

PRÁCTICAS VIGORÉXICAS DE HOMBRES Y MUJERES QUE ASISTEN A LOS GIMNASIOS EN ESTELÍ

Autora

Josseling Edith Zavala Flores¹

Tutora

MSc. Delia del Socorro Moreno²

RESUMEN

En este artículo se aborda el estudio sobre los factores sociales asociados a las prácticas vigoréxicas de mujeres y hombres jóvenes que asisten a los gimnasios de la ciudad de Estelí, realizado durante el segundo semestre del 2016, que como problema social es poco conocido y visibilizado en el contexto, 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 estudio comprendió el abordaje de 24 entrenadores e instructores de tres gimnasios a través de entrevistas y encuestas respectivamente. Algunos aspectos relevantes del estudio están centrados en la percepción de los participantes sobre el escaso conocimiento que tienen acerca de la vigorexia, en los gimnasios los instructores no cuentan con una preparación especializada acerca de esta problemática y la influencia de los medios de comunicación que inciden en la propagación de esta problemática debido a que sugieren que las personas deben de tener el cuerpo perfecto como algo desproporcional, grande y desmesurado.

Palabras claves: Vigorexia, Prácticas vigorexicas, Entrenadores, Instructores.

I. INTRODUCCIÓN

La vigorexia es un término que está tomando popularidad en nuestro contexto actual por lo que sumamente importante saber de qué se trata. Para (Remor, 2005) es una adicción al ejercicio, una de las nuevas adicciones de 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).

Esta problemática ha sido motivo de estudio en diversos lugares del mundo, por ejemplo, en España se llevó a cabo un trabajo 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

¹ UNAN Managua/FAREM Estelí. Correo electrónico: josseling.zavala@gmail.com

² UNAN Managua/FAREM Estelí. Correo electrónico: delmorenoc@yahoo.com

en las adicciones), no existen rituales sin sentido sino que tienden al fin de fortalecerse, no es un TCA, aunque comparta percepción errónea del propio cuerpo y ciertas alteraciones de la alimentación.

La temática fue abordada desde el punto de vista del trabajo social en un estudio 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.

El estudio pretendió valorar los principales factores sociales asociados a esta problemática, a través de la identificación de las motivaciones de mujeres y hombres jóvenes que asisten a los gimnasios, determinar las prácticas que realizan y su relación con la vigorexia, para finalmente proponer acciones que contribuyan a la práctica de ejercicios saludables y la prevención de la vigorexia.

En ese sentido se considera que el exceso de ejercicios físicos, es decir la 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.

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

II. MATERIALES Y MÉTODOS

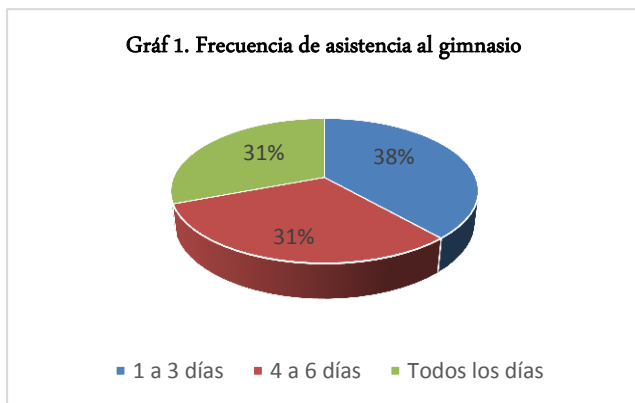
El estudio respondió a un diseño de carácter cualitativo que según Sampieri se fundamentan más en un proceso inductivo (explorar y describir, y luego generar perspectivas teóricas). Considerando la naturaleza del análisis es de carácter descriptivo ya que se establecen y manifiestan determinados fenómenos. Para la muestra se seleccionaron los 3 gimnasios más representativos de la ciudad de Estelí, en los cuales fueron encuestados y entrevistados 3 entrenadores de cada uno sumando un total de 9 personas expertas y 13 entrenadores a quienes se les aplicó una encuesta.

