

# MANIFESTACIONES DEL TRASTORNO “VIGOREXIA” PRESENTES EN USUARIOS DE GIMNASIOS DEL MUNICIPIO LIBERTADOR DEL EDO. MÉRIDA

COTORETT, Kishory; Tutor: Prof. NAVA Pablo

U.E. Colegio La Presentación. Mérida – Edo. Mérida. 2010.

## RESUMEN

El presente trabajo tuvo como objetivo general estudiar las manifestaciones del trastorno vigorexia en usuarios de gimnasios del municipio Libertador del Edo. Mérida, y como objetivos específicos, señalar las manifestaciones que aparecen con mayor frecuencia en los usuarios, como la razón por la cual asisten al gimnasio, el rango de edades más frecuentes en el caso de trastorno, el género más afectado, la frecuencia con que asisten al gimnasio, las horas que le dedican a cada sesión de entrenamiento e intensidad con que lo realizan. Para ello se abordó esta problemática, aplicando una encuesta a cien usuarios de diferentes tipos de gimnasios. Las hipótesis planteadas suponían, que las personas afectadas sienten que el ejercicio físico que realizan no es suficiente y por ello recurren al consumo de fármacos, también pasan más de dos horas diarias en el gimnasio, realizando el entrenamiento físico con un alto nivel de esfuerzo. Al analizar los datos obtenidos, se pudo comprobar que la hipótesis inicial no fue aceptada, ya que un importante porcentaje de usuarios de los gimnasios se sienten satisfechos con su entrenamiento físico. La segunda hipótesis es aceptada, ya que el mayor porcentaje de los hombres que asisten entre 5 y 7 días a la semana le dedican más de dos horas a su entrenamiento, al igual que un 64% de los mismos realizan el ejercicio físico con un alto nivel de esfuerzo.

**Palabras clave:** Vigorexia, trastorno, ejercicio físico.

## INTRODUCCIÓN

“Las primeras referencias históricas sobre el cuidado a la imagen corporal, podrían llevarnos a la antigua Grecia Clásica donde el cuerpo humano tuvo gran relevancia cultural, ya que en figuras de vasos griegos se ven en representaciones, que ya usaban pesos de manos (a modo de lastre) para realizar saltos o ejercicios con el fin de aumentar la fuerza y longitud del salto. Se trata de comportamientos dirigidos fundamentalmente al desarrollo de la fuerza o de su tamaño, con el objetivo de la supervivencia como clara finalidad, o bien como ritos religiosos en festividades concretas, que ha resucitado en nuestros días. El culturista o atleta muscularmente hipertrofiado podemos observarlo también en múltiples representaciones escultóricas: Hércules, Laconte, frisos con guerreros, etc.”

En Francia, entre los siglos XVII y XIX se dio como lugar y fechas del nacimiento de una disciplina deportiva que tenía como finalidad la estética, deporte que se denominó culturismo, palabra que entronca directamente con la *cultura física*, esto es, culturismo que hoy en día conocemos por su variante deportiva de competición principalmente.

En este mismo orden de ideas, actualmente se menciona la “vigorexia” como un fenómeno relacionado con el deseo de alcanzar un aspecto físico ideal. La “vigorexia” se define como un trastorno que consiste en una deformación muscular, la cual puede originarse debido a una gran variedad de factores que pueden abarcar desde el mal uso de las máquinas, hasta la presión que existe hoy en día por lograr el cuerpo perfecto, llegando a ser uno

de los nuevos problemas que está afectando nuestra sociedad.

El propósito de esta investigación fue detectar la existencia de las manifestaciones que puedan originar este trastorno en los usuarios de algunos gimnasios del municipio Libertador del edo. Mérida.

### **Planteamiento del problema**

Debido a la presión que en la actualidad ejercen los medios y la publicidad sobre las personas para conseguir el aspecto físico ideal, éstas adquieren una creencia generalizada sobre el valor positivo del ejercicio físico sobre la salud, pero hay que señalar que también puede tener una serie de efectos negativos, sobre todo cuando es realizada de forma inadecuada por la imprecisión en cuanto al tipo de ejercicio físico, volumen, frecuencia e intensidad de su realización y los objetivos que se van a alcanzar, llevando a las personas a realizar un exceso de ejercitación, que al no mostrar rápidos resultados, pueden tender a recurrir a otros métodos para acelerar el proceso, como la utilización de fármacos, cambiar sus hábitos alimenticios y hasta posponer sus actividades sociales, con lo cual se pregunta:

¿Existen manifestaciones del trastorno "vigorexia" en las personas que asisten a los gimnasios del municipio Libertador del edo. Mérida?

### **Justificación.**

En las tres últimas décadas, la perfección física, el culto al cuerpo y los cánones de belleza, se han convertido en uno de los objetivos principales de gran parte de la población de las sociedades desarrolladas, lo que origina que hoy en día, las personas se vean influenciadas por los programas de televisión y la publicidad. Estos medios ejercen una fuerte presión, ya que "inegablemente, en nuestra sociedad, la carne vende".

En una sociedad tan competitiva, las personas necesitan hacer esfuerzos por destacar físicamente, debido a que se ha difundido de

manera incorrecta que tener un cuerpo atlético y musculoso es sinónimo de salud y éxito, lo que lleva a las personas a asistir con más frecuencia a los gimnasios, buscando alcanzar el estereotipo de la imagen con mayor aceptación en los diferentes campos sociales.

Conocer la proporción de este trastorno que está afectando a la población joven que asiste a los gimnasios, permitirá atender un problema emergente que trae consecuencias negativas de índole social, familiar y fisiológica como lo son: aislamiento familiar y social, abandono o descuido laboral, uso excesivo de fármacos, entre otros.

### **Objetivo general:**

- Identificar las manifestaciones del trastorno "vigorexia" en usuarios de diferentes tipos de gimnasios del Municipio Libertador del edo. Mérida.

### **Objetivos específicos:**

- Señalar las manifestaciones psicológicas y físicas que aparecen con mayor frecuencia en los usuarios.
- Determinar el motivo por el cual asisten al gimnasio.
- Identificar el género más afectado por este problema.
- Determinar el rango de edades más frecuentes en el caso de trastorno.
- Cuantificar la frecuencia con que asisten al gimnasio, las horas que le dedican a cada sesión de entrenamiento e intensidad con que lo realizan.

## **HIPÓTESIS**

1. Las personas afectadas sienten que el ejercicio físico que realizan no es suficiente y por ello recurren al consumo de fármacos.
2. Las personas que sufren el trastorno pasan más de dos horas diarias en el gimnasio, realizando el entrenamiento físico con un alto nivel de esfuerzo.

## SISTEMA DE VARIABLES

### Variable Dependiente:

- Manifestaciones del trastorno "vigorexia" más frecuentes en los usuarios de los gimnasios del Municipio Libertador del edo. Mérida.

