

# La Incidencia de Conductas Vigorexicas en las Relaciones Personales y Sociales

Elaborado por:

Jenny Tatiana Cardona García

Angie Girleza Ramírez Castrillón

Docente facilitador

Ricardo Andrés Gutiérrez García

Corporación Universitaria Minuto de Dios  
Facultad de Ciencias Humanas y Sociales  
Trabajo Social  
Bello, Colombia  
2019

## RESUMEN

El presente trabajo de investigación es el resultado de un interés particular acerca de los nuevos fenómenos que vienen posicionándose en la sociedad actual y que, aunque son poco conocidos o mencionados, requieren de una visión de profesionales pertenecientes a las ciencias sociales como son los Trabajadores Sociales. Uno de estos fenómenos es la Vigorexia; entendida como “culto al cuerpo” o adicción al deporte”, por ello, el objetivo de esta indagación es interpretar su incidencia en las relaciones personales y sociales.

En este trabajo se han desarrollado entrevistas semiestructuras y un grupo focal con hombres y mujeres entre los 25 y 35 años de edad, de la Comuna 11, sector Estadio del Municipio de Medellín.

En este se encontrarán aspectos claves para entender la trascendencia que ha tenido la temática; empezando entonces por un rastreo bibliográfico, prosiguiendo con algunos antecedentes y marco legal en cuanto al tema, un diseño metodológico que será aplicado en la temática con los sujetos de investigación y finalmente se redactaran las conclusiones a la luz de los hallazgos evidenciados durante el proceso.

**PALABRAS CLAVES:** Cultura de consumo, Fenómenos sociales, Relaciones interpersonales, Trabajo social, Vigorexia

## ABSTRACT

This research work is the result of a particular interest about the new phenomena that are positioning themselves in today's society and that, although few are known or mentioned, require a vision of professionals belonging to the social sciences such as the Social Workers. One of this phenomena is called Vigorexia; understood as "cult to the body" or addiction to sports ", therefore the aim of this investigation is to interpret its incident in the personal and social relationships.

In this work have been developed semi-structured interviews and a focus group with men and women between twenty five and thirty five years old, from commune eleven, in the stadium sector of Medellin municipality.

In this you will find key aspects to understand the importance that the topic has had; starting then by a bibliographic search, continuing with some background and legal framework regarding the topic, a methodological design that will be applied with the research subjects and finally the conclusions will be written in the light of the findings evidenced during the process.

**KEYWORDS:** Vigorexia, interpersonal relationships, consumer culture, social phenomena, social work.

## DEDICATORIAS

A Dios y la vida por guiar nuestro camino y ser nuestro soporte desde la fe

A nuestras familias, por el apoyo constante e impulsarnos diariamente a ser perseverantes y resilientes, e igualmente, por acompañarnos desde su ejemplo en este proceso de formación académico, en busca de una integridad a nivel personal y profesional.

A cada uno de nuestros compañeros de vida y amigos, que han acompañado y nutrido este caminar desde sus palabras y acciones, quienes, a través de su sencillez, han reforzado el espíritu y las ansias de ser mejores cada día.

A nuestro facilitador, Ricardo Andrés Gutiérrez García, quien, a través de sus conocimientos, direcciono nuestro proceso, y nos ayudó a creer en nuestro potencial para entregar lo mejor de sí mismas.

## TABLA DE CONTENIDO

<b>INTRODUCCION .....</b>	<b>7</b>
<b>OBJETO DE LA INVESTIGACIÓN.....</b>	<b>9</b>
<b>SELECCIÓN DEL TEMA .....</b>	<b>9</b>
<b>PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA .....</b>	<b>10</b>
<b>PREGUNTA PROBLEMATIZADORA .....</b>	<b>16</b>
<b>CONTEXTUALIZACIÓN .....</b>	<b>17</b>
<b>JUSTIFICACIÓN DEL PROYECTO.....</b>	<b>20</b>
<b>ALCANCE DE LA INVESTIGACIÓN .....</b>	<b>23</b>
<b>OBJETIVOS:.....</b>	<b>24</b>
<b>OBJETIVO GENERAL.....</b>	<b>24</b>
<b>OBJETIVOS ESPECIFICOS.....</b>	<b>24</b>
<b>CATEGORIAS INICIALES.....</b>	<b>25</b>
<b>BREVE ESTADO DEL ARTE (OBRAS DEL 2010-2016).....</b>	<b>25</b>
<b>MARCOS .....</b>	<b>30</b>
<b>MARCO TEORICO .....</b>	<b>30</b>
<b>MARCO CONCEPTUAL.....</b>	<b>39</b>
<b>MARCO LEGAL.....</b>	<b>46</b>
<b>DISEÑO METODOLOGICO: .....</b>	<b>47</b>
<b>PARADIGMA .....</b>	<b>47</b>
<b>ENFOQUE .....</b>	<b>49</b>
<b>TIPO .....</b>	<b>50</b>
<b>LÍNEA Y SUBLÍNEA .....</b>	<b>51</b>
<b>LÍNEA DE INVESTIGACIÓN.....</b>	<b>51</b>
<b>SUBLÍNEA DE INVESTIGACIÓN.....</b>	<b>52</b>
<b>TÉCNICAS .....</b>	<b>53</b>
<b>INSTRUMENTOS DE RECOLECCIÓN DE INFORMACIÓN .....</b>	<b>53</b>
<b>POBLACIÓN UNIVERSO .....</b>	<b>58</b>
<b>MUESTRA POBLACIONAL.....</b>	<b>59</b>
<b>CONSIDERACIONES ÉTICAS.....</b>	<b>61</b>
<b>RECOLECCIÓN DE INFORMACIÓN .....</b>	<b>63</b>

<b>ANÁLISIS DE LA INFORMACIÓN (TRIANGULACIÓN)</b> .....	65
<b>CONCLUSIONES</b> .....	79
<b>REFERENCIAS</b> .....	84

## INTRODUCCION

Desde el principio del desarrollo de la humanidad, el hombre ha buscado la forma de satisfacer todas sus necesidades en general, una de ellas y quizás la de mayor importancia ha sido el tema de alimentarse, acción que realiza día a día y de la cual dependen que se desarrollen a plenitud sus procesos biológicos e interactuar por medio de su trabajo y relaciones en la sociedad.

La alimentación es indispensable para todos los seres humanos, aun así, el hombre no es autosuficiente, es decir, no es capaz por si solo de fabricar las sustancias y nutrientes que su cuerpo necesita para realizar sus actividades y labores cotidianas. Sin embargo, no se trata solo de comer por comer con el fin de quitar el hambre o sentirse lleno. Consumir muchos o pocos alimentos de forma incorrecta tiene consecuencias muy notorias, una de ellas es el desarrollo de los llamados “trastornos alimenticios, psicológicos y emocionales”

Igualmente, en la actualidad es común ver anuncios donde se muestra el cuerpo perfecto, muchas personas debido a estos medios y “estereotipos” impuestos por la sociedad, tratan de cuidar su figura y siguen cualquier tipo de alimentación, para según ellos verse bien. Todo esto, ha desencadenado una serie de malos hábitos alimenticios afectando toda clase de personas, sin embargo, en los últimos tiempos se nota mayormente en la etapa de la adolescencia y juventud.

Actualmente las personas son cada vez más autónomas a edades muy tempranas, tanto niños, jóvenes y adultos deciden a su gusto que comer, donde, cuando y en qué momento lo quieren hacer. En general todo individuo mantiene más o menos un constante consumo de

ciertos alimentos de su preferencia con base en aspectos tradicionales, familiares, socioeconómicos, geográficos y culturales.

La insatisfacción por la apariencia física y la imagen corporal, el miedo a engordar o enflaquecer, verse corpulento, temor al qué dirán, entre otras, son realidades que atacan constantemente la sociedad. Factores emocionales, interpersonales, psicológicos, sociales y biológicos son determinantes en este aspecto de los trastornos alimenticios o también llamados “trastornos de la conducta alimentaria”. Como consecuencia a todo ello, vemos como se ha venido posicionando lo que hoy conocemos como “fitness”.

Hoy en día es común ver físicos con gran tamaño y porcentajes de grasa corporal mínimos, asociando esto al estilo de vida fitness, aunque en realidad esto no puede ser más erróneo; de acuerdo Avella y Medellín (2012), el fitness se trata de comprender la vida alcanzando un nivel adecuado de salud a través de un estilo de vida equilibrado, en el que el ejercicio físico moderado, personalizado y continuado será el protagonista, aunque complementándolo con otros hábitos que potenciarán los beneficios que éste aporta. Igualmente, Sascha Barbosa, más conocida como “Sascha Fitness”, en su conferencia en la ciudad de Medellín en el año 2015; explica sus principios de cuerpo sano y mente sana, incluyendo así el término “fitness” como, un estilo de vida saludable y por consiguiente los músculos o el cuerpo se desarrollan reflejando ese estilo de vida.

Por tanto, los físicos que comúnmente se ven como “fitness”, algunos de ellos son producto de la industria, publicidad y cultura de consumo que venden cuerpos armónicos y perfectos. Dado esto, se desenlazan nuevos fenómenos sociales que de una u otra forma generan una alterada percepción en la propia imagen corporal y relacional; pues quienes la

padecen, anhelan un cuerpo grande y fuerte, apartándose de algunos contextos, haciéndose participe de otros y en ocasiones debido al mal uso de dichos espacios y consumo de algunas sustancias; muchos de estos ponen en riesgo su salud y vida personal.

## **OBJETO DE LA INVESTIGACIÓN**

### **SELECCIÓN DEL TEMA**

Los cambios sociales actuales representan una realidad que exteriorizan importantes novedades y, por consiguiente, demandan al Trabajo Social nuevos retos en lo que respecta a su estrecha vinculación con los procesos de investigación como parte sustancial de su quehacer, por fenómenos que si bien, no son muy conocidos, cada día se posicionan en la sociedad. Es precisamente partiendo de esta idea, donde una disciplina como Trabajo social, hace un énfasis en indagar acerca de la no muy nombrada pero aun así frecuente Vigorexia.

No es secreto que actualmente los parámetros y patrones de belleza han venido cambiando a través del tiempo, teniendo una gran influencia de la cultura de consumo, pues si bien en una sociedad globalizada, lograr una imagen socialmente deseada ha desentramado un papel sustancial en la aparición de dicho trastorno, trayendo consigo una alteración en lo que respecta una vida social y las relaciones interpersonales que se dan en esta.

Partiendo de dicha idea y un previo acercamiento al contexto donde interactúan los sujetos que pueden llegar a padecer dicho trastorno de la vigorexia, nace la selección del tema y con este, la necesidad de enfatizar en la importancia que cobran hoy por hoy los nuevos fenómenos sociales y la vinculación de los sujetos implicados y transversalizado en

sus relaciones macro y micro sociales, pues en una realidad de algoritmos, redes sociales, selfies, hashtags y fitness, se hace necesario ser conscientes del sentido que se les da a las relaciones interpersonales y el creciente desarrollo de las ideas sobre los sistemas dentro de los cuales se producen dichas conexiones. Todas estas nuevas demandas deben ser atendidas y estudiadas, por el Trabajo Social, desde su abordaje teórico, metodológico y técnico-operativo consecuente con su concepción y el momento histórico que los determina.

### **PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA**

Un nuevo acontecimiento se ha venido posicionando en las sociedades desarrolladas y subdesarrolladas y empieza a resultar inquietante para quienes se preocupan por el bienestar tanto individual como colectivo y social; se trata de una alarmante preocupación por cumplir con ciertos parámetros de belleza que impactan y empiezan a exteriorizarse de diferentes maneras. El deseo de perfección corporal y el culto al cuerpo son quizás una de las muchas dimensiones que ejercen obstinación en los individuos a nivel individual, familiar, social, cultural y por ende económico. Arbinaga (2005) afirma que:

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. (p. 52)

Dicho término es mostrado por primera vez en el año 1997 en Estados Unidos por el doctor Harrison G. Pope, psiquiatra del Hospital McLean en Boston, quien en 1993

observó sobre una población de 108 fisicoculturistas, que nueve individuos creían tener la apariencia de débiles y pequeños cuando en realidad eran fuertes y grandes, a su vez referían evitar situaciones o lugares sociales, usaban ropas abrigadas aun en climas calurosos por temor a su apariencia; cuando no podían evitar la exposición esta era vivida con gran sufrimiento y la única excepción a este patrón se observaba en los concursos de fisicoculturismo donde el individuo se mostraba en el pico máximo de su rendimiento físico luego de una rigurosa preparación (Facchini, 2006).

Es preciso mencionar que el culturismo se ha visto siempre presente, emergiendo en antigüedad, en las primeras civilizaciones. La idea del hombre típico, musculoso y disciplinado se originó primordialmente en las épocas de guerra, pues siempre se ha necesitado de la fuerza para poder salir adelante, en especial en los tiempos donde el culto al cuerpo era una forma de preparación para la batalla y el mantenimiento, el más poderoso era el más fuerte y quien tenía más posibilidades de seguir viviendo, siendo este un factor muy importante de supervivencia a lo largo de los años; esta situación no se aleja mucho de la realidad actual (Gutiérrez y Ferreira, 2007).

El culturismo como tal inicia en los países desarrollados a finales del siglo XVIII y principios del XIX, siendo Francia el primero en promoverlo como una disciplina donde primaba la figura estética. Según Ferreira y Gutiérrez (2007) El movimiento fisicoculturista se debe Edmond Desbonet quien inició la gimnasia y fue quien incluyó el uso de las series y las repeticiones a los ejercicios, por su parte, en la misma época, Eugenio Sandow desarrolló la práctica de las poses plásticas. Y partiendo de estos dos pioneros este movimiento se dividió: la escuela francesa, formada principalmente por médicos, la cual se caracterizaba por la búsqueda del desarrollo integral del hombre, y la escuela americana,

formada principalmente por levantadores de pesas basada en el desarrollo de la musculatura.

Ya en el siglo XX, específicamente en los años 80, se produce un gran progreso en cuanto en el uso de las pesas, incrementándose notable en el número de gimnasios y clubes deportivos que ofrecían entre sus muchos servicios, salas de musculación como algo novedoso. Posterior a esto, aparece la denominada “Edad de oro” en el culturismo. Igualmente se dio la expansión del deporte por varios países desarrollados (Ferreira y Gutiérrez, 2007).

En cuanto a los países en vía de desarrollo, el culturismo se demora un poco más en aparecer y posicionarse como un deporte de nivel competitivo; no se contaban con los recursos suficientes para encarar los gastos que este requería. Siguiendo a Alabarces (2009), América Latina acoge el deporte de manera general, pues hasta entonces el culturismo no era reconocido como una actividad que incentivara la práctica de la mayor parte de la sociedad.

Según la revista (Federación Española de Fisicoculturismo y Fitness [FEFF], 2013), solo hasta finales del siglo XX, dicho deporte empieza a despertar el interés principalmente del género masculino y años después, aunque en menor medida el de algunas mujeres. Dándose a conocer particularmente a través de los medios de comunicación, los cuales han ejercido una gran influencia en la autopercepción corporal; implantando nuevas dimensiones en los modelos y estereotipos socioculturales. Según Mavis (2003) se evidencia la relación entre la dieta, los suplementos y la mejoría del rendimiento que comenzó en el siglo XX, con la

investigación y el entendimiento del trabajo muscular, la utilización del combustible durante el ejercicio y los roles específicos de las proteínas, grasas y carbohidratos.

Colombia por su parte, siendo un país en vía de desarrollo cuenta con un amplio comercio en cuanto medios de comunicación y publicidad, mostrando día a día, “cuerpos perfectos” y “estilos de vida saludable”.

Desde finales del siglo XIX y comienzos del XX, con el desarrollo de carteles, anuncios, en prensa y de la publicidad en general, las representaciones del cuerpo humano no las observamos sólo en los museos o en lugares expositivos sino también en otros espacios públicos donde la mayoría de la población tiene acceso. (Sánchez, 2015, p.10)

Características de apariencias musculosas y aparentemente fuertes, llegan al país, con una amplia variedad en cuanto a gustos y percepciones en aspectos corporales y de belleza; criticado por muchos y aceptado por otros. De esa manera se empiezan a preparar los primeros culturistas colombianos para competir internacionalmente (Mavis, 2003).

