

**Universidad Nacional Autónoma de Nicaragua, Managua**

**UNAN-Managua**

**Facultad Regional Multidisciplinaria de Estelí**

**FAREM- Estelí**

**Departamento de Ciencias de la Educación y Humanidades  
Carrera Trabajo Social**



**Seminario de Graduación**

**Investigación sobre**

**Factores sociales asociados a las prácticas vigoréticas de  
mujeres y hombres jóvenes que asisten a los gimnasios de la  
Ciudad de Estelí, en el II semestre del 2016.**

**Para optar al título de Licenciada en Trabajo Social**

**Autora**

**Josseling Edith Zavala Flores.**

**Tutora**

**MSc. Delia Moreno**

**Estelí, enero 2017**





UNIVERSIDAD NACIONAL AUTONOMA DE NICARAGUA

Facultad Regional Multidisciplinaria Estelí  
Recinto Universitario "Leonel Rugama"  
Estelí, Nicaragua

"2017: Año de la Universidad Emprendedora"

DEPARTAMENTO DE CIENCIAS EDUCACION Y  
HUMANIDADES

## AVAL DEL DOCENTE

Por este medio estoy manifestando que la investigación sobre los: ***"Factores sociales asociados a las prácticas vigoréticas de mujeres y hombres jóvenes que asisten a los gimnasios de la Ciudad de Estelí, en el II semestre del 2016"***, contiene los aportes y sugerencias del Jurado examinador y cumple con los requisitos académicos, para optar al título de Licenciatura en Trabajo Social.

La autora de este trabajo es: **Josseling Edith Zavala Flores**; de quien puedo afirmar que ha mostrado mucho interés en el tema, lo cual fue motivador para el desarrollo del estudio.

El estudio fue ejecutado en el II semestre de 2016, en la asignatura de Seminario de Graduación y cumple con los objetivos generales y específicos establecidos para la elaboración de este tipo de informes, dando cumplimiento al artículo 9 de la normativa, que contempla 60 horas permanentes y 240 horas de trabajo independiente.

Considero que el documento contiene los elementos establecidos en el reglamento y reviste de especial importancia para la sociedad en el tema de la Vigorexia; extendiendo la presente a los veintitrés días del mes de enero del año dos mil diez y siete.

Sin más

**MSc. Delia Moreno.**  
**Docente Seminario de Graduación**  
**FAREM Estelí**

## **AGRADECIMIENTO**

Agradezco primeramente a nuestro Dios todo poderoso, por ser el creador quien me ha dado la capacidad, sabiduría, oportunidad y fuerzas necesarias para llegar a este punto tan importante de mi vida.

De manera muy especial a los y las entrenadores, instructores de los gimnasios FLEX, GUIDO, TOTAL GYM, que colaboraron de forma incondicional durante todo el proceso investigativo y que estuvieron siempre dispuestos a brindar todo tipo de información.

A Licenciada Melissa Pérez por brindarme su apoyo incondicional y motivación en el desarrollo de la investigación.

A nuestras/os maestras/os del Departamento de Trabajo Social, por transmitirme sus conocimientos, por el tiempo, esmero, amor y paciencia que tuvieron para con mi persona durante todo el plan de preparación académica y que hoy en día me forman como verdadera profesional dispuesta a servir a la sociedad, en especial a mi tutora Msc. Delia Moreno por su apoyo y colaboración en el desarrollo de esta investigación.

## DEDICATORIA

Esta tesis se la dedico a Dios quien supo guiarme por el buen camino darme fuerzas para seguir adelante y no desmayar en los problemas que se presentaron, enseñándome a encarar las adversidades sin perder nunca la dignidad ni desfallecer en el intento.

A mi familia por ellos soy lo que soy. A mis padres por su apoyo, consejos, comprensión, amor, ayuda en los momentos difíciles y por apoyarme con los recursos necesarios para estudiar. Me han dado todo lo que soy como persona, mis valores, principios, carácter, empeño, perseverancia, coraje para seguir con mis objetivos.

A mí querido hijo por su comprensión y ayuda en todo momento pero sobre todo para que siga su luz de formación profesional.

A mi esposo por sus consejos, apoyo e infinita paciencia en el transitar de este camino académico Dios lo guarde y lo guie siempre.

## RESUMEN

La presente tesis lleva por título **factores sociales asociados a las prácticas vigoréticas de mujeres y hombres jóvenes que asisten a los gimnasios de la ciudad de Estelí, en el II semestre del 2016** y este tema fue seleccionado porque la vigorexia es un problema social poco visibilizado en nuestro contexto.

La realización de este trabajo de tesis ha sido posible gracias a la colaboración de 11 expertos en el tema y 9 entrenadores, ellos facilitaron información mediante los instrumentos que de manera voluntaria decidieron llenar (entrevista y encuesta), estas técnicas fueron aplicadas con la finalidad de valorar a profundidad los factores asociados a las prácticas vigoréticas.

En relación a los factores sociales asociados a las prácticas vigoréticas lo que más de destaca es que los participantes perciben que el poco conocimiento que tienen acerca de la vigorexia les pone en desventaja, mencionaron que en los gimnasios los instructores no cuentan con una preparación especializada acerca de la problemática y que los medios de comunicación influyen en la propagación de este fenómeno debido a que presentan el cuerpo perfecto como algo desproporcional, grande y desmesurado.

Finalmente seguido de las sugerencias de los participantes del estudio se realizó una propuesta de intervención construida con actividades encaminadas a la prevención de la vigorexia: entrega de brochur informativo, propiciación de espacios para compartir experiencias, capacitación a instructores de gimnasios acerca del tema y campaña de prevención a través de los medios de comunicación (Medios virtuales FACEBOOK y Medios radiales).

# ÍNDICE

I. INTRODUCCIÓN.....	10
1.1. Antecedentes .....	11
1.2. Justificación.....	13
1.3. Planteamiento del problema .....	14
1.3.1. Preguntas de investigación.....	16
II. OBJETIVOS.....	17
2.1. General .....	17
2.2. Específicos.....	17
III. MARCO TEÓRICO.....	18
Capítulo No 1 Teoría del positivismo .....	18
Capítulo No 2 Definiciones de entrenador e instructor.....	18
Capítulo No 3 Vigorexia .....	20
3.1. ¿Qué es la vigorexia? .....	20
3.1.1. Características de las personas con vigorexia .....	20
3.1.2. Vigorexia en los gimnasios .....	21
3.1.3. Causas de la vigorexia .....	22
3.1.4. Consecuencias de la vigorexia .....	23
3.1.5. Síntomas de vigorexia .....	24
3.1.6. Tipos de vigorexia.....	26
Capítulo No 4 Repercusiones de la vigorexia en la salud.....	26
4.1. Efectos negativos a la salud .....	26
4.2. Dismorfia corporal .....	27
Capítulo No 5 Impacto social de la vigorexia .....	28
5.1. La vigorexia y las representaciones sociales .....	28
5.1.1. La vigorexia y las relaciones de género .....	28
5.1.2. La vigorexia y las relaciones interpersonales .....	28
5.1.3. La vigorexia como problema social.....	29
Capítulo No 6 Relación de la temática con el trabajo social .....	30
IV. DISEÑO METODOLÓGICO.....	31
4.1. Enfoque filosófico de la investigación.....	31

4.2.	Tipo de investigación.....	31
4.3.	Población y Muestra:.....	31
4.3.1.	Criterios de selección para la muestra.....	32
4.4.	Matriz de observables .....	33
4.5.	Métodos y técnicas para la recolección y el análisis de datos: .....	36
4.5.1.	Métodos Teóricos .....	36
4.5.2.	Métodos Empíricos .....	36
4.5.	Procesamiento y análisis de los datos .....	37
4.6	Procedimiento metodológico del estudio.....	39
4.6.1.	Fase de planificación o preparatoria .....	39
4.6.2.	Elaboración de instrumentos y levantamiento de la información .....	39
4.6.3.	Fase de ejecución o trabajo de campo .....	39
4.6.4.	Informe final o fase informativa .....	40
V.	RESULTADOS .....	41
5.1	Motivaciones de mujeres y hombres jóvenes que asisten a los gimnasios de la ciudad de Estelí.....	41
5.1.1	Datos generales de los participantes .....	41
5.1.2.	Información acerca de las motivaciones de los entrenadores para asistir a los gimnasios.....	43
5.2	Prácticas de mujeres y hombres jóvenes que asisten a los gimnasios y que determinan su relación con la vigorexia. ....	48
5.2.1.	Conocimiento de los expertos sobre la vigorexia.....	48
5.2.2	Influencia de los medios de comunicación en la problemática de la vigorexia .....	48
5.2.3	Apreciación acerca del uso de anabólicos.....	49
5.2.4	Asistencia diaria a los gimnasios .....	49
5.3	Acciones que contribuyan a la práctica de ejercicios saludables y la prevención de la vigorexia. ....	50
5.4	Propuesta de intervención.....	52
VI.	CONCLUSIONES.....	55
VII.	RECOMENDACIONES .....	56
VIII.	BIBLIOGRAFÍA.....	57
IX.	ANEXOS .....	61

Anexo 1. Entrevista a instructores y grupo de expertos .....	62
Anexo 2. Encuesta dirigida a entrenadores .....	64
Anexo 3. Matriz de análisis de entrevista.....	67
Anexo 4. Matriz de triangulación .....	74
Anexo 5. Fotografías.....	76

## **I. INTRODUCCIÓN**

El documento de tesis que acá se presenta supone el estudio de factores sociales asociados a las prácticas vigoréticas de mujeres y hombres jóvenes que asisten a los gimnasios en la ciudad durante el segundo semestre del año 2016, con el objetivo de hacer un análisis exhaustivo de esta temática que ha sido poco abordada desde el perfil del trabajo social.

El objetivo central del estudio es valorar los principales factores sociales asociados a esta problemática, para lo cual fue necesario identificar motivaciones, determinar prácticas relacionadas con la asistencia a los gimnasios y la proposición de acciones que contribuyan a la práctica de ejercicios saludables.

El documento se ha estructurado en acápites que parten de la introducción al estudio que integra la descripción de antecedentes que tienen semejanza con la problemática abordada, es necesario detallar el tema de la vigorexia y las respectivas preguntas que surgen y que deben ser respondidas al final de la investigación, es indispensable argumentar o justificar el porqué de la selección del tema y no pueden faltar en el capítulo dos los objetivos que dan el norte a todo el trabajo.

Luego se contempla el marco teórico que comprende el sustento conceptual científico del estudio, y seguidamente la metodología empleada en la investigación en lo que más destaca la evidencia empírica basada en el trabajo de campo con la sustentación de instrumentos aplicados como son entrevistas y encuesta dirigidos a informantes claves del estudio. Se exponen los resultados y análisis de los principales hallazgos identificados en la información recabada que dan respuesta a las preguntas planteadas al inicio del proceso.

Finalmente se incluyen de forma puntual las conclusiones y recomendaciones consolidadas al finalizar la investigación, seguido de la bibliografía consultada en todo el documento y los respectivos anexos que permiten evidenciar y aclarar aspectos primordiales llevados a cabo en el desarrollo de la tesis, principalmente las matrices utilizadas en el procesamiento y análisis de la información.

## 1.1. Antecedentes

La creciente preocupación por la apariencia física en la comunidad, unida a las creencias sobre los beneficios de tener un “cuerpo perfecto”, han provocado nuevas necesidades dirigidas a la consecución de ideales estético en la sociedad, que responden más a criterios mercantilistas que de salud y bienestar. (Vagadías; Lagos, 2013).

La vigorexia puede ser descrita como un trastorno de la conducta alimentaria (TCA) donde las personas tienden a seguir una dieta restrictiva, usan fármacos para acelerar los procesos de crecimiento muscular, realizan rutinas de ejercicio excesivo y presentan un inconformismo creciente respecto a su cuerpo. En el aspecto de las restricciones a la comida, la vigorexia opera de manera similar a la anorexia, razón por la que fue llamada “anorexia nerviosa inversa” (Sandoval, 2001).

Se desarrolla a continuación los resultados de una revisión de documentos de temas investigativos relacionados específicamente con el tema de estudio en cuestión (factores sociales asociados a las prácticas vigoréxicas de mujeres y hombres jóvenes que asisten a los gimnasios) con el propósito de describir lo destacado en cuanto al conocimiento del mismo.

En España se llevó a cabo un estudio titulado “**vigorexia: adicción, obsesión o dismorfia; un intento de aproximación**” y (Rodríguez, 2007, pág. 304) obtuvo como principales resultados que la vigorexia implica una gran cantidad de ejercicio pero no es una simple adicción, tampoco es un TOC. Existe un componente obsesivo (al igual que en las adicciones), no existen rituales sin sentido sino que tienden al fin de fortalecerse, no es un TCA, aunque comparta la percepción errónea del propio cuerpo y ciertas alteraciones de la alimentación.

**Manifestaciones del trastorno “vigorexia” presentes en usuarios de gimnasios**, es el título de otro estudio realizado en municipio Libertador del Edo. Mérida, de acuerdo a (Cotorett, 2010, pág. 52) los resultados revelaron que el mayor porcentaje de usuarios (77% hombres y 92% mujeres), se sienten satisfechos con su entrenamiento físico, al igual que un 76% de hombres y 78%

de mujeres no considerarían el consumo de fármacos o sustancias similares que les ayude en el entrenamiento físico, rechazando la primera hipótesis planteada.