### Variable Independiente:

- Días que acude a la semana a entrenar.
- Intensidad con que realizan el ejercicio físico y tiempo que le dedican a cada sesión.
- Rango de edades y géneros.
- Variable Interviniente:
- La calidad de los gimnasios.
- La cantidad de personas presentes en los mismos.

### Antecedentes

En Venezuela no se encontraron fuentes sobre la "vigorexia" que ayudaran a sustentar esta investigación por esta razón se recurrió a buscar trabajos llevados a cabo en el exterior.

Pope Harrison G. (1993, quien comenzó a estudiar el trastorno a principios de la década de 1990, publicó diez años después el primer estudio comparado y controlado sobre "Vigorexia" en la Gaceta de Psiquiatría de Estados Unidos. La investigación reveló que entre los más de nueve millones de estadounidenses que acuden regularmente a gimnasios, cerca de un millón podrían estar afectados por este desorden.

Muñoz R. y Martínez A. (2007), en su investigación se enfocó en estudiar a la "vigorexia" como una problemática que presenta alteraciones en la conducta alimenticias. Su investigación mostró que los sujetos muestran conductas obsesivas y compulsivas, en cuanto a suplementos alimentarios compuestos fundamentalmente por proteínas, estimando que podría afectar entre el 1 y el 10% de los usuarios habituales de gimnasios, resumiendo que entre los 15 y los 35 o 40 años se van a situar la gran mayoría de afectados, en torno a un 80% hombres y 20% mujeres.

C. Gutiérrez y R. Ferreira (2007), basaron su estudio la "vigorexia", enfocándose en la adicción al ejercicio y la utilización de sustancias anabolizantes. Concluyeron que se presenta en la mayoría de los casos en individuos de género masculino, que siguen una rutina intensa de entrenamiento físico, en algunos casos con utilización de sustancias anabólicas y ayudas ergogénicas.

### Bases Teóricas.

**"Ejercicio físico"**: Suele entenderse por aquella actividad física que presenta una estructura biomecánica específica y que se orienta al logro de un objetivo que puede ser de carácter recreativo, salud o deportivo. Éste debe cumplir por lo menos con los requisitos de programación, intensidad y volumen según cada persona, ya que si se realiza de manera adecuada, los resultados pueden ser beneficiosos, pero un mal desarrollo y exceso del mismo pueden originar efectos contrarios a los que se espera (Pope HG y cols., 1993).

### **Tipos de ejercicio y beneficios al realizarse correctamente:**

Están agrupados generalmente en tres tipos dependiendo del efecto que causan en el cuerpo humano:

#### **Ejercicio Aeróbico o cardiovascular:**

Se refiere al ejercicio que implica o mejora el consumo de oxígeno en el organismo, como: el ciclismo, caminar, correr, salir de excursión y jugar al tenis.

#### **Beneficios:**

- El corazón se hace más fuerte
- Aumenta el número de glóbulos rojos en el cuerpo
- Mejora la respiración
- Mejora la salud muscular
- Pérdida de peso
- Mejora el sistema inmunológico
- Mejora la salud mental
- Aumenta la resistencia

**Ejercicio Anaeróbico:** es el tipo de ejercicio que mejora la potencia y aumenta la masa de los músculos, los cuales se desarrollan de manera diferente, funcionan mejor en los ejercicios de corta duración y de alta intensidad; es la forma más común de ejercicio en el que se ejerce fuerza, como levantar pesas.

**Beneficios:**

- Aumenta la fuerza, la dureza y la resistencia del hueso, músculo, tendones y ligamentos.
- Mejora la salud
- Mejora el funcionamiento de las articulaciones
- Reduce la probabilidad de que se produzcan heridas como resultado de músculos débiles.
- Mejora la función cardíaca
- Ayuda a la pérdida de peso

**Ejercicios de Flexibilidad:** aumentan la capacidad de movimiento de los músculos y articulaciones para adaptarse mediante su alargamiento a distintos grados de movimiento articular, como el yoga y el pilates.

**Beneficios:**

- Reduce la tensión muscular
- Relaja el cuerpo
- Ayuda a mantener la figura del cuerpo

**Imagen Corporal:** Consiste en el conocimiento y representación simbólica global del propio cuerpo.

**La "vigorexia" o complejo de Adonis:** proviene del vocablo "vigor" que significa fuerza y "exia", apetito, es decir el hambre por tener más fuerza y fue descubierta y denominada por el psiquiatra estadounidense Harrison G. Pope en el año 1993, y afirma que es una "enfermedad mental de última generación, que se caracteriza por la obsesión en torno al culto del músculo y afecta principalmente a los hombres". Pope identificó a sujetos entre 18 y 35 años, enfermos de vigorexia que por

lo general suelen poblar los gimnasios, la cual los lleva a realizar ejercicio físico en exceso con el fin de tonificar cada vez más sus músculos, sin llegar nunca a un estado de conformidad originando así una "deformación muscular", dedicando demasiado tiempo al ejercicio, entre tres y ocho horas diaria, y al igual que pasa en la anorexia, este trastorno termina afectando la imagen de la persona que adquiere una apariencia musculosa, pero de todas maneras no quiere mostrarse porque siente vergüenza de sí misma y considera que su cuerpo no es lo suficientemente musculoso aún. Es decir, la vigorexia aparece cuando el deporte no tiene un objetivo claro y se convierte en una actividad descontrolada. Suelen padecerla aquellas personas que tienen una imagen distorsionada de la realidad y de su propio cuerpo, que practican deporte por su cuenta y no cuando se hace en grupo o con unas reglas claras. También adoptan conductas alimenticias trastornadas e incluso recurren a ayudas farmacológicas".

Raich, R.M. (2000) expone las causas que pueden originar el trastorno vigorexia:

- Desequilibrio mental por no haber sido aceptado o haber sido cuestionado sobre su apariencia física,
- Baja autoestima, sentimientos de debilidad, falta de atracción y hasta desconfianza, perfeccionismo, miedo al fracaso, temor a no encontrar pareja o sentirse menos que los demás.
- Por la constante presión que ejercen los medios de comunicación, para alcanzar la perfección física, se difunde desde el cine, la publicidad y programas de televisión, creando la mentalidad en que solo así tendrán éxito, felicidad, autocontrol e incluso salud.
- La fuerte presión social que: "Innegablemente, en nuestra sociedad, la carne vende".
- En una sociedad tan competitiva las personas necesitan hacer esfuerzos externos por sobresalir.

