

RELACIÓN ENTRE LA ACTIVIDAD SEXUAL Y LA ACTIVIDAD FÍSICA EN ADULTOS

Autores: María Castaño-Lorente¹, David Peris-Delcampo^{2*}

¹ Universitat de València, Valencia, España. <https://orcid.org/0000-0001-6796-1701>

E-mail: mariacastlo.psicologia@gmail.com

² Psicólogo Experto en Psicología del Deporte. PhD. Presidente Federación Española de Psicología del Deporte. Departamento de Metodología de las Ciencias del Compartamiento. Facultad de Psicología. Universitat de València. España. <https://orcid.org/0000-0002-7588-1522>
E-mail: David.Peris-Delcampo@uv.es

*Autor de correspondencia: David.Peris-Delcampo@uv.es

RESUMEN

El objetivo de esta investigación fue comprobar si existía relación entre la actividad física y la actividad sexual en 98 personas de edades comprendidas entre los 19 y los 67 años. Las personas participantes respondieron una encuesta compuesta por tres escalas: la Escala de Actitudes hacia la Actividad Física y el Deporte (EAFD), el Cuestionario Internacional de Actividad Física (*International Physical Activity Questionnaire* -IPAQ) y la Escala de Funcionamiento Sexual Global (FSG). Los resultados mostraron que existe una relación entre el nivel de actividad física y el nivel de actividad sexual, aunque esta relación es escasa.

Palabras clave: actividad física, actividad sexual, deporte, adulto.

RELATION BETWEEN SEXUAL ACTIVITY AND PHYSICAL ACTIVITY IN ADULTS

ABSTRACT

The objective of this research was to verify if there was a relation between physical activity and sexual activity in 98 people aged between 19 and 67 years. The participants answered a survey made up of three scales: the Scale of Attitudes Towards Physical Activity and Sport (EAFD), International Physical Activity Questionnaire (IPAQ) and the Global Sexual Functioning Scale (FSG). The results showed that there is a relation between the level of physical activity and the level of sexual activity, although this relation is limited.

Keywords: physical activity, sexual activity, sport, adult.

INTRODUCCIÓN

La actividad física ha tenido un papel fundamental en la vida del ser humano desde hace más de 500.000 años, aunque la manera de llevarla a cabo ha cambiado con el paso del tiempo a la par de nuestras necesidades. Por ejemplo, en la actualidad, no es menester cazar para alimentarse o desplazarse largas distancias caminando (Garrido et al., 2016). Por otro lado, la actividad sexual también ha estado presente en la vida del ser humano desde hace millones de años (Morelle, 2014) y ha permitido su reproducción, pero, al igual que la actividad física, ha ido evolucionando a la vez que lo ha hecho la especie humana haciendo que la actividad sexual no tenga, exclusivamente, la finalidad de reproducirse (López, 2016).

La sexualidad, según la Organización Mundial de la Salud (OMS) (2018) se define como *“un aspecto central del ser humano, presente a lo largo de su vida. Abarca el sexo, las identidades y los papeles de género, el erotismo, el placer, la intimidad, la reproducción y la orientación sexual. Se vivencia y se expresa a través de pensamientos, fantasías, deseos, creencias, actitudes, valores, conductas, prácticas, papeles y relaciones interpersonales”* (p.3). En este sentido, Merleau-Ponty (1975) señala que la sexualidad es la esencia misma del ser humano entendiéndola como una dimensión de las personas que se vive y se expresa de formas diferentes y que, a su vez, permite a cada uno ser lo que es y como es.

Por su parte, para Velázquez (2021) la sexualidad del ser humano comprende varias condiciones culturales, sociales, emocionales, afectivas y de conducta que se relacionan con términos que forman a cada persona a lo largo de la vida. Estos términos son los que aparecen en la Tabla 1.

Tabla 1. Subdimensiones de la Sexualidad.

SEXO	Conjunto de características biológicas y fisiológicas que clasifican a los seres humanos en machos (más comúnmente, hombres) o en hembras (más comúnmente, mujeres).
GÉNERO	Constructo social basado en valores, actitudes y características que clasifican a los seres humanos en femenino, en masculino o en no binario. Este último es cuando la persona no se considera demasiado masculina ni femenina.
IDENTIDAD DE GÉNERO	Grado de identificación que tiene cada persona con un género. Podemos diferenciar personas cisgénero , en las que su sexo y su género coinciden, y personas transgénero , que su sexo y su género no coinciden.
ORIENTACIÓN SEXUAL	Atracción que una persona siente por un sexo y un género determinados. Hay varios tipos (Gabica et al., 2021): <ul style="list-style-type: none"> - Heterosexual: cuando la persona se siente atraída por personas de diferente sexo y/o género a ella. - Homosexual: cuando la persona se siente atraída por personas de su mismo sexo y/o género. - Bisexual: cuando la persona se siente atraída por personas tanto de su mismo sexo y/o género como de diferente. - Pansexual: cuando la persona se siente atraída por personas, sin importar el género y el sexo que tengan. - Asexual: no siente atracción sexual.
EROTISMO	Capacidad de experimentar deseo y excitación sexual y placer, incluyendo el orgasmo.
VÍNCULO AFECTIVO	Capacidad de crear lazos con otras personas basados en emociones
ACTIVIDAD O CONDUCTA SEXUAL	Experiencia conductual de la sexualidad.
SALUD SEXUAL	Bienestar total de la persona en relación a la sexualidad.

