laboral: _____; Años laborando en la disciplina:

3. ¿Antes de ser sexólogo, médico o cultor físico fue practicante de actividades físicorporales de forma sistematizada? Si () No ().
4. ¿Actualmente usted es practicante de las actividades físicorporales? Si () No (), si es afirmativa su respuesta indique el tipo de actividad físicorporal_____ y el tiempo que tiene ejecutando en la actividad

5. Indique el último nivel académico alcanzado: profesor o licenciado () especialización () maestría () y doctorado ().
6. ¿Ha logrado beneficio psico-físico por las prácticas de actividades físicorporales de forma sistematizada? Si () No ().
7. ¿Durante su desempeño como especialista, ha tenido la oportunidad de mejorarse o formarse permanente, en cuanto a la influencia de las actividades físicorporales en el ejercicio de la función sexual? Si () No ().
8. ¿Además (sexólogo, medico y/o cultor físico), actualmente se desempeña como profesional en otra actividad laboral? Si (*) No (). ¿Cuál?

FIRMA

Entrevista para Cultores Físicos, Médicos y Psicólogos (Sexólogos).

Preguntas:

1. ¿Qué opinión le merece la práctica de las actividades fisicorporales y los efectos de las mismas en el ejercicio de la función sexual?
2. En su vasto conocimiento, ¿Ha considerado Ud. como poco o mucho la existencia de registros científicos teóricos-prácticos acerca de la influencia de las prácticas de las actividades fisicorporales como forma de recuperación, mantenimiento, fortalecimiento o robustecimiento del ejercicio de la función sexual?
3. Atendiendo a su conocimiento teórico y/o experiencia, ¿Con qué frecuencia y el nivel de intensidad recomienda usted las prácticas de las actividades fisicorporales a las personas que asisten a las sesiones de orientación sexual o sesiones de entrenamiento que Ud. formalmente direcciona?
4. ¿Para Ud. son mitos o falsas creencias la negativa influencia que, sobre las actividades fisicorporales o competición deportiva, ejerce la práctica del acto sexual, realizada un día antes o viceversa?
5. ¿Ha considerado Ud. la influencia que, sobre la frecuencia y calidad del ejercicio de la función sexual, ejercen los distintos periodos evolutivos de la edad (rango de edad) y cuál sería el papel de la práctica sistemática de actividades fisicorporales sobre dicha frecuencia y calidad?

ANEXO B.

**CUESTIONARIO APLICADO A LOS PRACTICANTES DE ACTIVIDADES
FISICORPORALES DE MULTIPLES CENTROS DE ENTRENAMIENTOS**

**UNIVERSIDAD PEDAGÓGICA EXPERIMENTAL LIBERTADOR
INSTITUTO PEDAGÓGICO DE MARACAY
SUBDIRECCIÓN DE INVESTIGACIÓN Y POSTGRADO
DOCTORADO EN CIENCIAS DE LA ACTIVIDAD FÍSICA Y EL DEPORTE**

**INSTRUMENTO DE RECOLECCIÓN DE DATOS CON FINES
INVESTIGATIVOS**

**TEMA DE ESTUDIO: LA FISCORPORALIDAD Y EL EJERCICIO DE LA
DE FUNCIÓN SEXUAL.**

Apreciados practicantes de actividades físicorporales:

El presente instrumento forma parte de una investigación que tiene como propósito fundamental generar un constructo teórico, basado en el conjunto de componentes que integran la físicorporalidad, vista como una alternativa de prolongación y satisfacción, orientada hacia el fortalecimiento del ejercicio de la función sexual y del bienestar psico-físico en general durante la adultez.

A través de esta encuesta, se pretende recabar información sobre las prácticas físico-recreativas, físico-educativas, físico-deportiva de diferentes centros o espacios de ejecución del estado Aragua. Dicho instrumento está estructurado con preguntas vinculadas a la práctica de actividades físicorporales y su incidencia en el ejercicio de la función sexual.

La información que proporcione será muy valiosa para el desarrollo de la investigación, la misma será tratada de manera confidencial; en tal sentido, le agradecemos la mayor veracidad posible.

¡Gracias por su valiosa colaboración!

INSTRUCCIONES

Para responder, se le solicita leer atentamente cada una de las preguntas y opciones que se presentan. Marque con una equis (X) la opción de respuesta que considere pertinente o correcta y, por otro lado, complete la información donde corresponda.

1.- Edad _____ Sexo: M () F ().

2.- Actividad fisicorporal _____; Años de ejecución en la actividad fisicorporal _____?

4.- ¿Ha logrado participar en eventos de competición? Si () No ().

Encuesta para los practicantes de actividades fisicorporales

Proporcione rango con números arábigos (1, 2, 3, 4, 5...) a las opciones abajo dadas, según el grado de importancia que Ud. considere tiene las actividades físicorporales y del ejercicio de la función sexual.

1. Al reconocer las actividades físicorporales como la acción socio-motriz que se realiza con el cuerpo y para el cuerpo, ordene las siguientes variantes (variables) que pudieran presentarse como producto de la práctica sistemática de dichas actividades:

___ Bienestar biopsicosocial

___ Retarda la aparición del agotamiento, ante las actividades cotidianas

___ Propicia: salud, educación y seguridad

___ Mitigan el sedentarismo crónico

___ Contrarrestan el uso exagerado del progreso técnico-científico

___ Contribuye a la pérdida de peso y a la sana y positiva autoimagen

___ Mejora la capacidad de elasticidad y flexibilidad necesaria para un excelente desempeño laboral y sexual

___ Mejora el desempeño cardio-respiratorio.

___ Otro aspecto que considere _____

2. Según su criterio, en relación al grado de importancia e influencia que ejercen las prácticas de actividades (físico-recreativas y físico-educativas) en el ejercicio de la

función sexual, ordene prioritariamente las siguientes respuestas, vistos como efecto en el acto sexual.