Licata, M. (1999) y Solis, J. (2002) dieron a conocer los siguientes signos y síntomas que presentan las personas con este trastorno:

- Dietas bajas en grasas. Sustituyen alimentos básicos por: hidratos de carbono y proteínas, favoreciendo así el aumento de la masa muscular y causando problemas metabólicos importantes.
- Suelen ser personas poco maduras, introvertidas, con problemas de integración, seguridad y baja autoestima, que piensan que tienen poco atractivo entre el sexo opuesto debido a su aspecto físico.
- Se miran constantemente en el espejo y se ven enclenques.
- Se pesan varias veces al día, y hacen comparaciones con otros compañeros del gimnasio.
- Se depilan y untan aceites para que sus músculos impresionen más.
- Poseen un ideal personal de belleza física.
- Dejan de lado las actividades personales, sociales y profesionales para pasar más tiempo en el gimnasio, alejándose de los familiares y amigos.
- Compran revistas de físico-culturismo o de cuerpos atléticos.
- Se autocritican.
- Sentimientos de culpa
- Continúan ejercitándose a pesar del dolor.
- Indagan sobre pastillas o suplementos vitamínicos que pueden usar para "ayudarse".
- Se inyectan a escondidas sustancias.
- Las desproporciones entre las partes corporales son muy frecuentes, por ejemplo, un cuerpo muy voluminoso con respecto a la cabeza.
- Sobrecargan el peso en las máquinas del gimnasio, lo cual repercute negativamente en los huesos, tendones, músculos y las articulaciones, sobre todo de los miembros inferiores, con desgarros y esguinces.

Alonso J. (2002) expone los siguientes fármacos utilizados por vigorexicos y sus efectos:

- **Esteroides:** Son compuestos químicos que por su estructura parecida a la hormona masculina testosterona incrementan la masa muscular, la fuerza y la potencia muscular.

**Efectos:**

- Enfermedades del hígado y corazón, como taquicardias, disfunción del aparato respiratorio, irritabilidad, dolor de cabeza, acné, atrofia testicular, disminución de la formación de espermatozoides y retención de líquidos, entre otros.
- Trastornos en el organismo como masculinización e irregularidades del ciclo menstrual en las mujeres.

- **Hormonas:** Juega un papel muy importante en el crecimiento. Se basa en una doble acción: estimulante y energética.

**Efectos:**

- Tendencia a la diabetes, anomalías del metabolismo clásico, hipertrofia característica de las manos, pies y del cráneo...

- **Diuréticos:** Producen una reducción artificial del peso corporal por un proceso de deshidratación.

**Efectos:**

- Pérdida de líquidos que provocan calambres estomacales y musculares, disminución de electrolitos sanguíneos como sodio, potasio..., irritabilidad de los nervios motores y del sistema termorregulador, taquicardias y arritmias, disminución de la resistencia muscular.

- **Estimulantes:**

Son fármacos que se utilizan para atrasar la aparición de la fatiga.

Hacen que el atleta se sienta más alerta y físicamente potente.

**Efectos:**

- Agresividad, temblores
- Desasosiego, irritabilidad, dificultades para dormir.
- Cansancio y depresión cuando se pasan los efectos.

- Boca seca
- Dificultad para orinar.
- Fallo respiratorio
- Hipertensión, taquicardia, arritmia.
- Vaso constricción cutánea, sudoración excesiva y alteración de la regulación de la temperatura corporal.
- La sobredosis puede originar convulsiones, colapso y muerte.

- **Synthol:** Es un aceite que se inyecta en los músculos (bíceps, hombros, gemelos y tríceps) que dilata el músculo y lo deforma dándole una forma más voluminosa para conseguir un tamaño más grande del que se logra con las pesas y los esteroides. La diferencia es que los músculos logrados con esteroides son más duros, y los que se hinchan con Synthol son bolas de aceite que hacen que el bíceps conserve su forma redondeada incluso con el brazo relajado, el cual no produce un efecto duradero y, por ello, es necesario inyectarlo con mucha frecuencia, ya que el cuerpo metaboliza la grasa del Synthol y el volumen se vuelve a perder.

**Efectos:**

- Quistes.
- Trombosis.
- Parálisis de las fibras musculares.
- Embolia.
- Paro cardíaco si la sustancia llega al torrente sanguíneo.

**Suplementos Vitaminicos:** Son sustancias orgánicas de estructura variada, sin capacidad de aportar calorías, que se aportan casi exclusivamente con la alimentación en muy pequeñas cantidades en relación con otros nutrientes, a excepción de los oligoelementos, pero que pueden ser tóxicas en grandes cantidades. La toxicidad puede variar según la forma de aplicar las dosis. Como ejemplo, la vitamina D se administra en cantidades suficientemente altas como para cubrir las necesidades para 6 meses; sin embargo, no se podría hacer lo

mismo con vitamina B3 o B6, porque sería muy tóxica

**Tipo de investigación:**

Según Luongo, M. y Clemen, M. (2000) el presente trabajo se clasifica en una investigación de campo.

De campo, porque se apoya en informaciones que provienen entre otras, de entrevistas, cuestionarios, encuestas y observaciones, que se aplicaron a los usuarios de los gimnasios del municipio Libertador.

**Población:** el total de usuarios que estaban presentes en los cinco gimnasios, durante los días en que se aplicó la encuesta: 200 personas de los cuales el 64% corresponde a hombres y el 36% a mujeres.

**Muestra:** se consideró el 50% de la población, un total de 100 usuarios, distribuidos entre los cinco gimnasios, de los cuales 64 resultaron ser hombres y 36 mujeres.

**PROCEDIMIENTO**

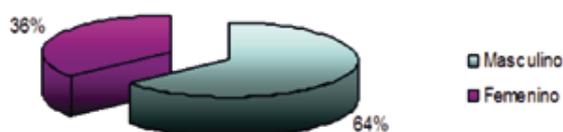
Se elaboró una encuesta de 16 preguntas (ver instructivo).

- Se aplicó la encuesta a 100 usuarios en 5 gimnasios diferentes:
- La cucaracha Athletic Center Gym (Glorias Patrias).
- Yin-Yan (Glorias Patrias).
- Body Building (Plaza Milla).
- Impacto (Plaza Chaplin).
- Vital Center Gym (El Campito).
- Se registraron las respuestas en una matriz de datos.
- Por último se analizaron y discutieron los resultados.

## RESULTADOS

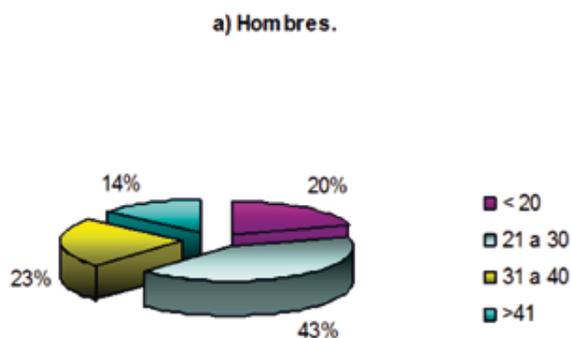
Resultados de la encuesta: Gráficos.

**GRAFICO #1:**  
DISTRIBUCIÓN PORCENTUAL POR SEXO:

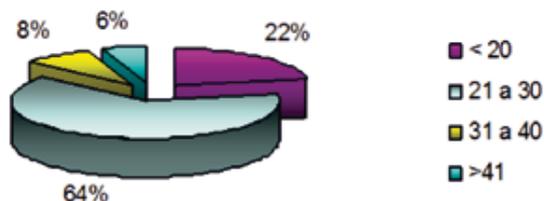


Del total de encuestados, 100 usuarios, el 64% fueron hombres y un 36% mujeres.