El culturismo como tal, no es un deporte malo para quienes lo saben sobrellevar y lo ven como algo a nivel competitivo, donde se preparan durante determinado tiempo siguiendo planes de entrenamiento y dietas estrictas, guiados por profesionales sin sobre pasar los límites. El asunto se vuelve un tanto controversial, cuando empieza a ser practicado por gente del común; sin preparación y peor aún, sin nunca antes haber realizado actividad física y ejercicio, alterando su sistema e inyectándose anabolizantes para verse como profesionales del deporte, simplemente por pertenecer a determinado grupo social.

Según afirmó la psicóloga Paquita Brito para la revista el universo, estas personas lo hacen primero para mantenerse bien; luego, por seguir un patrón de conducta social; y

finalmente, para mantener un estatus, porque cuando se pertenece a un grupo hay que seguir los esquemas de comportamiento que permiten entrar y permanecer en este. Todo con el fin de ser aceptado y admirado (Mosquera, 2013).

En consecuencia, esta ola del mundo “fitness” y saludable no ha sido difundida de manera adecuada, provocando así serios trastornos que ponen en riesgo la salud de las personas como lo es el caso de la vigorexia.

Dichas características atacan a la población actual, en Colombia aún no se conocen estudios donde se considere la adicción a la belleza corporal y el culto al cuerpo, siguiendo dietas y enteramientos excesivos como algo enfermizo. “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” (Gutiérrez, C y Ferreira, R, 2007, p. 8).

Según los principales noticieros, Medellín en los últimos años ha venido creciendo como una ciudad innovadora, entre estos aspectos resalta el ejercicio y deporte como un estilo de vida, expandiéndose el número de gimnasios y zonas deportivas de la ciudad, para gran parte de la población, esto ha significado un beneficioso avance en el tema de salud. Sin embargo, los centros de entrenamiento mayormente gimnasios con zonas de musculación, son los principales responsables de la influencia en mostrar un cuerpo esbelto y tonificado, queriendo con esto, llegar al público para que cumplan con determinado patrón de belleza. Gutiérrez (2004) afirma que:

El ejercicio físico desarrollado en los gimnasios es un factor determinante en los niveles de salud, que afecta directa e indirectamente al bienestar físico, psíquico y social de

quienes lo practican regularmente; en la mayoría de los casos no es estructurado específicamente para cada individuo, hecho limitante dado que no existe un único tipo de ejercicio físico que responda universalmente a todas las circunstancias. (p. 14)

Cada ser humano es diferente, por lo tanto, no existe un único ejercicio que les sirva a todos por igual, así mismo ocurre con la dieta; la mayoría sigue un mismo plan de alimentación para verse de una determinada forma.

En un alto porcentaje de los gimnasios de Medellín, el ejercicio físico ha marcado unas características muy generalizadas entre las cuales podemos citar: la carencia de un plan específico e individual que responda a las necesidades de cada persona, el desarrollo del ejercicio físico es libre sin una dosificación adecuada, no hay monitoreo constante en trabajos de musculación, ni mucho menos en los cardiovasculares, la prescripción del ejercicio no se fundamenta en las valoraciones médico – deportivas, más bien son sustentadas desde el poco o mucho conocimiento que tenga la persona que lo prescribe, desconociendo los perjuicios que pueden tener si no existe una valoración, dosificación y prescripción adecuadas. (Gutiérrez, 2004, p.14)

De la mano de dichas particularidades, como la obsesión de llevar el cuerpo a su máximo nivel en cuanto aspecto, forma, figura y musculación; se da paso inicio o padecimiento del trastorno conocido como vigorexia, generando entre sus tantas manifestaciones, un aislamiento a nivel social de quien lo padece; a causa de no cumplir con el estándar mostrado culturalmente. Esta epidemia silenciosa que se vive en la cotidianidad, da pie para mencionar cómo una autopercepción distorsionada llega a los

límites, generando diferentes consecuencias a nivel de salud tanto física como emocional y particularmente en las relaciones interpersonales.

En esta dirección, el objetivo del Trabajo Social, es reflexionar sobre el ejercicio tradicional de la disciplina en los contextos sociales, culturales y políticos de la sociedad globalizada para posicionar la importancia de un Trabajo Social contemporáneo que responda a muchos de los desafíos en la intervención profesional, en los actuales contextos complejos en los cuales se expresan nuevas realidades sociales. Teniendo un enfoque central, en las relaciones interpersonales y sociales de los individuos; logrando develar la manera como la influencia de nuevas modas o tendencia permea en la adopción de nuevos patrones de comportamiento.

Con lo planteado anteriormente, se encuentra la siguiente pregunta de investigación interrogante: **¿Cómo inciden las conductas vigorexicas en las relaciones personales y sociales, en hombres y mujeres entre los 25 y 35 años en la comuna 11, sector Estadio del Municipio de Medellín?**

### **PREGUNTA PROBLEMATIZADORA**

¿Cómo inciden las conductas vigorexicas en las relaciones personales y sociales, en hombres y mujeres entre los 25 y 35 años en la comuna 11, sector Estadio del Municipio de Medellín?

## CONTEXTUALIZACIÓN

En la investigación realizada la población definida y delimitada, son todos los hombres y mujeres entre los 25 y 35 años, que practiquen ejercicio o actividad física, ya sea al aire libre o en centros de acondicionamiento físico; en la comuna 11 Laureles – Estadio, ubicada en la zona centro-occidental de la ciudad de Medellín.

La Comuna 11, Laureles Sector Estadio, es conocida popularmente como una comuna en donde se encuentran distintos equipamientos y lugares de esparcimiento de cobertura municipal y metropolitana, también hace referencia a un territorio de tradición residencial, “el barrio de la clase media alta y alta” 27, donde vive una población considerada como favorecida por sus características socioeconómicas, y se goza de una fuerte arborización. Los barrios más reconocidos y representativos han sido: Conquistadores, suramericana, Carlos E. Restrepo y Laureles, cada uno brindándole un carácter particular.

La Comuna 11 Laureles—Estadio hace parte de las 16 comunas en las que se divide la ciudad de Medellín y de las tres que conforman la zona centro occidental (Zona 4), con la Comuna 12, La América, y la Comuna 13, San Javier. Su perímetro está delimitado al norte con la Comuna 7 Robledo, al sur con la Comuna 16 Belén, al occidente con la Comuna 12 La América y al oriente con la Comuna 10 La Candelaria. El río Medellín y dos de los Cerros tutelares de la ciudad, Nutibara y el Volador, surgen como límites geográficos naturales de la Comuna en los extremos oriental, sur y norte, respectivamente.

Adicionalmente, cuenta con varios equipamientos de ciudad, en donde se reconocen especialmente el Museo de Arte Moderno de Medellín (MAMM), la Plazoleta Suramericana, la Biblioteca Pública Piloto, la Universidad Pontificia Bolivariana (UPB), Universidad Católica Luis Amigó (FUNLAM), la Carrera 70, la Unidad Deportiva

Atanasio Girardot, un tramo de la Línea B del Metro y también se encuentran las instalaciones de la IV Brigada del Ejército Nacional.

En cuanto a deportes, la comuna cuenta con diferentes escenarios deportivos, tanto al aire libre como espacios cerrados (gimnasios). Estos últimos oscilan aproximadamente a 30 espacios deportivos.

### **Gimnasios más representativos – comuna 11**

Brigada CrossFit – Calle 45D #71-50. Barrio Florida Nueva, Laureles-Estadio;  
Bodytech Av. Colombia Calle 50 # 66 – 50 Medellín, Colombia, Laureles-Estadio;  
Bodytech Laureles Cra 66B No. 32D - 36 Medellín, Colombia, Laureles-Estadio; Bodytech  
Estadio Cra 71A No. 53 - 11. Barrio Los Colores Medellín, Colombia, Laureles-Estadio;  
Flying Tree Yoga Studio Transversal 39A#71-85, Laureles, Laureles-Estadio; Muscle &  
Fitness Gym Calle 53 # 78-105 - Barrio Los Colores, Laureles-Estadio; Asociación  
Colombiana De Yoga Circular 76 # 38 - 11, Laureles-Estadio; Magnun Gym, Laureles-  
Estadio; Gym El Molino, Laureles-Estadio; Gimnasio Upb, Laureles-Estadio; Gimnasio  
Sport Gym, Laureles-Estadio; Gimnasio Bodytech, Laureles-Estadio; Gimnasio Forma  
Estadio, Laureles-Estadio; Gimnasio Bodytech Estadio, Laureles-Estadio; Body Tech Gym,  
Laureles-Estadio Hidro Gimnasio Laureles, La América; Animal X – Estadio.

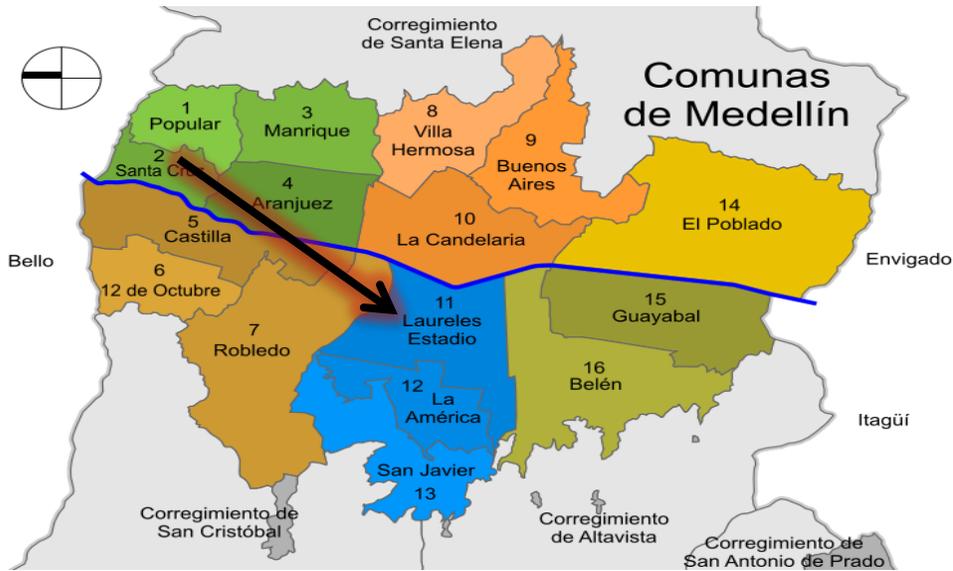


Figura #1. Fuente: [https://es.wikipedia.org/wiki/Comunas\\_de\\_Medell%C3%ADn](https://es.wikipedia.org/wiki/Comunas_de_Medell%C3%ADn)

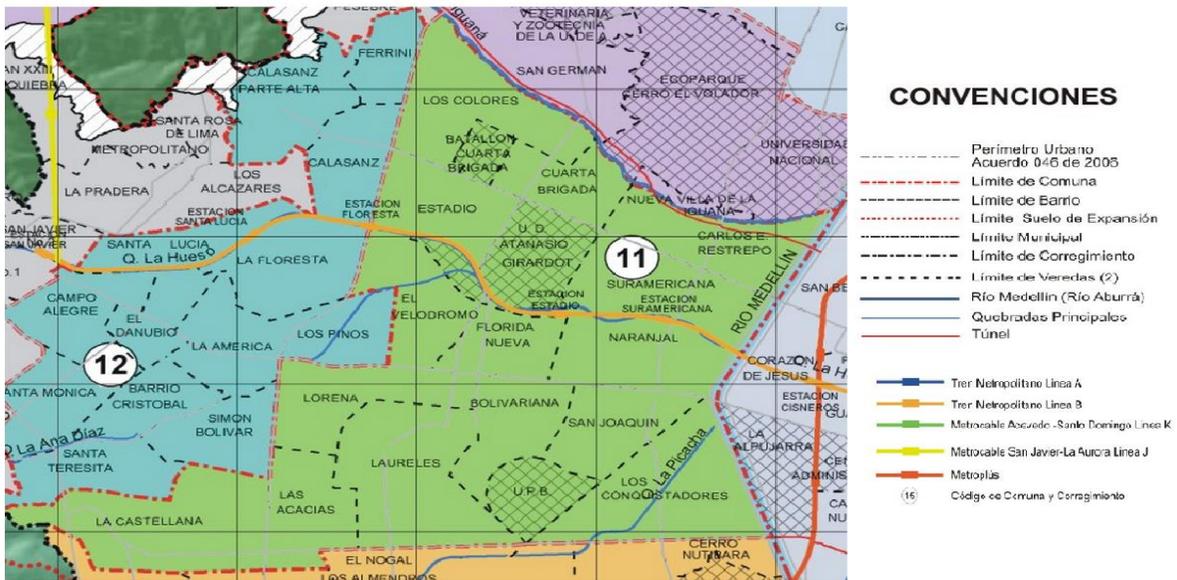


Figura #2. Fuente: <https://hemerotecabpp.wordpress.com/2013/07/03/bibliografia-recomendada-comuna-11-de-medellin/>

## JUSTIFICACIÓN DEL PROYECTO

En una sociedad totalmente cambiante, es preciso mencionar algunas temáticas que a simple vista parecen sencillas y, con el pasar del tiempo se han instalado de una manera notoria y significativa en la sociedad; los trastornos alimenticios, aunque hace muchas décadas han existido, hasta hace algún tiempo se abordaban superficialmente pasando desapercibidos sus riesgos y el porqué de su influencia. En la actualidad dicho fenómeno tiende a posicionarse en los individuos a edades muy tempranas; generando así una serie de consecuencias no muy buenas para la integridad física, emocional, mental y una de las más influyentes la vida social, pues de esta última generalmente depende su desenvolvimiento y participación en el entorno.

Los adolescentes y por consiguiente jóvenes son el eje central de la realidad actual, en ellos se debe sembrar una idea de cambio ya que son los futuros adultos encargados de difundir una actitud de transformación ante la sociedad. Para empezar, es preciso resaltar que para generar un “cambio”, debe empezarse por cada persona, por ende, cada individuo en uso de razón es responsable de sus acciones.

Un tema elemental como es la alimentación es fundamental en la sociedad contemporánea, pues debido a ella se presentan hoy en día algunas dificultades desatando así, los llamados trastornos alimenticios, mentales, emocionales y del comportamiento. Por ende, es importante reconocer cómo estos están presentes en la vida de las personas y de qué manera se han venido manifestando; generando una serie de efectos negativos tanto para quien los padece como para los que se encuentran estrechamente a su alrededor.

Sujetado a este tema, aparecen los famosos estereotipos y patrones de belleza socioculturales, impulsados por una sociedad y cultura de consumo que de una u otra forma busca que las personas experimenten la necesidad de verse como se muestra en algún anuncio o noticia “importante” donde se expone según ellos, un “cuerpo perfecto”. La moda por estar saludable, musculado y esbelto; son un indicador para que las personas cada vez, se sienten menos satisfechas con su apariencia física. Los sujetos al no verse de manera parecida o igual a como la sociedad lo impone, tienden a sentirse poco apreciados por quienes están a su alrededor. Todo esto ha desenlazado una serie de consecuencias que repercuten de manera personal y social, pues cada día esta tendencia se extiende de una forma muy particular, silenciosa para unos pero trascendental e investigativa para otros. Dichos aspectos dan pie para señalar el tema de la Vigorexia.

“Vigorexia” un término muy poco mencionado y tal vez desconocido para algunos, sin embargo, de gran relevancia en la sociedad actual. En los últimos tiempos se ha posicionado como un arma de doble filo según los puntos de vista con que se mire.

Debido a esto, es pertinente indagar acerca de la temática en una sociedad con diferentes estilos de vida, donde prevalecen las situaciones problemáticas, siendo preciso destacar el papel que tienen tanto jóvenes y adultos que buscan sentirse bien consigo mismos a través de una adecuada planificación sobre los aspectos que quieren mejorar física, mental y emocionalmente. El asunto se vuelve un tanto problemático cuando estos pensamientos y proyección son interrumpidos por la influencia de diferentes factores, que, con su afán de alinear y promover una idea, permean casi que de manera obligatoria a cambiar de planes y llegar a los extremos por pertenecer ha determinado grupo, moda o tendencia social.