Se realizó un **estudio sobre la adicción al ejercicio, un enfoque de la problemática actual** cuyo resultado principal es que 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 con los que nos sentimos casi en la obligación de convertirnos en un cuerpo “danone”, aunque para lograrlo tengamos que sacrificar nuestra salud. (Gutiérrez & Ferreria, 2007, pág. 54)

En una investigación encontrada se abordó el tema de la vigorexia desde el punto de vista del trabajo social en un trabajo titulado “**Menores y adicciones un gran acercamiento a sus problemáticas**” (García, 2007, pág. 42) llegó a la conclusión que no hay que dejar de ofrecer información y asesoramiento de las distintas problemáticas a las que están expuestos los menores, sobre todo, en centros educativos o de servicios sociales, tanto para padres como a los menores para que conozcan las consecuencias tanto físicas, mentales y sociales que pueden causarles.

Como puede apreciarse los trabajos descritos en este apartado tienen cierta relación con el tema expuesto en este documento, no obstante, el aspecto que convierte este tema en novedoso es que se abordan las prácticas en los gimnasios y no solo se investigó, sino que se aportan acciones para la prevención de esta problemática.

## 1.2. Justificación

Hoy en día la preocupación por el cuidado de la salud es de suma importancia para todas las personas, para esto muchos sujetos entran al gimnasio para lograr el tan ansioso y añorado “cuerpo ideal” lo cual en ocasiones logran el cometido, sin embargo, sufren después una distorsión de su cuerpo, haciendo que continúen buscándolo hasta llegar a cambiar de manera drástica y poco estética la complexión de su cuerpo.

En la actualidad y sin caer en el alarmismo hay que estar preparados desde la familia y la escuela para la detección precoz de trastornos alimentarios y los de adicción al ejercicio y dismorfia muscular, tendencias y manías propias de los jóvenes, especialmente adolescentes y estudiantes, con el fin de aplicar acciones de prevención.

Es sumamente importante abordar el tema de la vigorexia ya que se ha observado que algunos mujeres y hombres jóvenes que asisten a los gimnasios en busca de mejorar su apariencia física de una manera obsesionada, provocando el efecto contrario que les está afectando física y mentalmente dando lugar al trastorno llamado vigorexia, que abarca aspectos a nivel mental y de comportamiento caracterizado por la adicción al ejercicio y el consumo de productos para mejorar la apariencia.

Los factores sociales asociados a las prácticas vigoréticas son la manera de expresar el conocimiento de los jóvenes sobre una temática específica, desde el riesgo de salud mental y adiciones, y al explorar este tema se espera que los resultados muestren acciones que contribuyan a la práctica de ejercicios saludables y la prevención de las prácticas vigoréticas.

La relevancia social que posee este estudio radica en tratar que las autoridades competentes como el Ministerio de Salud, Federación Nicaragüense fisicoculturistas y mujeres y hombres jóvenes se pongan en alerta y reconozcan que es una problemática social, situación que requiere de información y trabajar estrategias que sean de peso para disminuirla.

### **1.3. Planteamiento del problema**

La adicción a la práctica de ejercicio representa una condición en la que una persona se involucra en la práctica en exceso. Los individuos que presentan este comportamiento 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 de retirada cuando están privados de hacer ejercicio.

En los últimos años se ha producido un espectacular incremento en el número de personas que acuden a los gimnasios con el fin de realizar programas de entrenamiento muscular. Este fenómeno, aún poco estudiado, ha sido atribuido a la presión social por mantener un cuerpo flexible, armonioso y desarrollado muscularmente, ajustándolo a unos cánones de belleza específicos. Aún son pocos los trabajos que han buscado analizar los factores motivacionales que llevan a los sujetos a desarrollar este tipo de actividad física, y los existentes han mostrado que no son sólo variables estéticas las que median en la iniciación a la musculación (Castro, 2007).

Existen algunos factores sociales asociados a las prácticas vigoréticas en mujeres y hombres jóvenes que acuden a los gimnasios terminan obsesionándose por el desarrollo muscular, de tal forma que a pesar de tener cuerpos trabajados siguen viéndose pequeños y débiles, sufriendo enormemente por ello viven exclusivamente para hacer su cuerpo, anulando otras facetas de su vida, realizan dicha actividad deportiva arriesgando su salud.

Lo preocupante del asunto es que muchas personas consideran aceptables los riesgos asociados al entrenamiento intensivo, y relacionado a esto se encuentran los casos de trastornos alimentarios como la anorexia, la bulimia y más recientemente la vigorexia, que están creciendo alarmantemente, de hecho los especialistas han empezado a señalar la práctica deportiva como profesión de riesgo (Gutiérrez C. F., 2007).

Sin embargo, hasta que el problema ya es importante o afecta la vida de un individuo es que se consulta este tipo de trastorno con un profesional de la salud.

Los síntomas de las personas que sufren de adicción al ejercicio o la práctica de la musculación son evidentes, los que la padecen tienen tal obsesión por verse musculosos que se miran constantemente en el espejo y se ven delgados, sentirse de este modo les hace invertir mucho tiempo en los gimnasios y centros de acondicionamiento físico para aumentar su musculatura. Este tipo de personas se pesan varias veces al día y hacen comparaciones con otros compañeros de gimnasio.

La enfermedad va derivando en un cuadro obsesivo compulsivo que hace que se sientan fracasados, abandonen sus actividades y se encierren en gimnasios día y noche. También siguen dietas bajas en grasas y ricas en hidratos de carbono y proteínas para aumentar la masa muscular y tienen más riesgo de abusar de sustancias como hormonas y anabolizantes esteroides. Estos trastornos derivados de la excesiva preocupación por el cuerpo se están convirtiendo en una verdadera epidemia. Desear una imagen perfecta no implica padecer una enfermedad mental, pero sí aumenta las posibilidades de que aparezca.

El problema de la vigorexia es tan amplio y silencioso que a menudo pasa desapercibido para las personas y el círculo social de quien lo padece, ya que los síntomas suelen ser tolerados y en cierta medida aplaudidos por quienes ven en esta actividad un modelo a seguir o la representación de la salud física y emocional (Andrade, Castro, & Remicia, 2012).

El área de riesgo de salud mental las adiciones es uno de los principales ejes de investigación en días, en el trabajo social como disciplina científica que interactúa directamente en procesos de desarrollo humano es de mucho interés estudiar este trastorno desde el punto de vista social, dirigido a proponer acciones que contribuyan a la práctica de ejercicios saludables y la prevención de las prácticas vigoréticas.

### 1.3.1 Preguntas de investigación

#### General

¿Cuáles son los **principales factores sociales** asociados a las prácticas vigoréticas en mujeres y hombres jóvenes que acuden a los principales gimnasios de la ciudad de Estelí?

#### Específicas

1. ¿Cuáles son las motivaciones de mujeres y hombres jóvenes que asisten a los gimnasios de la ciudad de Estelí?
2. ¿Cuáles son las prácticas de mujeres y hombres jóvenes que asisten a los gimnasios y que determinan su relación con el trastorno de la vigorexia?
3. ¿Qué acciones pueden contribuir a que mujeres y hombres practiquen ejercicios saludables y la prevención de las prácticas vigoréticas?

## **II. OBJETIVOS**

### **2.1. General**

Valorar los principales factores sociales asociados a las prácticas vigoréticas en mujeres y hombres jóvenes que acuden a los principales gimnasios de la ciudad de Estelí.

### **2.2. Específicos**

1. Identificar las motivaciones de mujeres y hombres jóvenes que asisten a los gimnasios.
2. Determinar las prácticas de mujeres y hombres jóvenes que asisten a los gimnasios y que determinan su relación con la vigorexia.
3. Proponer acciones que contribuyan a la práctica de ejercicios saludables y la prevención de la vigorexia.

### **III. MARCO TEÓRICO**

#### **Capítulo 1. Teoría del positivismo**

Esta teoría surge con Augusto Comte y desde una perspectiva positivista en trabajo social, lo prioritario del conocimiento es su base empírica. Todo enunciado debe referirse a entidades observables, es decir, a hechos o fenómenos que sean susceptibles de ser cuantificados o medidos. Su metodología se basa en técnicas como la observación, la medición, la experimentación y la comparación. Todo aquello que no permita la utilización de estas técnicas queda fuera del campo de lo científico. Esta corriente se propone erradicar las explicaciones metafísicas de las ciencias sociales.

Para el positivismo, el objetivo de la ciencia es la enunciación de leyes universales que garanticen la explicación y la predicción de fenómenos. El valor de la explicación científica reside básicamente en su comprobación empírica y objetiva. Así lo podemos relacionar con el trabajo social.

La objetividad constituye otro de los requisitos fundamentales que debe tener el conocimiento científico. Las proposiciones científicas deben estar exentas de valores ya que esta es la única forma de garantizar la objetividad y alejar a la ciencia de las engañosas explicaciones metafísicas.

Desde esta perspectiva, cualquier conocimiento para ser científico debe cumplir con ciertas reglas metódicas rigurosas y tales reglas deben regir para todas las disciplinas (por eso se intentó trasladar su metodología desde las ciencias naturales hacia las ciencias sociales). Se conoce como reduccionismo a las posturas que plantean la unidad del método científico (el método experimental para todas las ciencias). Consideran que el único conocimiento verdadero es el racional, basado en la observación y medición (Calvillo, 2013) .

#### **Capítulo 2. Definiciones de entrenador e instructor**

## **Instructor**

Cuando se llega por primera vez a la sala de un gimnasio es notorio que todos están haciendo entrenamiento y saben qué y cómo hacerlo, puede que el entrenador que llega por primera vez no sabe cómo empezar. En ese momento muchas personas deciden ir realizando lo que van viendo que hacen los demás, o preguntar a un amigo o incluso mirar en Internet para asesorarse.

En los gimnasios hay instructores cuya función es ayudar y mucho más para asesorar a los entrenadores que están empezando, sus funciones son:

- Planificar una rutina especial para cada entrenador de acuerdo a lo que le gusta, explicación que dé y tiempo disponible. El instructor debe estar al tanto de cualquier lesión o enfermedad que tenga el entrenador.
- Asesoramiento sobre qué ejercicios son los más adecuados a las características y al objetivo que quiere conseguir el entrenador.
- Corrección en cuanto la postura de cada entrenador e indicará la técnica correcta para realizar los ejercicios.
- Da seguimiento al entrenador en cuanto a sus avances y aspectos a mejorar. (Arnaldo, 2015)

## **Entrenador**

Toda persona que asiste a un gimnasio es considerada entrenador o entrenadora, ya que asisten para practicar rutinas de ejercicios con el objetivo de verse bien, mejorar la salud, entre otras.

Los entrenadores cumplen ciertas características como el deseo de verse bien, van a los gimnasios para no perder la figura, también por cuestiones de salud. Asisten ciertos días a la semana para realizar ejercicios físicos con el apoyo de su instructor personal, puede decirse que esto se convierte en una actividad que forma parte de la rutina de sus vidas, es decir, una costumbre.

## **Capítulo 3. Vigorexia**

### **3.1. ¿Qué es la vigorexia?**

En la actualidad es común escuchar comentarios acerca de la vigorexia, se puede decir que es un término que está tomando popularidad en nuestro contexto actual por eso es bueno saber de qué se trata en sí:

Para (Remor, 2005) la vigorexia es una adicción al ejercicio, una de las nuevas adicciones gran incidencia, como la adicción a Internet o a las compras. Algunos autores consideran que es un tema que no se debe comentar, es un trastorno obsesivo compulsivo, con pensamientos constantes acerca de la necesidad de ejercitarse y cuya compulsión es la propia de actividad física, simultáneamente es un trastorno de tipo cognitivo, en que el sujeto percibe incorrectamente su propia imagen (Dismorfia Muscular).

Para (Martell, 2006) la vigorexia es la excesiva práctica del deporte debido a una obsesiva preocupación por el aspecto físico. La preocupación descomunal por la figura acompaña a una distorsión del esquema corporal. Los pacientes se ven enclenques, sin musculatura, flácidos e intentan corregirlo mediante la práctica deportiva sin límites, sin tener en cuenta los riesgos que conlleva la realización de sobreesfuerzos musculares.

No sólo los pacientes presentan obsesión por el ejercicio sino también por la forma de alimentación, así se alimentan casi exclusivamente con hidratos de carbono y proteínas, eliminando las grasas de su dieta con el fin de obtener más masa muscular.

#### **3.1.1. Características de las personas con vigorexia**

Cuando la vigorexia ya se ha desarrollado en una persona puede presentar ciertas características, entre las principales se encuentran las siguientes:

1. Mirarse constantemente en el espejo y aun así sentir que no se alcanzan las características estéticas que establece como necesarias la propia persona.
2. Pesarse varias veces al día y hacer comparaciones con otras personas que hacen fisicoculturismo.
3. Las personas con personalidad obsesiva, en especial consigo mismas, así como aquellas que sufren diversos problemas emocionales en sus relaciones personales y profesionales, son más propensas a desarrollar vigorexia.
4. También es común que la padezcan aquellas personas que han sufrido acoso escolar o bullying por su aspecto físico durante la infancia.
5. La enfermedad deriva en un cuadro obsesivo compulsivo que hace que el vigorexíco desarrolle pensamientos negativos sobre él mismo, abandone sus actividades cotidianas e invierta todo su tiempo en realizar ejercicio físico.
6. Estas personas también siguen dietas bajas en grasas y ricas en carbohidratos y proteínas para aumentar la masa muscular, y corren mayor riesgo de abusar de sustancias como hormonas y anabolizantes (D Medicina, 2016).