A lo largo de la historia encontramos definiciones sobre la conducta o actividad sexual comunes casi en su totalidad, pero con el paso del tiempo y la eliminación de muchos tabúes, se ha ido ampliando y detallando esta definición (Castillo, 2018).

Una de las definiciones que cabría destacar es la de Stepleman, et al. (2008) que definen la actividad sexual como “[...] un acto de intimidad física [...] consensuados ocurren para la reproducción, el disfrute o como un acto de afecto. Puede ocurrir solo, con otro individuo o con múltiples personas [...] Algunos son el sexo vaginal, el sexo oral y la masturbación [...] el sexo grupal, el sadomasoquismo y el sexo anal [...] Una de las influencias más importantes para el comportamiento sexual es la cultura” (p.17). Un

concepto que debería de incluirse en la definición es el de cibersexo, el cual sí introducen Blanc y Rojas (2017) en su definición; y también las fantasías sexuales, los fetiches y los juegos y juguetes sexuales (Colorado, 2016), para completar la definición haciéndola más actual (Castillo, 2018).

En resumen, la actividad sexual se lleva a cabo por el placer de realizarla, no exclusivamente para reproducirse; puede realizarse en soledad o acompañado/a por tantas personas como quieras; y no exclusivamente se trata de actividad sexual la penetración por vagina o ano, sino que va más allá, teniendo en cuenta prácticas como el cibersexo, los fetiches, las fantasías sexuales, los juegos y juguetes sexuales (Castillo, 2018).

La actividad física, por su parte, hace referencia a cualquier tipo de movimiento producido por la contracción de los músculos esqueléticos que hace que aumente el gasto energético por encima del nivel basal (Weimberg y Gould, 2007). Se puede decir que la actividad física comprende actividades de la vida diaria (Castellón et al., 2003; Kruguer et al., 2013).

Según Caspersen et al. (1985) la actividad física es una categoría que engloba tanto el ejercicio como el deporte. Teniendo esto como referencia, el ejercicio se puede entender como una subcategoría de la actividad física que se define como una actividad física planeada, estructurada y repetitiva, el objetivo de la cual es mejorar o mantener uno o más componentes de la forma física (Caspersen et al., 1985). Mientras que el deporte es una actividad tanto física como intelectual de naturaleza competitiva que está gobernada por reglas institucionalizadas (García-Ferrando, 1992); el deporte es un tipo de actividad física que se caracteriza, entre otros aspectos, por su institucionalización, reglamentación, especialización y competición (Almeida, 2004).

Por lo que se puede concluir que la actividad física es todo aquel movimiento que realizan los músculos; si tenemos intención de mejorar o mantener algún aspecto de nuestra condición física, realizamos ejercicio; y cuando hacemos una actividad en la que está implicada tanto nuestra parte física como nuestra parte psíquica y se realiza bajo el seguimiento de unas leyes o normas formalizadas, ejercemos deporte (Weimberg y Gould, 2007).

Relacionando los términos de actividad física y actividad sexual, cabe destacar distintos estudios que analizan la relación entre ambos. En primer lugar, una investigación realizada en España con jóvenes adultos demuestra que existe una relación positiva entre la realización de actividad física y el deseo y la excitación sexual. Además, los hombres obtuvieron una puntuación más alta tanto en actividad sexual como en deseo y excitación sexual que las mujeres (Fernández et al., 2020). En segundo lugar, una investigación en Costa Rica con estudiantes universitarios buscó la posible relación existente entre el grado de actividad física y la satisfacción sexual y corporal. Los resultados obtenidos señalan que no existe una relación clara entre estas tres variables (Castillo y Moncada, 2012). Por último, en una investigación realizada en mujeres jóvenes adultas en Florianópolis (Brasil), aunque los resultados obtenidos en ese trabajo no demostraron la existencia de una diferencia significativa en las puntuaciones de función sexual en relación a los niveles de actividad física (Kruguer et al., 2013), se mencionan otros artículos que afirman que la realización de ejercicios físicos influye de manera positiva en la vida sexual de las personas porque aumenta la frecuencia, la satisfacción sexual (White et al., 1990; Gerber et al., 2005; Fox et al., 2008) y la función sexual (Hoffmann et al., 2009).