**GRAFICO #2: EDAD.**



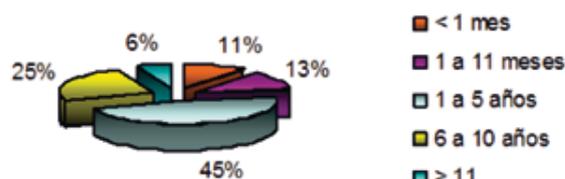
**b) Mujeres.**



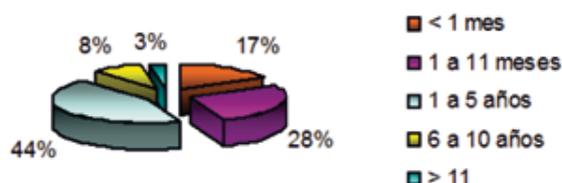
Del total de hombres encuestados (64) un 43% se ubicó en edades comprendidas entre los 21 y 30 años, un 23% de 31 a 40 años, un 20% menor de 20 y un 14% mayor de 41 años. En cuanto a las mujeres un 64% tenían entre 21 y 30 años, un 22% menores de 20, un 8% de 31 a 40 y un 6% mayor de 40 años.

**GRAFICO #3:**  
TIEMPO QUE LLEVA PRACTICANDO EL ENTRENAMIENTO FÍSICO.

**a) Hombres.**



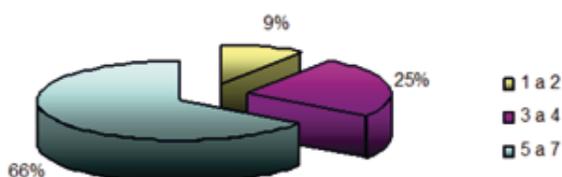
**b) Mujeres.**

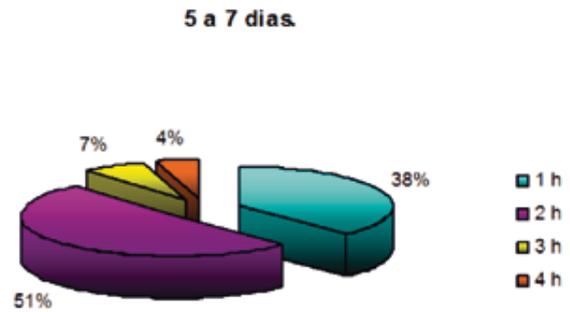
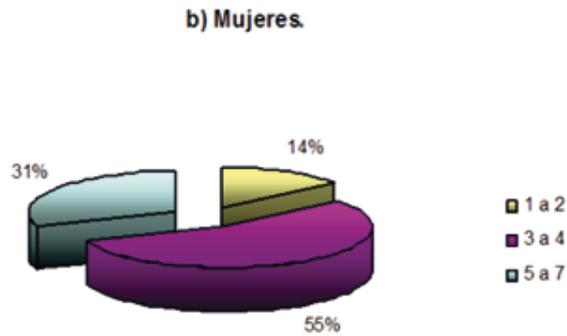


En relación a los hombres, el mayor porcentaje (45%) lleva entrenando de 1 a 5 años, 25% de 6 a 10, un 13% entre 1 a 11 meses, 11% menos de 1 mes y un 6% más de 11 años. En cuanto a las mujeres 44% han entrenado de 1 a 5 años, 28% entre 1 a 11 meses, 17% menos de un mes, 8% de 6 a 10 y un 3% más de 11 años.

**GRAFICO #4:**  
DÍAS POR SEMANA QUE ACUDE A ENTRENAR.

**a) Hombres.**

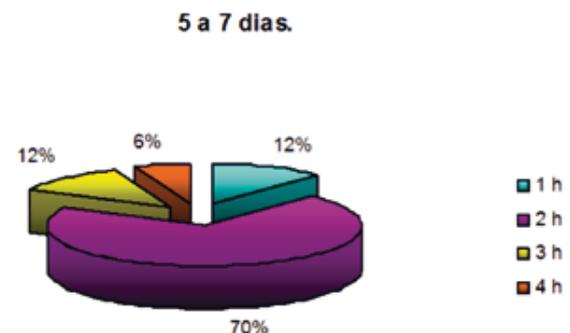
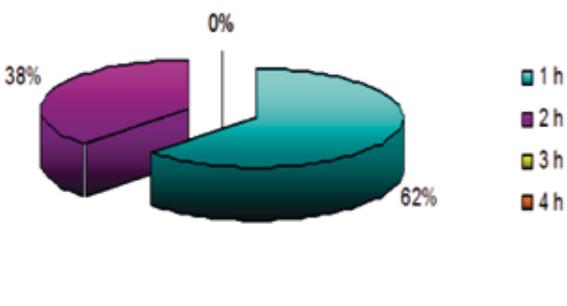
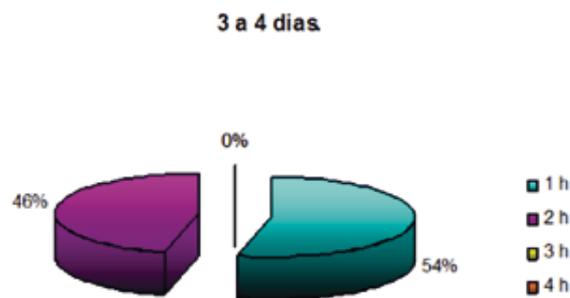
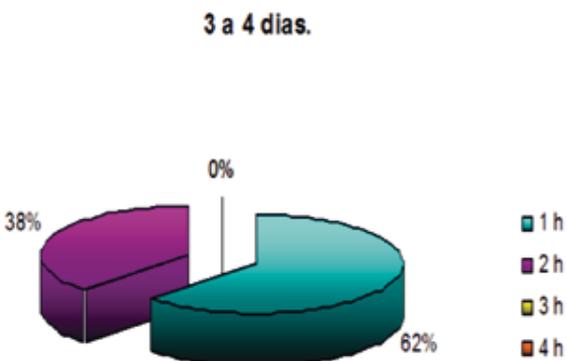




El mayor porcentaje de hombres encuestados (66%) acude al gimnasio de 5 a 7 días a la semana, mientras que un 25% asiste de 3 a 4 días y un 9% de 1 a 2 días. En el caso de las mujeres el mayor porcentaje (55%) entrena de 3 a 4 días a la semana, un 31% de 5 a 7 días por semana y un 14% de 1 a 2 días semanales.

Puede observarse que en el caso de los hombres, en los dos primeros gráficos referentes a los que entrenan entre 1 a 4 días el mayor porcentaje lo hace durante 1 hora, para aquellos que acuden al gimnasio de 5 a 7 días por semana el tiempo de entrenamiento se incrementa a 2 horas diarias representando esto un 51%.