### **3.1.2. Vigorexia en los gimnasios**

A partir del siglo XX gran parte de la actividad deportiva adquirió un sentido hedonista y narcisista, que lo distanció en su práctica de un enfoque saludable en el que prima la recreación y el cuidado del organismo.

El ejercicio físico es una actividad históricamente esencial en el vivir de las personas según (Antolín 2009) “a lo largo de la evolución humana la ejercitación

física se ha dado como necesidad del ser humano para su desarrollo no solo un complemento de la calidad de vida”.

Estos nuevos objetivos del ejercicio pueden llevar a que la práctica del deporte se efectúe de manera intensa o como paliativo ante el estrés elevado, por lo que su uso inapropiado regularmente desemboca en una serie de preocupaciones y exigencias excesivas, además de obsesiones y compulsiones frecuentes, asociados a estados de ansiedad de los sujetos.

La vigorexia se desarrolla en los gimnasios, no obstante, los entrenadores no se dan cuenta que padecen este trastorno, según un artículo publicado por el blog de Yes en teoría resulta inconcebible eso de obsesionarse con el ejercicio, bueno, quiere decir más precisamente con el gym o gimnasio; que es muy diferente de hacer deportes, ya que normalmente estas actividades por más que sean repetitivas, tienen un alto grado de diversión y practicarlas en compañía de otras personas como jugar fútbol, básquet o practicar otro deporte de dos o más que un trabajo o una obligación física es una actividad de esparcimiento.

En la actualidad y frente a muchos problemas, obsesiones y hábitos alimenticios erróneos llego una nueva obsesión, una forma insana de vivir para hacer ejercicio en el que hombres y mujeres pasan mucho tiempo en los gyms. Se piensa que este tema no es nuevo y desde hace un par de años, la sonada vigorexia, ha hecho que muchas personas tomen en cuenta y evalúen de forma objetiva sus horas en el gym, pero muchas personas que se han obsesionado, piensan “a mí eso no me pasa” (El blog de Yes, 2016).

### **3.1.3. Causas de la vigorexia**

Las situaciones que conllevan a efectos negativos tienen su origen en diversas causas y la vigorexia no es la excepción, en este caso (Raich, 2000) según su criterio identifica que puede originarse por:

- Desequilibrio mental por no haber sido aceptado o haber sido cuestionado sobre su apariencia física.

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

#### **3.1.4 Consecuencias de la vigorexia**

La vigorexia trae consigo diversas consecuencias negativas al ser una obsesión por la práctica desmesurada de ejercicio físico, para (Martell, 2006) ocasiona numerosos problemas orgánicos y lesiones pueden aparecer cuando la práctica deportiva es excesiva. Las desproporciones entre las partes corporales son muy frecuentes, por ejemplo, un cuerpo muy voluminoso con respecto a la cabeza.

La sobrecarga de peso en el gimnasio repercute negativamente en los huesos, tendones, músculos y las articulaciones, sobre todo de los miembros inferiores, con desgarros y esguinces.

La alimentación es otro problema muy frecuente e importante, ya que consumen muchas proteínas e hidratos de carbono y poca cantidad de grasa en un intento de favorecer el aumento de la masa muscular. Ocasionándoles muchos trastornos metabólicos.

El uso de anabólicos es también otra consecuencia que se asocia a la vigorexia, en un intento de mejorar el rendimiento físico e incrementar el volumen de sus músculos.

A su vez (Martell, 2006), las clasifica en psicológicas, biológicas y socioculturales:

### **Consecuencias psicológicas**

- Depresión y/o ansiedad
- Deterioro de las relaciones sociales
- Afectación en el trabajo y/o estudio

### **Consecuencias biológicas**

- Cambios metabólicos que repercuten sobre el hígado y el aparato cardiovascular que aumentan los niveles de colesterol.
- Depresión del centro respiratorio.
- Disfunción eréctil, hipertrofia prostática, hipogonadismo y ginecomastia.
- Amenorrea, ciclos anovulatorios.

### **Consecuencias socioculturales**

- Problemas en las relaciones interpersonales.
- Aislamiento.
- Enajenación.

### **3.1.5 Síntomas de vigorexia**

Es fácil identificar si una persona padece de vigorexia si se conocen los síntomas, en lo relacionado con esto (Licata, 1999) y (Solis, 2002) dieron a conocer los siguientes signos y síntomas que presentan las personas con este trastorno:

- Dietas bajas en grasas. Sustituyen alimentos básicos por: hidratos de carbono y proteínas, favoreciendo así el aumento de la masa muscular y causando problemas metabólicos importantes.
- Suelen ser personas poco maduras, introvertidas, con problemas de integración, seguridad y baja autoestima, que piensan que tienen poco atractivo entre el sexo opuesto debido a su aspecto físico.

- Se miran constantemente en el espejo y se ven enclenques.
- Se pesan varias veces al día, y hacen comparaciones con otros compañeros del gimnasio.
- Se depilan y untan aceites para que sus músculos impresionen más.
- Poseen un ideal personal de belleza física.
- Dejan de lado las actividades personales, sociales y profesionales para pasar más tiempo en el gimnasio, alejándose de los familiares y amigos.
- Compran revistas de fisicoculturismo o de cuerpos atléticos.
- Se autocritican.
- Sentimientos de culpa.
- Continúan ejercitándose a pesar del dolor.
- Indagan sobre pastillas o suplementos vitamínicos que pueden usar para “ayudarse”.
- Se inyectan a escondidas sustancias.
- Las desproporciones entre las partes corporales son muy frecuentes, por ejemplo, un cuerpo muy voluminoso con respecto a la cabeza.

- Sobrecargan el peso en las máquinas del gimnasio, lo cual repercute negativamente en los huesos, tendones, músculos y las articulaciones, sobre todo de los miembros inferiores, con desgarros y esguinces.

### **3.1.6 Tipos de vigorexia**

El doctor Franco en un artículo de la revista digital EFE Salud explica que existen dos tipos de vigorexia:

1. La que afecta a personas que tienen una alteración importante de la imagen corporal, que cada vez quieren estar más fuertes.
2. La que se da en personas que se encuentran bien haciendo ejercicio y deporte, que se someten a entrenamientos diarios y que no conciben la vida sin estar continuamente haciendo deporte (EFE Salud, 2015).

## **Capítulo 4. Repercusiones de la vigorexia en la salud**

### **4.1. Efectos negativos a la salud**

El estilo de vida y la actitud que adoptan los vigoréticos repercuten en su estado de salud, para (Díez, 2016) en este aspecto en particular se destacan los problemas orgánicos y lesiones originados por el exceso de ejercicio y una dieta desequilibrada con abuso de sustancias dopantes. Entre las posibles complicaciones que pueden desarrollar estos pacientes están: enfermedades cardiovasculares, lesiones hepáticas o renales, disfunción eréctil, atrofia testicular y cáncer de próstata.

Además, la carga de excesivo peso durante las sesiones en el gimnasio resiente los huesos, músculos y articulaciones, especialmente los de los miembros inferiores, y puede provocar esguinces y desgarros.

La modificación de la dieta puede provocar también trastornos alimentarios. El abuso de anabolizantes para intentar mejorar el rendimiento físico y aumentar el volumen muscular tiene como resultado trastornos como:

- En las mujeres se produce alteración del ciclo menstrual.

- Aparición de acné.
- Problemas cardíacos.
- Atrofia testicular.
- Reducción del volumen de espermatozoides.
- Retención de líquidos.

#### **4.2. Dismorfia corporal**

La dismorfia corporal tiene relación con vigorexia, en una entrevista realizada por la revista digital bienestar salud 180 a Monserrat López, especialista en la temática dijo que dismorfia corporal es un trastorno que genera una percepción irreal del cuerpo.

La persona no ve su cuerpo como es, es decir, no tiene una percepción real de él. No le gusta su imagen porque se cree deforme, a pesar de que no lo esté; por lo que recurre a cirugías plásticas para lucir mejor, asegura la especialista.

Los principales afectados son aquellas personas que padecen depresión, tienen un comportamiento obsesivo-compulsivo, angustia, fobia social o trastornos más fuertes como la esquizofrenia y puede tener resultados fatales debido a la realización excesiva de cirugías plásticas para modificar la imagen.

En ocasiones, cuando a las personas no les satisface el resultado de una cirugía plástica, se arrepienten y deciden someterse a otro proceso quirúrgico y así consecutivamente, ponen en riesgo su vida constantemente con la práctica de técnicas o tratamientos que no son saludables (Bienestar salud 180, 2015).

## **Capítulo 5. Impacto social de la vigorexia**

### **5.1. La vigorexia y las representaciones sociales**

#### **5.1.1. La vigorexia y las relaciones de género**

Se dice que la vigorexia es más común en hombres y la anorexia en mujeres, no obstante, también se ha visto manifiesta la vigorexia femenina aunque en un menor porcentaje.

Según (Cernuda, 2012) la vigorexia se da en hombres y mujeres porque los problemas de imagen corporal son muy comunes en nuestra sociedad se está dando una moderna obsesión por la perfección del cuerpo que tiene distintas formas de manifestarse, aunque una sintomatología común en el deseo de una imagen corporal perfecta.

Los cánones de belleza corporal son una realidad en la historia de la humanidad, pero nuestra época está marcando la cima de esta realidad, hoy el culto al cuerpo cobra una dimensión relevante con implicación social, económica y sanitaria.

Tanto que estamos ante un grave problema de salud pública. No es raro observar cómo se establecen unos cánones estéticos como símbolo de triunfo social, más allá de cualquier otra cualidad personal, pudiendo llevar a consecuencias graves e irreversibles para alguno de los sujetos que se ven envueltos en tales mecanismos de presión.

#### **5.1.2. La vigorexia y las relaciones interpersonales**

El exceso de ejercicios físicos, es decir vigorexia, trae consigo una serie de problemas en cuanto a las relaciones interpersonales, debido a que forma parte de las adicciones y esto influye en su desarrollo familiar, laboral y social por las extensas horas que dedica al gimnasio, con el tiempo puede aislarse casi totalmente de su entorno y algunas veces las personas que la padecen no lo notan porque lo han naturalizado.

Según Humberto Guajardo, director de la Unidad de Adicciones de la Universidad de Santiago de Chile los síntomas que pueden hacer ver que el exceso de actividad física se está transformando en una enfermedad es el hecho de que se genera una conducta anormal por ir al gimnasio y lograr un buen aspecto. La persona podría verse descuidada en su asistencia a ciertos encuentros de tipo familiar, laboral o social por realizar ejercicio (Universia, 2010).

La persona vigoréxica recurre a la práctica de ejercicios físicos porque cree que ante la sociedad es débil, quiere demostrar que puede ser mejor que los demás esto hace que quienes están a su alrededor lo vean como un egoísta narcisista que quiere ser el centro de atención. Su imagen en ocasiones en lugar de inspirar respeto despierta miedo porque sus cuerpos son desproporcionados, sin embargo, debido a situaciones sociales pasadas no le toman demasiada importancia, se puede decir que no tiene buenas relaciones interpersonales con compañeros de trabajo, vecinos y familiares.

### **5.1.3. La vigorexia como problema social**

En el criterio personal de (Suarez, 1989) las problemáticas sociales son maneras consideradas indeseables cuya condición debe ser considerada perjudicial para un número de personas, es una significativa discrepancia entre un estándar de deseabilidad y alguna situación real observada como problemática.

Los problemas sociales se ven modificados en el tiempo, sea porque los estándares de deseabilidad sean más exigentes por un crecimiento de la conciencia colectiva o a la inversa, a su vez puede mostrar transformaciones positivas de las condiciones indeseables o las mismas pueden sufrir un deterioro que agudice el problema.

Hay que señalar que la vigorexia es una problemática social que de manera indeseada perjudica a varias personas cuyo comportamiento y consecuencias afecta a sus familiares, el exceso de ejercicios ocasiona un desbalance total en el estilo de vida y forma de relacionarse en el entorno en que se desarrolla o habita, a su vez se va modificando al ser una problemática moderna y por el aumento de afectados.

## **Capítulo 6. Relación de la temática con el trabajo social**

### **6.1 Funciones del Trabajador Social**

El trabajo social es una profesión basada en la práctica y una disciplina académica que promueve el cambio y el desarrollo comunitario, cohesión social, fortalecimiento y liberación de las personas, principios de la justicia social, derechos humanos, responsabilidad colectiva y el respeto a la diversidad son fundamentales para el trabajo social. Respalda por las teorías del trabajo social, las ciencias sociales, humanidades y conocimientos indígenas, el trabajo social involucra a las personas y estructuras para hacer frente a desafíos de la vida y aumentar el bienestar (Federación Internacional de Trabajadores Sociales, 2016).

El tema de la vigorexia al ser una problemática que requiere solución es competencia del trabajo social aunque este es visto como objeto de estudio y análisis propio de disciplinas como psicología y psiquiatría, el trabajador social es el profesional mayormente capacitado para observar y analizar el entorno y factores sociales por los cuales la persona desarrolla este trastorno trabajando a partir de los elementos correspondientes a la persona afectada: lo personal, la familia, las amistades, su entorno y comunidad.

