

UNIVERSIDAD DE PAMPLONA

Facultad de Salud

Programa de Psicología



FACTORES PSICOSOCIALES QUE PERMITEN PREDECIR EL RIESGO DE  
PADECER VIGOREXIA EN POBLACIÓN MASCULINA DEL GIMNASIO BODY  
GYM DE PAMPLONA.

**Psicólogas en Formación:**

Lisbeth Johanna Rodríguez Suarez

Tania Paola Contreras Villamizar

Pamplona, Colombia

2018

UNIVERSIDAD DE PAMPLONA

Facultad de Salud

Programa de Psicología



FACTORES PSICOSOCIALES QUE PERMITEN PREDECIR EL RIESGO DE  
PADECER VIGOREXIA EN POBLACIÓN MASCULINA DEL GIMNASIO BODY  
GYM DE PAMPLONA.

**Psicólogas en Formación:**

Lisbeth Johanna Rodríguez Suarez

Tania Paola Contreras Villamizar

**Directora de Tesis:**

Ps. Esp. Elsy Julieth Vaca Montañez

Pamplona, Colombia

2018

## Tabla de Contenido

Lista de Figuras .....	7
Lista de Apéndices .....	8
Resumen.....	11
Introducción .....	13
Problema de Investigación .....	16
Formulación Del Problema .....	20
Justificación.....	21
Objetivos .....	23
General .....	23
Específicos .....	23
Estado Del Arte .....	24
Investigaciones Internacionales.....	24
Investigaciones Nacionales .....	27
Investigaciones Locales.....	30
Marco Teórico.....	35
Capítulo I Psicología deportiva .....	35
Trasfondo Histórico de la Psicología del Deporte.....	37
Aportaciones del Psicólogo en el Deporte .....	37
Capítulo II .....	41
Dismorfía Muscular .....	41
Dismorfía Muscular.....	41
<i>La existencia de modelos publicitarios como facilitadores de la Vigorexia.</i>	
.....	42
Aspectos Históricos.....	43
Riesgos de la Adicción al Ejercicio.....	43

Criterios para el Diagnóstico de Dismorfia Muscular .....	44
Factores Predisponentes, Desencadenantes y Mantenedores .....	47
<i>Factores predisponentes.</i> .....	47
<i>Factores desencadenantes.</i> .....	48
<i>Factores mantenedores.</i> .....	48
Factores Psicológicos .....	49
Consecuencias a Nivel Psicológico .....	50
<i>Imagen corporal.</i> .....	50
<i>Alteraciones en la imagen Corporal.</i> .....	50
<i>Afectaciones en la autoestima.</i> .....	51
<i>Ansiedad física social.</i> .....	53
Consecuencias y factores que intervienen a nivel Social .....	54
Consecuencias a Nivel Biológico.....	55
<i>La liberación de endorfinas.</i> .....	55
Modificaciones de patrones alimentarios .....	55
Uso de sustancias anabólicas.....	56
<i>Esteroides Anabolizantes.</i> .....	56
III Capitulo .....	60
Ciclo vital.....	60
Otras consideraciones de ciclo vital. ....	65
<i>Cambios físicos</i> .....	66
<i>Desarrollo cognoscitivo.</i> .....	67
<i>La moral.</i> .....	68
<i>Los desórdenes alimenticios.</i> .....	69
Bienestar Psicológico en Interacción con el Ciclo Vital .....	69
Marco Contextual.....	72
Marco Legal .....	74
Metodología .....	77
Tipo de Investigación .....	77

Alcance de la Investigación.....	77
Diseño.....	77
Población.....	78
<i>Muestra.</i> ....	78
Técnicas.....	79
<i>La entrevista semiestructurada.</i> ....	79
<i>Observación no participante.</i> .....	79
Categorías.....	81
Tipo de Triangulación .....	83
Procedimiento o fases de aplicación .....	83
Resultados .....	85
Resultados de la Entrevista Semiestructurada.....	86
Observación no participante.....	210
Matriz de Triangulación de Resultados.....	214
Discusión de Resultados .....	225
Conclusiones .....	233
Recomendaciones.....	237
Referentes Bibliográficas .....	239
Apéndices.....	246

## Lista de tablas

Tabla 1 Descripción de categorías.....	81
Tabla 2 Participante 1.....	87
Tabla 3 Participante 2.....	96
Tabla 4 Participante 3.....	110
Tabla 5 Participante 4.....	122
Tabla 6 Participante 5.....	135
Tabla 7 Participante 6.....	147
Tabla 8 Participante 7.....	165
Tabla 9 Participante 8.....	176
Tabla 10 Entrenador 1.....	189
Tabla 11 Entrenador 2.....	199
Tabla 12 Observación no participante 1.....	210
Tabla 13 Observación no participante 2.....	211
Tabla 14 Observación no participante 3.....	213
Tabla 15 Triangulación de resultados.....	214

## **Lista de Figuras**

Figura 1. Variables implicadas en la evaluación del deportista .....	39
--	----

## **Lista de Apéndices**

Apéndice A. Formato Observación No Participante .....	246
Apéndice B. Formato de Consentimiento Informado .....	248
Apéndice C. Entrevista Semi- Estructurada Usuarios.....	249
Apéndice D. Formato Entrevista Semi- Estructurada Entrenadores .....	252



## **Dedicatoria**

*Primeramente, a Dios por darnos la oportunidad de haber realizado esta investigación logrando así, todo lo propuesto, manteniéndonos siempre de pie y motivadas ante las adversidades.*

*A nuestros familiares, compañeros de vida que nos brindaron su apoyo incondicional y que en momentos difíciles nos llenaron de fortaleza para seguir adelante.*

## **Agradecimientos**

*Damos gracias a nuestra directora de tesis Elsy Julieth Vaca Montañez, que, con su dedicación y arduo trabajo, nos acompañó en tan valioso proceso, orientándonos para el futuro profesional.*

*A los usuarios del gimnasio Body Gym, por permitirnos interactuar con ellos, ya que sin su colaboración no habría sido posible cumplir nuestros objetivos propuestos en la investigación.*

*A la Universidad de Pamplona y al programa de Psicología por su apoyo y formación en nuestro proceso formativo, pues no permitieron adquirir nuevos conocimientos en el campo de la salud.*

## **Resumen**

La actividad física tiene beneficios fisiológicos, psicológicos y sociales, que puede contribuir a la prevención y al control de muchas enfermedades, aunque el exceso de ejercicio físico se puede convertir en un problema que afecta la vida de las personas. En la presente investigación se busca identificar los factores psicosociales, que inciden en el riesgo de la adicción al ejercicio o Vigorexia, en población masculina que regularmente acuden al gimnasio Body Gym de la ciudad de Pamplona, para ello, se implementó una metodología de tipo cualitativa fenomenológica que permitió sustraer las experiencias subjetivas de cada participante. Para lograr este objetivo, se utilizaron técnicas como entrevistas semiestructuradas y observación no participante aplicados a una muestra de ocho participantes y dos entrenadores que asisten a esta institución deportiva, en donde se evidencia en algunos participantes alteraciones en la autoimagen, la autoestima, presencia de distorsiones cognitivas en cuanto a la percepción de su imagen corporal, cambios comportamentales producidos por la presión social o el medio, de igual forma, se evidencia adopción de hábitos y conductas orientadas a lograr masa muscular de forma obsesiva.

Palabras Clave: Vigorexia; Imagen corporal; Masa muscular; hábitos.

## **Abstrac**

Physical activity has physiological, psychological and social benefits that can help prevent and control many diseases, although excessive physical exercise can become a problem that is related to the lives of people. In this research we seek to identify the psychosocial factors that affect the risk of exercise addiction or Vigorexia, in the male population that attend the gymnastics of the city of Pamplona, for this purpose, a characteristic of qualitative type Fenomenológica that sustains the subjective experiences of each participant. To achieve this objective, techniques are used such as semi-structured interviews and non-participant observation applied to a sample of eight participants and coaches who attend this sporting institution, where there is evidence in some participants alterations in self-image, self-esteem, presence of cognitive distortions in terms of the perception of their body image, behavioral changes, means of communication, media, media, equal means of communication, behaviors aimed at achieving muscle mass obsessively.

Palabras Clave: Vigorexia; Body image; Muscular mass; habits

## Introducción

El desarrollo de la siguiente tesis tiene como esencia determinar los rasgos que se desarrollan en el complejo adonis, Vigorexia o como se conoce actualmente desde la perspectiva del DSM V; Dismorfia Muscular, el interés y la motivación por este tema fenomenológico se enclaustra por el gran impacto que tiene esta patología en el individuo que realiza ejercicio físico, los efectos conllevan la tergiversación de lo que es saludable, es así que, se adoptan estereotipos socio culturales que demandan sacrificios que violentan la salud integral del deportista. Por consiguiente, se convierte en un fenómeno de afectaciones múltiples a nivel interno (afectaciones de los estados mentales, cognitivas y biológicas) reforzado por factores externos entre los cuales se encuentran las redes sociales, revistas de farándula, el cine, estereotipos de belleza, dinero, comentarios de personas cercanas, distantes y desconocidas que afectan a la persona una vez iniciado. El individuo establece un bucle sin fin, insaciable, en búsqueda de un límite en el ejercicio físico, el individuo distorsiona su armonía mental, la búsqueda de aceptación e identidad son algunas de las repercusiones de esta práctica.

También, se investiga sobre este tema debido a que hay pocos estudios que abarcan este fenómeno en Colombia y que día a día aumenta la presencia de este fenómeno, en gran medida se debe porque es vista y se adopta como un “boom” en la fundamentación de hábitos de estilos de vida saludables, pero, la realidad se basa en que este pierde su esencia con el paso del tiempo; reforzado por las diferentes variables contextuales. De aquí que la finalidad de esta investigación reside en generar un enriquecimiento teórico, ser un canal contextual y referencial de esta problemática, para despertar el interés por comprender, investigar y porque no, intervenir a futuro de forma adecuada esta patología (tarea de futuros colegas investigadores) contribuyendo desde la psicología como rama de la ciencia al ejercicio práctico de lo que es salud mental como base fundamental de la salud física.

Para trazar un panorama de inmersión en este fenómeno se puntualiza de manera general identificar los factores psicosociales, que inciden en el riesgo de la adicción al

ejercicio o Vigorexia, entendiéndose que esta se ha visto comparado con la evolución de la anorexia nerviosa, ya que se trata de afecciones en la capacidad de autopercepción que posee un individuo, que lo hace predisponente a síntomas de ansiedad nerviosa recayendo en conductas perjudiciales para la salud tanto física como mental.

Como finalidad se busca describir la diferencia entre el ejercicio excesivo y el ejercicio por salud, a la vez que se busca generar herramientas que permitan disminuir la dismorfia muscular o Vigorexia en personas que regularmente acuden al gimnasio Body Gym de la ciudad de Pamplona, que permita generar conocimientos adecuados frente a la problemática y que sirvan de guía para la incursión de nuevas líneas de investigación. Este propósito se apoya en primera medida a través del análisis de los factores psicosociales que conllevan al desarrollo de hábitos excesivos de ejercicio. En segunda instancia se es necesario indagar sobre la existencia de comportamientos de hábitos alimenticios y consumo de sustancias que sean predisponentes a vigorexia. Además, se buscará puntualizar los contrastes entre el ejercicio obsesivo (vigorexia) y el ejercicio por salud para indicar las conductas obsesivas. Y finalmente, como elemento integral se promoverá herramientas de información y prevención sobre esta temática que puede llegar a afectar (individuo que inicia) o que afecta a una persona (que ya posee los rasgos).

De ahí que, para alcanzar los objetivos propuestos y se dé un abordaje sustancial se recurre a una investigación de tipo cualitativa fenomenológica que permite describir puntual mente la perspectiva individual de cada uno de los participantes, se realiza de esta forma debido a que en cada caso se puede presentar factores diferenciales o que guardan relación, ya sean predisponentes, desencadenantes o factores que impulsan el mantenimiento, adicionalmente se tendrá en cuenta un estudio fenomenológico en donde se pueda identificar a profundidad las perspectivas propias de cada participante del muestreo. Por consiguiente, se toma una población de individuos que hacen práctica y entrenamiento físico en el gimnasio Body Gym, delimitada la muestra a 8 participantes y dos entrenadores que entrenan en esta institución deportiva. Las técnicas que permiten abordar, recolectar, analizar y concluir se basan en entrevista semiestructurada (para

usuarios y entrenadores), la observación no participante, y triangulación de datos a fin de interpretar adecuadamente los resultados.

La presente investigación está constituida por tres capítulos, que busca dibujar en el imaginario un panorama teórico inicialmente desde la base de donde investiga; en efecto se habla de la psicología deportiva, en donde se conceptualiza esta rama de la psicología incluyendo su historia, y se delimitan las aportaciones del psicólogo deportivo. En el segundo capítulo se puntualizan las características que se encierran en el trastorno biomorfo, teniendo en cuenta los diferentes factores inmersos en la temática, como pueden ser los desencadenantes emocionales, la autopercepción errónea, el consumo y abuso de sustancias anabólicas y hormonales etc. En el tercer capítulo se realiza un acercamiento por las diferentes etapas que encierra la existencia del ser humano denominado como ciclo vital. Posterior a ello se contextualiza el lugar de aplicación de la investigación, luego se incursiona con los aspectos del marco legal. También, se encontrará con la estructura de la metodología ya descrita de manera breve en el párrafo anterior y finalmente los resultados obtenidos por la investigación.

## **Problema de Investigación**

En la sociedad actual, la preocupación por la imagen corporal es algo innegable pues en los últimos años es notable que las personas buscan lucir de manera agradable dentro de la sociedad para ser aceptados por otros, por ello se crean cambios comportamentales y se opta por un proceso de cambios físicos estableciendo estereotipos a seguir, hoy en día es recurrente observar como se ha tomado estilos de vida saludable donde se practica ejercicio y se alimenta balanceadamente, pues surge un cambio estructural donde las personas optan por su autocuidado personal, pero en muchas ocasiones se toma actitudes de obsesión sobrepasando los límites.

La adicción a la práctica del ejercicio representa una condición en la que una persona se involucra de forma excesiva y los individuos tienden a no tomarse días de descanso, haciendo ejercicio voluntariamente por lo menos una vez al día o más, a pesar de lesiones o enfermedades potenciales; a menudo tienen pensamientos compulsivos sobre la práctica de ejercicio y experimentan síntomas físicos y psicológicos cuando están privados de hacerlo, creando enfermedades o patologías como lo es la Vigorexia o dismorfia muscular. (Molina & Alcon, 2012).

La Vigorexia o dismorfia muscular consiste, en una "alteración de la salud caracterizada por una preocupación patológica de ser débil y no tener suficiente desarrollo muscular del cuerpo, aun teniéndolo, manifiesta la incapacidad de ver con exactitud el tamaño del propio cuerpo, con pensamientos obsesivos, así como comportamientos negativos relacionados con la apariencia (Exceso de ejercicio, dieta inapropiada, consumo de sustancias peligrosas)" (Baile, 2011, p.35).

Además, tales sujetos persiguen un cuerpo "perfecto" que, aunque lo poseen acorde a los criterios culturales de belleza, consideran que su cuerpo no es perfecto, ni tendrán la percepción de esta realidad, y como consecuencia se produce el consumo de los esteroides androgénicos anabolizantes, esto indica que el individuo que presenta esta preocupación patológica consideran que su cuerpo no es lo suficientemente magro y musculoso,



necesitando aumentar la masa muscular y perdiendo grasa, llevando a inferir en el desarrollo de su vida afectando sus relaciones interpersonales, familiares, laborales y sociales.

Por otra parte, Baile (2011) propone un modelo de Vigorexia, en el cual clasifica los factores etiológicos en tres grandes grupos, factores predisponentes referentes a factores genéticos, factores del entorno ambiental y social, experiencias previas que predisponen, pero no causan el desarrollo del trastorno, salvo si hay un factor desencadenante. En segundo lugar, los factores desencadenantes y perteneciente a factores individuales y ambientales, que provocan el inicio del trastorno. Por ejemplo, la baja autoestima, y por último los factores mantenedores donde se encuentran los factores que son consecuencia del trastorno o que ocurren paralelamente y que tienen un efecto de reforzamiento sobre el mismo, provocando que se mantenga y agrave.

Entre los factores mantenedores, se encuentra el refuerzo y reconocimiento social, ya que cuando se comienza a hacer ejercicio esto se ve como una actividad saludable, y para los dependientes del ejercicio, todo su mundo (el gimnasio) les reconoce y felicita por lo que están logrando y el esfuerzo que están realizando.

El autor refiere que existe “la sub-cultura del culturismo, el mundo en el que se mueve es el gimnasio, y la mayoría de las personas con las que se relaciona persiguen objetivos parecidos a los suyos (aunque sin necesidad de que lleguen a ser vigoréticos). De hecho, el vigorético suele evitar el contacto social, además, mediante la realización de todo el ejercicio que creen necesario evitan la sensación de no estar haciendo lo suficiente para conseguir su meta (reforzamiento negativo), y en el gimnasio pueden estar constantemente mirándose al espejo, y viendo los cambios que están produciendo en su propio cuerpo, cambios que, aunque no les parecerán lo suficientemente buenos (no hay reforzamiento positivo apreciable) “. (Baile,2011, p. 303).

De esta forma, se identifica que la escasa apreciación de los cambios físicos se debe a manifestaciones en cambios de pensamiento donde el sujeto sienta la necesidad de observarse en un espejo y sentir inseguridad de lo que observa lo cual lo lleve a que este se induzca y acuda por el ejercicio y hábitos excesivos, así como en el cuidado de su imagen, este va sentir la necesidad de adquirir y consumir suplementos y sustancias que eleven su masa muscular, pues cree necesario tener el cuerpo con aumento y cada vez más, porque no le parecerá suficiente, allí es donde empieza aparecer otros efectos como lo son el tomar tiempo excesivo para asistir al gimnasio y su vida personal, laboral y social se verá afectada.

De manera análoga, De la Serna (2004 citado por Molina, 2007) menciona que la cantidad de tiempo que dedican al ejercicio (hacerlo o pensar en hacerlo) entorpece su adaptación social, laboral, académica e incluso familiar y de pareja, sin que la persona sea consciente pues su vida se centra en él mismo y en cumplir con sus expectativas; la percepción será de una persona delgada y débil, erróneamente porque no corresponde con la realidad, en muchas ocasiones sentirán síntomas físicos somatomorfos, en los que se puede confundir con una enfermedad médica.

Por otra parte, se realizó una investigación con una población consistente en 108 fisicoculturistas, donde nueve de ellos creían tener apariencia de hombres débiles y pequeños, cuando en realidad eran fuertes y grandes, estos mantenían actitudes de indiferencia evitando situaciones y lugares sociales, su ropa no era la indicada pues en climas caluroso lucían ropa abrigada por temor a su apariencia. En los momentos donde no podían evitar la exposición como lo era los concursos de fisicoculturismo aun teniendo la preparación necesaria, manifestaban sufrimiento, a este cuadro se le denominó como anorexia reversa. Los nueve sujetos que padecían de este problema refirieron utilizar esteroides anabólicos, (Pope 1993, citado por Castro & Ferreira, 2007, p.7).

Años más tarde, Pope, Gruber, Choi, Olivardia y Phillips (1995 citado por Castro y Ferreira, 2007) cambiaron el término de anorexia reversa por el de Dismorfia Muscular

también conocida como Vigorexia, por considerarlo relacionado con el trastorno dismórfico corporal que es una entidad psiquiátrica definida como una preocupación excesiva por un defecto mínimo inexistente que consume tiempo en exceso e interfiere con la vida de relación del ser humano que la padece, en este sentido, la dismorfia muscular puede considerarse como una forma de trastorno en la cual el individuo desarrolla una preocupación patológica por su muscularidad.

Es importante mencionar, como los estereotipos de belleza, los medios de comunicación, el ambiente, la sociedad, afectan la autoestima y son factores desencadenantes para que una persona pueda llegar a padecer un cuadro patológico de Dismorfia muscular o Vigorexia, queriendo encajar en un círculo social o queriendo seguir patrones de belleza impuestos en un sistema de consumismo, llevando a alterar el estado mental, físico y social de una persona que inicia hábitos de vida aparentemente saludables pero que por un manejo inadecuado y desinformación más adelante le van a llevar a tener problemas, patologías y un deterioro de vida considerable.

## **Formulación Del Problema**

¿Cuáles son los factores psicosociales que llevan al riesgo de padecer Vigorexia en una población masculina, que pertenecen al gimnasio Body Gym del municipio de Pamplona Norte de Santander?

## **Justificación**

Ser físicamente perfecto se ha convertido en uno de los objetivos principales de la sociedad, es una meta impuesta por nuevos modelos de vida en los que el aspecto parece ser el único sinónimo de éxito y felicidad, bajo unos medios de perfección y belleza creados con el fin de que la persona llegue a su objetivo final, la “figura perfecta”, sin importar cualquier tipo de consecuencias negativas o riesgos que puedan ocasionar a su salud. Los medios de comunicación social, a través del cine, la televisión, o revistas de moda ejercen gran influencia tanto en mujeres como hombres despertando el interés por la apariencia física, la exigencia de una imagen determinada provoca que algunas personas se impongan el cumplimiento del ideal de belleza para poder promocionarse y cumplir con los ideales físicos impuestos por la sociedad.

Por ello, se afirma que el auge de lo que se denominan cultura somática, una cultura de atención al cuerpo, en el que se invierte esfuerzo, tiempo y economía, pues la difusión de estar en forma, como sinónimo de delgadez asociado a la práctica de ejercicio físico más o menos compulsivo y dietas restrictivas están en auge en nuestros días, de acuerdo a esto, hay que mencionar además que en los últimos años se ha producido un incremento en el número de personas que acuden a los gimnasios con el fin de realizar programas de entrenamiento muscular y este fenómeno, ha sido atribuido a la presión social por mantener un cuerpo flexible, armonioso y desarrollado muscularmente, ajustándolo a unos cánones de belleza específicos. (Castro y Ferreira, 2007).

Además, la Vigorexia es una enfermedad reconocida por la Organización Mundial como una adicción que afecta a las personas que se vuelven dependientes de una práctica excesiva de deportes. Un 15 % aproximadamente de personas que practican entre una a varias horas de deporte al día pueden ser afectadas por la Vigorexia. El riesgo de dependencia está presente en los deportistas aficionados que entrenan aproximadamente 10 horas a la semana. Esta adicción obliga a la persona afectada a practicar más tiempo rutinas de ejercicio, ya que no se siente bien si deja de hacerlo. Otro factor importante a tener en cuenta es que el sexo masculino muestra mayor prevalencia sobre la práctica de

la actividad física, en búsqueda de masa corporal y los hombres son los más afectados desde etapas tempranas de desarrollo como la adolescencia” (Pierrick, 2015)

De allí parte la relevancia de la elaboración de este proyecto de investigación que se propone con el objetivo de evaluar si se presenta rasgos de adicción al ejercicio o tendencia a la Vigorexia, lo que permite denotar que con la investigación se puede aportar a las nuevas generaciones quienes se encuentran expuestos en gran medida a la influencia de las nuevas tecnologías y redes sociales donde estos estereotipos llegan con mayor facilidad, promoviendo el interés por la apariencia física, lo que posiblemente conduce a desarrollar cambios de conducta que afecten su integridad sin importar cualquier tipo de consecuencias negativa o riesgos que puedan ocasionar a su salud tanto física como psicológica y afectaciones en el área social de los individuos.

Desde el área de la psicología, resulta conveniente realizar este tipo de estudio el cual pretende generar información en torno al tema, plantear, crear programas o proyectos de salud pública enfocados a la promoción y prevención de nuevas problemáticas que surgen en la actualidad, con el fin de mitigar la incidencia de personas expuestas a cambios psicológicos o el desarrollo de algún tipo de trastorno de la conducta como lo es el caso la Vigorexia, influenciados por el contexto lo que genera afectaciones en sus diversas áreas de ajuste, desde la psicología se trabajaría en pro de cambiar perspectivas, pensamientos e ideas con el fin de brindar información adecuada y promover mejor calidad de vida para las personas que continuamente realizan ejercicio o practican alguna disciplina deportiva. De igual manera, es conveniente subrayar que con esta investigación se aportará, hacia nuevas áreas del conocimiento, a su vez los resultados obtenidos pueden ser aplicables a otros fenómenos de estudio, ayudar a explicarlos y de esta forma generar nuevas teorías.

## **Objetivos**

### **General**

Identificar los factores psicosociales, que inciden en el riesgo de la adicción al ejercicio o Vigorexia, en personas que regularmente acuden al gimnasio Body Gym de la ciudad de Pamplona, por medio de un estudio cualitativo, generando conocimientos pertinentes frente a la problemática, que sirvan de guía para la incursión de nuevas líneas de investigación.

### **Específicos**

Analizar los factores psicosociales que conllevan al desarrollo de hábitos excesivos de ejercicio en la muestra seleccionada.

Indagar la existencia de comportamientos y conductas entorno a los hábitos alimenticios y consumo de sustancias anabólicas para su contribución a la descripción de los rasgos de Vigorexia en la población seleccionada.

Describir la diferencia que existe entre el ejercicio obsesivo (Vigorexia) y el ejercicio por salud o bienestar para denotar las conductas obsesivas.

Promover herramientas informativas y preventivas que contribuyan en la disminución de la preocupación excesiva por la imagen corporal.

## **Estado Del Arte**

Este apartado resume la revisión de antecedentes investigativos a nivel internacional, nacional y local que se relacionan con el problema de investigación para dar soporte empírico al estado en que se encuentra el estudio de Vigorexia en usuarios pertenecientes al gimnasio Body Gym, permitiendo construir con base en la revisión de 9 investigaciones una perspectiva acerca de avances relativos al fenómeno de estudio. Se presentan a continuación las 9 investigaciones revisadas en el siguiente orden; 3 investigaciones internacionales, 3 investigaciones nacionales y 3 investigaciones locales, en orden cronológico para cada apartado, desde la más antigua a la más reciente.

### **Investigaciones Internacionales**

Vigorexia y preocupación de la imagen corporal en usuarios de los gimnasios de la ciudad de Loja-Ecuador (Dávila, 2015).

La presente investigación basada en determinar la existencia de Vigorexia y su relación con la preocupación de la imagen corporal en usuarios de la cadena de gimnasios Taurus de la ciudad de Loja, el tipo de investigación contempla un estudio analítico, transversal. La muestra fue seleccionada bajo un criterio probabilístico que incluyó 253 sujetos de ambos sexos entre 15 – 50 años de edad. Se aplicó una encuesta que tenían variables de edad, sexo, instrucción, ocupación, estado civil, tipo de actividad física en el gimnasio, días a la semana de asistencia, horas de realización de la actividad física al día, numero de meses que ha hecho actividad física, tipo de actividad física realizado con mayor frecuencia y además los instrumentos de Escala de Satisfacción Muscular (ESM) para indicar tendencia a la Vigorexia y el Cuestionario de Complejo de Adonis (CCA) para determinar preocupación de la imagen corporal.

La población y muestra de la investigación estuvo integrada por 741 usuarios de los gimnasios Taurus de la ciudad de Loja distribuidos en 3 gimnasios la muestra fue de 253 usuarios de los gimnasios con edades comprendidas de 15 a 50 años de edad, de ambos



sexos que visitan gimnasio. En cuanto a resultados se pudo evidenciar que la investigación obtuvo los siguientes resultados Al aplicar el Cuestionario de Complejo de Adonis (CCA) que mide el grado de preocupación de la imagen corporal se obtiene que del total de la población estudiada el 73.9% tiene preocupación leve, el 24,5% tiene preocupación moderada, el 1,6% tiene preocupación grave y nadie tiene preocupación patológica. Al aplicar el instrumento Escala de Satisfacción Muscular (ESM) se obtiene como resultados: 74.3% de los usuarios tienen un puntaje menor a 52 que es igual a no tener tendencia a la Vigorexia y el 25.7% tienen un puntaje igual o mayor a 52 que significa que tienen tendencia a la Vigorexia.

Autoestima, Vigorexia y asistencia al gimnasio. España (Ruiz, 2016)

En España se desarrolló la presente investigación con el objetivo de observar cómo se relacionaba el sexo con síntomas de Vigorexia, niveles de autoestima, y asistencia al gimnasio con el desarrollo de la problemática. La muestra usada para la recogida de datos se tomó de gimnasios de Ronda y Madrid, así como en la Universidad Pontificia (Madrid), bares y centros comerciales, también se usó una muestra mediante internet, es decir se realizaron los mismos cuestionarios online, de manera que se pudiesen contestar mediante google docs.

El grupo de estudio estuvo conformado por participantes que asistían de manera regular a centros deportivos, lo que permitió construir un estudio compuesto por una muestra poblacional de 150 participantes, de los cuales 71 fueron mujeres y 79 hombres, dicho grupo se comparó con 75 personas que practicaban en deporte, pero no en gimnasios. Se buscó que el grupo de comparación fuera similar al grupo de estudio en distintas variables como el sexo, la práctica de ejercicio físico y edad entre otras. La edad de los participantes se situó en un rango de 20-30 años, debido a que se encuentra dentro de la población de riesgo en el desarrollo de síntomas de Vigorexia.

Dentro de los resultados se obtiene en lo que a la variable “autoestima” se refiere, hace necesaria continuar con la labor de investigación en este campo para conocer cómo

se relaciona exactamente el auto concepto en sus diversas áreas con el desarrollo de síntomas de Vigorexia. En base a los resultados obtenidos entre niveles de autoestima y asistencia al gimnasio, cumple la hipótesis de que las personas que acudían al gimnasio tendrían en algunos casos valores menores de autoestima. De acuerdo con lo expuesto y por medio los resultados de la investigación, se observa la íntima relación que guarda la autoestima con la Vigorexia así mismo, la autoestima se toma como factor importante para el desarrollo de la Vigorexia, se ofrece la posibilidad de denotar que nivel de prevalencia es mayor en hombres que en mujeres, los bajos niveles de auto concepto, imagen, y exceso de horas en el gimnasio pueden ser elementos que conducen de manera más eficaz al desarrollo de la Vigorexia.

Predicción de Riesgo de Dismorfia muscular en personas adultas físicamente activas en personas residentes en la gran área metropolitana de San José-Costa Rica. (Chacón , 2016)

El estudio tuvo como propósito analizar descriptivamente los casos que pudieran presentar conductas o creencias relativas al trastorno dismorfico corporal en mujeres y adultos que pertenecen a los programas regulares de ejercicio en gimnasios la gran área metropolitana pero no se dedican al físico culturismo o fitness competitivo o profesional al momento del estudio. Se analizó síntomas de (TDM) en los sujetos según el tipo de ejercicio que solían practicar en el gimnasio y se determinó un modelo predictivo de síntomas de TDM.

Los participantes para la investigación fueron 104 personas (60 hombres y 44 mujeres). Con edades entre 18 a 41 años, se seleccionaron nueve gimnasios y la selección de los participantes fue por conveniencia y se aplicaron instrumentos como cuestionarios con indicadores sociodemográficos, hábitos de ejercicio, nutricionales, uso de sustancias y preocupaciones por su cuerpo; la escala de satisfacción muscular para determinar casos de TDM y el cuestionario de influencias del modelo estético corporal.

Dentro de los resultados se obtuvo que muchas de las personas que asistían al gimnasio mostraron preocupación excesiva por la imagen corporal, manifestando que en repetidas ocasiones debían mirarse al espejo, y que evitaban aumentar de peso esto para el caso de las mujeres, quienes además reportaron sentirse influenciadas por los anuncios comerciales, por los adelgazantes que comercializaban, y por los modelos sociales de actualidad. Por otro lado, dentro de los resultados se pudo determinar que en los casos masculinos y femeninos que reportaron alguna vez esteroides las variables sociodemográficas indicaron que 43% de los hombres que utilizaban esteroides eran casados, el otro 57% eran solteros, en tanto que 71% tenían estudios universitarios, 86% eran profesionales y 71% trabajaban de tiempo completo. En el caso de la mujer era soltera con estudios universitarios.

Lo anterior refleja que los casos que reportaron consumo de esteroides anabolizantes en el presente estudio eran de status medio alto, con recursos económicos que les permitía adquirir suplementos proteínicos o sustancias como esteroides para incrementar y mantener la masa muscular con el fin de reflejar una imagen corporal acorde a su estatus social, además para tener mayor aceptación social mayor éxito en el campo laboral y sexual.

### **Investigaciones Nacionales**

Estudio sobre la adicción al ejercicio. Un enfoque de la problemática actual. Antioquia Medellín (Castro y Ferreira, 2007).

Se realizó una monografía que tuvo como objetivo el estudio de la adicción al ejercicio enfocado hacia la Vigorexia y la Dismorfia Muscular exponiendo las causas, consecuencias y distintas interpretaciones que actualmente se dan a este trastorno con el fin establecer la diferencia entre las características de la práctica física obsesiva y la actividad física por salud o bienestar. El diseño de la monografía es bibliográfico, dejando expuesto el tema en su base teórica; la funcionalidad de trabajar este tema de forma

bibliográfica está en que se convierte en material de consulta o como información que sirve de fundamento para futuros trabajos de tipo investigativo.

En ella se hace una revisión teórica exhaustiva y se exponen temas con referencia a aspectos biológicos relacionados con la adicción al ejercicio, consecuencias de la práctica excesiva de ejercicio, Síndrome de sobre entrenamiento, Síntomas que indican sobre entrenamiento, aspectos psicológicos de la adicción al ejercicio, práctica de la actividad física, dependencia al ejercicio y cambios psicológicos, Abordaje terapéutico, Uso de sustancias anabólicas y ergogénicas para aumentar el rendimiento y la fuerza, as mismo a través de la monografía se exponen aspectos sociales de la adicción al ejercicio, la cultura del consumismo y la ansiedad física social. A nivel regional, se realizó búsqueda exhaustiva de estudios que aportaran información relevante en cuanto a la Vigorexia, pero no se encontraron estudios ya que el tema es novedoso y poco estudiado a nivel local.

Niveles de adicción al ejercicio corporal en Personas fisicoculturistas. Ibagué-Colombia (Andrade, Garcia y Zambrano, 2012).

Esta investigación está diseñada haciendo uso del tipo de investigación cuantitativa descriptiva con diseño descriptivo de corte transversal, su objetivo fue determinar el nivel de adicción en relación al ejercicio corporal. La muestra utilizada fue de tipo intencionada y estuvo compuesta por 30 participantes voluntarios, usuarios habituales de un gimnasio cuyas edades oscilan entre los 20 y 45 años de ambos géneros siendo el 63.3% hombres y el 36.7% mujeres; de estrato 2, 3 y 4; todos los participantes tenían cierto nivel de escolarización, el 20% de ellos ha alcanzado la escolarización secundaria y el 80% restante ha alcanzado el nivel superior de educación (técnico profesional, tecnológico y profesional).

Para evaluar el nivel de adicción al ejercicio se utilizó la Escala de Adicción General Ramón y Cajal (EAGRyC), diseñada por Ramos et al (2001) la cual evalúa una serie de nuevas adicciones entre las que se encuentra la adicción al ejercicio físico y (Vigorexia). Con respecto a los resultados la investigación aporta lo siguiente la relación

entre la variable criterio (adicción al ejercicio) y variables asociadas (género, edad, nivel de escolaridad, días dedicados al entrenamiento durante la semana y duración de cada sesión diaria de entrenamiento) se indica a continuación: en relación al género los varones tienen un nivel de adicción medio (73.7%) y alto (26.3%) y las mujeres tienen un nivel de adicción similar, es decir medio (72.7%) y alto (27.3%).

Respecto al nivel de adicción por edad, del total de los participantes que puntuaron medio en el nivel de adicción se encontró que un 67.9% tienen edades comprendidas entre los 20 y 32 años, mientras que un 31.7% se encuentran entre los 33 y 45 años. En los participantes con puntuaciones altas de adicción se evidencia que un 25% presenta un rango de edad entre los 20 y 32 años, mientras que el 75% se encuentra entre los 33 y 45 años. El 73.3% de la muestra de estudio presenta nivel de adicción medio, de los cuales un 16.7% ha alcanzado un nivel de educación secundaria y un 56.7% educación superior en ambos casos se encuentra que el nivel educativo y el estrato no son variables significativas para la emergencia de la Vigorexia. En relación al número de días dedicados al entrenamiento.

Dismorfía muscular o Vigorexia: una revisión teórica (Loaiza, Tangarife, & Loaiza, 2014)

Esta investigación se presenta como una reconstrucción sobre la teoría existente hasta dicha fecha sobre la evolución en temática de dismorfía muscular, para ello se basa en diversos autores, como lo es Moreno, Cervello y Moreno, (2008) quien habla sobre la Vigorexia desde una perspectiva social, en ella propone que la sociedad se presenta como disposición la estructura física tanto del hombre como de la mujer como estándares que difícilmente corresponden a los casos mayoritarios, en contraste con ello se recurre a actividades que fácilmente atentan contra la salud en búsqueda de una aceptación social, esto no solo se limita a la Vigorexia sino también a los diferentes tipos de trastornos alimenticios. Adicionalmente se puede encontrar que existen patrones excluyentes en el deporte como lo señalan Aguirre, Loaiza y Forero (2011) para ellos el deporte se puede presentar como una oportunidad para evolucionar las habilidades sociales tanto como las

capacidades físicas, pero la competitividad presentada en estos escenarios facilita que se recurra a segregación y discriminación con el fin ya sea de mantener estable los niveles de autoestima del agresor o generar temor en los agredidos.

Una de las conductas desadaptativas más repudiadas en casos como la Vigorexia recaen en las sustancias de tipo esteroides que los atletas utilizan para acelerar el proceso biológico de crecimiento, (Carmona-Simarron, et al, 2009) reconocen esa asociación entre el ejercicio compulsivo y el consumo desmedido de sustancias, para ello se recurre a un proceso de alteración de la realidad en donde el atleta pierde la capacidad para reconocer sus capacidades físicas, identificándose a sí mismos como individuos delgados y débiles, recurriendo a consumir más sustancias, sin control médico. Es necesario concluir que no todos los individuos que recurren a una actividad física constante y prolongada se catalogan dentro del trastorno dismórfico, es necesario completar una serie de criterios que permitan identificar sintomatología física como la ansiedad, cognitiva como la obsesión y sociales como la baja autoestima. A ello se debe sumar mayor cantidad de estudios que permitan tener caracterizaciones más amplias sobre la temática.

### **Investigaciones Locales**

Percepción en la Autoconfianza de los Estudiantes Deportistas Pertenecientes al Equipo de Taekwondo de la Universidad de Pamplona. Pamplona, Norte de Santander (Suarez, 2015).

El presente estudio se realizó en la ciudad de Pamplona, Norte de Santander con el objetivo de describir la autoconfianza en los estudiantes deportistas que pertenecen al equipo de Taekwondo de la Universidad de Pamplona, para mejorar su rendimiento en los entrenamientos y en competencias, a través de una investigación de tipo cualitativa, se tomó una muestra de 8 estudiantes entre las edades de 17 a 26 años, de diferentes carreras, se evaluaron seis categorías y tres subcategorías relacionadas con la autoconfianza en el deportista: autoconfianza, autoeficacia, liderazgo, comunicación y emoción que lo integran; motivación, ansiedad y estrés.

El objetivo general de la investigación fue el describir la autoconfianza en los deportistas del equipo de Taekwondo, de la Universidad de Pamplona para mejorar su entrenamiento y al participar en competencias. Los instrumentos utilizados fueron entrevistas semiestructuradas dirigida al entrenador, un grupo focal y una observación no participante, dirigida a los deportistas permitiendo una triangulación la cual facilito el análisis de los resultados, evidenciando indudablemente la observación de un grupo heterogéneo conformado por deportistas, con una óptima autoconfianza como en proceso de perfección de esta, siendo viable gracias a la psicología deportiva dirigida a la autoconfianza en el deporte.

En cuanto a los resultados la investigación hace referencia que la autoconfianza del equipo de taekwondo, está compuesto por un grupo heterogéneo, los motivos es que algunos deportistas tiene una trayectoria más avanzada, mayores experiencias, estado óptimo, ya sea físico como psicológico, a diferencia de otros sujetos que inician en el deporte, y no tienen el conocimiento entre otras cosas hipotéticamente de lo recopilado según la información del entrenador se observa que un equipo aparentemente equilibrado con efectivos deportistas como contrarios por razones evidentes que el entrenador admite personas expertas como inexpertas. La investigación demuestra que los deportistas presentan estrés y ansiedad al enfrentarse con su oponente, en ese sentido ponen en duda sus conocimientos o habilidades afectando la autoconfianza con la cual están preparados para la competencia.

Anorexia, Ajuste y Cambio en el Sistema Familiar Pamplona, Norte de Santander  
( Córdoba y Peñalosa, 2013)

Se realizó la monografía de tipo descriptivo e interpretativa, debido a que es necesario adquirir las movilizaciones que presenta el sistema familiar cuando uno de sus miembros es diagnosticado con anorexia. Así mismo permite conocer como los diversos limites en los subsistemas familiares se relacionan con la interacción en la dinámica familiar, es decir en holón conyugal y el hólón parental.

En los sistemas familiares existen fuerzas que continuamente modifican, condicionan y determinan las interacciones de los miembros produciendo resultados que cambian la dinámica familiar. Sin duda el sistema familiar está expuesto en forma permanente al cambio y desarrollo de sus integrantes. Puede decirse que no solo la suma de ellos sino el resultado de las interacciones de los integrantes lo define como los patrones relacionales del sistema familiar. Esta investigación se desarrolló en la Ciudad de Cúcuta, Norte de Santander con una familia que presenta un miembro diagnosticado con este tipo de trastorno de conducta alimentaria, mediante instrumentos de investigación como la entrevista semiestructurada, el genograma, la observación no participante y la elaboración de historia de vida, que posibilitaron describir el ajuste y el cambio que existe en el sistema familiar en esta situación.

Por medio de los instrumentos mencionados se pudo comprobar que el sistema familiar experimenta una reestructuración en el establecimiento de sus límites y responsabilidades; cuando uno de sus miembros es diagnosticado con anorexia permitiendo el aporte de pautas de manejo para este tipo de situación tanto para las familias como para los psicólogos que se interesen en el estudio de este tipo de población. El objetivo general de la investigación fue describir los procesos de ajuste y cambios en el sistema familiar con un miembro diagnosticado con anorexia, mediante un estudio de caso con el fin de aportar información y pautas de manejo para las familias y psicólogos en trabajos con este tipo de población.

De acuerdo a los resultados obtenidos puede deducirse que la estructura que presenta la familia nuclear son funciones que organizan los modos en que interactúa cada uno de los integrantes, el cual va cambiando frente a las diferentes situaciones y a su vez va definiendo la escala de conductas, facilitando su interacción recíproca, seguidamente se identificó una compleja organización familiar caracterizada por roles y funciones claramente definidos, debido en gran parte a las necesidades normativas derivadas de la amplia variedad del ciclo vital del sistema familiar así mismo se observó una alta solidaridad y satisfacción de los miembros al vivir determinadas circunstancias.



Estilos de Personalidad de Futbolistas durante la competición y su relación con la posición de juego. Pamplona, Norte de Santander. (Cano y Taborda, 2017).

El presente estudio tiene como objetivo describir los estilos de personalidad y su relación con la posición de juego, para la creación de técnicas Psicoeducativas, que porten al desempeño, cuenta con una metodología de corte mixto con tendencia cualitativa y un alcance transversal descriptivo y relacional. Su principal conclusión se basa en la existencia de rasgos de personalidad específico por cada posición de juego de los estados de ánimo y la capacidad de adaptación del deportista, se proponen actividades que promuevan un mejoramiento del desempeño desde los estilos de personalidad con cada ubicación funcional dentro de la competencia.

La muestra de la investigación es 16 jugadores que integran la selección de futbol de la Universidad de Pamplona, sede Pamplona, tres entrenadores de futbol y tres expertos en el tema. Las categorías utilizadas en la investigación fueron Personalidad y metas motivacionales. Para determinar la personalidad de los investigadores de futbol de una forma más objetiva se hace necesaria la aplicación de una prueba de personalidad estandarizada, que permita realizar una descripción más detallada del estilo de personalidad de cada uno de los participantes. Se opta por utilizar el inventario "Million de estilos de personalidad" Million, (2011) ya que se ha empleado en investigación en el campo de la Psicología Deportiva, especificando la práctica del futbol.