**GRAFICO #5:**  
TIEMPO QUE LE DEDICA A CADA SESIÓN DE ENTRENAMIENTO.



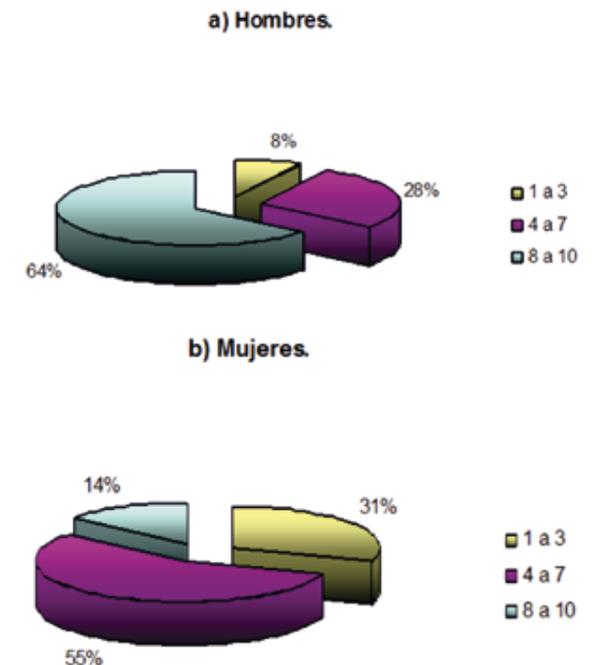
Se puede observar que la tendencia (75% y 70%) de las usuarias, es a entrenar 2 horas diarias, y en el caso de aquellas que acuden de 3 a 4 días se observa que un 54% entrenan 1 hora, sin embargo el porcentaje 46% de las que entrenan 2 horas también es bastante importante.

**GRAFICO #6:**  
MOTIVOS POR LOS CUALES REALIZA EL ENTRENAMIENTO FÍSICO.



Se aprecia que el 18% de los hombres asisten a los gimnasios para mejorar la fuerza y la flexibilidad, 16% para prevenir enfermedades derivadas de la inactividad y 14% para ganar masa muscular. En cuanto a las mujeres, 22% mejorar la imagen corporal, 19% mejorar la fuerza y la flexibilidad, 17% prevenir enfermedades.

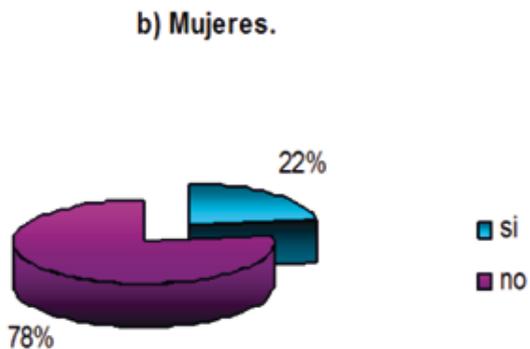
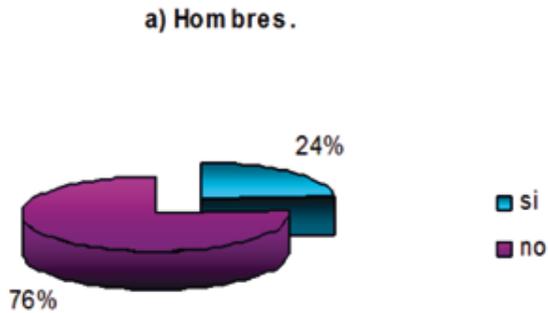
**GRAFICO #7:**  
ESFUERZO FÍSICO QUE IMPLICA TU ENTRENAMIENTO EN EL GIMNASIO.



El esfuerzo físico desarrollado por los hombres en un 64% se ubicó en el nivel de 8 a 10, correspondiente a un trabajo pesado, un 28% de 4 a 7 considerado trabajo ligero y un 8% en un nivel mucho más suave. En el gráfico correspondiente a las mujeres, el 55% realiza un trabajo ligero, 31% suave y sólo un 14% realizó un entrenamiento considerado como pesado.

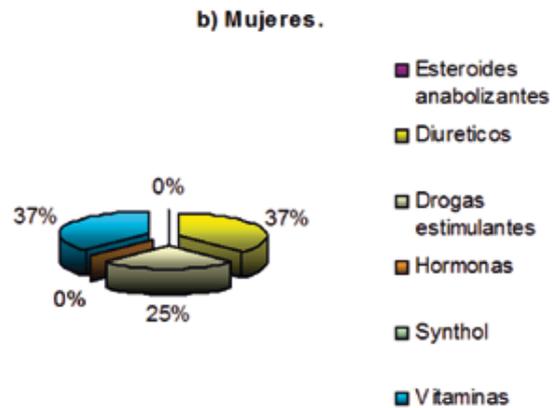
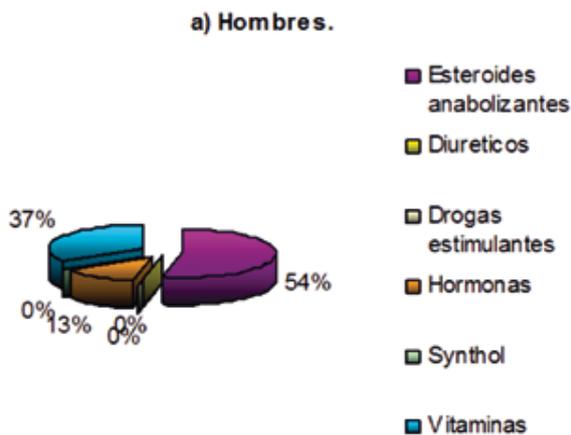
**GRAFICO #8:**

A) ¿CONSIDERARIA EL USO DE ALGÚN FÁRMACOS O SIMILARES QUE LE AYUDEN EN EL ENTRENAMIENTO?



Como se aprecia en los gráficos anteriores, el 76% de los hombres y el 78% de las mujeres respondieron que "No" considerarían la utilización de fármacos, mientras un 24% de hombres y un 22% de mujeres respondieron "SI" a la misma pregunta.

