

# ONDE É QUE A ATIVIDADE FÍSICA SE ENCONTRA COM A SEXUALIDADE

Você pode salvar  
este artigo no seu  
computador e enviar  
para amigos



POR DR. RICARDO A. TEIXEIRA

**P**odemos entender a relação entre a atividade física e a sexualidade como um círculo virtuoso, onde há influências positivas nos dois sentidos. Indivíduos sexualmente ativos preocupam-se mais em estar com o corpo em forma, podendo assim aumentar a capacidade de atrair o(a) parceiro(a). A atividade física melhora o estado de saúde como um todo e ainda tem o poder de elevar a auto-estima, ambos trazendo benefícios à sexualidade. A atividade sexual regular, por sua vez, traz inúmeros benefícios à saúde, até mesmo por ser também uma atividade física.

Os dados mais precisos sobre o consumo de energia durante uma relação sexual são de estudos que avaliam o que se chama de equivalente metabólico (MET). Calcula-se que o MET relacionado à atividade sexual seja de 2 a 3, ou seja, metabolismo 2 a 3 vezes maior que no repouso. Durante o orgasmo o MET é maior: de 3 a 4. Uma caminhada tem o MET de 2 a 3, dependendo da velocidade. Uma corrida já apresenta um MET de 6 a 7. A atividade sexual é considerada como uma atividade física muito leve, por estar associado a um MET baixo. Uma caminhada leve ou atividade sexual "habitual" queima cerca de 200 calorias em 1 hora. Não



devemos pensar que a atividade sexual é o suficiente do ponto de vista de atividade física, mas é melhor do que a combinação do sedentarismo e o celibato.

Do ponto de vista neuroquímico, a atividade física promove a liberação de uma série de substâncias no cérebro como a endorfina, dopamina e os endocanabinóides, que além dos efeitos imediatos de euforia e analgesia, são capazes de promover uma modulação do funcionamento cerebral de forma mais sustentada. Isso pode resultar em maior equilíbrio mental, menos sintomas de ansiedade e depressão, tudo isso colaborando para o equilíbrio da sexualidade de um indivíduo.

Nas academias de ginástica o cérebro pode ir mais além. O "clima de paquera" de uma academia pode até mesmo servir de "aquecimento" para a atividade física. Entre os mamíferos, o cortejo com o potencial parceiro sexual provoca uma série de mudanças comportamentais, que incluem maior atenção e disposição física. Entre os humanos, sabemos que o homem é bem mais responsivo aos estímulos visuais de beleza e juventude. Já as mulheres respondem mais a estímulos que envolvam sinais de poder e riqueza. Darwin explica.

Emalhar em grupos de ambos os sexos também pode ter suas vantagens. Além dos estímulos visuais, até o cheiro de suor do sexo oposto pode influenciar o estado de disposição de quem está malhando, já que pode potencializar a percepção dos feromônios, com mudanças nos níveis hormonais de quem sente o cheiro. Na maioria dos mamíferos, os níveis hormonais são influenciados por sinais químicos externos, que são os chamados feromônios. Uma das pistas de que esse sistema também atua na espécie humana é a de que a convivência entre mulheres está associada a uma sincronia de seus ciclos menstruais, fato observado também em roedores. Ainda existe muito debate se esse é um sistema relevante para a espécie humana, e recentes estudos têm confirmado que nossos níveis hormonais podem ser influenciados pelos odores das pessoas ao nosso redor. O candidato a feromônio humano mais estudado até o momento é o hormônio androstadienona

presente na saliva, sêmen e suor dos homens. A androstadienona é capaz de influenciar o humor, nível de alerta, e atividade cerebral tanto nas mulheres, como entre homens com orientação homossexual. Uma recente pesquisa revelou que mulheres que cheiravam a androstadienona pura tiveram seus níveis de hormônio corticóide elevados após 15 minutos e com duração de até 60 minutos. Pode-se até hipotetizar que esse aumento nos níveis de corticóide poderia dar mais energia para o exercício físico, mas isso ainda é só especulação.

Outra vantagem da atividade física em grupo é a de que a sensação de pertencer a um "time" promove um importante fenômeno que a ciência chama de "apoio social", que faz bem à saúde independentemente da atividade física, ao reduzir, por exemplo, o risco de doenças cardiovasculares e depressão. O isolamento social não faz bem à saúde, e os efeitos negativos começam pela química cerebral mesmo. Esse apoio social tem sido repetidamente demonstrado como uma importante estratégia de incentivo à realização de atividade física, com melhora de indicadores de saúde. É a velha história de que é mais fácil alguém ter ânimo para caminhar pela manhã se for em boa companhia.

Muitas dessas questões podem explicar em parte o grande sucesso das academias de ginástica. Talvez explique também o fôlego de maratonista dos foliões no carnaval.  
Fev 2009

---

Confira outros artigos acessando nosso site

**[www.icbneuro.com.br](http://www.icbneuro.com.br)**

---