Los profesionales y estudiosos de las Ciencias Sociales estamos llamados a intervenir en la realidad de diferentes maneras, uno de los mayores retos y aportaciones, es entender la problemática en todos sus sentidos, desarrollando así, las habilidades técnicas e interpretativas. Por supuesto como trabajadores sociales se debe hacer uso compartido de la interdisciplinariedad mostrando como mayores fortalezas el compromiso, la praxis y el pensar. Visibilizar y dar a entender esta problemática como multicausal, explicando que genera otros tipos de problemas y que en gran parte uno de los factores que más se resalta en esta situación, está ligado a los estándares impuestos, poniendo en riesgo la salud y relaciones personales y sociales de la persona.

Sin embargo, no se pretende caer en juicios de valor; pues se encuentra la otra cara del asunto, siendo el tema de un estilo de vida fitness para quienes comprenden su verdadero significado; una cuestión que ha trascendido como una dimensión, que se transforma, donde una alimentación adecuada, el consumo de suplementos de manera responsable, la realización de actividades físicas diarias y la sociabilidad con el entorno. Estas variables, lo físico, lo mental y lo social, definen este estilo de vida basado en el fitness que promueve el cuidado físico y social de las personas.

Preocuparse por la realidad actual, es un asunto que debe estar presente. Por consiguiente, es sustancial contribuir en esta problemática de la vigorexia, informando sobre las causas, consecuencias y riesgos que acompañan este trastorno, igualmente reconocer que la parte humana, la calidad de vida y bienestar común priman por encima de los fines comerciales.

Finalmente es de suma importancia visualizar al hombre como un todo integrado, que si bien, inmerso en su grupo o comunidad, se construye en determinadas culturas o tendencias para dar sentido y significado a la idea de cuerpo, personalidad e interacción con el medio, que les son propios de su identidad, y que los trabajadores sociales, desde una visión holística y con cierto grado de comprensión y especificidad, deben conocer para poder interpretar su campo de conocimiento, posicionando a los sujeto sociales de cualquier sector y cultura como seres en constante cambio.

### **ALCANCE DE LA INVESTIGACIÓN**

Partiendo del fenómeno estudiado y como se encuentra este posicionado y visto en la realidad actual, el proceso investigativo tiene un fin académico, centrado desde como el trabajo social tiene la capacidad de desarrollar una reflexión sobre la intervención profesional, a partir de realizar una lectura sobre los cambios que se vienen operando en los actuales contextos, indagando así acerca de un suceso aparentemente novedoso o poco estudiado y a partir de este, comprender detalladamente su naturaleza.

Dicho esto, se plantea un alcance explicativo en la medida que proporciona mayores conocimientos en cuanto a cuáles son aquellas causas y consecuencias que pueden traer consigo el trastorno de la vigorexia en los hombre y mujeres entre los 25 y 35 años, así mismo, se logra analizar la manera como es aceptado y/o vivenciado dicho fenómeno por las personas que lo padecen, no dejando de lado sus posturas y percepciones frente al tema, por el contrario se toman en cuenta para articular y contrastar la teoría. Del mismo modo, se consigue entender la relación existente entre varias de las causas, y establecer su correlatividad..

Relevando que una de las características del Trabajo Social es intervenir preventivamente ante posibles situaciones que desencadenan un debilitamiento en las relaciones con su entorno social, la investigación permite esclarecer él porque ocurre el trastorno y de qué manera es manifestado, abriéndole el panorama a quienes no conocen acerca del tema.

## **OBJETIVOS:**

### **OBJETIVO GENERAL**

- ✓ Interpretar las consecuencias de conductas vigorexicas en las relaciones personales y sociales de hombres y mujeres entre los 25 y 35 años en la comuna 11, sector Estadio del Municipio de Medellín.

### **OBJETIVOS ESPECIFICOS.**

- ✓ Indagar sobre las posibles causas que llevan a los hombres y mujeres entre los 25 y 35 años en la comuna 11, sector Estadio a presentan síntomas de vigorexia.
- ✓ Deducir la afectación de conductas vigorexicas en las relaciones personales y sociales en los sujetos de investigación.
- ✓ Identificar los posibles beneficios de un estilo de vida fitness y una disciplina como el culturismo en las relaciones personales y sociales en los sujetos de investigación.

## CATEGORIAS INICIALES

La presente investigación tiene como principal objetivo realizar un análisis comparativo de las consecuencias de la vigorexia en las relaciones personales y sociales de hombres y mujeres entre los 25 y 35 años en la comuna 11, sector Estadio del Municipio de Medellín; es preciso aludir que para lograr dicho propósito se tomaron como base cuatro categorías de análisis entre las cuales se encuentran: salud, cultura, género y relaciones interpersonales.

### BREVE ESTADO DEL ARTE (OBRAS DEL 2010-2016)

El presente estado del arte se constituye a partir de una exhaustiva revisión documental sobre el objeto de estudio de la investigación, en este caso la vigorexia y su afectación en las relaciones personales y sociales en los sujetos que la padecen, por ende es de total importancia, resaltar, que si bien, este fenómeno ha existido desde hace varias décadas, en la actualidad se ha venido posicionando en mayor medida, pues la sociedad en su ritmo de constante variación, produce una serie de cambios y patrones culturales, que de una u otra forma influyen tanto en los aspectos económicos, políticos, sociales y culturales, encontrándose en estos últimos el proceso social de construcción de la identidad, estando este directamente vinculado con los nuevos estereotipos de la cultura de consumo y la influencia de los medios que predominan en la actualidad, llevando todo ello al deseo por el perfeccionamiento de la imagen corporal, siendo este, uno de los principales factores para que se dé el mencionado fenómeno de la vigorexia y de él se deriven varias consecuencias, la de mayor interés en este caso; las relaciones personales y sociales de quienes la presenta.

Partiendo entonces del anterior punto de vista, es relevante acudir a diferentes textos que permitirán ampliar los conceptos y entender más concretamente acerca de dicho fenómeno.

Para entender el fenómeno, es necesario conocer cómo fueron sus inicios, siguiendo a Gonzales (2015):

En un principio esta sintomatología parecía contraria a la de la anorexia y por ello se la llamo anorexia inversa, posteriormente se designó como complejo de Adonis y más tarde se ha ido matizando el termino parece más bien un trastorno somatomorfo que un trastorno de la conducta alimentaria y se ha sugerido denominarle vigorexia o trastorno biomorfico muscular. (p.23)

En relación a la anterior idea, es importante señalar, como la conceptualización del término ha ido evolucionando, trayendo consigo una serie de influencias a nivel social.

Según Fanjul & Gonzales (2011) La vigorexia (obsesión por el culto al cuerpo) o "complejo de Adonis" es una psicopatología relativamente nueva. Se cree que se origina a partir del boom de los gimnasios en la década de los 80, y que a lo largo de los últimos años ha ido en aumento, debido a los cánones estéticos dictaminados por los nuevos tiempos y potenciados a través de los medios de comunicación de masas y la publicidad, que muestran hombres con cuerpos prácticamente inalcanzables. La vigorexia se manifiesta, principalmente, en la potenciación y el desarrollo muscular; por ello, los afectados son en su mayoría hombres. Así como la búsqueda de la extrema delgadez, propia de la anorexia, se ha desarrollado más en las mujeres, la consecución de un cuerpo musculoso y magro se ha potenciado más en los hombres (Como se cita en Baile, 2005; Fanjul, 2008, p.1)

Este autor hace énfasis en los primeros sucesos que incidieron en el origen de este tipo de trastorno, además expone una de las tantas causas por las cuales en los últimos años ha incrementado el número de personas que padecen esta problemática, refiriéndose entonces, a los medios de comunicación y la influencia que tienen estos en la realidad, dicho factor es de total relevancia, pues diariamente los sujetos están inmersos en un contexto que implícitamente predispone nuevos parámetros de belleza, conllevando a un obsesivo cuidado y perfeccionamiento del cuerpo; del mismo modo, Fanjul & Gonzales (2011) también manifiestan que:

La apariencia y características físicas de los modelos publicitarios es un aspecto no verbal del mensaje comercial que influye socialmente y que puede llegar a afectar determinadas percepciones, actitudes y comportamientos del receptor. La vigorexia es una reciente psicopatología que provoca, en quienes la sufren, alteraciones en su percepción somática con cuadros depresivos y obsesivos. Por su influencia y repercusión social, la publicidad de determinados productos y los modelos allí representados, pueden llegar a influir en el origen y desarrollo de esta nueva patología. (p.1)

Teniendo en cuenta lo expresado anteriormente, la publicidad se ha incorporado en las diferentes comunidades de una manera perdurable y se ha ido convirtiendo en un asunto visto con total normalidad en la sociedad, pues con esta se vende un prototipo de belleza y de perfección.

En este orden de ideas, es conveniente mencionar como otro de los autores profundiza sobre el trastorno como tal; Muñoz (2015) señala:

La Dismorfia Muscular o también conocida más popularmente como vigorexia es un tipo muy específico de trastorno dismórfico corporal concreto, en el que se considera que la persona se encuentra con carencia de tonicidad y musculatura, lo que por lo general, conlleva a largas sesiones de ejercicio físico con el objetivo de ganar musculatura y tonicidad (...) Los comportamientos asociados a la Dismorfia muscular son principalmente: excesivo tiempo en el gimnasio levantando pesas; conductas de verificación (pesarse, medirse, compararse); conductas evitativas (de lugares, personas, actividades); dietas especiales (hiperproteicas e hipograsas) y abuso de esteroides anabolizantes. (p. 101)

Conviene subrayar, que la vigorexia según este autor desencadena una gran preocupación por alcanzar una imagen acorde con los imaginarios estéticos, a su vez expone como los sujetos dedican gran parte de su tiempo, al cuidado y pulimiento del cuerpo. Por otra parte, Muñoz plantea que hay diferentes conductas que permiten identificar si un sujeto padece este tipo de trastorno. “La vigorexia al ser un trastorno que puede estar camuflado en la práctica diaria de ejercicio, puede traer consecuencias negativas en lugar de beneficiosas para la salud ya que se ha demostrado su relación con el deterioro bio-psico-social” (Gonzales, 2015, pág. 17).

Es así, como los sujetos pueden llegar a presentar un deterioro significativo en las relaciones interpersonales, pues debido a los sentimientos de inadecuación corporal, llegan a sentirse señalados o juzgados por no encajar en determinado estereotipo al cual desean pertenecer. Retomando a Gonzales (2015):

Su preocupación por la insuficiencia de su físico y la obsesión por corregirlo, interfieren con la escuela, su rendimiento laboral, sus relaciones y sus habilidades para enfrentar las funciones normales de la vida y los placeres. A menudo se pueden sentir paranoicos, creyendo que todo el mundo juzga su cuerpo como poco varonil o débil. (p.41)

En relación con esta temática, se debe tener en cuenta que la belleza no se escapa de la competencia social, en donde se pueden llegar a sobrepasar límites solo por “verse mejor” y cumplir con los ideales de perfección.

Los seres humanos tienen un límite en su cuerpo que sienten que debe ser transgredido y llevado al extremo con el fin de obtener poder, sin embargo dicha trasgresión se enmarca “entre la tranquilidad y el horror, horror que se produce cuando se piensa en exceder el límite, (...) y de la imposibilidad de evitar salir de los límites” lo cual constituye estados de intranquilidad e insatisfacción respecto al propio cuerpo, por lo que resulta admisible como evidencia del deseo, el hecho de llevar a otro plano las posiciones de belleza adscritas al devenir social y los cánones normativos impuestos por la sociedad de consumo, ejemplo de ello son la vigorexia, la anorexia y la bulimia. La vigorexia es entonces uno de esos límites trasgredidos al tiempo que un intento de resignificación del concepto de cuerpo en un escenario que institucionaliza las representaciones físicas y las comercializa bajo un ideal de bienestar social. (Andrade, García, Remeció y Buitrago, 2012, p.212)

Finalmente y con base a esto, es significativo aludir la trascendencia de este nuevo fenómeno y la manera como está siendo abordado en sociedad, de ahí que la importancia en que dicho suceso sea conocido y se puedan detectar sus causas y consecuencias, igualmente

visibilizar como los sujetos han ido deteriorando sus interacciones con los otros, debido a su constante lucha por un “físico perfecto” aislándose así del ámbito sociocultural.

## MARCOS

### MARCO TEORICO

Como todo suceso que se presenta en la cotidianidad, es importante reconocer que este, trae consigo un devenir histórico, cultural y social que lo hace estar posicionado en la sociedad. Por ello, para iniciar con un tema como lo es la vigorexia, se hace necesario, realizar un recorrido histórico, documental y vivencial acerca del concepto y como ha sido su trascendencia y significación hasta el día de hoy. Según Rodríguez (2007):

Las primeras anotaciones sobre la dependencia al ejercicio aparecen en los trabajos de Baekeland en 1970, en los que se estudiaba el efecto que la privación del ejercicio producía en los patrones del sueño. Se realizaron diversos estudios sobre lo que Glasser denomina “adicción positiva”, siendo muchos los autores que investigaron sobre ello y se acuñó el término “adicción al correr”. En los años noventa se comienza a estudiar el fenómeno por el cual la práctica deportiva se convierte en una “obsesión”. Las primeras referencias las encontramos en el grupo de investigación del psiquiatra Harrison Pope en Estados Unidos, quién describió la “enfermedad” por primera vez en 1993 mientras investigaba el uso y abuso de esteroides (Pope, 1993, Muñoz Marrón y Gómez Campelo, 2003). (p.6)

En este orden de ideas, el autor también alude que el concepto de vigorexia ha ido evolucionando en el transcurso del tiempo, por lo cual en la actualidad este trastorno es distinguido por otros términos.

Dicho trastorno que el grupo denominó “Anorexia Nerviosa Inversa” (Reverse Anorexia) o incluso “Bigorexia”, ha evolucionado hasta el término más actual de “Dismorfia Muscular” o “dismorfofobia”. También se habla a veces (Morgan, 2000) de “Complejo de Adonis”. En la actualidad se denomina sobre todo “Vigorexia. (P.7)

Al mencionar cual fue uno de los primeros nombres que se le dio al trastorno; “Anorexia Nerviosa Inversa”, es relevante mostrar como la vigorexia se relacionó con la anorexia, en la medida en que ambas comparten síntomas y características similares, pero que aun así siguen siendo dos conceptos y trastornos muy diferentes. En relación a esto, Castro (2013) quien toma como referencia a De la serna en 2004 expone que:

La Vigorexia y la anorexia, comparten además la preocupación desmedida por su aspecto físico, la distorsión del esquema corporal, la adicción a la báscula, el interés por las comidas, calorías y composición de lo que se ingiere, la auto observación, pesarse varias veces al día, la supresión de grasas, entre otras. (P. 44)

Teniendo en cuenta lo anteriormente mencionado, en donde se plantea la trayectoria histórica de este trastorno, es importante retomar a Moncayo (2016) quien afirma que:

Leit, Pope y Gray (2001), investigadores pioneros en el tema de la Dismorfia Muscular, hicieron un interesante estudio para investigar los cambios en el cuerpo ideal masculino a lo largo del tiempo. En su estudio analizaron los modelos masculinos presentes en la revista “Playgirl” en el lapso de 25 años y encontraron curiosamente que el somatotipo

masculino tiende hacia la muscularidad, expresado en aumentos en el índice de masa corporal, índice de masa magra libre de grasa y disminución del porcentaje de grasa corporal (P. 25)

Basado en dicha idea, puede decirse entonces que el constructo de la imagen corporal empieza a cambiar desde dichos tiempos. Por esto se hace necesario mencionar cómo fueron sus primeras apariciones y síntomas en los sujetos que llegaron a padecerla en este entonces.

