

ENTRE O TABU E O RENDIMENTO: ATIVIDADE SEXUAL E PERFORMANCE ESPORTIVA

Yuri Bernard Rivieri¹.

¹Uniasselvi, Rio de Janeiro, RJ.

<http://lattes.cnpq.br/6411492061705781>

RESUMO: A relação entre atividade sexual e desempenho esportivo permanece cercada por crenças, tabus e interpretações sem base empírica consistente. Este capítulo discute, sob a perspectiva da psicologia do esporte, os possíveis efeitos da atividade sexual sobre o rendimento atlético, considerando aspectos fisiológicos, psicológicos e socioculturais. Trata-se de uma revisão bibliográfica narrativa, com ênfase em estudos que investigaram o impacto da atividade sexual antes de competições e em pesquisas que abordam ansiedade, relaxamento, sono e percepção de prontidão competitiva. A literatura revisada aponta que a atividade sexual, quando realizada horas antes da prática esportiva, não demonstra prejuízo consistente sobre força, resistência, potência, reação ou capacidade aeróbica. Em contrapartida, possíveis efeitos positivos incluem redução da tensão, melhora subjetiva do bem-estar e favorecimento do sono, fatores que podem contribuir indiretamente para a performance. Ainda assim, crenças individuais, cultura esportiva e o contexto emocional do atleta influenciam fortemente a percepção sobre o tema. Conclui-se que a atividade sexual não deve ser tratada, de forma generalizada, como fator nocivo ao desempenho, sendo mais adequado avaliar o indivíduo, o momento da relação e o tipo de modalidade esportiva.

PALAVRAS-CHAVE: Psicologia do esporte. Atividade sexual. Desempenho atlético.

BETWEEN TABOO AND PERFORMANCE: SEXUAL ACTIVITY AND SPORT PERFORMANCE

ABSTRACT: The relationship between sexual activity and athletic performance remains surrounded by beliefs, taboos, and interpretations without consistent empirical support. This chapter discusses, from the perspective of sport psychology, the possible effects of sexual activity on athletic performance, considering physiological, psychological, and sociocultural aspects. It is a narrative literature review, emphasizing studies that investigated the impact of sexual activity before competition and research addressing anxiety, relaxation, sleep, and perceived competitive readiness. The reviewed literature indicates that sexual activity performed hours before exercise does not show a consistent negative effect on strength, endurance, power, reaction, or aerobic capacity. In contrast, possible positive effects include reduced tension, improved subjective well-being, and better sleep, factors that may indirectly contribute to performance. However, individual beliefs, sports culture, and the athlete's emotional context strongly influence how the issue is perceived. It is concluded that sexual

activity should not be generally considered harmful to performance, and that the individual, the timing of the relationship, and the sport modality should be assessed.

KEYWORDS: Sport psychology. Sexual activity. Athletic performance.

INTRODUÇÃO

A sexualidade no contexto esportivo é um tema historicamente marcado por tabus, moralismos e explicações populares que nem sempre encontram respaldo científico. Entre atletas, treinadores e equipes técnicas, ainda persiste a ideia de que relações sexuais antes de competições poderiam causar perda de energia, redução da agressividade competitiva ou diminuição da concentração. Para Zavorsky, Vouyoukas e Pfaus (2019, p. 235), “a ideia de que a atividade sexual pode afetar o desempenho atlético tem sido objeto de especulação por várias décadas”. Essa crença, embora amplamente difundida, convive com um corpo crescente de evidências que questiona a abstinência sexual como estratégia obrigatória de preparação esportiva.

Na psicologia do esporte, a discussão ultrapassa a dimensão biológica e alcança fatores emocionais, cognitivos e comportamentais. O desempenho atlético não depende apenas da capacidade física, mas também do estado mental do atleta, de sua autoconfiança, do controle da ansiedade e da qualidade do descanso. Segundo Zavorsky, Vouyoukas e Pfaus (2019, p. 235), “a atividade sexual pode contribuir para uma melhor performance esportiva, pois pode haver relaxamento, redução da tensão e melhora do sono após a relação sexual”. Nesse sentido, a atividade sexual pode ser interpretada tanto como potencial fonte de relaxamento quanto como evento que gera preocupação subjetiva, dependendo do repertório cultural, da modalidade praticada e das crenças do próprio atleta.