En el presente estudio se establece el análisis de matriz de la recolección de datos, cualitativos de las tres técnicas empleadas para tal fin, para posteriormente encontrar los análisis generales de cada ítem expreso en las técnicas de las tres poblaciones y el posterior análisis general de las categorías, para así proceder a la realización y análisis de la triangulación poblacional. A partir de los resultados obtenidos por el instrumento cuantitativo implementado para determinar los rasgos de personalidad, con la aplicación del inventario de estilos de personalidad de Million se obtuvieron los perfiles clínicos individuales de cada deportista participante, realizando así la discriminación por

posiciones describiendo las características de mayor prevalencia en cada ubicación del campo.

Los resultados para los dos arqueros participantes de la aplicación del instrumento mantienen rasgos de optimismo acerca de su futuro, centrándose al a vez en sus necesidades personales, siendo racionales y organizados en sus acciones, pese a tener tendencia por creer que sus habilidades y talentos son mejores que los de los demás, sus habilidades sociales son de brillantes y respeto, observando dichas características de forma moderada en este tipo de jugadores.

## **Marco Teórico**

### **Capítulo I. Psicología deportiva**

La psicología es aquella ciencia que se encarga de estudiar, analizar y abordar procesos mentales, percepciones y el comportamiento del ser humano en pro de su bienestar, esta ciencia abarca diferentes campos de acción los cuales tienen objetivos y fines que promueven la calidad de vida del individuo. Ahora bien, "La Psicología del Deporte y de la Actividad Física es el estudio científico de los factores psicológicos que están asociados con la participación y el rendimiento en el deporte, el ejercicio y otros tipos de actividad física". Asociación de Psicólogos Americanos (2016). En cuanto a la psicología deportiva, se puede considerar esta un área de suma importancia la cual se encarga de estudiar los procesos psicológicos asociados que se pueden presentar en el ser humano, mancomunados con el ser participe en algún tipo de deporte, ejercicio o actividad física.

Por otro lado, Nachon y Nascimbene (2000), citado por Florean (2015) considera que la psicología deportiva es aquella ciencia dedicada a estudiar, cómo, por qué y bajo qué condiciones los deportistas, entrenadores y espectadores se comportan en el modo que lo hacen, así como investigar la mutua influencia entre actividad física y la participación en el deporte y el bienestar psicofísico, la salud y el desarrollo personal. La psicología deportiva es un área que no solo tiene en consideración a los deportistas, sino que también estudia entrenadores y hasta espectadores, analizando el modo en cómo estos se comportan, relacionan e interactúan, examinando y determinando si existen problemas o situación en las que sea necesario intervenir en pro del bienestar de la salud mental y del rendimiento del ser humano.

A continuación, Florean (2015) determina que el papel del psicólogo deportivo tiene funciones específicas que se consideran como relevantes y fundamentales, entre el rol del psicólogo deportivo encontramos:

Entre otras la psicología deportiva se ocupa de la asistencia a deportistas, atletas, equipos, como también asesoramiento a entrenadores y profesores de educación física, el asesoramiento y asistencia se encuentra enfocado a optimizar los recursos personales del deportista y a contribuir en el progreso de la calidad del manejo táctico y de comunicación, realizar perfiles psicodeportológicos para identificar las variables mentales a potenciar, aplicar técnicas para el entrenamiento de las habilidades mentales: concentración, manejo de estrés, control de ansiedad, miedos confianza entre otras variables a entrenar, adicionalmente el ámbito de trabajo no se limita al consultorio, sino que se extiende al campo mismo de la actividad física: gimnasio, cancha, club etc. Por último, es importante resaltar que secreto profesional rige del mismo modo que en la práctica clínica. Salvo que con el consentimiento del deportista se intercambie información con el cuerpo técnico con el fin de optimizar las mutuas intervenciones sobre él.

Conocer el rol que tiene el psicólogo deportivo es considerado como relevante, pues cada área determina de qué manera abordar las problemáticas que se le puedan llegar a presentar, en el caso del psicólogo deportivo, este trabaja en un medio donde puede encontrar diversas situaciones enfocadas en el mundo deportivo, donde debe tener claro y preciso, las funciones y labores que debe ejercer mostrando habilidad y dominio.

Por otro lado, Colpsic Colegio Colombiano de Psicólogos (2018) menciona unas características asignadas al perfil del profesional, dedicado a trabajar en el área deportiva.

El perfil del profesional en esta área tiene en cuenta dos grandes grupos de competencias: las específicas, relacionadas con el fundamento epistemológico, teórico, de evaluación y diagnóstico específico en el área. Y las generales o transversales, dentro de las cuales se tiene en cuenta competencias comunicativas, interpersonales, ético legal y de desarrollo profesional. Todas ellas encaminadas al desempeño idóneo y experticia en el contexto del deporte el ejercicio y la actividad física. Adicionalmente se convierte en una herramienta y guía útil para la evaluación, cualificación y certificación del psicólogo que se interese por desarrollar su labor con

responsabilidad en este campo aplicado". (Colpsic Colegio Colombiano de Psicólogos , 2018)

El profesional que se dedique a trabajar en este campo de acción debe contar con el desarrollo de competencias que lo consideren una persona idónea para abordar situaciones desde esta área, por un lado, encontramos las competencias específicas que tienen relación con un fundamento de saberes teóricos y métodos de evaluación. Y por otro lado la de tipo general o transversal, dentro de las cuales el profesional debe tener habilidades de comunicación y de relación, así como de pre saberes ético legales que lo lleven a ejercer un buen desempeño de su labor.

### **Trasfondo Histórico de la Psicología del Deporte**

Para Pérez, Cruz y Roca (1995 citado por Báez y Ávila, 2014) la psicología del deporte tiene dos componentes, el primero se centra en realizar un abordaje sobre los componentes psíquicos que puedan generar influencias en la iniciación a los deportes, el mantenimiento y las mejoras en el rendimiento del deportista, desde este punto se puede intuir que la psicología deportiva se trabaja en función de un condicionamiento clásico que le permita al deportista no solo el mantenimiento en resultados óptimos sino también el continuo mejoramiento, de igual forma se deben trabajar los efectos psicológicos de la participación deportiva, este apartado es más desde la perspectiva clínica, controlando aspectos como la ansiedad generada en los deportistas antes y después de un evento.

### **Aportaciones del Psicólogo en el Deporte**

Hoy en día y gracias a los avances de la ciencia se ha determinado que el cuerpo no solo funciona en relación a un estímulo- respuesta, esto se debe a que existen componentes de un sistema autónomo, pero, aun estos son ejecutados en el Sistema Nervioso Central (SNC) siendo el cerebro el percusor de todos los procesos del cuerpo, y que permite a este adaptarse al medio, es decir responder adecuadamente a las exigencias a la cual se somete. Desde ese panorama, el ser humano ha adoptado el deporte no solo como una estrategia

de entretenimiento y salud, sino de exigencia física y componentes socioculturales (estereotipos de belleza, ventas de productos, compra y venta de deportistas, etc). Desde aquí, el cuerpo no funciona sin en el cerebro y en el cerebro se encuentran los estados mentales, luego cuidar de los estados mentales es de suma importancia.

Por consiguiente, el psicólogo deportivo cumple una funcionalidad o un rol muy importante en el entrenamiento físico del deportista teniendo en cuenta que la forma en que reacciona el cuerpo genera un impacto en la salud mental del deportista o sujeto que entrena su cuerpo, entonces el psicólogo deportivo realiza acciones que van orientadas a “evaluación, asesoramiento, formación, desarrollo personal y del talento deportivo, entre otras” (Naveira, 2010). La visión del psicólogo deportivo (PD) en procesos de intervención no solo se centra en la problemática del deportista, sino que integra las diferentes variables que afecta a este individuo que pueden ser físicas, tácticas, contextuales (familiares, parejas sentimentales, amigos) y psicológicas (resiliencia, trabajo en equipo, inteligencia emocional, etc.).

De ahí que, la base del Psicólogo deportista es constituir el máximo rendimiento del deportista, trabajando los baches que afecten la funcionalidad óptima de este. A continuación se especifican algunas acciones en las cuales el psicólogo deportivo interviene, según refiere Naveira (2010) en su artículo sobre el psicólogo del deporte en el alto rendimiento: aportaciones y retos futuros, puntualizándolas desde la evaluación, realización de informes a nivel psicológico, la intervención y la formación del deportista, desde aquí cada una pose una funcionalidad que es la siguiente:

La evaluación psicológica: su principal función reside en obtener la mayor cantidad de datos que sean la base principal del proceso de intervención, entendiéndose que esta integra las diferentes variables de dinámica bidireccional; personal y ambiental.

<b>PERSONALES</b>	Psicológicas	Cognitivas, emocionales, conductuales...
	Deportivas	Situación deportiva, recursos técnicos, tácticos, condición física...
	Orgánicas	Salud, descanso, alimentación, historia de lesiones...
<b>AMBIENTALES</b>	Deportivas	Clima del equipo, ambiente de trabajo, relación con entrenador, compañeros...
	Extradeportivas	Relaciones interpersonales, estudios-trabajo, situación económica, otros intereses...

*Figura 1. Variables implicadas en la evaluación del deportista*

VARIABLES implicadas en la evaluación del deportista Ezquerro (2008, citado por Garcia Naveira, 2010) bajo el título, evaluación psicológica. En esta imagen se definen los factores de valoración con sus respectivas subcategorías que se intervienen, dándole una perspectiva global al proceso.

Realización de informes psicológicos; este precede de la evaluación, y se apoya de la aplicación de pruebas psicológicas dependiendo de una valoración inicial se puede ahondar en alguna variable que afecte al deportista, por ejemplo, el estrés, ya sea que genere a partir de una lesión, o poco rendimiento u otras variables, un ejemplo de apoyo en la realización de informes se puede aplicar el Cuestionario de Estrés-Recuperación en el Deporte (RESTQ-Sport), desde aquí, se construye en cierta forma una historia clínica del deportista.

Intervención: su base fundamental se establece a partir de la sincronización correcta las capacidades psicológicas (gestión de emociones, autodiálogo, etc.), cognición (atención, concentración, etc.) físicas (activación controlada, y seguimiento de la misma) apoyadas de rutinas precompetitivas, que permitan evidenciar al deportista los diferentes picos de rendimiento; neutro, activación, tope máximo, control, descompensación, reposo, aquí se debe tener en cuenta las diferencias de género y el lugar de origen del deportistas; que permita adaptar, auto gestionar y maximizar el rendimiento.

Formación: esta no solo la capacidad de gestionar las variables, psicológicas, técnicas y físicas dentro del mundo del entrenamiento deportivo, sino, fuera de este, conlleva a establecer hábitos de estilo de vida saludables, relaciones interpersonales estables, relación familiar optima, a través de un entrenamiento mental, dirigidas por ejemplo a la agresividad (elemento que se evidencia a partir de afectaciones psicológicas de control ya sea de tipo físico, emocional o racional en el individuo), técnicas como entrenamiento en inteligencia emocional contribuyen a la salud del deportista. Se puede formar desde la educación en valores, permite construir e instaurar un yo saludable, evitando así problemas de depresión, baja autoestima, etc. A nivel grupal se dirige al trabajo en equipo, comunicación asertiva, cohesión grupal, confianza, motivación grupal, entre otras variables. Y finalmente establecimiento de acciones sinérgicas con el entrenador, e intervención desde los aspectos personales y ambientales, como también al asesoramiento y aprendizaje de competencias psicológicas que permita al entrenador establecer un constructo adecuado de entrenamiento al deportista para su rendimiento físico.

Con todo esto, el rol del psicólogo en el campo del entrenamiento físico cumple un pilar fundamental que contribuye en el mantenimiento y progreso del rendimiento, la premisa fundamental reside en que no sirve de nada cuidar el cuerpo si no se cuida del motor de este, es decir los estados mentales. Además, Se puede también sintetizar que el psicólogo deportivo debe poseer una alta competencia en el ámbito clínico, el óptimo desempeño de este depende de su capacidad para mantener una sinergia interdisciplinaria (médicos, nutricionistas, fisioterapeutas, entrenador, etc.), las afectaciones o patologías que pueda conllevar el entrenamiento físico excesivo, y descontrolado, no solo debe ser visto desde la aplicación de este, sino desde las diferentes variables con las cuales se relaciona el individuo que se convierten en un reforzador de la conducta problema, ahí el psicólogo es el mejor método para reestructurar, central y optimizar al individuo.

Tomando a consideración los diferentes aspectos que permiten a los deportistas y atletas adquirir un mejor rendimiento en sus áreas de desarrollo atlético, pero sin dejar de lado la legalidad de las mismas prácticas dentro de la disciplina, se continuara indagando más sobre la dismorfia musculares o Vigorexia, teniendo en cuenta esta misma como el



objeto a medir dentro de la presente investigación, por tal motivo en el siguiente capítulo se abordará todo lo concerniente a la Vigorexia y los diferentes factores que actúan como reforzadores para mantener la conducta.

## **Capítulo II. Dismorfia Muscular**

A continuación, se encuentra la definición de la problemática a estudiar, aspectos históricos acerca del problema, así como los criterios diagnósticos según DSM –V, factores predisponentes, desencadenante, mantenedores, factores Psicológicos, consecuencias a nivel social y biológico.

### **Dismorfia Muscular**

La dismorfia muscular (DM) se describe como una alteración de la imagen corporal, principalmente caracterizada por la subestimación del tamaño y fuerza del cuerpo y el desarrollo de conductas compensatorias desadaptativas. Pope et al. (1997 citado por Compte y Sepulveda, 2014) según los estudios realizados, acerca de la temática son crecientes las pruebas que relacionan la dismorfia Muscular con trastornos de la conducta alimentaria, o trastornos de tipo obsesivo compulsivo.

Por otra parte, Loaiza y Tangarife (2003) afirman que la Vigorexia se trata de una combinación de aspectos genéticos, psicológicos y culturales, en donde el auto concepto en los hombres, la predisposición sintomatológica obsesiva compulsiva, son factores predisponentes que sumados a una presión social por adquirir un cuerpo musculoso, llevan a que determinados individuos apuesten a la valoración de sí mismos y el sentimiento de sí al cumplimiento del ideal dispuesto culturalmente, de manera similar a lo que ocurre en los trastornos alimentarios.

Con lo anterior, se puede entender que el fenómeno de Vigorexia, se presenta cuando existe incidencia de ciertos factores internos y externos, que promueven de manera

circunstancial el desarrollo del fenómeno. Para empezar a profundizar en el problema de estudio se hará énfasis en retomar aspectos históricos que denoten los cambios evolutivos frente al estudio.

Por otra parte, se entiende que la dismorfia muscular, Vigorexia o complejo de adonis es un estado de alteración con el cual la persona tiene una visión distorsionada de la realidad, este considera que su cuerpo debe someterse a extenuantes rutinas de ejercicio, para quemar grasa, las personas sienten la necesidad de querer subir su masa muscular, por esta razón en su mayoría muchas personas consumen suplementos con el fin de obtener el tamaño que desean, el problema radica en el punto donde la persona llega a tener alteraciones del comportamiento y afectaciones en sus áreas de ajuste debido a la obsesión en la que es convertida esta situación, ya que se altera la forma en la que los individuos se perciben a sí mismos, piensan y se comportan realizando hábitos inadecuados en sus estilos de vida.

El comportamiento de una persona que presente Vigorexia se ve influenciada por varios motivos, se puede decir que es multicausal, por ello autores como Rodríguez y Puig (2016) plantean el siguiente aspecto que se deben considerar al momento de abordar el fenómeno actual:

***La existencia de modelos publicitarios como facilitadores de la Vigorexia.***

Las nuevas necesidades dirigidas a la consecución de ideales estéticos socialmente establecidos, en ocasiones se convierten en obsesiones que alejan al individuo de su realidad y lo dirigen hacia conductas des adaptativas. De este modo, la apariencia y el aspecto físico, son comúnmente utilizados en avisos publicitarios los cuales pueden influir de forma significativa en la insatisfacción y frustración con el propio cuerpo, en la actualidad los medios masivos de comunicación manejan un alto índice de influencia en el origen y desarrollo del fenómeno. (Rodríguez y Puig, 2016)

Con lo anterior se puede referir, que los diferentes medios de comunicación, la publicidad y redes sociales son medios de información en los cuales se puede observar temas de interés, y es allí donde se imponen patrones de belleza, moda y tendencias que influyen en la manera de pensar y actuar de muchos seres humanos, siendo estos, canales de incidencia para estimular el comportamiento, actitudes, o rituales que inicialmente no generan dificultades, pero más adelante pueden atentar con la calidad de vida de la persona.

### **Aspectos Históricos**

Ahora bien, en cuanto a los aspectos históricos se describe el fenómeno estudiado como "un síndrome al que originalmente llaman psicosis de los culturistas, que era consecuencia de los síntomas psiquiátricos derivados del consumo de esteroides. Intrigados por estas observaciones, se entrevistaron a usuarios de gimnasios que consumían esteroides, quienes presentaban síntomas psicóticos clínicos, subclínicos y del estado del ánimo episodios depresivos y maníacos como consecuencia del consumo". (Pope et al. 1997, citado por Compte y Sepulveda 2014).

Por otra parte, Dávila (2015) menciona que al principio esta sintomatología parecía contraria a la de la anorexia y por ello se le llamó anorexia inversa, posteriormente se designó como complejo de Adonis y más tarde se ha ido incorporando el término de un trastorno somatomorfo que es un trastorno de la conducta alimentaria y se ha sugerido denominarle Vigorexia o trastorno dismorfico muscular, nombre con el cual las actuales investigaciones identifican a este trastorno.

### **Riesgos de la Adicción al Ejercicio**

En los riesgos de la adicción al ejercicio se encuentra el sexo (femenino o masculino) como una gran influencia sobre la práctica del ejercicio, siendo mayor la cantidad en los hombres que en las mujeres, incluso desde épocas tempranas como la adolescencia (Mendoza 2000, citado por Castro & Ferreira 2007).

Por otro lado, también se encuentran las características biomédicas parecidas a las de adicciones con síntomas de abstinencia y comportamiento estereotipado, ligado a otros aspectos psicosociales como la interferencia con la vida social, familiar y las gratificaciones positivas. Se refleja la motivación de continuar haciendo ejercicio con base al deseo de controlar la línea, el peso, la necesidad de contacto social y la búsqueda de la salud física. (Castro y Ferreira, 2007). El problema aumenta aun cuando hay antecedentes de comentarios negativos generados en la niñez, pues existen pensamientos encaminados a mejorar la autoimagen para cambiar la perspectiva o imagen que se reflejan de sí mismos ante los demás.

Ahora bien, Molina (2007) afirma que las personas con rasgos de Vigorexia, buscan no solo disminuir un estado previo desagradable por ejemplo la abstinencia, sino intentando conseguir un estado interno agradable, las personas con dismorfia, no disfrutan haciendo ejercicio, solo evitan el malestar que le produce no hacerlo.

Dentro de las consecuencias de los hábitos excesivos del ejercicio se debe hacer hincapié ante la idea de que se empieza a forzar el cuerpo con probabilidades altas de sufrir una lesión, tensiones, dolores o esguinces, ya que en muchas ocasiones las lesiones se manifiestan por excederse en el ejercicio sin tener en cuenta factores como su estructura corporal, manera adecuada de hacer las rutinas de ejercicio, demandas superiores a las permitidas por el cuerpo, y el individuo no se hace consciente de los daños que se pueden generar a nivel físico, ya que se encuentran centrados en subir su masa muscular y alcanzar la imagen corporal perfecta (Molina, 2007).

### **Criterios para el Diagnóstico de Dismorfía Muscular**

Para determinar el diagnóstico de la problemática es importante tener en cuenta diferentes características que se manifiestan y evidencian constantemente en la persona que las presenta, por ello el Manual Diagnóstico y Estadístico de Trastornos Mentales, DSM-V (2018) postula los siguientes criterios:

A. Preocupación por uno o más defectos o imperfecciones percibidas en el aspecto físico que no son observables o parecen sin importancia a otras personas.

En el anterior criterio se puede evidenciar que la población que presente reiteradamente preocupación por su aspecto físico, observando defectos o imperfecciones que nadie más percibe y que para otros no tienen la suficiente importancia, aplica para este criterio, cabe mencionar que hacen parte de esta problemática toda aquella persona que se autocritique y se juzgue repetidamente por observarse al espejo y no ver lo que desean, es decir no se tiene aceptación por sí mismo y mentalmente exagera en los aspectos que no le agradan.

B. En algún momento durante el curso del trastorno, el sujeto ha realizado comportamientos (p. ej. mirarse en el espejo, averse en exceso, rascarse la piel, querer asegurarse de las cosas) repetitivos como respuesta a la preocupación por el aspecto.

En este criterio se tiene en cuenta aquellas personas que consecutivamente se observan en el espejo, tienen patrones exagerados de aseo, inseguridad y acciones de manera repetitiva, personas las cuales tienen escasa seguridad en ellos mismos, así como patrones de perfeccionismo, se autoevalúan todo el tiempo y se exigen exageradamente.

C. La preocupación causa malestar clínicamente significativo o deterioro en lo social, laboral y otras áreas importantes del funcionamiento.

El criterio anterior menciona que la persona presenta deterioro físico, así como falencias en las diferentes áreas lo cual lleva al deterioro de sus relaciones personales e interpersonales, trayendo consigo problemáticas en las habilidades sociales y de interacción con su entorno.

D. La preocupación por la apariencia no se explica mejor por la inquietud acerca del tejido adiposo o el peso corporal en un sujeto cuyos síntomas cumplen los criterios diagnósticos de un trastorno alimentario.

Este criterio indica que la preocupación de las personas que padecen Vigorexia es poder quemar la grasa y adquirir o ganar masa muscular, su objetivo es incrementar diariamente su masa por medio del consumo de sustancias y reforzarlas con el ejercicio, pues consideran que su estructura corporal es pequeña o poco musculosa.

De acuerdo a lo anterior, teniendo en cuenta el manual diagnóstico-DSM-V (2018) se puede inferir que la Vigorexia o dismorfia muscular, es una problemática la cual implica cambios tanto físicos como mentales en los individuos, la cual vincula que sus formas de ser y pensar sean enfocadas en la apariencia física y se tenga una visión errada de la realidad, las personas que presentan esta problemática sufren cambios extremos en su apariencia y aun así no es suficiente para ellos, su mirada se centra y enfoca en ganar masa muscular, cuando se presenta esta patología su vida gira en un ambiente donde buscan tener vínculos afectivos que hagan parte de este entorno y por consiguiente se usan como reforzador en la conducta.

Además, De la Serna (2004) refiere que la Vigorexia y la anorexia comparten la preocupación desmedida por su aspecto físico, la distorsión del esquema corporal, la obsesión por pesar los alimentos, el analizar las tablas nutricionales, el interés por cuidar las comidas, calorías y composición que ingieren, la autoobservación, pesarse varias veces al día y la supresión de grasa.

Ahora bien, Dávila (2015) cita que, tanto en la anorexia nerviosa como en la Vigorexia, los sujetos quieren tener control sobre su cuerpo observándose en el espejo y queriendo alcanzar el estereotipo o imagen similar a la representación del ideal de belleza. Los dos trastornos tienen una alteración de percepción de la imagen corporal, siendo en la Vigorexia el temor principal la carencia de desarrollo muscular, razón por la cual quedaría excluido de los TCA ya que no es la alimentación lo necesariamente afectado en

estos trastornos, sino como eje principal es la alteración de la percepción de la imagen corporal.

Por lo expuesto anteriormente, se considera que hoy día ha aumentado el número de personas que acuden a un Gym, por diferentes razones salud, gusto, autoestima, estereotipos, presión social, o determinados estilos de vida, lo cual puede generar una mayor incidencia de comportamientos poco adecuados ante la idea de los estereotipos que son impartidos por la sociedad, puede que los individuos tomen estas ideas o creencias en este caso de alcanzar un cuerpo trabajado, o imagen corporal atractiva perfecta, sin tener en cuenta que poco a poco se involucran excesivamente en el ejercicio, llevando al extremo rutinas que pueden generar afectaciones y consecuencias significativas en torno a su desarrollo y calidad de vida.

De otro modo, como se mencionó anteriormente al inicio de este apartado el estudio de la Dismorfia Muscular, Vigorexia, o complejo de Adonis ha buscado indagar en el desarrollo de los factores o elementos implicados para la presencia y prevalencia del fenómeno.

### **Factores Predisponentes, Desencadenantes y Mantenedores**

Ahora bien, para hablar de los factores que inciden en el desarrollo de la Vigorexia o Dismorfia Muscular se encuentra Baile (2011) quien clasifica los factores etiológicos en tres grandes grupos:

#### ***Factores predisponentes.***

“Los cuales hacen referencia a factores genéticos, factores del entorno ambiental y social, experiencias previas, que predisponen, pero no causan el desarrollo del trastorno, salvo si hay un factor desencadenante de los nombrados a continuación; Ser hombre entre los 18 y 35 años, vivir en una sociedad de culto al cuerpo “el hombre es bello, si esta delgado y musculado”, tendencias obsesivo compulsivas,

experiencias negativas con el cuerpo o apariencia, por su escaso tamaño o fuerza, baja autoestima". (Baile, 2011).

### ***Factores desencadenantes.***

Ahora bien, se debe comprender que los factores desencadenantes son todos aquellos elementos que cumplen una actividad excitatoria en el individuo ya pueden ser de tipo individual como ambientales, que inducen la aparición del trastorno. Un ejemplo claro de la dinámica de estos componentes se puede relacionar con la baja autoestima, así mismo, "La baja autoestima se debe entender como una experiencia traumática estresante relacionada con el cuerpo y consumo de ciertas sustancias" (Baile, 2011) en consideración con lo anterior, los factores desencadenantes están delimitados por aspectos socioculturales, psicológicos y biológicos que afectan al individuo.

### ***Factores mantenedores.***

Existen algunos factores que son consecuencia del trastorno o que ocurren paralelamente y que tienen un efecto de reforzamiento sobre el mismo, provocando que se mantenga y agrave entre estos tenemos "refuerzo y reconocimiento social, evitación de sensaciones negativas por la imagen corporal, escape de los pensamientos obsesivos, reducción de la ansiedad por la necesidad compulsiva de hacer ejercicio, ambiente social favorable, sub cultura del culturismo". (Baile, 2011)

Conviene subrayar, que cuando se comienza a hacer ejercicio esto se ve como una actividad saludable, y para los dependientes del ejercicio, todo su mundo (el gimnasio) les reconoce y felicita por lo que están logrando y el esfuerzo que están realizando. El refuerzo y reconocimiento social funcionan como reforzadores que contribuyen al mantenimiento de la conducta des adaptativa, la evitación de sensaciones negativas por la imagen corporal implica elaborar la actual apariencia física como la nueva zona de confort, haciendo evidente la necesidad de escape de los pensamientos obsesivos,, la



reducción de la ansiedad por la necesidad compulsiva de hacer ejercicio, el ambiente social favorable también funciona como potencializador implicando el reconocimiento social como principal reforzador permitiendo al individuo justificar sus conductas como necesarias para mantener su rol en la sociedad.

### **Factores Psicológicos**

Según, Castro y Ferreira (2007) la Dismorfia Muscular se asemeja al Trastorno Obsesivo Compulsivo donde la persona experimenta pensamientos obsesivos en cuanto a su muscularidad conductas compulsivas, conductas de verificación y ejercicio obsesivo. Los adictos al cuerpo o Vigoréxicos, son personas con baja autoestima, introvertidas, que se caracterizan por miradas continuas en el espejo. Estas personas observan con frecuencia su peso, se obsesionan por hacer esfuerzos físicos y tienen trastornos de la personalidad. También sufren de una autoimagen distorsionada, no se integran del todo en la sociedad, tienen una alta tendencia a la automedicación y modifican la dieta.

En los factores Psicológicos que prevalecen en los individuos se determina características como "la persona se ve delgada, débil o pequeña, pues padece una enfermedad psicológica que radica en la alteración de su percepción somática distorsión de la imagen, acompañada o no de cuadros depresivos y obsesivos. Igualmente, conductas relacionadas al exceso de ejercicio con adicción al mismo, pues existe una sobreestimación de los beneficios psicológicos y sociales de tener un cuerpo musculado, auto exigencia para mejorar su atractivo, baja autoestima, falta de juicio ante algunas situaciones". (Rodríguez & Puig , 2016)

Es necesario resaltar que elementos socioculturales tienen papel fundamental como desencadenante ante la presencia de la dismorfia o Vigorexia, como se ha mencionado anteriormente la influencia de los medios de comunicación, anuncios, series de televisión, concursos, revistas, fomentan unos valores sobre el físico, que van influyendo desde edades tempranas donde se inculca la relación entre el aspecto físico, y el éxito.

Debido a ello, la práctica de ejercicio continuo puede estar recompensado psicológicamente de diversas maneras: por ejemplo, mejorando el estado de ánimo, proporcionando más ocasiones para relacionarse socialmente y estas recompensas pueden fomentar un comportamiento de ejercicio continuado, este proceso se ha descrito como una motivación intrínseca de la práctica del ejercicio. (Castro y Ferreira, 2007) Pues las personas no se sienten a gusto con su propio cuerpo y se obsesionan con la mejora de ciertos defectos físicos y se inicia un proceso donde se experimentan pensamientos obsesivos en cuanto a su masa muscular y conductas compulsivas, conductas de verificación y ejercicio obsesivo.

### **Consecuencias a Nivel Psicológico**

#### ***Imagen corporal.***

Es un constructo que se refiere al conjunto de percepciones, creencias, pensamientos y/o actitudes hacia el cuerpo, así como las experiencias y sentimientos que el cuerpo produce y las conductas relacionadas. En efecto, la construcción mental del individuo parte en esencia de la sinergia directa entre la conducta, la experiencia y la cognición (como adopta las propiedades del mundo externo que se relacionan con él, mediados por la atención, concentración, lenguaje, percepción, etc.) que instaura una propiedad de forma agradable o desagradable de sí mismo, esta última, es la causante de trastornos mentales. (Castro y Ferreira, 2007)

#### ***Alteraciones en la imagen Corporal.***

El trastorno de la propia imagen corporal es origen de múltiples problemas psicológicos Cash y Pruzinsky (2002 citado por Molina, 2007) afirman que las alteraciones o distorsiones padecidas en la infancia o adolescencia se pueden tomar como predictores para el desarrollo de la dismorfia muscular ya que uno de los síntomas principales hace referencia a la manera en cómo se percibe el individuo a sí mismo, y la creencia que tiene el individuo de cómo es percibido por las demás personas de su entorno.

Por otra parte, autores como Salaberria, Rodríguez y Cruz (2007 citados por Noceloni, 2013) encontraron que cuando la preocupación por el cuerpo y la insatisfacción con el mismo no se adecuan a la realidad ocupan la mente con intensidad y frecuencia generando malestar, interfiriendo negativamente en la vida. En la Vigorexia se enmarcan comportamientos que se establecen de forma excesiva en la revisión y control del aumento de su masa muscular, lo que permite predecir que los pensamientos de las personas con rasgos de Vigorexia, no se adecuan a la realidad, pues sienten la necesidad constante de intensificar las rutinas de ejercicios, para compensar imaginarios negativos en torno a su imagen corporal.

En contraste, Gardner (1996 citado por Espina, Ortego, Alda, Yenes y Amagoia, 2014), refieren que la imagen corporal incluye dos componentes: uno perceptivo que hace referencia a la estimación del tamaño y apariencia y otro actitudinal que recoge los sentimientos y actitudes hacia el propio cuerpo. El trastorno de la imagen corporal incluye aspectos perceptivos, afectivos y cognitivos y se define como una preocupación exagerada por algún defecto imaginario o sobreestimado de la apariencia física.

Lo anterior, concluye que en las personas que exista este tipo de alteración se devalúa su apariencia física, preocupándose en gran medida por la opinión de los demás y a pensar que no valen, así como el no ser querido o aceptado debido a la apariencia física; por ello las personas con trastornos de la imagen corporal ocultarán su cuerpo, lo someterán a dietas, ejercicio y evitarán las relaciones sociales y preocupaciones excesivas por su apariencia física.

### *Afectaciones en la autoestima.*

La autoestima es considerada como la valoración que se tiene de sí mismo, involucra emociones, pensamientos, sentimientos, experiencias y actitudes que la persona recoge en su vida, por ello Mejía y Pastrana (2011 citado por Giraldo y Holguin, 2017), indican que esta se va desarrollando, a lo largo del ciclo vital, a partir de las interacciones que realice

el sujeto con los otros, lo cual posibilita la evolución del “Yo”, gracias a la aceptación e importancia que se dan las personas unas a otras.

Así mismo, Lefrancois (2005 citado por Panesso y Arango, 2017), propone planteamientos a través de los cuales se puede entender cómo se adquiere la noción de autoestima: La teoría de autovaloración plantea que la valía personal se da por la diferencia entre lo que se quiere ser y lo que se cree que es; cuanto más se acerque el yo real (como se cree ser) al yo ideal (como se quiere ser), la autoestima será más alta.

El autor, sostiene que la autovaloración es una función directa de lo que se cree que los demás piensan de sí. La valía personal se refleja en la conducta de los otros hacia el sí mismo, es decir, si la gente evita a la persona es porque no es muy valiosa, en cambio si recurren constantemente a su compañía, la valía es más positiva. Existen teorías que concuerdan con que la autoestima es categorizada como alta o baja de acuerdo a las características discursivas de la persona, su forma de interactuar con el mundo y las respuestas ante situaciones importantes.

De acuerdo con Panesso y Arango (2017) un individuo que cuenta con autoestima alta cuenta con un conjunto de percepciones y actitudes positivas de sí mismo, así como la mayor capacidad de compromiso y responsabilidad con lo que se realiza y se quiere hacer, lo cual genera motivación para asumir nuevos retos y trabajar por cumplir las metas propuestas. Estas personas son más autónomas, tienen más fortaleza al recibir críticas de diferente índole dado que poseen altas facultades para atribuir las causas adecuadas a las situaciones problema en vez de referirlas a sí mismos siempre, creen que son importantes, se muestran más creativas, independientes y responsables ante los demás y ante sí mismos.

Se entiende entonces, que desde la infancia la autoestima se va conformando, las características personales, las acciones que cada persona realiza tienden a ser evaluadas por el entorno social, y es allí donde la persona empieza a recibir juicios constructivos o descalificadores que se convierten en elementos fundamentales para el proceso de construcción de la autoestima.

Ahora bien, la presencia de estos juicios negativos anclados en las personas pueden llevar al desarrollo de la Vigorexia, como se ha señalado anteriormente uno de los síntomas se le atribuye a la baja autoestima, son personas las cuales tienen características de introversión, se obsesionan por hacer esfuerzos físicos debido una autoimagen negativa y crean la necesidad de aprobación por lo cual realizan conductas relacionadas al exceso de ejercicio o adicción al mismo, para tratar de disminuir sentimientos de inferioridad y sobreestimación de sus experiencias negativas.

### *Ansiedad física social.*

Ahora bien, Arbinaga (2010) cita la ansiedad física social como una consecuencia afectiva que se puede experimentar cuando la gente percibe una respuesta a una evaluación negativa de su físico por parte de los otros, se considera como una ansiedad social específica y relacionada con el físico, estrechamente vinculada con la imagen y la autoestima corporal y con una importancia destacada en la ejecución del ejercicio como actividad social, ya que el cuerpo se convierte aquí en el eje central; así pues, la ansiedad física social parece desarrollarse como un factor influyente relacionado con las prácticas del ejercicio.

Por otra parte, Pope et al. (1997 citado por Compte y Sepulveda, 2014) mencionan la presencia de una preocupación exagerada por el cuerpo donde desplaza a un segundo plano otros aspectos de la vida de mayor relevancia (educación, salud, trabajo, etc.). Esto hace que la valoración de la imagen corporal no solamente influya en los pensamientos, sentimientos y conductas relacionadas con el cuerpo idealizado, sino que también impacte en las relaciones interpersonales, siendo frecuente la evitación de actividades sociales como forma de modular el malestar psicológico.

### **Consecuencias y factores que intervienen a nivel Social**

Para Loaiza, Tangarife, & Loaiza (2014) el primer factor predisponente es la presión Social, Exigencia de una imagen determinada para desarrollar ciertos puestos de trabajo, lo que provoca que algunas personas se impongan el cumplimiento del ideal de belleza para poder promocionarse profesionalmente, posteriormente se desarrolla el rechazo social del sobrepeso como segundo factor, las personas obesas o alejadas de los cánones de la figura perfecta, sufren el rechazo y el desprestigio social. La obesidad se vuelve en estigma de los ciudadanos de las sociedades modernas. El tercer factor se encuentra en los intereses económicos, la presión ejercida por los laboratorios de belleza, en la fabricación de productos de belleza, como cosméticos o la creciente industria adelgazante.

La difusión de estar en forma, como sinónimo de delgadez asociado a la práctica de ejercicio físico más o menos compulsivo y dietas restrictivas son un constructo cotidiano en el nuevo siglo. El ejercicio deja de practicarse para disfrutar como deporte y se convierte en una lucha asfixiante por conseguir el cuerpo ideal. La alimentación, factores sociales como la religión, la moda, la cultura o el estatus, este cruce de plano, constituye a estos trastornos como un verdadero “mal social”, que afecta a los individuos, pero que su origen debemos analizarlo desde la sociedad y sus valores. La trágica realidad es que el idealizado modelo corporal se alejó de las posibilidades biológicas de la mayoría (Gutiérrez & Ferreira , 2016).

Los aspectos del cuerpo y la comida tienen variedad de significados dependiendo, del marco cultural donde se encuadren. “Hoy en día asistimos a la cultura de la delgadez y el culto al cuerpo, que coincide con el fenómeno social de la moda que ha existido en todas las culturas a lo largo de la historia, que se transmite y que, va pasando de época en época y de lugar en lugar. No se trata de un fenómeno reciente, siempre ha estado inmerso al concepto de belleza y en cierta forma al de poder, la variedad de este fenómeno se da en que actualmente existen escenarios que se encargan de “mantener este ideal de cuerpo marcado o robusto”, el problema se dimensiona cuando no hay personas especialistas en los efectos de los malos

procedimientos de esta práctica de “ejercicio físico” (Gutiérrez & Ferreira , 2016 p. 23).

### **Consecuencias a Nivel Biológico**

#### ***La liberación de endorfinas.***

Las endorfinas según Garcia (2010) son un grupo de hormonas fisiológicas que ocasionan analgesia y una sensación de felicidad y relajación. Son los también llamados opiáceos endógenos, ya que producen los mismos efectos que los analgésicos derivados de opio. También se libera cuando la persona experimenta algún proceso agradable; la liberación de las endorfinas aumentará aún más esa alegría. Se ha observado que, en la depresión, los niveles de endorfinas son muy bajos o incluso nulos.

Ahora bien, las endorfinas son liberadas durante la práctica del ejercicio físico y en el orgasmo, produciendo una sensación de placer natural, similar al que podrían producir algunas drogas. Combaten el estrés y mejoran la inmunidad Existen 20 tipos de endorfinas, algunas localizadas en la glándula pituitaria. Son necesarias cantidades muy pequeñas para producir importantes efectos sobre la actividad neuronal y sobre el comportamiento. Sin embargo, tienen una vida corta porque las endorfinas son unas enzimas que se destruyen; por eso necesitamos producirlas de forma continua. (Morales, 2016).

### **Modificaciones de patrones alimentarios**

El consumo de una dieta hiperproteica representa el riesgo potencial de una dieta inadecuada ya que restringe el consumo de otros alimentos, son típicamente aterogénicas (promueven el endurecimiento de las arterias), además el exceso de aminoácidos se transforma en grasa corporal y tras la desaminación genera el aumento de la úrea, con sobrecarga renal subsiguiente. El grupo amino se elimina con agua, por lo que aumentaría la deshidratación del individuo. (Castro y Ferreira, 2007)

Las dietas con alto contenido de carbohidratos han sido utilizadas por los deportistas buscando mejorar el desempeño, es sabido que altas reservas iniciales de glucógeno en los músculos son ideales en ejercicios prolongados con duración de más de una hora. En los fisicoculturistas es común ver una variación en la dieta a base de carbohidratos durante algunos días que anteceden a la competición con finalidad de dar mejor volumen y definición a los músculos, fundamentando esta práctica está la teoría de que el glucógeno almacenado en el músculo conjuntamente con el agua puede causar una cierta ganancia de peso y sensación de firmeza y definición muscular. (peinado, Rojo, Tirado & Benito, 2013)

Muchos fisicoculturistas piensan que consumir grandes cantidades de carbohidratos antes de la competición les proporciona una ventaja competitiva en relación con los otros participantes que no siguen tal procedimiento. En respuesta a la dificultad de consumir a través de alimentos naturales los niveles de carbohidratos recomendados, se han desarrollado productos de muy bajo contenido de residuo semisólidos con sacarosa o polímeros de glucosa, que pueden ser consumidos antes y durante una competencia. (Castro y Ferreira, 2007)

### **Uso de sustancias anabólicas**

#### ***Esteroides Anabolizantes.***

Los esteroides androgénicos anabolizantes son sustancias químicas derivadas de la hormona testosterona. Entre sus efectos se destacan: Promover rasgos relacionados con el comportamiento masculino, acumulación anabólica que favorece al crecimiento tisular, óseo y muscular. Los primeros derivados de la testosterona se sintetizaron hacia 1930. Baile (2004 citado por Solano, 2013) indican que en un principio se utilizaron los tratamientos para el cáncer de mama, déficit en el desarrollo o en el síndrome de Turner. Posteriormente en la década de los 50, empezaron a utilizarse por los deportistas como un



método de desarrollo muscular complementario a los entrenamientos. En las últimas décadas este consumo se ha extendido a los usuarios de gimnasios.

Cabe considerar que no solo un solo tipo de ellos, según Carmona, Roses y Viadel (2009), citado por Solano (2013) los esteroides son sustancias químicas que tienen diferentes finalidades de aplicación algunas para el ser humano y otras se concentran al uso en animales, es así que en el primer grupo se tiene a la Testosterona y derivados: Propionato, Sustanon, Omnadren, Testoviron, Cipionato, Undecanoato, Enantato, Undecilneato de boldeno (de uso veterinario), Metiltestosterona, Metandrostenolona. El Dihidrotestosterona y derivados pertenecen a un grupo en el cual se encuentra conformado por: Drostanolona, Oxinretolona, Estanozolol, Metelonona, Oxandrolona, Etilestrenol, Testolactona, Dromostenolona. En el tercer grupo la nandrolona y derivados: Decanoato de nandrolona, Fenylpropionato de nandrolona, Noretandrolona, Etilestrenol, Trenbolona. Las vías de administración pueden ser: tópica, oral, intramuscular o intravenosa. Los esteroides administrados oralmente son: la Oximetolona, Oxandrolona, Metandrostenolona y Estanozolol. Los administrados vía inyectable son: nandrolona, Decanoato, Nandrolona, Fenpropionato, testosterona Cionato y Baldononaundecilato. También se consumen fármacos anticancerígenos para el cáncer de mama que retrasan o evitan en crecimiento de tejido mamario.

A lo largo de un ciclo, se pueden mezclar varios tipos de esteroides incluso algún anabolizante de uso veterinario, hormonas del crecimiento humano en elevadas dosis, hormonas androgenizantes como correctores de los efectos secundarios de los esteroides, protectores del hígado y complejos vitamínicos y proteicos. En una semana intermedia; el sujeto podría estar ingiriendo en un mismo día hasta seis hormonas distintas, dos tipos de hormonas del crecimiento y algún protector hepático (Baile, 2011)

En cuanto a los efectos adversos, Garcia (2010) los clasifica desde el punto de vista orgánico o por géneros.