La Vigorexia tiene sus antecedentes en la investigación sobre los efectos psiquiátricos del consumo de esteroides anabólicos en culturistas que los consumían para mejorar su rendimiento (Annitto y Layman, 1980; Freinhar y Álvarez, 1985). En ese contexto, Pope y Katz (1987) describen un síndrome al que originalmente llaman psicosis de los culturistas, que era consecuencia de los síntomas psiquiátricos derivados del consumo de esteroides. Intrigados por estas observaciones, Pope y Katz (1988) entrevistaron a usuarios de gimnasios que consumían esteroides, quienes presentaban síntomas psicóticos (clínicos y subclínicos) y del estado del ánimo (episodios depresivos y maníacos) como consecuencia del consumo. A pesar de hallarse síntomas psiquiátricos durante los períodos de retirada y abstinencia, los síntomas afectivos y psicóticos fueron significativamente más frecuentes durante los períodos de consumo de estas sustancias (Compte & Sepúlveda, 2014).

Habiendo anunciado esto, es necesario recalcar que el desarrollo de la fuerza y la consecución de grandes músculos, conlleva a querer obtener resultados a corto plazo y con mínimo esfuerzo, apareciendo la utilización de esteroides anabólicos, los cuales según Avella & Medellín (2012) son:

derivados sintéticos de la testosterona (Haupt & Rovere, 1984; Kicman & Gower, 2003; García, 2002), que estimulan la producción celular de proteínas, provocando un aumento en el tamaño muscular (Kuhn et al. 2003; Bhasin et al. 1996), generado por un aumento de la sección transversal de la fibra (Sheffield-Moore et al. 1999; Bhasin et al. 1996) y un desarrollo de las capacidades físicas condicionales (fuerza, velocidad, resistencia, flexibilidad) (González Aramendi, 2008). (P. 49)

Es de anotar que el uso principal de dichas sustancias, se relaciona con fines médicos y bajo la supervisión de profesionales, sin embargo, quienes padecen el trastorno, iniciaron dándoles un uso diferente, a costa de alcanzar su prototipo cultural.

El objetivo de los esteroides anabolizantes androgénicos no solamente está orientado a elevar el rendimiento deportivo o mejorar la apariencia física, ya que su uso en la medicina incluye el tratamiento de diversas enfermedades, como: osteoporosis, anemia, cáncer de mama, quemaduras endometriosis, daño en el miocardio, entre otras. La prescripción y la utilización de estas sustancias está científicamente programada por médicos especialistas, sin embargo, muchos deportistas y practicantes del culturismo los usan indiscriminadamente, desconociendo los efectos adversos que tienen en el organismo, a corto, mediano o largo plazo (Avella & Medellín 2012).

En este orden de ideas, otros de los autores que profundizan acerca del tema son García & Toledo (2005) quienes dan cuenta de aquellas particularidades que con el pasar de los años se le han atribuido a la belleza. Es preciso resaltar como este fenómeno ha de una u otra forma incursionado en lo que se refiere a una práctica deportiva normal, saludable y

satisfactoria para una salud óptima, priorizando lo que se conoce como la preocupación constante por el perfeccionamiento de la imagen corporal.

La preocupación por la imagen corporal se ha desarrollado a lo largo de la historia de los diferentes pueblos y culturas. Los cánones de belleza varían con el paso del tiempo en las civilizaciones. La presión de los medios de comunicación hacia la consecución de un cuerpo “danone” para lograr una imagen socialmente deseada ha desempeñado un papel esencial en la aparición y/o aumento de nuevas patologías mentales. En la actualidad el canon de belleza es el cuerpo, se vive por y para el cuerpo, lo cual se engloba bajo la concepción del culto al cuerpo (...) La imagen corporal es un constructo que se refiere al conjunto de percepciones, creencias, pensamientos y/o actitudes hacia el cuerpo, así como las experiencias y sentimientos que el cuerpo produce y las conductas relacionadas. (P.1)

Del mismo modo, Rivero (2015) expone que la vigorexia induce a quienes la padecen a obsesionarse con su apariencia física y a manifestar indolencia por los efectos que esta pueda traer consigo.

Implica una adicción a la actividad física (especialmente a la musculación): los vigoréxicos suelen realizar ejercicio físico excesivo, a fin de lograr un desarrollo muscular mayor de lo normal, pues de lo contrario se sienten débiles o enclenques. La obsesión por su cuerpo les lleva a pasar un gran número de horas practicando deporte, hasta más de 8 horas por día, produciendo el aislamiento social.

A esta exigencia se suma un trastorno en la alimentación con una dieta poco equilibrada en donde la cantidad de proteínas y carbohidratos consumidos es excesiva, mientras que

la cantidad de lípidos se reduce. Esto puede ocasionar alteraciones metabólicas importantes, sobre todo cuando el vigorético consume esteroides o suplementos no controlados. (P.2)

De manera análoga Gallo & Galán (2014) aluden que:

La persona afectada de la vigorexia siempre se ve débil, enclenque, nunca está lo bastante musculado, a pesar de tener una complexión física más fornida que el resto de la población. Esta autoimagen distorsionada le lleva a realizar varias horas al día ejercicio físico con pesas de forma compulsiva sin perseguir otra meta que no sea aumentar la masa muscular, hasta que su cuerpo alcanza desproporciones grotescas (desproporción entre cuerpo y cabeza). Además, lleva una dieta inadecuada que prescinde de la grasa en beneficio de una mayor cantidad de proteínas, lo que provoca que el hígado realice un trabajo extra, e ingiere, a veces, esteroides anabolizantes. El consumo de estos aumenta el riesgo de padecer enfermedades cardiovasculares, lesiones hepáticas, disfunciones eréctiles, disminución del tamaño de los testículos y mayor propensión a padecer cáncer de próstata. (P.42-44)

Es importante referir que quienes padecen este trastorno, normalizan los problemas tanto físicos como estéticos que este desencadena. En este sentido Muñoz & Martínez (2007) plantean que:

Una de las tendencias patológicas que se observa en los sujetos vigoréticos, frente a los culturistas no vigoréticos, es su necesidad de incrementar su masa muscular, por lo que son proclives al consumo de hormonas esteroideas. Este aspecto nos lleva a considerar la existencia de todo un mundo de productos alimenticios, complejos vitamínicos, sustancias

orgánicas y sintéticas alrededor del mundo del culturismo. Incluso se les ha dado el nombre específico de sustancias ergogénicas o que ayudan a crecer. (P.468)

Llegado a este punto, se hace totalmente necesario diferenciar precisamente conceptos claves para entender cuando se trata de realización de ejercicio físico como un camino hacia una vida saludable y de Vigorexia; teniendo esta última un enfoque más culturista y competitivo. Pues frecuentemente ha entrelazado la palabra Fitness con el concepto de Culturismo, siendo relevante acentuar que el “Fitness” es un fin más ligado a una buena salud y bienestar físico y mental; por su parte el “Culturismo” es un estilo mucho más riguroso y exigente donde se busca, llegar a puntos extremos para temas competitivos.

Por mucho tiempo la palabra “Fitness” ha sido mal interpretada, confundiéndose con un exigente y desgastante entrenamiento físico. Lo cierto es que el Fitness no es más que ponerse en forma y mantener una excelente capacidad física lo cual nos acerca a un buen estado de salud. De hecho, la traducción al español de la palabra Fitness es “Aptitud” por lo que entendemos que la persona mantiene un buen estado físico gracias a la realización de determinados ejercicios. Por su parte el Culturismo, se utiliza mucho para definir de forma simétrica los músculos llegando a aumentar su tamaño de forma exagerada sacrificando un bajo porcentaje de funcionalidad (Tu Revista Fitness, 2016).

El deporte enfocado desde un estilo de vida “fitness” y saludable es muy importante en la vida de los seres humanos, no sólo como actividad en la que puede encontrar un bienestar físico y mental y un espacio de diversión, sino como una actividad humana saludable. Sin embargo, en ocasiones cobra una excesiva importancia en la persona que lo realiza y puede llegar a convertirse en un problema cuando en la práctica de este, se

distorsiona su fin, empezando entonces una especie de obsesión y más allá de esto, se pretende encajar mediante la realización de este a un estereotipo social que busca el pulimiento del cuerpo físico. Atendiendo a estas consideraciones, De la Gándara, García, Antolín & Martín (2009) argumentan que:

Esto ocurre cuando se atraviesa la línea entre lo normal y lo patológico llegando a lo que denominamos “adicción al deporte”. La persona “adicta” sufre compulsión a realizar ejercicio, siente la necesidad y tiene el deseo de realizarlo aunque ello conlleve un deterioro físico, o comprometa sus relaciones afectivas, o de pareja, o llegue a tener problemas con los amigos y familiares, e incluso a eludir compromisos laborales. (...) En este sentido, se podría considerar la adicción al ejercicio físico o deporte como un problema psicosocial y sanitario, que habría que analizarlo en el contexto de una Teoría Social. (P.2)

Visto esto desde la perspectiva de Fanjul (2010) se considera a la cultura de consumo, como aquella que altera el adecuado desarrollo de la actividad física.

La cultura de consumo, con su lógica de mercado, crea y ofrece ficciones de la corporeidad que modifica la experiencia que el individuo tiene de su propio cuerpo, generando en éste reacciones emocionales de incertidumbre y angustia que le inducen a actitudes y comportamientos en busca de un ideal corpóreo y que pueden llegar a derivar en cuadros obsesivos y en distorsiones de la propia realidad corporal (anorexia, vigorexia). (P.2)

Dentro de este orden de ideas, el autor también declara que:

El hecho de tener un estereotipo socialmente establecido como modelo ideal a alcanzar (modelo extremadamente delgada para ellas y el denominado modelo fitness, con músculos muy definidos y marcados, para ellos) favorece ese sentimiento de insatisfacción hacia el propio cuerpo, pudiendo así llegar a desarrollar comportamientos y actitudes obsesivo compulsivas, dirigidas hacia la consecución de ese ideal a cualquier precio. (P.4)

Por su parte, López (2015) en concordancia con Fanjul (2010), plantea también que la cultura de consumo se ha ido transformando con el paso de los años, generando un debilitamiento en las conductas que se tienen al consumir diferentes sustancias.

Las tendencias sociales y de consumo son un reflejo de la sociedad en que vivimos. Éstas reflejan perfectamente la sensibilidad contemporánea, pasando así de esta manera a formar parte del llamado espíritu del tiempo. Los valores sociales y de consumo presentes en el paso del tiempo se fragmentan en diferentes tendencias de comportamiento y de consumo, que se combinan y revelan en diferentes manifestaciones. (P.18)

Del mismo modo, esta autora expone con mayor claridad la etapa del postmodernismo, como aquel momento en la historia en el que las dinámicas tradicionales han sido permeado por el capitalismo, visto este como un sistema que se basa en procesos económicos y en aspectos materiales; y el cómo ha incidido en la cultura de consumo.

Los últimos años se han visto afectados por una serie de transformación en la esfera de la sociedad contemporánea, fenómenos los cuales, según Jameson (1991) pueden considerarse constitutivos de lo que cada vez con mayor frecuencia se llama

posmodernismo. Estas transformaciones han afectado a la esfera misma de la cultura, transformaciones que el mismo autor define como mutación en la esfera cultural. (...)

Toda la argumentación de Jameson conduce a la idea de que a lo que venimos llamando posmodernismo no puede concebirse sin la hipótesis de una mutación de la esfera cultural en el capitalismo avanzado, una mutación que lleva de la mano la modificación de su función social. Se trata de una prodigiosa expansión de la cultura en el dominio de lo social, hasta el punto de que en nuestra vida social, ya todo, incluidos los valores mercantiles y el poder estatal, así como los hábitos y las propias estructuras mentales se han convertido en cultura. (López, 2015, p. 35)

### MARCO CONCEPTUAL

En esta investigación se indagaron cuatro categorías de análisis las cuales son: salud, cultura, género y relaciones interpersonales.

Partiendo por la primera categoría se encuentra Rangel (2011) en un artículo publicado para la “revista extremeña sobre formación y educación”; basada en Terris y su definición de 1980, en el que propone la salud como “Un estado de bienestar físico, social y mental, con capacidad de funcionamiento y no sólo como la ausencia de afecciones o enfermedades” (p. 3).

El presente trabajo, se guio por la definición de Rene Dubos, quien “circunscribe a la salud entre dos dimensiones, una física y la otra mental” (Dubos, 1975, p. 173). Dicho enunciado da pie para conceptualizar las mencionadas dimensiones.

En cuanto a lo mental, “Se entiende al Hombre desde una perspectiva materialista y define la salud mental desde una visión primariamente ética, es decir, se pregunta qué es lo

que hace bien al Hombre y qué lo daña” (Ubilla, 2009, p. 154). Así mismo en el campo de la psicología de la salud: “Se ha encontrado que el concepto de salud mental implica el desarrollo de estilos de vida y de características personales, interpersonales, sociales y laborales que apuntan a una idea integrada de bienestar biopsicosocial”. El anterior enunciado se encamino como postulado para la realización de la investigación, en cuanto a las manifestaciones de orden comportamental de los sujetos de investigación.

Por el lado de la salud física, “debe entenderse como el óptimo funcionamiento fisiológico del organismo, que tiene que ver con nuestro cuerpo; con nuestro caparazón y vehículo el cual nos ha transportado desde el día que nacimos y lo hará hasta el día de nuestra muerte” (Velásquez, 2012, p.2). Diciendo así que esta se logra con ejercicio o deporte, buena alimentación y con una buena salud mental. Dichas definiciones dan pie para mencionar las alteraciones que ha tenido el concepto a través del tiempo: “Cuando las personas se refieren a la salud, generalmente piensan sólo en los aspectos físicos, raramente en los aspectos psicológicos y conductuales asociados también a la misma. Hoy también debemos considerar sus aspectos sociales, económicos, y culturales” (Oblitas, 2007, p.11).

En el tema de la salud tanto física como mental, se ha venido presentando una fuerte molestia como lo son los distintos tipos de trastornos alimenticios. “Los estudios epidemiológicos previos muestran que los trastornos de la conducta alimentaria (TCA), constituyen un problema de salud pública de primer orden.” (Ramón, 2010, p. 10). Pero estos trastornos no aparecen de la nada, con ellos viene una serie de influencias socio-culturales. Según Fanjul y Gonzales (2011)

la percepción del cuerpo en la sociedad contemporánea está sometida a la existencia de un vasto arsenal de imágenes visuales. La exposición de cuerpos ideales por parte de los medios y de la publicidad, pueden provocar una revisión de la autoimagen, que se convierte en preocupación al comprobar lo desajustada que está ésta frente al modelo mostrado. (p. 273)

La vigorexia es precisamente una reciente psicopatología que provoca, en quienes la sufren, alteraciones en su percepción somática con cuadros depresivos y obsesivos. De acuerdo a Fanjul y Gonzales (2011); por su influencia y repercusión social, la publicidad de determinados productos y los modelos allí representados, pueden llegar a influir en el origen y desarrollo de esta nueva patología. Según estos autores haciendo que las personas se aislen y disminuyan su vida social. “Se trata de un trastorno de tipo cognitivo, en que el sujeto percibe incorrectamente su propia imagen” (Rodríguez, 2007, p. 292).

Para realizar el análisis de los objetos de estudio, el trabajo tomo como postulado la siguiente argumentación; “La cantidad de tiempo que dedican al ejercicio (hacerlo o pensar en hacerlo) entorpece su adaptación social, laboral, académica e incluso familiar y de pareja”. (De la serna, 2004, p. 1 - 2), pues enuncia la falta de tiempo para relacionarse con sus seres allegados, lo cual es uno de los principales intereses para alcanzar los objetivos propuestos. Por consiguiente, todo esto conlleva a un ejercicio físico excesivo. En este trastorno, aparece según Gutiérrez y Ferreira (2007), el denominado “Deportista obligatorio”: caracterizado por sentirse obligado o comprometido a continuar realizando actividad física a pesar del riesgo de efectos adversos tanto fisiológicos o psicológicos aislándose de sus eventos culturales y sociales. Por último, cabe mencionar cómo esta obsesión, según Rodríguez (2007) conlleva al surgimiento de otras conductas des

adaptativas, como una alimentación inadecuada o consumo de fármacos peligrosos para la salud.