De esta manera, esta investigación se plantea los siguientes objetivos:

- Encontrar la posible relación entre la actividad física y la actividad sexual en los/as participantes de esta investigación.
- Conocer si las personas de la muestra presentan diferencias en la actividad física y/o sexual en función del género y del nivel de estudios.
- Comprobar si las personas más jóvenes de la muestra son más activas, tanto a nivel físico como sexual.
- Averiguar si los/as participantes de la investigación tienen una mayor actividad sexual cuando realizan un deporte.
- Verificar si existen diferencias estadísticamente significativas en el nivel de actividad sexual dependiendo del número de deportes que realicen las personas de la muestra.

Por tanto, las hipótesis planteadas son:

- Existe una relación positiva entre la realización de actividad física y de actividad sexual en los/as participantes de esta investigación.
- Hay diferencias estadísticamente significativas entre los hombres y las mujeres de la muestra en la realización de actividad física y en actividad sexual, siendo mayor en hombres.
- No hay diferencias estadísticamente significativas en el nivel de actividad física y en el de actividad sexual en función del nivel de estudios de las personas participantes.
- Existen diferencias estadísticamente significativas en función de la edad, siendo más activas las personas más jóvenes de la muestra, tanto en actividad sexual como física.
- Existen diferencias estadísticamente significativas en función de si se practica un deporte o no, existiendo una mayor actividad sexual en las personas de la muestra que hacen deporte.
- No hay diferencias estadísticamente significativas en el nivel de actividad sexual en función del número de deportes que practiquen las personas participantes.

MÉTODO

Participantes

En esta investigación empírica han participado 98 personas (37 mujeres, 60 hombres y 1 no binaria) de edades comprendidas entre los 19 y los 67 años, con una media de 28.53 años y una desviación típica de 9.22 en personas de género masculino, una media de 29.43 años y una desviación típica de 10.76 en femenino y de 21 años en no binario. La muestra se dividió en dos grupos en base a la edad. En el primer grupo se encuentran las personas que tienen hasta 25 años, siendo un 55.1% (n=54) de la muestra. En el segundo, y último grupo, se encuentran las personas que tienen de 26 años en adelante, formando el 44.9% (n=44) restante. Se realizó así el reparto de grupos por edades para que el porcentaje y/o la cantidad de personas en ambos grupos fuera equitativa a la hora de comentar los resultados.

De la muestra, un 78.6% (n=77) de las personas realizan deporte, siendo el predominante el fútbol con un 20.4% (n=20), aunque se debe destacar que son varias las

personas participantes que realizan más de un deporte, formando el 25.5%. Mientras que el 21.4% (n=21) restante no practica ningún deporte, al menos de manera continua.

Los criterios de inclusión fueron: personas mayores de edad, que indicasen si realizaban deporte o no, y en caso de realizar, que señalasen cuál, y que aceptasen participar en la investigación de manera totalmente voluntaria.

El único criterio de exclusión que se tuvo en cuenta fue la obligatoriedad de la mayoría de edad para poder participar en la encuesta.

Instrumentos

La encuesta realizada consta de tres apartados: los datos sociodemográficos, los datos de actividad física y deporte y los datos de actividad sexual.

Los datos sociodemográficos que se pidieron fueron la edad, el género y el nivel de estudios. Además, había un monoítem que permitía recoger información sobre si la persona realiza deporte o no y, en caso de sí realizarlo, qué tipo de deporte hace.

Después, se evaluó la actividad física mediante el Cuestionario Internacional de Actividad Física (*International Physical Activity Questionnaire - IPAQ*). La versión corta IPAQ, consta de siete ítems que permiten calcular, aproximadamente, el tiempo semanal gastado en realizar actividades físicas mediante preguntas de respuesta breve y de elección múltiple. Se evalúan tres características de la actividad física: intensidad (intensas y moderadas), la duración (tiempo por día) y la frecuencia (días por semana). También evalúa el tiempo invertido en caminar y en estar sentado. Todos estos datos se registran en Mets (*Metabolic Equivalent of Task* o Unidades de Índice Metabólico). Este cuestionario tiene una fiabilidad alta ya que, en los resultados de la prueba test-re-test no se aprecian diferencias estadísticamente significativas entre las medias (Costa et al., 2022). Además, la validez presenta una correlación moderada ($r=0,30$), lo que nos indica unas buenas propiedades de medida del IPAQ (Gómez-Conesa et al., 2007).