**Efectos sistémicos:** Los principales efectos sistémicos adversos se observan en el hígado; hematomas, adenomas y adenocarcinomas, disminución del colesterol HDL y aumento de lipoproteínas de baja densidad, disminución del tamaño testicular, disminución de espermatogénesis e infertilidad, en algunos casos síndrome convulsivo, aumento de volumen prostático, aumento de la micción nocturna y disminución del flujo urinario total. **Ámbito cardiovascular;** aumento de la presión sanguínea, hipertrofia ventricular izquierda concéntrica, arteriosclerosis, vaso espasmos. Otros efectos pueden ser; aumento del impulso sexual, cefalea, dolor articular, ginecomastia, acné, aumento del vello corporal, cambios adrenales y tumor de Wilms.

**Efectos Anticatabólicos:** aumento de la masa muscular, aumento de la agresividad y de la hostilidad, variaciones en el colesterol total y en el recuento del hematocrito según Género según Carmona, Roses y Viadel (2009); *En el Varón;* atrofia testicular, disminución de la producción de espermatozoides, ginecomastia, impotencia, pérdida de cabello, calvicie. *En la Mujer;* acné, cambio en el tono de la voz a registros más graves, hipertrofia del clítoris, hirsutismo, perdida del cabello, calvicie. *En Ambos;* alteraciones del metabolismo glucídico, cierre del centro de crecimiento óseo (sobre todo en adolescentes), dislipemias, las patologías citadas en los efectos orgánicos.

Por último, habría que citar los efectos derivados del consumo de esteroides en el mercado negro más baratos pero adulterados y de la posibilidad de contagio de sida y hepatitis (debido a inyectables compartidos). También dejar constancia de la extensión de su uso a poblaciones no tan restringidas como hace unos años. Ahora aparece un nuevo tipo de consumidor joven e inconsciente más preocupado por los beneficios a corto plazo que por las repercusiones a largo plazo (García., 2010)

En prácticas deportivas como el fisiculturismo es normal el uso de esteroides anabolizantes androgénicos con el fin de obtener el máximo de volumen muscular relacionado con un determinado patrón estético. “En esa práctica los fisiculturistas se extrapolan a los límites fisiológicos humanos con muchas horas gastadas en intensos ejercicios físicos comprometiendo la integridad corporal inclusive ante la posibilidad de

muerte súbita.” (National Institute on Drug Abuse 2000, citado por Castro y Ferrerira, 2007) Como bien se sabe, todo exceso siempre será contraproducente para la funcionalidad óptima del cuerpo humano, aun cuando este por sus medios naturales intenta solventar las afectaciones. Ahora bien, sumado al aspecto físico el alto consumo de los suplementos nutricionales (aumento de rendimiento físico) y de las drogas ergogénicas, incluidos los esteroides anabólicos, tiene un impacto en los individuos vigoréxicos llevando a que la calidad de vida disminuya. Algunos utilizan una combinación de drogas, dieta estricta y ejercicios hasta un extremo claramente deterioro.

En síntesis, bien se sabe que el ejercicio físico trae innumerables beneficios para el ser humano entre ellas con efectos positivos para el estrés, el sueño, problemas cardíacos, inteligencia emocional, etc. Sin embargo, el exceso es contraproducente y más cuando se usan elementos como suplementos nutricionales o esteroides anabólicos para aumentar el rendimiento y la masa del cuerpo, obviando que hay efectos sistémicos (afectaciones del hígado, colesterol etc.) efectos anticatabólicos los cuales son causantes de estados de agresividad y hostilidad, el impacto que ha conllevado esta práctica excesiva de ejercicio a afectado incluso la forma en que se consume los alimentos estableciendo dietas con excesivos consumos de proteínas y carbohidratos, los cuales con el factor tiempo tienen repercusiones en el sistema nervioso comprometiendo la salud mental del individuo. Por último, un elemento reforzador de esta práctica excesiva se atribuye al factor social; el cual instaure estándares de belleza y tergiversan el ideal de una imagen corporal saludable y hermosa. (Vico, 2017)

### **Capítulo III. Ciclo vital**

En esta sección se dispone a esbozar como se encuentra delimitado el ciclo vital del ser humano de forma corta y sencilla para no caer en una lucha de teorías, de esta forma se usa un punto de referencia dentro del conjunto o transiciones que conforman la existencia de un individuo, comprendiéndose etapas como sinónimo de ciclo vital, desde esta perspectiva la variable tiempo marca un precedente en cada fase afectando su capacidad de interactuar, experimentar y reaccionar según la demanda de su contexto o etapa, estimulando características cognitivas, emocionales, psicológicas y físicas, por consiguiente se revisaran los diferentes periodos y variables en los cuales el individuo construye su propia vida.

Según MINSALUD (2018) considera el ciclo de vida como un enfoque que permite entender las vulnerabilidades y oportunidades de invertir durante etapas tempranas del desarrollo humano; reconoce que las experiencias se acumulan a lo largo de la vida, que las intervenciones en una generación repercutirán en las siguientes, y que el mayor beneficio de un grupo de edad puede derivarse de intervenciones previas en un grupo de edad anterior.

Además, permite mejorar el uso de recursos escasos, facilitando la identificación de riesgos, brechas y la priorización de intervenciones claves. En este sentido se comprende que a lo largo del ciclo de vida del ser humano se encuentra la prevalencia a tener la afectación de una problemática basado en las etapas tempranas donde se debe prestar mayor atención a las diferentes señales de alerta que pueden inferir en el desarrollo de una problemática, así mismo en los antecedentes de las generaciones anteriores, que repercute e infiere de manera directa en el desarrollo del ser humano actual.

Así mismo, MINSALUD (2018) menciona que el ciclo vital puede dividirse en diferentes etapas del desarrollo, aunque no deben tomarse en forma absoluta y recordar que existe diversidad individual y cultural. La siguiente clasificación es un ejemplo: en

útero y nacimiento, primera infancia (0-5 años), infancia (6 - 11 años), adolescencia (12-18 años), juventud (14 - 26 años), adultez (27 - 59 años) y vejez (60 años y más).

El desarrollo del ciclo vital inicia en el útero y posterior a ello el nacimiento entendido como la etapa o fase prenatal esta es la primera de las etapas dentro del desarrollo del ser humano y precede a la infancia. También se le denomina fase de la vida intrauterina o etapa de desarrollo intrauterino. Garcia (2010) indica que esta etapa es la que se desarrolla en el vientre materno en el periodo también llamado embarazo. Transcurre desde la concepción o fecundación del nuevo ser (unión de las células sexuales femenina y masculina, el óvulo y el espermatozoide) hasta su nacimiento en el parto.

Con base en lo anterior, en esta primera etapa el embrión se encuentra en desarrollo y este periodo es en el que se es más sensible, propenso a diferentes daños por causa de factores como consumo de alcohol, ingerir medicamentos, infecciones, deficiencias nutricionales, drogas estimulantes, entre otros, los cuales pueden ser factores desencadenantes de diferentes patologías y riesgos en la formación correcta del embrión.

La segunda etapa hace parte de la infancia donde el individuo tiene contacto con factores externos, la infancia es el período de vida de 6- 11 años según Jaramillo (2007), se caracteriza por la rapidez de los cambios que ocurren. Esta primera etapa es decisiva en el desarrollo, pues de ella va a depender toda la evolución posterior del niño en las dimensiones motora, lenguaje, cognitiva y socio afectivo.

Teniendo en cuenta lo anterior, se deduce que la etapa de la infancia es de suma importancia pues el niño va tener contacto con el mundo y un sin número de factores externos que van repercutiendo y creando influencia en el desarrollo de su autoestima y dominio, así como en las relación interpersonal consigo mismo, en esta etapa del ciclo vital el niño capta y aprende de lo que observa diariamente, aquí el comportamiento de su cuidador va interferir en el desarrollo y ejecución del niño, tomándolo como modelo a seguir, así mismo factores como el medio, estrato, cultura, religión, estilos de vida, van a tomar influencia en el proceso formativo del niño.

La tercera etapa comprende la adolescencia período del desarrollo del ser humano abarca por lo general el período comprendido de los 11 a 20 años, en el cual él sujeto alcanza la madurez biológica y sexual; y se busca alcanzar la madurez emocional y social Papalia (2001 citado por Luzuriaga, 2013) indica que esta etapa comprende conflictos por la búsqueda de identidad y su intención de pertenecer o encajar en la sociedad, debe entenderse que no solo es una noción instaurada en algunas culturas, al contrario, este periodo, es reconocido en casi todas las culturas a nivel mundial y según Coon (1998, citado por Luzuriaga, 2013) está determinado por 4 factores: 1. La dinámica familiar. 2. La experiencia escolar. 3. El marco cultural que ha estructurado el ambiente social para la puesta en práctica de normas y límites. 4. Las condiciones económicas y políticas del momento.

Ahora bien, es en la adolescencia donde el individuo se enfrenta con una sociedad enfocada en el consumismo, así como en patrones de belleza y prototipos por seguir, cuando el individuo esta con auge de conocer el mundo, experimenta para sentirse parte de un grupo o comunidad, buscando ser aceptado por la sociedad. La adolescencia según Papalia, Wendkos y Duskin (2016) está compuesta principalmente por temas representativos como es alcanzar la pubertad en el desarrollo físico y la búsqueda de un perfil vocacional dentro del desarrollo cognoscitivo, como dato curioso el libro “desarrollo humano” afirma que casi la mitad de los adolescentes estadounidenses han probado drogas ilícitas antes de salir de la secundaria o la preparatoria.

En muchas culturas alrededor del mundo, la adolescencia se considera como la etapa transitoria entre la niñez y la adultez por lo que se acostumbra a ser acompañada por un ritual que señale el paso de un niño a convertirse en hombre, dentro de nuestro contexto colombiano, el ritual de este tipo más extendido y adoptado es evidenciable en la celebración de quince años en el caso de las mujeres, en ella se establece el cambio de una mentalidad infantil al comienzo de la maduración tanto corporal como mental.

El desarrollo humano siempre se verá influenciado por diferentes factores, no se puede considerar como un aspecto lineal en donde la personalidad se define únicamente por el aprendizaje o por la influencia del contexto en que se desarrolle el individuo, por el contrario cada pequeño aspecto es capaz de modificar toda la estructura completa, por lo que el desarrollo humano se convierte en un ámbito complejo de entender, en un sentido amplio se puede catalogar en tres grandes categorías; desarrollo físico, desarrollo psicosocial (propuesto por vigotsky) y desarrollo cognitivo (propuesto por Piaget) cada uno hace aportes que se pueden entrelazar a mediados que el individuo avanza entre sus diferentes etapas.

Una clara muestra de ello, la refiere Papalia, Wendkos, y Duskin (2016) “Nuestro cerebro funciona mejor, nuestro razonamiento es más agudo, nuestro ánimo es más luminoso y nuestra vulnerabilidad a las enfermedades disminuye si estamos en buena condición física” para ejemplificar lo anterior se puede tener en consideración que si un niño presenta reiterados casos de infección auditiva a muy temprana edad, su aprendizaje del habla será más lento en comparación con el promedio, lo cual posteriormente representara deficiencias sociales y posibles afecciones en el área de la personalidad y desarrollo cognitivo.

Por su parte, Papalia, et. al. (2016) infiere que el paso de la adolescencia a la adultez temprana está marcado por la madurez psicológica sin que importe mucho la edad en que ello suceda, pero para lograr una clasificación estándar se considera adultez emergente desde los 18 o 19 años hasta los 29. Dentro del desarrollo físico en la adultez temprana no se resaltan muchos, la adultez está acompañada con la maduración del cuerpo, la consolidación de la complexión física, el desarrollo de las muelas del juicio, la cresta piramidal en el desarrollo cognitivo y el mayor potencial físico obtenido a lo largo de la vida, pero a pesar de ello también suele acompañarse de las distintas enfermedades causadas a partir de los estilos de vida modernos, las causas más comunes de enfermedades degenerativas en los adultos jóvenes en estados unidos está ligado a la artrosis o enfermedades en los huesos, la causa de muerte más frecuente en los adultos

entre los 20 y los 40 años está más ligada a los accidentes que enfermedades crónicas, seguido por homicidios y consumo de sustancias psicoactivas.

Desde una perspectiva sociocultural, la adultez temprana tiene más implicaciones emocionales y cognoscitivas que físicas, esto se debe a que los cambios físicos drásticos que soporta el cuerpo humano se realizaron desde el momento del nacimiento hasta la adolescencia, terminadas estas etapas, a pesar de ello, los cambios económicos, sociales y cognitivos no cesan en esta etapa, por el contrario aumentan, uno de los principales cuestionamientos al llamar adulto joven, emergente o adultez temprana, es la edad en que se comienzan a considerar adultos, y esto es un concepto muy diverso y cambiante con diferentes representaciones alrededor del mundo, partiendo desde las reformas legales donde países difieren notablemente en la estipulación de la mayoría de edad, en estados unidos se considera mayoría de edad los 21 años, en algunas regiones subsaharianas de África la mayoría de edad se alcanza a los 13 años mientras que en países como Nicaragua o Venezuela se otorga poder legal para el sufragio a los 16 años, los 18 años parece ser el común en los países latinoamericanos. (Ramírez & Héller, 2016) aunque el establecimiento de la edad mínima legal para la adultez no implica que sea esta la edad mínima para el consumo de sustancias psicoactivas, por lo menos no en todos los casos.

La cuarta etapa comprende la etapa del desarrollo referente a la adultez comprendida de la edad de 27-59 años, según Díaz (2005) por adulto se entiende la existencia de un ser humano quien desde un punto de vista biológico se encuentra orgánicamente desarrollado; quien desde un enfoque económico, goza de independencia de sus padres y solvencia económica; quien desde una perspectiva psicológica, es capaz de responsabilizarse por sus actos y de producir o realizar un aporte al medio social en el que se desarrolla, al tiempo que presenta cualidades psicológicas con independencia de criterio.

La etapa anterior, hace referencia al ser humano que es considerado con un nivel mayor de madurez, donde se tiene dominio de sí mismo y se posee un grado de consciencia, teniendo la capacidad para tomar decisiones, en esta etapa el ser humano crea



una dependencia y responsabilidad frente a su vida trabajando en el cumplimiento de su proyecto de vida.

La quinta y última etapa del ciclo vital pertenece a la vejez a partir de la edad de 60 años en adelante, donde según Hernández (2003) podría definirse como la acumulación progresiva de cambios en el tiempo que son responsables del aumento de la probabilidad de enfermar y de morir del individuo.

Para favorecer la actual investigación, se hace pertinente profundizar en las dos posibles poblaciones que se ven afectadas por dicho trastorno, entendiéndose como los acudientes activos de los centros físicos o gimnasios, por tal motivo a continuación se dará profundidad a la etapa del ciclo vital para los adolescentes y el adulto joven.

#### **Otras consideraciones de ciclo vital.**

Ahora bien, Papalia, et. al. (2016) por su parte propone seis etapas transicionales consideradas “ciclo vital” para ello los cambios se reparten en: niñez temprana, niñez media, adolescencia, adultez emergente o temprana, adultez media y adultez tardía. La niñez temprana es comparable con la etapa sensoriomotriz de Piaget donde la mayor parte del desarrollo se concentra en los reflejos innatos del individuo, en su mayoría el aprendizaje se obtiene por contacto social como puede ser el lenguaje. La niñez media por su parte es equiparable con la etapa preoperacional y el pensamiento concreto de Piaget y por último las operaciones formales se encasillan en la etapa de adolescencia.

En este sentido, se comprende que la concepción de ser humano engloba diferentes transiciones y en cada una de ellas el individuo sobrelleva estímulos, acciones, aprendizajes, experiencias, que marcan la estructura mental del individuo, y que le permite desenvolverse según las exigencias de su etapa, de manera que se puede apreciar que cada teoría evolutiva a pesar de manejar delimitaciones propias mantienen una relación en lo que se considera desarrollo o evolución, ya sea de tipo físico, cognitivo, social.

### *Cambios físicos*

Los cambios en la pubertad comienzan como resultado por una excesiva producción de hormonas, la maduración del sistema endocrino inicia de forma caudal, es decir, lo primero en completar su desarrollo es el hipotálamo, ello implica la producción de nuevos neurotransmisores que eventualmente estimularan desde los ganglios linfáticos hasta la tiroides (la hiper e hipoestimulación en esta última tiene implicaciones no solo físicas sino además en el estado de ánimo, siendo una de las razones hormonales del porque en los adolescentes resalta el estado de ánimo depresivo o iracundo) en orden específico se inicia con la producción de gonadotropina, lo que en los hombres representa secreción de la hormona luteinizante encargada de la maduración de los órganos genitales y por ende la producción de testosterona y andrógenos, en las mujeres implica la producción de la hormona denominando folículo estimulante que entre otras cosas se encarga de la ovulación, ello conlleva la maduración de los órganos sexuales por parte de ambos géneros acompañados por la previa activación de las glándulas sudoríparas (encargadas no solo de la regulación de la temperatura corporal sino también del correcto funcionamiento del sistema linfático y expulsión de organismos no considerados necesarios para la homeostasis corporal).

Es imprescindible resaltar que con la maduración sexual se libera dehidroepiandrosterona (DHEA) la cual tiene efecto en el crecimiento tanto de órganos blandos como tejido óseo en general, masa muscular, crecimiento de bello corporal, ensanchamiento de las caderas (en mujeres) y adicionalmente es responsable de la acumulación grasa en los tejidos adiposos.

***Desarrollo cognoscitivo.***

La principal diferencia entre los niños y los adolescentes a nivel cognitivo se debe a su mayor capacidad de razonamiento, mayor velocidad para realizar procesos mentales, mayor diversidad en el pensamiento abstracto y la elaboración de los juicios morales se hace cada vez más compleja evidenciando poco a poco mayor madurez mental.

Al entrar en la adolescencia se llega a lo que Piaget definió como etapa de operaciones formales, la cual representa el nivel más alto de dominio cognitivo, en ella lo predominante es la realización del pensamiento abstracto, alrededor de los 11 años este pensamiento se comienza a consolidar, brindando al adolescente la oportunidad de tener una percepción de la realidad más amplia, de esta forma el niño deja de centrarse en el ahora y es capaz de comprender la espacialidad del pasado presente y futuro en sentido histórico, lo mismo sucede con la capacidad de ubicación espacial, lo que ayuda a tener una perspectiva general sobre la estructura terrestre y la inmensidad que ello conlleva, comienza a interpretar las posibilidades entendiéndose como un “podría ser” y no un “lo es”. En términos generales, el pensamiento abstracto permite al individuo la posibilidad de atribuir cualidades no solo a personas u animales físicos sino también a seres inanimados o ideologías, permitiendo así desarrollar más detalladamente sus emociones y su personalidad en función de sus juicios de valor logrados en dicha etapa.

Existen tres cambios muy marcados a nivel estructural en la capacidad de procesamiento de la información, esto se debe en principal medida al aumento en la agilidad para almacenar y procesar información:

El conocimiento declarativo: consta del saber adquirido, representa cada hecho factual adquirido al través del tiempo ya sea por experiencia propia o andamiaje, se encuentran temas como la aritmética o la historia mundial.

Conocimiento procedimental: es el saber cómo, representa todas las habilidades adquiridas por un individuo, como manejar herramientas, tocar instrumentos musicales o realizar operaciones matemáticas, la significancia de esto esta expresada en la capacidad del individuo en usar el conocimiento previo para obtener nuevos resultados.

Conocimiento conceptual: es la comprensión analítica del porqué de las cosas, que representa una ecuación, dado que esta está expresada simbólicamente por números, el conocimiento conceptual permite reinterpretar dicha ecuación en un contexto real.

### *La moral.*

Por otra parte, se encuentran los niveles morales establecidos a lo largo de la vida, Kohlberg (2016) sostiene tres niveles que permiten clasificar los estadios de moralidad de cada individuo:

Nivel I moralidad preconvencional: las personas en este nivel normalmente se sitúan en la edad de los 4 a los 10 años, representa el temor por ser castigados o el gusto por obtener una recompensa y actúan en función del interés propio.

Nivel II moralidad convencional: las personas ubicadas en este nivel logran concebir las figuras de autoridad y sus imposiciones por lo que procuran agradar a dicha autoridad y tratar de ser lo que la sociedad en que se desarrollan llama “buenas personas” se ubican en este nivel los niños después de los 10 años, pero no es seguro superar dicha etapa.

Nivel III moralidad de principios morales autónomos: las personas que logran alcanzar este nivel de moralidad reconocen las problemáticas de interés social y logran establecer

un juicio propio y una postura sobre la temática, aunque no sea compartida por muchos. Ya sea el caso que el individuo logre alcanzar este nivel de moralidad solo se logra durante el transcurso de la adolescencia o la adultez temprana, pasado este límite se considera que el individuo se quedó estancado en la moralidad convencional.

### ***Los desórdenes alimenticios.***

En gran medida la alimentación tiene un valor agregado en el desarrollo del individuo potencializador del ser humano en sus etapas, en contra posición, no alimentarse adecuadamente instaure retrasos cognitivos, físicos y mentales, en periodos comprendidos de adolescencia y adulto desarrolla trastornos alimenticios. Los trastornos alimenticios no son ajenos a la adultez temprana, el alto índice de consumo de grasas procesadas y azúcares en cantidades altas representa algunas de las enfermedades más recurrentes en los jóvenes, por su parte el consumo de grasas saturadas indica la prevalencia de accidentes cardiovasculares en la lista de las enfermedades más comunes, a ello se suma las isquemias coronales y la obesidad, esta última está causada por la combinación de consumo de grasas y azúcares, el consumo excesivo de azúcares en jóvenes tiene además una consecuencia conocida, la diabetes, México y estados unidos representan los dos países con mayores casos de diabetes a temprana edad, esto se debe a las altas cifras de consumo de bebidas carbonatadas las cuales contienen cantidades excesivas de azúcar y por su parte la poca actividad física o sedentarismo.

### **Bienestar Psicológico en Interacción con el Ciclo Vital**

Según, Mayordomo, Sales, Satorres, y Meléndez (2016) sostienen que el bienestar psicológico es la clave para el óptimo desarrollo a lo largo del ciclo vital, sin embargo, este mismo evolucionará con la edad y se diferencia a partir del sexo del individuo de esta forma a menor edad la trascendencia de bienestar psicológico será mayor que a edad avanzada debido a que los procesos tanto psicológicos como biológicos se ralentizan con el avanzar de los años. Ahora bien, es necesario considerar que el bienestar psicológico

corresponde a la siguiente definición “se entiende como un esfuerzo para que el ser humano se perfeccione y cumpla con su potencial, lo cual tiene que ver con tener un propósito de vida que ayude a darle significado. Esto implica asumir retos y realizar esfuerzos para superarlos y así alcanzar las metas propuestas” para ello se definen dos procesos básicos que permiten diferenciar la finalidad del bienestar y la posible etapa evolutiva en que se encuentra el individuo.

La Hedónica es el bienestar subjetivo, corresponde a la realización en donde el último objetivo del individuo es la obtención de felicidad, placer o la resolución de problemas, para ello se centra en la obtención de experiencias. Por otra parte la eudaimónica se centra en el placer psicológico, la obtención de habilidades nuevas, el desarrollo personal, y la realización de potencial. Ello es lo que conlleva el cumplimiento del bienestar psicológico, ahora bien, la ausencia de bienestar psicológico bien sea debido al cumplimiento satisfactorio de cada etapa o por el contrario al nulo cumplimiento eventualmente conllevan.

Por otra parte, Arias (2015) señala la existencia de cambios claves que cumplen la función como catalizadores para el mejoramiento o empeoramiento del bienestar, entre ellas se encuentran los cambios en las redes de apoyo, estos cambios se generan durante toda la vida, la niñez y la adolescencia han sido señaladas como de ganancia en redes de apoyo mientras que la adultez se cataloga como un decremento en las mismas y la vejez es considerada completamente de pérdidas, está en condiciones normales, pero dirigiendo la temática a la actual investigación, es ampliamente conocido que la incidencia de consumo de sustancias repercute directamente en la pérdida de redes de apoyo, lo que se considera una situación atípica causando tendencias depresivas, agresividad, poca aceptación de la culpa inmersa en el consumo y desarrollo de trastornos de la personalidad. La incorporación de nuevos vínculos también es influyente en las conductas adoptadas por el individuo y la repercusión posible desde los cambios de personalidad hasta el proyecto de vida.

A manera de conclusión, cada etapa posee objetivos y funcionalidades para el individuo, como bien se puede demarcar que existen tres categorías generales sin embargo estas están sujetas a la constante estimulación, no se deben ver en un sentido lineal, sino, transiciones multidireccionales; la primera se vincula a crecimiento y desarrollo, la segunda a consolidación de conductas, personalidad, estado mental y cogniciones, la tercera a autorrealización o cierres (descanso y muerte), la categoría de multidireccional se connota en el sentido que puede poseer regresiones a una etapa anterior (desfases del individuo, respuesta a la demanda del medio o como estrategia defensiva) o avances hacia sobresalientes capacidades y habilidades. El ciclo vital es una forma de exponer la capacidad del ser humano para adaptarse en su medio y de representar la capacidad interacción que tiene con este (como el medio afecta al ser humano).

### **Marco Contextual**

En este apartado se contextualiza el punto en el cual se desarrolló la investigación, para realizar un acercamiento geográfico, y también establecer un imaginario de la población que se investiga. Es así que, esta exploración se efectúa en “la ciudad de Pamplona, la cual está ubicada en el departamento de Norte de Santander, su economía está sustentada en el comercio, turismo y la educación es así que es reconocida como la ciudad estudiantil y del turismo” Cruz y Naranjo (2017). Allí se encuentra la Universidad de Pamplona promotora de la movilidad comercial y turista de esta región del país, producto de la propiedad de ser una ciudad universitaria conlleva que se generen diferentes escenarios de entretenimiento, de alimentación, de recreación; entre ellos encontramos los gimnasios, la cual es la población a bordada para explorar los diferentes fenómenos que se presentan como elementos predisponentes a desarrollar Vigorexia.

La muestra que se tomó en esta investigación es el gimnasio Body Gym, el cual se encuentra ubicado en Dirección: Cra. 5 #81, Pamplona, Norte de Santander. Este es un escenario en el cual asisten diferentes tipos de población con diversas necesidades, está dotado de diferentes instrumentos e instructores capacitados los cuales brindan asesoría al público, así mismo es un gimnasio que permite entrenar a personas que quieran hacer parte del estilo de vida fitness y fisicoculturismo. Este sitio es reconocido en la ciudad y tiene bastante acogida por parte de la población.

Para aplicar los instrumentos de recolección de datos, se utilizan la observación no participante con el fin de poder tener contacto visual con la población, donde se tuvieron en cuenta las categorías implementadas en la investigación, así mismo sirvió como herramienta indirecta lo que permitió arrojar la información necesaria, por otra parte, se hace uso de dos tipos de entrevistas semi-estructuradas, con las cuales se indagó sobre el fenómeno de manera completa las cuales constan de ítems validados que permiten recolectar la información verídica y necesaria, la entrevista fue aplicada con el consentimiento de los participantes del gimnasio Body Gym, y entrenadores donde se les



explico el objetivo de la investigación y se mencionó el procedimiento que fue implementado.

### **Marco Legal**

El plan decenal de salud 2012-2021 propone que todos los colombianos tienen derecho a una vida saludable en condiciones no transmisibles, esto aplica tanto para enfermedades físicas como mentales. De allí propone que el concepto de vida saludable debe estar sujeto a la siguiente definición: Favorecer de manera progresiva y sostenida la reducción a la exposición a los factores de riesgo modificables en todas las etapas del transcurso de vida.

Algunos modelos de vida saludable son; reducir la exposición al tabaco, aumentar el consumo de frutas naturales, disminuir la obesidad, disminuir la cantidad de sal consumida, aumentar a un mínimo de 300 minutos de actividad física a la semana, disminuir la exposición y consumo de alcohol, establecer en la población una alimentación adecuada.

Así mismo, el plan decenal de salud propone el modelo de “Prevención y atención integral a problemas y trastornos mentales y las diferentes formas de la violencia”. En este componente se contempla la atención en temática de salud mental para así fortalecer estilos de vida saludable, en ello se plantea la intervención en situaciones de riesgo, el fortalecimiento de atención integral, promover la capacidad de respuesta institucional, fortalecer redes institucionales y comunitarias para la atención psicosocial, disminuir la tasa de mortalidad por suicidio, disminuir el consumo de sustancias psicoactivas, aumentar la edad promedio de consumo de sustancias, reducir la tasa de homicidios, entre otras.

De acuerdo al Colegio de Psicólogos en Colombia, Colpsic (2014), el psicólogo debe adquirir competencias específicas para el desempeño apropiado a la hora de trabajar con pacientes como el Análisis de necesidades, Planteamiento de objetivos de evaluación y diagnóstico, Planificación y ejecución de estrategias de promoción y prevención, al mismo tiempo diseña y ejecuta con la participación del equipo interdisciplinar también promueven la salud mental, la calidad de vida y el bienestar de los individuos, así mismo

realiza intervención, diseña y ejecuta planes y acciones integrales de intervención, evaluación permanente del proceso, por ultimo Manejo de la información, elabora los informes psicológicos pertinentes en relación con la información recolectada para transmitirla en el contexto profesional y comunitario.

De acuerdo con lo anterior, los psicólogos deben poseer una formación integral profesional que se ajuste a desarrollo de esta labor y se contribuya de forma significativa desde el quehacer de la profesión.

Ahora bien, es importante señalar además con referencia a Colegio Colombiano de Psicólogos Colpsic (2014), la Ley 1090 de 2006, por la cual se reglamenta el ejercicio de la profesión del psicólogo y se dicta el código Bioético y Deontológico, el ejercicio profesional se rige por los principios universales de responsabilidad; al ofrecer los servicios el psicólogo debe garantizar los más altos estándares de su profesión y competencia, el mantenimiento de estos últimos, será una responsabilidad compartida por todos los psicólogos interesados en el bienestar social, quienes solamente prestarán sus servicios y utilizarán técnicas para las cuales han sido cualificados.

Así mismo, se da la importancia de mencionar la Ley 1616 de 2013, en Salud Mental, por medio de la cual se expide la Ley que garantiza el ejercicio pleno del derecho a la salud mental de la población colombiana, priorizando a los niños, niñas y adolescentes, mediante la promoción de la salud y la prevención del trastorno mental, la atención integral e integrada en el ámbito del SGSSS y con fundamento en el enfoque promocional de la calidad de vida y la estrategia, así como de los principios de la atención primaria en salud. (COLPSIC, 2014).

Esta Ley brinda oportunidades para la creación de equipos interdisciplinarios, integración con otros sectores, desarrollo de acciones de promoción para transformar los determinantes sociales de la salud y la ampliación de diferentes modalidades de atención. Es decir, estas leyes son esenciales para el ejercicio y labores ejercidas por el psicólogo, se debe estar informado y actualizado sobre las repercusiones que conlleva al actuar en

contra de las leyes para lo cual es necesario apropiarse de estas, ya que sirven como guía y orientan el quehacer profesional protegiendo su labor y de igual forma la integridad del paciente o personas que se encuentren inmersas a las labores ejercidas por el psicólogo.

Por otra parte, resulta relevante mencionar la ley 181 de 1995, Por la cual se dictan disposiciones para el fomento del deporte, la recreación, el aprovechamiento del tiempo libre y la educación física y se crea el sistema nacional del deporte. El objetivo especial de la presente ley, es la creación del sistema nacional del deporte, la recreación, el aprovechamiento del tiempo libre, la educación extraescolar y la educación física. Para garantizar el acceso del individuo y de la comunidad al conocimiento y práctica del deporte, la recreación y el aprovechamiento del tiempo libre. Dicha ley menciona en el Art 47, el sistema nacional del deporte tiene como objetivo generar y brindar a la comunidad oportunidades de participación en procesos de iniciación, formación, fomento y práctica del deporte, la recreación y el aprovechamiento del tiempo libre, como contribución al desarrollo integral del individuo y a la creación de una cultura física para el mejoramiento de la calidad de vida de los colombianos.

Así mismo como se refiere en el Art 49, El sistema nacional del deporte desarrolla su objeto a través de actividades del deporte formativo, el deporte social comunitario, el deporte universitario, el deporte competitivo, el deporte de alto rendimiento, el deporte aficionado, el deporte profesional, la recreación y el aprovechamiento del tiempo libre, mediante las entidades públicas y privadas que hacen parte del sistema.

De acuerdo a lo anterior, esta ley es esenciales para el ejercicio y labores ejercidas por el psicólogo deportivo, se debe estar informado y actualizado sobre los parámetros que conlleva al actuar en escenarios deportivos, que orientan y guían el quehacer profesional del psicólogo deportivo.

## **Metodología**

### **Tipo de Investigación**

El presente trabajo de grado utiliza una metodología cualitativa, definida como “El conjunto de procesos que busca comprender la perspectiva de los participantes individuos o grupos pequeños de personas a los que se investigará acerca de los fenómenos que los rodean, profundizar en sus experiencias, perspectivas, opiniones y significados” (Hernández, Fernández y Baptista, 2010) es decir, la forma en que los participantes perciben subjetivamente su realidad, teniendo en cuenta que el tema de estudio es explorado, y se debe ahondar aún más en la temática de investigación, con el fin de identificar los factores psicológicos que conllevan al desarrollo de la Vigorexia, por tal razón resulta pertinente profundizar en las experiencias y perspectivas de la muestra seleccionada, haciendo uso del tipo de investigación cualitativa.

### **Alcance de la Investigación**

Esta investigación tiene un alcance del tipo explicativo, el cual va más allá de la descripción de conceptos o fenómenos o del establecimiento de relaciones entre conceptos; está dirigido a responder a las causas de los eventos físicos o sociales, se centra en explicar por qué ocurre un fenómeno y en qué condiciones se da éste, o por qué dos o más variables están relacionadas. (Hernández, Fernández y Baptista, 2010). Por tal motivo se procederá a utilizar un estudio explicativo, con el fin de proporcionar un sentido de entendimiento del fenómeno.

### **Diseño**

El diseño de la investigación es de tipo cualitativo- fenomenológico, diseño el cual es definido por Mertens (2005 citado de Hernández, Fernández y Sampieri, 2010) como el estudio de las experiencias individuales subjetivas de los participantes. Lo que indica que

un estudio de este tipo indaga de manera individual los antecedentes de los participantes, recolectando la información necesaria para la investigación.

Del mismo modo, Creswell, Álvarez y Mertens (2005 citado de Hernández, Fernández y Sampieri, 2010) mencionan que la fenomenología se fundamenta en las siguientes premisas de estudio que pretende describir y entender los fenómenos desde el punto de vista de cada participante y desde la perspectiva construida colectivamente. Por otra parte, el diseño fenomenológico se basa en el análisis de discursos y temas específicos, así como en la búsqueda de sus posibles significados; Se enfocan en las experiencias individuales subjetivas de los participantes.

### **Población**

Usuarios que acuden regularmente a las instalaciones del gimnasio y entrenadores preparadores del gimnasio Body Gym de la ciudad de Pamplona.

### ***Muestra.***

“Las muestras no probabilísticas, también llamadas muestras dirigidas, suponen un procedimiento de selección orientado por las características de la investigación, más que por un criterio estadístico de generalización” (Sampieri, Fernández y Baptista 2014). De acuerdo con lo anterior, en esta investigación la muestra que se usó fue por conveniencia, ya que por criterios de la investigación se debe buscar personas que cumplan con características como estar adscritos al Gimnasio Body Gym, ser una persona que asiste de forma regular al Gimnasio con rutina establecida y rigurosa, género Masculino y edad comprendida entre los 20 a 30 años. De ahí que se selecciona a 8 usuarios de sexo masculino, con el rango de edad mencionado, que regularmente acuden al gimnasio Body Gym de la ciudad de Pamplona y 2 entrenadores quienes laboran en las instalaciones del gimnasio.

## **Técnicas**

### ***Entrevista semiestructurada.***

La entrevista semiestructurada “se basa en una guía de asuntos o preguntas y el entrevistador tiene libertad para introducir preguntas adicionales para precisar conceptos u obtener mayor información”. (Hernández, Fernández y Baptista, 2014). En este tipo de entrevista se pueden construir nuevas preguntas que surjan de la información ofrecida por la persona entrevistada para recabar mayor informacional momento de construir la entrevista.

Se diseñó dos tipos de entrevista semiestructurada, las cuales evalúan tres categorías: Autoestima, presión social y estilo de vida compuestas por diferentes ítems con el fin de indagar y recopilar la información necesaria para la investigación, la primera de ellas diseñada para ser aplicada a 8 usuarios del gimnasio Body Gym del municipio de Pamplona. (Ver Apéndice A), y así mismo se diseñó un formato de entrevista semi estructurada que fue aplicada a 2 de los entrenadores del gimnasio, donde se verifica la información ofrecida por los ocho participantes y recaba información de acuerdo a la percepción de la labor que desempeñan en su área de trabajo, con el fin de determinar rasgos de Dismorfia muscular o Vigorexia, de los 8 usuarios tomados como muestra principal. (ver apéndice B).

### ***Observación no participante.***

El investigador se mantiene al margen del fenómeno estudiado, como un espectador pasivo, que se limita a registrar la información que aparece ante él, sin interacción, ni implicación alguna, pretendiendo la máxima objetividad y veracidad posible (Taylor, 2006)

La observación no participante está diseñada con el fin de observar comportamientos de acuerdo a cuatro categorías (interacción social, imagen corporal, tiempo dedicado a rutinas de ejercicio y sustancias anabólicas) este tipo de observación se realizó en diferentes momentos a la población con el fin de recolectar la información necesaria para la investigación. (Ver Apéndice C)

Para la aplicación de las técnicas implementadas en la investigación, se hizo uso del consentimiento informado, teniendo en cuenta los parámetros de la participación y confidencialidad de los participantes, según dictamina la *Ley 1090 de 2006*, por la cual se reglamenta el ejercicio de la profesión del psicólogo. (ver apéndice D).



**Categorías****Tabla 1 Descripción de categorías**

Categoría	Subcategoría	Categorías de tercer orden
Factores psicológicos	Autoestima	Autopercepción – imagen corporal.
	<p>La autoestima se refiere a la necesidad de respeto y confianza en sí mismo. La necesidad de la autoestima es básica, todos tenemos el deseo de ser aceptados y valorados por los demás. Satisfacer esta necesidad de autoestima hace que las personas se vuelvan más seguras de sí mismas. El no poder tener reconocimiento por los propios logros, puede llevar a sentirse inferior o un fracasado” Maslow (1967), citado por Valencia (2013).</p>	<p>Componente cognoscitivo del auto concepto como una estructura cognitiva, que contiene imágenes de lo que somos, de lo que deseamos ser y de lo que manifestamos y deseamos manifestar a los demás. Nuñez (1998) citado por Tkachenko y Lameda (2008).</p>
	Presión social	Cambios en interacción social- Afectaciones en área escolar o laboral
	<p>El ejercicio físico y el deporte pueden cumplir con diversos aspectos sociales como ser un vehículo transmisor de valores, pero también es probable</p>	<p>la preocupación de una ansiedad social como producto de los esfuerzos e inversiones que hacen los sujetos por construir una impresión</p>

que sea un escenario de exclusión y violencia. Aguirre,Loaiza y Forero (2011) citado por Jiménez y Durán (2004).

positiva y aceptable ante los demás. Arbinaga (2005)

#### Estilo de vida

#### Tiempo dedicado al ejercicio

La desfiguración de lo que podría ser considerados unos hábitos saludables y equilibrados, asociados entre el ejercicio físico y la salud pueden desencadenar en un excesivo esfuerzo y dedicación a las prácticas deportivas. Pope, Phillips y Olivardia (2000), citado por Méndez (2014).

Las cantidades de tiempo que, dedicadas exageradamente a la práctica del ejercicio, (hacerlo o pensar en hacerlo) entorpece la adaptación social, laboral, académica e incluso familiar y de pareja De la Serna (2004) citado por Molina (2007).

#### Hábitos alimenticios – sustancias anabólicas

La frecuencia de la práctica es mayor que en la población general, y aparecen conductas des adaptativas, como una alimentación inadecuada o consumo de fármacos peligrosos para la salud. Pope (1993), citado por Castro y Ferreira (2007).

---

Conceptualización de las categorías que se evalúan en la investigación según las jerarquías delimitadas para la valoración de la muestra.

### **Tipo de Triangulación**

La triangulación es una técnica en donde se usan 3 o más perspectivas o diferentes observadores, o varias fuentes de datos, los cuales pueden ser cualitativos/cuantitativos distintos. Tres al menos, es una garantía de fiabilidad o robustez y asimismo sirve para reducir las replicaciones y también suprimir la incertidumbre de un solo método. (García, 2010).

La triangulación metodológica es la técnica que se usó para evaluar la información recolectada en la investigación, ahora bien, la triangulación de métodos se trata del uso de dos o más métodos de investigación y puede ocurrir en el nivel del diseño o la recolección de datos, la triangulación dentro de métodos es la combinación de dos o más recolecciones de datos con similares aproximaciones en el mismo estudio para medir una misma variable. Los datos observacionales y los datos de entrevista se codifican y se analizan separadamente, y luego se comparan como una manera de validar los hallazgos. (Valencia, 2000).

### **Procedimiento o fases de aplicación**

El proceso investigativo se realiza mediante las siguientes fases:

Fase I: Preparatoria: Se realiza el diseño de investigación de acuerdo a los parámetros establecidos por el comité de trabajo de grado del programa de psicología, en primer lugar se formula la propuesta de trabajo de grado que es enviada al comité para la asignación del aval de aprobación y de un docente asesor que guíe el proceso investigativo; posteriormente se diseña el anteproyecto de investigación de acuerdo a los requisitos solicitados por el comité, presentando los instrumentos a aplicar con sus respectivas validaciones por jurados expertos, así entonces, el comité de trabajo de grado asigna 3 jurados calificadores que de forma anónima realizan las correcciones pertinentes para dar continuidad al proyecto y aprobar con previo concepto del asesor de trabajo de grado la aplicación de los instrumentos diseñados.

Fase II: Trabajo de Campo: Se aplican los instrumentos diseñados para la investigación, con el previo aval de aprobación del comité y asesor de trabajo de grado, se reúne entonces a la muestra de población seleccionada estableciendo el momento que se llevara a cabo la recolección de datos, se explicarán los objetivos, alcances y aportes de la investigación con base en los postulados de la Ley 1090 de 2006 que regula la confidencialidad y reglas éticas en cuanto al proceso investigativo. Si los participantes aceptan las condiciones para la aplicación de los instrumentos de recolección de datos se prosigue con la aplicación de cada uno de los instrumentos, tomando registro con previo consentimiento de los participantes sobre los datos evaluados para su posterior transcripción y análisis.

Fase III: Analítica: Posteriormente a la aplicación de los instrumentos diseñados se procede con interpretación y análisis de los resultados provenientes de la aplicación dichos instrumentos, configurando los datos según categorías de análisis establecidas en el diseño metodológico, se realiza el estudio de los datos observando los aspectos principales encontrados en cada una de las categorías de análisis de investigación por medio del uso de matrices cualitativas para la interpretación de los resultados arrojados ,según el análisis realizado se procede con la realización de la discusión de resultados, conclusiones y recomendaciones que permiten finalizar el proceso investigativo

Fase IV: Informativa: Después de realizar el correspondiente análisis de datos, interpretados los resultados, discusiones, conclusiones y recomendaciones, se hace entrega oficial al comité de trabajo de grado del documento final de la investigación con el previo aval y revisión del asesor de trabajo de grado, de acuerdo con esto el comité de trabajo de grado establece las fechas y requisitos para la sustentación del trabajo final ante los tres jurados designados en compañía del docente asesor de la investigación, dando por finalizado el proceso con las respectivas entregas de los documentos finales ante el comité de trabajo de grado y la biblioteca de la Universidad de Pamplona

## Resultados

En este apartado se describen los resultados que se encontraron durante la investigación por medio de los instrumentos aplicados a la población con la finalidad de obtener los datos correspondientes a cada una de las categorías de análisis que se construyeron como guía para la interpretación cualitativa de datos. De esta manera, se presentan por medio de matrices de datos los elementos referidos por los relatos de los participantes, junto a su respectivo análisis interpretativo, presentando una matriz en función a cada instrumento aplicado por cada participante cuyos respectivos análisis se integran en una matriz de triangulación de datos que reúne los elementos finales del proceso de interpretación, con los cuales se elabora posteriormente, la discusión de resultados que fundamenta la elaboración de conclusiones y recomendaciones finales de la investigación.

