

Tema 4 O sexo na noite anterior à competição influencia o rendimento do atleta? Mitos e realidade

Dr. Luís Ferraz¹, Dr. Pedro Costa²

¹Diretor de Serviço de Urologia. ²Interno complementar de Unidade de Andrologia. Centro Hospitalar de Vila Nova de Gaia / Espinho, E.P.E., V N Gaia

RESUMO / ABSTRACT

O sexo na noite anterior à competição é considerado por muitos prejudicial ao desempenho do atleta e, por isso, muitos treinadores desaconselham-no. As razões que apoiam essas atitudes não são claras, pelo que se aconselha a investigação nesta área. Os dados que dispomos atualmente não demonstram fundamentação nesse sentido, pelo que não parece que a relação sexual antes da competição exerça qualquer efeito negativo no desempenho do atleta.

Sexual intercourse in the night before competition is generally considered to have a negative impact on an athlete's performance, so that, many coaches advice against it. Since the rationale for this opinion remains unknown, further investigation on this topic is recommended. The data available on this subject doesn't support that behavior, meaning that sexual intercourse before competition doesn't seem to have any negative influence on the athlete's performance.

PALAVRAS-CHAVE / KEYWORDS

Relação sexual, desempenho desportivo.
Sexual intercourse, athlete performance.

Os temas sexo e desporto são dois assuntos dos mais populares e mais controversos na Sociedade Ocidental e têm, por isso, levado a muitas e acesas discussões, principalmente por falta de artigos cientificamente credíveis sobre esta matéria. A questão do sexo na noite anterior à competição é também entre os atletas e treinadores um assunto muito debatido, mas pouco consensual. Os desportistas são na maioria dos casos jovens, em idades de grande vigor sexual e por isso a atividade sexual faz parte da sua vida diária¹.

Este debate sobre as vantagens e desvantagens do sexo antes da competição não é de agora e a discussão remonta ao período da época clássica. Na Grécia antiga, Platão dizia que os atletas olímpicos deviam evitar as relações sexuais antes da competição, mas já os Romanos eram menos rígidos e Plínio, o velho, dizia que até podia ser útil, pois os preguiçosos eram revitalizados pelo ato de fazer amor.

Atualmente as opiniões continuam divididas. A falta de estudos

credíveis faz com que uns tenham pontos de vista baseados na sua experiência pessoal, enquanto outros se apoiam na tradição ou mesmo em superstições. Os que são favoráveis à abstenção sexual dizem que a relação faz cair a testosterona e, portanto, baixa a agressividade. Referem, também, que a relação consome energia e que a seguir ao orgasmo surge o período refratário, o qual provoca um intervalo longo de relaxamento e fadiga. Um dos grandes defensores desta teoria foi o pugilista Muhammad Ali. Antes do combate fazia abstenção sexual de seis semanas, pois dizia que assim acumulava testosterona e, conseqüentemente, aumentava a agressividade. Para acentuar o efeito negativo da relação, referia que o sexo na véspera “enfraquecia as pernas”. As palavras deste ícone perduram e ficaram imortalizadas no cinema no filme *Rocky*.

O problema da testosterona é um dos assuntos mais sensíveis nestas discussões. Como é sabido, a testosterona é produzida essencialmente

nos testículos e uma pequena parte nas glândulas supra-renais. A sua produção obedece a um mecanismo de *bio-feedback*, em que colabora o eixo hipotálamo-hipófise-testículos. O nosso corpo tem mecanismos próprios para acertar a produção de testosterona, a qual tem variações circadianas fisiológicas, atingindo picos mais altos entre as 6:00h e as 8:00h da manhã. A testosterona é uma hormona endógena muito importante e desempenha várias funções. O seu efeito androgénico consiste na masculinização do homem, enquanto o seu efeito anabolizante promove o desenvolvimento muscular e reduz a gordura. O excesso de testosterona, quer seja por produção interna patológica, quer seja por administração externa, cria uma vantagem no desporto. Ao aumentar a massa muscular e reduzir a gordura ela aumenta a força e o poder, e ao atuar no cérebro aumenta a agressividade e a motivação para a competição. Por este motivo, há muitos atletas que, desconhecendo os seus graves efeitos secundários, a utilizam de maneira ilegal e perigosa na intenção de melhorar o seu desempenho. A testosterona é barata e fácil de adquirir, estando disponíveis formulações de libertação lenta. Embora os agentes anabolizantes estejam banidos da competição pelas Federações Internacionais do Desporto, todos os anos há inúmeros testes positivos. Em 2011, a testosterona foi classificada entre as substâncias proibidas pela lista da Agência Mundial Antidopagem (WADA). É primordial que os atletas, amadores ou profissionais, tenham consciência exata dos efeitos secundários. Eles são múltiplos e perigosos: ginecomastia, hepatotoxicidade, hipertensão, diminuição do volume testicular e conseqüente infertilidade que, em alguns casos, poderá levar à perda total de produção de espermatozoides (azoospermia). Temos na nossa consulta de andrologia vários casos de jovens que nos procuram por infertilidade e com espermogramas a revelarem ausência total de espermatozoides. Muitos deles fazem culturismo e todos têm um ponto comum: uso crónico de esteroides anabolizantes e desconhecimento dos riscos a eles inerentes

Quando se fala na influência negativa das relações sexuais, antes da competição, sobre o desempenho do atleta, temos que nos apoiar em conhecimentos científicos. Para isso é necessário responder a três questões:

Será que a testosterona baixa após as relações?

Esta questão provém de um antigo conceito popular que diz que a ejaculação retira testosterona do corpo. Está cientificamente provado que tal não é verdade pois, na maioria dos estudos, demonstra-se que a testosterona não se altera, podendo aumentar²⁻⁵. Emmanuelle Jannini⁶, endocrinologista italiano que tem feito vários trabalhos nesta área, afirma que o sexo até estimula a produção de testosterona.