Para poder contestar la última parte de la escala, era necesario contestar un monoítem que nos permitía saber si la persona que contestaba la encuesta tenía pene o vagina. Este monoítem se creó porque la Escala de Funcionamiento Sexual Global tiene preguntas diferentes en función del sexo. Finalmente, se evaluó la actividad sexual mediante la Escala de Funcionamiento Sexual Global (FSG) que es una escala de elección múltiple y consta de doce ítems que evalúan la frecuencia de la actividad sexual. Esta escala tiene una excelente fiabilidad demostrada en la prueba test-retest (Creti et al., 1988 como se citó en Flores y Aguado, 2019). Según los datos obtenidos en un estudio de Santos Iglesias y otros (2009), esta escala presenta un valor de consistencia interna de 0,89, lo que supone una elevada fiabilidad; y en cuanto a la validez, las correlaciones superan siempre el valor de 0,30, lo que supone una validez moderada (Creti et al., 1988 como se citó en Flores y Aguado, 2019).

Procedimiento

La encuesta ha sido creada en la plataforma de Google Formularios y publicada en distintas redes sociales (Whatsapp e Instagram). Antes de empezar la encuesta aparecía el consentimiento informado en el cual se comunicaba a los participantes el objetivo de la encuesta, el anonimato de las respuestas y el uso que se le iba a dar a los datos

obtenidos. Esto fue aceptado por todas las personas que participaron en la investigación, ya que era obligatorio para poder acceder al inicio de la encuesta.

Análisis de datos

Los datos fueron tabulados en el programa estadístico SPSS versión 24 y se analizaron mediante el proceso de estadísticos descriptivos (frecuencia, media, porcentaje). Se comprobó el supuesto de normalidad mediante la prueba de Kolmogorov-Smirnov y Shapiro-Wilk. Para comprobar si se cumplía o no el supuesto de homogeneidad, se realizó la prueba de Levene. En los casos en los que se cumplía el supuesto de normalidad y el de homogeneidad, se realizó la prueba T para conocer si existían diferencias estadísticamente significativas entre los grupos (según género, grupo de edad, nivel de estudios, etc.) en las variables de estudio. Sin embargo, en los casos en los que no se cumplían estos supuestos, se realizó la prueba U de Mann-Whitney para conocer las diferencias estadísticamente significativas entre los grupos. Por último, se hizo la correlación de Pearson para saber si existía relación entre la actividad sexual y la actividad física.

RESULTADOS

Para obtener todos los resultados, se ha comprobado el supuesto de normalidad de las variables, la igualdad de varianzas y las diferencias existentes. Para facilitar la lectura y comprensión de estos resultados, se han organizado por puntos. Además, para poder interpretar las medias de los grupos en las distintas variables, se deben tener en cuenta dos aspectos: en primer lugar, que el nivel de actividad física está dividido en 3 niveles: 1-Bajo, 2-Moderado y 3-Alto; y en último lugar, que la medida del nivel de actividad sexual de los/as participantes está entre 0 y 1.

Diferencia en el Nivel de Actividad Física en Función del Género

Con un nivel de significación de 0,05, el supuesto de normalidad no se cumple ni para el género masculino ($g_l=60$, $p<.001$) ni para el femenino ($g_l=37$, $p<.001$).

Siendo el nivel de significación de 0,05, se asumen varianzas iguales en la prueba de Levene ($p>.05$) y la prueba de Mann-Whitney muestra diferencias estadísticamente significativas en el nivel de actividad física en función del género ($U=566$, $p<.001$), siendo mayor en el género masculino ($M=2.68$, $DT=0.469$) que en el género femenino ($M=2.03$, $DT= 0.726$) y en el no binario ($M=3$).

Diferencia en el Nivel de Actividad Física Sexual en Función del Género

Con un nivel de significación de 0.05, el supuesto de normalidad se cumple para el género masculino ($g_l=60$, $p=.200$), pero no se cumple para el género femenino ($g_l=37$, $p=.038$).

Siendo el nivel de significación de 0.05, no se asumen varianzas iguales en la prueba de Levene ($p=.001$) y la prueba de Mann-Whitney no muestra diferencias estadísticamente significativas en el nivel de actividad sexual en función del género ($U=1031$, $p=0.557$), obteniendo el género masculino una media de 0.3678 y una desviación típica de 0.0699; el género femenino $M=0.3927$ y $DT= 0.1258$; y el no binario ($M=0.61$).

Diferencia en Actividad Física en Función de la Edad.

Con un nivel de significación de 0.05, el supuesto de normalidad no se cumple ni para el grupo de edad 1 ($gl=54$, $p<.001$) ni para el grupo de edad 2 ($gl=44$, $p<.001$).

Siendo el nivel de significación de 0,05, en la prueba de Levene se asumen varianzas iguales ($p=.465$) y la prueba de Mann-Whitney no muestra diferencias estadísticamente significativas en el nivel de actividad física en función de la edad ($U=1046$, $p=0.256$), obteniendo el grupo de edad 1 una media de 2.37 y una desviación típica de 0.681; y el grupo de edad 2 una media de 2.52 y una desviación típica de 0.628.