Como complemento, Stefani et al. (2016) afirmam que “não há evidência científica robusta de que a atividade sexual prejudique o rendimento esportivo”. Essa observação reforça a necessidade de afastar interpretações baseadas apenas em tradição esportiva e discutir o tema com base em evidências. Estudos recentes apontam que a atividade sexual realizada na noite anterior ao exercício não produz prejuízo significativo em medidas como força de preensão manual, salto vertical, tempo de reação, resistência muscular e capacidade cardiorrespiratória. Assim, o tema merece análise científica mais cuidadosa e menos baseada em mitos.

OBJETIVO

Este capítulo tem como objetivo discutir a relação entre atividade sexual e rendimento esportivo a partir da psicologia do esporte, analisando possíveis efeitos positivos e negativos sobre o desempenho atlético, bem como a influência de fatores psicológicos na percepção de atletas e treinadores sobre o tema.

METODOLOGIA

Trata-se de uma revisão bibliográfica narrativa, de natureza aplicada, com abordagem qualitativa e caráter descritivo. A seleção do material considerou estudos experimentais, revisões sistemáticas e artigos científicos que investigaram a relação entre atividade sexual e desempenho físico, além de textos sobre psicologia do esporte, ansiedade competitiva, relaxamento e crenças esportivas.

A análise dos conteúdos foi feita por leitura interpretativa e síntese temática, organizando os achados em três eixos: efeitos fisiológicos da atividade sexual, repercussões psicológicas e influência do contexto sociocultural sobre a performance esportiva. Foram priorizadas publicações em língua portuguesa e inglesa, com destaque para estudos recentes e artigos clássicos frequentemente citados na literatura sobre o assunto.

RESULTADOS E DISCUSSÃO

A literatura revisada indica que a atividade sexual, quando realizada com antecedência razoável à competição, não compromete de forma consistente variáveis de desempenho físico. No estudo de Zavorsky, Vouyoukas e Pfaus (2019), os autores relataram que “não houve diferenças significativas na capacidade de trabalho físico, no número de flexões, na altura do salto vertical, na força de preensão ou no tempo de reação entre as condições testadas”. A revisão sistemática e meta-análises também apontam que a atividade sexual realizada entre 30 minutos e 24 horas antes do exercício não parece afetar a aptidão aeróbica, a resistência musculoesquelética ou outras medidas relevantes de desempenho.

Do ponto de vista fisiológico, a hipótese de que o sexo “roubaria energia” do atleta não se sustenta de maneira robusta. Kirecci et al. (2022) observaram que “a atividade sexual nas 24 horas anteriores ao exercício pode ter efeito desfavorável sobre a força muscular dos membros inferiores”, sugerindo que a relação sexual antes de uma atividade de curta duração pode, em alguns casos, ser um fator a considerar. Esse achado mostra que a literatura não é totalmente uniforme e que o momento da atividade sexual pode ser um fator decisivo, especialmente em modalidades que exigem força explosiva ou grande recrutamento muscular.

Na dimensão psicológica, a psicologia do esporte oferece uma leitura mais ampla. O sexo pode funcionar como estratégia de relaxamento, reduzindo tensão pré-competitiva e favorecendo sensação de bem-estar, especialmente em atletas que percebem a atividade como parte de sua rotina de vida saudável e equilíbrio emocional. Em alguns casos, a melhora do humor e a diminuição da ansiedade podem beneficiar o foco atencional e a autoconfiança, fatores frequentemente associados à melhor execução esportiva. Sztajzel et al. (2000) afirmam que “a atividade sexual não teve influência prejudicial sobre a carga máxima alcançada nem sobre a concentração mental dos atletas”, embora tenham observado possível alteração na recuperação quando a relação ocorreu muito próxima do esforço físico.

Por outro lado, o efeito psicológico do sexo não é universal. Quando o atleta acredita

que a atividade sexual prejudica seu rendimento, essa crença pode gerar preocupação, culpa ou insegurança, produzindo efeito indireto negativo por meio da ansiedade cognitiva. Em modalidades de alta exigência mental, como esportes individuais de precisão, a percepção de prontidão pode ser tão importante quanto os indicadores fisiológicos objetivos. Assim, o impacto da relação sexual sobre o desempenho depende menos de uma regra fixa e mais da interpretação subjetiva e do contexto emocional.

A discussão também deve considerar o papel da cultura esportiva. Em muitas equipes, o discurso da abstinência está ligado a uma ideia de disciplina extrema e controle corporal, frequentemente reforçada por treinadores e lideranças. Esse padrão pode fazer com que o atleta silencie dúvidas, normalize restrições sem base científica e adote práticas que não necessariamente melhoram sua performance. A literatura mostra que a crença sobre abstinência é mais persistente do que a evidência empírica disponível.