En este orden de ideas se da paso a hablar sobre la categoría **cultura** la cual tiene gran relevancia, puesto que precisa el asunto de controversia en cuanto a la afectación de las relaciones personales y sociales de la vigorexia. Resaltando la definición de Edward Taylor que puede ser considerado el padre del concepto de cultura con el que se emprende el estudio de la sociedad, enuncia que “la cultura es un todo complejo que incluye el conocimiento, creencias, arte, moral, leyes y costumbres, así como cualquier otra habilidad o hábito adquiridos por el hombre como miembro de la sociedad”. (Montes. 2005, p.5). No obstante Alfred Kroeber criticaba la definición postulada por Taylor, ya que argumentaba que no contaba con supuestos epistemológicos definidos. Según Vega (2001) retomando la obra *Culture A Critical Review of Concepts and Definitions* (1952), resalta que:

Se definía el concepto como; patrones de comportamiento, explícitos e implícitos; adquiridos y transmitidos mediante símbolos que constituyen los logros distintivos de los grupos humanos, incluyendo su plasmación en utensilios. El núcleo esencial de la cultura se compone de ideas tradicionales (históricamente obtenidas y seleccionadas) y, sobretodo, de sus valores asociados. (p. 2).

En este sentido cabe resaltar la definición dada por Kroeber (1952) para abordar esta investigación, ya que su conceptualización da una mirada más amplia, puntual e integrada, pues da a entender la cultura desde el análisis de los rasgos que hacen que cada grupo social sea distinto, separando el comportamiento de las costumbres adquiridas, técnicas, ideas y valores, suponiendo que estas establecen las pautas de cultura y de transmisión histórica. La

idea del sociólogo Hervé Fischer (1992) sobre la cultura es similar a la expuesta anteriormente; así lo publica la revista virtual “ABC color” en sus artículos de sociología; la cultura es el progreso intelectual y social del hombre en general, de las colectividades, de la humanidad, se refiere a la suma de conocimientos compartidos por una sociedad, y que utiliza en forma práctica o guarda en la mente de sus intelectuales. De una manera explícita el autor agrega una concepción humanista y psicoanalítica.

Precisamente es en este entretejido tácito, es importante tomar la categoría de **género** como un elemento básico de la construcción de cultura. Dicho término ha sido investigado desde hace varias décadas y en la actualidad aún sigue generando diferentes posturas; hay quienes sostienen que es necesario hacer una diferenciación entre género, sexo, sexualidad e identidad personal. Desde la década de los 70, con el movimiento feminista se viene dando una revolución en el concepto. Uno de los grandes teóricos, Pierre Bourdieu, plantea la dificultad que tiene poder analizar la perspectiva de género, “él se basa en que el orden social masculino está tan arraigado en la sociedad que no hay que buscar explicación, y se plantea como la explicación natural” (Ramírez, 2008, p.308). Diciendo así que todo se dificulta sin la concepción masculina predominante, lo cual conlleva a una exclusión de la mujer. Retomando los aportes de Pinar y Jolly (2007), puede deducirse que género hace referencia a las diferencias no biológicas entre hombres y mujeres; por su parte sexo expone las diferencias biológicas entre los mismos.

Según Lamas (2000), la nueva acepción de género se refiere al conjunto de prácticas, creencias, representaciones y prescripciones sociales que surgen entre los integrantes de un grupo humano en función de una simbolización de la diferencia fisiológica entre hombres y mujeres, señalando cómo la cultura marca a los sexos con el género y el género marca la

percepción de todo lo demás; incluyendo lo político, religioso, social y cotidiano. Al respecto a lo anterior mencionado, en el año 2005, Zaro señala que todo individuo independientemente de su sexo, debe desarrollar una particular imagen de sí mismo, basada en un modelo de ser humano con el que da sentido a su complejo mundo interior, siendo tal identidad la esencia de la vida cognitiva, afectiva, emocional y conductual. Esta identidad personal se va adquiriendo a través de experiencias que se dan en el contacto con el entorno; siendo el entorno el resultado de lo que la cultura y sociedad han construido sobre la realidad. Ambos autores en sus concepciones, tienen una estrecha relación que toman sentido en lo que se quiere llegar a desentrañar en el objeto de estudio.

Concerniente a ello, se encuentra la categoría de **relaciones interpersonales**, la cual arroja posibilidades de análisis y de interpretaciones; para ello se parte del planteamiento teórico de Herriko (S.F) en el que se expone que “la necesidad de relacionarse se ha demostrado como una de las necesidades básicas del hombre y las relaciones una vía importante de recobrar el bienestar” (p.12). Por ello la importancia de retomar este concepto, como un elemento clave en esta investigación.

En igual forma, se encuentra a Méndez & Ryszard (2005) quienes de manera más desarrollada exponen los aportes que brinda el construir relaciones provechosas con los semejantes.

Desde el nacimiento, el ser humano amplía progresivamente el radio de sus relaciones con los demás. Estas se inician en la familia para ir abarcando un mundo cada vez mayor de interacciones e interdependencias (...) De la manera en que la persona maneja las

relaciones interpersonales dependerá la satisfacción de sus necesidades, actualización de sus potencialidades y finalmente, su autorrealización como ser humano. (p.56)

Teniendo en cuenta este planteamiento, es significativo reconocer que las relaciones interpersonales son construidas desde el momento en que se llega al mundo, originándose con la base fundamental de la sociedad, la familia. Por ello se retoma el apartado de Bernal (2016) en el que se afirma que:

Hacer familia es una cuestión de moral, de libertad, de ética social, en definitiva, habría que pensar cómo cada miembro de la familia vive esa lógica relacional de reciprocidad entre sexos y generaciones. Este planteamiento rebasa, va más allá del que se plantea en buscar la familia para la felicidad personal entendida como satisfacción o como complemento afectivo. Las relaciones interpersonales en la familia tienen un fundamento amoroso, pero de un amor que puede razonablemente plantearse que no se reduce a lo afectivo. Desde esta base más abierta del amor personal, la familia se sostiene mejor, supera las dificultades y se proyecta en la sociedad. (p.124)

A partir de las diversas concepciones que anteriormente fueron planteadas, se logró desarrollar un amplio análisis sobre esta categoría, porque cada fundamento es complementario.

## MARCO LEGAL.

El presente marco legal sustenta las bases de los trastornos alimenticios como tal, reconociendo la anorexia, bulimia y Obesidad. Sin embargo, sobre el tema de la vigorexia aún no se han emitido leyes, artículos o decretos que lo sustenten, protejan, respalden o prohíban. Sólo se encontraron normas específicas y comprensivas en materia de prevención y/o tratamiento de la obesidad en Argentina, Colombia, Costa Rica, México y Brasil.

En Argentina la Ley No. 26.396 del 13 de agosto de 2008 también conocida como “Ley de la Obesidad” declara de interés nacional la prevención y control de trastornos alimentarios y considera a la obesidad como una enfermedad. Costa Rica ha emitido el Decreto Ejecutivo No. 33.730 de 2006 que considera a la obesidad una enfermedad, crea la Comisión Nacional de Obesidad (CONAO). Siguiendo en México, la Norma Oficial NOM-174-SSA1-1998 para el manejo integral de la obesidad. En Colombia la Ley No. 1355 de 14 de octubre de 2009 define a la obesidad y a las enfermedades crónicas no transmisibles asociadas a ella como prioridad de salud pública. Brasil tiene varias como la No. 1.075/GM de 4 de julio de 2005 que establece normas para la atención de las personas obesas.

A nivel nacional se crea el proyecto de acuerdo 157 de 2006 Concejo de Bogotá D.C “Por medio del cual se crea e institucionaliza el Programa Distrital de Prevención de la Anorexia y la Bulimia”. Así mismo el Concejo de Bogotá, en uso de sus atribuciones legales y constitucionales, especialmente las que les confiere el decreto-Ley 1421 de 1993, que cuenta con 7 artículos que lo rigen.

## DISEÑO METODOLOGICO:

### PARADIGMA

Es importante reconocer que un objeto de estudio puede analizarse desde cualquier paradigma, pues cada uno plantea una visión diferente. De acuerdo a Martínez (2004)

desde el ámbito de la investigación un paradigma es un cuerpo de creencias, presupuestos, reglas y procedimientos que definen como hay que hacer ciencia; son los modelos de acción para la búsqueda de conocimiento. Los paradigmas de hecho se convierten en patrones, modelos o reglas a seguir por los investigadores de un campo de acción determinado. (p.37)

Debido a que en el presente trabajo se buscaba que los sujetos de estudio, asumieran el rol que les correspondía dentro del contexto donde se desenvuelven, se propuso la aplicación del paradigma **Comprensivo-interpretativo**, buscando así que tanto los sujetos como los investigadores conocieran, reconocieran y comprendieran la realidad en la que se encuentran inmersos. Dicha situación llevo a tomar decisiones corresponsables hacia la transformación y nueva construcción de la situación por la que se encuentran atravesando la población elegida.

Si bien las relaciones personales y sociales son las que permiten un vínculo constante con el entorno, los individuos con la problemática de vigorexia, de una u otra forma están perdiendo esta sociabilidad. Por ende, es necesario empezar a analizar la información acerca del objeto de estudio, haciendo un recorrido en la trayectoria de vida de estas personas, indagando así por sus actividades más frecuentes; en este caso relacionadas a la

actividad física y el deporte. La situación de padecer vigorexia en la que se encuentran dichos sujetos actualmente, deviene de una serie de acontecimientos, que si bien no han sido fortuitos; son producto de una sociedad y estilos de vida diferentes, estos aspectos deben reconocerse y asimilarse para así, entender algunos datos relevantes que determinan la situación.

El paradigma Comprensivo-interpretativo busca darle un sentido a la realidad a través de la comprensión y la interpretación, guiándose por la subjetividad y la utopía que forman parte de la construcción de la realidad; esta no tiene una verdad absoluta y al momento de la investigación no se involucra, pero busca comprender un todo, reconociendo al sujeto como el importante. Robledo, Arcila, Buritica & Castrillón (2004) manifiestan que:

Según este paradigma, existen múltiples realidades construidas por los actores en su relación con la realidad social en la cual viven. Por eso, no existe una sola verdad, sino que surge como una configuración de los diversos significados que las personas le dan a las situaciones en las cuales se encuentra. La realidad social es así, una realidad construida con base en los marcos de referencia de los actores. (P.70)

De igual modo, este paradigma parte desde un método científico que radica en la construcción de sentidos irracionales de sus comportamientos, representándose como una hipótesis de los sujetos a estudiar; en este, son ellos los propios intérpretes de su realidad. Se considera comprender la realidad dinámica e interpretar el significado de las acciones de los sujetos.

“Para alcanzar a lograr esta identificación se propone el recurso metodológico de la empatía, que no es otra cosa que ponerse en el lugar del sujeto para lograr reproducir de

modo más cercano a él las experiencias que ha tenido” (Farfán, 2009, Pág.205). Se buscará tener unos tipos de ideales definidos, que puedan sustentar esa realidad en medio de sus contextos, ampliando las perspectivas de cada sujeto que serán implementadas en las herramientas que se brindaran.

## ENFOQUE

El presente trabajo se centró en un enfoque de investigación cualitativo, ya que este permite descubrir e interpretar la realidad, entendiendo que es relativa y que se concibe desde el punto de vista de los sujetos de estudio. Pita & Pértegas (2002) exponen que:

La investigación cualitativa trata de identificar la naturaleza profunda de las realidades, su sistema de relaciones, su estructura dinámica. La investigación cuantitativa trata de determinar la fuerza de asociación o correlación entre variables, la generalización y objetivación de los resultados a través de una muestra para hacer inferencia a una población de la cual toda muestra procede. Tras el estudio de la asociación o correlación pretende, a su vez, hacer inferencia causal que explique por qué las cosas suceden o no de una forma determinada. (p.1)

Por ello fue pertinente su elección, dado que el trabajo procuro hacer una aproximación a la realidad y objeto de estudio; asociando así lo inductivo y deductivo que de una u otra forma ayudó a alcanzar los objetivos planteados. Igualmente, este tipo de enfoque permite ampliar la visión sobre la problemática concediendo más integra y holísticamente la indagación por las diferentes fases del objeto de estudio.

## TIPO

Cada investigación tiene sus particularidades, por ello es importante determinar cuál es el carácter de la indagación, el cual es definido por los objetivos planteados; como lo exponen Palella y Martins (2006): “El tipo de investigación se refiere a la clase de estudio que se va a realizar. Orienta sobre la finalidad general del estudio y sobre la manera de recoger las informaciones o datos necesarios” (Pg.97)

Por su parte, Bernal (2010) señala que:

La elección o selección del tipo de investigación depende, en alto grado, del objetivo del estudio del problema de investigación y de las hipótesis que se formulen en el trabajo que se va a realizar, así como de la concepción epistemológica y filosófica de la persona o del equipo investigador. (Pg.110)

Teniendo en cuenta lo anteriormente mencionado, es considerable aludir que esta investigación es de tipo descriptiva, la cual según Bernal (2010) tiene como función principal:

Seleccionar las características fundamentales del objeto de estudio y su descripción detallada de las partes, categorías o clases de ese objeto (...) Esta investigación se guía por las preguntas de investigación que se formula el investigador; cuando se plantean hipótesis en los estudios descriptivos, éstas se formulan a nivel descriptivo y se prueban esas hipótesis. (Pg. 113)

Esta fue seleccionada ya que permite un acercamiento al sujeto de investigación, adentrando a conocer el entorno en el que se desenvuelve. Además, En este caso posibilito asociar las consecuencias de la vigorexia en las relaciones personales y sociales de hombres

y mujeres entre los 25 y 35 años y las posibles causas que llevan a estos sujetos a padecer este trastorno. Igualmente es relevante su aplicación, dado que mediante este se analizó la dinámica social y los aspectos fundamentales de la temática seleccionada.

## LÍNEA Y SUBLÍNEA

### LÍNEA DE INVESTIGACIÓN

Con el fin de dar cumplimiento al compromiso y los objetivos planteados en la investigación, la línea elegida en el proceso es la de **Gestión social, participación y desarrollo comunitario**, pues el fenómeno abordado en este caso; la vigorexia, tiene una relación directa con los nuevos acontecimientos que se vienen presentando en la sociedad y la incidencia que tienen quienes la padecen en la interacción y socialización con el entorno. Además de ello esta línea, permite manejar de manera integrada y sinérgica los impactos sociales que generan sus actividades en los territorios y los riesgos que el entorno social representa para ellos. En este sentido su nivel de participación ha sido correlativo con el nivel desarrollo, pues con base en estos, los sujetos se desenvuelven en su medio. Así mismo esta línea, representa una práctica social al priorizar la acción social, resaltando una de las potencialidades del Trabajo Social desde un saber, un saber hacer y un deber ser.

Consecuente a ello, la línea permitió la exploración de mecanismos e instrumentos que posibilitaron construir conocimiento a partir de lo expresado por la población elegida, radicando entonces, la importancia de la persona humana y su desarrollo integral respecto al tema y como son estos observados y considerados por su entorno inmediato y demás personas de la sociedad. En esta temática el hablar de desarrollo comunitario, implico

entonces, indagar, analizar y profundizar en los imaginarios sociales que se tienen hacia la población y como ellos mismos, logran de una u otra forma confrontarlos y mostrar desde su vivencia, las experiencias que han atravesado, significativas o no, desde que iniciaron en este mundo fitness.

En sintonía con lo anterior y buscando contribuir con la apertura de la investigación como un proceso social complejo, la línea cobra total dirección, en la construcción de sentido, finalidad y el horizonte de la intervención en las nuevas realidades, haciendo participes los sujetos implicados en las mismas, admitiendo que, como toda intervención en lo social, se construye en contextos particulares contingentes.

## **SUBLÍNEA DE INVESTIGACIÓN**

### **SUBJETIVIDAD, CONSTRUCCIÓN DE IDENTIDAD Y TERRITORIO**

Siendo consecuentes con la línea elegida, la presente investigación tomo como referencia la sublínea de investigación subjetividad, construcción de identidad y territorio, ya que gracias a esta, se tuvo un acercamiento directo a la población y su entorno más cercano, permitiendo en este sentido conocer e interactuar como los sujetos a partir de su medio socio cultural empiezan a adentrarse en este mundo de cuidado por su apariencia física o fisiculturismo y a partir de este, reflejan una construcción de identidad y maneras de relacionarse a partir de un conjunto de percepciones, lenguajes, comportamientos y visiones de lo social.