Se presenta además como guía para contextualizar las características sociodemográficas de los participantes, lo cuales son 8 hombres usuarios y 2 entrenadores del gimnasio Body Gym, se mencionan entonces algunos datos relativos a cada uno de ellos, mencionando su edad, nivel de escolaridad, estado civil y estrato socioeconómico.

El participante 1, tiene 30 años de edad, su escolaridad es profesional en Educación física, su estado civil es soltero y refiere tener estrato socioeconómico 2.

El participante 2, tiene 25 años de edad, cursa estudios de Pregrado en la Universidad de Pamplona en la carrera de Educación Física, su estado civil es soltero y refiere tener estrato socioeconómico 4

El participante 3, tiene 26 años de edad, su escolaridad es profesional en Ingeniería Agrónoma, su estado civil es soltero y refiere tener estrato socioeconómico 2.

El participante 4, tiene 20 años de edad, cursa estudios de Pregrado en la Universidad de Pamplona en la carrera de contaduría, su estado civil es soltero y refiere tener estrato socioeconómico 2.

El participante 5, tiene 22 años de edad, cursa estudios de Pregrado en la Universidad de Pamplona en la carrera de contaduría, su estado civil es soltero y refiere tener estrato socioeconómico 3.

El participante 6, tiene 28 años de edad, su escolaridad es profesional en Arquitectura, su estado civil es soltero y refiere tener estrato socioeconómico 3.

El participante 7, tiene 23 años de edad, cursa estudios de Pregrado en la Universidad de Pamplona en la carrera de Ingeniería Industrial, su estado civil es soltero y refiere tener estrato socioeconómico 2.

El participante 8, tiene 28 años de edad, su escolaridad es profesional en física, su estado civil es soltero y refiere tener estrato socioeconómico 2.

Entrenador 1, tiene 55 años de edad, su escolaridad es profesional en Educación Física, su estado civil es casado y refiere tener estrato socioeconómico 4.

Entrenador 2, tiene 35 años de edad, su escolaridad es Tecnólogo en deportes, su estado civil es Soltero y refiere tener estrato socioeconómico 3.

### **Resultados de la Entrevista Semiestructurada**

A continuación, se encuentra el análisis de categorías, con las respuestas referidas por participante.

Tabla 2 Participante 1

Categoría	Pregunta – Respuesta	Análisis
<p><b>Autoestima</b></p> <p>La autoestima se refiere a la necesidad de respeto y confianza en sí mismo. La necesidad de la autoestima es básica, todos tenemos el deseo de ser aceptados y valorados por los demás. Satisfacer esta necesidad de autoestima hace que las personas se vuelvan más seguras de sí mismas. El no</p>	<p><b>1. ¿Es importante para usted su apariencia física? ¿Por qué?</b></p> <p>Sí, es importante porque me ayuda a sentirme más seguro de mí mismo</p> <p><b>2. ¿Con que frecuencia usted se observa al espejo y porque motivos lo hace?</b></p> <p>Diariamente, en la mañana, tarde, noche y considero que lo hago por vanidad en el gimnasio muchas veces en el día.</p> <p><b>3 ¿Qué piensa usted sobre los estereotipos de belleza?</b></p> <p>No creo en ellos, pienso que está muy estigmatizado, para mí todo mundo tiene su encanto</p>	<p>El participante 1 manifiesta que es muy importante su apariencia física, considera que este es un factor que le ayuda a sentir seguridad y a desarrollar mejores relaciones interpersonales con su círculo social, aparte de esto, indica que se observa al espejo muchas veces en el día, y aun con más frecuencia cuando acude al gimnasio y realiza sus rutinas de ejercicio, siente la necesidad de observarse y evaluar el estado de su imagen corporal una y otra vez, para el participante los estereotipos de belleza se encuentran errados de la realidad, cree que todas las personas tienen características que los identifican y que los hacen ser atractivos, por otra parte se puede evidenciar por sus respuestas que no confía y no cree sí mismo, el participante tiene afectación en su autoimagen, esto le genera problemáticas individuales, como el no estar satisfecho con su aspecto físico, asistiendo al gimnasio para incrementar su tamaño, ya que se encuentra asociada la falta de confianza en sí mismo y la poca autoestima que presenta con el acudir diariamente al gimnasio con el propósito de mejorar su aspecto físico e imagen corporal, y así tener reconocimiento y aceptación lo que le trae consigo valor propio.</p>

poder tener reconocimiento por los propios logros, puede llevar a sentirse inferior o un fracasado". Maslow (1967), citado por Valencia (2013).

**4. ¿Qué concepto tiene de sí mismo?**  
Me falta más seguridad y creer en mí mismo

**5. ¿Se siente satisfecho con su imagen corporal y estado físico?**  
No, diariamente intento mejorar más para sentirme mejor

### Categoría

### Pregunta – Respuesta

### Análisis

#### Presión social

El ejercicio físico y el deporte pueden cumplir con diversos aspectos sociales como ser un vehículo transmisor de valores, pero también es

**6. ¿Ha sentido algún tipo de presión social para cambiar su apariencia? Si la respuesta es afirmativa, mencione qué tipo de presión social.**

Sí, he sentido bastante presión social para cambiar mi apariencia, para llegar al punto en el que estoy, como rechazo y bullying, más que todo en la

El participante refiere que en diferentes momentos de su vida, fue señalado o categorizado por compañeros de colegio, al ser diferente, era criticado e inclusive los comentarios venían de familiares y allegados, indica que ha sentido rechazo, presión social y bullying en diferentes momentos, razones de peso que han impulsado a que el participante acuda al gimnasio con el fin de cambiar su imagen corporal, presenta cambios en su estilo de vida como lo es el acudir diariamente al gimnasio, adquirir diferentes hábitos para cambiar su apariencia física, por otra parte, es importante mencionar que el participante tiene



probable que sea un escenario de exclusión y violencia Aguirre,Loaiza y Forero (2011) citado por Jiménez y Durán (2004).

infancia este rechazo era por parte de familia y amigos

**7. ¿considera usted que su círculo de amigos piensa de manera similar, en cuánto a los hábitos de vida saludable, por qué?**

Sí, me rodeo de personas que piensan igual que consideran que es importante realizar ejercicio y mantener un buen estado para llegar a viejos de manera adecuada, mis amigos piensan igual en cuanto a la rutina y alimentación queremos cuidarnos y vernos bien

**8.Al momento de encontrarse con sus amigos ¿Qué lugares frecuentan?**

No tenemos lugares específicos puede ser salir a caminar, nadar, realizar deportes poco de discotecas y pocos de comida, el círculo social es el mismo que tengo aquí en el gimnasio

problemas de comunicación con los familiares, es escasa y poco asertiva, sus amigos y círculo social son los usuarios del gimnasio con los cuales ha encontrado empatía, al momento de compartir con estos realizan actividades enfocadas en mejorar su imagen y rutinas de ejercicio, el participante menciona que en varias ocasiones ha impuesto el permanecer en el gimnasio, tomado como prioridad frente a jornadas laborales o educativas, considera darle más importancia a mejorar su aspecto físico e imagen corporal, el mostrar lo mejor de sí a otros es importante, indica que siente preocupación por mantener una buena imagen, por ello asiste con frecuencia al gimnasio, desde el momento que empezó a cambiar su imagen y aspecto físico el participante sintió admiración, razones para cambiar su estilo de vida. Se puede identificar que el participante depende de la opinión de otros, le da valor e importancia excesiva a lo que los otros piensen.

**9. ¿En algún momento ha dejado de asistir a jornadas laborales o educativas por permanecer en el Gym?**

Si, generalmente prefiero estar mucho tiempo en el gimnasio que salir y realizar otras cosas

**10. ¿Cree importante tener una pareja que acuda al Gym y que cuide su imagen corporal?**

No necesariamente, no tiene que tener mi propio estilo de vida, pero sería importante pero no tiene que ser así necesariamente.

**12. ¿Mantiene buena integración social y familiar? Justifique**

Heee, buena relación social si, familiar es poco, no tengo contacto con mi familia, no tengo tiempo de compartir con ellos, poco los veo, de vez en cuando los llamo para saber cómo están.

---

**13. ¿En su infancia o adolescencia recibía comentarios positivos o negativos sobre su imagen corporal? ¿Cuales?**

Comentarios negativos sobre mis compañeros y algunos familiares en la infancia, sentía que me hacían bullying porque era gordo, así mismo sentía que me miraban mal y me alejaban, ahora es diferente mi estado físico cambio y muchas personas sienten admiración.

**14. ¿Le preocupa la impresión que tienen los demás sobre su apariencia física?**

Si me preocupa, demasiado, la primera impresión para mi es importante, por eso mantengo haciendo ejercicio todo el tiempo posible.

---

---

Categoría	Pregunta – Respuesta	Análisis
<p><b>Estilos de vida y comportamientos asociados</b></p>	<p><b>15. ¿Considera usted que su estilo de vida ha cambiado desde que acude regularmente al Gym? ¿En qué medida?</b></p>	<p>En cuanto al estilo de vida y comportamientos asociados el participante indica que acudir con regularidad al gimnasio le ha brindado la posibilidad de organizar su vida, de ser más centrado y disciplinado, las razones para acudir al Gym fueron por querer verse, sentirse mejor y por apariencia, asegura que el practicar sus rutinas de ejercicio son y serán siempre su prioridad, influyendo en la organización de su tiempo, considera que un cuerpo que esta ejercitado con frecuencia necesita consumir sustancias para subir la masa muscular, el participante lleva 6 años aproximadamente con este estilo de vida y ha consumido diferentes sustancias para facilitar el incremento de masa muscular, el ser fuerte y musculoso es fundamental para el participante porque desde su punto de vista es ser ejemplo para otros, generar respeto, admiración y confianza. Refiere que las rutinas las implementa por cuenta propia sin ayuda de otros, lleva seguimiento de su talla y peso, además, el participante considera que su estilo de vida es apropiado y nada excesivo, que al contrario debe esforzarse más y más.</p>
<p>La desfiguración de lo que podría ser considerados unos hábitos saludables y equilibrados, asociados entre el ejercicio físico y la salud pueden desencadenar en un excesivo esfuerzo y dedicación a las prácticas deportivas. Pope, Phillips y Olivardia (2000),</p>	<p>Radicalmente sí, porque antes tenía un estilo de vida diferente, muy desordenado, el gimnasio me ayuda hacer centrado, disciplinado, ordenado en todos los aspectos de la vida.</p> <p><b>16. ¿Cuál fue o fueron los motivos para acudir al gimnasio?</b></p> <p>Primeramente, por apariencia, imagen, quería verme mejor para sentirme mejor.</p> <p><b>17. ¿Usted al momento de consumir alimentos tiene en cuenta las tablas nutricionales?</b></p> <p>No las tengo en cuenta y tampoco hago dietas</p>	

citado por Méndez (2014). **18. ¿La asistencia al gimnasio influye en la organización de su tiempo? Justifique**

Si influye 100%, es decir se organiza el tiempo del gimnasio en primera medida y luego las otras cosas, la prioridad es el gimnasio siempre y así lo será

**19. ¿Está totalmente de acuerdo en consumir algún tipo de sustancia para ganar masa muscular? ¿Por qué?**

Soy de los que considera que después de realizar mucho ejercicio, el cuerpo pide el consumir sustancias para subir la masa muscular.

**20. ¿Usted consume algún suplemento que contribuya a subir la masa muscular? ¿Cuál suplemento? ¿Desde cuándo? ¿Por qué?**

Si, en este momento estoy consumiendo proteína de suero limpia, aminoácidos, glutamina, queratina, me falta consumir anabólicos, pero

tengo conocimiento que contrae riesgo a largo plazo por eso no me atrevo.

**21. ¿cuánto tiempo emplea usted en las rutinas de ejercicio?**

2 horas de lunes a sábado mañana y tarde, trato de ejercitarme lo más que pueda.

**22. ¿Con que frecuencia asiste usted al gimnasio? (semanalmente)**

Toda la semana de lunes a sábado asisto al gimnasio.

**23. ¿Con que frecuencia lleva seguimiento de su talla y peso?**

Cada mes o dos meses depende de cómo me sienta y de cuanto entrene para saber si estoy obteniendo cambios.

**24. ¿Qué acciones realiza para cuidar su imagen corporal?**

Ejercicios cardiovasculares, ejercicio de pesas, salir a trotar eso y ya.

**25. ¿A la hora de implementar rutinas de ejercicio, pide apoyo de instructores o las realiza de forma independiente sin consultar?**

Tengo experiencia y lo hago independientemente, llevo en el gimnasio más de 6 años y considero que tengo el conocimiento que se necesita para realizar las rutinas de manera individual.

**26. ¿considera importante verse fuerte y musculoso, por qué?**

Si claro, me genera seguridad en mí mismo, ser musculoso para mí es infundir respeto a otros y ser modelo de ejemplo a seguir.

**27. Estaría dispuesto a participar en concursos de fisicoculturismo. ¿Por qué?**

No, yo hago ejercicio para verme bien y estar bien conmigo mismo, pero en cuanto a los concursos

de fisicoculturismo no me gustaría participar son concursos que llevan a límites exagerados y se consumen sustancias dañinas y adictivas, yo considero que es importante tener orientaciones para entrar al mundo del fisicoculturismo.

Tabla de conceptualización de respuestas y análisis de las mismas, del participante 1

**Tabla 3 Participante 2**

<b>Categoría</b>	<b>Pregunta – Respuesta</b>	<b>Análisis</b>
<b>Autoestima</b>	<p><b>1. ¿Es importante para usted su apariencia física? ¿Por qué?</b></p> <p>Porque me hace sentir bien conmigo mismo y si es importante, es muy importante.</p> <p><b>2. ¿Con que frecuencia usted se observa al espejo y porque motivos lo hace?</b></p> <p>Cada vez que me levanto, cada vez que me acuesto; como cinco veces al día; yo trabajo acá,</p>	<p>El participante 2 considera que sentirse y verse bien le favorece sus niveles autoestima ,por otra parte se evidencia que el participante siente la necesidad de observarse de manera frecuente al espejo en casa y al realizar sus rutinas de ejercicio lo que denota que posiblemente exista cierto grado de inseguridad, por otra parte menciona que tiene un modelo físico establecido a seguir, el cual le motiva en gran medida, igualmente se observa que tiene concepción de que los estereotipos actúan en función de su belleza y salud para alcanzar objetivos en cuanto a su apariencia corporal, resalta que tiene un nivel alto de autoestima lo</p>
<p>“La autoestima se refiere a la necesidad de respeto y confianza en sí mismo. La necesidad de la autoestima es básica, todos tenemos el deseo</p>		



de ser aceptados y entonces estoy entrenando a la gente y como hay valorados por los tantos espejos, entonces uno tiene la costumbre de demás. Satisfacer esta mirarse todo el tiempo. Yo soy un atleta y me necesidad de considero de alto rendimiento y pues cada vez autoestima hace que estoy buscando mejorar mi físico entonces por eso las personas se todo el tiempo este uno mirándose.

### **3 ¿Qué piensa usted sobre los estereotipos de belleza?**

Nos motivan mucho a buscar el objetivo que queremos, mi estereotipo a seguir es mi preparador; es Yeison Peña, actualmente él es de Bucaramanga, está radicado en México, pues me motiva muchísimo, todos los días hablamos y mutuamente nos motivamos. Hace muchos años él compitió en Cúcuta y desde ahí nos conocimos y llevo trabajando con él dos años y desde ese momento mi físico cambió completamente. Los estereotipos son buenos porque nos motivan y

que se denota que el participante posee reconocimiento positivo de sí mismo, se siente satisfecho con su imagen corporal, a pesar de ello menciona que quiere mejorar aún más su aspecto físico y aunque se le realizo un procedimiento medico se evidencia que posiblemente el participante conservaba pensamientos de preocupación al no poder entrenar, igualmente experimentando sentimientos negativos orientados ante la idea de que el trabajo realizado se perdería y su masa muscular disminuiría, en contraste con los criterios establecidos en el DSM V puede denotarse que exista cierta prevalencia en cuanto a uno de los rasgos de Vigorexia el cual hace referencia a la preocupación de quemar la grasa y adquirir o ganar masa muscular, y el objetivo de incrementar diariamente su masa, por medio del consumo de sustancias y reforzarlas con el ejercicio, pues consideran que su estructura corporal es pequeña o poco musculosa, en este caso el participante demostraba cierto grado de preocupación y sentimientos poco adecuados dejando de lado su estado de salud, enfocándose en la pérdida de su masa muscular.

ante todo ante la belleza y todo buscamos es la salud.

**4. ¿Qué concepto tiene de sí mismo?**

Me considero una persona sensible y carismática y cada día doy lo mejor de mí para buscar el objetivo que quiero. Mi autoestima en este momento está por las nubes, está alta muy alta.

**5. ¿Se siente satisfecho con su imagen corporal y estado físico?**

Claro, bastante; pues hace dos meses me hicieron una cirugía y no pude entrenar como por un mes y pues obviamente de llevar uno un trabajo cuando paras se pierde y pues siempre me desmotivé bastante hasta ahorita que pude volver a coger el ritmo porque tuve que respetar el descanso de la cirugía. Mi cirugía fue porque me aplicaron mal una inyección en el glúteo y se me

---

---

enquistó y obvio tuvieron que realizar un procedimiento médico.

Categoría	Pregunta – Respuesta	Análisis
<b>Presión social</b>	<p><b>6. ¿Ha sentido algún tipo de presión social para cambiar su apariencia? Si la respuesta es afirmativa, mencione qué tipo de presión social.</b></p>	<p>El participante menciona que recibió comentarios negativos en su infancia que hacían referencia a su delgadez, lo que promovió la realización de rutinas de ejercicio en pro de ganar masa muscular, mencionando que desde que inicio no ha dejado de realizarlo tan solo en una ocasión y fue por fuerza mayor. Lo que permite apreciar que en el participante posiblemente exista un rasgo según los criterios diagnósticos del DSM V, el cual hace mención a los cambios de pensamientos generados a partir del evento donde el sujeto siente la necesidad de acudir regularmente ejercicio, y disminuir preocupaciones imperfecciones percibidas en su aspecto físico, igualmente el participante resalta que su círculo de amigos, entorno social y hábitos de vida como salir a fiestas, tomar, o fumar cambiaron desde que ingreso al gimnasio, menciona que el asistir frecuentemente al Gym organiza su tiempo para cumplir con sus obligaciones académicas y laborales adecuadamente, por otra parte el participante menciona que</p>
<p>El ejercicio físico y el deporte pueden cumplir con diversos aspectos sociales como ser un vehículo transmisor de valores, pero también es probable que sea un escenario de exclusión y violencia Aguirre,Loaiza y Forero (2011) citado por Jiménez y Durán (2004).</p>	<p>Pues la verdad yo empecé en este mundo porque yo en el colegio estaba en la banda de marchas y yo era muy flaco, yo pesaba cincuenta (50) kilos, era una persona muy delgada, entonces yo hablé con el director que yo quería ser el batutero de la banda y me dijo que tenía que subir de peso y mejorar mi performance Y desde ahí voy, llevo ocho años entrenando y en todos los ocho años no he parado ni una semana, solo cuando me hicieron la cirugía que fue la primera cirugía que me hicieron y que fue por fuerza mayor.</p>	

---

**7. ¿considera usted que su círculo de amigos piensa de manera similar, en cuánto a los hábitos de vida saludable, por qué?**

Yo diría que cincuenta cincuenta, hay por ejemplo muchas personas que lo critican a uno y son amigos, que dicen que no que tanta esclavitud, que por qué le invierte tanto a eso, pero si es lo que a uno lo hace feliz, uno busca siempre su felicidad y el otro cincuenta que le digo, es siempre motivándonos, vas bien, haga esto, cambie esto, súper. Mi círculo de amigos cambio después de acudir al gimnasio porque antes mi vida era rumbera, que salir que tomarse sus tragos y en el momento en que empecé a entrenar todo eso cambió, inclusive un tiempo fumé, entonces mis hábitos cambiaron muchísimo, comía mal.

**8. Al momento de encontrarse con sus amigos ¿Qué lugares frecuentan?**

mantiene buena relación familiar, denotándose actitud adecuada frente al apoyo y comprensión que le expresan sus familiares.

Es de destacar que el participante en su infancia recibió comentarios negativos, además comenta que le preocupa la impresión que tienen los demás sobre su apariencia física destacando la idea que las demás personas tienden a realizar juicios negativos acerca de su musculatura y los comportamientos que el participante realiza están enmarcados en preparar su comida, asistir todos los días y dos veces por semana al Gym, refiere que cuando va participar en competencias asiste hasta tres veces por semana, cuida su dieta toma todos y cada uno de sus comportamientos como un sacrificio menciona que experimenta ansiedad y preocupación cuando no le es posible realizar sus rutinas de ejercicio.

Pues ellos siguen en su cuento de salir y tomar y bailar y eso; pues yo a veces los acompaño, pero yo obviamente tomo agüita y ya juicioso.

**9. ¿En algún momento ha dejado de asistir a jornadas laborales o educativas por permanecer en el Gym?**

No, nunca; siempre hay que buscar como nivelar las cosas, por ejemplo, yo estudio, trabajo aquí y trabajo en un pueblo, y cuando trabajo en el pueblo tengo que irme de madrugada y hago lo posible por venir a entrenar tempranísimo tipo 4:30 de la mañana porque viajó a las 06:00 de la mañana.

**10. ¿Cree importante tener una pareja que acuda al Gym y que cuide su imagen corporal?**

---

Si es importante pero que acuda al gimnasio, pero por hábitos como por salud y lo de la imagen corporal no tanto, no me fijo mucho en eso.

**12. ¿Mantiene buena integración social y familiar? Justifique**

Bastante, más que todo con mi hijo. Mi familia me apoya un cien por ciento, pues al principio no tanto, pues como uno estaba en el colegio y eran gastos en comida entonces siempre era la criticadera y las peleas, pero ya después que empecé a buscar mis recursos no hubo problema de nada. Ellos me apoyan desde mi primera competencia que fue hace seis años.

**13. ¿En su infancia o adolescencia recibía comentarios positivos o negativos sobre su imagen corporal? ¿Cuales?**

Negativos, pues yo tenía problemas de rodilla, yo era como dicen “cazcorvo” entonces siempre me hacían Bullying en el colegio, no me afectó para

---

nada, me motivé a entrenar fue porque entré a la banda.

**14. ¿Le preocupa la impresión que tienen los demás sobre su apariencia física?**

Claro, me preocupa porque mucha gente dicen que hablándolo así a ciencia cierto dicen que uno mete esteroides hasta por los ojos y no saben lo que es vivir un día con uno, yo preparo todas mis comidas, cada tres horas estar alimentándose, el descanso; yo entreno dos veces al día, de lunes a lunes entreno dos veces al día y cuando voy a competir entreno tres veces entonces la gente no ve eso; entonces la gente solo dice “ah este man usa esteroides, usa anabólicos” y se basan es en eso, no saben lo que es el sacrificio, más que todo la dieta; a veces la ansiedad lo mata a uno demasiado

---

Categoría	Pregunta – Respuesta	Análisis
<p><b>Estilos de vida y comportamientos asociados</b></p>	<p><b>15. ¿Considera usted que su estilo de vida ha cambiado desde que acude regularmente al Gym? ¿En qué medida?</b></p>	<p>El participante refiere que su vida ha cambiado de manera significativa ya que sus hábitos y comportamientos se han modificado desde que ingreso al gimnasio, considera que todos estos cambios le ayudan a mejorar el tiempo que comparte con su familia, igualmente el participante que una de las razones importantes para asistir al gym fue mejorar su apariencia física, buscar subir masa muscular para recibir mejores comentarios, y aumentar el deseo de verse y sentirse mejor, por otra parte, resalta que organiza su tiempo tomando siempre como prioridad sus rutinas de ejercicio, refiriendo que si por algún motivo deja de asistir al gimnasio este es un día perdido, además está de acuerdo en consumir sustancias que contribuyan a subir su masa muscular, que le aporten a su corporalidad, en cuanto a su parte alimentaria comenta que tiene en cuenta tablas nutricionales y prepara cuidadosamente los alimentos consumir, comenta que desde hace dos años consume sustancias como lo son glutaminas, aminoácidos, proteínas, quemadores y anabólicos, además el participante asiste todos los días al gym, dos veces al día, sin exceptuar fines de semana emplea una hora y media en la jornada de la mañana e igualmente por la tarde a razón de la necesidad de tener un incremento rápido de la masa muscular, incrementa el</p>
<p>La desfiguración de lo que podría ser considerados unos hábitos saludables y equilibrados, asociados entre el ejercicio físico y la salud pueden desencadenar en un excesivo esfuerzo y dedicación a las prácticas deportivas. Pope, Phillips y Olivardia (2000),</p>	<p>Claro, bastante porque ya uno busca digamos los fines de semana para descansar y compartir con la familia, antes que era algo totalmente diferente, trasnochar salir, buscarle males al cuerpo.</p> <p><b>16. ¿Cuál fue o fueron los motivos para acudir al gimnasio?</b></p> <p>Como le comenté anteriormente era una persona bastante delgada y el objetivo que quería en ese entonces que era ser el batutero de la banda pues tenía que aumentar mi masa muscular y mejorar mi porte, y pues siempre he sido muy relajado las palabras se las lleva el viento.</p> <p><b>17. ¿Usted al momento de consumir alimentos tiene en cuenta las tablas nutricionales?</b></p>	<p>El participante que una de las razones importantes para asistir al gym fue mejorar su apariencia física, buscar subir masa muscular para recibir mejores comentarios, y aumentar el deseo de verse y sentirse mejor, por otra parte, resalta que organiza su tiempo tomando siempre como prioridad sus rutinas de ejercicio, refiriendo que si por algún motivo deja de asistir al gimnasio este es un día perdido, además está de acuerdo en consumir sustancias que contribuyan a subir su masa muscular, que le aporten a su corporalidad, en cuanto a su parte alimentaria comenta que tiene en cuenta tablas nutricionales y prepara cuidadosamente los alimentos consumir, comenta que desde hace dos años consume sustancias como lo son glutaminas, aminoácidos, proteínas, quemadores y anabólicos, además el participante asiste todos los días al gym, dos veces al día, sin exceptuar fines de semana emplea una hora y media en la jornada de la mañana e igualmente por la tarde a razón de la necesidad de tener un incremento rápido de la masa muscular, incrementa el</p>



citado por Méndez Claro, cuando son procesadas siempre miramos las tablas nutricionales, por lo general todas las comidas las preparo yo y cuando como por fuera si miro las tablas nutricionales

**18. ¿La asistencia al gimnasio influye en la organización de su tiempo? Justifique**

Claro, cien por ciento, ahorita con la universidad y el trabajo hay que organizarse para poder cumplir con todo, pero igual lo tengo como prioridad, el gimnasio es la prioridad porque es lo que me motiva al día día, un día que no venga al gimnasio es un día perdido para mí, porque digamos que uno entrenando, bombea y al hacer uno un bombeo muscular todos los nutrientes que consume en el día van a esa parte del músculo, entonces el día que no entreno pienso que la comida se pierde a mi punto de vista.

tiempo dedicado a su ejercicio en este caso presentando un rasgo según el DMS V el cual menciona que las personas con cierto rasgos de Vigorexia pueden llegar a ser adictos realizando el ejercicio pensando constantemente en sí mismos, para disminuir el malestar ya que la practica excesivo del ejercicio les produce placer, lleva de manera constante el seguimiento de su talla y peso con el fin de obtener una percepción de los cambios que desea obtener en su cuerpo, quemar grasa corporal y su masa muscular aumente además comenta que realiza sus rutinas de forma independiente y solo pide asesoría a su instructor para el control de los anabolizantes que consume, el verse fuerte y musculoso es importante para el participante ya que tiene un objetivo establecido desea ser campeón nacional tras llevar seis años y diez competencias en las cuales ha participado ocupando siempre primeros lugares, posiblemente el participante se encuentra con pensamientos constantes de ser admirado por las personas que se encuentran en su entorno social, pues refiere que los concursos le motivan a seguir y no va a descansar hasta lograr su objetivo.

**19. ¿Está totalmente de acuerdo en consumir algún tipo de sustancia para ganar masa muscular? ¿Por qué?**

Claro, totalmente de acuerdo, sabiendo respetar el uso, sin abusar, sin excesos porque todo en exceso es malo.

**20. ¿Usted consume algún suplemento que contribuya a subir la masa muscular? ¿Cuál suplemento? ¿desde cuándo? ¿Por qué?**

Si bastantes, glutaminas, aminoácidos, proteínas eh quemadores y anabólicos, desde hace dos años los consumo; la proteína si desde hace dos años, pero los anabólicos desde hace dos años. Para empezar a consumir sustancias y suplementos seis meses y para cambiar totalmente mi alimentación un año y de ahí en adelante se volvió estilo de vida.

**21. ¿cuánto tiempo emplea usted en las rutinas de ejercicio?**

Yo hago en las mañanas cardio en ayunas, hago cuarenta minutos a las cinco de la mañana todos los días, cuando tengo que viajar pues más temprano y en la tarde hora u hora y media del músculo que me toque ese día, solo eso durante el día no hago más ejercicio.

**22. ¿Con que frecuencia asiste usted al gimnasio? (semanalmente)**

Diario, se podría decir que de lunes a lunes dos veces al día.

**23. ¿Con que frecuencia lleva seguimiento de su talla y peso?**

Cada vez que empiezo un proceso nuevo, por ejemplo, esto se maneja en cuando queremos perder nuestros porcentajes grasa o cuando queremos aumentar nuestro tamaño muscular

entonces eso varia, cada mes y medio o cada dos meses. El objetivo es tener la grasa corporal lo más bajo posible y que la masa muscular aumente y se vean mejores resultados.

**24. ¿Qué acciones realiza para cuidar su imagen corporal?**

Eh, comer saludable, el cardio es fundamental porque acelera el metabolismo, tomar bastante agua y el entreno obviamente

**25. ¿A la hora de implementar rutinas de ejercicio, pide apoyo de instructores o las realiza de forma independiente sin consultar?**

Ahorita de forma independiente ya por la experiencia que he adquirido y lo que hablaba de los estereotipos que uno sigue pues va aprendiendo cositas y yo mismo me coloco mis rutinas, pero cuando tengo alguna duda le pregunto a mi preparador, él más que todo me lleva las dietas y el uso de los anabólicos y los

suplementos porque me comunico con él diariamente.

**26. ¿considera importante verse fuerte y musculoso, por qué?**

Pues no tanto importante, sino que tengo un objetivo que es ser campeón nacional, llevo dos años buscando ese objetivo y aspiro que el otro año, que la tercera sea la vencida. Hace seis años estoy participando, llevo diez competencias y gracias a Dios he podido ocupar los primeros puestos en esas diez competencias. Asistir al gimnasio me ha vuelto una persona más disciplinada y más centrada, obviamente la imagen vende.

**27. Estaría dispuesto a participar en concursos de fisicoculturismo. por qué?**

Si llevo tres veces participando en este tipo de concursos los cuales me motivan día a día quiero

llegar a ser campeón Nacional y no voy a descansar hasta lograrlo.

Tabla de conceptualización de respuestas y análisis de las mismas, del participante 2

**Tabla 4 Participante 3**

Categoría	Pregunta – Respuesta	Análisis
<p><b>Autoestima</b></p> <p>La autoestima se refiere a la necesidad de respeto y confianza en sí mismo. La necesidad de la autoestima es básica, todos tenemos el deseo de ser aceptados y</p>	<p><b>1. ¿Es importante para usted su apariencia física? ¿Por qué?</b></p> <p>Claro que sí, es importante porque es una forma de sentirse bien consigo mismo de tener buena autoestima y ser agradable para otras personas.</p> <p><b>2. ¿Con que frecuencia usted se observa al espejo y porque motivos lo hace?</b></p> <p>Todos los días en las mañanas y cuando vengo al gimnasio maso menos cada 10 minutos estando en</p>	<p>Para el participante 3, es importante lo que los demás piensen y opinen, indica que su apariencia física incentiva su autoestima, aparte de esto menciona que se observa con frecuencia al espejo, este es usado como una herramienta para observar su proceso en las jornadas en las que asiste al gimnasio, por medio de este puede evaluar el estado de su cuerpo, es importante para el participante que los demás vean lo mejor de sí, que sea admirado por otros y que lleve un estilo de vida enfocado en el autocuidado de la imagen, así mismo se identifica que el acudir al gimnasio no solo es una estrategia para mejorar su apariencia física, sino que además contribuye a su vitalidad y salud.</p>

valorados por los demás. Satisfacer esta necesidad de autoestima hace que las personas se vuelvan más seguras de sí mismas. El no poder tener reconocimiento por los propios logros, puede llevar a sentirse inferior o un fracasado". Maslow (1967), citado por Valencia (2013).

el gimnasio y lo hago porque veo mi evolución y comparar como estoy y que necesito trabajar más.

### **3 ¿Qué piensa usted sobre los estereotipos de belleza?**

Me parecen normales yo pienso que antes que existan estereotipos todos somos personas que pues debemos querernos como tal, siento admiración por el cuerpo fitness, un cuerpo metfitnes que sea agradable, que si vas a la playa o a piscina te sientas cómodo con tu cuerpo.

### **4. ¿Qué concepto tiene de sí mismo?**

Me considero una persona carismática, emprendedora echada para adelante, mi autoestima esta alta.

### **5. ¿Se siente satisfecho con su imagen corporal y estado físico?**

Pues totalmente satisfecho no, debo mejorar por eso acudo al gimnasio y pues para tener un estilo

---

de vida saludable, más que una apariencia, en unos años estar dócil y que me pueda mover, no me siento satisfecho por algunos gorditos que veo en la parte del abdomen y por eso me esfuerzo diariamente.

Categoría	Pregunta – Respuesta	Análisis
<p><b>Presión social</b></p> <p>El ejercicio físico y el deporte pueden cumplir con diversos aspectos sociales como ser un vehículo transmisor de valores, pero también es probable que sea un escenario de exclusión</p>	<p><b>6. ¿Ha sentido algún tipo de presión social para cambiar su apariencia? Si la respuesta es afirmativa, mencione qué tipo de presión social.</b></p> <p>Pues no total, pero si cuando acudes a un gimnasio y ves personas de mejor tamaño observas que puedes ser mejor que esa persona, en la infancia mencionaban que era gordito y me decían el niño chiquito y gordito, esto me motivo para acudir al gimnasio.</p>	<p>El participante 3 menciona que en su infancia le señalaban con comentarios sobre su apariencia física, los cuales le impulsaron a dedicarse a trabajar en el gimnasio para mejorar su aspecto físico, refiere que el observar personas con un tamaño corporal aumentado le induce a mejorar, superarse y esforzarse. Así mismo el círculo social del participante son compañeros que conoció en el gimnasio para los cuales es importante cuidar su imagen corporal y con los cuales comparte pensamientos y gustos, en los tiempos libres dedica tiempo a realizar actividades enfocadas con la mejora de la apariencia física, por otra parte menciona que las relaciones familiares y sociales son mínimas debido a su tiempo limitado del trabajo y el gimnasio, para el participante es</p>



y violencia Aguirre,Loaiza y Forero (2011) citado por Jiménez y Durán (2004).

**7. ¿considera usted que su círculo de amigos piensa de manera similar, en cuánto a los hábitos de vida saludable, por qué?**

Si, pues tengo en el ámbito profesional personas mayores que no acuden y cuando estoy en Gym me relaciono con otros que dicen que debemos que entrenar, llevar un estilo de vida saludable, entrenar y mejorar, tengo dos personas cercanas en el Gym con las que compartimos gustos

**8. Al momento de encontrarse con sus amigos ¿Qué lugares frecuentan?**

Hablar de comida, salir, hablar del Gym, hablar de negocios

**9. ¿En algún momento ha dejado de asistir a jornadas laborales o educativas por permanecer en el Gym?**

No, en algún tiempo era más juicioso con el Gym, pero ahora doy prioridad a lo profesional por

importante tener una pareja que acuda con regularidad al gimnasio, que piense de manera similar que considere prioritario el estar bien, sentirse bien, y verse de manera agradable.

---

encima del Gym, en algún momento deje otras cosas por estar en el Gym, pero también es organización porque el Gym te genera hábitos de disciplina y organización en todas las esferas.

**10. ¿Cree importante tener una pareja que acuda al Gym y que cuide su imagen corporal?**

Si la pareja con la que este deseo que este en el Gym, es decir será más compatible porque la otra persona debe entender que es importante estar saludables, que es el espacio del Gym y que es importante dedicar tiempo, para no generar problemas.

**12. ¿Mantiene buena integración social y familiar? Justifique**

Tengo una integración social más o menos, porque por el trabajo mantengo viajando y no me queda tiempo de tener una vida social muy activa, solo personas con las que tengo reuniones laborales pero no de compartir o charlas de otras

---

cosas, con mi familia pues con mi proceso evolutivo en el Gym pues algunos estaban de acuerdo otros no, y es que cuando uno está en un ámbito competitivo eres exigente con las comidas y les parece excesivo es decir estaba en la casa y me decían coma que porque no, que una cosa que la otra.

**13. ¿En su infancia o adolescencia recibía comentarios positivos o negativos sobre su imagen corporal? ¿Cuales?**

Bueno pues positivo que era simpático, pero me decían que era el niño chiquito y gordito, pero son comentarios que aprendes a controlar de cierta manera.

**14. ¿Le preocupa la impresión que tienen los demás sobre su apariencia física?**

No literal, pienso que más que los demás es como me sienta conmigo mismo, me importa poco lo que digan los demás de mí, pero trato de ser

---

agradable, llevar normas de convivencia con otros y trato de no juzgar a otros.

Categoría	Pregunta – Respuesta	Análisis
<p><b>Estilos de vida y comportamientos asociados</b></p> <p>La desfiguración de lo que podría ser considerados unos hábitos saludables y equilibrados, asociados entre el ejercicio físico y la salud pueden desencadenar en un excesivo esfuerzo y</p>	<p><b>15. ¿Considera usted que su estilo de vida ha cambiado desde que acude regularmente al Gym? ¿En qué medida?</b></p> <p>Si siempre, pues se ha tenido altas y bajas pues variable, es un proceso donde se iba tres veces por semana por semana. luego se intensifico seis o siete días y luego mañana y tarde, ahora un ritmo de 4 o 5 veces por semana acudiendo al Gym y la alimentación se cuida bastante disminuir a los azucres y grasas y esto es bueno para la salud.</p> <p><b>16. ¿Cuál fue o fueron los motivos para acudir al gimnasio?</b></p>	<p>El participante refiere que su estilo de vida cambió desde que decide acudir con regularidad al gimnasio, determina que se obtuvieron variantes, el adaptar la asistencia al gimnasio crea en el participante un estilo de vida con disciplina así como una actividad primordial, el acudir al gimnasio en el participante fue en primera medida por su círculo social y de allí parte la iniciativa, por otra parte, el revisar las tablas nutricionales ha sido un proceso que se fue generando con el tiempo, este considera que el usar suplementos es importante, menciona necesario realizarlo si el cuerpo lo necesita, así mismo afirma que actualmente consume diferentes suplementos e indica que lo realiza porque complementa el gasto energético que necesita su cuerpo, así mismo indica que está de acuerdo en el uso de anabólicos para incrementar la masa muscular, que no lo realiza en el momento pero que si es necesario se podrían usar, el participante menciona que la asistencia</p>

dedicación a las prácticas deportivas. Fue por unos amigos un tema de amistad compañeros que los veía chéveres, los veía bien y me motivaron personalmente acudir al gimnasio. Pope, Phillips y Olivardia (2000), citado por Méndez (2014).

**17. ¿Usted al momento de consumir alimentos tiene en cuenta las tablas nutricionales?**

Antes si lo hacía miraba calorías cuanto aportaban, ahora no porque no me estoy preparando para competencias no estoy a nivel competitivo.

**18. ¿La asistencia al gimnasio influye en la organización de su tiempo? Justifique**

Claro que sí, porque eso es una actividad que se tiene que realizar en el día sea por la mañana o por la tarde, se generan espacios para acudir al gimnasio y también para organizar otras cosas de mi vida.

al gimnasio es algo importante a lo cual le dedica varias horas de su día semanalmente, asiste con regularidad y menciona que antes tenía hábitos de vida diferentes los cuales ha modificado por cuidar su imagen corporal como el consumir bebidas alcohólicas, se evidencia que el participante cuida su alimentación y todo lo referente con su imagen corporal, al momento de implementar rutinas de ejercicio las hace de forma independiente inclusive afirma ayudar a sus compañeros en el gimnasio, apoya a los usuarios asistentes del gimnasio a mejorar y realizar de manera indicada los ejercicios que le cooperan en su aspecto físico, determina que el verse fuerte y musculoso incrementa el autoestima y que a su vez produce beneficios, el participante lleva más de 3 años asistiendo al gimnasio, ha participado en las competencias de fisicoculturismo de manera local, departamental y nacional obteniendo puestos significativos, refiere que el estar de lleno en las competencias genera alto grado de concentración y de entrega al gimnasio así como al cuidado en la alimentación que es bastante exigente, indica que se debe tener un control de todo lo que se realiza , el participante menciona que en una de las competencias de fisicoculturismo un joven que participaba murió por no realizar el proceso de manera correcta, esto puede tornarse peligroso para aquellos que no tienen un monitoreo o la información

**19. ¿Está totalmente de acuerdo en consumir algún tipo de sustancia para ganar masa muscular? ¿Por qué?**

Yo estoy de acuerdo en que se puede ayudar con proteínas porque el esfuerzo que se hace en el gimnasio es fuerte, fuera de lo normal, es una forma de regular o complementar el gasto energético que se hizo en el gimnasio, si estoy de acuerdo con el uso de las sustancias anabólicas no tengo tanto conocimiento, pero se debe respetar porque es una forma de ayudarse o complementarse no le veo nada malo, pero no las uso.

**20. ¿Usted consume algún suplemento que contribuya a subir la masa muscular? ¿Cuál suplemento? ¿desde cuándo? ¿Por qué?**

Sí, yo he usado proteínas hipercalóricos, ahora proteínas limpias bajas en calorías, pero si las uso, empecé a usar suplementos después de tres meses

---

suficiente sobre el proceso evolutivo que está desarrollando, es importante mencionar que muchos toman el participar en concurso de fisicoculturismo como retos personales y desafíos que deben cumplir a toda costa, de manera exagerada y desequilibrada dejando a un lado su salud y los hábitos saludables moderados, arriesgar la vida es un aspecto de suma importancia que se debe tener en cuenta, ya que no se miden los riesgos a los cuales se puede someter por desinformación.

de estar en el Gym, y vas probando y te vas dando cuenta que, si funcionan y para qué sirven, me acerqué a diferentes centros y me fueron explicando más o menos como funcionan

**21. ¿cuánto tiempo emplea usted en las rutinas de ejercicio?**

Yo empleo una hora y media en mis rutinas de ejercicio.

**22. ¿Con que frecuencia asiste usted al gimnasio? (semanalmente)**

Cuatro a cinco veces por semana asisto al gimnasio.

**23. ¿Con que frecuencia lleva seguimiento de su talla y peso?**

Trato de llevarlo mensualmente.

**24. ¿Qué acciones realiza para cuidar su imagen corporal?**

---

Ir al Gym, alimentarme sanamente, disminuir al alcohol y al trasnocho.

**25. ¿A la hora de implementar rutinas de ejercicio, pide apoyo de instructores o las realiza de forma independiente sin consultar?**

Anteriormente pedía apoyo, ahora los hago por mi cuenta, lo hago independientemente porque ya aprendí rutinas ya se sabe que es un proceso y sé cuántas series y repeticiones, yo ayudo a otros si lo necesitan porque si alguien está haciendo algo mal se trata de corregir, es dar apoyo con otros para realizar el ejercicio con éxito, acudo al Gym hace tres años y es variable fue un tiempo muy concentrado y ya ahorita regularmente.