Se puede trabajar para que las personas vigoréxicas puedan salir de esta problemática a partir de un acompañamiento no solamente personal sino colectivo, conociendo las problemáticas ocasionadas a las familias, amigos y comunidad. La prevención es muy importante, por ende, hay que informar a la población, en este caso más a los hombres jóvenes acerca de los efectos negativos de este trastorno y crear y aplicar estrategias en las que toda la población esté involucrada sobre todo los entrenadores.

## **IV. DISEÑO METODOLÓGICO**

El presente acápite cumple el propósito de explicar lo referente a la metodología utilizada para dar salida a los objetivos, enfoque y tipo de estudio, muestra población, fases en que se desarrolló la investigación.

### **4.1 Enfoque filosófico de la investigación**

Debido al nivel de conocimiento que se desea alcanzar, este corresponde al diseño cualitativo de tipo descriptivo. Según (Sampieri, 2008) se fundamentan más en un proceso inductivo (explorar y describir), y luego generar perspectivas teóricas).

La metodología cualitativa se refiere en su más amplio sentido a la investigación que produce datos descriptivos: Las propias palabras de las personas, habladas o descritas y la conducta observable.

### **4.2 Tipo de investigación**

Considerando la naturaleza del análisis es una investigación de carácter cualitativa descriptiva ya que se establecen y se manifiestan determinados fenómenos que atraen la atención limitándose a identificar sus características y propiedades en un momento determinado, así mismo se considera que es una investigación de carácter exploratoria ya que logra revelar una temática poco abordada, es de corte transversal ya que se realizó en un determinado tiempo.

### **4.3 Población y Muestra**

Se conformó una muestra por conveniencia de 3 gimnasios de Estelí: FLEX, Total GYM, GUIDO para valorar los principales factores sociales asociados a las prácticas vigoréticas en mujeres y hombres jóvenes que acuden a los principales gimnasios.

Se entrevistarán 4 expertos en la temática con el propósito de enriquecer la investigación, 2 doctores nutricionista, 2 responsables del Ministerio de salud (MINSa) de la ciudad de Estelí, para un total de 11 entrevistas.

Asimismo se aplicó una encuesta a 13 entrenadores de los 3 gimnasios seleccionados para identificar las motivaciones que tienen mujeres y hombres jóvenes que asisten a estos lugares.

#### **4.3.1. Criterios de selección para la muestra**

- Mujeres y hombres entre las edades de 17 a 35 años.
- Entrenadores/as activos a los gimnasios de la ciudad de Estelí.
- Miembros del Ministerio de Salud (MINSA).
- Instructores que hayan tenido alguna experiencia en la atención de personas con vigorexia.
- Disponibles para formar parte del estudio.

#### 4.4 Matriz de observables

Descriptor	Categorías	Definición conceptual	Indicadores	Fuente de información	Técnica Instrumento	Procedimiento de análisis
<b>Motivaciones de mujeres y hombres jóvenes que asisten a los gimnasios de la ciudad de Estelí</b>	<p>Motivaciones de mujeres y hombres</p> <p>Gimnasios</p>	<p>Es la acción y efecto de motivar. Es la razón o el motivo que provoca la realización u omisión de una acción (Significados.com, 2013).</p> <p>Un gimnasio es un recinto cerrado que permite a sus usuarios practicar ejercicio físico, estos pueden ser públicos o privados, y ser individuales o formar parte de una cadena de centros con una política común</p>	<p>Toma de decisiones para ir al gimnasio</p> <p>Costos económicos</p> <p>Estereotipos sociales</p>	<p>Entrenadores</p> <p>Documentos</p>	Encuestas	Luego del levantamiento de datos se llevó a cabo el procedimiento de transcribir los datos en matrices en Excel, posteriormente se elaboraran gráficos

		(precios, instalaciones, actividades, etc.) (Consumoteca, 2015).				
<b>Prácticas de las mujeres y hombres jóvenes que asisten a los gimnasios y que determinan su relación con la vigorexia</b>	Prácticas de hombres y mujeres  Gimnasios	Acciones que se desarrollan para la aplicación de conocimientos  Un gimnasio es un recinto cerrado que permite a sus usuarios practicar ejercicio físico, estos pueden ser públicos o privados, y ser individuales o formar parte de una cadena de centros con una política común (precios, instalaciones, actividades, etc.) (Consumoteca, 2015)	Tiempo que invierte en realizar ejercicios  Consumo de anabólicos  Despreocupación por actividades sociales	Grupo de expertos (instructores y nutricionista)	Entrevista	Transcripción de las entrevistas y luego procesamiento a través de una matriz de triangulación.

<b>Proponer acciones que contribuyan a la práctica de ejercicios saludables y la prevención de la vigorexia</b>	Acciones	Son actividades que se ejecutan con el fin de obtener resultados positivos de una situación.	Promoción de ejercicios saludables	Entrenadores	Encuesta	Luego del levantamiento de datos se llevó cabo el procedimiento de transcribir los datos en matrices en Excel, posteriormente se elaboraran gráficos
	Práctica de ejercicios saludables	Acciones que se desarrollan para la aplicación de conocimientos.	Inversión del tiempo en otras actividades recreativas	Grupo de expertos (instructores y nutricionistas)	Entrevista	Transcripción literal de las entrevistas y luego procesamiento a través de una matriz de triangulación.
	Prevención	Es el conjunto de medidas que toman para aminorar las consecuencias negativas de alguna determinada problemática.	Reducción del tiempo invertido en los ejercicios			

## **4.5 Métodos y técnicas para la recolección y el análisis de datos:**

### **4.5.1 Métodos Teóricos**

Esta investigación fue realizada tomando como referencia el método teórico inductivo que da un carácter único y peculiar al análisis de la información recolectada.

Este tipo de estudio está constituido por el análisis de sucesos que se dan en determinados casos, estos pueden ser elegidos por el/la investigador/a de acuerdo al interés investigado.

Tal es el caso de las entrevistas realizadas a participantes de los gimnasios Flex, Total Gym y Guido, las cuales constan de 4 capítulos, el primero con 3 preguntas sobre factores sociales asociados a las prácticas vigoréticas en mujeres y hombres jóvenes. El siguiente con 5 interrogantes sobre las motivaciones que tienen mujeres y hombres jóvenes que asisten a los gimnasios. El tercer capítulo consta de 4 preguntas dirigidas a determinar las prácticas de mujeres y hombres jóvenes que asisten a los gimnasios y que determinan su relación con la vigorexia.

En el último apartado se mencionan factores sociales asociados a las prácticas vigoréticas así mismo se elaboraron 12 preguntas a expertos en la temática como son los encargados de la salud para dar lugar la triangulación y fundamentar el estudio.

### **4.5.2 Métodos Empíricos**

Se utilizaron entrevistas, encuestas ya que se cumplió con criterios de selección.

En este estudio se describen los hechos expresados por los/as participantes, luego se explican e interpretan los fenómenos, situaciones y relaciones derivados de los instrumentos.

Por entrevista se entiende la recolección de información que se realizó entre el entrevistador/a y un/una informante, con el objetivo de obtener información de la vida en general, sobre un tema proceso o experiencia concreta de una persona (Hernández, 2003).

Las técnicas seleccionadas para el levantamiento de la información se estructuraron a partir de una guía de preguntas en cuyo llenado colaboraron fuentes primarias, en este estudio en particular de entrenadores y expertos en la materia o como mínimo que conozcan acerca de los factores sociales (doctores nutricionista, responsables de la salud, entrenadores de los gimnasios, instructores).

#### **4.5. Procesamiento y análisis de los datos**

Para el procesamiento y análisis de datos se hizo necesaria la profundización en el análisis de las prácticas vigoréticas, se elaboró como instrumentos guía de entrevista y encuestas dirigida a entrenadores, instructores y expertos en el tema.

Para el procesamiento de análisis se fueron tomados en cuenta los siguientes elementos:

- 1) La elaboración de los **OBJETIVOS ESPECÍFICOS** fue indispensable en la investigación y por ende fue uno de los primeros pasos que se llevó a cabo ya que permiten dar salida y el debido esclarecimiento de la problemática planteada.
- 2) Un aspecto de gran importancia son las **DIMENSIONES** al ser una estrategia para extraer los puntos clave de la información recabada para dar salida a los objetivos planteados en la investigación.
- 3) Un componente de las dimensiones son las **CATEGORIAS** ya que permiten facilitar la descripción del análisis de los resultados, es decir son un componente de las dimensiones.

- 4) Los entrenadores y grupo de expertos (instructores y nutricionistas), es decir, **INFORMANTES CLAVES** son esenciales en el estudio al ser quienes proporcionaron la información necesaria para dar salida a cada objetivo específico.
- 5) Las **TÉCNICAS UTILIZADAS** fueron la entrevista y encuesta, los instrumentos los ítems que las conforman, estas fueron construidas con el fin de dar respuesta a la problemática planteada a partir de los objetivos.

Una vez obtenidos los datos de las entrevistas aplicadas a expertos (instructores y nutricionista) se procedió a su respectivo análisis con la transcripción fidedigna de los datos en una matriz de análisis, las respuestas obtenidas en la entrevista y encuesta fueron procesadas de acuerdo al sistema de categorías planteadas, específicamente a través del análisis temático y de contenido.

Finalmente se llevó a cabo la triangulación de la información que es una de las técnicas más características en la metodología cualitativa. Su principal base consiste en recoger y analizar datos desde distintos ángulos a fin de contrastarlos e interpretarlos. Esta confrontación puede hacerse extensiva a datos investigativos, teorías, métodos, originando diferentes tipos de triangulación (Sampieri, 2008).

Las encuestas fueron procesadas en el programa Microsoft Excel en el cual se elaboraron cuadros para posteriormente hacer diagramas de pastel y de barra para interpretar a profundidad los resultados a partir de las dimensiones de acuerdo a las respuestas de mujeres y hombres jóvenes que acuden a los gimnasios.

## **4.6 Procedimiento metodológico del estudio**

El presente trabajo investigativo se desarrolló en fases: planificación o preparatoria, ejecución e informe final o fase informativa.

### **4.6.1. Fase de planificación o preparatoria**

En esta primera fase se hizo una reflexión para la definición del área problemática específica y la estructura de investigación, a su vez se realizó una revisión de documentos relacionados con tema con el fin de enriquecer o aterrizar la temática, simultáneamente se construyó el capítulo 3 del informe correspondiente al marco teórico.

### **4.6.2. Elaboración de instrumentos y levantamiento de la información**

Se procedió a la selección los instrumentos necesarios para el levantamiento de la información necesaria para dar salida a los objetivos de investigación estos fueron elaborados de acuerdo a consultas bibliográficas, fue pertinente la validación de estos, lo que permitió obtener información necesaria para construir y realizar dichos instrumentos.

### **4.6.3. Fase de ejecución o trabajo de campo**

Para el levantamiento de la información se aplicaron los instrumentos de forma personal a mujeres y hombres jóvenes que acuden a los gimnasios participantes en la investigación en espacio de hora, lugar y fecha acordado, lo cual se realizó de forma personal.

Se aplicó la guía de entrevistas dirigida específicamente a expertos, este proceso se llevó a cabo en una semana, debido a que es de vital importancia profundizar en la percepción de los expertos.

#### **4.6.4. Informe final o fase informativa**

Esta fase tiene como fin presentar los resultados trascendentales que dieron salida a los objetivos específicos, así como las conclusiones y recomendaciones expresados de forma organizada a través de este documento escrito.

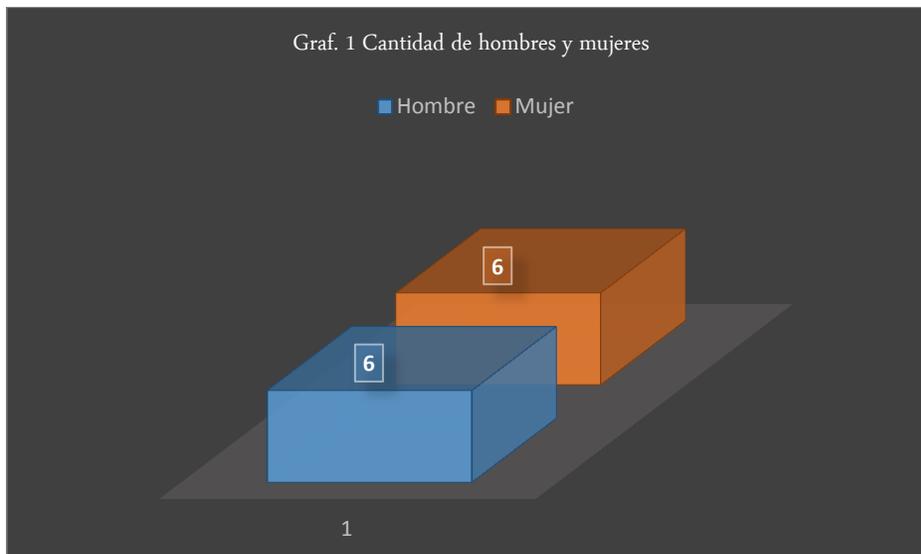
## V. RESULTADOS

En este apartado se exponen los resultados más relevantes obtenidos de los instrumentos aplicados para la recolección de datos.

