

VIGOREXIA EN VARONES EN EL ÁMBITO RURAL DE LA SIERRA SUR DE SEVILLA

ROCIO FUENTES FUENTES 79203248B
RAQUEL PALACIOS SALGUERO 74916801M
NURIA TORRES SOJO 74916120Z

INTRODUCCIÓN

La vigorexia, también conocida como dismorfia muscular o complejo de Adonis es un desorden emocional, denominado por algunos autores como trastorno obsesivo compulsivo; que se caracteriza por una obsesión enfermiza por ganar masa muscular.

Los afectados ven su cuerpo poco desarrollado, débil y pequeño, por lo que acuden frecuentemente al gimnasio, se observan asiduamente en el espejo y llevan un control estricto tanto de su peso como del perímetro de sus bíceps y torso.

En los últimos años los medios de comunicación y la publicidad ejercen una fuerte influencia sobre la autopercepción de las personas, en especial en los jóvenes varones.

Se puede decir que es una de las nuevas epidemias del siglo XXI.

RESUMEN

El alcance de la vigorexia en la última década está llegando a las cifras más elevadas desde que se tiene conocimiento de la enfermedad. El aumento exponencial de la misma, nos ha llevado a realizar un estudio sobre el alcance de la enfermedad en varones en el ámbito rural de la sierra sur de Sevilla.

El objetivo del presente estudio, es intentar aproximarnos al alcance real que tiene la vigorexia, en los varones asiduos a gimnasios en la sierra sur de Sevilla.

Así mismo, pretendemos detectar casos de riesgo potenciales, de varones, que en un futuro puedan padecer la enfermedad.

Para recabar la información necesaria para llevar a cabo nuestro objetivo, realizamos un estudio cualitativo en gimnasios, mediante muestreo aleatorio, con un total de 100 participantes, divididos en 10 grupos focales, cada uno perteneciente a una localidad.

Decidimos utilizar el cuestionario como método de recogida de datos.

PALABRAS CLAVE

Vigorexia, Varones, Ámbito rural, Dependencia al Ejercicio, Imagen corporal, Dismorfia Muscular

ABSTRACT

The scope of the vigorexia in the last decade is reaching the highest figures since it was aware of the disease. The exponential increase of the same, has led us to conduct a study on the extent of the disease in men in rural areas of the southern highlands of Seville.

The aim of this study is to try to approach the real extent has vigorexia in gyms regulars to males in the southern highlands of Seville.

Also, we intend to identify cases of potential risk, men who in the future may have the disease.

To gather the information needed to carry out our goal, we conducted a qualitative study in gyms, by random sampling, a total of 100 participants, divided into 10 focus groups, each belonging to a locality.

We decided to use the questionnaire as a method of data collection.

KEYWORDS

Vigorexia, Men, Rural areas, Exercise Dependence, Body Image, Muscular Dysmorphia

OBJETIVOS

Conocer los casos que existen de esta enfermedad entre los asiduos a gimnasios en el ámbito rural de la sierra sur de Sevilla, así como detectar posibles casos futuros.