**26. ¿considera importante verse fuerte y musculoso, por qué?**

Pues totalmente no es importante, pero si, hace que uno se sienta mejor y la autoestima sea alta, para salir más seguro a diferentes sitios y porque

---



se ven efectos positivos en las actividades físicas, es importante la masa muscular

**27. Estaría dispuesto a participar en concursos de fisicoculturismo. por qué?**

He participado en la categoría metfitness en la liga de Norte de Santander en el año 2016, donde obtuve el 3 puesto, y un departamental con el 3 puesto y participe en un nacional con el 5 puesto, también estuve en una copa a nivel local, el participar en estos eventos genera experiencia ya que el participar en estos concursos genera un proceso de evolución y de transformación del cuerpo lo cual es gratificante, el conocer otras personas, el compartir con otros, aprender nuevas rutinas es gratificante, el nivel de exigencias es bastante fuerte y a niveles extremos no es tan positivo es peligroso, puedo comentar que en una competencia un muchacho que participaba en fisicoculturismo murió por no saber hacer una

---

hidratación después de la competencia, se debe hacer todo con asesoría, es importante tener la información un asesor que te indique y te de un acompañamiento , yo me apoyo con profesionales que sepan del tema.

Tabla de conceptualización de respuestas y análisis de las mismas, del participante 3

**Tabla 5 Participante 4**

<b>Categoría</b>	<b>Pregunta – Respuesta</b>	<b>Análisis</b>
<b>Autoestima</b>	<p><b>1. ¿Es importante para usted su apariencia física? ¿Por qué?</b></p> <p>Si es importante porque me gusta verme bien y que los demás vean en mi un ejemplo a seguir y también porque compito</p> <p><b>2. ¿Con que frecuencia usted se observa al espejo y porque motivos lo hace?</b></p>	<p>El participante 4 considera que es importante verse bien y mantener su apariencia física de forma adecuada ya que está según el participante influye en la manera en la que las personas de su entorno social le perciben, de igual manera, comenta que constantemente monitorea y revisa su cuerpo para tener la seguridad de la simetría que ha logrado a través de sus rutinas de ejercicio, lo que permite apreciar que posiblemente el participante se preocupe en gran medida por la opinión</p>

autoestima es básica, Yo creo que lo hago a penas me levanto, al medio todos tenemos el deseo día en la tarde en la noche, no se me gusta hacerlo, de ser aceptados y en el gimnasio me gusta mirar mis músculos su valorados por los simetría quiero saber cómo está mi simetría, que demás. Satisfacer esta debo mejorar, en el gimnasio me observo siempre, necesidad de siempre, siempre todo el tiempo, no es solo verse autoestima hace que en un espejo y hacer poses que para muchas las personas se personas puede ser ridículo, es observar la talla vuelvan más seguras muscular.

de sí mismas. El no poder tener reconocimiento por los propios logros, puede llevar a sentirse inferior o un fracasado. Maslow (1967), citado por Valencia (2013).

### **3 ¿Qué piensa usted sobre los estereotipos de belleza?**

Me deja sin palabras, no crítico, el que quiera ser gordo o flaco bien, cada quien sabrá cómo quiere estar, haber de ejemplo a seguir tengo muchos, por eso elegí a mi preparador por admiración, antes pensaba uy ese man extremadamente obeso y es gordo que no piensa, porque no se cuida, pero ya no, eso de cada cual, y él sabrá, aquí he aprendido a ser hasta mejor persona.

de los demás, la estimación del tamaño y su apariencia física, por otra parte menciona que tiene un modelo físico establecido a seguir tomando como referencia a su preparador, en cuanto a la concepción que tiene de sí mismo el participante refiere que posee un nivel de autoestima en un nivel intermedio pues no se siente satisfecho con su imagen corporal y estado físico, desea mejorar su corporeidad lo que denota que posiblemente exista cierto grado de inseguridad, y un nivel bajo de autoestima de acuerdo a lo expresado por el participante.

**4. ¿Qué concepto tiene de sí mismo?**

Soy disciplinado porque amo lo que hago, pero mi autoestima no está muy alta pero tampoco tan baja

**5. ¿Se siente satisfecho con su imagen corporal y estado físico?**

Por ahora no, porque quiero ser mejor no voy ni en la mitad del camino

Categoría	Pregunta – Respuesta	Análisis
<b>Presión social</b>	<p><b>6. ¿Ha sentido algún tipo de presión social para cambiar su apariencia? Si la respuesta es afirmativa, mencione qué tipo de presión social.</b></p> <p>No, para nada, pues era extremadamente delgado, pero no me decían nada al respecto solo pesaba 50 kilos y pues normal, pero la verdad me encanta ser</p>	<p>El participante comenta que no ha recibido ningún tipo de presión social para cambiar su apariencia, realiza una valoración de sí mismo y se siente a gusto con apariencia física resaltando que desea mejorarla, igualmente el participante resalta que su círculo de amigos, entorno social y hábitos de vida han cambiado desde que ingreso al Gym, comenta que un porcentaje alto de amigos son del Gym y que estos a su vez mantienen hábitos de vida y pensamientos similares lo que le genera agrado y</p>
<p>El ejercicio físico y el deporte pueden cumplir con diversos aspectos sociales como ser un vehículo</p>		

transmisor de valores, como soy en este momento y no lo cambiaria, pero también es aparte debo mejorar más.

probable que sea un escenario de exclusión y violencia.

**7. ¿considera usted que su círculo de amigos piensa de manera similar, en cuánto a los hábitos de vida saludable, por qué?**

Aguirre,Loaiza y Forero (2011) citado por Jiménez y Durán (2004).

El 85% si básicamente, si usted se junta con borrachos va ser un borracho, es eso, en esto uno debe estar con personas que piensen de manera similar, yo aquí he adquirido muchos amigos y también he perdido muchos, es que esto es un cuento de cambiar en hábitos y estilo de vida y pues dejas de salir y dejas de hacer muchas cosas y uno se cohibe de salir, tomar y se cambia de amigos, mi círculo social el 90% son amigos del Gym.

**8. Al momento de encontrarse con sus amigos ¿Qué lugares frecuentan?**

No tengo algo específico, el Gym enfocado en esto, me gustan los deportes sobre todo la

tranquilidad pues puede compartir todo tipo de ideas de forma adecuada sin recibir ningún tipo de prejuicio social, se define como una persona disciplinada que organiza su tiempo y el asistir al Gym no le ha causado ningún tipo de afectación en sus jornadas educativas, pero resalta la idea de que siempre da prioridad y prefiere al asistir al gimnasio que realizar otro tipo de actividades, ante la idea de crear un vínculo afectivo con un pareja el participante menciona que no podría entablar una relación con alguien que mantenga hábitos de vida diferentes y que interfieran en su estilo de vida, el participante menciona que en su infancia experimento dificultades familiares que en la actualidad aún permanecen, menciona que no mantiene buena integración familiar debido a ello, por otra parte el participante refiere que ha recibido comentarios tanto positivos como negativos pero en la actualidad los comentarios positivos que ha recibido le hacen sentir que es admirado por su entorno social, lo que puede ser tomado como un efecto de reforzamiento sobre el mismo, provocando que se mantengan comportamientos excesivos en torno a la realización continua de rutinas de ejercicio que promuevan el reconocimiento social, por el contrario realiza juicios negativos de las personas que le han expresado diferencia en cuanto a su pensamiento y hábitos de vida que el participante maneja, menciona que desea ser el mejor en fisicoculturismo

natación y me gusta compartir con ellos en esos espacios, cosas que me beneficien.

trabaja para ello , y le preocupa la impresión que pueda generar en los jueces cuando inicie su competencia.

**9. ¿En algún momento ha dejado de asistir a jornadas laborales o educativas por permanecer en el Gym?**

No porque yo creo que soy tan disciplinado que para todo se tiene el tiempo, para estudio para relaciones sociales obvio le doy prioridad a esto si me ponen a escoger el Gym está por encima de otras cosas

**10. ¿Cree importante tener una pareja que acuda al Gym y que cuide su imagen corporal?**

La verdad, de las personas con las que he estado ninguna esta de lleno en esto, no tiene que ser necesario, puede ser opcional, pero me gustaría, sería interesante, pero si de pronto aparece una persona que está en contra de lo que me dedico no

---

tiene sentido, no puedo estar con alguien que de pronto desordene mi vida de cierta manera

**12. ¿Mantiene buena integración social y familiar? Justifique**

Social sí, familiar muy poco, problemas desde pequeño no he vivido con mis padres, se separaron cuando era pequeño, solo he vivido con mi abuela, pues mi padre actualmente está en la cárcel entonces ni idea y mi madre supuestamente me apoya, pero se queda en palabra porque en verdad no pasa nada al respecto.

**13. ¿En su infancia o adolescencia recibía comentarios positivos o negativos sobre su imagen corporal? ¿Cuales?**

Positivos y negativos en la actualidad, porque muchas personas ahorita me dicen que muy genial lo que usted hace, y sienten admiración, pero muchos que no que para que, que esto es exagerado, que tan feo, que eso que le da, hablan

---

por hablar desde su ignorancia porque no entienden esto.

**14. ¿Le preocupa la impresión que tienen los demás sobre su apariencia física?**

Me preocupa lo que los jueces piensen de mí en la competencia porque estoy de lleno en ser el mejor en fisicoculturismo, pero lo demás ni me va, ni me viene.

Categoría	Pregunta – Respuesta	Análisis
Estilos de vida y comportamientos asociados	<p><b>15. ¿Considera usted que su estilo de vida ha cambiado desde que acude regularmente al Gym? ¿En qué medida?</b></p>	<p>En cuanto a los cambios en su estilo de vida el participante menciona que ha modificado ciertos comportamientos tales como cuidar su alimentación y salidas nocturnas todo con el fin de cuidar las rutinas de ejercicio realizadas y la preparación que lleva a cabo, absteniéndose de realizar actividades que le afecten, refiere que inicialmente asiste al gimnasio la por presión generada dentro de su círculo de amigos pero con el tiempo y los resultados observados y cambios obtenidos en su cuerpo empezó a dedicarse de lleno, pues el verse físicamente le reforzó la idea de seguir</p>
La desfiguración de lo que podría ser considerados unos	<p>100% porque antiguamente Salía mucho, tomaba, comía exageradamente, ahorita me cuido todo, calculo las actividades que son diferentes totalmente, trato de no trasnochar de no tomar de no salir de noche.</p>	



hábitos saludables y equilibrados, asociados entre el ejercicio físico y la salud pueden desencadenar en un excesivo esfuerzo y dedicación a las prácticas deportivas.

Pope, Phillips y Olivardia (2000), citado por Méndez (2014).

**16. ¿Cuál fue o fueron los motivos para acudir al gimnasio?**

Por un reto de amigos que el cuento era para saber quién podía alzar más peso, y pues después quería verme mejor físicamente, pero no me imagine que llegara tan lejos que me dedicara a esto de lleno

**17. ¿Usted al momento de consumir alimentos tiene en cuenta las tablas nutricionales?**

Si claro, haber te explico mucha gente dice usted come así, un nutricionista común y corriente diría este man está mal, se va matar, le va dar cáncer, pero es diferente una alimentación de una persona que se dedique a esto, que una persona normal del común y corriente, es decir yo como 2 gramos de proteína por peso corporal cuando estoy en estado normal occiso fuera de la temporada cuando estoy en competencia como de 3.5 a 4 es decir ejemplo si la pechuga aporta 20 gramos de proteína por peso corporal, yo como 200 en la primera por 5

asistiendo de manera frecuente al gym, el participante tiene en cuenta de manera regular las tablas nutricionales de los alimentos a consumir e incluso en los gramos de proteína y demás alimentos expresa que debe cuidar su alimentación de manera diferente a las personas que no se encuentra inmersas en las competencias en las cuales participa lo que permite apreciar que el posiblemente y como se menciona en los criterios diagnósticos del DSM V el participante ha experimentado cambios en su forma de ser y pensar enfocándose en su apariencia física de forma obsesiva, creando una visión diferente acerca de los cuidados que deben existir consigo mismo, igualmente refiere que es sumamente importante organizar su tiempo y dar prioridad a la asistencia al gimnasio, el participante realiza sus rutinas de forma independiente contacto a su preparador personal quien actualmente reside en otra ciudad pero pese a ello no es impedimento para que el participante tome a su preparador como modelo a seguir y le informe acerca de las evoluciones que tiene en cuanto a su estado físico y los ideales que desea alcanzar, igualmente está de acuerdo en consumir sustancias que le contribuyan a aumentar su masa muscular y expresa cierto grado de conocimiento acerca de las consecuencia biológicas que estas sustancias pueden generar, aun así mantiene la idea de que si es orientado por profesionales y productos de

veces equivalente a 200 gramos de proteína por peso corporal, o si peso 80 como un poquito más dependiendo del objetivo que tenga, yo reviso todo el tiempo tablas nutricionales, todo lo que me como aporta en carbohidratos, proteínas, calorías no es comer por comer

**18. ¿La asistencia al gimnasio influye en la organización de su tiempo? Justifique**

Claro, si es prioritario esto y el estudio, pero más el Gym, realmente voy hacer trasferencia a educación física pero realmente creo que todos los que están en esto piensan lo mismo, porque quiero el cartón, porque en si no me van a enseñar algo que me aporte, muchas personas que están en la u docentes me refiero no tienen nivel, extremadamente fuera de forma física y quieren exigir demasiado, no van a enseñar nada lo que necesito, crecimiento muscular, masa muscular pero voy a estudiar por el cartón nada más.

calidad e consumo de estas sustancias no le afectaran, actualmente consume una tasa de proteína diaria, creatina, glutamina, regulación muscular, PCA, aminoácidos, glutamina multivitamínicos, y vitamina c, comenta que asiste al Gym en un promedio de 6 veces o más empleando entre una hora a dos horas por rutina, la frecuencia con la que lleva su talla y peso es cada 10 días le envía a su i entrenador evidencias de talla y peso por medio de muchas fotos para revisar el estado corporal se evidencia la autoobservación, constante en el participante, pesarse varias veces al día y la revisión constante para tener control sobre su cuerpo, queriendo alcanzar el estereotipo o imagen similar a la representación del ideal de belleza que se posee lo que posiblemente lleve a la alteración de percepción de la imagen corporal del participante, el verse fuerte grande y musculoso es importante para el participante pues le hace sentirse seguro de sí mismo, conformando un concepto positivo de sí mismo, refiere que participa en concursos de fisicoculturismo hace 4 e inicio la competencia por la influencia de alguien que le mencionó que tenía porte y le preparo para ello, lo que le llevo a ser campeón nacional, además tiene como objetivo principal ganar su primera competencia a nivel internacional para la cual actualmente se prepara.

**19. ¿Está totalmente de acuerdo en consumir algún tipo de sustancia para ganar masa muscular? ¿Por qué?**

Anabólicos, esteroides pues que, si estoy de acuerdo pues sí, pero de manos profesionales, a esto le generan muchos mitos, aunque si es peligroso, no es juego, pero de mano de profesionales y cosas de calidad.

**20. ¿Usted consume algún suplemento que contribuya a subir la masa muscular? ¿Cuál suplemento? ¿desde cuándo? ¿Por qué?**

Si, bueno primero anabólicos significa crecimiento, anabólico esteroide significa crecimiento a base de sustancia, muchos dicen ese man mete anabólicos, pero anabólicos son papa, carne, yuca que nos ayudan a crecer, la proteína no son esteroides la proteína son anabólicos que son crecimiento y pues alimento del musculo como proteína como antes y después de entrenar

porque aparte de la tasa de proteína diaria, porque la proteína aislada diaria va directamente al musculo ayuda y va directamente al musculo tomo creatina, glutamina, regulación muscular, PCA, , aminoácidos de cadena ramificada que va directamente al musculo, glutamina para evitar el catabolismo, multivitamínicos, vitamina c porque esto tiene un desgaste.

**21. ¿cuánto tiempo emplea usted en las rutinas de ejercicio?**

Promedio de una hora y media o dos depende si hago cardio, depende de la temporada si tengo competencias próximas y lo que tenga que trabajar

**22. ¿Con que frecuencia asiste usted al gimnasio? (semanalmente)**

Promedio de 6 veces o mas

**23. ¿Con que frecuencia lleva seguimiento de su talla y peso?**

La verdad cada 10 días le envié a mi entrenador evidencias de talla y peso porque hasta el mejor del mundo debe tener preparador alguien profesional, y muchas fotos para revisar el estado, ejemplo ahora mi peso es de 93 y esto en una persona normal sería obeso, pero para mí es diferente si peso más es mejor, me veo mejor soy más grande.

**24. ¿Qué acciones realiza para cuidar su imagen corporal?**

Acudir al gimnasio, chequeo médico de todo para saber cómo está mi cuerpo a veces y ya

**25. ¿A la hora de implementar rutinas de ejercicio, pide apoyo de instructores o las realiza de forma independiente sin consultar?**

No nunca, al único que le pregunto es a mi preparador y eso porque es profesional y ni siquiera es de aquí, y de resto nada, todo por mí mismo, conocí a mi preparador en este cuento el que no sepa del fisiculturista está mal y pues me informe de alguien que me parece muy bueno al punto que llega, y lo contacte nos encontramos en Bogotá y desde ahí empezamos a trabajar.

**26. ¿considera importante verse fuerte y musculoso, por qué?**

Importante si porque me gusta, es como si a usted le gustara verse mona es igual, me gusta verme musculoso y grande la verdad, es importante para mí, a quien no le gusta verse bien.

**27. Estaría dispuesto a participar en concursos de fisiculturismo. por qué?**

Llevo 4 años en el Gym y la verdad el participar en culturismo es mucho nivel, y fue alguien que me dijo usted tiene porte hágale y me preparo en

lo poco que sabía me fue bien y me metí de lleno, actualmente soy campeón nacional, voy para mi primera competencia internacional en febrero.

Tabla de conceptualización de respuestas y análisis de las mismas, del participante 4

**Tabla 6 Participante 5**

Categoría	Pregunta – Respuesta	Análisis
<p><b>Autoestima</b></p> <p>“La autoestima se refiere a la necesidad de respeto y confianza en sí mismo. La necesidad de la autoestima es básica, todos tenemos el deseo</p>	<p><b>1. ¿Es importante para usted su apariencia física? ¿Por qué?</b></p> <p>Sí, es muy importante porque es pues la presentación que uno tiene ante el mundo y la apariencia física, la inteligencia, la salud propia, la manera de expresarse, son ámbitos que deben manejarse siempre al máximo</p>	<p>Para el participante es muy importante cuidar su imagen corporal, realizar rutinas excesivas de autocuidado y mantener realizando rutinas diariamente en el gimnasio, el participante además indica que se observa muchas veces al día al espejo para revisar cómo se encuentra, y saber que debe mejorar, la opinión de otros influye en la manera de ser y de pensar en el participante, además de esto se evidencia como él no tiene aceptación por sí mismo y mentalmente exagera en los aspectos que no le agradan, lo cual es un rasgo marcado de una persona que posiblemente presente un criterio para el diagnóstico de dismorfia muscular.</p>

de ser aceptados y valorados por los demás. Satisfacer esta necesidad de autoestima hace que las personas se vuelvan más seguras de sí mismas. El no poder tener reconocimiento por los propios logros, puede llevar a sentirse inferior o un fracasado". Maslow (1967), citado por Valencia (2013).

**2. ¿Con que frecuencia usted se observa al espejo y porque motivos lo hace?**

pues al día yo creería que por ahí no sé unas, bueno cuando vengo a entrenar por ahí unas 10 veces y aparte como una 10 ,12 o 15 veces, Pues no sé quiero verme como estoy si de pronto me tengo que arreglar algo si tengo que ir acomodarme el cabello, hay veces que uno está mal y no se da cuenta, y cuando entreno miro pues, mis músculos como que trato de tensionar también los músculos reviso como voy, que me falta trabajar que no me falta trabajar y estoy pendiente es bueno estar pendiente de eso.

**3 ¿Qué piensa usted sobre los estereotipos de belleza?**

Pues, que no reúnen lo que son realmente una persona y de todas maneras están implementados en el cerebro primitivo de las personas

---



**4. ¿Qué concepto tiene de sí mismo?**

No tengo buena autoestima, trato de esforzarme todos los días para verme bien, desde pequeño soy tímido me da pena acercarme alguna chica no se de pronto me da miedo que me rechacen

**5. ¿Se siente satisfecho con su imagen corporal y estado físico?**

Siento que cada día mejoro poco a poco y eso me hace sentir satisfecho de alguna manera

Categoría	Pregunta – Respuesta	Análisis
<p><b>Presión social</b></p> <p>El ejercicio físico y el deporte pueden cumplir con diversos aspectos sociales como ser un vehículo</p>	<p><b>6. ¿Ha sentido algún tipo de presión social para cambiar su apariencia? Si la respuesta es afirmativa, mencione qué tipo de presión social.</b></p> <p>Si claro, cuando estaba muy delgado me decían como que muy delgado no sé qué, todo el tiempo existe presión social como que tienes barritos,</p>	<p>El participante ha presentado presión social por parte de su círculo social para cambiar su imagen corporal y estado físico, indica que todo el tiempo existe presión e indica que se siente observado y juzgado por otros, cuando era pequeño le hacían comentarios negativos que hicieron que el participante considere que era feo e inferior, el proceso evolutivo de su imagen corporal se obtuvo por asistir con intensidad al gimnasio, el participante determina que cuando se plantean metas en el gimnasio esto</p>

---

transmisor de valores, pero también es probable que sea un escenario de exclusión y violencia Aguirre,Loaiza y Forero (2011) citado por Jiménez y Durán (2004).

estas delgado, está sucio el cabello no sé, siento esto por parte de mis amigos, de la gente que me observa en la calle siento esto.

**7. ¿considera usted que su círculo de amigos piensa de manera similar, en cuánto a los hábitos de vida saludable, por qué?**

No inclusive soy fumador y un amigo también es fumador, por el lado del cigarrillo no, pero mis otros amigos si se cuidan en las calorías lo que consumen y me parece bien.

**8.Al momento de encontrarse con sus amigos ¿Qué lugares frecuentan?**

Pues más que todo en las casas de alguno y en la universidad, pocas las veces que salimos a discotecas, tres veces al a semana me encuentro con ellos aquí en el gimnasio.

conlleva prioridad y muchas veces se descuidan áreas como lo respectivo al círculo social y área educativa, menciona que en su tiempo libre revisa rutinas de ejercicio, también mantiene observando videos y hablando con personas que llevan un estilo de vida fitness, por otra parte al momento de elegir una pareja menciona que si es importante que se cuide, que se vea bien, que tengas hábitos y estilo de vida saludable , así mimo una persona que cuide de su apariencia física es primordial, las relaciones con su familia son esporádicas por la distancia que mantienen.

**9. ¿En algún momento ha dejado de asistir a jornadas laborales o educativas por permanecer en el Gym?**

Pues digamos que cuando uno está entrenando duro, duro, duro para lograr alguna meta, como que tu energía cerebral está enfocada todo el tiempo en ello, revisando videos hablando con personas fitness y pues si se gasta mucho tiempo en esto y se pierde tiempo que debería implementarse en la universidad, pero igual faltar a clases no.

**10. ¿Cree importante tener una pareja que acuda al Gym y que cuide su imagen corporal?**

sí creo que es importante, pero no necesariamente que tenga que venir al gimnasio, pero sí que se cuide en sus comidas, que se cuide en su forma de vestir, que sea femenina, delicada eso es más importante

---

**12. ¿Mantiene buena integración social y familiar? Justifique**

Con mis primos, tíos pues con ellos no tanto son familia externa, Con mi núcleo familiar si, pues mis papás no tanto pero mi hermana si, considero que lo normal vivimos un poco lejos, pero si trato de hablar con ellos cuando se puede

**13. ¿En su infancia o adolescencia recibía comentarios positivos o negativos sobre su imagen corporal? ¿Cuales?**

Cuando era niño me consideraba el feo del grupo y toda la cosa, en secundaria tenía una mejor autoestima y en la universidad ya mejoro.

**14. ¿Le preocupa la impresión que tienen los demás sobre su apariencia física?**

La verdad tengo que aceptarlo que sí, muchas veces me preocupa que ven de mi si soy feo, si no

---

me cuido, si me veo descuidado y cosas así., no quiero que me vean mal.

Categoría	Pregunta – Respuesta	Análisis
<p><b>Estilos de vida y comportamientos asociados</b></p> <p>La desfiguración de lo que podría ser considerados unos hábitos saludables y equilibrados, asociados entre el ejercicio físico y la salud pueden desencadenar en un excesivo esfuerzo y</p>	<p><b>15. ¿Considera usted que su estilo de vida ha cambiado desde que acude regularmente al Gym? ¿En qué medida?</b></p> <p>Sí, claro por ejemplo antes fumaba 10 cigarros al día ahora 2 o 3 como máximo, aparte ahora salgo poco, me cuido en mis comidas y consumo bastante agua porque estar en el gimnasio me lo pide, trato de dormir temprano, ahora soy más organizado en las tareas diarias para tratar de estar más tiempo en el gimnasio, soy más disciplinado y enfocado</p> <p><b>16. ¿Cuál fue o fueron los motivos para acudir al gimnasio?</b></p>	<p>El participante indica que el estilo de vida cambio en su totalidad al momento de acudir al gimnasio porque trajo consigo beneficios como el cambio de hábitos y la disciplina implementada, el nivel de organización en su vida diaria también en su cambio relevante, menciona el participante que el acudir con regularidad al gimnasio además ha generado cambios en la alimentación este desea participar en concursos de fisicoculturismo y para esto últimamente se está exigiendo al máximo y está llevando un control de cada cosa que consume y realiza para tener la preparación correcta , indica así mismo que la asistencia al gimnasio influye en la organización de su tiempo porque es importante dedicar mucho tiempo para implementar cambios, en cuanto al consumo de suplementos refiere que todas las personas lo realizan y que es normal pero el consumir otros suplementos como anabólicos indica responsabilidad y control, actualmente consume algunos suplementos para ayudarse a subir masa</p>

dedicación a las prácticas deportivas. Una vez termine con mi novia, vivía con ella y pues trate de distraerme, era muy indisciplinado Pope, Phillips y Olivardia (2000), estaba hasta condicionado en la universidad, iba muy mal y el decidir estar en el gimnasio cambio citado por Méndez (2014).

**17. ¿Usted al momento de consumir alimentos tiene en cuenta las tablas nutricionales?**

Si claro, así sea una manzana, bueno últimamente, es decir, este año si, lo hago constantemente porque me estoy preparando fuerte quiero participar en una competencia el próximo año, quiero competir en el municipal de culturismo clásico, quiero entrar en los nacionales, es la primera vez que voy a participar, reviso todo lo que consumo todo el tiempo para llevar un control

**18. ¿La asistencia al gimnasio influye en la organización de su tiempo? Justifique**

Si claro trato de preparar todo mi día para no descuidar la universidad, los grupos de

muscular, por otra parte las rutinas de ejercicio las aprendió bajo la marcha, se ha lesionado en ocasiones por eso decidió buscar ayuda en usuarios que acuden al gimnasio, los cuales se encuentran en competencia y que poseen un nivel en fisicoculturismo, para el participante es importante llevar seguimiento de su peso y medidas por esta razón revisa con frecuencia estos aspecto, a la hora de indagar sobre la importancia de observarse fuerte y musculoso el participante determina que es importante y que el verse musculoso de forma excesiva puede tornarse sobredimensionado pero hace parte de un deporte, personalmente desea participar en concursos de fisicoculturismo porque desea indagar que tanto puede lograr, es tomado como un reto personal donde quiere observar que tanta simetría puede obtener.

investigación, a veces trabajo en la u, en mi espacio personal tal vez ver una película trato de tener todo súper organizado

**19. ¿Está totalmente de acuerdo en consumir algún tipo de sustancia para ganar masa muscular? ¿Por qué?**

Sí, depende de que tan planificado este, muchas personas lo hacen a la loca, las proteínas todas las personas las consumen es muy normal pero anabólicos y esteroides se debe tener cuidado con los pre ciclos, ciclos y pros ciclos y las tablas nutricionales

**20. ¿Usted consume algún suplemento que contribuya a subir la masa muscular? ¿Cuál suplemento? ¿Desde cuándo? ¿Por qué?**

Si, en este momento consumo una proteína y todo el tiempo creatina, desde que empecé en el gimnasio dure un mes sin consumir nada y luego

implemento esto y llevo consumiendo bastante tiempo solo proteínas y creatina

**21. ¿cuánto tiempo emplea usted en las rutinas de ejercicio?**

Empleo en las rutinas una hora y media depende del musculo a veces dos horas y cuarto o dos horas y media, depende que musculo o músculos este trabajando por día.

**22. ¿Con que frecuencia asiste usted al gimnasio? (semanalmente)**

Asisto todos los días diariamente, menos el viernes porque este día tengo muchas clases y no me alcanza el tiempo de resto toda la semana asisto.

**23. ¿Con que frecuencia lleva seguimiento de su talla y peso?**



He, cada mes visual es decir miro cuanto aumento medidas y peso cada vez que me den ganas puede ser esporádico semanas o meses

**24. ¿Qué acciones realiza para cuidar su imagen corporal?**

Trato de cuidar mi cabello, cara, trato de cuidarme muy bien, consumir poco azúcar, si me estoy brotando consumo pastillas para el hígado, buscar productos que me beneficien en el cuidado e imagen corporal

**25. ¿A la hora de implementar rutinas de ejercicio, pide apoyo de instructores o las realiza de forma independiente sin consultar?**

Pues más que todo las técnicas del ejercicio porque existen ejercicios de peso muerto que lesionan ya estuve lesionado entonces si trato de preguntar, o mirar muy bien ya en dietas y entrenamiento pido asesoría de los que están en competencia, es decir muchas cosas las aprendí

sobre la marcha, pero por lógica, pero me informé poco a poco y aprendí lo de la simetría.

**26. ¿considera importante verse fuerte y musculoso, por qué?**

En parte sí, pero hasta cierto punto está bien, de ahí en adelante más que por estética es por deporte porque a veces se ven sobredimensionados, pero en realidad es porque ya es, porque es un deporte.

**27. Estaría dispuesto a participar en concursos de fisicoculturismo. ¿Porqué?**

Si es un reto conmigo mismo es que quiero saber hasta qué punto puedo llegar con mi cuerpo naturalmente quiero ver que puedo lograr y cuanta simetría en mi cuerpo puedo tener.

Tabla de conceptualización de respuestas y análisis de las mismas, del participante 5

Tabla 7 Participante 6

Categoría	Pregunta – Respuesta	Análisis
<p><b>Autoestima</b></p> <p>La autoestima se refiere a la necesidad de respeto y confianza en sí mismo. La necesidad de la autoestima es básica, todos tenemos el deseo de ser aceptados y valorados por los demás. Satisfacer esta necesidad de autoestima hace que las personas se vuelvan más seguras</p>	<p><b>1. ¿Es importante para usted su apariencia física? ¿Por qué?</b></p> <p>Pienso que para mí como para cualquier persona es importante tener un aspecto físico agradable, presentable, siempre en todo tipo de ejercicio o campo laboral la apariencia va llevar un factor importante, esto dice mucho de una persona, por allí se puede catalogar con qué tipo de personas nos vamos a relacionar, entonces si es muy importante tener una buena apariencia física.</p> <p><b>2. ¿Con que frecuencia usted se observa al espejo y porque motivos lo hace?</b></p> <p>La verdad mucho, con el fin de ver cada día como mejoro y los progresos, soy de las personas que llevo un registro fotográfico y también videos</p>	<p>El participante 4 considera que su apariencia es importante pues relaciona el aspecto físico adecuado como un elemento importante que influye en áreas de desempeño como el campo laboral y el manejo de relaciones sociales, además el participante refiere que siente la necesidad de observarse de manera frecuente al espejo cada día de manera muy frecuente, igualmente cuando ejecuta sus rutinas de ejercicio haciendo uso de registro fotográfico y videos con el fin de llevar un seguimiento del proceso y mejorar los ejercicios realizados y aumentar su masa muscular de manera adecuada, el participante tiene la concepción de que los estereotipos impuestos por la sociedad ayudan y promueven cambios que favorecen la autoestima y la imagen corporal de acuerdo a la subjetividad de cada ser humano, en cuanto al concepto que posee de si mismo expresa que mantiene un buen nivel de autoestima lo que le aporta a orientar a su red de amigos en sus rutinas buscando el bienestar propio y el de los demás lo que le genera tranquilidad, igualmente menciona que se siente satisfecho con su imagen corporal y estado físico pero reconoce que</p>

de sí mismas. El no poder tener reconocimiento por los propios logros, puede llevar a sentirse inferior o un fracasado". Maslow (1967), citado por Valencia (2013).

para llevar un seguimiento de mi proceso, avances aparte de eso en el gimnasio realizando mis rutinas me observo en el espejo todo el tiempo ,lo primero que miramos es que tan grande estamos y empezamos la rutina y el proceso que llevamos para mirar si está bien la técnica si estamos estimulando bien el musculo y vernos más grandes después de terminar la rutina

siempre va a buscar mejorar pues dentro de las competencias en las que se encuentra inmerso siempre existirá inconformidad de lo que se ha obtenido y constantemente se busca hacer crecer su masa muscular, lo que permite evidenciar que aunque el participante conserve un buen de autoestima existe cierto grado de inseguridad que le promueve buscar reforzamiento sobre si mismo , y aprobación por parte de los demás para mantener un buen nivel de autoestima.

### **3 ¿Qué piensa usted sobre los estereotipos de belleza?**

Pienso que hoy en día la gente está siendo estigmatizada si es delgada, gorda es importante el amor propio, es importante que la persona esté a gusto con lo que tiene, pero también es importante que mejore ciertos aspectos, ejemplo existen mujeres que les gusta verse bien se arreglan el cabello y otras que se sienten bien sin maquillaje y otras que se sienten muy delgadas e ingresan al gimnasio, entrenan para mejorar y se

---

alimentan de una manera adecuada, también existen unas más gorditas y buscan estar mejor cuidándose, todos tenemos una belleza particular , aun existiendo estereotipos de belleza que nos indican quien está bien y quien está mal.

**4. ¿Qué concepto tiene de sí mismo?**

Me considero una persona sencilla que me gusta mucho el ámbito competitivo, me gusta ayudar mucho a mis amigos a mis compañeros de entreno en sus rutinas soy de las personas que, si me siento bien y estoy bien, quiero que las personas que están a mi alrededor estén bien, en mi mismo nivel o mejor que yo, que se sientan bien que reflejen eso. En este momento me siento tranquilo mi autoestima es tener paz mental, estoy tranquilo y siempre trato de buscar un balance en mi vida.

**5. ¿Se siente satisfecho con su imagen corporal y estado físico?**

---

Claro que sí, me siento satisfecho con los resultados que he obtenido hasta este momento, pero no sé si decirlo lastimosamente o afortunadamente, siempre en este medio se trata de estar mejor uno la verdad no se siente conforme con lo que tiene, siempre quiere mejorar cada vez más, y hacer crecer más cierto musculo, verse más estético, pienso que este es el punto en el que se alcanza el punto máximo, el cuerpo humano es una máquina de adaptación y siempre, siempre este va mejorar.

Categoría	Pregunta – Respuesta	Análisis
<p><b>Presión social</b></p> <p>El ejercicio físico y el deporte pueden cumplir con diversos aspectos sociales como ser un vehículo</p>	<p><b>6. ¿Ha sentido algún tipo de presión social para cambiar su apariencia? Si la respuesta es afirmativa, mencione qué tipo de presión social.</b></p> <p>Nunca, nunca yo pienso que siempre uno empieza o recurre a crear un habito saludable empezando por uno mismo, no se debería prestar atención a</p>	<p>El participante comenta que no ha recibido ningún tipo de presión social para cambiar su apariencia, refiere que los cambios que ha generado a nivel personal pueden ser tomados como hábitos saludables, resalta que su círculo de amigos comparten pensamientos similares en cuanto a los comportamientos que generalmente desarrolla menciona estos hábitos como vicios que otra personas y ellos están orientados a cuidar su alimentación, entrenar y usar ayudas que complementen el aumento de</p>

transmisor de valores, pero también es probable que sea un escenario de exclusión y violencia Aguirre,Loaiza y Forero (2011) citado por Jiménez y Durán (2004).

los estereotipos, que, si estoy flaco que, si estoy gordo, es mejor mejorar por sí mismo y tener hábitos y estilo de vida saludables.

**7. ¿considera usted que su círculo de amigos piensa de manera similar, en cuánto a los hábitos de vida saludable, por qué?**

Pienso que están totalmente de acuerdo conmigo, pero existe mucha gente que estigmatiza este deporte, o lo sataniza porque dice que no es saludable, hay ciertas cosas que no son saludables, como por ejemplo existe gente que no entrena y ve saludable salir un fin de semana a tomar alcohol a fumar, a realizar otro tipo de cosas que son vicios, nuestro vicio es entrenar, comer bien, de cierta manera mi vicio es las ayudas ergogénicas, los planes de suplementación, cada quien tiene su criterio propio para unos algunas cosas están bien para otros está mal.

su masa muscular, además el participante menciona que realiza cierto tipo de actividades en compañía de su círculo social pero manteniendo siempre en cuenta el enfoque que todos tiene en común es decir sus actividades están enmarcadas en planes que no afecten el trabajo realizado con anterioridad para aumentar su masa muscular, por otra parte el participante resalta que en varias ocasiones ha dejado de asistir a jornadas laborales por permanecer en el gimnasio realizando sus rutinas de ejercicio considera que su entrenamiento es su prioridad, y su pasión lo que le hace sentirse feliz, lo que permite apreciar que según el DSMV, posiblemente existe cierto grado La preocupación causa o deterioro en lo social, laboral y otras áreas importantes del funcionamiento del participante ante la idea de llevar a cabo una relación afectiva menciona que influiría de cierto modo para que la persona adopte un estilo de vida similar al suyo, refiere que le sería difícil mantener una relación afectiva con una persona que piense de forma diferente, comenta que en su infancia nunca recibió comentarios negativos acerca de su imagen corporal y que decide cambiar su estilo de vida por salud y el nivel competitivo que maneja actualmente.

**8. Al momento de encontrarse con sus amigos  
¿Qué lugares frecuentan?**

Nos gusta salir a tomar café, salir a charlar al aire libre, nos gusta salir a jugar futbol, practicar cualquier tipo de deporte, siempre alejado de las rumbas del alcohol, puede que el cuerpo te pida una hamburguesa te pide que vayas a bailar un rato pero obviamente si estas en una rumba no quiere decir que te tienes que emborrachar puedes estar sanamente, puedes salir a comer algo que te provoque que no se aleje del margen del estilo de vida , uno esta propenso hacer algo de cada cosa, pero no a perder el enfoque.

**9. ¿En algún momento ha dejado de asistir a jornadas laborales o educativas por permanecer en el Gym?**

La verdad si, muchas veces he optado por sacar ciertas excusas por preferir el entrenar, muchas veces el entrenamiento y las rutinas están por

---



encima de mi trabajo, como prioridad por encima de mi trabajo, porque esto es lo que me hace realmente feliz, es mi estilo de vida, mi carrera profesional como arquitecto es mi trabajo, pero esto lo veo como mi pasión.

**10. ¿Cree importante tener una pareja que acuda al Gym y que cuide su imagen corporal?**

No es importante, nunca he tenido una novia fitness, no he tenido una novia que tenga el mismo de estilo de vida que tengo yo, pero trato de cierta manera que la persona con la que estoy, inculcarle como ese sentido por cuidar su cuerpo, su salud, que se sienta bien, y si ella quiere asistir conmigo al gimnasio bien y sino no, ella no está obligada a realizarlo, porque cada quien tiene su criterio y al final particularmente yo me aburriría con alguien que tenga mí mismo estilo de vida, uno siempre necesita un balance, un punto de equilibrio porque

---

si los dos están en la misma sintonía se vuelve monótono.

**12. ¿Mantiene buena integración social y familiar? Justifique**

Claro que sí, siempre, aunque al principio fue complicado cuando cambie mi estilo de vida porque ellos pensaban que era una perdedera de tiempo, perdedera de dinero, pero esto es una inversión a largo plazo porque a la final si yo quiero llegar a los 60 o 70 estando bien y no quiero llegar achacado con bastón, viendo tv .

**13. ¿En su infancia o adolescencia recibía comentarios positivos o negativos sobre su imagen corporal? ¿Cuales?**

Siempre comentarios positivos siempre soy de las personas que la verdad nunca he sufrido de autoestima baja porque nunca pasé por bullying o estuve en burla por mi físico, nada de eso, primero

---

decidí cambiar por salud y ahora por nivel competitivo.

**14. ¿Le preocupa la impresión que tienen los demás sobre su apariencia física?**

En lo absoluto no me importa lo que piense la gente de mí, eso paso a segundo plano hace mucho tiempo.

Categoría	Pregunta – Respuesta	Análisis
<p><b>Estilos de vida y comportamientos asociados</b></p>	<p><b>15. ¿Considera usted que su estilo de vida ha cambiado desde que acude regularmente al Gym? ¿En qué medida?</b></p>	<p>En cuanto a los cambios en su estilo de vida el participante menciona que ha modificado ciertos comportamientos que anteriormente afectaban su salud, refiere que inicialmente asiste al gimnasio que sentía la necesidad de mejorar su estilo y calidad de vida considera que los cambios generados a nivel personal le han favorecido de manera significativa lo que le genera tranquilidad y equilibrio mental</p>
<p>La desfiguración de lo que podría ser considerados unos hábitos saludables y equilibrados, asociados entre el</p>	<p>Claro que sí, cuando antes de ingresar a este mundo yo era de las personas que tomaba miércoles, jueves, viernes, sábado, domingo y me emborrachaba muchísimo fumaba bastante y la verdad me la pasaba flaco, pálido, débil y sin plata hoy en día casi no tengo plata porque aquí invierto</p>	<p>El participante tiene en cuenta de manera regular las tablas nutricionales de los alimentos a consumir e incluso en los gramos de proteína, carbohidratos y demás alimentos expresa que debe cuidar su alimentación de manera diferente a las personas y mantener control de su peso y masa</p>

ejercicio físico y la salud pueden desencadenar en un excesivo esfuerzo y dedicación a las prácticas deportivas. Pope, Phillips y Olivardia (2000), citado por Méndez (2014).

mucho dinero, pero estoy activo, saludable y feliz que es lo más importante.

**16. ¿Cuál fue o fueron los motivos para acudir al gimnasio?**

La verdad por salud porque sentía que en mi antiguo estilo de vida me sentía físicamente mal, existe gente que estigmatiza esto que cree que uno se está matando, la verdad yo siento peor antes que de verdad me estaba matando con alcohol y vicios, prefiero los vicios que tengo hoy en día me siento mucho mejor. Mi apariencia física cambio visiblemente pero aquí lo importante es que tengo una paz mental que la gente juega un papel importante.

**17. ¿Usted al momento de consumir alimentos tiene en cuenta las tablas nutricionales?**

Claro que si nosotros tenemos todo fríamente calculado, pesado, inclusive nosotros culturistas o personas que les guste el culturismo, fitness que

corporal realizando chequeos médicos permanentes, igualmente refiere que es sumamente importante organizar su tiempo y dar prioridad a la asistencia al gimnasio, pues menciona que le genera malestar significativo evidenciándose según su discurso que no el no realizar sus rutinas de ejercicio le genera un estado de ánimo bajo lo que indica que podría este comportamiento podría ser tomado como un factor o rasgo importante que se encuentra entre las afectaciones que genera el desarrollo de la Vigorexia

está de acuerdo en consumir sustancias que le contribuyan a aumentar su masa muscular y expresa cierto grado de las sustancias que salen al mercado consume mono hidrato de creatina antes de entrenar aminoácidos ramificados durante el entrenamiento, consumo proteína aislada de suero después de entrenar , glutamina, suplementos y tipo de ayudas ergo génicas consumiendo estas últimas aproximadamente dos años, comenta que asiste al gym todos los días sin exceptuar fines de semana , la frecuencia con la que lleva su talla y peso es cada 15, sigue parámetros por parte de su preparador físico por quien siente total admiración, el verse fuerte grande y musculoso es importante para el participante pues le hace sentirse seguro de sí mismo, en competencia

de verdad le apasione esto que le guste que sea atleta, porque son cosas diferentes aquellas personas que acuden al Gym a entrenar por entrenar por cumplir , por sentirse bien, pero nosotros como atletas nos enfocamos en el manejo de macronutriente , micronutrientes , en carbohidratos en pesar todo, la proteína, la verdura en tener en cuenta cuantos litros de agua tomamos diariamente, nos hacemos chequeo constantemente cada 15 días para tener en cuenta el metabolismo basal, porcentaje de grasa, porcentaje de masa muscular, y control de peso.

tener más volumen que los demás participantes lo que posiblemente lleva al reforzamiento social, y seguir estableciendo metas para aumentar su masa muscular, además menciona que participar en competencias de fisicoculturismo ha modificado su forma de pensar y se define como una persona disciplinada que ha cambiado de manera gradual de perspectiva y estilo de vida.