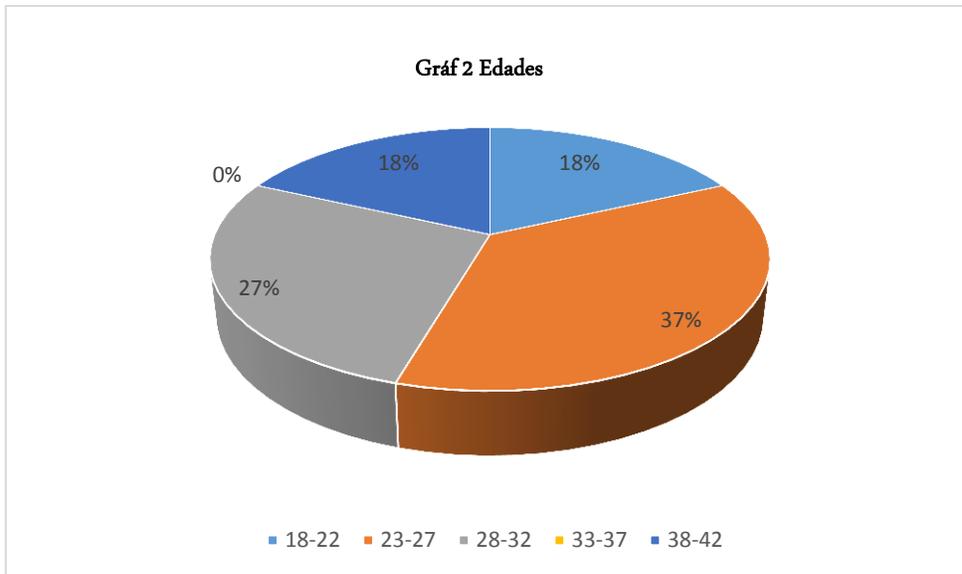
### 5.1 Motivaciones de mujeres y hombres jóvenes que asisten a los gimnasios de la ciudad de Estelí.

Se desarrollan a continuación los principales resultados de la encuesta realizada a entrenadores, para comenzar se hizo énfasis en información general de los participantes: cantidad de hombres y mujeres, edades representativas y gimnasios que visitan.

#### 5.1.1 Datos generales de los participantes

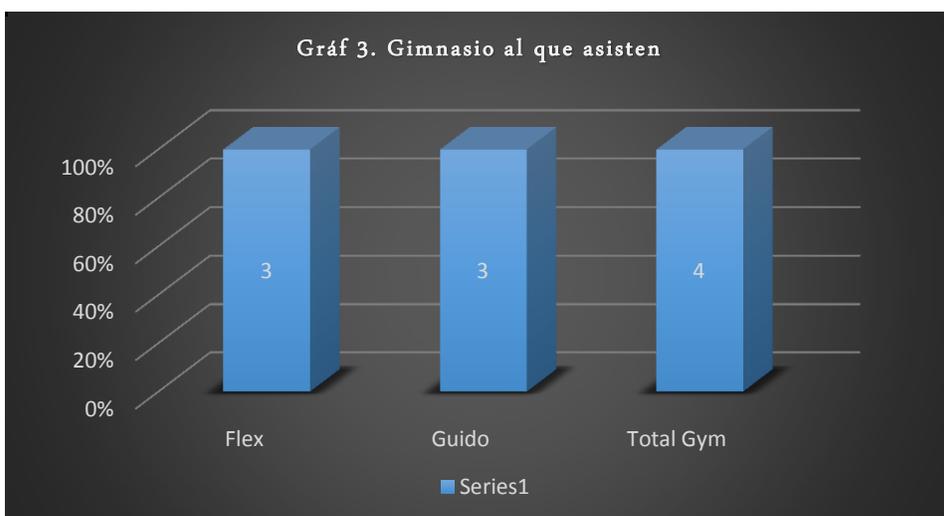


En este gráfico se puede observar que la cantidad de hombres y mujeres que formaron parte de la investigación es igual (6 y 6) porque es importante conocer ambos puntos de vista y de esa forma comparar sus respuestas. Es importante resaltar el interés de hombres y mujeres por asistir a los gimnasios, motivo por el cual en este estudio se tomó en la muestra igual cantidad de hombres y mujeres.



En este diagrama se logra apreciar que las edades representativas de los entrenadores que colaboraron en la investigación están distribuidas de la siguiente forma:

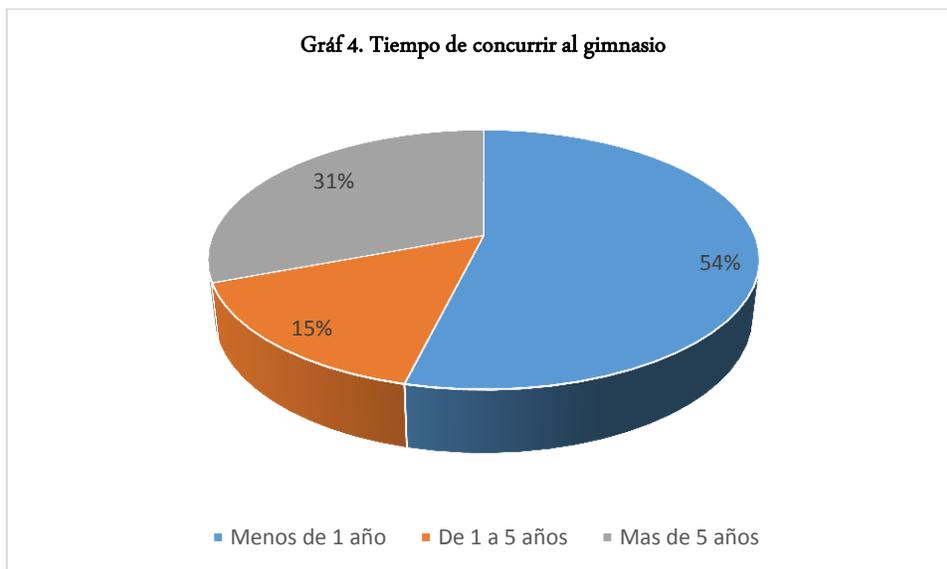
El 37% (5) corresponde a las edades de 23 a 27 años siendo predominante la edad joven, el 27% (4) de 28 a 32, un 18% (2) de 18 a 22 y otro 18% (2) de 38 a 42 respectivamente. Es notorio que la juventud está más interesada en verse bien y por lo tanto son quienes acuden a los gimnasios a diferencias de los adultos, porque antes para las personas asistir a estos lugares no era necesario.



Aquí están reflejados los gimnasios a los cuales asisten los participantes, 4 de ellos prefieren hacer ejercicios en Total Gym, 3 frecuentan el Flex y 3 son entrenadores del Guido. Estos 3 gimnasios fueron seleccionados para el presente estudio por su nivel de popularidad en entrenadores en edad joven y adulta, los cuales son frecuentados debido a la atención que recibe, el ambiente en el cual se realizan los ejercicios es ameno y agradable y por la confianza que les genera los instructores.

### 5.1.2. Información acerca de las motivaciones de los entrenadores para asistir a los gimnasios

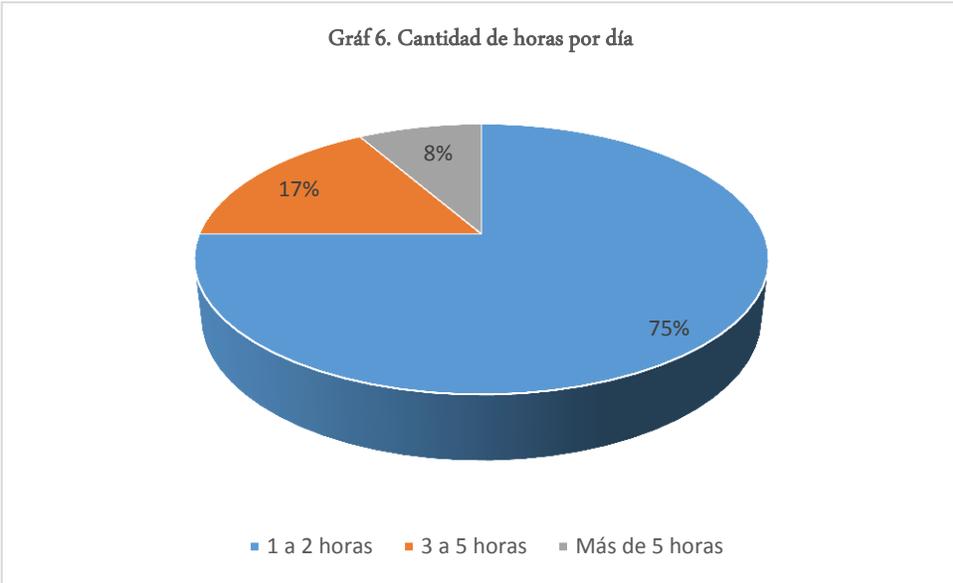
Es importante conocer las principales motivaciones por las cuales los entrenadores asisten a los gimnasios, esto se refleja en la cantidad de horas diarias que dedican a los ejercicios, tiempo que llevan asistiendo a los gimnasios, razones por las cuales asisten y su opinión acerca del uso de anabólicos.



Este diagrama de pastel corresponde al tiempo que llevan los entrenadores asistiendo a los gimnasios evidenciando que el 54% (7 entrenadores), tiene menos de 1 año, el 31% (4 participantes) expresó que lo hace por más de 5 años y finalmente un 15% (2 personas) decidió hacer ejercicios más o menos hace 1 o 5 años. Esto indica que la mayoría de los participantes tienen poco tiempo de frecuentar los gimnasios seleccionados para esta investigación.

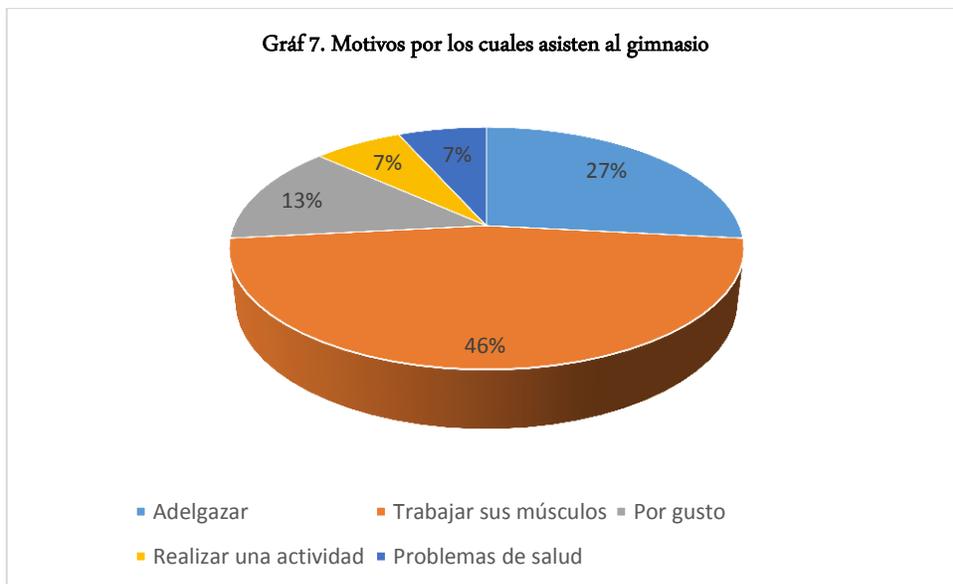


Respecto a frecuencia con la cual asisten a los gimnasios el 38% (5) de los participantes dijo que van de 1 a 3 días a la semana, un 31% (4) visitan estos sitios todos los días y otro 31% (4) dedican a sus ejercicios de 4 a 6 días. Este diagrama da a entender que los entrenadores tienen que establecer una organización en cuanto en su tiempo para abarcar todas sus actividades diarias (familiares, laborales, educativas).



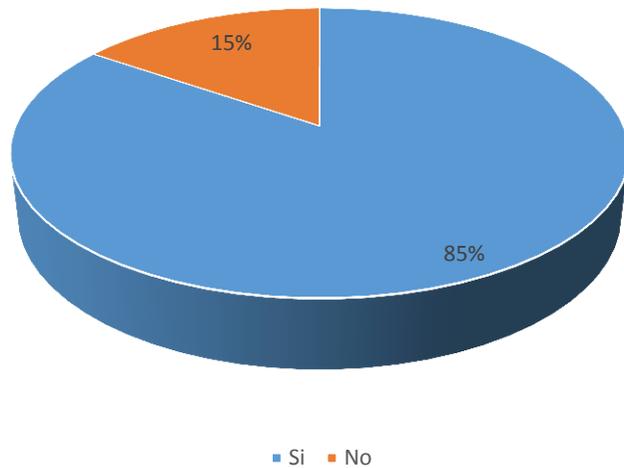
El 75% (9) de los entrenadores dedican de 1 a 2 horas diarias a la realización de ejercicios, un 17% (2) destina de 3 a 5 horas y el 8% (1) del total de encuestados

más de 5 horas. Este gráfico indica que la mayor parte de los participantes tiene un tiempo límite para realizar ejercicios, quizás porque que tienen otras diligencias que atender.



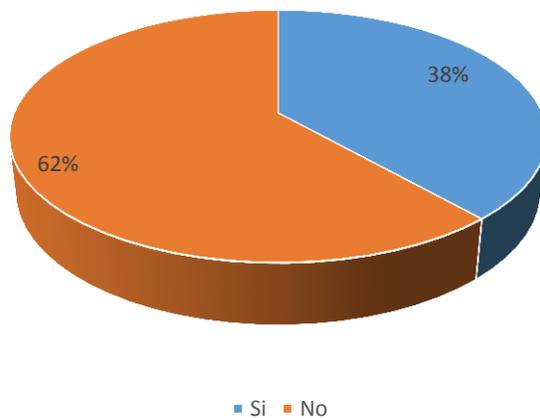
Este gráfico muestra los motivos por los cuales los entrenadores asisten al gimnasio en lo que destaca que el 45% (5) lo hace para trabajar sus músculos, para adelgazar van a ejercitarse un 27% (4) de los encuestados, un 13% (2) prefiere ir por gusto, un 7% (1) lo toma como una actividad y un 7% (1) porque tiene problemas de salud.