En el contexto actual es necesario repensar los nuevos escenarios donde emergen los fenómenos sociales, pues si se tienen en cuenta la investigación como un proceso social, esta debe dar cuenta de la tensión entre las posturas y diferencias que se expresan en la realidad entre lo individual, lo colectivo y lo social en general; todo esto, haciendo parte de una interacción dinámica de la población. A partir de esto, es preciso mencionar como el trabajo social interviene permitiendo la construcción de una postura ético-política; sustentada a partir de los mismos sujetos sociales implicados, con sus significaciones, representaciones sociales y sus imaginarios simbólicos.

Es de gran relevancia mencionar que la unión de la línea y la sublínea jugaran un papel fundamental en el descubrimiento de las dinámicas internas y externas que emergen de las interacciones entre los sujetos y entorno. Facilitando así, la búsqueda de la identificación de las causas principales de la vigorexia, estableciendo unos posibles factores predisponentes para que esta se presente. Concluyendo con dicha idea, se debe destacar que toda interpretación y proceso de investigación, genera una experiencia que se realiza desde una acción social y política situada, por lo tanto, todo proceso investigativo tiene siempre un significado social.

## **TÉCNICAS**

### **INSTRUMENTOS DE RECOLECCIÓN DE INFORMACIÓN**

Dentro de la ejecución de la investigación, es de vital importancia la implementación de técnicas para la recolección de información, pues estas, brindan una mayor profundidad en la indagación de lo que se requiere conocer, por ende, se tendrá una mayor comprensión del fenómeno estudiado.

Tomando como referente a (Cerda, 1998), en el libro “metodología de la investigación” de (Bernal, 2006), se habla de dos tipos de fuentes de recolección de información: las primarias y las secundarias. Según (Cerda, 1998) en (Bernal, 2006):

Las fuentes primarias son todas aquellas de las cuales se obtiene información directa, es decir, de donde se origina la información. Es también conocida como información de primera mano o desde el lugar de los hechos. Por otra parte, las fuentes secundarias son todas aquellas que ofrecen información sobre el tema que se va a investigar, pero que no son la fuente original de los hechos o las situaciones, sino que sólo los referencian. (P. 1991 – 1992)

Debido a que se tuvo la posibilidad de realizar un acercamiento con el objeto de estudio, siendo en este caso los hombres y mujeres entre los 25 y 35 años, que practicaran ejercicio o actividad física, ya sea al aire libre o en centros de acondicionamiento físico en la comuna 11 Laureles – Estadio, y quienes proporcionaron la información para dar alcance a los objetivos planteados; para la recolección de datos concretos, la investigación empleó las fuentes primarias.

Consecuente a esto, se procedió a implementar como primera fuente de información primaria, la Observación Participante. Según Diniz, et, al (2014) este tipo de estrategia:

Permite el acceso a diversas informaciones, ayudando en la comprensión de creencias y dimensiones culturales que no son aprehendidas por otros métodos, como entrevistas. Posibilita descubrir elementos que no pueden ser obtenidos por medio del habla o de la escritura, como el ambiente, comportamientos grupales e individuales, lenguajes no verbales, secuencia y temporalidad de los hechos que, además de ser datos importantes en

sí, auxilian como subsidios para interpretaciones posteriores de las informaciones obtenidas. (P. 76)

Siendo esta de total importancia al momento de obtener un conocimiento más detallado de la realidad donde interactúan los sujetos, ayudando en la comprensión de creencias y dimensiones culturales que en ocasiones no se obtienen a través de otros métodos, posibilitando así descubrir asuntos no expresados como comportamientos grupales e individuales, lenguajes no verbales, entre otros. En esta misma medida propicio a las investigadoras una reconstrucción de las prácticas sociales en el contexto temporal - espacial en que tienen lugar los sucesos concretos de producción del fenómeno estudiado; en esta caso todo lo relacionado con la vigorexia.

Se proponen así, cuatro fases para el desarrollo de la Observación participante como estrategia de recolección de datos cualitativos, las cuales se complementan y se procesan de manera continua.

En la primera fase, llamada observación primaria o inicial, el investigador dedica un periodo de tiempo a hacer observaciones. El observar, escuchar y registrar son las principales tareas en esta primera fase, que ocurre, principalmente, cuando el investigador está empezando la entrada en el campo. En la segunda fase, denominada de observación con alguna participación, la observación sigue siendo el foco principal, pero el investigador ya empieza a interactuar con las personas, observando sus acciones y hablas. Es cuando ocurre el inicio de la participación del investigador en el contexto. Por su parte en la tercera fase, ocurre la participación con alguna observación. Aquí el investigador se vuelve un participante activo, conocedor de la situación y del contexto; y finalmente en la última fase

llamada reflexiva, posibilita, además de la organización y análisis de los datos, la confirmación de los resultados con las personas o comunidades estudiadas, el objetivo de esta fase es ayudar al investigador a evaluar su propia influencia y la de otros; a sintetizar el total de las observaciones en secuencia lógica, a particularizar una forma de obtener un cuadro representativo de los datos y de poder relatarlas honestamente (Diniz, et, al, 2014).

Consecuente a lo anteriormente mencionado, se procede a hacer uso de la entrevista semiestructurada, de la cual puede enunciarse que:

Las entrevistas semiestructuradas: presentan un grado mayor de flexibilidad que las estructuradas, debido a que parten de preguntas planeadas, que pueden ajustarse a los entrevistados. Su ventaja es la posibilidad de adaptarse a los sujetos con enormes posibilidades para motivar al interlocutor, aclarar términos, identificar ambigüedades y reducir formalismos. (Diaz, Torruco, Martínez & Varela , 2013, p.163)

Es importante enfatizar en que este tipo de entrevista ofrece un nivel de transigencia en la opinión de los sujetos, permitiendo así, conocer las percepciones sobre un tema en particular; en este caso lo concerniente a la vigorexia y las relaciones sociales e interpersonales, tratando de abarcar las diferentes situaciones de manera más amplia.

En la investigación, esta técnica fue de bastante pertinencia, ya que de alguna u otra forma permitió la preparación de una serie de preguntas que, si bien tuvieron un corte abierto a la opinión de los sujetos, también se enfocó en aspectos puntuales sobre el tema, evitando así una desviación de la información requerida del tema central. Adicionalmente quienes las respondieron no se sintieron presionados al momento de contestar a lo preguntado, pues estuvieron en todo su derecho de mencionar o no meramente lo que

querían develar. Consecuente a lo argumentado por ellos, fue de gran utilidad al momento de analizar los datos obtenidos y comparar similitudes o diferencias en las respuestas.

En dicha medida, se empleó también la técnica de grupo focal como un espacio de opinión para captar el sentir, pensar y vivir de los individuos, contrastando sus respuestas estando en grupo y de manera individual. Hamui-Sutton & Varela (2012) apoyadas en varios autores, señalan que:

La técnica es particularmente útil para explorar los conocimientos y experiencias de las personas en un ambiente de interacción, que permite examinar lo que la persona piensa, cómo piensa y por qué piensa de esa manera. El trabajar en grupo facilita la discusión y activa a los participantes a comentar y opinar aún en aquellos temas que se consideran como tabú, lo que permite generar una gran riqueza de testimonios. (P. 56)

Finalmente, al acudir a una ayuda por parte de terceros; en este caso, puntualmente el entrenador de un centro de acondicionamiento físico, quien indico quienes de las personas que asistían podían participar en la implementación de las técnicas anteriores; se procedió a implementar el muestreo de bola de nieve, siendo esta de total importancia ya que al no contar con una prescripción médica ni detallada que afirme que la población seleccionada padece el trastorno de la vigorexia, la técnica se usó para posibilitar un acercamiento a los individuos de difícil acceso.

De acuerdo a Espinoza et al. (2018):

La bola de nieve se usa con frecuencia para medir características en poblaciones que carecen de marco muestral, para acceder a poblaciones de baja incidencia y/o a individuos de difícil acceso; a lo que se conoce como poblaciones ocultas. En estos casos no es posible aplicar alguna técnica de muestreo probabilístico, y de allí surge la conveniencia de usar el método

de bola de nieve. Esta técnica no probabilística sustenta que los miembros de la población tienen una red social, la cual nos permitirá contactarlos. Trata que los individuos seleccionados para ser estudiados recluten a nuevos participantes entre sus conocidos, así el tamaño de la muestra incrementa durante el desarrollo del muestreo. (P. 5)

## **POBLACIÓN UNIVERSO**

Partiendo por el concepto de población, es importante exponer la concepción de López (2004) en donde afirma que: “La población. Es el conjunto de personas u objetos de los que se desea conocer algo en una investigación” (Parr.4). En igual forma, referir la explicación de Hernández, Fernández & Baptista (2014) en donde agregan que: “la población no sólo depende de los objetivos de la investigación, sino de otras razones prácticas (...) Las poblaciones deben situarse claramente por sus características de contenido, lugar y tiempo” (Pg.174).

Con respecto a lo anteriormente mencionado, en la presente investigación la población definida y delimitada, son los hombres y mujeres entre los 25 y 35 años, que practiquen ejercicio o actividad física, ya sea al aire libre o en centros de acondicionamiento físico, en la comuna 11 Laureles – Estadio, ubicada en la zona centro occidental de la ciudad de Medellín.

## MUESTRA POBLACIONAL

La muestra poblacional son aquellas personas seleccionadas, con la intención de indagar algo sobre una población determinada. Es una parte del todo de la población que sirve para representarla (Hernández, 2013).

Esta investigación se tomó como muestra poblacional cinco (5) hombres y cinco (5) mujeres entre los 25 y 35 años, que practican ejercicio en centros de acondicionamiento físico cerrados o más conocidos como gimnasios, en el sector Estadio, el cual hace parte de la comuna 11 de la ciudad de Medellín.

Para dicha muestra poblacional se implementó el Muestreo Intencionado o Determinado, siendo: “Aquél que se realiza de acuerdo a criterios preestablecidos por el investigador, guiados por la teoría previa sobre el problema o con base en evidencias empíricas para la definición de criterios de inclusión y exclusión.” (Pérez, Mardones & Sáez, 2017, p.8)

Lo anteriormente mencionado, establece que con ello se facilita e interpreta la veracidad de los resultados obtenidos a la hora de aplicar el instrumento a quienes cumplieran con los criterios de selección, entre los que se tuvieron en cuenta principalmente la disponibilidad de dichos sujetos en la participación de la investigación, que fueran personas que practicasen ejercicio o actividad física por tiempos prolongados, superiores a 3 horas o varias veces al día; practicar su rutina en algún centro de entrenamiento perteneciente a la zona mencionada y finalmente que presentaran dificultades en sus relaciones personales y sociales debido al posible padecimiento de vigorexia.

## **Proceso de Análisis de la información**

Al ser un proceso dinámico que se fundamenta principalmente de la experiencia y contacto directo de los investigadores en los escenarios y fenómenos estudiados. El proceso de análisis de la información se realiza de manera comparativa y argumentativa basada en las respuestas dadas por los participantes, de acuerdo a las técnicas aplicadas para la recopilación de la información; observación participante, entrevista semiestructurada, grupo focal y muestreo de bola de nieve.

Siguiendo a Amezcua & Gálvez (2002):

Taylor-Bogdan proponen un enfoque basado en tres momentos (descubrimiento, codificación y relativización) que contienen hasta cerca de una veintena de acciones que buscan «el desarrollo de una comprensión en profundidad de los escenarios o personas que se estudian»<sup>5</sup>. Su claridad en la exposición y pormenorizada descripción de cada operación resulta especialmente útil para iniciarse en los modos de análisis cualitativo, si bien su aparente secuencialidad no ha de hacer perder la perspectiva del movimiento circular que caracteriza a este tipo de análisis (P.9).

En dicho sentido el proceso de análisis de la información se llevara a cabo primeramente en una selección del tema y las preguntas a tratar, seguidamente de una reunión y análisis de todos los datos proporcionados por los participantes y finalmente por la interpretación de los mismos.

## CONSIDERACIONES ÉTICAS

De acuerdo a la Federación Internacional de Trabajadores Sociales (FITS) y la Asociación Internacional de Escuelas de Trabajo Social (AIETS) (2004): La conciencia ética es una parte fundamental de la práctica profesional de los trabajadores sociales. Su capacidad y compromiso para actuar éticamente es un aspecto esencial de la calidad del servicio que ofrecen a quienes hacen uso de los servicios del trabajo social (P.5)

Teniendo en cuenta dicho planteamiento, la presente investigación bajo las consideraciones éticas y situado en un contexto Colombiano, tomo como principal referente el código de Ética de Los trabajadores sociales en Colombia, Aprobado mediante el Acuerdo No. 013 del 26 de junio de 2015. En el cual El Consejo Nacional de Trabajo Social, cumple lo ordenado por la Ley 53 de 1977 y el Decreto 2833 de 1981. Igualmente, con este y mediante una metodología participativa se logró la vinculación de los tres organismos de la profesión (en lo académico, el Consejo Nacional para la Educación en Trabajo Social, Conets; en lo gremial, la Federación Colombiana de Trabajadores Sociales, Fects; y en lo legal, este Consejo, siendo entidades de total importancia en lo que respecta la profesión.

En dicha medida, la investigación acoge, articula e interioriza cada uno de los capítulos y apartes de dicho Código, comprometiéndose al cumplimiento de cada uno de ellos. Es de resaltar y sobre todo en una investigación como la presente; que tiene que ver con sujetos y su entorno inmediato; CAPITULO 4. PRINCIPIOS Y VALORES, donde se resaltan principios como justicia, dignidad, libertad, igualdad, solidaridad y confidencialidad; y entre sus valores, encontramos la honradez, responsabilidad, lealtad, compromiso,

tolerancia, espíritu de servicio, sentido de pertenencia, prudencia, humildad. Siendo cada uno de estos una pieza fundamental para el ejercicio investigativo.

Simultáneamente se enlazan directamente el CAPÍTULO 5. DE LOS COMPROMISOS Artículo 12. Compromisos fundamentales de los trabajadores sociales, Artículo 13. Con los sujetos; enfatizando en este en cada uno de sus puntos, exaltando los numerales C) Reconocerlos como múltiples, actuantes, determinantes y constructores de lo social y lo histórico, D) Promover la autonomía y la libre determinación. e) Respetar sus decisiones. f) Acompañarles con su capacidad profesional y sin discriminación. g) Mantener la confidencialidad de la información recibida, cuidando el buen nombre de las personas. h) Reconocer, comprender e interpretar la cultura y los diferentes contextos que encuentre. i) Solicitar el previo consentimiento para de realizar un proceso de intervención. (CÓDIGO DE ÉTICA DE LOS TRABAJADORES SOCIALES EN COLOMBIA, 2015)

Artículo 14. Con la profesión, resaltando en este; a) Defenderla, identificarse con ella y ser leal a la misma. b) Conocer y promover la difusión de la reglamentación de la profesión de Trabajo Social (Ley 53 de 1977 y Decreto 2833 de 1981). c) Conocer, acoger y divulgar las disposiciones establecidas en este Código de ética. d) Colaborar en el fortalecimiento gremial. e) Mantener una permanente actualización para fortalecer su desempeño profesional. f) Tener como referente la agenda social del país, para dar respuesta a las problemáticas existentes. g) Contribuir al desarrollo del Trabajo Social aportando los conocimientos adquiridos en su experiencia profesional. Y sobre todo el literal h) Presentar nuevos aportes producto de investigaciones e intervenciones, argumentando desde lo epistemológico, teórico y metodológico. (CÓDIGO DE ÉTICA DE LOS TRABAJADORES SOCIALES EN COLOMBIA, 2015)

Artículo 15. Con los colegas, Artículo 16. Con otros profesionales, Artículo 17. Con las organizaciones.