**18. ¿La asistencia al gimnasio influye en la organización de su tiempo? Justifique**

Si influye, claro que, si el día que no entreno me siento mal, me siento físicamente débil, el estado de ánimo baja, porque no es un misterio para nadie que el gimnasio te ayuda a liberar endorfinas es como cuando te sientes triste y te

---

comes un brownie con helado o un chocolate, es decir el cuerpo libera oxitócina que es la hormona de la felicidad o cuando haces el amor que uno entra en estado placebo ese es el éxtasis que uno siente en esto

**19. ¿Está totalmente de acuerdo en consumir algún tipo de sustancia para ganar masa muscular? ¿Por qué?**

De acuerdo como tal pienso que si es para nivel competitivo si es necesario, si es una persona que asiste solo al gimnasio para verse bien, o sentirse bien nosotros le llamamos personas normales que piensan que lo que nosotros hacemos es una locura, nosotros somos atletas y es necesario la ayuda de sustancias, si no eres atleta no es necesario que consuman sustancias que irrumpen su estado hormonal, a nosotros por competencia y por el nivel que tenemos lastimosamente debemos consumir sustancias para llegar el cuerpo a un

---

límite, somos conscientes que esto nos va restar un poco de años de vida más adelante, pero aun así es la decisión que cada quien toma para su vida, y yo prefiero vivir 60 años así como estoy que vivir 70 o 10 años más con una vida triste o achacado.

**20. ¿Usted consume algún suplemento que contribuya a subir la masa muscular? ¿Cuál suplemento? ¿desde cuándo? ¿Por qué?**

Claro que sí, consumo mono hidrato de creatina antes de entrenar aminoácidos ramificados durante el entrenamiento, consumo proteína aislada de suero después de entrenar , glutamina antes de dormir, como mis seis comidas solidas en el día y me tomo aproximadamente de 4 a 5 litros de agua al día, consumo suplementos y tipo de ayudas ergo génicas llevo aproximadamente, hace unos 4 años, inicialmente solo consumía proteínas pero al pasar el tiempo ,conocí mi cuerpo y conocí

---

productos que salen al mercado para diferentes necesidades, entonces uno sabe que puede tomar durante el día y empieza a jugar con eso, y tienes el cuerpo es estado nitrogenado todo el día en estado óptimo en estado anabólico y ayudas ergo génicas llevo aproximadamente 2 años para maximizar el rendimiento físico.

**21. ¿cuánto tiempo emplea usted en las rutinas de ejercicio?**

Por lo general son dos factores que influyen la intensidad que tu manejas en tu rutina de ejercicio depende de la suplementación de la dieta y de las ayudas que tengas encima, nunca va rendir una persona que una hora de entrenamiento intenso que no consuma nada de eso, a una persona que obviamente consume todo este tipo de suplementación y ayuda para el cuerpo, yo personalmente trato de que mi rutina no se

---



extienda a más de una hora en el entrenamiento de pesas y mínimo media hora de cardio al terminar.

**22. ¿Con que frecuencia asiste usted al gimnasio? (semanalmente)**

Todos los días asisto al gimnasio de domingo a domingo

**23. ¿Con que frecuencia lleva seguimiento de su talla y peso?**

Cada 15 días llevo seguimiento de mi talla y peso

**24. ¿Qué acciones realiza para cuidar su imagen corporal?**

El cuerpo pide un descanso, por las rutinas de ejercicio, y en el mes ahí un día que descanso y ese día lo dedico a relajarme en mi casa, voy a un spa, le digo a mi pareja que me haga un masaje, para obviamente baja la tensión del musculo.

---

**25. ¿A la hora de implementar rutinas de ejercicio, pide apoyo de instructores o las realiza de forma independiente sin consultar?**

Siempre he pensado que toda persona necesita un instructor, o un atleta siempre necesita un entrenador, uno no se las sabe todas y siempre va necesitar alguien que esté más arriba de uno un poco más de este tipo de vida de este estilo de vida que te aporte que te ayude a maximizar el progreso porque, el cuerpo es una máquina de adaptación y debe sacarse de la zona de confort para que siga progresando y evolucionando, en este momento doy el mérito a muchas personas que me apoyan que han estado conmigo en este proceso en el gremio , he tenido cerca de tres preparadores en mi carrera deportiva, el primero fue Luis Pérez, llegamos hasta cierto punto, y después intente con otra persona Giovanni Valero excelente persona, excelente atleta, excelente preparador, pero yo siempre pienso que

---

la lealtad es importante, pero soy sincero y con la última persona que estoy trabajando es Jeison Peña, estoy trabajando de la mano con él porque gracias a Dios, los que estamos en esto tratamos de ser patrocinados por ciertas marcas de suplementos deportivos o por una marca de ayudas androgénicas que son aspectos en los que uno más gasta dinero , así como en la dieta , con ayuda de los otros dos preparadores logre el patrocinio deportivo, con el profe Jeison, conseguí la ayuda por parte de un patrocinador de un laboratorio de ayudas androgénicas entonces con el vamos un paso más adelante, es una persona que tiene experiencia en el culturismo , él ha pisado competencias internacionales en México, Brasil y tiene trascendencia y de conocimiento con preparadores extranjeros que son preparadores de él también y esto ayuda a estar en un nivel más alto, subir un escalón mas

---

**26. ¿considera importante verse fuerte y musculoso, por qué?**

Si claro que sí, para nadie es un secreto que uno siempre quiere sentirse bien, verse más grande, ser atleta es una competencia y cuando te paras en tarima, existen jueces que ellos te juzgan y siempre vas a querer estar mejor y tener más volumen que el contrincante, ser mas vascularizado, mas cortante, más tonificado que el otro, siempre busca más.

**27. Estaría dispuesto a participar en concursos de fisicoculturismo. Por qué?**

Pienso que estar en los concursos de fisicoculturismo me cambio la mentalidad un verdadero atleta primero, antes de cambiar su imagen física debe cambiar su forma de pensar, ser consciente de las cosas ,ser disciplinado saber que si no tienes un plan alimenticio adecuado o si

---

no tienes una rutina de ejercicios adecuados puedes usar la ayuda ergo génicas que quieras y el suplemento que quieras y nunca vas a ver un progreso, pero si la haces a conciencia, es donde tienes que aprender a conocer tu cuerpo y vas a ir cambiando y esto cambia tu mentalidad, ya veo la actividad física desde otro aspecto, es una actividad física y actividad mental.

Tabla de conceptualización de respuestas y análisis de las mismas, del participante 6

**Tabla 8 Participante 7**

Categoría	Pregunta – Respuesta	Análisis
<p><b>Autoestima</b></p> <p>“La autoestima se refiere a la necesidad de respeto y confianza</p>	<p><b>1. ¿Es importante para usted su apariencia física? ¿Por qué?</b></p> <p>Si bastante porque creo que la presentación personal es muy importante para todo cuando te</p>	<p>El participante indica que su autoestima es medida por los halagos que pueda recibir de su entorno, así mismo esto influye como se muestre al mundo porque la apariencia física en su opinión es importante, es la presentación de cada persona, al indagar sobre el observarse al espejo este indica que lo hace repetidamente en el día para poder evaluar su</p>

en sí mismo. La necesidad de la autoestima es básica, todos tenemos el deseo de ser aceptados y valorados por los demás. Satisfacer esta necesidad de autoestima hace que las personas se vuelvan más seguras de sí mismas. El no poder tener reconocimiento por los propios logros, puede llevar a sentirse inferior o un fracasado". Maslow (1967), citado por Valencia (2013).

La gusta una chica cuando vas a buscar trabajo cualquier cosa eso influye mucho en todo aspecto.

**2. ¿Con que frecuencia usted se observa al espejo y porque motivos lo hace?**

Todos los días cuando me levanto cuando me voy a vestir para ver en que estoy fallando y que puedo mejorar, cuando realizo las rutinas a toda hora hago una serie y me veo al espejo y eso motiva para seguir haciendo más y más ejercicio en general me observo muchas veces.

**3 ¿Qué piensa usted sobre los estereotipos de belleza?**

Son características de las personas todos somos egocéntricos y si mejor nos vemos y si mejor nos sentimos e impactamos a los demás mejor nos sentimos.

**4. ¿Qué concepto tiene de sí mismo?**

estado , y saber que puede mejorar con el trabajo en las rutinas de ejercicio en el gimnasio, para el participante la forma como se vea es algo de peso, porque indica que si le gusta lo que ve, de cierta manera lo hace sentir mejor, desde que acude al gimnasio siente admiración y por ende su nivel de egocentrismo subió y esto le agrada sentir elogios de otros le impulsa a seguir esforzándose y trabajando, considera que debe mejorar mucho más y que no es suficiente aun.

Una persona egocéntrica en ese sentido a veces se me sube el ego soy buena persona deportista amigable responsable.

**5. ¿Se siente satisfecho con su imagen corporal y estado físico?**

Si bastante porque me veo bien me dicen que me veo bien y me gusta cómo me veo, pero, aunque tengo muchas cosas que mejorar.

Categoría	Pregunta – Respuesta	Análisis
<p><b>Presión social</b></p> <p>El ejercicio físico y el deporte pueden cumplir con diversos aspectos sociales como ser un vehículo</p>	<p><b>6. ¿Ha sentido algún tipo de presión social para cambiar su apariencia? Si la respuesta es afirmativa, mencione qué tipo de presión social.</b></p> <p>No en lo social no eso es algo personal lo hago por mí.</p>	<p>El participante menciona que siempre va existir cierta presión en la opinión de lo que digan otros sobre ti, el participante considera que unos cuantos amigos piensan de manera similar en cuando a los hábitos de vida saludable porque el estar en el gimnasio desde el punto de vista del participante es emprender cambios y dejar muchas cosas que no benefician el trabajo que se emprende en el gimnasio, al momento de compartir con su círculo social suele salir , realizar deporte, emplea el</p>

transmisor de valores, pero también es probable que sea un escenario de exclusión y violencia Aguirre,Loaiza y Forero (2011) citado por Jiménez y Durán (2004).

**7. ¿considera usted que su círculo de amigos piensa de manera similar, en cuánto a los hábitos de vida saludable, por qué?**

Ellos dicen que es bueno, pero no todo el mundo tiene la misma disciplina a ellos les gusta, pero no hacen lo que uno hace porque este estilo de vida es muy complicado es muy exigente porque hay que evitar las rumbas, los trasnochos alimentarse bien dejar de hacer algunas cosas que uno como joven y persona quisiera hacer pero que a veces hay que apartarse de algunas cosas para poder lograr lo que uno quiere.

**8. Al momento de encontrarse con sus amigos ¿Qué lugares frecuentan?**

Hacer mucho deporte, pero también me gusta hacer lo que hacen muchos jóvenes como ir a tomar una cerveza, salir a bailar, ir a tomar café, aunque en tomar me limito, pero por momentos uno se olvida de este espacio y disfruta del

tiempo en compartir en otros espacios pero siempre teniendo en cuenta que debe cuidar lo que consume para no perder lo ganado en las rutinas y su proceso, para el participante acudir al gimnasio implica en la organización de su tiempo por esta razón trata en lo posible de sacar tiempo para todas las cosas, sujeto a que el asistir al Gym es algo primordial, al momento de tener una pareja para él es importante que sea una persona que piense de manera similar en el cuidado de la imagen y en emplear hábitos y estilo de vida saludable, menciona que debe ser alguien que le genere ayuda y apoyo y no problemas o lo intente cambiar, a lo largo de su vida ha recibido comentarios y antes de estar en el gimnasio estos no eran positivos, ahora al ganar masa muscular es motivo de admiración y esto genera algo positivo para el participante lo que impulsa a continuar con su estilo de vida.



espacio donde se está, es vivir el momento porque cuando uno lleva un estilo de vida saludable pues no significa que uno no pueda hacer otras cosas de vez en cuando otras cosas no hacer lo que hace la gente del común de vez en cuando es bueno.

**9. ¿En algún momento ha dejado de asistir a jornadas laborales o educativas por permanecer en el Gym?**

No pues yo pienso que el deporte es algo que es prioridad en mi vida, pero hay otras prioridades como el estudio simplemente que hay que sacar el espacio para todo hay tiempo es cuestión de organizarse.

**10. ¿Cree importante tener una pareja que acuda al Gym y que cuide su imagen corporal?**

Si es súper importante más si es un apoyo en todo momento y me ayuda a crecer como persona y que sea consciente de lo que uno hace que no sea totalmente diferente a uno que asista conmigo que

---

venga conmigo y que no lo guie o invite a hacer otras cosas que no me gustan, e influiría en ella para que ella asista si me gusta bastante.

**12. ¿Mantiene buena integración social y familiar? Justifique**

Si con mi familia si y socialmente también mantengo buenas relaciones

**13. ¿En su infancia o adolescencia recibía comentarios positivos o negativos sobre su imagen corporal? ¿Cuales?**

Que era muy flaquito cuando estaba más pequeño eso fue lo que me motivo a hacer ejercicio eran comentarios como el flaquito el desnutrido y todas esas cosas pues te hacen pensar para motivarse y seguir y seguir mejorando en lo que uno quiere.

**14. ¿Le preocupa la impresión que tienen los demás sobre su apariencia física?**

---

Un poquito pues a todo el mundo le preocupa lo que piensen de uno, pero al fin y al cabo cada uno hace con su vida lo que uno quiere, pero claro que si preocupa gracias a eso también me mantengo motivado y no pierdo el enfoque que tengo que es mantener mi cuerpo bien que me guste y le guste a los demás.

Categoría	Pregunta – Respuesta	Análisis
<p><b>Estilos de vida y comportamientos asociados</b></p> <p>La desfiguración de lo que podría ser considerados unos hábitos saludables y equilibrados,</p>	<p><b>15. ¿Considera usted que su estilo de vida ha cambiado desde que acude regularmente al Gym? ¿En qué medida?</b></p> <p>Hay momentos y personas que me hacen alejar del gimnasio y tomo otros hábitos, pero vuelvo y retomo porque esto es lo que me gusta es como un descanso se puede decir, ir a hacer otras cosas</p>	<p>El participante indica que su estilo de vida y comportamiento se ha modificado desde que acude con regularidad al gimnasio, el motivo que llevo al participante acudir al Gym fue por mejorar el aspecto físico, para atraer personas y porque llamo la atención el ser admirado y poder competir en fisicoculturismo a largo plazo, está totalmente de acuerdo en consumir suplementos para subir la masa muscular, desde hace poco decidió ayudar su trabajo del gimnasio con suplementos, el participante asiste diariamente al gimnasio y sus rutinas son de dos horas, lleva</p>

asociados entre el ejercicio físico y la salud pueden desencadenar en un excesivo esfuerzo y dedicación a las prácticas deportivas.

Pope, Phillips y Olivardia (2000), citado por Méndez (2014).

**16. ¿Cuál fue o fueron los motivos para acudir al gimnasio?**

Mejorar mi aspecto físico al principio empecé para marcar, para verme bien, para atraer las chicas, pero después me comencé a interesar por participar en fisicoculturismo ya que participe e en dos ocasiones.

**17. ¿Usted al momento de consumir alimentos tiene en cuenta las tablas nutricionales?**

No sé qué alguno alimentos son ricos en proteínas carbohidratos, pero no tengo esa base para decir estoy consumiendo tanto en proteína tanto en carbohidrato, pero eso no.

**18. ¿La asistencia al gimnasio influye en la organización de su tiempo? Justifique**

seguimiento de su talla y peso le gusta observar y determinar como va su rendimiento y su proceso, en los momentos que baja de peso se siente afectado, porque indica que le gusta verse musculoso y ganar masa muscular con regularidad, a la hora de implementar rutinas de ejercicio le gusta revisar videos de personas expertas y de un nivel de competencia alto, algunas veces pregunta cosas de compañeros de gimnasio que son modelos a seguir, indica que es importante observarse fuerte y musculoso porque genera credibilidad y atracción, en el momento no desea participar en fisicoculturismo porque está iniciando un proceso y necesita mucho más nivel para llegar allí.

Pues en ocasiones si porque en ocasiones yo organizo mi horario del día dependiendo de la hora que vengo al gimnasio, pero entonces cuadro mi día y organizo el espacio del gimnasio.

**19. ¿Está totalmente de acuerdo en consumir algún tipo de sustancia para ganar masa muscular? ¿Por qué?**

Si veo que no hay problema desde que no afecte la salud conozco las proteínas hipercalóricas y proteínas líquidas.

**20. ¿Usted consume algún suplemento que contribuya a subir la masa muscular? ¿Cuál suplemento? ¿Desde cuándo? ¿Por qué?**

Si tomo una proteína para ganar masa muscular hace un mes

**21. ¿cuánto tiempo emplea usted en las rutinas de ejercicio?**

Todos los días de lunes a sábado dos horas diarias.

**23. ¿Con que frecuencia lleva seguimiento de su talla y peso?**

Cada vez que llego a mi casa y cada vez que llego al gimnasio, aunque no me peso mucho, pero si me veo al espejo y digo me veo bien o he bajado tengo que subir y hay empiezo otra vez, me siento desmoralizado cuando bajo porque me gusta verme grande entonces vuelvo a alimentarme y seguir y seguir

**24. ¿Qué acciones realiza para cuidar su imagen corporal?**

Cuidar mi vestimenta, mis lociones, arreglar el cabello.

**25. ¿A la hora de implementar rutinas de ejercicio, pide apoyo de instructores o las realiza de forma independiente sin consultar?**

Pues en ocasiones me gusta investigar mucho ver videos y ver los grandes inspiradores en mí, pero en otras ocasiones pues hay que pedir asesoría de los que saben y que están mejor que uno para saber en qué aspectos se falla.

**26. ¿considera importante verse fuerte y musculoso, por qué?**

Si porque es algo que las personas ven y que atrae y que gusta, pero también es importante alimentar la parte intelectual.

**27. Estaría dispuesto a participar en concursos de fisicoculturismo. Por qué?**

No en este momento no lo que trabajo ahora es simplemente para mantener y creo que en ocasiones es un deporte desagradecido en el que se gasta mucho para llegar hasta allá.

Tabla 9 Participante 8

Categoría	Pregunta – Respuesta	Análisis
<p><b>Autoestima</b></p> <p>“La autoestima se refiere a la necesidad de respeto y confianza en sí mismo. La necesidad de la autoestima es básica, todos tenemos el deseo de ser aceptados y valorados por los demás. Satisfacer esta necesidad de autoestima hace que las personas se vuelvan más seguras</p>	<p><b>1. ¿Es importante para usted su apariencia física? ¿Por qué?</b></p> <p>Sí, creo que es importante en el ámbito de la relación social, existe algo en el que se nos juzga por la apariencia física, es importante verse bien. No por el lado de la vanidad si no por estética.</p> <p><b>2. ¿Con que frecuencia usted se observa al espejo y porque motivos lo hace?</b></p> <p>Creo que todos los días, me gusta mirar los avances del Gym, como mínimo 3 veces, una vez leí algo que decía que cuando las personas se observaban en los espejos del Gym incentiva a la producción de hormonas o sustancias en el cuerpo que ayudan a crecer los musculoso, y creo que si</p>	<p>El participante 8 considera que mantener una apariencia física atractiva y adecuada es importante para establecer relaciones sociales que aporten a su desarrollo personal, por otra parte se evidencia que el participante siente la necesidad de observarse de manera frecuente al espejo para monitorear los avances de su corporeidad, menciona que hacerlo le motiva para trabajar aún más en obtener resultados en su cuerpo, por otra parte resalta que el seguir estereotipos puede llegar a ser contraproducente pues reconoce que cada persona cuenta con cualidades y particularidades, según su concepción si se adquieren estereotipos de forma inadecuada esto puede llegar a afectar a las personas de forma significativa tiene un modelo físico establecido a seguir, el cual le motiva en gran medida, igualmente se observa que tiene concepción de que los estereotipos actúan en función de su belleza y salud para alcanzar objetivos en cuanto a su apariencia corporal, resalta que tiene un nivel alto de autoestima lo que se denota que el participante posee reconocimiento positivo de sí</p>



de sí mismas. El no poder tener reconocimiento por los propios logros, puede llevar a sentirse inferior o un fracasado". Maslow (1967), citado por Valencia (2013).

pasa por lo menos genera dopamina y moral para trabajar en el Gym.

**3 ¿Qué piensa usted sobre los estereotipos de belleza?**

Son peligrosos porque todo mundo quiere encuadrar en ellos, y cada quien tiene sus propias metas y cada quien debería buscar un aspecto físico ideal, pero sin estereotipos porque no todo mundo puede encajar en algo tan reducido, existe variedad de cuerpos y estilos de vida.

**4. ¿Qué concepto tiene de sí mismo?**

Nivel de autoestima medio- alto porque creo que tengo la autoestima suficiente para saber que debo cuidar mi aspecto y cuerpo y que puedo trazar objetivos buenos trabajando en el Gym

**5. ¿Se siente satisfecho con su imagen corporal y estado físico?**

mismo, al hablar del concepto que tiene de sí mismo menciona que posee un nivel de autoestima adecuado mantiene comportamientos en pro del cuidado de su cuerpo trazando objetivos para mejorar su aspecto físico, el participante además comenta que se siente satisfecho con su imagen corporal, resalta los cambios positivos logrados en su cuerpo y el nivel alcanzado en su apariencia física.

Si bastante realmente nunca pensé que alcanzaría el nivel de aspecto físico que tengo ahorita, no imaginaba que llegaría a los objetivos que tengo ahorita.

Categoría	Pregunta – Respuesta	Análisis
<p><b>Presión social</b></p> <p>El ejercicio físico y el deporte pueden cumplir con diversos aspectos sociales como ser un vehículo transmisor de valores, pero también es probable que sea un escenario de exclusión y violencia Aguirre,Loaiza y Forero (2011) citado</p>	<p><b>6. ¿Ha sentido algún tipo de presión social para cambiar su apariencia? Si la respuesta es afirmativa, mencione qué tipo de presión social.</b></p> <p>No ninguna, no me veo afectado por encajar en un estereotipo, no me afecta nada de lo que digan otros, tengo un modelo a seguir, pero es un proceso diferente y solo pienso que no es algo con lo que debería identificarme en este momento, solo pienso chévere tener el cuerpo como lo tiene el, pero nada más.</p>	<p>El participante manifiesta que no ha experimentado ningún tipo de presión social que le lleve a querer perfeccionar su imagen corporal a pesar de ello comenta que mantiene admiración por las características del cuerpo ideal que quisiera alcanzar pero manteniendo su percepción acerca de la apariencia física de forma objetiva, por otra parte el participante menciona que su círculo de amigos del participante mantiene pensamientos y hábitos de vida diferentes a los que el participante generalmente mantiene, y solo una pequeña parte de sus amigos asiste al gimnasio, comenta que organiza su tiempo de forma adecuada sin dejar de asistir al gimnasio, pues se observa que siente la necesidad de asistir de forma frecuente para desarrollar sus rutinas de ejercicio, ante la idea de crear un vínculo afectivo con un pareja el participante menciona es importante para el que entablar una relación con alguien que mantenga hábitos de vida</p>

por Jiménez y Durán (2004).

**7. ¿considera usted que su círculo de amigos piensa de manera similar, en cuánto a los hábitos de vida saludable, por qué?**

No muy pocos piensan como yo

**8. Al momento de encontrarse con sus amigos ¿Qué lugares frecuentan?**

Caminar, tomar algo, salir, hablar, tengo un par de amigos con los que frecuento el Gym.

**9. ¿En algún momento ha dejado de asistir a jornadas laborales o educativas por permanecer en el Gym?**

Siempre trato de tener un equilibrio en el momento que el gimnasio paso a ser parte de mí, cambie hábitos de vida y junto a un estilo de vida diferente, me he mantenido asistiendo constantemente, así tenga parciales o trabajos no lo dejo, solo ajusto horarios.

adecuados maneje un nivel de autoestima alto y le sirva como apoyo para mejorar cada día su aspecto físico,

Por otra parte el participante refiere que mantiene buena integración social y familiar, igualmente el participante comenta en su infancia y adolescencia era delgado no recibió comentarios negativos pero nadie le resaltaba su estado físico anterior y lo compara con su estado físico actual pues menciona que desde que inicio el en gimnasio a obtener resultados o avances en su aspecto físico

Su entorno social empezó a hacerle comentarios y apreciaciones resaltando el crecimiento de su musculatura y el nuevo aspecto que mantiene lo que le hace sentirse seguro de sí mismo y admirado por los demás y su vez le incentiva a ser mejor, y obtener a obtener mejores resultados en su cuerpo.

**10. ¿Cree importante tener una pareja que acuda al Gym y que cuide su imagen corporal?**

Si es importante para mí, creo que es importante alguien que cuide de su imagen y que tenga hábitos saludables eso quiere decir que tiene el nivel de autoestima para quererse y verse bien, es importante entre ambos apoyarse y mejorar cada día más es muy constructivo.

**12. ¿Mantiene buena integración social y familiar? Justifique**

Creo que sí, pues si mantengo un círculo de amigos bastante amplio, y pues con mi familia bien, normal, pues mi familia no opina, mi mamá si considera que es mejor gordito pero normal.

**13. ¿En su infancia o adolescencia recibía comentarios positivos o negativos sobre su imagen corporal? ¿Cuales?**

---

Después de que empecé a tener resultados o avances en el Gym, en el aspecto físico bastantes apreciaciones y eso es importante en este proceso, es fundamental en este proceso que otros digan que chévere como se ve, como hace para estar así, se ve grandecito, que hace, se le ve pectoral, se le ve abdomen, que come y se siente cierta admiración de otros e incentiva a ser mejor, motiva a obtener grandes resultados. Antes decían que era feo, pero era por molestar, pero mi aspecto físico era normal, tirando a delgado y nadie me lo resaltaba.

**14. ¿Le preocupa la impresión que tienen los demás sobre su apariencia física?**

No en absoluto, trabajo por mis propios resultados, para mí mismo, puede que muchos digan venga le hace falta esto, digo no pues normal yo me enfoco en mí mismo no en lo que digan de mi otros.

---

Categoría	Pregunta – Respuesta	Análisis
<p><b>Estilos de vida y comportamientos asociados</b></p>	<p><b>15. ¿Considera usted que su estilo de vida ha cambiado desde que acude regularmente al Gym? ¿En qué medida?</b></p>	<p>El participante refiere que su vida ha cambiado de manera significativa ya que sus hábitos y comportamientos se han modificado desde que ingreso al gimnasio, resaltando que ha adquirido disciplina dedicación equilibrio entre otros aspectos, que el participante integra y traslada a otros ámbitos de su vida igualmente el participante que la razón por la que asistió al Gym fue para acompañar pero de allí surgió la idea de empezar a realizar ejercicio lo que además según comenta le apporto a manejar su estrés y ansiedad generando cambios positivos en sí mismo menciona que tiene 10 años de asistir regularmente al gimnasio, comenta que mantiene hábitos y cuidados en su parte alimentaria revisando las comidas que ingiere, buscando un equilibrio con el azúcar proteínas, y carbohidratos, el participante refiere que está de acuerdo en consumir complementos dietarios para subir los niveles energéticos de su cuerpo, pero menciona que no está de acuerdo en consumir esteroides y anabólicos de manera independiente ya que posee conocimiento acerca de las consecuencias generadas a largo plazo a casusa de este tipo de sustancias, cabe resaltar que el participante consume proteínas</p>
<p>La desfiguración de lo que podría ser considerados unos hábitos saludables y equilibrados, asociados entre el ejercicio físico y la salud pueden desencadenar en un excesivo esfuerzo y dedicación a las prácticas deportivas. Pope, Phillips y</p>	<p>En un 80% de cambio, esto es un hábito que debe ser parte de la vida de todas las personas desde mi opinión, es importante tener equilibrio, e integrar el Gym con los otros aspectos de la vida, integrar hábitos genera salud, un ritmo de disciplina, dedicación, enfoque y esto se desarrolla en el Gym después de aprender esto lo traslado a otros aspectos de mi vida y me sirve muchísimo.</p>	
	<p><b>16. ¿Cuál fue o fueron los motivos para acudir al gimnasio?</b></p>	
	<p>En un inicio por acompañar a unos amigos para hacer pesas para prepararse para el grado, eso fue hace muchos años ya después los primeros 15 días</p>	

Olivardia (2000), me ayudo para temas de estrés, ansiedad, el nivel energético se incrementó, me pareció chévere y positivo, me sentía muy bien, evidencie cambios y me pareció un buen habito, pero los cambios físicos se evidenciaron mucho tiempo después, voy para 10 años de acudir al Gym.

**17. ¿Usted al momento de consumir alimentos tiene en cuenta las tablas nutricionales?**

He aprendido parcialmente a cuidar la nutrición, suelo ser descuidado, y no porque lo quiera es que vivo aun en un núcleo familiar donde los hábitos alimenticios de mi núcleo familiar no se ajustan con los míos, yo en mi casa me alimento cómo como cualquier persona, pero si tengo en cuenta esto cuando quiero perseguir resultados, si quiero mejorar en un aspecto empiezo a cuidarme, ver más o menos sé cómo funciona mi cuerpo en qué medida puedo comer ciertas cosas, por lo menos la comida chatarra , yo la manejo, mantengo un

para el amento de su masa muscular, además el participante asiste cinco días al gym, empleando una hora o dos horas en promedio para la realización de sus rutinas de ejercicio, además el participante refiere que lleva seguimiento de su talla y peso cada seis meses y lo hace por medio de registro fotográfico para obtener una percepción de los cambios que desea obtener en su cuerpo, realiza sus rutinas de forma independiente , el verse fuerte y musculoso es importante para el participante ya que tiene el participante tiene la percepción de que el sentirse musculoso le genera seguridad y pensamientos positivos que elevan su niveles de autoestima, finalmente comenta que ha participado en concursos de fisicoculturismo ha participado tres veces , menciona que lo hace por adquirir experiencia y saber que se siente menciona qu volvería a participar pero hace mención de las fuertes dietas y el sacrificio que se debe llevar a cabo para alcanzar los premios de las competencias resalta que los jueces dicen se tiene los participantes deben encajar en cierto modelo establecido y encajar totalmente lograr llevarse el título de ganador.

equilibrio con las bebidas de azúcar, mantengo un equilibrio con proteínas, carbohidratos y demás.

**18. ¿La asistencia al gimnasio influye en la organización de su tiempo? Justifique**

Si claro, totalmente porque el estar en el Gym potencializo en mi la organización y la disciplina y es importante sacar tiempo para todo y dar prioridad al cuidarme y tener hábitos de vida saludable.

**19. ¿Está totalmente de acuerdo en consumir algún tipo de sustancia para ganar masa muscular? ¿Por qué?**

Depende resulta que se pueden clasificar y clarificar, existen complementos que, si sirven o caen bien en el proceso, resulta que el cuerpo de una persona sea hombre o mujer bueno en el caso de los hombres, sintetiza mucha mayor cantidad de macronutrientes y micronutrientes, antes de los 25 un ejemplo en mi caso yo no consumí ninguna



proteína antes de los 26 años, ninguna ayuda y mi cuerpo crecía muy bien, el avance muscular era muy bueno, teniendo en cuenta mi propio proceso, después de los 25 ya es algo normal y el cuerpo deja de sintetizar ciertas proteínas no las sintetiza en la misma cantidad que necesita el cuerpo para poderse recuperar , en este punto podemos hablar que una persona necesitaría consumir un complemento dietario ya que los niveles energéticos del cuerpo decaen mucho, y en mi caso yo tengo que estudiar estar alerta no puedo estar débil y considere suplementar pero esteroides y anabólicos de manera independiente me parece que no se justifica el costo beneficio, los efectos son demasiado altos a nivel biológico para invertir en eso.

**20. ¿Usted consume algún suplemento que contribuya a subir la masa muscular? ¿Cuál suplemento? ¿Desde cuándo? ¿Por qué?**

Decidí escoger alguna proteína estoy aprendiendo del tema, eso es tipo ensayo y error, pero con muchas calorías de manera independiente, pero no todo mundo es igual.

**21. ¿cuánto tiempo emplea usted en las rutinas de ejercicio?**

Dependiendo de mi vida diaria, ocupaciones y de mis pendientes en promedio una hora a dos horas.

**22. ¿Con que frecuencia asiste usted al gimnasio? (semanalmente)**

Mínimo 5 días a la semana y en los últimos cuatro años ha sido de esa manera.

**23. ¿Con que frecuencia lleva seguimiento de su talla y peso?**

Cada 6 meses más o menos, el seguimiento es por la evidencia fotografía que también se lleva.

**24. ¿Qué acciones realiza para cuidar su imagen corporal?**

Adecuar las rutinas de ejercicio para potencializar un lugar específico del cuerpo, si necesito más hombro duplico la rutina de hombro o de pierna depende.

**25. ¿A la hora de implementar rutinas de ejercicio, pide apoyo de instructores o las realiza de forma independiente sin consultar?**

Pedí apoyo dentro de los 30 días de los nueve años después lo he venido haciendo solo

**26. ¿considera importante verse fuerte y musculoso, por qué?**

Tendríamos que definir el concepto de fuerte y musculoso, yo me veo fuerte y musculoso, es importante porque yo lo abordo de diferentes ópticas, genera postura y presencia y si es importante

**27. Estaría dispuesto a participar en concursos de fisiculturismo. ¿Por qué?**

Llevo haciéndolo tres veces , lo hago con mis circunstancias y con lo que puedo dar, lo hago por experiencia por saber que se siente y me parece chévere y lo volvería hacer pero es fuerte la dieta es brutal, es mucho trabajo y mucho sacrificio es muy mal agradecido porque los premios de esas competencias son muy malos y la inversión en los deportistas es de millones y salen con cositas trofeos o tarros de proteínas es muy poco , uno no puede llegar a competir con otra persona porque los procesos son diferentes, muchas cosas influyen y los cuerpos son distintos y a usted en competencia los jueces le dicen se tiene que parar y encajar en cierto modelito y muchos deportistas hacen lo que no deben por querer encajar, yo participo llevando mi propio proceso, pero no

queriendo agradar a jueces lo hago por experiencia.

Tabla de conceptualización de respuestas y análisis de las mismas, del participante 8

A continuación, se encuentra el análisis de categorías, con las respuestas referidas por Entrenadores.

**Tabla 10 Entrenador 1**

Categoría	Pregunta – Respuesta	Análisis
<b>Autoestima</b>	<p><b>1. ¿Usted cree que los usuarios que acuden regularmente al Gym se sienten satisfechos con su imagen corporal y estado físico?</b></p>	<p>El participante refiere que como entrenador del gimnasio observa irregularidades en los usuarios, el autoestima se evidencia afectada porque la imagen corporal y el estado físico es insuficiente para los usuarios, la mayoría no se sienten bien con su imagen, el nivel de aceptación es muy baja y se denota preocupación y sentimientos negativos, se evidencia problemas de aprobación porque desean tener el cuerpo de otros, no se sienten bien consigo mismo y por esta razón buscan modelos a seguir, los usuarios que acuden regularmente al gimnasio, tienen rutinas desenfundadas para subir su ego así como el tamaño de sus músculos refiere el entrenador, les gusta sentirse admirados y observados cuando</p>
<p>La autoestima se refiere a la necesidad de respeto y confianza en sí mismo. La necesidad de la autoestima es básica, todos tenemos el deseo de ser aceptados y</p>	<p>Pues creo que no, la mayoría vienen buscando es transformarse, conseguir unos estándares que no son los de ellos, buscando un molde y precisamente mucha gente acude aquí y muy pocos vienen con el ánimo de conseguir un trabajo saludable.</p>	

valorados por los demás. Satisfacer esta necesidad de autoestima hace que las personas se vuelvan más seguras de sí mismas. El no poder tener reconocimiento por los propios logros, puede llevar a sentirse inferior o un fracasado". Maslow

(1967), citado por Valencia (2013).

**2. ¿Usted ha notado preocupación y sentimientos negativos en los usuarios hacia su propio cuerpo?**

La mayoría, he tenido la oportunidad de acercarme a muchos y todos tienen un problema de aceptación, todos quieren tener las piernas del uno, eh la espalda del otro, el brazo del otro, no están conformes con su propio cuerpo, no les gusta lo que ven.

**3. ¿Ha notado que los usuarios del Gym se observan con frecuencia al espejo, si la respuesta es afirmativa porque motivos cree que lo hacen?**

Si, muchos; eh creo que todo va en lo mismo, primero mirando el resultado que van consiguiendo o simplemente comparándose con los demás y algunos obviamente con su ego bien inflado que es tan grande como sus músculos, su ego entonces se miran demasiado.

suben su masa muscular y esto promueve la conducta, así mismo al momento de ingresar al gimnasio se observa que con frecuencia se crean grupos de amigos para apoyarse en las rutinas de ejercicio y ejercer competencia entre ellos, el ideal es observarse musculosos y llamativos, son personas que tiene en común la afectación del autoestima y que de una u otra manera se buscan para perseguir objetivos en común.

**4. ¿Considera usted que el nivel de autoestima de los usuarios ha mejorado desde que acuden al Gym? ¿Por qué?**

Pues es una contrariedad, pero si, muchos se sienten aceptados por un grupo porque forman sus propios combos y se apoyan en ellos mismos y obviamente su autoestima por ese motivo también sube bastante.

**Presión social**

El ejercicio físico y el deporte pueden cumplir con diversos aspectos sociales como ser un vehículo transmisor de valores, pero también es probable que sea un escenario de exclusión

**5. ¿Ha observado en los usuarios la necesidad de aceptación y aprobación por parte de los demás?**

Totalmente, muchos están es comparándose, buscando aprobación, la mayoría buscan aprobación y la pregunta frecuente es ¿Cómo estoy? ¿Me ve bien? ¿Me veo mal?, se traumatizan cuando les dicen que están perdiendo peso o que porqué están tan delgados, porqué están tan gordos, cualquier calificativo los presionan bastante.

En cuanto a las preguntas formuladas al entrenador del gimnasio con respecto a presión social, se puede deducir que los usuarios del gimnasio son personas que tienen un nivel de autoestima afectado, así como de autonomía por consiguiente, la presión social ejerce un papel importante, ya que son personas que se dejan influenciar fácilmente por otros, así mismo son personas que sienten presión por ejercer el cambio y se someten a rutinas de ejercicio desenfrenadas, su nivel de aceptación y aprobación por otros es esencial, un mínimo comentario afecta de manera traumática, los vínculos de amistad y empatía en el gimnasio son fuertes, porque encuentran personas que piensan y actúan de manera similar esto genera en los usuarios reforzamiento , el entrenador determina que la

y violencia Aguirre,Loaiza y Forero (2011) citado por Jiménez y Durán (2004).

**6. ¿Usted ha observado que los usuarios, al momento de relacionarse generan empatía y relaciones de amistad con las personas que conocen en el Gym?**

Sí, es bastante frecuente, la mayoría de gente encuentra unos lazos de amistad, en algunos casos terminan en relaciones y algunas bastantes serias.

**7. ¿Ha observado si los usuarios establecen relaciones competitivas frente a su estado físico y masa muscular?**

Total, esto es una competencia loca, cada uno quiere más, no tiene límites, ninguno está conforme con lo que tiene.

**8. ¿Cuál cree usted que puede ser la presión o la motivación de los usuarios al momento de intensificar la rutina y adquirir masa muscular?**

La motivación es totalmente digamos de ego, y otra por buscar un molde o digamos los medios, los medios tienen mucho que ver con esto, porque

motivación de los usuarios para intensificar sus rutinas se ve directamente relacionados con estereotipos de belleza , modelos definidos y marcados que encuentran en los diferentes medios de comunicación, los cuales son ejemplos a seguir, entre más grande y más definidos es mayor el nivel de exigencia, por otra parte los usuarios siguen al más grande muscularmente y en muchas ocasiones es la persona más enferma, poco asertiva y con disfunción cognitiva, el tener una apariencia física diferente y llamativa se vuelve para los usuarios del gimnasio su ideal de belleza, por otra parte al subir su masa muscular y observarse más grandes impulsa a continuar porque nunca es suficiente para ellos siempre van a querer mucho más.



cada vez se ve gente más grande, más definida, hay un estereotipo muy influyente, muy marcado en los muchachos de ahora y simplemente quieren estar en eso.

**9. ¿Ha observado si los usuarios tienen un modelo físico a seguir?**

Total, ellos siempre en cuenta a alguien a quien seguir, generalmente siempre siguen al más grande, sin saber que muchas veces es el más enfermo.

**10. ¿Usted cree que los usuarios establecen metas en cuanto al índice de masa muscular que deben adquirir?**

No, ellos se miran al espejo y jamás será suficiente para ellos.

**Estilos de vida y comportamientos asociados**

**11. ¿Tiene usted conocimiento frente a cambios que los usuarios han realizado en algunas actividades como (trasnochar, tomar bebidas alcohólicas o fumar) con**

---

Para el entrenador al preguntarle por el estilo de vida y comportamientos relacionados al momento de observar a los usuarios menciona que se evidencia cambios significativos puesto que el prepararse para competencias y subir masa muscular conlleva exigencias en los hábitos y

La desfiguración de lo que podría ser considerados unos hábitos saludables y equilibrados, asociados entre el ejercicio físico y la salud pueden desencadenar en un excesivo esfuerzo y dedicación a las prácticas deportivas. Pope, Phillips y Olivardia (2000), citado por Méndez (2014).

**el fin de mejorar su estado físico? ¿Que influye para que se den estos nuevos hábitos?**

Realmente digamos una actividad deportiva sea cual sea siempre nos va a motivar a tener buenas costumbres sobre todo en cuanto a tabaquismo, alcoholismo y es bastante frecuente, los que trabajan más que todo a nivel de fisiculturismo porque tenemos que diferenciar las dos cosas, aquí hay gente que trabaja para el fisiculturismo y hay que trabajar simplemente para su parte cardiovascular y mantenimiento; los del fisiculturismo son los que tienden a ser más estrictos en eso porque para ellos representa pérdidas de peso que es lo que más les duele.

**12. ¿Usted ha observado que los usuarios revisan tablas nutricionales y la cantidad de alimentos a consumir?**

Si, ellos generalmente están buscando la mejor dieta, siempre están buscando el último producto

---

estilo de vida esto quiere decir que va detenidamente trabajado la alimentación y comportamientos asociados con el fin de mejorar y mantener el estado físico adquirido, por otra parte existen usuarios que asisten y dejan a un lado hábitos negativos por positivos, menciona que el estar en el gimnasio por mantenimiento o por salud es importante porque se ejerce un estilo de vida sano, al momento de indagar sobre la alimentación de los usuarios el observa que siempre están buscando la mejor dieta y diferentes productos para subir la masa muscular, lo realizan sin investigar e indagar de los componentes de los suplementos simplemente consumen y deciden cual es el que le da resultados más rápido y este es el que siguen consumiendo sin medir sus consecuencias a corto, mediano y largo plazo, los usuarios consumen suplementos como proteínas de origen vegetal, proteínas animal, testosterona anabólicos y esteroides los usan de manera desenfrenada e ignorante porque no indagan, no averiguan solo experimentan, otro aspecto de importancia es que los usuarios llevan seguimiento de su peso y tamaño de los músculos diariamente, se están comparando unos con otros y están pendientes hasta de los cambios mínimos, existe ciertas personas que asisten al gimnasio y son modelos a seguir por otros, por lo general los más persistentes y los que acuden con más frecuencia estos presentan comportamientos

que los lleve a tener mejor masa muscular, el que más les de energía, bueno en fin no les importa no investigan, simplemente están buscando lo que más resultado les dé y más rápido.