Gráf 8. En el gimnasio realizan actividades supervisadas



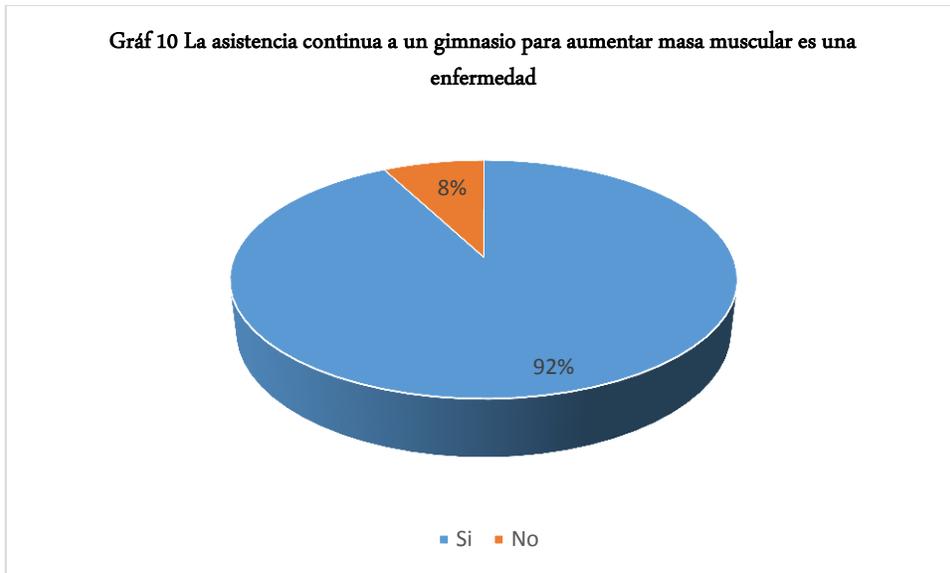
Al consultar si realizan actividades en los gimnasios bajo supervisión el 85% (11) respondió que sí y el 15% (2) dijo que no. Este dato indica que los entrenadores cuentan con el asesoramiento profesional de los instructores, lo cual es una ventaja al tener duda respecto a las rutinas de ejercicio.

Gráf 9. Conocen el término vigorexia

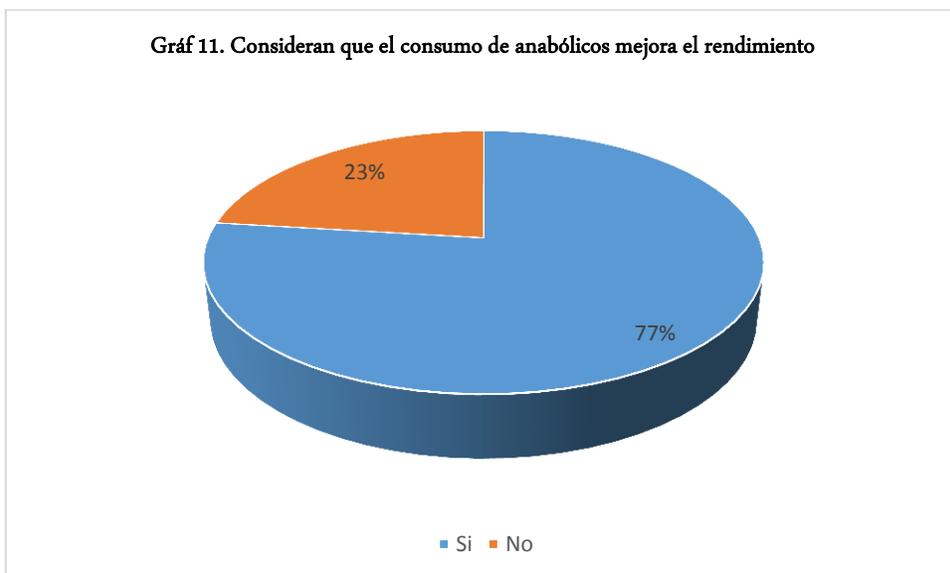


Del total de los encuestados el 38% (4) conoce la palabra vigorexia y el 62% (9) no está familiarizado con el término, esto indica que la más de la mitad de los encuestados se encuentra en riesgo porque al no saber que es vigorexia, por lo tanto, no sabrán cómo identificarlo. Este dato supone un peligro, porque indica que

los entrenadores no están al tanto de la temática y por lo tanto son más vulnerables.



Para el 92% (11) de los encuestados la asistencia excesiva al gimnasio para aumentar masa corporal es una enfermedad, mientras que para el 8% (2) no lo es, esto refleja que más de la mitad de los participantes del estudio conoce de uno de los síntomas que presenta una persona vigoréxica.



En el criterio personal del 77% (10) de los entrenadores el consumo de anabólicos mejora el rendimiento físico si se toma con la medida adecuada, para el 23% (3) no es así el consumo de esteroides no conlleva efectos positivos.

Se finaliza este apartado, concluyendo que la mayor parte de los participantes corresponde a la población joven y dedican de 1 a 2 horas al día a los ejercicios físicos, los datos reflejan que pocos conocen acerca de la vigorexia, aspecto que los pone en desventaja y los vuelve susceptibles ante esta problemática.

## **5.2. Prácticas de mujeres y hombres jóvenes que asisten a los gimnasios y que determinan su relación con la vigorexia.**

En este acápite se exponen las opiniones de los expertos en el tema acerca de lo que es la vigorexia, influencia de los medios de comunicación, uso de anabólicos y cantidad de horas que dedican los entrenadores a los ejercicios físicos.

### **5.2.1. Conocimiento de los expertos sobre la vigorexia**

Para los expertos entrevistados la vigorexia es una enfermedad o trastorno de tipo mental y física que generalmente padecen los hombres que asisten a los gimnasios al obsesionarse con el crecimiento de sus músculos con la idea errónea de conseguir el cuerpo perfecto.

### **5.2.2 Influencia de los medios de comunicación en la problemática de la vigorexia**

Según la opinión de una parte de los entrevistados los medios de comunicación masivos influyen en la vigorexia ya que presentan un estereotipo de la persona perfecta categoría en la cual no caben las personas “gordas” y “delgadas” sino las que tienen un cuerpo voluptuoso.

Generalmente el cuerpo perfecto es comercializado por actores que ofertan productos en la TV, quienes se convierten para los vigoréticos en “modelos a

seguir”. Otros de los participantes piensan que los medios de comunicación no necesariamente influyen en el desarrollo de este trastorno, sino que esto surge por la voluntad y decisión personal de cada individuo.

### **5.2.3 Apreciación acerca del uso de anabólicos**

En el criterio personal de algunos de los entrevistados el consumo de anabólicos mejora el rendimiento físico porque a quien lo consume le dan más energías y fuerzas, es decir, aumenta su capacidad física para hacer ejercicios, asimismo, es usado para verse y sentirse bien. Para otros de los participantes el uso de anabólicos no necesariamente mejora el rendimiento físico, todo lo contrario provoca problemas respiratorios afectando la salud.

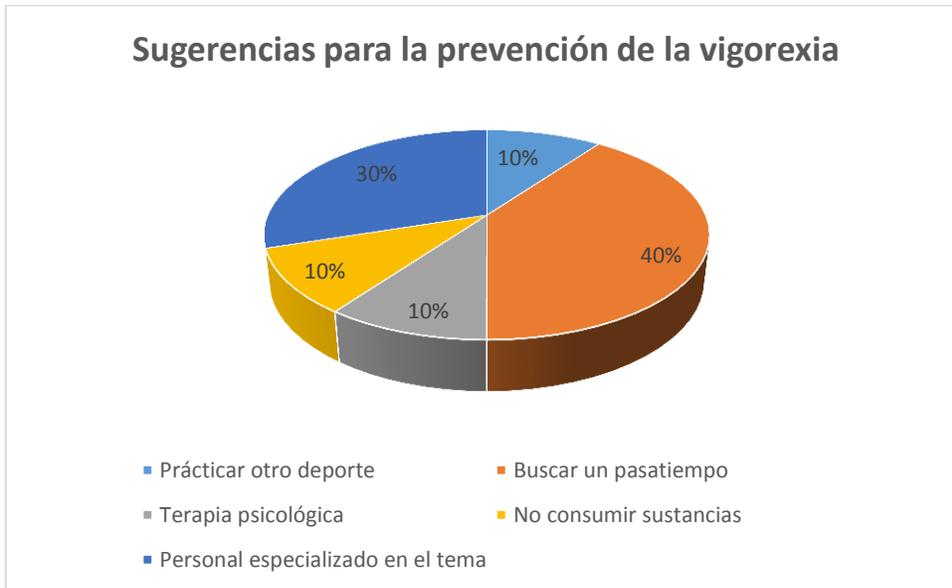
El que la persona consuma esteroides tres veces por semana no es un indicio de que este desarrollando vigorexia porque puede ser que lo haga con medida para obtener más energía o mejorar su rendimiento físico y va en dependencia de cada entrenador, por otro lado, un signo que presenta toda persona con este trastorno es la obsesión o ansiedad por ver sus músculos grandes

### **5.2.4 Asistencia diaria a los gimnasios**

Quienes asisten a los gimnasios diariamente lo hacen por diversos motivos pero esto no es señal precisa que la persona se esté convirtiendo en vigoréxica, ya que puede verse motivado porque lo tiene como un deporte o pasatiempo, para mejorar su cuerpo o por cuestiones de salud, no obstante, cuando el entrenador frecuenta a todos los días un gimnasio con el objetivo de ver sus músculos grandes es evidente que está alimentando ese trastorno.

### 5.3 Acciones que contribuyan a la práctica de ejercicios saludables y la prevención de la vigorexia.

En este acápite se exponen las sugerencias brindadas por los participantes del estudio (entrenadores y expertos) para la prevención de la vigorexia a partir de sus opiniones.



Para la prevención de la vigorexia los entrenadores sugieren lo siguiente:

- Buscar un pasatiempo (40%, 5).
- Integrar a los gimnasios personal especializado en el tema (30%, 3).
- Practicar otro deporte (10%, 1).
- No consumir sustancias (10% 1).
- Superar el problema con terapias psicológicas (10%,1).

Según la opinión de los entrenadores que participaron en el estudio lo que se puede hacer para evitar la vigorexia es buscar un pasatiempo, distraerse para no solo pensar en ir al gimnasio, a su vez, sería bueno que los instructores sepan del tema o se incluya a alguien que sepa sobre el mismo. Hay variedad de deportes, quienes asisten a los gimnasios deberían integrarse a una disciplina específica así se evita el consumo de sustancias. Finalmente expresaron que si ya están sumergidos en esta problemática deberían ir a terapias psicológicas.

## **ACCIÓN 1**

Para los expertos se debe recomendar a las personas que realizan actividades físicas que no hagan dietas, sino más bien que consuman productos naturales y no alimentos procesados.

## **ACCIÓN 2**

Disminuir la ingesta de alimentos grasos para que los entrenadores obtengan los resultados esperados.

## **ACCIÓN 3**

Realizar campañas en los gimnasios para informar a las personas acerca del tema de la vigorexia porque muchos entrenadores no conocen el término, a esto hay que agregar que los instructores no saben mucho al respecto. Si se tiene información entonces se podría prevenir la extensión de esta problemática social.

## **ACCIÓN 4**

Para evitar prácticas vigoréticas las personas pueden buscar un pasatiempo u otro deporte, motivarse a dedicar tiempo a estudiar o buscar la ayuda de un experto en la materia.

## **ACCIÓN 5**

Dado a que en los gimnasios los instructores no están familiarizados con el tema es necesaria la inclusión de profesionales que estén al tanto de este problema para capacitar, brindar información y dar atención a los entrenadores que ya tienen desarrollada la enfermedad.

De esta manera se finaliza el análisis de la información proporcionada por los expertos en el tema y entrenadores respecto a la prevención de la vigorexia, se puede apreciar una variedad de sugerencias en pro del bienestar de los entrenadores.