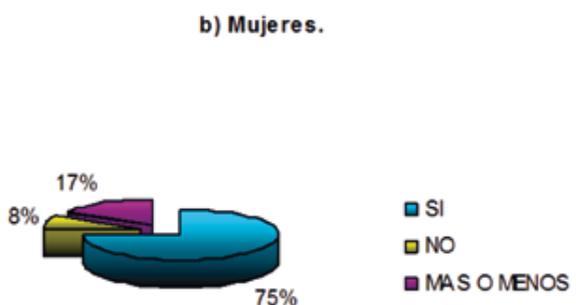
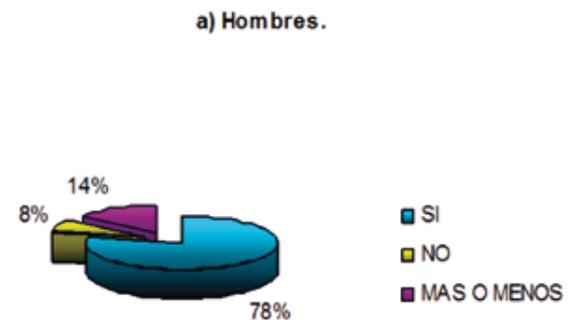
**B) SI SU RESPUESTA ES "SI", ¿A CUÁL RECURRIRÍA?:**



En el gráfico correspondiente a los hombres se observa que un 54% recurriría al uso de esteroides, un 33% a vitaminas y 13% a hormonas, apreciándose la tendencia de los hombres a buscar un aumento en sus músculos, mientras que en las mujeres el 38% recurrirían al uso de vitaminas, 37% a diuréticos y 25% drogas estimulantes, inclinándose mayormente a la selección de fármacos que inducen la pérdida de peso.

**GRAFICO # 9:**

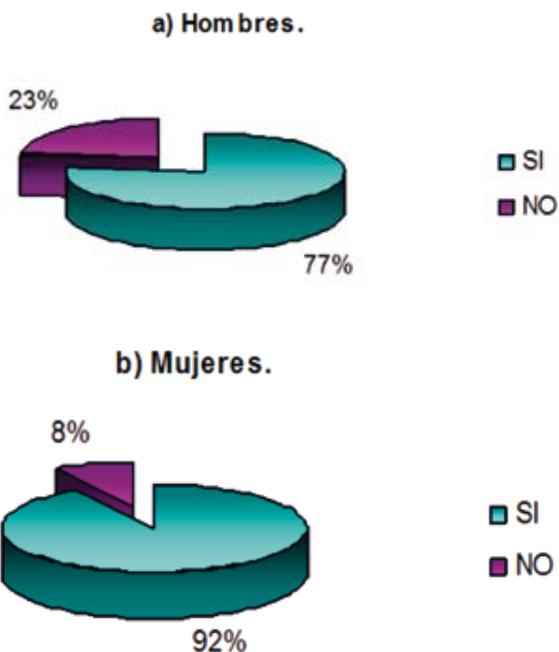
¿ESTAS SATISFECHO CON TU ENTRENAMIENTO FÍSICO?:



Se puede observar que tanto hombres (78%) como mujeres (75%), se sienten satisfechos con su entrenamiento físico.

**GRAFICO #10:**

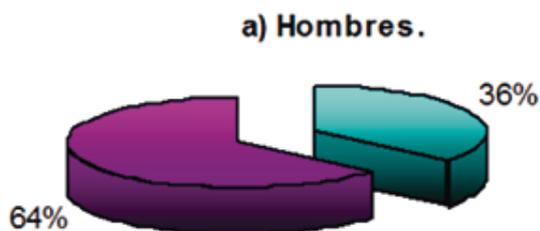
¿CONSIDERAS QUE EL TIEMPO QUE LE DEDICAS ES SUFICIENTE?



Puede apreciarse que hombres (77%) y mujeres (92%) consideran que el tiempo que dedican al entrenamiento físico es suficiente.

**GRAFICO #11:**

¿POSEE UN IDEAL PERSONAL DE BELLEZA FÍSICA A SEGUIR?:



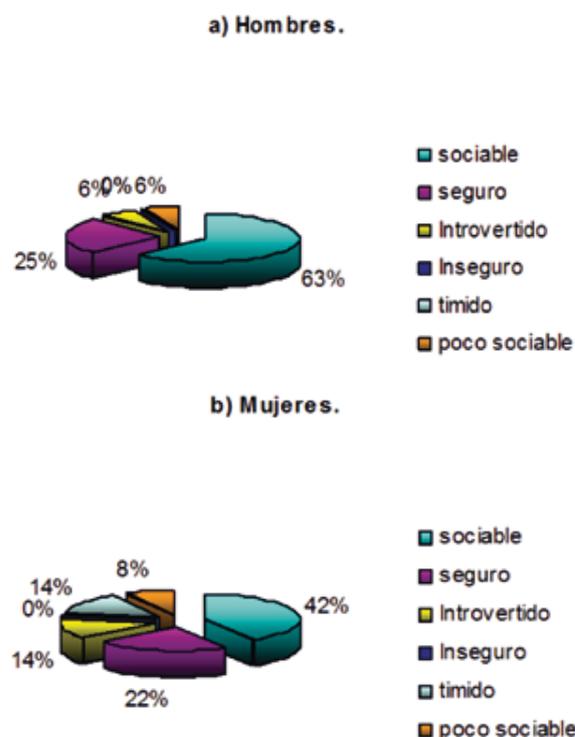
**b) Mujeres.**



En cuanto al seguimiento de un ideal de belleza, el 64% de los hombres y el 53% de las mujeres manifestaron no poseerlo.

**GRAFICO #12:**

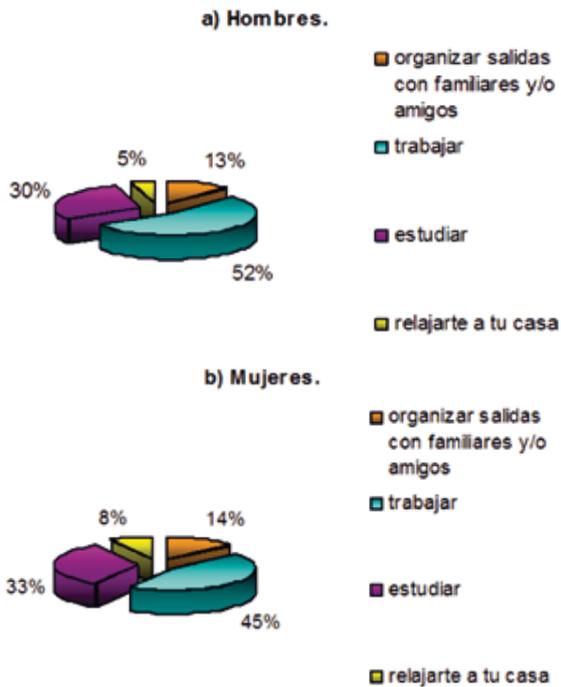
¿Cómo consideras que es tu personalidad?:



Se observa que la mayor porción de hombres 64% como de mujeres 42% se ubicó como poseedores de una personalidad sociable. Otros porcentajes igualmente importantes 25% en hombres y 22% en mujeres, se consideran dentro de una personalidad segura.