Por otra parte, ya que es una investigación directamente relacionada con y para seres humanos, se dispone de la RESOLUCION N° 008430 DE 1993 (4 DE OCTUBRE DE 1993) de la república de Colombia ministerio de salud, Por la cual se establecen las normas científicas, técnicas y administrativas para la investigación en salud.

Se referencia entonces el TITULO II DE LA INVESTIGACION EN SERES HUMANOS, Capitulo 1 de los aspectos éticos de la investigación en seres humanos, Desde el Artículo 1 al 16 y cada uno de sus literales y párrafos.

## **RECOLECCIÓN DE INFORMACIÓN**

### **ENTREVISTA SEMIESTRUCTURADA**

1. ¿Podría usted contarnos las razones por las cuales empezó a realizar actividad física? ¿Qué situaciones personales y/o sociales, eventos o personas lo motivaron?
2. ¿De qué manera considera que este estilo de vida ha aportado a su crecimiento personal y social?
3. Teniendo en cuenta que este estilo de vida, requiere una alimentación estricta y dedicar más tiempo a sus entrenamientos ¿Ha tenido dificultades en las relaciones interpersonales debido a ello?
4. ¿Qué tipo de esfuerzos le ha implicado este estilo de vida?
5. ¿Se ha sentido criticado alguna vez por su apariencia física? ¿Qué ha significado para usted esa crítica?

6. ¿Cuáles han sido las implicaciones a nivel social y familiar al tener este estilo de vida?
7. ¿Podría contarnos si alguna vez se ha distanciado de algún evento familiar o social debido a su estilo de vida?
8. ¿Cómo son sus vínculos personales ahora que entro en este mundo fitness?
9. ¿Consideras que la actividad física te ha ayudado a potenciar las relaciones con tu familia y amigos? ¿de qué manera?
10. ¿Cuántas horas le dedica a hacer actividad física? ¿Porque lo hace?

### **GRUPO FOCAL**

Es importante tener en cuenta que, en el presente grupo focal, cada uno de ustedes los participantes, comparten y unen asuntos en común, en este caso, el tema de la actividad física y la pasión por el mundo fitness, así mismo conocen de la temática a tratar. Por ende, ante las preguntas, uno(a) o varios(as) de ustedes (si se siente cómodo(a) o no) puede manifestar su opinión al respecto

1. ¿Cuál es su percepción de este estilo de vida?
2. ¿Consideran ustedes que este estilo de vida les ha causado algún tipo de problemas o por el contrario ha favorecido su entorno socio cultural?
3. ¿Cuál creen ustedes que es el principal factor por el que la gente inicia este estilo de vida?
4. ¿Se han sentido criticados y o señalados por tener un estilo de vida enfocado a la musculación?

5. ¿Creen ustedes que la vigorexia es un factor presente cuando las personas inician este estilo de vida y no ven cambios inmediatos en su aspecto?
6. ¿Se han sentido condicionado por la cultura?

### ANÁLISIS DE LA INFORMACIÓN (TRIANGULACIÓN)

El presente análisis de resultados trata de destacar precisamente hasta qué punto dichos gustos; en este caso particularmente la adicción al ejercicio y el perfeccionamiento de la imagen corporal, pueden llegar a generar un debilitamiento en las relaciones personales y sociales de los sujetos que padecen lo que hoy en día se conoce como Vigorexia.

Dicho tema se encuentra estructurado a partir de cuatro categorías que permitirán identificar diferentes posturas; estas son: Cultura, Salud, Género y Relaciones Interpersonales. Cada una de ella entrega posibilidad de análisis e interpretaciones, para ello se parte tanto de planteamientos teóricos como vivenciales.

La sociedad actual viene desarrollando diferentes maneras de desenvolverse e interactuar con su medio, dando pie a hablar sobre la primera categoría. La **cultura** se toma en cuenta como un factor relevante en la presente investigación, ya que permite tener una mayor claridad y capacidad de análisis en algunos aspectos importantes como lo son las relaciones interpersonales, estilos de vida y las grandes construcciones socioeconómicas, afectivas, emocionales, familiares, personales y mayormente sociales.

Del mismo modo, se abre paso a indagar sobre esta categoría, cuya intención es identificar como los sujetos se relacionan con su medio, sintiéndose parte de un grupo que

comparten ideas y prácticas similares, en este caso el ejercicio físico. Como primer acercamiento al término, Montes (2005) resalta esta categoría como; “La cultura es un todo complejo que incluye el conocimiento, creencias, arte, moral, leyes y costumbres, así como cualquier otra habilidad o hábito adquiridos por el hombre como miembro de la sociedad” (p.5). En este sentido cabe mencionar el aporte que hace unos de los entrevistados, pues argumenta la idea del autor, manifestando el cómo el realizar actividad física ha enriquecido su crecimiento personal y social; *“En el crecimiento personal mucho porque he salido de mi zona de confort, cierto, he, gracias a Dios ya no soy el mismo de antes, cierto, y a nivel personal me ha dado mucho, tanto económicamente como a nivel social, he conocido cantidad de personas que han significado mucho para mí en la vida laboral como personal” (entrevistado 2).*

Cada uno de los sujetos expresan sus ideas, dejando ver como precisamente la cultura es una agrupación de ideas y conocimientos que se adquieren en una población gracias al desarrollo de experiencias. Por un lado, para el autor Montes (2002) la cultura es un todo que caracteriza y condiciona nuestra manera de pensar y actuar como personas que conforman una sociedad determinada, en ella se adquieren conocimientos, costumbres y hábitos que determinan la manera en cómo se perciben las cosas; por otra parte el sujeto entrevistado atribuye a la cultura un asunto fundamental para entender los procesos y el desenvolvimiento de cada persona en sociedad; el crecimiento personal y social, condicionando de una u otra forma, el estilo de vida de las personas, tomándola también como los aprendizajes que se transmiten y que varían dependiendo de los intereses, gustos y vínculos que se crean entre esas personas.

Dicha idea conlleva a ver como la sociedad desde tiempo atrás, se ha visto como una construcción cultural que determina y diferencia los estilos de vida, costumbres y creencias de las personas, debido a esto la misma colectividad, proporciona a quienes interactúan en ella unas pautas de comportamiento ya sean individuales o colectivos y nuevas tendencias a seguir; implícito a esto, aparecen los famosos estereotipos y patrones de belleza socioculturales que promueven la cultura de consumo.

En este punto, es importante resaltar el papel que desempeña el trabajo social, siendo la cultura y los nuevos fenómenos que acontecen en ella; un campo dentro de su accionar bastante amplio. Los retos a los que se enfrenta diariamente el trabajo social como disciplina de las ciencias sociales, son resultado de la dinámica por la que acontece la sociedad en general, así como las demandas sociales que interactúan a la vez en espacios comunes; aspectos a los que el Trabajo Social les debe encontrar una relación y coherencia con el contexto; en este caso particularmente la vigorexia, como un nuevo fenómeno poco mencionado en la cotidianidad, pero que cada vez se posiciona con mayor frecuencia.

Dándole continuidad a esta categoría, es importante aludir la concepción de otro de los autores que tiene gran vinculación con la interpretación anterior, Fanjun (2010) plantea

La cultura de consumo, con su lógica de mercado, crea y ofrece ficciones de la corporeidad que modifica la experiencia que el individuo tiene de su propio cuerpo, generando en éste reacciones emocionales de incertidumbre y angustia que le inducen a actitudes y comportamientos en busca de un ideal corpóreo y que pueden llegar a derivar en cuadros obsesivos y en distorsiones de la propia realidad corporal (anorexia, vigorexia). (P.2)

Como apoyo a esta percepción, el segundo entrevistado, coincide con algunos asuntos citados por el autor, sin embargo, este, habla del tema de una manera más amplia que permite identificar nuevos aspectos; *“Yo pienso que ese es el componente principal en mi vida y la de las personas que están alrededor, la cultura si nos vincula o nos hace seguir ciertos caminos, eso si a uno le debe de gustar por lo menos algo de lo que está haciendo. la cultura influye casi que un noventa por ciento cuando queremos cambiar nuestro estilo de vida, conocemos nuevas personas que motivan, conocemos nuevas comidas, vemos como otros pueden tener un cuerpo mejor y como nos inspiran a mejorar el propio. La influencia es casi completa en todos lados, uno se acostumbra muy rápido a todo y desde que se sienta gusto por lo que se hace todo está bien”* (entrevistado 5).

La cultura como lo expresan ambos participantes (autor y entrevistado), juega un importante papel en el desarrollo de los comportamientos, estilos de vida, y hábitos que se adquieren a través del tiempo, para Fanjul (2010) la cultura se compone de ideas que se transmiten tradicional e históricamente a partir de símbolos, en este sentido cabe mencionar también el aporte que hace el entrevistado, la cultura se transmite por medio de motivaciones y nuevas experiencias, esta influye en todos los sentidos de la vida, hace seguir ciertos patrones y caminos que se han establecido como buenos por la sociedad, y que a lo largo del tiempo se convierten en costumbres que caracterizan a las personas y posteriormente a la colectividad.

En dicha medida, es significativo aludir la idea expuesta por uno de los autores el cual menciona que; en ocasiones el consumo no es la compra: es un hecho global que recorre la totalidad de nuestra vida y que implica prácticas sociales, ensueños e identificaciones que ocupan nuestros espacios y tiempos, al tiempo que redefine nuestras identidades (...) El

consumo crea un escenario de continua renovación. En el mercado todo vuelve, pero vuelve como constante novedad. La noción de moda y el tiempo nuevo están en la base de la cultura del consumo. (Zamora, J. S.F)

Es curioso como a esta idea, uno de los sujetos entrevistados da un significado que, de una u otra forma, afirma varios asuntos; *“A mí personalmente, la cultura si me ha condicionado, por una parte cuando empecé me deje llevar por los anuncios de manes musculosos y por otra parte quería estar a la moda porque en el colegio esa era, ir al gimnasio y el que estuviera más viga, era el que más se creía o al que todos le copiaban. Jum y una cosa más, a uno le toca ya gastarse la plática en ropa o cosas para entrenar porque tampoco hay que ser el de menos (que caja) entonces yo diría que sí que uno si se deja llevar por el consumo de lo que la gente le vende” (entrevistado 3)*

En la sociedad, existen campos dinámicos y dialécticos considerados por el Trabajo Social como áreas de acción, dimensiones en donde se objetivizan como una construcción Social que requiere entendimiento a las nuevas necesidades que va creando la misma sociedad de mercado; donde en ocasiones se imponen parámetros para pertenecer a una dinámica cultural concreta, en este caso; el “mundo fitness” como se conoce actualmente. Por ello, el Trabajo Social puede considerarse polivalente, en cuanto a la dimensión social, compleja y abarcadora con la que interviene, poniendo su centro de atención a los nuevos acontecimientos y fenómenos emergentes en una sociedad en constante cambio; siendo la vigorexia y su vinculación con las nuevas formas de relacionarse o por el contrario retirarse de algunas.

Consecuente a esto, es de total interés comprender que, gracias a esta nueva cultura se derivan una serie de circunstancias que implícitamente conllevan a los sujetos a permearse por una lógica de mercado. Pues como lo señala López, M (2015) citando otro autor

La "sociedad de consumidores" implica un tipo de sociedad que promueve, alienta o refuerza la elección de un estilo y una estrategia de vida consumista, y que desapruueba toda opción cultural alternativa; una sociedad en la cual amoldarse a los preceptos de la cultura del consumo y ceñirse estrictamente a ello es, a todos los efectos prácticos, la única elección unánimemente aprobada: una opción viable y por lo tanto plausible, y un requisito de pertenencia. (Bauman, 2007, p. 78)

No obstante el participante concluye; *“Si, el fitness como un estilo de vida, pienso que si nació desde la idea que nos venden que debemos vernos como tal o tal persona, parece, le crean a uno unas necesidades y vainas que muchas veces ni se necesitan...que venga compre esto para que este mas cuajo y musculoso, que vea que compre aquello para que se le tonifique el abdomen y saque cuadritos y uno como buen colombiano; cae y los compra y lo peor de todo es que se vuelve como adicto porque cuando uno ve los resultados quiere más y más; sabe qué? Uno si debería tener como alguien que lo guie o lo enseñe a manejar la emoción de ser fit (risas) cuando entra por primera vez a un Gimnasio” (entrevistado 8)*

Teniendo en cuenta toda esta categoría y lo expuesto tanto por los autores consultados como por los sujetos entrevistados; se visibiliza el papel del Trabajo social, en un campo tan diverso y cambiante, como lo es la cultura: pues este, deberá familiarizarse primeramente con la colectividad y con el imaginario social que comparten las personas de determinada comunidad; en este caso los sujetos con tendencia o padecimiento de

vigorexia. De manera que pueda conocer las determinantes culturales que allí se han establecido y sobre la base de estas, crear las alternativas para comprender el contexto como un todo integrado que se deberá procesar, para luego reflexionar acerca de lo que acontece en él. Intervenir desde el Trabajo Social en términos de interculturalidad no impone un conjunto clausurado de criterios y elementos absolutos, por el contrario, la cultura implica una actividad en constante movimiento en las dinámicas, un modo de apropiación, una toma de conciencia, una transformación de percepciones comportamentales y circunstanciales que se mantiene a lo largo del tiempo y en diversas esferas. Es por esto que, desde el trabajo social como disciplina en constante revisión de factores sociales, se analiza la necesidad de profundizar en la investigación de la vigorexia quedando sustentada en la creciente magnitud del fenómeno del estereotipo, considerándose en este contexto como la importancia que se le da a tener un cuerpo musculoso y enlazado a ello, como influye la cultura en dicha temática.

Después de lo abordado, se proseguirá a exponerse la segunda categoría **Salud**, la cual es conceptualizada por Rangel (2011) como “un estado de bienestar físico, social y mental, con capacidad de funcionamiento y no sólo como la ausencia de afecciones o enfermedades. Esto significa que va más allá de lo físico” (P.3). Como soporte a lo planteado por Rangel, una de las entrevistadas argumenta que; *“La salud se mejora en la medida que se empieza con un estilo de vida, saludable, acompañado de ejercicio, buena alimentación y si se requiere una suplementación acorde a los objetivos de cada persona. Para mí la salud física tiene la capacidad de prevenir o incluso de curar enfermedades tanto físicas como mentales”* (Entrevistada 1)

Dichas posturas, permiten esbozar una serie de ideas que guían la investigación, pues teniendo en cuenta lo planteado por el este autor y lo expresado por el sujeto entrevistado, puede notarse claramente como ambos con un tipo de conocimientos muy distintos, logran coincidir en algunas ideas esenciales en cuanto a esta categoría, ambos mencionan el tema de la salud como un eje central para el buen desarrollo de un bienestar físico, igualmente tocan temas elementales como es la salud mental dentro de este campo de la actividad física.

Es preciso resaltar que el tema de salud, en la actualidad se ha convertido en uno de los más mencionados, suscitando así a verse desde diferentes perspectivas y asociando otros factores que influyen en el buen funcionamiento de la misma; por tanto, Velásquez, otro de los autores que profundiza acerca de esta categoría plantea que la salud física, “debe entenderse como el óptimo funcionamiento fisiológico del organismo, que tiene que ver con nuestro cuerpo; con nuestro caparazón y vehículo el cual nos ha transportado desde el día que nacimos y lo hará hasta el día de nuestra muerte”. (Velásquez, 2012, p.2)

Como respaldo a lo formulado por este autor, otra de las entrevistadas enmarca la misma categoría desde un punto de vista que le permite hablar a partir de lo vivenciado en su cotidianidad; *“El ejercicio es salud, por eso mismo cuando se practica con regularidad los cambios físicos y emocionales son casi que inmediatos, pues el cuerpo cuando está en movimiento libera como una especie de sustancias que nos hacen sentir mucho mejor, las endorfinas liberadas con el ejercicio nos dan felicidad. En lo que llevo como entrenadora me ha tocado ver como mis alumnos cambian totalmente a cuando ingresaron la primera vez. Soy partidaria de que el ejercicio físico mejora la salud corporal, mental y sobre todo emocional”* (entrevistada 7).