### 5.3.1. Propuesta de intervención

En los instrumentos aplicados se solicitó la opinión de los participantes acerca de lo que consideran necesario para la prevención de las prácticas vigoréticas, a partir de sus respuestas nace la propuesta de acción que a continuación se describe:

Actividades	Propósito	Materiales	Tiempo	Actividades de monitoreo, seguimiento y evaluación	Indicadores de logros	Resultados	Responsables
Entrega de brochure informativo	Proporcionar información sobre vigorexia	Publisher Impresora Papelería	Año 2017	Imágenes  Opiniones escritas de los entrenadores e instructores	Porcentaje de entrenadores a quienes se les entregue	Personas que asisten a los gimnasios con conocimientos acerca de la vigorexia	Investigadora
Propiciación de espacios para compartir experiencias	Concienciar a los entrenadores acerca de los efectos de la vigorexia a través de experiencia vivida por personas que han sido	Lugar para llevar a cabo la actividad  Medio audiovisual (laptop, memoria USB, parlantes, data show)	Año 2017	Imágenes  Opiniones escritas de entrenadores  Resultados de una encuesta pos actividad	Porcentaje de entrenadores de diferentes gimnasios involucrados en la actividad	Entrenadores concienciados acerca de los riesgos de la vigorexia	Investigadora

	victimas						
Capacitación a instructores	Brindar información sobre signos y consecuencias de la vigorexia	Lugar Medio audiovisual (laptop, memoria USB) Material didáctico (hojas lápices, marcadores, papelógrafo)	Año 2017	Imágenes Opiniones escritas Resultados de encuesta pos actividad Videos	Porcentaje de instructores capacitados	Instructores con conocimientos para prevenir la vigorexia	Investigadora
Campaña de prevención a través de los medios de comunicación							
Medios virtuales FACEBOOK	Divulgar información acerca de la vigorexia	Laptop Wifi	Año 2017	Capturas de pantalla de publicaciones y me gusta	Total de me gusta de la pagina Total de personas alcanzadas con las publicaciones	Personas de todas las edades alcanzadas con información acerca del tema de la vigorexia	Investigadora
Medios radiales	Brindar información a toda la población	Micrófono Cabina de radio	Año 2017	Imágenes Pre grabaciones Grabación de	Total de llamadas y mensajes recibidos	Gran cantidad de la población con curiosidad por saber más	Investigadora

	estiliana acerca de la vigorexia	Teléfono		llamadas realizadas por la audiencia  Capturas de llamadas de los mensajes recibidos	durante el programa	sobre el tema y replicación de sus principales aprendizajes	
--	----------------------------------	----------	--	--	---------------------	---	--

## **VI. CONCLUSIONES**

Al culminar la presente investigación queda más que claro que uno de los factores asociados a las prácticas vigoréticas es la falta de información al respecto, no existe una divulgación acerca del tema lo que pone en un estado de riesgo a todos los entrenadores que asisten a un gimnasio.

Los medios de comunicación son un aliado del crecimiento de la vigorexia al mostrar a las personas un modelo de perfección basado en la apariencia física imponente y fuerte, por tal motivo muchos entrenadores están expuestos al peligro al caer en esta publicidad superficial para ser aceptados socialmente.

Aunque el consumo de anabólicos mejora el rendimiento físico, este en exceso trae consigo malestares a la salud tales como problemas respiratorios, la cantidad de días de uso de este producto visibilizan los signos de vigorexia.

Las motivaciones por las cuales los entrenadores asisten a los gimnasios están relacionadas con verse bien (trabajar los músculos y adelgazar), hay quienes lo hacen porque están acostumbrados y pocos porque tienen problemas de salud.

Existen algunas acciones que pueden implementarse con el fin de prevenir la vigorexia entre estas integrar al personal de los gimnasios personas que estén familiarizadas con el tema, ya que los entrenadores e instructores no cuentan con mucha información al respecto, con un especialista cerca se podrían tomar medidas de prevención o se brindaría atención o acompañamiento en caso de ya estar inmersos en el problema.

La vigorexia es un tema de mucho interés y merece la debida importancia de quienes están involucrados en los gimnasios, autoridades que velan por la salud y profesionales que se encargan del estudio de la sociedad.

## VII. RECOMENDACIONES

Finalmente se realizan algunas recomendaciones dirigidas a propietarios de gimnasios, entrenadores, Ministerio de Salud (MINSa) y futuras investigaciones:

### A **entrenadores**

1. Cuidar su alimentación consumiendo productos naturales.
2. Promover pasatiempos y practicar otros deportes para no dar lugar a la obsesión por el ejercicio excesivo.

### A **propietarios de gimnasios**

3. Capacitar a los instructores para que tengan conocimiento acerca de la vigorexia, síntomas y consecuencias para de esta manera identificar a los entrenadores que probablemente puedan desarrollar o estén padeciendo la vigorexia para de esta manera tomar medidas de prevención.

### Al **MINSa** (Ministerio de Salud)

4. Compartir información con la población acerca de la vigorexia para que todo el municipio esté al tanto de los síntomas, consecuencias y prevención.
5. A futuras **líneas de avance** o estudios relacionados con el tema se les sugiere a los estudiantes investigadores trabajar de manera colectiva con entrenadores e instructores de varios gimnasios del municipio de Estelí para ejecutar actividades para la prevención de la vigorexia.

## VIII. BIBLIOGRAFÍA

Andrade,S. (2012). Niveles de adicción al ejercicio corporal. Revista Iberoamericana de Psicología del Ejercicio y el Deporte. Pág 213.

Arnaldo, E. (2015). ¿En qué nos puede ayudar un instructor de gimnasio? Recuperado el 27 de diciembre de 2016, de <http://ac.hola.com/belleza/consejos/2013022563475/instructores-gimnasio-beneficios/>

Bienestar salud 180. (2015). ¿Sufres trastorno de la imagen corporal? Recuperado el 1 de diciembre del 2016, de <http://bienestar.salud180.com/salud-dia-dia/sufres-trastorno-de-la-imagen-corporal>

Calvillo, J. (2013). ¿Qué es el positivismo? Recuperado el 1 de diciembre del 2016, de <http://www.trabajo-social.es/2013/08/que-es-el-positivismo.html>

Castro, F. (2007). Vigorexia: estudio sobre la adicción al ejercicio. Recuperado el 1 diciembre del 2016 de [http:// fileC:Users/Gateway/Downloads/105-vigorexia%20\(1\).pdf](http://fileC:Users/Gateway/Downloads/105-vigorexia%20(1).pdf)

Cernuda, A. (2012). La vigorexia femenina fenomeno en alza. Recuperado el 1 de diciembre del 2016, de <http://www.psiquiatria.com/bibliopsiquis/la-vigorexia-femenina-fenomeno-en-alza/>

Consumoteca. (2015). Gimnasio. Recuperado el 1 de diciembre del 2016, de <http://www.consumoteca.com/ocio-y-deporte/gimnasios/gimnasio/>

Cotorett, K. (2010). Manifestaciones del trastorno "vigorexia" presenes en usuarios de gimnasios S. Recuperado el 1 de diciembre del 2016, de <http://erevistas.saber.ula.ve/index.php/creando/article/view/4050>

D Medicina. (2016). Enfermedades psiaquiaticas vigorexia. Recuperado el 1 de diciembre del 2016, de <http://www.dmedicina.com/enfermedades/psiquiatricas/vigorexia.html>

Díez, O. (2016). Dieta y nutrición trastornos alimentarios sintomas y complicaciones de la vigorexia. Recuperado el 1 de diciembre del 2016, de <http://www.webconsultas.com/dieta-y-nutricion/trastornos-alimentarios/sintomas-y-complicaciones-de-la-vigorexia-212>

EFE Salud. (2015). Vigorexia la obsesión por el deporte. Recuperado el 1 de diciembre del 2016, de <http://www.efesalud.com/noticias/vigorexia-la-obsesion-por-el-deporte>

El blog de Yes. (2016). No te obsesiones con el gym. Recuperado el 1 de diciembre del 2016, de <http://www.elblogdeyes.com/no-te-obsesiones-con-el-gym/>

Federación Internacional de Trabajadores Sociales. (2016). Propuesta de definición global de trabajo social. Recuperado el 1 de diciembre del 2016, de <http://ifsw.org/propuesta-de-definicion-global-del-trabajo-social/>

García, M. (2014). Menores y adicciones. Un acercamiento a sus problemáticas. Recuperado el 1 de diciembre del 2016, de <http://tauja.ujaen.es/handle/10953.1/653>

Gutiérrez, C. F. (12 de 03 de 2007). Vigorexia: estudios sobre la adicción al ejercicio. Recuperado el 1 de diciembre del 2016, de <http://viref.udea.edu.co/contenido/pdf/105-vigorexia.pdf>

Hernández, S. (2003). Metodología de la investigación. México: Mc.Graw Hill interamericana.

Licata, M. (1999). Vigorexia. Recuperado el 1 de diciembre del 2016, de <http://www.Zonadiet.com/salud/vigorexia.htm>

Martell, C. (2006). Vigorexia: enfermedad o adaptación. Recuperado el 1 de diciembre del 2016, de <http://www.efdeportes.com/> Revista Digital - Buenos Aires - Año 11 - N° 99 - Agosto de 2006

Raich, R. (2000). Imagen corporal. Madrid: Pirámide. Recuperado el 1 de diciembre del 2016, de Raich, R.M. (2000). Imagen Corporal. Madrid: Pirámide. Disponible en <http://www.tcasevilla.com>

Remor, E. (2005). Dependencia (“Adicción”) del ejercicio físico: ¿hecho o ficción?. Recuperado el 1 de diciembre del 2016, de [http://www.funveca.org/revista/pedidos/product.php?id\\_product=238](http://www.funveca.org/revista/pedidos/product.php?id_product=238)

Rodríguez, M, M. (2007). Vigorexia: adicción, obsesión o dismorfia; un intento de aproximación. Recuperado el 1 de diciembre del 2016, de <http://www.redalyc.org/pdf/839/83970205.pdf>

Sampieri. (2008). Metodologia de la investigacion. Mexico: Mc. Graw Hill.

Significados.com. (2013). Significado de motivación. Recuperado el 1 de diciembre del 2016, de <https://www.significados.com/motivacion/>

Solís, J. (2002). Problema Mental: Vigorexia o complejo de Adonis. Recuperado el 1 de diciembre del 2016, de [http:// www.findrxonline.com/articulos-medica/vigo-rexia.html](http://www.findrxonline.com/articulos-medica/vigo-rexia.html).

Suárez, M. (1989). Problemas sociales y problemas sociales de programas masivos. Recuperado el 1 de diciembre del 2016, de <http://archivo.cepal.org/pdfs/1989/S8900328.pdf>

Universia. (2010). Vigorexia, hacer ejercicio se transforma en una enfermedad. Recuperado el 1 de diciembre del 2016, de <http://noticias.universia.cl/ciencia-nn-tt/noticia/2010/09/29/519284/vigorexia-hacer-ejercicio-transforma-enfermedad.htm>

Vagadias, V & Lagos H. (2013). Relevancia de la vigorexia en estudiantes de la universidad tamuco. ciencia de la actividad fisica UCM.

# **IX. ANEXOS**



## Anexo 1. Entrevista a instructores y grupo de expertos

Estimadas/os, entrenadores /as, se está realizando un estudio sobre los factores sociales asociados a la vigorexia en mujeres y hombres jóvenes que acuden a los principales gimnasios de la ciudad de Estelí, para lo cual su opinión es muy importante por lo que agradecemos su apoyo.

.

### Datos generales

Edad: \_\_\_\_\_

Sexo: \_\_\_ H \_\_\_ M

Gimnasio al que asiste: \_\_\_\_\_

1. ¿Qué es la Vigorexia?
2. ¿Cree usted que los medios de comunicación influyen en que una persona sea vigoréxica? ¿Qué otros factores podrían incidir?
3. ¿El consumo de anabólicos mejora el rendimiento físico?
4. ¿Cree usted que el consumo de esteroides tres veces por semana es adecuado? ¿Es este un signo de vigorexia?

5. ¿Cree que la asistencia todos los días a un gimnasio es síntoma de vigorexia?
  
6. ¿Qué le recomendaría a las personas que realizan actividad física con respecto al alimento y al cuidado del cuerpo?
  
  
  
  
  
  
  
  
  
  
7. ¿Considera usted que si las personas tuvieran informadas acerca de lo que es la vigorexia se podría evitar?
  
  
  
  
  
  
  
  
  
  
8. ¿Qué se puede hacer para prevenir prácticas que con llevan a la vigorexia



## Anexo 2. Encuesta dirigida a entrenadores

Estimadas/os, entrenadores /as, estamos realizando una consulta con diferentes personas sobre los principales factores sociales asociados a las prácticas vigoréticas en mujeres y hombres jóvenes que acuden a los principales gimnasios de la ciudad de Estelí, para lo cual usted es una de las personas seleccionadas, sus opiniones serán de utilidad para este trabajo de investigación, realizado por estudiante de la Universidad Nacional Autónoma de Nicaragua-FAREM Estelí.