METODOLOGÍA

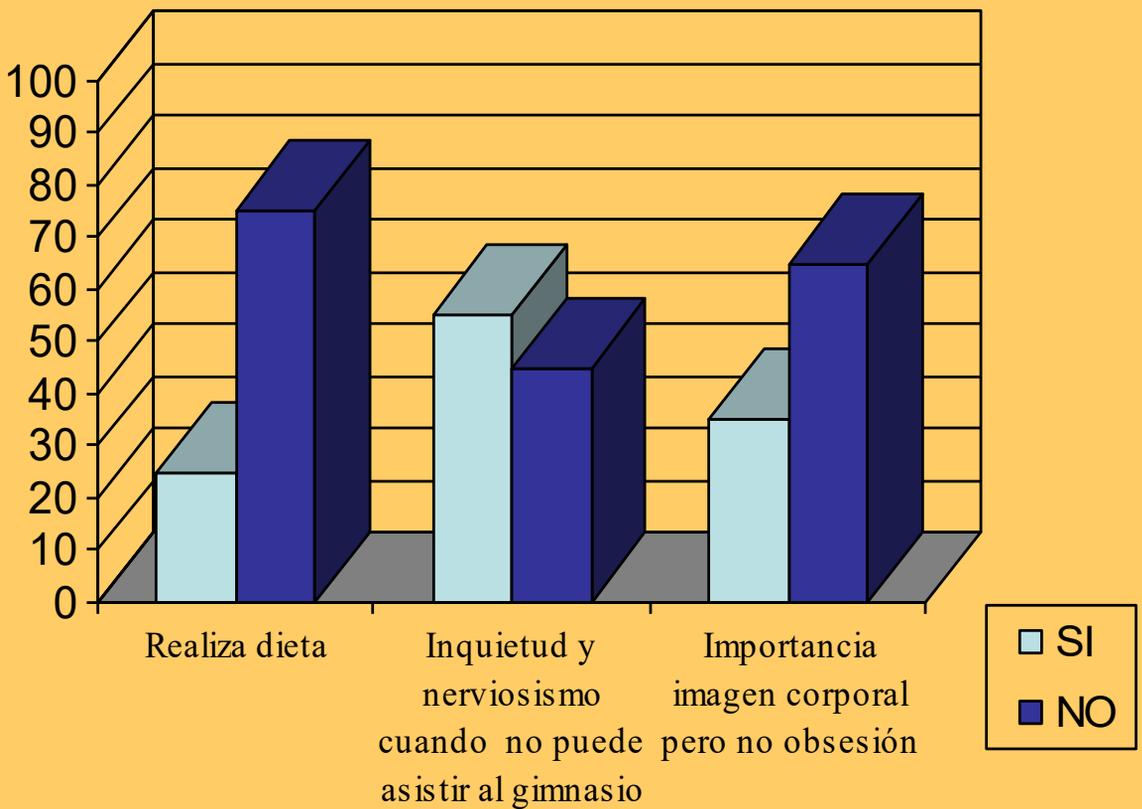
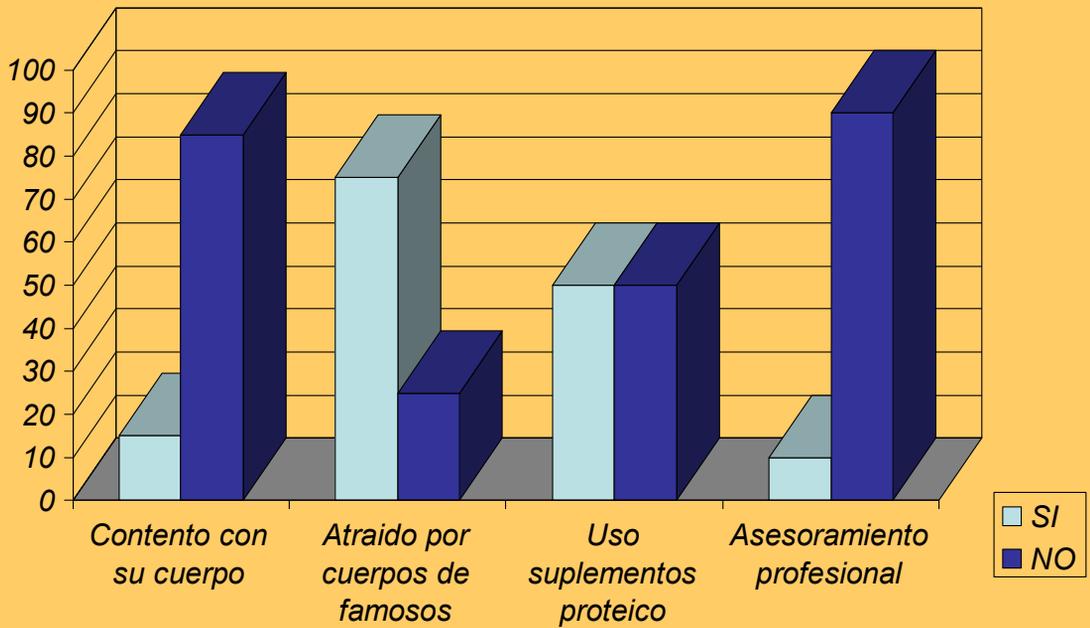
Nuestro estudio es cualitativo y dentro de éste fenomenológico. Formamos grupos focales divididos por poblaciones (debido a la amplitud geográfica de la muestra) y utilizamos la técnica del cuestionario estructurado. El trabajo de campo se llevó a cabo entre marzo y mayo de 2014 en la zona básica de salud de Estepa (Sevilla). Nuestro grupo de estudio constaba de 100 participantes, distribuidos en 10 grupos focales (de 10 participantes cada uno) de distinta localidad perteneciente a la zona mencionada, facilitándonos así el trabajo de campo.

La selección de los participantes se realiza mediante nuestro aleatorio, en los distintos gimnasios de la zona, siendo facilitados por los gimnasios, los datos de las personas objeto de estudio.

El cuestionario contenía un listado de 25 preguntas cerradas y 5 preguntas abiertas enfocadas a conocer si la persona padece vigorexia o tiene riesgo de padecerla en un futuro.

Una vez realizados los cuestionarios se codifican las preguntas y se depura la información, se realiza la tabulación y análisis de datos, y por último, se procede a la elaboración de un informe donde se presentan los hallazgos de la investigación.

RESULTADOS



RESULTADOS

- El 35 % de los participantes en el estudio, son conscientes de la importancia que tienen para ellos la imagen corporal pero no están obsesionados con el físico.
- El 85% expresa que no está contento con su cuerpo y que desearía mejorarlo.
- El 75 % confiesa que se siente presionado y atraído por los cuerpos tanto de revistas como de personajes que salen en televisión.
- El 50 % admite el uso de “suplementos” para aumentar la masa muscular.
- El 90 % no ha asistido a un profesional de la salud para que le asesore sobre la dieta más adecuada a sus circunstancias.
- El 75% no realiza ningún tipo de dieta, práctica deporte para lograr su objetivo
- El 55% asegura que se siente inquieto y nervioso cuando no puede asistir al gimnasio.

CONCLUSIONES

- Después de analizar los resultados, llegamos a las siguientes conclusiones:
- El rango de edad de la población diana más susceptible es entre 18 y 35 años.
- Se puede afirmar que un 65% de las personas padecen la enfermedad o existe riesgo potencial de que la padezcan en un futuro.
- Los participantes objeto de estudio hacen más hincapié en el entrenamiento físico que en la dieta.
- La práctica deportiva va enfocada más, a un aumento de la musculatura que al mejorar la función aeróbica.
- La media de asistencia al gimnasio es de 3 días a la semana 2 horas cada día.
- Se puede observar un aumento exponencial del consumo de complementos nutricionales para el aumento de la masa corporal o el rendimiento físico.

BIBLIOGRAFIA

- Facchini M. Vicisitudes de la imagen corporal en la obesidad. Actualidad Psicológica. 2002; XXVII:28- 32.
- Baile, Ignacio Vigorexia y culto al cuerpo, alteraciones de la imagen corporal en hombres. 4º Congreso Virtual de Psiquiatría. Mallorca: Interpsiquis. 2003
- Vigorexia: una mirada desde la publicidad: una mirada desde la publicidad. Madrid: Fragua. 2008