___ En el cuerpo la sangre fluye rápidamente, llenando los genitales pudiendo lograr la excitación.

___ Se experimenta cambios en su cuerpo tales como: aumento del ritmo cardiaco, respiración, sudoración y gasto energéticos.

___ Aumenta el deseo de buscar acercamiento de contacto o manifestación de cariño hacia su pareja.

___ La excitación suficiente para llegar al coito.

___ La excitación se mantiene antes de llegar al clímax.

___ Durante y después el acto sexual que produce una sensación de liberación rápida y placentera.

___ Se manifiesta liberación de estrés después del acto sexual

___ Luego del clímax transcurre el tiempo corto para una nueva excitación

___ Otro aspecto que considere _____

3. Considerando la importancia de practicar la fisicorporalidad de forma racional y lógica, ordene por nivel de prioridad las siguientes acciones a tomar y proponga otras que estime pertinente para darle una nueva visión a las actividades fisicorporales como una herramienta para mejorar fortalecer o robustecer el ejercicio de la función sexual:

___ A través de charlas y/o conversaciones en diferentes comunidades

___ Entrega de materia de información o tríptico en los centros de entrenamientos

___ Incentivando investigaciones científicas en el Ministerio para la Juventud y el Deporte

___ Realizando indagaciones desde los Centro de Investigación Sexológica de Venezuela

___ Propiciado conversatorio desde los médicos de medina general hasta los médicos de diferentes especialidades

___ Siendo asumidas como un elemento de peso en los pacientes que asisten a sesiones de orientación sexual

___Asumiendo de forma científica y seria programas de ejercitación fisicorporales para conquistar una cultura física

___ Otro aspecto que considere _____

ANEXO C.
SOPORTE ESTADISTICO

Análisis por Componentes Principales de la Varianza Total

Matriz de correlación

	EDAD	Años Act	Bbiopsic	Retard agotam	Salud Educ seg	Mitiga sedent	Contrarest abuso tecnol	Peso autoimag	Desemp lab sexual
EDAD	1								
Años Act	0,465	1							
Bbiopsic	0,030	0,447	1						
Retard agotam	0,336	0,450	0,788	1					
Salud Educ seg	0,597	0,240	0,35	0,41	1				
Mitiga sedent	0,165	- 0,028	-0,304	-0,387	- 0,057	1			
Contrarest abuso tecnol	0,210	- 0,082	0,102	0,161	0,122	0,010	1		
Peso autoimagen	-0,086	- 0,052	-0,640	-0,580	- 0,161	-0,186	-0,302	1	
Desemp lab sexual	-0,341	- 0,631	-0,783	-0,699	- 0,675	0,199	-0,282	0,349	1
Func cardio resp	-0,514	- 0,320	-0,559	-0,570	- 0,579	-0,141	-0,642	0,467	0,725

Correlaciones de las variables originales con los ACP

Variables	CP 1	CP 2	CP 3
EDAD	-0,527	0,566	0,455
Años Act	-0,575	-0,088	0,546
Bbiopsic	-0,81	-0,473	-0,189
Retardagotam	-0,842	-0,351	-0,05
Salud Educ seg	-0,673	0,256	0,335
Mitiga sedent	0,142	0,721	-0,149
Contrarest abuso tecnol	-0,385	0,43	-0,526
Peso autoimagen	0,574	0,035	0,63
Desemp lab sexual	0,913	0,112	-0,141
Func cardio resp	0,845	-0,376	0,201

Correlaciones de las variables originales con los ACP

Variables	CP 1	CP 2	CP 3
EDAD	-0,527	0,566	0,455
Años_Act	-0,575	-0,088	0,546
Bbiopsic	-0,81	-0,473	-0,189
Retardagotam	-0,842	-0,351	-0,05
Salud_Educ_seg	-0,673	0,256	0,335
Mitiga_sedent	0,142	0,721	-0,149
Contrarest_abuso_tecnol	-0,385	0,43	-0,526
Peso_autoimagen	0,574	0,035	0,63
Desemp_lab_sexual	0,913	0,112	-0,141
Func_cardio_resp	0,845	-0,376	0,201

Tabla: Perfiles de priorizaciones de cada uno de los ítems de la pregunta 1 según actividad físico corporal

Matriz de correlación/Coeficientes

	EDA D	Años_A ct	Charl as	Trípti co	Investigaci ón	CIS V	Médic os	Pacient es
EDAD	1							
Años_Act	0,543	1						
Charlas	0,416	0,386	1					
Tríptico	0,144	0,196	0,222	1				
Investigación	0,513	0,269	-0,477	-0,023	1			
CISV	0,166	-0,186	-0,738	0,119	0,429	1		
Médicos	0,024	-0,606	-0,691	-0,356	-0,25	0,436	1	
Pacientes	0,24	0,3	0,218	-0,596	-0,208	0,651	-0,053	1
Programas	-0,68	-0,218	0,771	0,049	-0,546	0,786	-0,389	0,141

Correlaciones de las variables originales con los ACP

Variables	CP 1	CP 2	CP 3
EDAD	-0,515	0,686	0,288
Años_Act	0,130	0,918	0,074
Charlas	0,930	0,225	-0,191
Tríptico	0,030	0,299	-0,823
Investigación	-0,590	0,523	-0,058
CISV	-0,883	-0,142	-0,322
Médicos	-0,535	-0,678	0,332
Pacientes	0,376	0,22	0,883
Programas	0,913	-0,269	-0,145