**13. ¿Tiene conocimiento si los usuarios a los que usted les orienta sus rutinas de ejercicios consumen algún tipo de suplemento que contribuya a subir la masa muscular? ¿Si es el caso, cuales suplementos son los más frecuentes?**

Bueno, hay una suplementación normal que es la de proteínas, hay proteínas de origen lácteo, que son la WEIGHT PROTEIN y están las de origen vegetal que es la de soya, las más generalizada, generalmente todas las marcas manejan esos dos tipos proteína y ellos suplementan además con proteína animal, pero los que ya están tratando de conseguir masa muscular más allá lo normal ya tienen que utilizar digamos meterse con su sistema hormonal, generalmente a través de la

---

obsesivos y estrictos, por otra parte, indica que los usuarios que están metidos de lleno en el fisicoculturismo son personas que nos piden asistencia por parte de entrenadores, sus rutinas son realizadas de manera individual, independiente, no buscan ayuda de profesionales solo se fijan en el más grande y a ese es que siguen o preguntan, por ello muchas veces su cuerpo es alterado y afectado con lesiones y enfermedades, en el gimnasio entre estos sujetos se observa todo el tiempo competencia y así mismo se programan varias competencias en el año donde muchos de ellos participan en todas si es posible, los usuarios trabajan la mayor parte del tiempo en las máquinas y aparatos que les producen incrementar su tamaño corporal, así mismo se acompañan de dietas y cuidados en su alimentación, consumen suplementos es todo un proceso evolutivo donde el objetivo es subir rápidamente la masa muscular, ahora bien lo que ignoran muchos de los usuarios es que es errado querer optar por un prototipo de cuerpo idealizado porque cada cuerpo es diferente y los procesos son cambiantes, donde la parte genética es un factor importante los cuerpos no pueden ser iguales y eso es algo que no conciben con facilidad los usuarios, el entrenador refiere casos en los cuales la obsesión por subir la masa muscular y versen grandes llevo a enfermedades y a deteriorar la calidad de vida de las personas.

aplicación de testosterona, se aplican grandes cantidades de testosterona para aumentar su masa muscular, anabólicos, esteroides.

**14. ¿Los usuarios llevan seguimiento de su talla, peso y tamaño de sus músculos?**

**¿Con que frecuencia?**

Todos los días se miran, todos los días se pesan, todos los días están comparándose; si, ellos están muy pendientes de los cambios.

**15. ¿Tiene conocimiento de usuarios que en algún momento han dejado de asistir a jornadas laborales, educativas o familiares por preferir permanecer en el Gym?**

No, digamos no tengo esa certeza.

**16. ¿Usted ha observado comportamientos obsesivos como rutinas estrictas, exigentes y controladas por parte de los usuarios?**

---

Totalmente, pero vuelvo a lo mismo no es generalizado, es un pequeño grupo que si es obsesivo es técnico, bueno en fin casi compulsivos con todos sus comportamientos.

**17. ¿Podría mencionar con qué frecuencia asisten al Gym las personas que usted asesora y cuantas horas dedican a las rutinas de ejercicio?**

Realmente la asesoría aquí se le da a la gente que está iniciando, los muchachos que ya se meten a la parte de fisiculturismo ellos se encargan de conseguir sus propias rutinas, ellos no se dejan guiar, ellos solo se dejan guiar por quien esté igual que ellos, ellos no aceptan ningún tipo de ayuda de alguien que los esté de manera profesional no la aceptan.

**18. ¿Los usuarios le han manifestado que desean participar en encuentros de fisiculturismo?**

---

Si claro, generalmente todo es competencia, se programan dos tres competencias al año o cuatro y están participando en todas.

**19. ¿Los usuarios trabajan la mayor parte del tiempo en el Gym, con las maquinas que les incrementan el tamaño corporal?**

Sí, todo el tiempo tiene que ver con ese tipo, eh la masa muscular se consigue a través de alimentación y ejercicio con resistencia que son las pesas. Hay factores totalmente genéticos, hay personas que tienen una simetría muscular y los músculos responden muy bien al crecimiento, en otras personas no; en otras personas por ejemplo el tren superior crece más rápido que el inferior y así trabajen muy muy duro ya es un factor genético el que incide ahí, no todas las personas pueden tener esa cantidad de masa muscular o esa proporción.

Conozco muchos muchachos e inclusive a las personas que reparte los suplementos, él terminó

---

enfermo de pancreatitis, riñón bloqueado, taquicardia, colon irritado, bueno en fin todos los sistemas internos deteriorados y compitió durante un largo tiempo pero ahora es una persona sedentaria y enferma y creo que apenas tiene unos 35 años 40 cuando mucho, estoy seguro que su organismo es el de una persona de 80 años, porque lo aceleró tanto que su organismo está totalmente desgastado y no hay tratamiento para eso, el daño ya está hecho y ya es permanente.

Tabla de conceptualización de respuestas y análisis de las mismas, del entrenador 1

**Tabla 11 Entrenador 2**

Categoría	Pregunta – Respuesta	Análisis
<b>Autoestima</b>	<p><b>1. ¿Usted cree que los usuarios que acuden regularmente al Gym se sienten satisfechos con su imagen corporal y estado físico?</b></p>	<p>Con respecto a la percepción del entrenador 2 se puede deducir que los usuarios buscan de manera continua y de manera rápida cambios en su cuerpo que les incrementen sus niveles de autoestima y la apreciación que poseen de sí mismos, igualmente el entrenador hace mención desde su punto de vista que los usuarios se encuentran expuestos a ciertas críticas radicadas en torno al fisicoculturismo estas orientadas a las sustancias que</p>
<p>La autoestima se refiere a la necesidad de respeto y confianza en sí mismo. La</p>	<p>Pues lo ideal es que cuando vienen por primera vez se dan cuenta y van a mecanizar dentro de la estructura que se crea en el gimnasio va a dar</p>	

necesidad de la muchas bases para su estructura cotidiana, y ellos autoestima es básica, quieren cambiar rápido, pero todo es un proceso. todos tenemos el deseo de ser aceptados y valorados por los demás. Satisfacer esta necesidad de autoestima hace que las personas se vuelvan más seguras de sí mismas. El no poder reconocimiento por los propios logros, puede llevar a sentirse inferior o un fracasado". Maslow (1967), citado por Valencia (2013).

**2.¿Usted ha notado preocupación y sentimientos negativos en los usuarios hacia su propio cuerpo?**

No falta quien critique y de pronto no esté de acuerdo con algunos mitos que existen desde hace mucho tiempo que dicen que el fisicoculturismo radica en ayudas endogenicas, pero no lo es todo, lo que realmente es importante es la alimentación y el entreno que se vaya realizando

**3. ¿Ha notado que los usuarios del Gym se observan con frecuencia al espejo, si la respuesta es afirmativa porque motivos cree que lo hacen?**

Si en varios deportes se visualiza mucho el narcicismo pues es algo egocéntrico por qué se quiere ir cambiando su aspecto físico y es el reflejo de estarse superando pero muchos lo llevan al extremo de centrarse en ellos y no ver

los usuarios pueden utilizar para subir su masa muscular, además comenta que los usuarios con frecuencia se observan para ir cambiando y mejorando su aspecto físico pero hace mención ante la idea de que algunos de ellos se centran en ellos mismos llevando a comportamientos narcisistas, por otra parte el entrenador relaciona que en el grupo social creado en el gimnasio realizan comentarios negativos entre los usuarios lo que lleva a que se disminuya la autoestima de las personas que reciben este tipo de comentarios lo que de alguna manera contribuye a la manera y frecuencia en la que los usuarios aumentan sus rutinas para evitar los comentarios negativos generados en torno a su corporeidad, aun así resalta que los niveles de autoestima por lo general aumentan y los usuarios cambian sus hábitos y estilos de vida para alcanzar los logros que desean alcanzar en su cuerpo.



que alrededor puede causar críticas, adversidades, ellos pueden estar bien pero de pronto el grupo de amigos como para bajarle la autoestima le dicen como está acabado sabiendo que él ha mejorado un 70% lo hacen para hacerlo sentir mal y no le dicen ven vamos a mejorar esto.

**4. ¿Considera usted que el nivel de autoestima de los usuarios ha mejorado desde que acuden al Gym? ¿Por qué?**

Si claro bastante porque se preocupan mucho por cada uno y empiezan a alejarse de ciertos vicios y cosas monótonas que llevan, esto es un cambio al 100% ante la sociedad las relaciones interpersonales y publicas te hacen cambiar bastante.

**Presión social**

**5. ¿Ha observado en los usuarios la necesidad de aceptación y aprobación por parte de los demás?**

El ejercicio físico y el deporte pueden cumplir con diversos

Si hay aprobación positiva por parte de unas personas, así como hay personas que dicen las

Igualmente desde la perspectiva del entrenador se puede deducir que se busca aceptación por parte de la sociedad, en cuanto a las relaciones que se establecen en el gimnasio el entrenador comenta que existe cierto nivel de rivalidad entre los usuarios, resalta que los usuarios que inician sus rutinas en el gym pueden tomar a los usuarios que compiten en

aspectos sociales personas musculosas no son de mi agrado, pero como ser un vehículo transmisor de valores, pero también es probable que sea un escenario de exclusión y violencia

personas musculosas no son de mi agrado, pero no es la cuestión la musculatura sino el cambio que se le dio al cuerpo entonces siempre van a tener esa percepción de que les van a criticar esa musculatura porque y ese cambio porque, pero ya la sociedad ha ido aceptando esto.

6. **¿Usted ha observado que los usuarios, al momento de relacionarse generan empatía y relaciones de amistad con las personas que conocen en el Gym?**

Aguirre,Loaiza y Forero (2011) citado por Jiménez y Durán (2004).

A nivel competitivo hay cierta rivalidad en deportistas de alto rendimiento pues ellos deben estar súper bien los que vienen a trabajar su cuerpo y que no son de alto rendimiento también se ve esa rivalidad, pero sana, pues ellos piensas yo también lo puedo hacer, y establecen relaciones de amistad con personas internacionales se comparten cosas cuando van a torneos y se crean grupos de gimnasio.

fisicoculturismo o de alto rendimiento como modelos a seguir para trabajar e su apariencia física, pero de igual manera refiere que se crean vínculos de amistad significativos entre los usuarios a pesar de la existencia de la rivalidad, en cuanto a la motivación y las razones que existentes para intensificar las rutinas de ejercicio se relacionan los comentarios motivantes por parte de los demás usuarios hacia cambios generados si se adquiere masa muscular, además comentarios orientados a establecer objetivos lo que posiblemente lleva a intensificar los niveles de asistencia al gimnasio, manteniendo regularmente influencia y presión social de manera regular, igualmente refiere que los usuarios mantienen modelos físicos a seguir dentro de los cuales se encuentran los míster olimpias , participantes de Colombia que se encuentran posicionados en los grandes ranquin a nivel mundial, de manera que los usuarios toman estas referencias y enfoques al querer estar como ellos y querer superarlos, además el entrenador comenta que los usuarios generalmente establecen metas en cuanto al índice de masa muscular a adquirir ya que existen concursos de fisicoculturismo dirigido a Novatos y a partir de ello se empiezan a plantear metas para ganar masa muscular y tener la oportunidad de poder participar en estas competencias.

---

**7. ¿Ha observado si los usuarios establecen relaciones competitivas frente a su estado físico y masa muscular?**

Lo ideal es eso que la persona que asiste al gimnasio le aclare al instructor que es lo que quiere para el si quiere ver cambios al 100% cambios a nivel competitivo pues va a ver esa masificación para que vean esos cambios y ese contraste con ellos mismos y generalmente si se da cierta rivalidad y comparación entre ellos.

**8. ¿Cuál cree usted que puede ser la presión o la motivación de los usuarios al momento de intensificar la rutina y adquirir masa muscular?**

La rutina tiene que ser muy clara y especifica porque cuando llega la persona se le hace un manejo de unas medidas se le mide el porcentaje de grasa medidas de las diferentes partes del cuerpo entonces para que se de cambio a la estructura ósea de su cuerpo, las razones son el

---

querer que alguien le diga usted puede cambiar y lo motive a aumentar la masa muscular y vienen con ese objetivo a ver ese cambio y todo lo que se propongan lo van a obtener no es nada difícil asistiendo ni es tarde asistir a un gimnasio.

**9. ¿Ha observado si los usuarios tienen un modelo físico a seguir?**

Si varios la gente europea, de los míster olímpicos, también gente en Colombia que está posicionada en los grandes rankings a nivel mundial entonces tienen ese enfoque a estar como ellos queriendo superarlos pero todo es un proceso y hay que seguir escalafones porque esto se trata de la madurez de la masa muscular es muy diferente un muchacho de la edad de 18- 20 años a una edad de 30 años para arriba que la masa muscular está madura y es más fácil ganar masa muscular y verse mejor proporcionado que un muchacho de 18 o 19 años pero va acorde a la etapa que va viviendo y se va agilizando esa madurez en ellos

---

**10. ¿Usted cree que los usuarios establecen metas en cuanto al índice de masa muscular que deben adquirir?**

Si la meta es cuando el gimnasio de pronto los va a patrocinar a un campeonato que se llama novatos entonces esa es una de las metas de ellos pararse en una tarima y ver cuáles fueron los errores y las fallas o puntos a mejorar del cuerpo y ese el objetivo enfocarse en eso

**Estilos de vida y comportamientos asociados**

La desfiguración de lo que podría ser considerados unos hábitos saludables y equilibrados, asociados entre el

**11. ¿Tiene usted conocimiento frente a cambios que los usuarios han realizado en algunas actividades como (trasnochar, tomar bebidas alcohólicas o fumar) con el fin de mejorar su estado físico? ¿Que influye para que se den estos nuevos hábitos?**

Si la persona que está enfocada debe cambiar estos hábitos así no sea de alto rendimiento porque el alcohol va aboliendo y rechazando, pues lo que ha ganado se pierde si se realizan estos

Frente a los cambios que los usuarios realizan como tomar bebidas alcohólicas trasnochar o fumar el entrenador refiere que se deben generar estos hábitos pues según su perspectiva los usuarios deben estar enfocados en cambiar estos hábitos para mantener la masa muscular que se ha logrado durante cierto tiempo resaltando que si no se generan estos cambios afectan la apariencia física, lo que permite apreciar que el entrenador puede ejercer un papel sumamente importante en la manera en que puede llegar a ser un gran influenciador que promueve el cambio de estilos de vida existentes en los usuarios, por otra parte recalca que los usuarios e incluyéndose deben cuidar su alimentación comentando que

ejercicio físico y la salud pueden desencadenar en un

desencadenar en un

excesivo esfuerzo y

dedicación a las

prácticas deportivas.

Pope, Phillips y

Olivardia (2000),

citado por Méndez

(2014).

hábitos y lo que se ha ganado y trabajado en una semana se pierde en un momento.

**12. ¿Usted ha observado que los usuarios revisan tablas nutricionales y la cantidad de alimentos a consumir?**

Si claro eso es también una parte fundamental porque nosotros en esto a nivel competitivo tenemos que pensar en todas las comidas, nosotros hacemos hasta siete u ocho comidas en el día, pero todo va pesado los carbohidratos la verdura y la proteína, cuando se va a competencias se debe implementar una nutrición bien especificada y el instructor se encarga de dar las instrucciones de tablas nutricionales y dietas.

**13. ¿Tiene conocimiento si los usuarios a los que usted les orienta sus rutinas de ejercicios consumen algún tipo de suplemento que contribuya a subir la masa muscular? ¿Si es el**

deben consumir siete u ocho comidas en el día, y estos alimentos deben pesar cada porción ya sea de carbohidratos, verdura y las proteínas, y cuando se va a competencias se debe implementar una nutrición

mucho más rigurosa, además el entrenador comenta que generalmente le piden sugerencia para verificar y llevar seguimiento de su talla y peso,

pero también lo realizan de forma independiente cada quince días para medir su rendimiento y buscando estrategias o cambios que promuevan el

aumento de su masa muscular, comenta que algunos usuarios e incluso el

por su parte han dejado de asistir a jornadas laborales educativas o

familiares por permanecer en el gimnasio, pues manifiesta que cuando se

le toma amor y sentimiento a las actividades realizadas dentro del gym se

deja de asistir a muchos lugares indispensables para el desarrollo

personal, pero que ello se convierte en una afición es grande, pero lo

refiere como un deporte muy sano que no genera ningún tipo de

complicación, el entrenador resalta que se prevalecen comportamientos

obsesivos en los usuarios en cuanto a rutinas estrictas exigentes y

controladas que por lo general se enfocan en ganar masa muscular, así

mismo los usuarios emplean todos los días de la semana a la asistencia al

gimnasio utilizando en promedio 45 minutos o una hora para la

realización de sus rutinas de ejercicio, al mismo tiempo resalta que la

**caso, cuales suplementos son los más frecuentes?**

Casi todos los deportes implican ayudan endogenicas, pero no lo es todo lo que masifica bien al deportista es la alimentación y as rutinas de ejercicio las ayudas le van a ayudar un 25 o 30% pero no lo es todo

mayoría de usuarios que acuden al gym tiene expectativas y anhelos de participar en competencias de fisicoculturismo, retomando la idea de que las personas del entorno social dentro del que se encuentran y con pensamientos similares les animan y promueven a iniciar en competencia..

**14. ¿Los usuarios llevan seguimiento de su talla, peso y tamaño de sus músculos? ¿Con que frecuencia?**

Cada mes cada dos meses cuando quieren que los pese y mida para ver cómo está el rendimiento, pues se busca mecanismos de cambiar rutinas alimentación, pero cada quince días ellos lo hacen de manera individual por sí mismos.

**15. ¿Tiene conocimiento de usuarios que en algún momento han dejado de asistir a jornadas laborales, educativas o familiares por preferir permanecer en el Gym?**

---

Si porque cuando se le toma amor y sentimiento a esto uno deja de asistir a muchas cosas la familia a veces uno la deja de lado porque prima más el gimnasio y deja de hacer otras cosas porque la afición es grande, pero esto es un deporte muy sano.

**16. ¿Usted ha observado comportamientos obsesivos como rutinas estrictas, exigentes y controladas por parte de los usuarios?**

Si claro existen rutinas exigentes para que haya ese rompimiento de la masa muscular y de fibras que es donde se va a crear la masa muscular por eso hay que entrenar extremadamente y con rigor para que haya esa subida de masa.

**17. ¿Podría mencionar con qué frecuencia asisten al Gym las personas que usted asesora y cuantas horas dedican a las rutinas de ejercicio?**

---



Todos los días entre 45 minutos y 1 hora de lunes a sábado.

**18. ¿Los usuarios le han manifestado que desean participar en encuentros de fisicoculturismo?**

Si la mayoría que vienen lo dicen esos son sus anhelos, ese fue mi anhelo también cuando empecé y es el anhelo de toda persona que viene al gimnasio de ver el cambio que tiene su cuerpo para participar en competencia y animarse a competir y todo el mundo lo va animando diciéndole usted ya está para que se pare en tarima y compita entonces va esa motivación.

**19. ¿Los usuarios trabajan la mayor parte del tiempo en el Gym, con las máquinas que les incrementan el tamaño corporal?**

Si una buena máquina y entrenado como debe ser y si se le pasa la guía al usuario va a obtener esa ganancia de su masa muscular.

### Observación no participante

A continuación, se encuentra el análisis de subcategorías, con los comportamientos observados en el gimnasio y su respectivo análisis.

**Tabla 12 Observación no participante 1**

<b>Técnica Formato de Observación no Participante</b>	
<b>Fecha</b> 18-10-2018 <b>Hora</b> 03:20 pm – 06:30 pm	<b>Lugar</b> Gimnasio Body Gym
<b>Categoría</b> Autoestima	<b>Subcategoría</b> Imagen Corporal
<b>Observación</b>	
<p>Se observa que, en las instalaciones del gimnasio, están ubicados diferentes espejos a través de los cuales los usuarios mantienen comportamientos repetitivos de revisión de su imagen y apariencia corporal.</p> <p>Los usuarios del gimnasio que acuden con mayor frecuencia monitorean su cuerpo observándose frente al espejo, en promedio ocurre de 10 a 12 veces por hora, al momento de realizar las rutinas de ejercicio y al cambiar de máquina, así mismo se puede observar que los usuarios se desplazan dentro de las instalaciones buscando ser observados y admirados por otros.</p> <p>Se pudo observar también que los usuarios del gimnasio toman fotografías y videos de manera constante, para subirlas a las redes sociales y sentir admiración por parte de otros, así como elogios sobre su mejora en el incremento de la masa muscular.</p>	

Por otra parte se observa que el cuerpo de la población estudiada tiende a ser desproporcional con dimorfismo corporal siendo la parte superior mucho más grande que la inferior.

### **Análisis**

se identifica que los usuarios presentan distorsión en su imagen corporal, preocupación, comportamientos obsesivos e inseguridad por su apariencia física, probablemente la autoestima de los usuarios se encuentra en un nivel bajo por lo que crean conductas repetitivas orientadas a la revisión constante de su corporeidad con el fin de quemar grasa y subir masa muscular elevando su tamaño para mejorar su autopercepción. Según el DSM V, estos comportamientos son rasgos que presentan las personas con patologías de dismorfia muscular o Vigorexia estas conductas se mantienen y prevalecen en la población estudiada.

---

Tabla de conceptualización de la observación no participante 1 y su respectivo análisis de las mismas determinada por fechas de aplicación y característica observada

### **Tabla 13 Observación no participante 2**

---

#### **Técnica Formato de Observación no Participante**

---

**Fecha** 22-10-2018 **Hora** 06:20 pm – 8:00 pm

**Lugar** Gimnasio Body Gym

**Categoría** Presión Social

**Subcategoría** Interacción Social

### **Observación**

Se observa que los usuarios del gimnasio mantienen grupos a través de los cuales consultan y se apoyan entre sí para la realización de las rutinas de ejercicios, tomando como referencia al integrante del grupo que tenga más trayectoria, y participación en fisicoculturismo.

Se observa que en el gimnasio se crean y mantienen vínculos de amistad ya que se evidencian comportamientos de empatía confianza, comunicación constante y acompañamientos durante las horas en las que permanecen realizando sus rutinas de ejercicio.

Así mismo, cabe resaltar que la mayoría de los usuarios mantienen un modelo físico a seguir por el cual sienten admiración y buscan lograr una aproximación en el aspecto físico ideal de sus modelos a seguir.

Finalmente se evidencia que existe cierto grado de rivalidad entre los usuarios ya que existen conductas donde se observan entre sí para verificar los niveles de muscularidad entre unos y otros, compitiendo por lograr mejores resultados en cuanto a su aspecto físico y la adquisición de masa muscular.

### **Análisis**

se identifica que los usuarios crean vínculos de amistad, pero hay que destacar que existe la posibilidad de que se presenten sentimientos de preocupación por la influencia que se ejerce dentro del círculo social, por alcanzar resultados en comparación a sus modelos físicos a seguir, posiblemente existe la necesidad de querer subir su masa muscular, con el fin de obtener el tamaño que desean generando el desarrollo de conductas desadaptativas, competitivas e inadecuadas en cuanto al manejo de rutinas de ejercicios, la adicción al mismo, y cambios negativos generados a nivel psicológico, a partir de los comentarios que se promueven dentro del gimnasio los cuales pueden deteriorar la calidad de vida de los usuarios.

**Tabla 14 Observación no participante 3**

<b>Técnica Formato de Observación no Participante</b>	
<b>Fecha</b> 26-10-2018 <b>Hora</b> 06:20 pm – 08:00 pm	<b>Lugar</b> Gimnasio Body Gym
<b>Categoría</b> Estilo de Vida	<b>Subcategoría</b> Tiempo dedicado a las rutinas de ejercicio y sustancias anabólicas
<b>Observación</b>	
<p>Se observa que los usuarios del gimnasio que asisten con frecuencia realizan rutinas de 1 a 2 horas diarias todos los días de la semana, son personas las cuales trabajan en muchas ocasiones dos veces al día las rutinas para observar los cambios con mayor rapidez.</p> <p>En el tiempo que dedican a sus rutinas de ejercicio, la población estudiada trabaja con mayor frecuencia en máquinas que hacen que la parte superior de su cuerpo aumente, sus rutinas son extenuantes e incontrolables en varias ocasiones.</p> <p>En ocasiones los entrenadores del gimnasio realizan instrucciones a los usuarios explicando que debe realizar en las máquinas y al mismo tiempo ellos mismos siguen trabajando en otras de forma obsesiva, mostrando conductas inapropiadas para los usuarios.</p> <p>Por otra parte, se observa que aun con dolor por exceso de ejercicio, algunos usuarios continúan realizando las extenuantes rutinas de ejercicio y forzando su cuerpo sin medir las consecuencias.</p> <p>En las instalaciones del gimnasio se encuentra una vitrina en la entrada donde se promocionan diferentes suplementos, de diferentes tamaños y marcas con el fin de que los usuarios se incentiven por adquirirlas con el fin de ganar masa muscular.</p>	

Se observa que algunos de los usuarios llevan al gimnasio diferentes batidos y suplementos, algunos para preparar allí e ir consumiendo a la par de la realización de las rutinas de ejercicio.

### **Análisis**

Con la observación realizada se puede determinar que los usuarios implementan un estilo de vida estricto y en ocasiones desenfrenado por cumplir los objetivos que se trazan para subir la masa corporal, no miden las consecuencias que traen consigo a corto, mediano y largo plazo, en el medio se encuentran diferentes factores que sirven como predisponentes para que se presenten conductas desenfrenadas en los usuarios, el estilo de vida de los usuarios varía al momento de pertenecer al gimnasio, se ejercen cambios para reforzar lo que se trabaja en las rutinas de ejercicio, como lo es el cuidado con la alimentación de manera estricta así como también los nuevos hábitos con el fin de mejorar su aspecto físico y apariencia, según el DSM V en uno de sus criterios para determinar rasgos de dismorfia muscular en personas, se encuentra el incrementar diariamente su masa por medio del consumo de sustancias y reforzarlas con el ejercicio, pues consideran que su estructura corporal es pequeña o poco musculosa, característica que se ve enmarcada en los usuarios del gimnasio donde se realiza la investigación.

---

Tabla de conceptualización de la observación no participante 3 y su respectivo análisis de las mismas determinada por fechas de aplicación y característica observada

### **Matriz de Triangulación de Resultados**

Tabla 15 *Triangulación de resultados*

<b>Categoría</b>	<b>Observación Participante</b>	<b>Entrevista Semi estructurada. Usuarios</b>	<b>Entrevista Semi estructurada. Entrenadores</b>	<b>Análisis Descriptivo.</b>
------------------	-------------------------------------	---	---	------------------------------

---

<b>Autoestima</b>	<p>Se observa que, en las instalaciones del gimnasio, están ubicados diferentes espejos a través de los cuales los usuarios mantienen comportamientos repetitivos de revisión de su imagen y apariencia corporal.</p> <p>Los usuarios monitorean su cuerpo observándose frente al espejo, en promedio ocurre de 10 a 12 veces por hora, al momento de</p>	<p>La mayoría de los participantes manifiesta que es muy importante su apariencia física, consideran que este es un factor que les ayuda a sentir seguridad y a desarrollar mejores relaciones interpersonales con su círculo social, aparte de esto, indican que se observan al espejo muchas veces en el día, y aun con más frecuencia cuando acuden al gimnasio y</p>	<p>Los entrenadores refieren que la autoestima de los usuarios se ve afectada porque la imagen corporal y el estado físico es insuficiente, la mayoría no se sienten bien con su imagen, el nivel de aceptación es muy bajo, se denota preocupación y sentimientos negativos, resalta problemas de aprobación porque desean tener el mismo cuerpo de otros, no se sienten bien consigo</p>	<p>En la población se evidencia que existe la afectación en su autoestima por diferentes sucesos vividos a lo largo de su vida, la mayoría de participantes según las técnicas aplicadas consideran que la apariencia física es un factor importante para el desarrollo personal y social, en la totalidad de los participantes se determina comportamientos obsesivos y conductas inapropiadas como el observarse al espejo de manera frecuente, así como el llevar registro fotográfico y fílmico para resaltar sus avances, el auto concepto de los participantes al momento de ingresar al gimnasio se ve influenciado por los cambios generados con el trabajo de las rutinas de ejercicio, además se puede apreciar en sus respuestas que sienten cierto nivel de satisfacción con su imagen corporal y estado físico, pero indican que deben mejorar y su apariencia debe aumentar para sentirse seguros y satisfechos consigo mismo, los participantes indican que</p>
-------------------	---	--	--	--

---

---

realizar las rutinas de ejercicio y al cambiar de máquina, así mismo se puede observar que los usuarios se desplazan dentro de las instalaciones buscando ser observados y admirados por otros.

Además, se pudo observar que los usuarios del gimnasio toman fotografías y videos de manera constante.

realizan sus rutinas de ejercicio mismos y por esta razón buscan modelos a seguir, los usuarios que acuden regularmente al gimnasio, tienen rutinas desenfrenadas para subir su ego así como el tamaño de sus músculos refiere el entrenador, les gusta sentirse admirados y observados cuando suben su masa muscular promoviendo la conductas obsesivas.

desean alcanzar el nivel que puede lograr su cuerpo, así como el sobrepasarlo si es posible.

Desde la perspectiva en las respuestas de los entrenadores se verifica la información recolectada, así mismo indican que los usuarios del gimnasio constantemente buscan la aprobación, los comentarios que reciben les afecta en gran medida, modificando comportamientos y pensamientos que inciden como factores desencadenantes para adquirir mayor masa muscular como se postula en los criterios del manual diagnóstico DSM-V donde el criterio I y II , hacen referencia el primero de ellos a la preocupación por uno o más defectos o imperfecciones percibidas en el aspecto físico que no son observables o parecen sin importancia a otras personas, por otra parte el segundo criterio señala comportamientos como mirarse al espejo y realizar acciones repetitivamente como respuesta a la preocupación por el aspecto.

---



---

Por otra parte, Se observa que el cuerpo de la población estudiada tiende a ser desproporcional con el dimorfismo corporal

---

<b>Presión social</b>	Se observa que los usuarios del gimnasio mantienen grupos a través de los cuales consultan y se apoyan entre sí para la realización de las rutinas de ejercicios, tomando como referencia al integrante del grupo que tenga más	Algunos de los participantes mencionan que en su infancia le señalaban comentarios negativos, sobre su apariencia física, los cuales les impulsaron a dedicarse a trabajar en el gimnasio para mejorar su aspecto	Los entrenadores refieren que los usuarios al momento de ingresar al gimnasio crean grupos de amigos para apoyarse en las rutinas de ejercicio y ejercer competencia entre ellos, el ideal es observarse musculosos y llamativos, son	Para los participantes, la presión social es un factor importante ya que incidió en los cambios de la imagen corporal y apariencia física, los comentarios recibidos por amigos y familiares fueron en ocasiones despectivos (delgado, gordo, feo, desnutrido) generando en los usuarios pensamientos negativos acerca de si mismos, llevando a cambios en los hábitos y estilo de vida queriendo mejorar su imagen y buscando encajar en los estereotipos impuestos por la sociedad, en la mayoría de los usuarios se señala que al momento de acudir al gimnasio buscan cambios
-----------------------	---	---	---	---

---

---

trayectoria, y físico, refieren que el personas que y hábitos que promuevan el cuidado de los logros participación en observar personas posiblemente tienen alcanzados en su cuerpo, como el dejar de fisicoculturismo. con un tamaño afectación de la trasnochar, fumar, consumir bebidas alcohólicas, corporal aumentado autoestima y que de alimentos que les afectan su cuerpo, el gimnasio En el gimnasio se le lleva a mejorar, una u otra manera se en los participantes genera cambios positivos crean y mantienen superarse, buscan para perseguir como la disciplina, organización, pero cabe vínculos de amistad esforzándose. Así objetivos en común. resaltar que los participantes prefieren dar prioridad a la asistencia al gimnasio frente a la ya que se evidencian mismo el círculo realización de otras actividades educativas, comportamientos de social de los personales, familiares, sociales, muchos de ellos empatía confianza, participantes son mencionan también que el no asistir genera en comunicación compañeros que ellos sentimientos de ansiedad y preocupación constante y conocieron en el pues tenían la idea que era un día perdido, acompañamientos gimnasio para los algunos participantes mencionan les afecta la durante las horas en cuales es importante impresión que pueden reflejar ante los demás, en las que permanecen cuidar su imagen ocasiones posiblemente se sienten juzgados y realizando sus corporal, con los presionados lo que les lleva a mejorar su rutinas de ejercicio. cuales comparten pensamientos y apariencia.

La mayoría de los gustos. Para algunos En los entrenadores se observa similitud en las usuarios mantienen participantes existen respuestas referidas indicando que se ejercen

---

---

un modelo físico a pocas relaciones seguir por el cual familiares y sociales sienten admiración y debido al tiempo buscan lograr una limitado del trabajo y aproximación en el el gimnasio.

aspecto físico ideal de sus modelos a seguir

Se evidencia que existe cierto grado de rivalidad entre los usuarios ya que existen conductas donde se observan entre sí para verificar los niveles de muscularidad entre unos y otros, compitiendo por

cambios en los hábitos de vida, indican que la población que participa en competencias de fisicoculturismo son prevalentes por el nivel de complejidad, cabe mencionar que el círculo social de los usuarios cambia al momento de estar en el gimnasio puesto que allí encuentran personas que comparten pensamientos y estilos de vida similares creando vínculos de amistad, entre ellos se produce competitividad y rivalidad buscando resaltar frente a otros y seguir modelos físicos, ignorando las afectaciones que pueda tener este individuo, tomando de cierta manera la influencia ejercida por medios de comunicación.

---

---

lograr mejores resultados en cuanto a su aspecto físico y la adquisición de masa muscular

<b>Estilos de vida</b>	Se observa que los usuarios del gimnasio que asisten con frecuencia realizan rutinas de 1 a 2 horas diarias todos los días de la semana, son personas las cuales trabajan en muchas ocasiones dos veces al día las rutinas para observar los cambios con mayor rapidez.	Los participantes indican que el estilo de vida cambió en su totalidad al momento de acudir al gimnasio porque trajo consigo beneficios como el cambio de hábitos y la disciplina implementada, el nivel de organización en su vida diaria, mencionan también, que el acudir con	Para los entrenadores el estilo de vida y comportamientos relacionados en los usuarios evidencian cambios significativos puesto que el prepararse para subir competencias y subir masa muscular conlleva exigencias en los hábitos y estilo de vida esto quiere decir que va detenidamente trabajado la	En las respuestas ofrecidas por los participantes en cuanto a sus estilos de vida se evidencia que la mayoría de ellos manifiesta que se encuentran de acuerdo en consumir algún tipo de suplemento que promueva el aumento de su masa muscular, pues la mayoría de ellos conoce la existencia de la variedad de suplementos y los efectos de los mismos, tan solo un porcentaje bajo de los participantes mencionan que no consumirían anabolizantes debido a las consecuencias que trae su consumo, la mayor parte de los usuarios, presentan similitud en cuanto al tiempo que emplean para la asistencia al gimnasio utilizando en promedio de una a dos horas, intensificando el tiempo en jornadas de mañana y tarde cuando
------------------------	---	--	---	---

---

---

En el tiempo que regularidad al alimentación y participan en competencias de fisicoculturismo dedican a sus rutinas gimnasio además ha comportamientos las cuales requieren mayor dedicación, por otra de ejercicio es generado cambios en asociados con el fin de parte en las respuestas se menciona importante el considerable, la la alimentación y la mejorar y mantener el estar fuerte y musculoso porque genera respeto, población estudiada gran mayoría de los estado físico seguridad, dominio, admiración y también para trabaja con mayor participantes adquirido, por otra atraer la atención, la mayoría de usuarios al frecuencia en manifiestan deseos parte existen usuarios momento de estar en forma y subir su masa máquinas que hacen por participar en que asisten y dejan a muscular son incentivados por otros para que la parte superior concursos de un lado hábitos participar en concurso de fisicoculturismo, lo de su cuerpo fisicoculturismo, negativos por cual es frecuente en este gimnasio el cual apoya aumente, sus rutinas comentan que se positivos, menciona la realización de concursos y el promover su son extenuantes e exigen al máximo y que el estar en el participación desde diferentes categorías. incontrolables en llevan un control de gimnasio por En las respuestas de los entrenadores se varias ocasiones. su peso y lo que mantenimiento o por menciona que los usuarios son personas las consumen, refieren salud es importante cuales acceden a consumir diferentes suplementos sin tener la seguridad si estos le En ocasiones los que en cuanto al porque se ejerce un suplementos del consumo de estilo de vida sano, al benefician, solo prueban de una marca u otra gimnasio realizan suplementos lo momento de indagar buscando el que le genere mayor masa muscular, instrucciones a los realizan y que es sobre la alimentación también indican que los usuarios no tienen usuarios explicando normal pero el de los usuarios el límites y su alimentación es medida cuidando el

---

---

que debe realizar en las máquinas y al mismo tiempo ellos mismos siguen trabajando en otras de forma obsesiva, mostrando conductas inapropiadas para los usuarios.

Por otra parte, se observa que aun con dolor por exceso de ejercicio, algunos usuarios continúan realizando las extenuantes rutinas de ejercicio y forzando su cuerpo

consumir otros suplementos anabólicos indica y control.

observa que siempre están buscando mejor dieta y diferentes productos para subir la masa muscular, lo realizan sin investigar e indagar de los componentes de los suplementos simplemente consumen y deciden cual es el que les da resultados más rápidos y este es el que siguen consumiendo sin medir sus consecuencias a corto, mediano y largo plazo, los usuarios consumen suplementos como

consumo de carbohidratos, proteínas , azúcares e incluso preparan las porciones exactas de sus alimentos, buscan dietas estrictas denotando comportamientos excesivos en el cuidado de su cuerpo.

Por lo tanto, se evidencia que posiblemente se cumple el criterio D del DSM V en algunos participantes, que indica que en las personas que pueden presentar Vigorexia existe una preocupación excesiva por el aspecto, con la inquietud especialmente por el tejido adiposo o el peso corporal, además se evidencia que existe una preocupación en algunos por la idea de que su estructura corporal es demasiado pequeña o poco musculosa, lo cual genera una preocupación permanente en la persona.

---

---

sin medir las consecuencias.

En las instalaciones del gimnasio se encuentra una vitrina en la entrada donde se promocionan diferentes suplementos, de diferentes tamaños y marcas con el fin de que los usuarios se incentiven por adquirirlas con el fin de ganar masa muscular.

Se observa que algunos de los

proteínas de origen vegetal, proteínas animal, testosterona anabólicos y esteroides los usan de manera desenfadada e ignorante porque no indagan, no averiguan solo experimentan, otro aspecto de importancia es que los usuarios llevan seguimiento de su peso y tamaño de los músculos diariamente, se están comparando unos con otros y están pendientes hasta de los cambios mínimos, existe ciertas personas

---

---

usuarios llevan al gimnasio diferentes batidos y suplementos, algunos para preparar allí e ir consumiendo a la par de la realización de las rutinas de ejercicio.	que asisten al gimnasio y son modelos a seguir por otros.
--	---

---

Esta tabla de triangulación de resultados, posee un análisis de las características encontradas desde cada técnica aplicada.



## Discusión de Resultados

La presente investigación titulada Factores psicosociales que permiten predecir el riesgo de padecer vigorexia en población masculina del gimnasio Body Gym de Pamplona, permite conocer el proceso de exploración a nivel metodológico cualitativo por medio de aplicación de técnicas de observación no participante, y entrevistas semi estructuradas dirigidas a usuarios y entrenadores del gimnasio. En este sentido, la investigación se enfatizó en realizar un abordaje para identificar los elementos psicosociales, que inciden en el riesgo de la adicción al ejercicio o Vigorexia, e indica la presencia de la problemática y las afectaciones presentes a nivel psicosocial de los participantes.

Puesto que el fenómeno estudiado se trata de una combinación de aspectos genéticos, psicológicos y culturales, en donde el auto concepto en los hombres, la predisposición sintomatológica obsesiva compulsiva; son factores predisponentes que sumados a una presión social por adquirir un cuerpo musculoso, llevan a que determinados individuos apuesten a la valoración de sí mismos y el sentimiento de sí al cumplimiento del ideal dispuesto culturalmente; de manera similar a lo que ocurre en los trastornos alimentarios. (Loaiza & Tangarife , 2003 ).

Se enfocan los resultados del proceso investigativo con base a tres categorías de análisis que fueron diseñadas fundamentándose en los objetivos que orientan este estudio investigativo, se muestra en primera instancia acerca de la categoría que evalúa la autoestima de los participantes, los cuales manifestaron que durante su vida recibieron comentarios negativos sobre su apariencia física y su auto concepto fue variando por no encajar en los parámetros impuestos en la sociedad, lo cual fue un factor que incidió para acudir al gimnasio y mejorar su apariencia.

De acuerdo a ello, es importante tener presentes las diferentes características que son marcadas y que se evidencian constantemente en la persona que presenta rasgos de Vigorexia, el Manual Diagnóstico y Estadístico de Trastornos Mentales, DSM-V (2018)

inicialmente postula en uno de sus criterios la preocupación por uno o más defectos o imperfecciones percibidas en el aspecto físico que no son observables o parecen sin importancia a otras personas.

Siendo así, el estudio permitió conocer que los participantes uno, tres, cuatro, cinco, siete y ocho, presentan insatisfacción con la imagen corporal, pues de acuerdo a las entrevistas realizadas, estos participantes experimentan sentimientos y pensamientos negativos hacia sí mismos, conductas de auto observación y verificación constante debido a las experiencias y comentarios recibidos en infancia o adolescencia, en relación a los participantes dos y seis, presentan pensamientos y percepciones acerca de su autoestima de forma más positiva, pero de igual manera recalcan la idea de que siempre van a buscar mejorar y perfeccionar su aspecto físico, existiendo inconformidad de los resultados que se han obtenido, lo que permite evidenciar que aunque los participantes conserven una buena autoestima, existe una autoimagen distorsionada ya que se observa la incapacidad de ver la muscularidad adquirida, demostrando pensamientos obsesivos, orientados a adquirir masa muscular.

Por lo tanto, se evidencia que la autoestima baja y la presión social son factores influyentes en el desarrollo de la distorsión cognitiva de las personas que presenten rasgos de dismorfia muscular, según Castro y Ferreira (2007), la Dismorfia Muscular se asemeja al Trastorno Obsesivo Compulsivo donde la persona experimenta pensamientos obsesivos en cuanto a su muscularidad, conductas compulsivas, conductas de verificación y ejercicio obsesivo, generando que los adictos al cuerpo o Vigoréxicos, sean personas con baja autoestima, que se caracterizan por miradas continuas en el espejo, realizando acciones que requieran esfuerzos físicos, y que fácilmente promueven trastornos de la personalidad.

Al mismo tiempo, el trastorno de la propia imagen corporal es origen de múltiples problemas psicológicos Cash y Pruzinsky (2002), citado por Molina (2007) afirman que las alteraciones o distorsiones generadas en la infancia o adolescencia se pueden tomar como predictores para el desarrollo de la dismorfia muscular ya que uno de los síntomas

principales hace referencia a la manera en cómo se percibe el individuo a sí mismo, y la creencia que tiene el individuo de cómo es percibido por las demás personas de su entorno.

De este modo, los antecedentes que presente la persona son fundamentales para detectar problemáticas y afectaciones futuras, la autoestima cumple un papel determinante y puede ser afectada por comentarios o actitudes negativas de parte de personas cercanas frente a la apariencia y estado físico, porque en ocasiones, los sentimientos que se tiene hacia el propio cuerpo están mediados a lo que otros piensen, a partir de ello, se observa como la autoestima, la confianza, la seguridad y el amor propio quedan ocultos tras pensamientos negativos hacia el cuerpo, generando la sensación de querer cambiar, buscando agradar a otros, no se tiene un valor frente a lo que es, simplemente se centra en lo negativo y lo exagera.

También se evaluó la categoría de presión social donde se exploró todos aquellos aspectos relacionados a la influencia social, las afectaciones implicadas en las áreas familiar, social, escolar, o laboral, y los cambios generados a partir del entorno social en el cual se encuentran inmersos.