Diferencia en Actividad Sexual según Edad

Con un nivel de significación de 0.05, el supuesto de normalidad se cumple para el grupo de edad 1 ($gl=54$, $p=.200$), pero no se cumple para el grupo de edad 2 ($gl=44$, $p<.001$).

Siendo el nivel de significación de 0.05, en la prueba de Levene se asumen varianzas iguales ($p=.635$). En la prueba t no muestra diferencias estadísticamente significativas en el nivel de actividad sexual en función de la edad ($t(96)=.055$, $p=.956$). Por otro lado, en la prueba de Mann-Whitney, tampoco aparecen diferencias estadísticamente significativas ($U=1146$, $p=0.767$), presentando el grupo de edad 1 una media de 0.3802 y una desviación típica de 0.0935; y el grupo de edad 2 una media de 0.3791 y una desviación típica de 0.1037.

Diferencia en Actividad Física según Nivel de Estudios

Con un nivel de significación de 0.05, el supuesto de normalidad no se cumple ni para el grupo de nivel de estudios 1 ($gl=4$, $p=.024$) ni para el grupo de nivel de estudios 2 ($gl=94$, $p<.001$).

Siendo el nivel de significación de 0.05, en la prueba de Levene se asumen varianzas iguales ($p=.555$) y la prueba de Mann-Whitney muestra diferencias estadísticamente significativas en el nivel de actividad física en función del nivel de estudios ($U=56$, $p= 0.008$), siendo mayor en el grupo de nivel de estudios 2 ($M=2.48$, $DT=0.635$) que en el grupo de nivel de estudios 1 ($M=1.50$, $DT=0.577$).

Diferencia en Actividad Sexual según Nivel de Estudios

Con un nivel de significación de 0.05, el supuesto de normalidad se cumple para el grupo de nivel de estudios 1 ($gl=4$, $p=.545$) y para el grupo de estudios 2 ($gl=94$, $p=.106$).

Siendo el nivel de significación de 0.05, no se asumen varianzas iguales en la prueba de Levene ($p<.001$). Por otro lado, la prueba de Mann-Whitney no muestra diferencias estadísticamente significativas en el nivel de actividad sexual en función del nivel de estudios ($U=163$, $p=0.660$), presentando el grupo de nivel de estudios 1 una media de 0.4875 y una desviación típica de 0.2585; y el grupo de nivel de estudios 2 una media de 0.3751 y una desviación típica de 0.0853.

Diferencia en Actividad Sexual según si Realiza Deporte o No

Con un nivel de significación de 0.05, el supuesto de normalidad no se cumple ni para el grupo de personas que realizan deporte ($gl=77$, $p=.041$), pero se cumple para el grupo personas que no realiza ningún deporte ($gl=21$, $p=.153$).

Siendo el nivel de significación de 0.05, no se asumen varianzas iguales en la prueba de Levene ($p=.017$) y la prueba de Mann-Whitney no muestra diferencias estadísticamente significativas en el nivel de actividad sexual en función de si se realiza un deporte o no ($U=618$, $p=0.099$), presentando una media de 0.3678 y una desviación típica de 0.0823 las personas que sí realizan deporte; y una media de 0.4233 y una desviación típica de 0.1342 las personas que no.

Diferencia en Actividad Sexual según el Número de Deportes Realizados

Con un nivel de significación de 0.05, el supuesto de normalidad se cumple para todos los grupos: fútbol ($gl=20$, $p=.436$), gimnasio ($gl=17$, $p=.620$), deportes de montaña ($gl=8$, $p=.392$), varios deportes ($gl=25$, $p=.081$).

Para realizar las pruebas de muestras independientes se tuvo en cuenta el fútbol, porque es el deporte más realizado ($N=20$ personas), y el grupo de personas que realizan varios deportes ($N=25$ personas). Siendo el nivel de significación de 0.05, se asumen varianzas iguales en la prueba de Levene ($p=.998$). Por otro lado, la prueba t muestra diferencias estadísticamente significativas en el nivel de actividad sexual según el número de deportes realizados ($t(43)=2.514$, $p=.016$), siendo mayor en el grupo de personas que realizan fútbol ($M=0.4060$, $DT=0.0717$) que en el grupo de personas que realizan varios deportes ($M=0.3492$, $DT=0.0780$).

Relación entre Actividad Física y Actividad Sexual

Con un nivel de significación de 0.05, el supuesto de normalidad se cumple para el grupo que realiza un nivel bajo de actividad física ($gl=9$, $p=.426$), para el grupo que realiza un nivel moderado ($gl=37$, $p=.656$) y para el grupo que realiza un nivel alto ($gl=52$, $p=.169$).