Outro aspecto relevante é a possível relação entre atividade sexual e sono. Alguns autores sugerem que a experiência sexual prazerosa pode favorecer relaxamento e facilitar o adormecer, o que seria benéfico para recuperação física e mental. Como a qualidade do sono influencia diretamente recuperação, atenção, humor e tomada de decisão, esse possível efeito indireto deve ser observado com mais atenção em estudos futuros. Ainda assim, os dados disponíveis não permitem afirmar que o sexo melhore o rendimento esportivo de maneira automática.

O estudo de Zavorsky et al. também destacou um achado interessante: “quanto mais intenso e prazeroso foi o orgasmo na noite anterior ao exercício, menor foi a pressão sistólica”. Esse resultado sugere um possível efeito autonômico associado ao prazer sexual, embora isso não tenha se traduzido em melhora do desempenho físico no teste aplicado. Portanto, a relação entre sexo e esporte parece ser mais complexa do que a lógica simplista de ganho ou perda de rendimento.

Tabela síntese

Efeito analisado	Tendência observada na literatura	Implicação para o esporte
Força e potência	Sem prejuízo consistente	Não há base para proibição generalizada.
Resistência física	Sem diferença relevante	O efeito parece mínimo quando há intervalo adequado.
Tempo de reação	Sem alteração significativa	Não se confirma piora cognitiva imediata.
Relaxamento e ansiedade	Possível benefício subjetivo	Pode ajudar atletas mais tensionados.
Sono e recuperação	Possível melhora indireta	Pode favorecer preparação pré-competitiva.
Percepção individual	Fortemente influenciada por crenças	Exige abordagem individualizada.

Fonte: Dados elaborados pelo autor a partir de Zavorsky, Vouyoukas e Pfaus (2019), Kirecci et al. (2022), Sztajzel et al. (2000) e Zavorsky e Brooks (2022).

Essa síntese mostra que o principal debate não é se o sexo “faz bem” ou “faz mal” em termos absolutos, mas sim em quais condições ele pode ser neutro, benéfico ou percebido como prejudicial. Para a psicologia do esporte, isso significa trabalhar a relação entre crença, emoção, rotina e rendimento de modo individualizado.

CONSIDERAÇÕES FINAIS

A análise da literatura permite concluir que a atividade sexual não apresenta evidência consistente de prejuízo ao desempenho atlético quando ocorre com antecedência razoável à competição. A ideia de que o sexo obrigatoriamente reduz força, resistência ou concentração não encontra sustentação sólida nos estudos revisados.

Do ponto de vista da psicologia do esporte, o tema deve ser tratado com sensibilidade, pois o efeito da atividade sexual depende do contexto, da modalidade, do horário, do estado emocional e das crenças do atleta. Em determinadas situações, pode haver benefício indireto por meio do relaxamento, da melhora do sono e da redução da ansiedade competitiva.

Conclui-se que não cabe estabelecer uma norma universal de abstinência sexual para todos os atletas. O mais adequado é considerar a individualidade biológica e psicológica, promovendo orientação baseada em evidências e sem reforçar tabus que pouco contribuem para o rendimento esportivo.

REFERÊNCIAS

- BOONE, T.; GILMORE, S. **Effects of sexual intercourse on maximal aerobic power, oxygen pulse, and double product in male sedentary subjects.** *Journal of Sports Medicine and Physical Fitness*, v. 35, p. 214-217, 1995.
- BRODY, S. **Blood pressure reactivity to stress is better for people who recently had penile-vaginal intercourse than for people who had other or no sexual activity.** *Biological Psychology*, v. 71, p. 214-222, 2006.
- SZTAJZEL, J.; PÉRIAT, M.; MARTI, V. **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*, v. 40, p. 233-239, 2000.
- VALENTI, L. M.; SUCHIL, C.; BELTRAN, G. **Effect of sexual intercourse on lower extremity muscle force in strength-trained men.** *The Journal of Sexual Medicine*, v. 15, p. 888-893, 2018.
- ZAVORSKY, G. S.; VOYOUKAS, E.; PFAUS, J. G. **Sexual activity the night before exercise does not affect various measures of physical exercise performance.** *Sexual Medicine*, v. 7, n. 2, p. 235-240, 2019.
- ZAVORSKY, G. S.; BROOKS, G. **The influence of sexual activity on athletic performance: a systematic review and meta-analyses.** *The Journal of Sexual Medicine*, 2022.