Debido a que el tema ha sido poco estudiado, se hizo la revisión documental de la información existente en las fuentes de información internet y bibliotecas. También se realizó una entrevista 3 nutricionista para valorar el efecto de los anabólicos.

El tratamiento de la información, en el caso de la encuesta se transcribieron los datos en matrices en Excel para luego elaborar gráficos, las entrevistas fueron escritas literalmente en una matriz de reducción de la información y posteriormente se hizo un análisis de los aspectos en común de ambas técnicas aplicadas. Para proceder a construir el informe final.

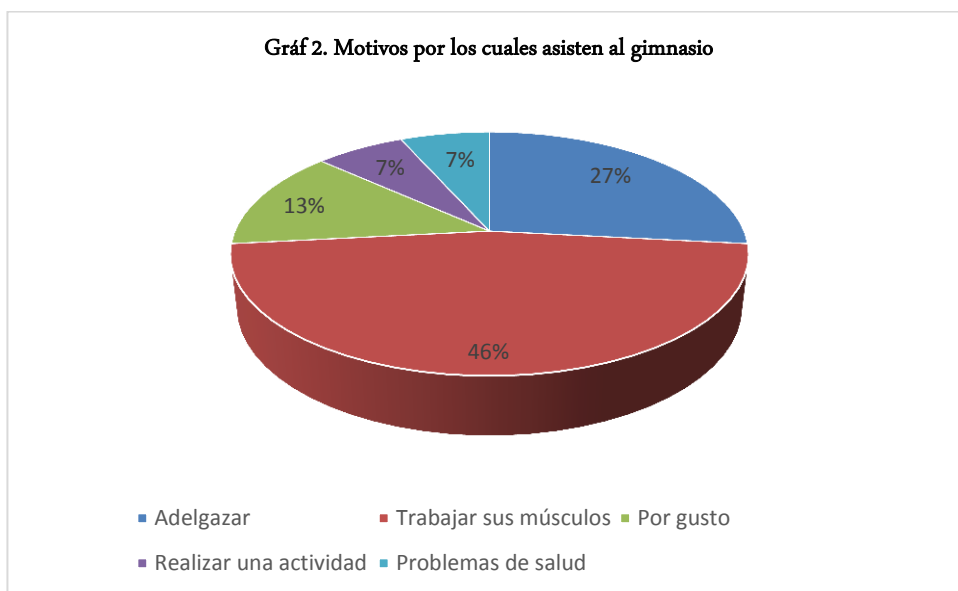
III. RESULTADOS Y DISCUSIÓN

3.1 Las motivaciones de mujeres y hombres jóvenes que asisten a los gimnasios de la ciudad de Estelí.

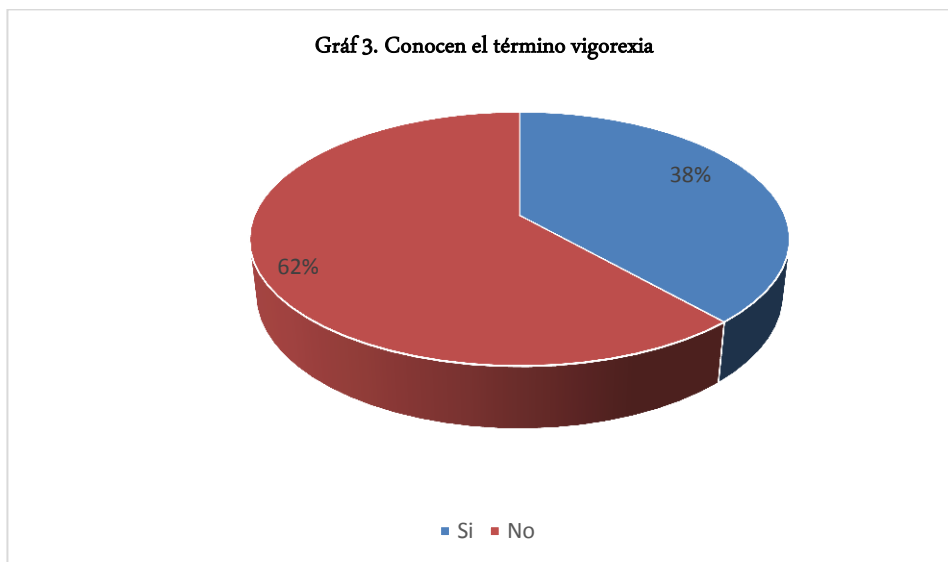


La frecuencia con la cual asisten a los gimnasios el 38% (5) de los participantes dijo que van de 1 a 3 días a la semana, un 31% (4) visitan estos sitios todos los días y otro 31% (4) dedican a sus ejercicios de 4 a 6 días. Este diagrama da a entender que los entrenadores tienen que establecer una organización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

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 otro 7% (1) porque tiene problemas de salud.



Del total de los encuestados el 38% (4) conoce la que significa 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 no sabrán cómo identificarlo.



3.2 Las prácticas de mujeres y hombres jóvenes que asisten a los gimnasio”

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.

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. Para el resto de los participantes volverse vigoréxica es decisión personal.

Apreciación acerca del uso de anabólicos

En el criterio personal de algunos de los entrevistados el consumo de anabólicos mejora el rendimiento físico porque proporciona más energías y fuerzas a quien lo consume, es decir, aumenta su capacidad física para hacer ejercicios. Para otros el hecho 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.

Asistencia diaria a los gimnasios

Quienes asisten a los gimnasios diariamente lo hacen por diversos motivos pero esto no indica 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 todos los días un gimnasio con el objetivo de ver sus músculos grandes es evidente que está alimentando ese trastorno.

3.2 Acciones que contribuyan a la práctica de ejercicios saludables y la prevención de la vigorexia”.