En la tabla 2, siendo el nivel de significación de 0.01, se puede apreciar una relación estadísticamente significativa escasa e inversamente proporcional entre la actividad física y la actividad sexual ($r=-.280$, $p=.005$).

Tabla 2 .Correlación de Pearson entre Actividad Física y Actividad Sexual.

		NivelActFísica	ActSexual
NivelActFísica	Correlación de Pearson	1	-,280**
	Sig. (bilateral)		.005
	N	98	98
ActSexual	Correlación de Pearson	-,280**	1
	Sig. (bilateral)	.005	
	N	98	98

Nota. Sig. (bilateral) = significación bilateral. N = tamaño de la muestra. NivelActFísica= nivel de actividad física. ActSexual = nivel de actividad sexual.**. La correlación es significativa en el nivel de 0,01 (bilateral).

DISCUSIÓN

Tras haber mostrado y explicado los resultados de la investigación realizada, se procede a contrastar los resultados con las hipótesis planteadas.

La primera hipótesis dice que existen diferencias estadísticamente significativas en la realización de actividad física y en actividad sexual en función del género, siendo mayor en hombres. Sin embargo, los resultados han mostrado que esta hipótesis no puede aceptarse del todo porque sí existen diferencias estadísticamente significativas en el nivel de realización de actividad física según el género, siendo los más activos los hombres; pero, no existen diferencias estadísticamente significativas en el nivel de realización de actividad sexual en función del género; a diferencia de la investigación realizada en España con jóvenes adultos en la que se obtuvo una puntuación más alta en actividad sexual por parte de los hombres (Fernández et al., 2020).

La segunda hipótesis expresa que existen diferencias estadísticamente significativas en la realización de actividad física y en la de actividad sexual en función de la edad, siendo más activas las personas más jóvenes. Esta hipótesis es totalmente rechazada ya que no existen diferencias estadísticamente significativas en la realización de ninguno de los dos tipos de actividad, ni física ni sexual, según la edad.

La tercera hipótesis señala que no existen diferencias estadísticamente significativas en el nivel de actividad física y en el de actividad sexual en función del nivel de estudios. Esta hipótesis no se acepta porque los resultados han mostrado que sí existen diferencias estadísticamente significativas en el nivel de actividad física en función del nivel de estudios, siendo el grupo 2 (personas que tienen estudios secundarios y/o superiores) el que tiene un mayor nivel. Sin embargo, no existen diferencias estadísticamente significativas en el nivel de actividad sexual en función del nivel de estudios.

La cuarta hipótesis indica que existen diferencias estadísticamente significativas en el nivel de actividad sexual en función de si se practica un deporte o no, siendo mayor la actividad en las personas que hacen deporte. Esta hipótesis es totalmente rechazada ya que los resultados muestran que no existen diferencias estadísticamente significativas en el nivel de actividad sexual dependiendo de si se realiza un deporte o no.

La quinta hipótesis expresa que no existen diferencias estadísticamente significativas en el nivel de actividad sexual en función del número de deportes que se practiquen. Sin embargo, los resultados muestran que sí existen diferencias estadísticamente significativas en el nivel de actividad sexual en función del número de deportes realizados, siendo superior la media en las personas que realizan un único deporte. Por este motivo, esta quinta hipótesis se rechaza.

La sexta, y última, hipótesis indica que existe una relación positiva entre la realización de actividad física y de actividad sexual. Los resultados no nos permiten aceptar esta hipótesis ya que la relación que reflejan los resultados es negativa, es decir, estas variables se relacionan de manera inversa. Este resultado lo podemos contrastar con una investigación realizada en Brasil con mujeres jóvenes adultas en la que se obtuvo una relación positiva entre la realización de ejercicios físicos y la vida sexual de las personas (Kruguer et al., 2013). Sin embargo, en la investigación que se realizó en Costa Rica con

estudiantes universitarios no se obtuvo ninguna relación entre la actividad física y la satisfacción sexual y corporal (Castillo y Moncada, 2012).

Cabe mencionar que no todas las variables cumplen el supuesto de normalidad. Las variables que sí que tienen una distribución normal son las siguientes: el nivel de actividad sexual según el género masculino, el nivel de actividad sexual según el grupo 1 de edad (menores de 25 años), el nivel de actividad sexual según el nivel de estudios, el nivel de actividad sexual en función de las personas que no realizan deporte, el nivel de actividad sexual según el número de deportes realizados y la relación entre la actividad física y la actividad sexual.