**GRAFICO #13:**

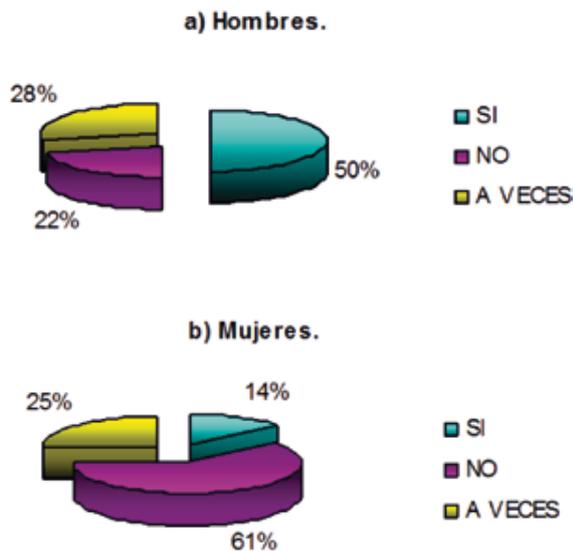
¿Fuera del gimnasio te dedicas a realizar otras actividades, cuales?:



Las actividades realizadas se corresponden con el trabajo en un 52% para los hombres y 45% las mujeres, seguida del estudio con 30% en los hombres y 33% las mujeres.

**GRAFICO #14:**

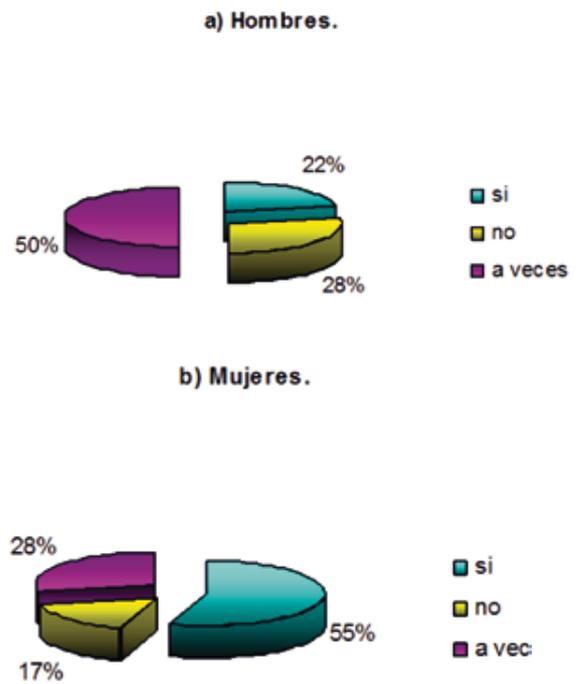
¿TE MIRAS CONSTANTEMENTE EN EL ESPEJO DESPUES DE CADA SESIÓN DE ENTRENAMIENTO?:



Se aprecia que en el género masculino existe una mayor tendencia (50%) a mirarse luego de entrenar, mientras que en el caso de las mujeres, el mayor de los casos el 61% no.

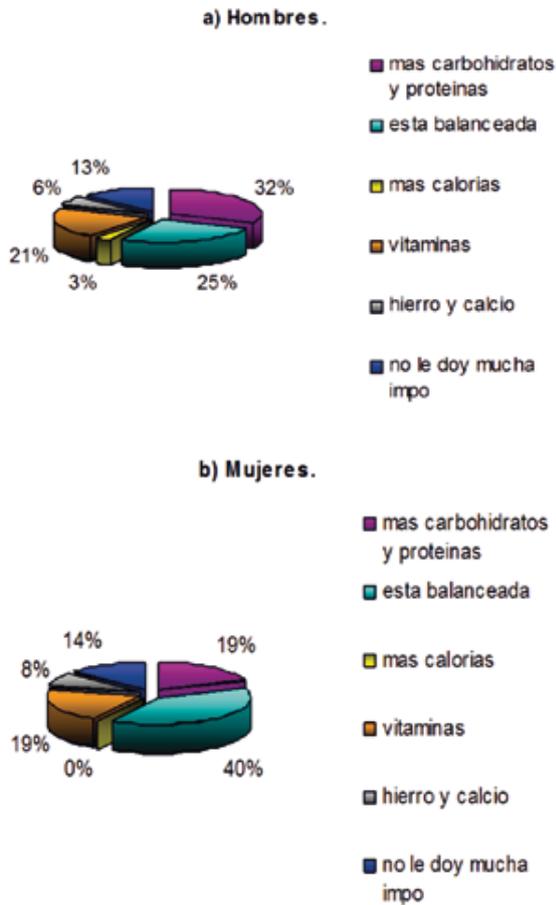
**GRAFICO #15:**

¿Te pesas constantemente?:



Se observa que un porcentaje de hombres (22%) no controlan su peso constantemente como en el caso de las mujeres en el que 55% si lo hacen. También se observa que 50% de hombres y 28% de mujeres se pesan de vez en cuando.

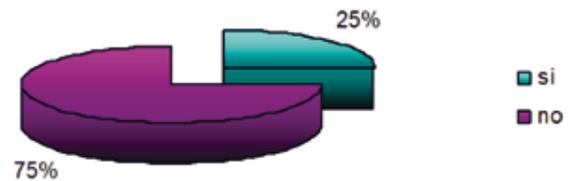
**GRAFICO #16:**  
¿CONSIDERA QUE A SU DIETA DIARIA LE AGREGAS ALIMENTOS QUE CONTENGAN?:



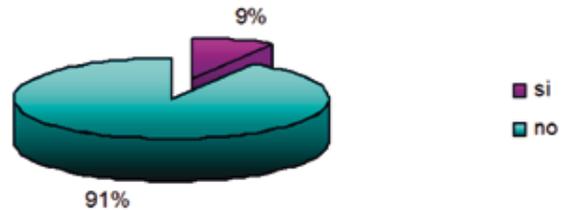
Se observa que un 32% de los hombres incluyen en su alimentación más carbohidratos y proteínas, 25% suponen que está balanceada y 21% alimentos que contienen vitaminas. En el caso de las mujeres el mayor porcentaje considera su dieta balanceada, 19% incluyen alimentos con más carbohidratos y proteínas y otro 19% los que incluyen mayor número de calorías.

**Graficas Generales**

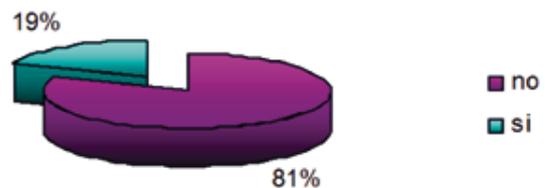
**a) Hombres.**



**b) Mujeres.**



**c) Mixto.**



**Análisis y Discusión de los Resultados.**

- Al analizar los resultados obtenidos se pudo observar que un 25% de los hombres encuestados, aunque no están catalogados como vigoréticos, podrían estar propensos a desarrollar el trastorno, debido a que presentan la mayoría de las manifestaciones.
- Igualmente, en cuanto a las mujeres, a un 9 % de ellas podrían hacerseles los señalamientos anteriores.