Con los argumentos de Gardner (1996) citado por Espina, Ortego, Alda, Yenes y Amagoia, (2014) refieren que la imagen corporal incluye dos componentes: uno perceptivo que hace referencia a la estimación del tamaño y apariencia y otro actitudinal que recoge los sentimientos y actitudes hacia el propio cuerpo. El trastorno de la imagen corporal incluye aspectos perceptivos, afectivos y cognitivos y se define como una preocupación exagerada por algún defecto imaginario o sobreestimado de la apariencia física. Lo cual lleva a devaluar la apariencia, preocupándose en gran medida por la opinión de los demás y a pensar que no vale, ni puede ser querido debido a la apariencia física; por ello las personas con trastornos de la imagen corporal ocultarán su cuerpo, lo someterán a dietas, ejercicio y evitarán las relaciones sociales y preocupaciones excesivas por su apariencia física

A partir de lo anterior, resulta importante señalar que los participantes presentan cambios a nivel afectivo dentro de los cuales la mayoría de ellos, indican que sus relaciones sociales se han modificado desde que ingresaron al gimnasio, pues buscan establecer lazos de amistad, con personas que compartan pensamientos similares en cuanto a las rutinas y hábitos de vida orientados a la adquisición de masa muscular, así mismo algunos de ellos refieren que al momento de establecer relaciones sentimentales resulta importante que sea una pareja la cual cuide su imagen corporal mantenga hábitos y estilos de vida saludables, consideran la necesidad de que sean personas que les aporten a su proceso y mantengan pensamientos similares.

Otro elemento identificado, hace referencia ante los comportamientos dentro del nuevo grupo social, a través del cual se realizan conductas orientadas a consultar y apoyarse entre sí mismos para la realización de las rutinas de ejercicios, tomando como referencia al integrante del grupo que tenga más trayectoria, y participación en fisicoculturismo.

Además, se pudo determinar a través de la técnica de observación no participante que existe cierto grado de rivalidad entre los usuarios donde se evidencian conductas de comparación, y seguimiento entre los participantes con el fin de verificar los niveles de muscularidad entre unos y otros, compitiendo por lograr mejores resultados en cuanto a su aspecto físico y la adquisición de masa muscular.

Por otra parte, Loaliza y Tangarife (2003 ) indican que el primer factor predisponente es la presión Social, la exigencia de una imagen determinada para desarrollar ciertos puestos de trabajo, lo que provoca que algunas personas se impongan al cumplimiento del ideal de belleza para poder promocionarse profesionalmente, posteriormente, se desarrolla el rechazo social del sobrepeso como segundo factor, las personas obesas o alejadas de los cánones de la figura perfecta, sufren el rechazo y el desprestigio social. Contrastando con lo mencionado anteriormente, se debe resaltar la íntima relación y presencia de ciertos factores sociales en los participantes, los cuales pueden ser tomados como posibles rasgos en el desarrollo de la Vigorexia o dismorfia muscular.

Se toma en cuenta una categoría final de análisis investigativo que abarca los estilos de vida donde se analiza el tiempo dedicado a las rutinas de ejercicio, hábitos de consumo y conductas orientadas a la adquisición y el mantenimiento de la masa muscular. Debido a ello, la práctica de ejercicio continuo puede estar recompensado psicológicamente de diversas maneras: por ejemplo, mejorando el estado de ánimo, proporcionando más ocasiones para relacionarse socialmente con personas que compartan pensamientos similares y estas recompensas pueden fomentar un comportamiento de ejercicio continuado, este proceso se ha descrito como una motivación intrínseca de la práctica del ejercicio (Castro y Ferreira, 2007).

Es decir que las personas no se sienten a gusto con su propio cuerpo y se obsesionan con la mejora de ciertos defectos físicos, iniciando un proceso donde se experimentan pensamientos obsesivos en cuanto a su masa muscular y conductas compulsivas, conductas de verificación y ejercicio obsesivo generando afectación en su desarrollo social.

Contrastando lo anteriormente mencionado, se pudo evidenciar en los participantes de la investigación que se presentan rasgos de adicción al ejercicio, porque en el discurso se refleja la necesidad de asistir de forma constante al gimnasio, ya que en su totalidad refieren que asisten de manera muy frecuente realizando rutinas de dos horas diarias o más si es necesario semanalmente, intensifican sus rutinas en el caso de la participación en competencias de fisicoculturismo, además la totalidad de los participantes comentan que la inasistencia al gimnasio les producen estados de irritabilidad, malestar y ansiedad.

Este comportamiento coincide con lo que el Manual Diagnóstico y Estadístico de Trastornos Mentales, DSM-V, (2018) menciona dentro de sus criterios, relacionado con la preocupación por la apariencia, donde se explica la inquietud acerca del tejido adiposo o el peso corporal en un sujeto cuyos síntomas cumplen los criterios diagnósticos de un trastorno alimentario, generando sentimientos de preocupación y malestar clínicamente significativo o deterioro en lo social, laboral y otras áreas importantes del funcionamiento.

De este modo, el no ejercer control sobre la mente conlleva propiciar malestar y posiblemente a interferir de forma negativa en el funcionamiento de los individuos, la población abordada responde que por diferentes motivos la mayor parte del tiempo presentan pensamientos relacionados con lo que desean lograr estando en el gimnasio, es decir en su tiempo libre, el tema está enfocado en buscar herramientas y opciones para subir masa muscular, la mentalidad de estas personas esta tan interesada en sus objetivos y metas planteadas en el gimnasio, que son incitados a consumir diferentes suplementos o a probar alternativas con el fin de subir de tamaño muscular rápidamente, presentando deterioro en su vida personal y social por los patrones marcados de pensamientos obsesivos.

Ahora bien, el uso de suplementos en la totalidad de los participantes es tomado como un proceso natural que se tiene que generar en su estilo de vida, porque para algunos el asistir al gimnasio diariamente y practicar rutinas de ejercicio no va producir los logros que ellos esperan si no incorporan a su dieta estos suplementos, por eso, deciden usar diferentes suplementos de diferentes marcas con el fin de tener una evolución rápida, pero en ocasiones desconocen que los cuerpos son diferentes y que por consiguiente es importante saber las restricciones de los productos y el indagar los efectos a corto, mediano y largo plazo en el organismo.

Retomando lo anterior, en el caso de los anabolizantes son sustancias que implican un mayor cuidado y son usados por los participantes de la investigación, los cuales indican que para ellos genera beneficios y que sin importar las consecuencias las usan o las usarían si fuera el caso, lo que les lleva a deteriorar su vida con actitudes que para ellos parece normal y sano, muchos consideran que el hecho de practicar un estilo de vida como este, es saludable y totalmente valido y no lo perciben como un problema o enfermedad.

Según el Manual Diagnóstico y Estadístico de Trastornos Mentales, DSM-V (2018), se deben tener en consideración criterios para el diagnóstico al momento de determinar si existen rasgos de dismorfia muscular, (Preocupación por uno o más defectos o

imperfecciones percibidas en el aspecto físico que no son observables o parecen sin importancia a otras personas, en algún momento durante el curso del trastorno, el sujeto ha realizado comportamientos repetitivos como respuesta a la preocupación por el aspecto, preocupación causa malestar clínicamente significativo o deterioro en lo social, laboral y otras áreas importantes del funcionamiento y preocupación por la apariencia no se explica mejor por la inquietud acerca del tejido adiposo o el peso corporal ) al contrastar lo que indican los postulados con las conductas de la totalidad de los participantes y las respuestas obtenidas en la investigación con las herramientas de recolección de datos, se puede evidenciar que si existe la problemática indagada en la presente investigación y que los rasgos de padecer dismorfia muscular o Vigorexia existen en los participantes

Se debe hacer énfasis en la diferencia que existe entre el ejercicio obsesivo (Vigorexia) y el ejercicio por salud o bienestar para denotar las conductas obsesivas destacando que existen ciertos rasgos de adicción al ejercicio debido a las horas dedicadas a las rutinas de ejercicio por los participantes, además es de resaltar que los participantes dejan de lado actividades sociales, familiares, educativas o laborales donde mantienen pensamientos e ideas orientadas a dar siempre prioridad a las actividades desarrolladas dentro del gimnasio, y pensamientos recurrentes en cuanto al aumento de su masa muscular, generando cambios conductuales y comportamentales.

En la Vigorexia se enmarcan comportamientos que se establecen de forma excesiva en la revisión y control del aumento de su masa muscular, lo que permite predecir que los pensamientos de las personas con rasgos de Vigorexia, no se adecuan a la realidad, pues sienten la necesidad constante de intensificar las rutinas de ejercicios, para compensar imaginarios negativos en torno a su imagen corporal.

De acuerdo a la información ofrecida en la aplicación de la entrevista semi-estructurada, a los 2 entrenadores del gimnasio se logra contrastar y validar información relevante en cuanto a las categorías estudiadas en la investigación autoestima, presión social y estilos de vida, donde se verifica que existe alto grado de incidencia frente los riesgos de la adicción, es justo decir que estos observan en los usuarios conductas des

adaptativas y presentan los rasgos anteriormente expuestos en cuanto a el desarrollo de la Vigorexia probando hipótesis de que la problemática se encuentra presente en los usuarios del gimnasio Body Gym del Municipio de Pamplona, lo cual puede representar graves afectaciones en la calidad de vida de los participantes estudiados.



## Conclusiones

A partir de la aplicación de las diferentes técnicas empleadas, los resultados obtenidos y el análisis realizado, se logró identificar que en la población existe la prevalencia de varios factores psicosociales, según el Manual Diagnóstico y Estadístico de Trastornos Mentales DSM, donde se indican los rasgos de la problemática estudiada, tales como preocupación por uno o más defectos o imperfecciones percibidas en el aspecto físico, así mismo comportamientos repetitivos, deterioro en lo social, laboral u otras áreas importantes del funcionamiento de los individuos.

Ahora bien, la percepción generada de los participantes acerca de su aspecto físico, se ve influenciada por comentarios negativos recibidos en su infancia o adolescencia, lo que les llevó a incorporar valoraciones negativas de su imagen corporal, elementos que pueden ser tomados como un factor primordial en la modificación de pensamientos a partir del evento, donde los participantes experimentan la necesidad de disminuir preocupaciones e imperfecciones percibidas acudiendo regularmente al gimnasio enfocándose en cambiar y perfeccionar su apariencia buscando verse fuertes y musculosos aumentando los niveles de satisfacción que mantienen con respecto a su auto concepto.

Por otra parte, se observa a través de las técnicas de observación no participante y entrevistas semiestructuradas, que la autoestima de los participantes se ve afectada, ya que se comprobó que existen bajos niveles de aceptación, pensamientos de inseguridad y acciones de manera repetitiva, con patrones de perfeccionismo, pues los individuos manejan conductas que demuestran altos índices de autoevaluación, como el observarse frecuentemente al espejo, con el fin de revisar el aumento de masa muscular y progreso en su cuerpo.

En la población estudiada, se evidencian pensamientos de insatisfacción corporal, ya que la mayoría de los participantes manifiesta que su pensamiento es enfocado principalmente en su apariencia física, manteniendo una visión errada de la realidad, en

la mayoría de los individuos se perciben distorsiones del esquema corporal, debido a que existe la incapacidad de ver con exactitud el tamaño del propio cuerpo, desarrollando pensamientos obsesivos, donde se recalcan que los logros y cambios alcanzados en su cuerpo no son suficientes, pues desean alcanzar y sobrepasar los niveles de muscularidad de sus preparadores físicos, y generar admiración por parte del entorno social.

Con respecto a la existencia de conductas entorno a los hábitos alimenticios y consumo de sustancias anabólicas se pudo inferir que se observa una relación altamente significativa en los cambios alimentarios, ya que la totalidad de los participantes restringe el consumo de ciertos alimentos, tienden a pesar y medir las porciones, tienen en cuenta tablas nutricionales o componentes de los alimentos, incluso varios de ellos optan por preparar sus comidas de forma individual, así mismo, evitando que se disminuya el nivel alcanzado en su corporeidad, los cambios en los patrones alimentarios anteriormente mencionados generan cierto grado de críticas y juzgamiento a nivel social y familiar.

Los individuos que participan en competencias de fisicoculturismo intensifican los cuidados en el consumo de ciertos alimentos, pues consumen grandes cantidades de proteínas, y carbohidratos mientras disminuyen las cantidades de azúcar y grasas antes de la competición, lo que les proporciona una ventaja competitiva en relación con los otros participantes, denotando la posible relación con el desarrollo de otro tipo de trastorno alimentario, que incluiría una tendencia reciente centrada en la obsesión y actitudes alimenticias alteradas por el deseo de adquirir masa muscular.

En cuanto al consumo de algún tipo de suplemento para obtener masa muscular se logró establecer que los individuos consumen sustancias que les contribuyen a aumentar su masa muscular, se obtuvo información relevante que afirma que la mayoría de ellos consumen, mono hidrato de creatina antes de entrenar, durante el entrenamiento consumen batidos, proteína aislada de suero, después de entrenar glutamina, aminoácidos, suplementos y algunos tipos de ayudas ergogénicas es decir anabólicos, cierto porcentaje de los participantes desconoce las consecuencias a nivel biológico y aun así mantienen el consumo, igualmente un pequeño grupo consume las sustancias por

sugerencia del grupo social sin mantener información adecuada de los efectos de las mismas.

Es importante señalar que los individuos que asisten al gimnasio se encuentran expuestos a influencia y presión social, se debe resaltar que se modifican hábitos de vida por unos “hábitos más saludables” según la percepción de los participantes, los sujetos que mantienen años de trayectoria en el proceso de adquirir su masa muscular, participan en competencias de fisiculturismo convirtiéndose en influenciadores en los cambios del estilo de vida para los individuos que inician con sus rutinas de ejercicio, modificando hábitos como el abandono de salidas nocturnas, los hábitos del sueño, o consumo de bebidas alcohólicas.

Además se debe agregar que los participantes modifican sus relaciones sociales, es decir dentro del gimnasio se crean y establecen vínculos de amistad donde se comparten pensamientos y acciones orientadas a un mismo fin, mejorar su estado físico, denotándose que en estas relaciones de amistad se motivan los avances de cada integrante del grupo, se comparte las maneras en las que se puede realizar ejercicios para adquirir masa muscular, y se incentiva a participar en competencias de fisiculturismo.

Ahora bien, al analizar la diferencia que existe entre el ejercicio obsesivo y el ejercicio por salud o bienestar, se pudo identificar que la mayoría de los individuos realizan sus rutinas de ejercicio de forma frecuente, intensificando sus rutinas y los niveles de exigencia, conservando sentimientos de aceptación del sufrimiento y del daño físico, como camino para conseguir el desarrollo muscular, lo que constituye un elemento que afecta gradualmente la salud física y psicológica de los individuos que indican rasgos de dismorfia y se encuentran inmersos en las competencias de fisiculturismo.

Se debe hacer hincapié ante las respuestas de un pequeño grupo de participantes las cuales resultan un tanto alarmantes debido a que entrenan estando lesionados, tolerando molestias a nivel físico, se percibe que existen pensamientos obsesivos y adicción al

ejercicio, ya que se mantiene un nivel de exigencia extremo; los participantes experimentan sentimientos de ansiedad y temor ante la pérdida de masa muscular.

Conforme a los resultados de las técnicas aplicadas a los participantes y contrastar la percepción de los entrenadores se puede concluir que se logró cumplir con el objetivo propuesto para la investigación ya que se identifican los factores psicosociales, que inciden en el riesgo de la adicción al ejercicio o Vigorexia, en la población masculina que acuden al gimnasio Body Gym de la ciudad de Pamplona.

Se concluye la necesidad de llevar estos resultados pretendiendo que aporten conocimientos pertinentes frente a la problemática, que sirvan de guía para la incursión de nuevas líneas de investigación, e hipótesis ya que es una problemática actual, que va en ascenso y pasa desapercibida, por lo que desde el área de la Psicología y el quehacer del ejercicio profesional se debe actuar en pro de la investigación de los problemas referentes al comportamiento humano, identificar riesgos individuales, colectivos en la comunidad, disminuir conductas que afecten la salud mental y la calidad de vida de los individuos.

Finalmente se construye una ficha informativa, haciendo uso de esta herramienta de manera visual y atractiva, para captar la atención de los usuarios de forma eficaz y reiterativa, la información será ubicado en las instalaciones del gimnasio donde se realizó la investigación, al ubicar de manera estratégica y visible, los usuarios pueden observar la información con referencia a la problemática de dismorfia muscular, donde se exponen las consecuencias a corto, mediano y largo plazo, buscando mitigar la problemática y ofrecer información pertinente con respecto al tema.

## **Recomendaciones**

Para dar finalización a la investigación se expresan algunas recomendaciones que surgen como consideraciones finales a los hallazgos encontrados, de manera que se impulse a seguir trabajando con esta problemática.

Se sugiere realizar investigaciones de la problemática estudiada, tomando como base la información suministrada en la presente investigación, recomendando ejecutar un estudio mixto usando población de hombres y mujeres observando la incidencia de la temática y su relevancia.

El tema de investigación abordado se puede tomar como referencia para diferentes áreas como de la salud y el deporte, y en diversas disciplinas como lo es la Psicología, nutrición, fisioterapia o educación física con lo cual se puede proponer una investigación interdisciplinar.

Por otra parte, se recomienda realizar aporte desde la psicología en el área clínica donde se determinen los rasgos de dismorfia muscular, teniendo en cuenta el manejo del pensamiento, control de emociones, y otros trastornos generados como el narcisismo, depresión, ansiedad y desórdenes alimenticios, que los individuos que asistan a estos lugares pueden llegar a evidenciar.

Se recomienda realizar investigaciones comparativas entre género y diferentes gimnasios para observar la connotación de la problemática, es igual de importante analizar tanto usuarios como entrenadores de los gimnasios, para determinar por medio de estudios, la importancia que tiene el entrenador quien es tomado como ejemplo a seguir por cada usuario.

Crear programas de entrenamiento orientados a la salud, donde se le dé importancia a la labor desarrollada por profesionales del área de Psicología, puesto que se hace

necesario aumentar la interacción y el manejo integral con el fin de promover comportamientos que fortalezcan la salud mental de los usuarios que asisten con regularidad a gimnasios.

Promover dentro de la academia la formación de profesionales íntegros que se alejen del modelo técnico el cual solo plantea soluciones rápidas y facilistas a las necesidades de las personas, por un modelo profesional que abarque lo personal, lo ético, lo humano en el quehacer diario y esté capacitado para diseñar programas de entrenamiento innovadores que contemplen a las personas en todas sus dimensiones y beneficien su salud.

Adicionalmente, se recomienda que en los gimnasios se clarifiquen los objetivos que se pueden llegar a cumplir con la realización de ejercicio físico y los que no; así mismo se considera pertinente que los gimnasios tengan incluido en su personal gente capacitada e idónea para el trabajo desde la parte física y mental tal como la implementación de un grupo de expertos desde el área de la psicología y la nutrición los cuales orienten a los usuarios y proporcionen acompañamiento en el proceso; de esta manera se puede mitigar la problemática y brindar un abordaje con alertas tempranas, donde puedan realizar ejercicio pero de una manera segura sin que se vea perjudicada su salud.

Finalmente se recomienda que los futuros psicólogos en formación, indaguen sobre el área de la psicología deportiva, debido a que existen múltiples problemáticas desde esta rama, son pocos los estudios que existen siendo pertinente adundar y proponer temas de investigación innovadores que promuevan la importancia y la labor del psicólogo deportivo.

### Referentes Bibliográficas

- Aguirre,Loaiza y Forero (2011) citado por Jiménez y Durán (2004). (s.f.). *Responsabilidad social ética y deporte* . Obtenido de <http://www.munideporte.com/imagenes/documentacion/ficheros/0199AAF1.pdf>
- Andrade, Garcia y Zambrano. (2012). *NIVELES DE ADICCIÓN AL EJERCICIO CORPORAL EN PERSONAS FISIOCULTURISTAS*. Obtenido de Revista Iberoamericana de Psicología del Ejercicio y el Deporte, vol. 7: <https://www.redalyc.org/pdf/3111/311126611001.pdf>
- APA. (2016). *Manual Diagnóstico y Estadístico de Trastornos Mentales*. American Psychiatric Association. Obtenido de <http://mgyf.org/diagnostico-vigorexia-dismorfia-muscular-trastornos-conducta-consumo-diversas-sustancias-potencialmente-peligrosas/>
- Arbinaga . (2005). *DISMORFÍA MUSCULAR O VIGOREXIA:UNA REVISIÓN TEORICA*. Obtenido de [file:///C:/Users/User/Downloads/1049-4548-1-SM%20\(1\).pdf](file:///C:/Users/User/Downloads/1049-4548-1-SM%20(1).pdf)
- Arbinaga. (2010). *Físicoculturistas consumidores de esteroides anabolizantes y sus relaciones con la autodescripción física y la ansiedad social*. Obtenido de <https://www.redalyc.org/pdf/647/64719284012.pdf>
- Arias, C. (2015). La Red de Apoyo Social: Cambios a lo largo del ciclo vital. *Kairós Gerontología*, 149-172.
- Asociación de Psicólogos Americanos. (2016). *Psicología en el deporte*. Obtenido de [file:///C:/Users/User/Downloads/Dialnet-PsicologiaEnElDeporte-5761620%20\(1\).pdf](file:///C:/Users/User/Downloads/Dialnet-PsicologiaEnElDeporte-5761620%20(1).pdf)
- Báez-Ávila, L. (2018). Una mirada a la investigación de la psicología deportiva en Puerto Rico: Recorrido de los últimos 20 años. *Revista Puertorriqueña de Psicología*, 17(1), 552-569.
- Baile (2004) citado por Solano (2013) . (2013). *Vigorexia y el Trastorno Narcisista de la personalidad en varones de fisicoculturismo*. Obtenido de <https://core.ac.uk/download/pdf/54222205.pdf>
- Baile. (2011). Dismorfia muscular: definición y evaluación. *Scielo*, 35.

- Cano y Taborda. (2017). *Estilos de Personalidad de Futbolistas durante la competición y su relación con la posición de juego*. Pamplona, Norte de Santander . Pamplona.
- Cash y Pruzinsky (2002) citado por Molina (2007). (s.f.). Vigorexia: adicción, obsesión o dismorfia; un intento de aproximación. *Instituto de Investigación de Drogodependencias*.
- Castro y Ferreira. (2007). *VIGOREXIA: ESTUDIO SOBRE LA ADICCIÓN AL EJERCICIO*. Obtenido de <http://viref.udea.edu.co/contenido/pdf/105-vigorexia.pdf>
- Chacón , A. (2016). *Predicción de riesgo de disformia muscular en personas adultas físicamente activas residentes en el gran área metropolitana de San José*. Costa Rica: universidad nacional de costa rica.
- Colpsic Colegio Colombiano de Psicólogos . (2018). *Colegio Colombiano de Psicólogos* . Obtenido de Psicologo Deportivo: <http://www.colpsic.org.co/>
- Córdoba y Peñalosa. (2013). *Anorexia, Ajuste y Cambio en el Sistema Familiar Pamplona, Norte de Santander* . Pamplona.
- Cruz, A. Y., & Naranjo, N. C. (2017). Marco Contextual. En *ESTUDIO DE CASO SOBRE LA COGNICIÓN EN PACIENTE CON ANTECEDENTES FAMILIARES DE ENFERMEDAD DE ALZHEIMER*. (pág. 117). Pamplona, Norte de santander: Universidad de Pamplona.
- Cueto, S., Miranda, A., Leon, J., & Vásquez, M. (2017). Trayectorias educativas en el Perú: desde la infancia hasta la adultez temprana. *Analisis & propuestas*, 1-4.
- Dávila. (2015). *Vigorexia y preocupación de la imagen corporal en usuarios de los gimnasios de la ciudad de Loja octubre a noviembre del 2015*. Obtenido de Repositorio de Tesis de Grado y Posgrado: <http://repositorio.puce.edu.ec/handle/22000/9709>
- De la Serna (2004) citado por Molina (2007). (2007). Vigorexia: adicción, obsesión o dismorfia; un intento de aproximación. *redalyc*.
- Diaz W. (2005). Hacia la construcción del concepto integral de adultez . *REVENF*.
- DSM-V. (2018). *Diagnóstico de vigorexia (dismorfia muscular) a raíz de trastornos de conducta: consumo de diversas sustancias potencialmente peligrosas y sus consecuencias*. Obtenido de <http://mgyf.org/diagnostico-vigorexia-dismorfia->



muscular-trastornos-conducta-consumo-diversas-sustancias-potencialmente-peligrosas/

- Fernández, M., & Sánchez, P. (2002). *Estrategias de intervención en educación para la salud desde la educación física*. Barcelona: Inde publicaciones.
- Florean. (2015). Papeles del Psicólogo. *EL PSICÓLOGO DEL DEPORTE EN EL ALTO RENDIMIENTO: APORTACIONES Y RETOS*, <https://www.redalyc.org/pdf/778/77815136005.pdf>.
- García. (2010). *etapasdesarrollohumano*. Obtenido de Etapa Prenatal o Fase Prenatal: <https://www.etapasdesarrollohumano.com/etapas/prenatal/>
- Gardner (1996) citado por Espina, Ortego, Alda, Yenes y Amagoia (2014) . (2014). *LA IMAGEN CORPORAL EN LOS TRASTORNOS ALIMENTARIOS*. Obtenido de <http://www.psicothema.com/psicothema.asp?id=475>
- González Dávila, C. (2015). *Vigorexia y preocupación de la imagen corporal en usuarios de los gimnasios de la ciudad de Loja octubre a noviembre del 2015*. Quito: Pontifica universidad catolica de ecuador.
- Gutiérrez & Ferreira . (2016). *Vigorexia. Adicción al ejercicio* . Obtenido de <https://espanol.free-ebooks.net/ebook/Vigorexia-Adiccion-al-ejercicio/html/23>
- Gutiérrez, C., & Ferreira, R. (2001). *Vigorexia, estudio sobre la adicción al ejercicio un enfoque de la problemática*. Medellín: instituto universitario de educacion fisica.
- Hernandez N. (2003). El proceso del envejecimiento . *MEDWAVE*.
- Hernández, Fernández y Baptista (2010). (2010). *Metodología de la Investigación, Quinta Edición*.
- Jaramillo L. (2007). *Concepción de la infancia* . Obtenido de <http://rcientificas.uninorte.edu.co/index.php/zona/article/viewFile/1687/1096>
- Kohlberg . (2016). *Estadios Evolutivos del Razonamiento Moral*. Obtenido de <http://www.xtec.cat/~lvallmaj/passeig/kohlber2.htm>
- Lefrancois (2005) citado por Panesso y Arango (2017). (2017). *LA AUTOESTIMA, PROCESO HUMANO*.
- Loaiza y Tangarife . (2003 ). *DISMORFÍA MUSCULAR O VIGOREXIA: UNA REVISIÓN HISTÓRICA*. Obtenido de file:///C:/Users/User/Downloads/1049-4548-1-SM.pdf

- Loaiza, Tangarife, & Loaiza. (2014). *Dismorfía muscular o vigorexia: una revisión teórica*. (Vol. 3). Manizales: Psicoideas.
- Maslow (1967), citado por Valencia (2013). (2013). *Autoestima y la personalidad*.  
Obtenido de UAI: <http://imgbiblio.vaneduc.edu.ar/fulltext/files/TC113919.pdf>
- Mayordomo, T., Sales, A., Satorres, E., & Meléndez, J. (2016). Bienestar psicológico en función de la etapa de vida, el sexo y su interacción. *Pensamiento Psicológico*, 14(2), 101-112.
- Mejía, Pastrana, y Mejía (2011) citado por Giraldo y Holguin (2017). (2017). LA AUTOESTIMA, PROCESO HUMANO. *PSYCONEX*. Obtenido de <https://aprendeonline.udea.edu.co/revistas/index.php/Psyconex/article/viewFile/328507/20785325>
- MINSALUD. (2018). *Gobierno de Colombia* . Obtenido de Ciclo Vital: <https://www.minsalud.gov.co/proteccionsocial/Paginas/cicloVida.aspx>
- Molina & Alcon. (2012). VIGOREXIA: DE LA ADICCIÓN AL EJERCICIO A ENTIDAD NOSOLÓGICA INDEPENDIENTE. *Redalyc*.
- Molina, J. (2007). Vigorexia: adicción, obsesión o dismorfia; un intento de aproximación. *Salud y drogas*, 1(1), 289-308.
- Morales. (2016). *ENDORFINAS EN EL DEPORTISTA*. Obtenido de <https://marathoncartagena.files.wordpress.com/2013/10/endorfinas.pdf>
- Moreno, A., López, A., & Segado, S. (2017). La transición de los jóvenes a la vida adulta. Crisis económica y emancipación tardía. *Polis*, 16(46), 357-360.
- Nachon y Nascimbene 2000 citado por Florean 2015 . (s.f.). EL PSICÓLOGO DEL DEPORTE EN EL ALTO RENDIMIENTO: APORTACIONES Y RETOS. *redalyc*.
- National Institute on Drug Abuse (2000), citado por Castro y Ferrerira (2007). (2007). *VIGOREXIA: ESTUDIO SOBRE LA ADICCIÓN AL EJERCICIO*. Obtenido de <http://viref.udea.edu.co/contenido/pdf/105-vigorexia.pdf>
- Naveira, A. G. (2010). EL PSICÓLOGO DEL DEPORTE EN EL ALTO RENDIMIENTO: APORTACIONES Y RETOS FUTUROS. *Papeles del Psicólogo*, Vol. 31(3), 259-268.

- Nuñez (1998) citado por Tkachenko y Lameda (2008). (2008). *ANÁLISIS DE LOS CONSTRUCTOS TEÓRICOS: VIDA COTIDIANA, FAMILIA, AUTOPERCEPCIÓN*. Obtenido de <https://www.redalyc.org/pdf/761/76111491012.pdf>
- Ohira, H. (2018). Regulación de funciones del cerebro y el cuerpo según el principio de codificación predictiva: Implicaciones para la discapacidad del eje cerebro-intestino. *Psihologijske teme*, 21(7), 1-15.
- Panesso y Arango. (2017). La autoestima, proceso humano . *PSYCONEX*.
- Papalia 2001, citado por Luzuriaga J. (2013). *Maestria de Psicoterapia Integrativa*. Obtenido de Diseño de un protocolo de intervención psicoterapeutica focalizado en la personalidad en adolescentes: <http://dspace.uazuay.edu.ec/bitstream/datos/3307/1/10081.PDF>
- Papalia, D., Wendkos, S., & Duskin, R. (2016). *Desarrollo humano*. McGraw hill.
- Parent 2013 citado por Compte y Sepúlveda 2014. (2014). *Prevalencia del trastorno dismórfico muscular y alteraciones de la conducta alimentaria* . Obtenido de [https://repositorio.uam.es/bitstream/handle/10486/670888/compte\\_emilio\\_juan.pdf?sequence=1](https://repositorio.uam.es/bitstream/handle/10486/670888/compte_emilio_juan.pdf?sequence=1)
- peinado, Rojo, Tirado & Benito. (2013). El azúcar y el ejercicio físico: su importancia en los deportistas. *Scielo*.
- Pérez, Cruz y Roca, 1995 citado por Báez y Ávila. (2014). Una mirada a la investigación de la Psicología deportiva . *Redalyc*.
- Pérez, J. (2009). Vigorexia: una mirada desde la publicidad. *Revista de Ciencias Sociales y de la Comunicación*(9), 297-299.
- Pierrick. (2015). *Deporte y vigorexia: cuidado con los excesos*. Obtenido de <https://salud.ccm.net/faq/6288-deporte-y-vigorexia-cuidado-con-los-excesos>
- Pope (1993) citado por Castro y Ferreira. (2007). *VIGOREXIA: ESTUDIO SOBRE LA ADICCIÓN AL EJERCICIO*. Obtenido de Monografía: <http://viref.udea.edu.co/contenido/pdf/105-vigorexia.pdf>
- Pope et al. 1997, citado por Compte y Sepulveda, 2014. (s.f.). *DISMORFIA MUSCULAR: PERSPECTIVA HISTÓRICA*. *Psicología Conductual*, Vol. 22, N° 2, 2014,.

- Pope, Gruber, Choi, Olivardia y Phillips 1995 citado por Castro y Ferreira 2007. (s.f.). *VIGOREXIA: ESTUDIO SOBRE LA ADICCIÓN AL EJERCICIO*. Obtenido de Monografía: <http://viref.udea.edu.co/contenido/pdf/105-vigorexia.pdf>
- Pope, Phillips y Olivardia (2000), citado por Méndez (2014). (2014). *La practica de actividad fisica y hábitos de salud*. Obtenido de [http://diposit.ub.edu/dspace/bitstream/2445/59585/1/ALGM\\_TESIS.pdf](http://diposit.ub.edu/dspace/bitstream/2445/59585/1/ALGM_TESIS.pdf)
- Ramírez, J., & Heller, N. (2016). Edad mínima legal de consumo de alcohol en el contexto chileno. *Rev Med Chile*, 108-115.
- Riera 2005 citado por Caracuel, Palmi, y Daza. (2017). Las competencias del deportista para el rendimiento. *Redalyc*, <https://www.redalyc.org/pdf/2270/227050474002.pdf>.
- Riera, J., Caracuel, J., Palmi, J., & Daza, G. (2017). Psicología y deporte: habilidades del deportista consigo mismo. *Apunts. Educación física y deportes*, 1(127), 82-93.
- Rodríguez y Puig . (2016). *Algunos aspectos de interés sobre la vigorexia*. Obtenido de Revista Cubana de Medicina General Integral: <http://www.revmgi.sld.cu/index.php/mgi/article/view/266/89>
- Rodriguez, A., Martinez, J., Novalbos, P., Ruiz, M., & Jimenez, D. (1999). ejercicio fisico y habitos alimentarios: un estudio en adolescentes de cadiz. *EVJ Salud Pública*, 81-87.
- Ropero, M. (13 de 07 de 12). Deseando un cuerpo perfecto. *Panorama cultural*, 14, pág. 42.
- Roses y Viadel (2009), citado por Solano ( 2013) . (2013). *Vigorexia y el Trastorno Narcisista de la personalidad en varones fisicoculturistas*. Obtenido de <https://core.ac.uk/download/pdf/54222205.pdf>
- Ruiz , L. (2016). *Autoestima, vigorexia y asistencia al gimnasio*. Madrid: universidad pontificia comillas.
- Ruiz. (2016). *AUTOESTIMA, VIGOREXIA Y ASISTENCIA AL GIMNASIO*. Obtenido de Universidad Pontificia ICAI España: <https://repositorio.comillas.edu/xmlui/bitstream/handle/11531/13384/TFM000501.pdf?sequence=1>

- Salaberria, Rodríguez y Cruz (2007) citados por Noceloni (2013) . (s.f.). *Insatisfacción corporal en pacientes con Trastornos Alimentarios, Un estudio Comparativo*. Obtenido de <http://imgbiblio.vaneduc.edu.ar/fulltext/files/TC110609.pdf>
- Salazar, J., Castro, S., Remicio, C., Zambrano, S., & Colombia, S. (2015). Niveles de adicción al ejercicio corporal en personas fisioculturistas. *Psicol Ejercicio Deporte*, 7, 209-26.
- Suarez. (2015). *Percepción en la Autoconfianza de los Estudiantes Deportistas Pertenecientes al Equipo de Taekwondo de la Universidad de Pamplona. Pamplona, Norte de Santander*. Pamplona.
- Taborda, C. y. (2017). *Estilos de Personalidad de Futbolistas durante la competición y su relación con la posición de juego. Pamplona, Norte de Santander*. Pamplona.
- Vico. (2017). *Esteroides anabólicos: qué son y qué efectos secundarios tienen*. Obtenido de [https://as.com/deporteyvida/2017/06/16/portada/1497626394\\_796058.html](https://as.com/deporteyvida/2017/06/16/portada/1497626394_796058.html)

## Apéndices

### Apéndice A. Formato Observación No Participante

#### *FORMATO OBSERVACIÓN NO PARTICIPANTE*

**Título:** Factores psicológicos que permiten predecir el riesgo de padecer Vigorexia, en población masculina del gimnasio Body Gym.

**Objetivo:** Identificar los factores psicológicos, que inciden en el desarrollo de la Vigorexia, en personas que regularmente acuden al gimnasio Body Gym de la ciudad de Pamplona, por medio de observación no participante que permita obtener información relevante a la investigación.

Fecha	Lugar	Hora	Categoría:	Situación	Observación
			<b>Interacción social</b>	Se observara comportamientos en torno a las relaciones sociales que maneja la población al momento de estar en el gimnasio	
			<b>Imagen corporal</b>	Se determinara si existen comportamientos frecuentes al observar su cuerpo repetitivamente en el espejo	

---

<b>Tiempo dedicado a rutinas de ejercicio</b>	Se tendrá en cuenta las rutinas que llevan a cabo los participantes de la investigación y el tiempo empleado para ellas, así como la supervisión por parte de los instructores del gimnasio
<b>Sustancias anabólicas</b>	Se observará si las personas llevan al gimnasio suplementos o algún tipo de sustancia para subir su masa muscular, determinando si lo consumen dentro del lugar en sus rutinas de ejercicio, también se observará si el gimnasio promueve este tipo de sustancias.

---

**Apéndice B. Formato de Consentimiento Informado**

**UNIVERSIDAD DE PAMPLONA  
FACULTAD DE SALUD  
DEPARTAMENTO DE PSICOLOGÍA**

***FORMATO DE CONSENTIMIENTO INFORMADO***

Usted ha sido invitado para participar en la investigación denominada "Factores Psicosociales que permiten predecir el riesgo de padecer Vigorexia en población masculina del gimnasio Body Gym de Pamplona", la cual es realizada por las estudiantes Tania Paola Contreras y Lisbeth Johana Rodríguez, a cargo de la docente asesora Elsy Julieth Vaca Montañez con fines académicos e investigativos, bajo la modalidad de trabajo de grado para la obtención del título profesional de psicología.

Todos los datos ofrecidos para este trabajo únicamente serán utilizados con fines académicos y de investigación, de acuerdo al principio de confidencialidad establecido en la Ley 1090 de 2006 por la cual se reglamenta el ejercicio de la profesión de Psicología, se dicta el Código Deontológico y Bioético y otras disposiciones, manteniéndose el anonimato y garantizándole su derecho a la intimidad.

Si ha leído este documento y ha decidido participar, es importante mencionar que su participación es completamente voluntaria y que tiene derecho a abstenerse de participar o retirarse del estudio en cualquier momento, sin ninguna penalidad, así como tiene derecho a no contestar alguna pregunta en particular.

Su firma en este documento significa que ha decidido participar después de haber leído y discutido la información presentada en esta hoja de consentimiento.



Nombre del participante:

Firma:

**Apéndice C. Entrevista Semi- Estructurada Usuarios**

**Nombre:**

**Género:** M \_\_\_ F \_\_\_ **Edad:** \_\_\_\_\_ **Nivel educativo** \_\_\_\_\_

**Estado civil** \_\_\_\_\_ **Nivel socioeconómico** \_\_\_\_\_

1. ¿Es importante para usted su apariencia física? ¿Por qué?
2. ¿Con que frecuencia usted se observa al espejo y porque motivos lo hace?
3. ¿Qué piensa usted sobre los estereotipos de belleza?
4. ¿Qué concepto tiene de sí mismo?
5. ¿Se siente satisfecho con su imagen corporal y estado físico?
6. ¿Ha sentido algún tipo de presión social para cambiar su apariencia? Si la respuesta es afirmativa, mencione qué tipo de presión social.
7. ¿considera usted que su círculo de amigos piensa de manera similar, en cuánto a los hábitos de vida saludable, por qué?
8. Al momento de encontrarse con sus amigos ¿Qué lugares frecuentan?
9. ¿En algún momento ha dejado de asistir a jornadas laborales o educativas por permanecer en el Gym?
10. ¿Cree importante tener una pareja que acuda al Gym y que cuide su imagen corporal?

10. ¿En su infancia o adolescencia recibía comentarios positivos o negativos sobre su imagen corporal? ¿Cuales?
11. ¿Mantiene buena integración social y familiar? Justifique
12. ¿Le preocupa la impresión que tienen los demás sobre su apariencia física?
13. ¿Considera usted que su estilo de vida ha cambiado desde que acude regularmente al Gym? ¿En qué medida?
14. ¿Cuál fue o fueron los motivos para acudir al gimnasio?
15. ¿Usted al momento de consumir alimentos tiene en cuenta las tablas nutricionales?
16. ¿La asistencia al gimnasio influye en la organización de su tiempo? Justifique
17. ¿Está totalmente de acuerdo en consumir algún tipo de sustancia para ganar masa muscular? ¿Por qué?
18. ¿Usted consume algún suplemento que contribuya a subir la masa muscular? ¿Cuál suplemento? ¿desde cuándo? ¿Por qué?
19. ¿cuánto tiempo emplea usted en las rutinas de ejercicio?
20. ¿Con que frecuencia asiste usted al gimnasio? (semanalmente)
21. ¿Con que frecuencia lleva seguimiento de su talla y peso?
22. ¿Qué acciones realiza para cuidar su imagen corporal?

23. ¿A la hora de implementar rutinas de ejercicio, pide apoyo de instructores o las realiza de forma independiente sin consultar?

24. ¿considera importante verse fuerte y musculoso, por qué?

25. Estaría dispuesto a participar en concursos de fisicoculturismo. por qué?

## Apéndice D. Formato Entrevista Semi- Estructurada Entrenadores

Nombre:

Género: M\_\_\_F\_\_\_ Edad: \_\_\_\_\_ Nivel educativo\_\_\_\_\_

Estado civil\_\_\_\_\_ Nivel socioeconómico\_\_\_\_\_

1. ¿Usted cree que los usuarios que acuden regularmente al Gym se sienten satisfechos con su imagen corporal y estado físico?
2. ¿Usted ha notado preocupación y sentimientos negativos en los usuarios hacia su propio cuerpo?
3. ¿Ha notado que los usuarios del Gym se observan con frecuencia al espejo, si la respuesta es afirmativa porque motivos cree que lo hacen?
4. ¿Considera usted que el nivel de autoestima de los usuarios ha mejorado desde que acuden al Gym? ¿Por qué?
5. ¿Ha observado en los usuarios la necesidad de aceptación y aprobación por parte de los demás?
6. ¿Usted ha observado que los usuarios, al momento de relacionarse generan empatía y relaciones de amistad con las personas que conocen en el Gym?
7. ¿Ha observado si los usuarios establecen relaciones competitivas frente a su estado físico y masa muscular?
8. ¿Cuál cree usted que puede ser la presión o la motivación de los usuarios al momento de intensificar la rutina y adquirir masa muscular?
9. ¿Ha observado si los usuarios tienen un modelo físico a seguir?
10. ¿Usted cree que los usuarios establecen metas en cuanto al índice de masa muscular que deben adquirir?
11. ¿Tiene usted conocimiento frente a cambios que los usuarios han realizado en algunas actividades como (trasnochar, tomar bebidas alcohólicas o fumar) con el fin de mejorar su estado físico? ¿Que influye para que se den estos nuevos hábitos?
12. ¿Usted ha observado que los usuarios revisan tablas nutricionales y la cantidad de alimentos a consumir?

13. ¿Tiene conocimiento si los usuarios a los que usted les orienta sus rutinas de ejercicios consumen algún tipo de suplemento que contribuya a subir la masa muscular? ¿Si es el caso, Cuales suplementos son los más frecuentes?
14. ¿Los usuarios llevan seguimiento de su talla, peso y tamaño de sus músculos?  
¿Con que frecuencia?
15. ¿Tiene conocimiento de usuarios que en algún momento han dejado de asistir a jornadas laborales, educativas o familiares por preferir permanecer en el Gym?
16. ¿Usted ha observado comportamientos obsesivos como rutinas estrictas, exigentes y controladas por parte de los usuarios?
17. ¿Podría mencionar con qué frecuencia asisten al Gym las personas que usted asesora y cuantas horas dedican a las rutinas de ejercicio?
18. ¿Los usuarios le han manifestado que desean participar en encuentros de fisicoculturismo?
19. ¿Los usuarios trabajan la mayor parte del tiempo en el Gym, con las maquinas que les incrementan el tamaño corporal?