Una de las limitaciones de esta investigación ha sido el tamaño de la muestra, ya que ha sido más pequeña de lo esperado en un principio. Otra de las limitaciones ha sido la dificultad para encontrar investigaciones ya realizadas con las que poder contrastar los resultados obtenidos, ya que ninguna estudiaba las mismas variables que en esta investigación. También se debe destacar la escasez de escalas que miden el nivel de actividad sexual ya que ha sido complicada la elección de una escala que midiera exclusivamente el nivel de actividad sexual sin relacionarlo con otro aspecto de la sexualidad, como el deseo sexual, la excitación, etc. y esto ha podido influir en los resultados obtenidos.

CONCLUSIONES

En esta investigación los resultados han demostrado que sí existe relación entre la actividad física y la actividad sexual, aunque esta sea escasa y negativa. Además, se ha demostrado que la actividad física varía en función del género (siendo mayor en el género masculino) y del nivel de estudios (siendo mayor en personas con estudios secundarios y/o superiores). Mientras que, la actividad sexual varía en función del número de deportes realizados, siendo las personas que realizan un deporte las que tienen una mayor actividad.

Como se ha citado con anterioridad, las investigaciones en las que se relaciona la actividad física con la sexualidad no abundan, y aquellas que se han realizado utilizan subdimensiones de la sexualidad que no corresponden con la actividad sexual. Es por este motivo por lo que se cree que este trabajo podría ser una pequeña introducción a futuras investigaciones en las que se relacionen las dos variables que se han estudiado en este trabajo: la actividad física y la actividad sexual.

REFERENCIAS

- Almeida, A. (2004). Historia social, educación y deporte: lecturas sobre el origen del deporte moderno. Universidad de Las Palmas de Gran Canaria.
- Arbinaga, F., García, D., Vázquez, I., Joaquín, M., y Pazos, E. (2011). Actitudes hacia el ejercicio en una muestra de estudiantes universitarios: relaciones con los hábitos alimenticios y la insatisfacción corporal. *Revista Iberoamericana de Psicología del Ejercicio y el Deporte*, 6(1), 97-112.
- Blanc, A., y Rojas, A. (2017). Comportamientos sexuales convencionales, en solitario, a través de las TIC y no convencionales en jóvenes heterosexuales. *Revista Española de Comunicación en Salud*, 8(2).

- Blanco, E. (12 de abril de 2018). *La respuesta sexual humana*. PERSUM Clínica de Psicoterapia y Personalidad. <https://psicologosoviedo.com/especialidades/sexologia/respuesta-sexual/>
- Castellón, J.L.E., De la Cruz, C.P.R., y Márquez, R.C. (2003). Actividad física y enfermedad. *Anales de Medicina Interna*, 20 (8), 427-433.
- Caspersen CJ, Powell KE, y Christenson GM. (1985) Physical activity, exercise, and physical fitness: definitions and distinctions for health-related research. *Public Health Rep.*, 100,126–131
- Castillo, Y.I. (2018). *Revisión de literatura del concepto Conducta Sexual* [Tesis de maestría, Benemérita Universidad Autónoma de Puebla]. Repositorio Institucional – Benemérita Universidad Autónoma de Puebla.
- Castillo, I. y Moncada, J. (2012). Relación entre el grado de actividad física y la satisfacción sexual y corporal en estudiantes universitarios costarricenses. *Cuadernos de Psicología del Deporte*, 13(1), 15-24.
- Colorado, (2016). BeforePlay: ¿Cuáles son las conductas sexuales que la gente practica? Michigan, Estados Unidos. Good Works Group, LLC.
- Costa-Rodríguez, C., Rodríguez-Rodríguez, F., Hernández-Jaña, S., Palma-Leal, X. y Barranco-Ruiz, Y. (2022). Fiabilidad del Cuestionario Internacional de Actividad Física (IPAQ)-versión corta y del Cuestionario de Autoevaluación de la Condición Física (IFIS) en estudiantes universitarios chilenos. *Journal of Movement and Health*, 19(2), 1-12. [https://doi.org/10.5027/jmh-Vol19-Issue2\(2022\)art161](https://doi.org/10.5027/jmh-Vol19-Issue2(2022)art161)
- Equipo editorial, Etecé (8 de abril de 2022). *Género*. <https://concepto.de/genero/>
- Fernández-Sola, C., Granero-Molina, J., Hernández-Padilla, J.M., Jiménez-Lasserrotte, M.M., López-Rodríguez, M.M. y Aguilera-Vásquez R.P. (2020). Deseo y excitación sexual en relación con la actividad física en jóvenes adultos. *Revista Internacional de Medicina y Ciencias de la Actividad Física y el Deporte*, 20(77), 133-153. <https://doi.org/10.15366/rimcafd2020.77.009>
- Flores, Y. y Aguado, C. (2019). *Escala y cuestionarios de utilidad en sexología*. UNED. <https://www2.uned.es/saludsexual/soyalumno/new/textos/escalesensexologia.pdf>
- Fox, N.S., Gelber, S.E., y Chasen, S.T. (2008). Physical and sexual activity during pregnancy and near delivery. *Journal of Women's Health*, 17(9), 1431- 1435.
- Gabica, M.J., Husney, A., Romito, K., y Russo, E.T. (2021). *Orientación sexual*. Cigna. <https://www.cigna.com/es-us/individuals-families/health-wellness/hw/orientacion-sexualabj9152#:~:text=Heterosexual%3A%20otra%20solo%20o%20casi,aquellas%20del%20otro%20sexo%20binario>
- García-Ferrando, M. (1982). *Deporte y sociedad*. Ministerio de Cultura de España.
- Garrido, A., Luarte, C., Pacheco, J. y Daolio, J. (2016). Antecedentes históricos de la actividad física para la salud. *Revista Ciencias de la Actividad Física*, 17(1), 67-76.
- Gerber, J., Johnson, J., Bunn, J., y O'Brien, S. (2005). A longitudinal study of the effects of free testosterone and other psychosocial variables on sexual function during the natural traverse of menopause. *Fertility and Sterility*, 83(3), 643-648.
- Gómez-Conesa, A. y Mantilla Toloza, SC. (2007). El Cuestionario Internacional de Actividad Física. Un instrumento adecuado en el seguimiento de la actividad física poblacional. *Revista Iberoamericana de Fisioterapia y Kinesiología*, 10(1), 48-52. [https://doi.org/10.1016/S1138-6045\(07\)73665-1](https://doi.org/10.1016/S1138-6045(07)73665-1)
- Hoffman, B. M., Babyak, M. A., Sherwood, A., Hill, E. E., Patidar, S. M., Doraiswamy, P. M., y Blumenthal, J. A. (2009). Effects of aerobic exercise on sexual functioning in depressed adults. *Mental Health and Physical Activity*, 2, 23–28.
- Instituto de Ciencias de la Salud y la Actividad Física. (1 de mayo de 2022). *Diferencias entre actividad física y ejercicio físico*.