- Se aprecia que en total, tanto hombres como mujeres, un 19% de los usuarios que asisten al gimnasio son más vulnerables a padecer el trastorno.
- Los resultados obtenidos revelaron que un 19% de los usuarios presentan alguna de las manifestaciones sugerentes de la existencia de "vigorexia", no obstante, la muestra no demostró la presencia del trastorno como tal, ya que no cumplieron con todos los criterios requeridos para afirmar que sufren del mismo, lo cual se relaciona con lo establecido por Harrison G. Pope (1993).
- Los resultados pudieran sugerir que un 25% de los hombres y un 9% de las mujeres podrían estar en camino de desarrollarlo, ya que la asistencia al gimnasio a edades tempranas, concuerda con lo dicho por R. Muñoz y A. Martínez (2007), lo cual demuestra la importancia que los jóvenes le están dando a su imagen corporal. Por la misma razón, la aceptación que tiene un aspecto físico atlético en la sociedad, pudiera conducirlos a aumentar la exigencia de sus entrenamientos, alterar sus hábitos alimentarios y/o recurrir a la utilización de fármacos como asegura C. Gutiérrez y R. Ferreira (2007).
- Los resultados, aunque no concluyentes, de la presencia de vigorexia, concuerdan con lo propuesto por R. Muñoz y A. Martínez. (2007), en cuanto a que los hombres son más propensos a padecer el trastorno. Igualmente las edades y dietas (compuestas principalmente por proteínas) de los usuarios con mayor cantidad de manifestaciones del trastorno.
- Se pudo apreciar también que, en la mayoría de los casos, los individuos de género masculino, siguen una rutina intensa de entrenamiento físico y en algunos casos con la utilización de sustancias anabólicas que les permitan llevar a su cuerpo mas allá de los límites naturales, los cuales se ajustan a lo reportado por C. Gutiérrez y R. Ferreira (2007).

## CONCLUSIONES

Los resultados revelaron que el mayor porcentaje de usuarios (77% hombres y 92% mujeres), se sienten satisfechos con su entrenamiento físico, al igual que un 76% de hombres y 78% de mujeres no considerarían el consumo de fármacos o sustancias similares que les ayude en el entrenamiento físico, rechazando la primera hipótesis planteada.

- La segunda hipótesis es aceptada, ya que el mayor porcentaje de los hombres que asisten entre 5 y 7 días a la semana le dedican más de dos horas a su entrenamiento, al igual que un 64% de los mismos realizan el ejercicio físico con un alto nivel de esfuerzo.
- Se logró cumplir el objetivo general de esta investigación: Identificar las manifestaciones del trastorno "vigorexia" en usuarios de diferentes tipos de gimnasios del Municipio Libertador del edo. Mérida, ya que existe presencia de algunas de las manifestaciones del trastorno. De igual manera, todos los aspectos contemplados en los objetivos específicos también fueron verificados: las manifestaciones psicológicas y físicas que aparecen con mayor frecuencia, rango de edades (21 a 30 años) y género más afectado (masculino), la frecuencia con que asisten al gimnasio (66% de los hombres de 5 a 7 días a la semana y 54% de las mujeres de 3 a 4), las horas que le dedican a cada sesión de entrenamiento (51% de los hombres y 70% de las mujeres dedican 2 horas) e intensidad con que lo realizan (64% de los hombres un trabajo pesado y 55% de las mujeres un trabajo ligero).

## RECOMENDACIONES

Actuaciones para prevenir y ayudar a personas con este tipo de trastornos:

Para padres e instituciones:

- La vigorexia todavía no está incluida en

los manuales de trastornos psicológicos o psiquiátricos, y mientras este trastorno no sea considerado por la comunidad científica internacional como una enfermedad, este nuevo problema podría seguir afectando cada vez más a las personas.

- Enseñar y educar desde la infancia, en la familia y en los centros escolares, a llevar una vida saludable inculcándoles hábitos de alimentación sana y de actividad física adecuadas a sus facultades.
- Llevar a los gimnasios y medios de comunicación los resultados de esta investigación para ayudarles con comprensión y confianza a conocer su propia realidad biológica y psíquica, sus capacidades y limitaciones, infundiéndoles seguridad en sus propios valores, de forma que puedan sentirse a gusto consigo mismos y se acepten como realmente son.
- Fomentar la autonomía y criterios capaces de evitar que los excesivos mensajes de los medios de comunicación, la publicidad y programas de televisión, sobre una imagen corporal falsamente perfecta, se convierta en una meta a conseguir y en un modelo que se olvida de los valores integrales de la persona. Todas las personas relacionadas con la educación también tienen un papel importante en la detección precoz de estos trastornos, observando los comportamientos, cambios emocionales y de aspecto físico que pueden hacer pensar en este tipo de trastornos.
- En tal caso de que la persona presente todos o la mayoría de los síntomas, el tratamiento debe ser psicológico, ya que se debe intentar cambiar la conducta de la persona, su autoestima y su pánico a un fracaso.

Para los jóvenes:

- Tengan presente los valores inculcados en el hogar y las escuelas, y no se dejen influir por falsos ideales que dejan de lado la valoración que debe tenerse del aspecto

moral y espiritual, que no siempre está contenido en un físico perfecto.

## REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- Alonso, J. (2002). **La adicción al gimnasio: Vigorexia o complejo de Adonis**. Disponible en <http://www.mifarmacia.es>. Recuperado el 28-09-2009.
- Baile, JI. (2005). **Vigorexia ¿cómo reconocerla y evitarla?** Madrid: Editorial Síntesis. Disponible en [http://es.wikipedia.org/wiki/Dismorfia\\_muscular](http://es.wikipedia.org/wiki/Dismorfia_muscular) Recuperado el 21-11-2009.
- Gutierrez, C. y Ferreira, R. (2007). **Instituto de Ciencias de la Conducta**. Disponible en <http://www.tcasevilla.com> Recuperado el 15-01-2010.
- Licata, M. (1999). **Vigorexia**. Disponible en <http://www.Zonadiet.com/salud/vigorexia.htm> Recuperado el 28-09-2009.
- Luongo, M. y Clemen, M. (2000). **Métodos para realizar un trabajo científico**. Biología 2º Año Ciclo Diversificado. Editorial Romor. (pp. 3-8).
- Muñoz R. y Martínez A. (2007). **Trastornos de la conducta alimentaria**. Disponible en <http://www.tcasevilla.com>. Recuperado el 15-01-2010.
- Pope HG Jr, Katz DL y Champoux R. (1993). **Uso de esteroides anabólicos entre 1010 hombres de la Universidad de Providence y de Keele**. Disponible en <http://www.alfinal.com/nutricion/vigorexia.php>. Recuperado el 13-10-2009.
- Raich, R.M. (2000). **Imagen Corporal**. Madrid: Pirámide. Disponible en <http://www.tcasevilla.com> Recuperado el 26-10-2009.
- Sánchez y Moreno, G. (2007). **Nuevas familias y conducta alimentaria**. Disponible en <http://www.tcasevilla.com>. Recuperado el 15-01-2010.
- Solis, J. (2002). **Problema Mental: Vigorexia o complejo de Adonis**. Disponible en <http://www.findrxonline.com/articulos-medica/vigorexia.html>. Recuperado el 28-09-2009.