En cuanto a 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).

Por su parte los instructores opinan que se debe recomendar a las personas que realizan actividades físicas que no hagan dietas, sino más bien que consuman productos naturales sin consumir alimentos procesados.

También mencionan que se debe de 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.

Para evitar prácticas vigoréxicas 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.

De igual manera se sugiere 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.

Actividades contempladas en propuesta de acción

1. Entrega de brochure informativo
2. Propiciación de espacios para compartir experiencias
3. Capacitación a instructores
4. Campaña de prevención a través de los medios de comunicación
 - Medios radiales
 - Medios virtuales FACEBOOK

IV. CONCLUSIONES

Entre los factores asociados a las prácticas vigoréxicas están la falta de información y divulgación al respecto, los medios de comunicación influyen en el crecimiento de esta problemática al mostrar a las personas un modelo de perfección basado en la apariencia física imponente y fuerte.

El consumo de anabólicos mejora el rendimiento físico, no obstante en exceso ocasiona repercusiones negativas a la salud tales como problemas respiratorios. Las motivaciones

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

Entre las acciones que se pueden implementar para prevenir la problemática están integrar al personal de los gimnasios personas que estén familiarizadas con el tema.

V. RECOMENDACIONES

Las recomendaciones que surgen al finalizar el estudio están:

A entrenadores

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

Propietarios de gimnasios

3. Capacitar a los instructores para que tengan conocimiento acerca de la vigorexia, síntomas y consecuencias.

Al **MINSA** (Ministerio de Salud)

4. Compartir información con la población acerca de la vigorexia.

A futuras **líneas de avance**: se les sugiere trabajar de manera colectiva con entrenadores e instructores de varios gimnasios del municipio de Estelí para ejecutar actividades para la prevención de la vigorexia.

VI. REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

García, M. (2007). Menores y adicciones. Un acercamiento a sus problemáticas. Recuperado el 1 de diciembre del 2016, de <http://tauja.ujaen.es/handle/10953.1/653>

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

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>