<https://blog.institutoisaf.es/quediferencia-hay-entre-actividad-fisica-ejercicio-fisicoydeporte#:~:text=Ejercicio%20f%C3%ADsico%20es%20una%20actividad,f%C3%ADsico%20en%20donde%20se%20compite>.

- Kruguer, A., Sacomori, C., Felizola, F., Sperandio F. y Cardoso, F. (2013). Nivel de actividad física y función sexual de mujeres. *Revista Internacional de Medicina y Ciencias de la Actividad Física y el Deporte*, 14(52), 703-717.
- López, N. (14 de abril de 2016). *La evolución de la sexualidad en el ser humano*. Cadena Ser.https://cadenaser.com/emisora/2016/04/14/ser_madrid_norte/1460618752_351494.html
- Merleau-Ponty, M. (1975). *Les relations avec autrui chez l'enfant*. FeniXX.
- Morelle, R. (20 octubre de 2014). *Descubren los orígenes del sexo*. BBC. https://www.bbc.com/mundo/noticias/2014/10/141020_ciencia_pecessexo_lp
- Organización Mundial de la Salud (OMS). (2018). *La salud sexual y su relación con la salud reproductiva: un enfoque operativo*. Human Reproduction Programme (HRP).
- Ribeiro, C., Serra, F., López-Bonilla, J.M. y López-Bonilla, L.M. (2015). Relación entre actitudes hacia la actividad física y el deporte y rendimiento académico de los estudiantes universitarios españoles y portugueses. *Revista Iberoamericana de Psicología del Ejercicio y del Deporte*, 10(2), 275-284.
- Stepleman, L. M., Trezza, G. R., Santos, M., y Silberbogen, A. K. (2008). The integration of HIV training into internship curricula: An exploration and comparison of two models. *Training and Education in Professional Psychology*, 2(1), 35.
- Velázquez Cortés, S (2021) *Sexualidad responsable*. [Diapositiva de PowerPoint]. Repositorio Material Universidad Autónoma del Estado de Hidalgo.
- Villaquirán, A.F., Ramos, O.A., Jácome, S.J. y Meza, M.M. (2020). Actividad física y ejercicio en tiempos de COVID-19. *CES Medicina*, 34. <https://doi.org/10.21615/cesmedicina.34.covid-19.6>
- White, J., Case, D., Mcwhirter, D., y Mattison, A. (1990). Enhanced sexual behavior in exercising men. *Archives of Sexual Behavior*, 19(3), 193-209.
- Wisen, A. G., Farazdaghi, R. G., y Wohlfart, B. (2002). A novel rating scale to predict maximal exercise capacity. *European Journal of Applied Physiology*, 87, 350-357.
- Weimberg, R. y Gould, D. (2007). *Bienvenido a la psicología del deporte y el ejercicio*. Madrid: Editorial médica panamericana S.A.