### I. Datos generales

1.1. Edad: \_\_\_\_\_

1.2. Sexo: \_\_\_ H \_\_\_ M

1.3. Edad: \_\_\_\_\_

1.4. Gimnasio al que asiste: \_\_\_\_\_

### II. Información de las practicas

Marque con una X la respuesta que considere conveniente

#### 2.1. Cantidad de tiempo que concurre a un gimnasio:

Menos de 1 año: \_\_\_\_\_ entre 1 y 5 años: \_\_\_\_\_ más de 5 años: \_\_\_\_\_

#### 2.2. ¿Con qué frecuencia?:

1 a 3 días: \_\_\_\_\_ 4 a 6 días: \_\_\_\_\_ Todos los días: \_\_\_\_\_

#### 2.3. Cantidad de horas x día:

1 a 2 horas: \_\_\_\_\_ 3 a 5 horas: \_\_\_\_\_ Más de 5 horas: \_\_\_\_\_

**2.4. ¿Asiste a un gimnasio para?:**

Adelgazar: si: \_\_\_\_\_ no:\_\_\_\_\_

Trabajar sus músculos: si:\_\_\_\_\_ no:\_\_\_\_\_

Por gusto : si:\_\_\_\_\_ no:\_\_\_\_\_

Realizar una actividad: si:\_\_\_\_\_ no:\_\_\_\_\_

Problemas de salud : si:\_\_\_\_\_ no:\_\_\_\_\_

Otras: \_\_\_\_\_

**2.5. En el gimnasio ¿Realiza una actividad supervisada?**

Si:\_\_\_\_\_ No:\_\_\_\_\_

**2.6. ¿Piensa que el exceso de asistencia a un gimnasio para aumentar la masa muscular es una enfermedad?**

Si:\_\_\_\_\_ No:\_\_\_\_\_

**2.7. ¿Sabe qué es Vigorexia?**

Si:\_\_\_\_\_ No:\_\_\_\_\_ (si su respuesta es afirmativa nombre síntomas)

**2.8. ¿Ir al gimnasio le da placer?**

Si: \_\_\_\_\_ No: \_\_\_\_\_

**2.9. ¿Considera que el consumo de anabólicos mejora el rendimiento físico?**

Si: \_\_\_\_\_ No: \_\_\_\_\_

**2.10. ¿Recurre a la ingesta de sustancias que le permite eliminar grasas?**

Si: \_\_\_\_\_ No: \_\_\_\_\_ (si contesto afirmativamente especificar qué tipo de sustancias)

**2.11. ¿Qué sugiere para la prevención de la vigorexia?**

---

---

---

### Anexo 3. Matriz de análisis de entrevista

No	PREGUNTAS	RESPUESTA	ANÁLISIS	UBICACIÓN
1	¿Qué es la Vigorexia?	<p>1 Una enfermedad</p> <p>2 Es una enfermedad mental</p> <p>3 Trastorno mental y físico</p> <p>4 Es una enfermedad que le da a los hombres</p> <p>5 No sé creo que es ansiedad a los músculos</p> <p>6 Es una enfermedad producida por el gimnasio</p> <p>7 Es un trastorno físico</p> <p>8 Es algo que les da a las personas cuando se obsesionan por ir al gimnasio</p> <p>9 La ansiedad por ir al gimnasio</p> <p>10 Es cuando una persona quiere tener el cuerpo perfecto</p> <p>11 Es un trastorno físico mental</p>	La vigorexia es una enfermedad o trastorno de tipo mental y física que generalmente padecen los hombres que asisten a los gimnasios al obsesionarse con el crecimiento de sus músculos con la idea errónea de conseguir el cuerpo perfecto	2
2	¿Considera que uno de los factores más importantes que afectan al problema de la vigorexia es el impacto de los medios masivos de	<p>1 Creo que si porque son modelos a seguir, también la sociedad si estas gordo malo, e igual flaco</p> <p>2 Si porque ellos inculcan el tener un cuerpo perfecto</p>	Para la mayoría de los entrevistados los medios de comunicación masivos influyen en la vigorexia ya que presentan un estereotipo de la persona perfecta categoría en la cual no caben las personas “gordas” y	2

	comunicación	<p>3 No eso es obsesión de la persona porque quieren una figura perfecta</p> <p>4 No porque es por salud que uno se hace así</p> <p>5 Por los modelos y todo, creo que si</p> <p>6 Si, por la ansiedad al gym y por los productos que ofrecen</p> <p>7 Si porque son un logo a seguir</p> <p>8 Claro que sí, porque ellos ponen lo que está de moda</p> <p>9 Muchos anuncios comerciales promocionan cuerpos desproporcionados como perfectos</p> <p>10 No influyen porque es algo que le nace a las personas querer los músculos</p> <p>11 Eso se hace por decisión propia</p>	<p>“delgadas” sino las que tienen un cuerpo voluptuoso          Generalmente el cuerpo perfecto es comercializado por actores que ofertan productos, quienes se convierten para los vigoréxicos en “modelos a seguir”</p> <p>Hay quienes piensan que los medios de comunicación no necesariamente influyen en el desarrollo de este trastorno, sino que esto surge por la voluntad y decisión personal de cada individuo</p>	
3	¿El consumo de anabólicos mejora el rendimiento físico?	<p>1 Si da más ganas de hacer ejercicios</p> <p>2 No el consumo de esteroides da problemas respiratorios afecta la salud</p> <p>3 Claro da energía</p> <p>4 Si lo mejora da muchas energías</p> <p>5 Si claro</p>	<p>El consumo de anabólicos mejora el rendimiento físico porque a quien lo consume le dan más energías y fuerzas, es decir, aumenta su capacidad física para hacer ejercicios, asimismo, es usado para verse y sentirse bien</p> <p>El uso de anabólicos no</p>	<b>2</b>

		<p>6 Si, da energía y mucho</p> <p>7 Da más fuerzas solo</p> <p>8 Así es lo que más se usa para eso</p> <p>9 Si le da más energía a la persona</p> <p>10 Yo creo que por lo general se usa para verse bien y sentirse con más capacidad física.</p> <p>11 No necesariamente tiene que ser así</p>	necesariamente mejora el rendimiento físico, todo lo contrario provoca problemas respiratorios afectando la salud	
4	¿Cree usted que el consumo de esteroides tres veces por semana es adecuado? ¿Es este un signo de vigorexia?	<p>1 Si y no porque puede ser por gusto sino por ansiedad</p> <p>2 No pero si es una enfermedad.</p> <p>3 Si con medida es bueno</p> <p>4 Es malo los esteroides si puede ser vigorexia</p> <p>5 No los esteroides es para energía nada más</p> <p>6 Si es adecuada da energía, no es vigorexia eso</p> <p>7 Creo que depende de uno</p> <p>8 Si puede ser un signo por querer tener los músculos grandes</p> <p>9 No porque no lo consume tantos días</p>	El que la persona consuma esteroides tres veces por semana no es un indicio de que este desarrollando vigorexia porque puede ser que lo haga con medida con el fin de obtener más energía o mejorar su rendimiento físico y va en dependencia de cada entrenador, por otro lado si puede ser un signo de este trastorno si la persona demuestra obsesión o ansiedad por ver sus músculos grandes	<b>2</b>

		<p>10 Yo no creo que sea un signo de vigorexia</p> <p>11 No porque puede ser que no de vigorexia porque lo consumen por energía por mejorar su rendimiento físico</p>		
5	¿Cree que la asistencia todos los días a un gimnasio es síntoma de vigorexia?	<p>1 No</p> <p>2 No porque se puede asistir por deporte</p> <p>3 No, es un deporte</p> <p>4 No porque uno no va a mejorar el cuerpo</p> <p>5 No, por supuesto es un deporte</p> <p>6 No, uno asiste por deporte</p> <p>7 No lo creo</p> <p>8 No porque uno lo hace por pasatiempo</p> <p>9 Si porque puede ser que la persona quiera tener sus músculos hermosos</p> <p>10 No es signo de vigorexia porque tal vez asiste diariamente a un gimnasio por salud</p> <p>11 Si por la ansiedad de tener sus músculos grandes</p>	Se toma la decisión de asistir al gimnasio diariamente por diversos motivos pero esto no quiere decir que la persona se esté convirtiendo en vigoréxica, ya que puede verse motivado porque lo tiene como un deporte o pasatiempo, para mejorar su cuerpo o por cuestiones de salud, no obstante, cuando la persona frecuenta a todos los días un gimnasio con el objetivo de ver sus músculos grandes es evidente que está alimentando ese trastorno	<b>2</b>
6	¿Qué les recomendaría a las personas que	<p>1 Que no hagan dietas</p> <p>2 Depende si es para subir o adelgazar,</p>	A modo de recomendación es bueno que las personas que realizan actividades físicas no	<b>3</b>

	realizan actividad física con respecto al alimento y al cuidado del cuerpo?	<p>alimentarse bien.</p> <p>3 Que coman y que cuiden lo que se coman.</p> <p>4 Que se alimenten bien que no tomen nada todo natural</p> <p>5 Que se alimenten bien que no consuman ningún producto</p> <p>6 _____</p> <p>7 Si quiere verse bien coma bien</p> <p>8 Recurrir a otro tipo de ejercicio</p> <p>9 Disminuir el consumo excesivo de alimentos grasosos</p> <p>10 Comer cosas saludables</p> <p>11 No comer tanta comida procesada más bien natural</p>	hagan dietas, sino más bien que consuman productos naturales sin consumir alimentos procesados, a su vez tienen que disminuir el consumo de alimentos grasoso para obtener los resultados que se esperan	
7	¿Considera usted que si las personas tuvieran informadas acerca de lo que es la vigorexia se podría evitar?	<p>1 Si, no sabemos mucho de vigorexia</p> <p>2 Claro, muchos no conocemos ese término</p> <p>3 Si aunque siempre hay sus locos.</p> <p>4 Si no habrían tantos locos</p> <p>5 Si porque yo no sé qué es</p> <p>6 _____</p>	Es buena la idea de informar a las personas acerca del tema de la vigorexia porque muchos entrenadores no conocen el término y si es así no a profundidad, es más hay instructores que no saben mucho al respecto. Si se tiene información entonces se podría prevenir la extensión de esta problemática social	<b>3</b>

		<p>7 Muchos no sabemos lo que es vigorexia</p> <p>8 Si porque nadie sabe lo que es vigorexia</p> <p>9 Si porque no conocen el término de vigorexia</p> <p>10 Algunas personas están informadas pero muchas veces les da igual</p> <p>11 Sería bueno porque eso de vigorexia muy poco se escucha</p>		
8	¿Qué se puede hacer para prevenir prácticas que con llevan a la vigorexia?	<p>1 Estudiar y no dejarse llevar</p> <p>2 Que el consumo de esteroides no sea tan fácil adquirirlo</p> <p>3 Buscar que hacer, no obsesionarse con el cuerpo</p> <p>4 _____</p> <p>5 Practicando otro deporte</p> <p>6 _____</p> <p>7 No dejarse llevar</p> <p>8 Buscar ayuda de algún experto</p> <p>9 Que en los gimnasios incluyan a personas que sepan sobre el tema</p> <p>10 Ejercitarse con algún deporte que no sea ir al gimnasio</p>	<p>Para evitar prácticas vigoréticas las personas pueden buscar un pasatiempo u otro deporte, motivarse a dedicar tiempo a estudiar o buscar la ayuda de un experto en la materia. Dado a que en los gimnasios los instructores no están familiarizados con el tema es necesaria la inclusión de profesionales que estén al tanto de este problema para capacitar, brindar información y dar atención a los entrenadores que ya tienen desarrollada la enfermedad</p>	<b>3</b>

		11 Ver si hay alguna otra cosa que le guste como pasatiempo		
--	--	---	--	--

#### Anexo 4. Matriz de triangulación

No	Categorías	Respuesta a instrumento aplicado	
		Encuesta dirigida a entrenadores	Entrevista a expertos
1	<b>Conocimiento del termino vigorexia</b>	De 100% de los encuestados el 38% sabe que es vigorexia y el 62% no está familiarizado con el término, esto indica que la más de la mitad de los encuestados se encuentra en riesgo porque al no saber que es vigorexia no sabrán cómo identificarlo.	Para los expertos la vigorexia es una enfermedad o trastorno de tipo mental y física que generalmente padecen los hombres que asisten a los gimnasios al obsesionarse con el crecimiento de sus músculos con la idea errónea de conseguir el cuerpo perfecto.
2	<b>Opinión acerca del uso de anabólicos</b>	En el criterio personal del 77% el consumo de anabólicos mejora el rendimiento, pero para el 23% no es así.	Según las respuestas de algunos expertos el consumo de anabólicos mejora el rendimiento físico porque a quien lo consume le dan más energías y fuerzas, es decir, aumenta su capacidad física para hacer ejercicios, asimismo, es usado para verse y sentirse bien.  Para otros no siempre mejora el rendimiento físico, todo lo contrario provoca problemas respiratorios afectando

			la salud.
3	<b>Asistencia continua a los gimnasios</b>	Para el 92% de los encuestados la asistencia excesiva al gimnasio para aumentar masa corporal es una enfermedad, mientras que para el 8% no lo es, esto refleja que más de la mitad está consciente de uno de los síntomas que presenta una persona vigorexica.	Para los expertos cada persona toma la decisión de asistir al gimnasio diariamente por diversos motivos pero esto no quiere decir que la persona se esté convirtiendo en vigorexica, ya que puede verse motivado porque lo tiene como un deporte o pasatiempo, para mejorar su cuerpo o por cuestiones de salud, no obstante, cuando la persona frecuenta a todos los días un gimnasio con el objetivo de ver sus músculos grandes es evidente que está alimentando ese trastorno.
4	<b>Acciones para la práctica ejercicios saludables y la prevención de la vigorexia</b>	En la opinión de los entrenadores para prevenir la vigorexia es :  Primeramente buscar un pasatiempo según el 40%, integrar a los gimnasios personal especializado en el tema recalco el 30%, para el 10% practicar otro deporte no consumir sustancias 10% y superar el problema con terapias psicológicas dijo otro 10%.	Para evitar prácticas vigorexicas las personas pueden buscar un pasatiempo u otro deporte, motivarse a dedicar tiempo a estudiar o buscar la ayuda de un experto en la materia. Dado a que en los gimnasios los instructores no están familiarizados con el tema es necesaria la inclusión de profesionales que estén al tanto de este problema para capacitar, brindar información y dar atención a los entrenadores que ya tienen desarrollada la enfermedad.

## Anexo 5. Fotografías

### Instructor de Gimnasio Flex



### Ambiente en Gimnasio Guido



## Percepción de una persona vigoréxica



## Vigorexia femenina



**Certámenes que contribuyen a la propagación de la vigorexia**



**El lado oculto de una persona vigoréxica**