O consumo de calorias numa relação é tão grande que prejudica o desempenho posterior?

Em relação ao consumo de calorias estamos em presença de outro mito. Uma relação sexual normal queima cerca de 250 cal/hora o que equivale a 4 cal/min. Como, em média, uma relação dura entre 5-10 minutos, teríamos um gasto de 20-40 cal. Em MET (equivalentes metabólicos) seria de 2-3⁷. Este consumo corresponde a uma atividade física muito leve.

O período refratário é longo permitindo que os seus efeitos se façam sentir no dia seguinte?

Em relação ao período refratário que acontece sempre após uma ejaculação e é variável em tempo, dependendo muito da idade. Num jovem não excede 30 minutos, enquanto num homem mais idoso pode durar várias horas. Com a ejaculação surge a libertação central de opioides, serotonina, endocanabinoides, ocitocina e prolactina. Estes produtos levam a uma sensação de relaxamento, fadiga, prazer e tranquilidade. A discussão sobre este assunto anda à volta do tempo de duração do período refratário: se fosse longo seria de aconselhar abstenção no dia

anterior à competição, mas se fosse curto seria de estimular, pois poderia ter vários benefícios⁷.

Como conclusão destas dúvidas podemos dizer que, uma vez que não se altera o valor da testosterona, as calorias perdidas são escassas e o período refratário é curto, não há razão para se proibir as relações na véspera da competição. O que prejudicará é o sair à noite, beber, fumar e, sobretudo, deitar tarde. Para muitos atletas uma relação sexual com a companheira, na noite anterior à competição, até pode ser benéfica, pois relaxa, ajuda a distrair a mente da competição e elimina a fadiga mental, a qual é mais perigosa que a física. Por outro lado, reduz a ansiedade do atleta e permite-lhe uma noite bem dormida e muito repousante⁸.

Há muitos atletas que convivem mal com o stress da competição e não conseguem descansar. Há declarações de atletas famosos bastante curiosas. Romário dizia que “sexo antes do jogo sempre muito me ajudou”. Ronaldo, “o fenómeno”, declarava que “jogo muito melhor quando faço sexo” e Pelé dizia que nunca suspendeu encontros com a mulher antes de um jogo pois ajudava-o a relaxar.

Quando observamos o que se passa na competição ao mais alto nível, nomeadamente durante os Jogos Olímpicos, ficamos surpreendidos com o número gigantesco de contactos sexuais e, seguramente, muitos foram realizados antes das grandes competições. Em 1992, nos Jogos Olímpicos de Inverno de Albertville estavam presentes 1992 atletas, dos quais 490 eram mulheres. Havia uma equipa da organização cujo único trabalho era encher, de duas em duas horas, as quinze máquinas de preservativos existentes na aldeia Olímpica. Em Sidney, nos jogos Olímpicos de Verão do ano 2000, estiveram presentes 10.000 atletas. A organização encomendou 70.000 preservativos. Posteriormente teve de fazer um reforço de mais 30.000, pois as máquinas estavam vazias três dias antes do final dos jogos. Nos jogos Olímpicos de Verão – Londres 2012 – havia 10.500 atletas e no dizer destes a aldeia olímpica transformou-se numa “sex fest”.

A organização distribuiu 150.000 preservativos.

Embora a maioria dos treinadores aconselhem aos seus atletas a abstenção sexual durante 1-2 dias antes da competição, vários estudos dizem que o sexo na noite anterior não tem qualquer efeito negativo nos testes fisiológicos. Na realidade, parece estar provado que os “dias de quarentena” antes da competição acabam por ser mais prejudiciais que benéficos. Embora esta seja uma matéria que necessita de mais estudos, neste momento estamos em condições de assegurar que as relações sexuais na noite anterior à competição não só não são prejudiciais, como até podem ser benéficas.

Bibliografia

1. McGlone, S., & Shrier, I. Does sex the night before competition decrease performance? *Clinical Journal of Sport Medicine* 2000;10(4):233-234.
2. Sztajzel, J., Periat, M., Marti, V., Krall, P., & Rutishauser, W. Effect of Sexual Activity on Cycle Ergometer Stress Test Parameters, on Plasmatic Testosterone Levels and on Concentration Capacity. A Study in High-Level Male Athletes Performed in the Laboratory. *Journal of Sports Medicine and Physical Fitness* 2000;40(3):233-239.
3. Brondino, N., Lanati, N., Giudici, S., Arpessella, M., Roncarolo, F., & Vandoni, M. Testosterone level and its relationship with outcome of sporting activity. *Journal of Men's Health* 2013;10(2):40-47.
4. Araújo, M. R. D. A influência do treinamento de força e do treinamento aeróbio sobre as concentrações hormonais de testosterona e cortisol. *Motricidade* 2008;4(2): 67-75.
5. Wood, Ruth I., and Steven J. Stanton. Testosterone and sport: Current perspectives. *Hormones and behavior* 2012;61.1:147-155.
6. Jannini, E. A., Fisher, W. A., Bitzer, J., & McMahon, C. G. Controversies in sexual medicine: Is sex just fun? How sexual activity improves health. *The Journal of sexual medicine* 2009;6(10):2640-2648.
7. Vouyoukas, Eleftherios. *The Influence of Sexual Activity on Athletic Performance*. Diss. Concordia University, 2011, <http://spec-trum.library.concordia.ca/35939/>.
8. Pupiš, M., Raković, A., Stanković, D., Kocić, M., & Savanović, V. Sex and endurance performance. *Sport Scientific & Practical Aspects* 2010;7(1).