De acuerdo a lo expresado tanto por el autor como por el sujeto entrevistado, se pueden mencionar varios aspectos que esbozan claramente ideas similares, pero con una particularidad en cada una de ellas. Por un lado, el autor enfatiza en la salud como un funcionamiento óptimo del cuerpo, libre de incomodidades, hablando así, de una dimensión física. Complementando esta opinión, para la entrevistada la salud se encuentra ligada con el entrenamiento y ejercicio, ya que este posibilita un óptimo desarrollo y bienestar físico.

Ambos sujetos coinciden en sus ideas, sin embargo, la entrevistada añade otras características en dicha categoría; esta hace alusión al desarrollo de aspectos emocionales, en donde se da cuenta que la actividad física va más allá de la búsqueda de alegría, placer, distracción, calma; factores que proporcionan un renovado impulso para encontrarse con aquello que puede ser fundamental para la vida de cada ser humano. Por ello es importante tener en cuenta lo que expone Chóliz (2005)

La propia represión de las emociones también tiene una evidente función social. En un principio se trata de un proceso claramente adaptativo, por cuanto que es socialmente necesaria la inhibición de ciertas reacciones emocionales que podrían alterar las relaciones sociales y afectar incluso a la propia estructura y funcionamiento de grupos y cualquier otro sistema de organización social. (P.5-6)

En este orden de ideas, es relevante identificar como un mismo tema puede interpretarse desde diferentes perspectivas y estudios, pues según Ubilla, la salud vista desde el campo de la psicología “implica el desarrollo de estilos de vida y de características personales, interpersonales, sociales y laborales que apuntan a una idea integrada de bienestar biopsicosocial” (Ubilla, 2009, p. 155).

Como respaldo a lo planteado por el teórico mencionado; otro de los entrevistado, se extiende un poco más en cuanto a la categoría y enuncia así, nuevos conceptos; *“El ejercicio tiene la capacidad de mejorar todos los aspectos del cuerpo y la vida; físicos mentales, sociales, emocionales y me atrevería decir que si es bien llevado puede prevenir enfermedades degenerativas. La salud se mejora cuando se tiene un estilo de vida de acorde a los pensamientos y estos se reflejan en la vida social y la interacción que tenemos en ella” (entrevistado 9).*

En definitiva, es importante resaltar como precisamente en esta categoría de salud se ha evidenciado que entre las diferencias de pensamiento y experiencias expresadas tanto por los autores antes citados como de las personas entrevistadas; se tiene una concepción clara en cuanto a la salud. Cada uno tiene sus posiciones y claramente al leerlos, se observa que muchas de estas coinciden. Particularmente en este último caso, los dos sujetos (Autor y entrevistado) comparten ideas muy similares y dan a conocer como dentro de su concepto de salud, comparten el tema que tiene que ver con lo social dentro de esta, pues ambos apuntan hacia el desarrollo de estilos de vida y enfatizan en la interacción con el medio donde se desenvuelven. No obstante, el autor manifiesta un asunto fundamental y muy acorde a lo que se desea saber en la investigación, aludiendo así a una caracterización personal, interpersonal, social y laboral que evidentemente tienen que ver con el bienestar biopsicosocial.

Desde el Trabajo Social, como profesión que busca el bienestar y el desarrollo integral de las personas, y que desde su accionar enlaza diferentes campos de intervención, se debe tener una mirada global, en la cual se rescate la importancia que ha adquirido la actividad física en el transcurso del tiempo, por su influencia en la satisfacción de los individuos, y

por sus contribuciones desde el ámbito físico, cognitivo y social, cuando se hace una práctica adecuada de la misma.

Por ello, el Profesional Social desde enfoques integradores y holísticos busca dar respuesta efectiva a necesidades y problemáticas, en este caso cuestionando el fenómeno de la “Vigorexia”, el cual es visto de diferentes maneras, ya sean positivas o negativas; aquí, es donde este trastorno, relacionado con la salud, cumple un papel significativo en su actuación y control.

Es preciso aludir, como justamente cada categoría va llevando al desarrollo de la otra; complementándose entre sí y ampliando la conceptualización de cada una. Con esto, se da paso a exponer la tercera categoría empleada para el presente trabajo de investigación “**Género**”; tomando como referencia las apreciaciones de cada uno de los sujetos participantes (Autores y entrevistados). Dicho término ha sido investigado desde hace varias décadas y en la actualidad aún sigue generando diferentes posturas; hay quienes sostienen que es necesario hacer una diferenciación entre género, sexo, sexualidad e identidad personal, por su parte hay quienes prefieren verlo simplemente como la concepción de hombre y mujer.

El primero teórico da entonces un primer acercamiento a la última pero no menos importante categoría utilizada para cumplir con los objetivos de la investigación. Según este; “La nueva acepción de género se refiere al conjunto de prácticas, creencias, representaciones y prescripciones sociales que surgen entre los integrantes de un grupo humano en función de una simbolización de la diferencia anatómica entre hombres y mujeres” (Lamas, 2000, p. 4).

Respecto a este tema, el entrevistado señala una semejanza entre ambos sexos, en cuanto las oportunidades; *“El género opuesto, tiene las mismas condiciones que nosotros, decir que porque es hombre o mujer va a lograr algo primero, no sería algo bueno. A mí me parece que todos los que nos proponemos una meta somos capaces de cumplir, pero siempre, estando enfocado y consiente de lo que queremos”* (entrevistado 4).

Teniendo en cuenta lo expresado por el autor y el entrevistado, puede notarse que ambos tienen una posición diferente en cuanto a esta categoría; el autor hace énfasis en lo social planteando que a partir de allí surgen las representaciones y prácticas que los individuos tienen, diciendo así que el género solo forma parte de una distinción fisiológica entre hombre y mujeres. El entrevistado por su parte hace referencia a este concepto desde un lado más igualitario, resaltando que tanto hombres como mujeres tienen las mismas posibilidades de lograrse lo que se proponen, siempre y cuando las personas estén encaminadas y esté presente la disciplina.

En lo que respecta al segundo autor, es interesante mostrar la manera como este, enmarca su conocimiento en cuanto a esta temática, el género “se basa en que el orden social masculino está tan arraigado en la sociedad que no hay que buscar explicación, y se plantea como la explicación natural” (Ramírez, 2008, p.308). No obstante, el segundo entrevistado, relaciona al género opuesto con la responsabilidad de cada uno, en cuanto sus objetivos, diciendo entonces; *“El género opuesto, tiene más posibilidades de sobresalir, dependiendo de cómo vea las cosas y de cómo lleve de organizado todo durante su preparación, para mí es cuestión de compromiso con uno mismo. Yo creo que género es un concepto muy amplio, hombres y mujeres son capaces de cumplir con diferentes funciones, tener una condición masculina o femenina no hace que ninguna de los dos sea mejor o*

*peor. Aunque considero que los hombres si sobresalimos más cuando se trata de llevar el cuerpo a otro nivel. Pero hay mujeres muy fuertes” (entrevistado 6).*

En esta categoría particularmente, se presenta una distinción de pensamientos, por un lado, el autor expresa su opinión en palabras cortas, pero para él tal vez claras y concisas. Por su parte el entrevistado se extiende un poco más y particularmente coincide con el anterior sujeto que respondió la misma pregunta; plantea como el género no determina las capacidades que una persona pueda tener, lo importante según este es la manera como el individuo se desenvuelva y tenga un compromiso con si mismo de cumplir lo que se propone.

Concluyendo entonces con esta categoría, es evidente que cada sujeto tiene un punto de vista muy particular, siendo esto la retribución que proporciona un mayor énfasis en cuanto al contenido de cada temática.

En este sentido, se reconoce la importancia de esta categoría, ya que, para el óptimo desarrollo de la investigación, se tuvieron en cuenta las concepciones que tienen tanto los hombres como las mujeres sobre el desarrollo de la actividad física y la incidencia de la vigorexia en las relaciones personales y sociales.

Habiendo desenlazado la anterior categoría, se da pie para para ahondar en las **Relaciones interpersonales** de los sujetos; siendo esta la última categoría de análisis, pues si bien es cierto hay una serie de factores que influyen en las relaciones interpersonales y sociales, siendo estas una necesidad para la vida en sociedad. Por consiguiente, Méndez & Ryszard (2005) muestran:

Desde el nacimiento, el ser humano amplía progresivamente el radio de sus relaciones con los demás. Estas se inician en la familia para ir abarcando un mundo cada vez mayor de interacciones e interdependencias (...) De la manera en que la persona maneja las relaciones interpersonales dependerá la satisfacción de sus necesidades, actualización de sus potencialidades y finalmente, su autorrealización como ser humano. (P.56)

En esta sintonía, una de las mujeres entrevistadas alude que *“creo el en ciertas cosas este estilo de vida si me ha distanciado de algunas relaciones interpersonales y sociales, pues pienso que todos nos relacionamos de forma diferente y aunque he conocido mucha gente nueva, también he cambiado de amigos por otros que compartan este mismo estilo, uno está donde mejor se siente y donde siente gustos similares y afines”* (entrevistada 10).

Al tener presente las dos opiniones de los sujetos es posible evidenciar que ambos comparten la idea de la interacción social, como ese mecanismo que ha hecho posible la existencia de lo que llamamos sociedad. Siendo este uno de los principios básicos de la organización social e indispensable para las relaciones sociales. Así mismo se transmite la idea de que las relaciones interpersonales deben estar sustentadas por concepciones de gustos y afinidades en común.

## CONCLUSIONES

A lo largo del proceso investigativo y cada una de las fases teóricas, metodológicas y vivenciales que este conlleva. Se logró recaudar la mayor información posible respecto a la temática investigada, para así dar cumplimiento a los objetivos planteados inicialmente. Cabe resaltar que durante la investigación se amplió la visión frente al asunto central y los diferentes aspectos que se desprenden de ella; obteniendo entonces nuevos aprendizajes, experiencias, incertidumbre y dudas que finalmente con una postura indagativa se lograron desentrañar, para comprender tanto los enfoques macros como los micros que requiere la realidad social y los fenómenos que suscitan en ella.

- I. El ejercicio físico, la oleada del fitness y sobre todo el entrenamiento enfocado a la musculación y el culturismo; dan cuenta de nuevos procesos que se vienen desarrollando en la sociedad; todas estas nuevas tendencias saludables, han llegado a posicionarse como un verdadero estilo de vida para muchas personas que se apasionan y defienden lo que hacen. Aun así no es de desconocer que dichas corrientes han sido influenciadas por unos estándares sociales que exige hoy la sociedad globalizada a través de diferentes medios comunicativos, derivándose de ello un interesante sector, a nivel comercial (cultura de consumo).
- II. Ligado al paulatino aumento de la preocupación por la apariencia física, el objetivo de tener un cuerpo musculoso sin mediar las consecuencias de esto, la pretensión a pertenecer a determinado grupo social, se convierten en actores determinantes al momento de comprender las dinámicas sociales y culturales que se han venido desenlazando a través del tiempo, llegando a convertirse en

problemáticas tanto personales como sociales, en la medida en la que estas personas se apartan de ciertos espacios de interacción.

- III. Una de las razones más enunciadas por los sujetos al momento de iniciar a realizar actividad física, es el sobrepeso o en el caso de quien inicia con síntomas de vigorexia es todo lo contrario; sujetos con bajo peso. Teniendo ambos en común que en la búsqueda de incorporar un estilo de vida saludable que les posibilite mejorar su calidad de vida; tienden a cometer ciertos errores. Pues debido a la influencia y tensión que se maneja en el medio a través de la publicidad y en los espacios de acondicionamiento físico; las personas tienden a obsesionarse con el deporte, cambiando notoriamente sus patrones alimenticios y comportamentales a nivel familiar y social, pues prefieren dedicar la mayor parte de su tiempo en la búsqueda de mejorar su aspecto físico rápidamente. Llegando al punto de recurrir a la ayuda de sustancias que aceleren el proceso metabólico de las mismas sin tener presente las consecuencias que estas pueden ocasionar. Por ello, es importante mencionar que la vigorexia, es un fenómeno con gran pertinencia a nivel social, ya que con el pasar del tiempo dicho fenómeno va desencadenando graves efectos físicos y psicológicos.
- IV. Un aspecto positivo a resaltar de los sujetos cuando se entiende el proceso saludable que conlleva un estilo de vida adecuado, es el aportar al crecimiento personal de los sujetos, en la medida en que se mejora la autoestima, permite reconocer capacidades y habilidades que a su vez posibilitan plantearse nuevos retos y salir de la zona de confort. En esta misma medida atribuye a optimizar cualidades como la disciplina y la perseverancia; aportando al crecimiento

social; configurándose nuevas relaciones con personas que comparten gustos a fines.

V. Uno de los aspectos más relevantes deducidos en la temática de la vigorexia es la percepción alterada de la propia condición física de los sujetos, unida a su vez a una ansiedad física social; necesitando entonces la aprobación externa de la manera en como se ve su cuerpo. La baja autoestima, altos niveles de entrenamiento, pesar la cantidad de comidas, recaídas de salud y como el ejercicio pasa de ser un distractor a convertirse en actividad social diaria; son unas de las mayores consecuencias en quienes han llegado a padecer de dicho trastorno.

VI. Ser físicamente activo y sobre todo atractivo se ha convertido en uno de los estándares principales de la sociedad actual, creciendo entonces la tendencia hacia un estilo de vida “fitness”. Sin embargo, ante esta idea, en ciertos apartados de la investigación, se vio la necesidad de contrastar la opinión de algunos participantes entrevistados con conceptos de varios autores. Siendo fundamental diferenciar el estilo de vida Fitness con un estilo de vista Culturista. Pues si bien el Fitness se encamina hacia un estado de bienestar mente – cuerpo, donde la actividad física y la buena alimentación son un derivado de ello; el Culturismo por su parte es un deporte a nivel competitivo exigente, que requiere de una preparación tanto física como mental ya que en el escenario se muestra el trabajo logrado con el cuerpo; a este último se le atribuyen algunos de los aspectos de la vigorexia. Aun así, es de resaltar que para quienes saben llevar el proceso las consecuencias no son tan graves como

para quienes lo realizan de manera empírica. Manifestando los entrevistados con conocimiento en el tema, que si todo se hace bajo supervisión médica los aspectos no son negativos, aparte todo quien decide entrar en este mundo competitivo lo realiza bajo su propia responsabilidad, teniendo presente que a futuro por la afectación de algunas sustancias en el cuerpo si pueden haber daños a nivel de salud.

- VII. En cuanto al tema de las relaciones personales y sociales, es de anotar que en el estilo de vida “Fitness” encaminado a una vida más balanceada y saludable; las interacciones emergen de manera positiva, se comparte más entre quienes comparten el gusto por el ejercicio, se socializa más socialmente y por ende surgen nuevos lazos afectivos y de amistad. Por el lado del culturismo las relaciones interpersonales, se vuelven un tema complejo, pues por las jornadas de entrenamiento y el rigor que requiere cada proceso competitivo, los sujetos suelen alejarse de sus entornos más cercanos, pues en la mayoría de ellos no se comparte este estilo de vida, lo que lo lleva a apartarse de celebraciones, eventos e incluso la culminación de lazos afectivos por temas de gustos y principalmente por no dañar su proceso.
- VIII. El cambio de los roles sociales y la cultura de la apariencia física y el culto al cuerpo son una realidad en el siglo XXI en general para ambos géneros. Es por esto que en disciplinas enfocadas en los fenómenos sociales que se presentan constantemente en la sociedad, donde se promueve el cambio y el desarrollo social, la cohesión y el fortalecimiento de las relaciones sociales. Es de total trascendencia enfocar el que hacer precisamente en la comprensión de estos

nuevos fenómenos que de una u otra forman generan nuevas miradas de análisis sobre lo que sucede a nivel cultural. Así mismo y específicamente en un tema como la vigorexia, es fundamental desaprender para poder aprender acerca de las nuevas dinámicas sociales. Repensarse la manera de llegar a los contextos sobre todo cuando la presión de los medios de comunicación y la publicidad inducen a un ideal de cuerpo perfecto que si bien han jugado un papel elemental en la posición y extensión de la vigorexia. Por lo tanto, sería interesante cuestionar y reflexionar sobre la utilidad de esbozar y elaborar campañas sociales que aborden cuestiones de poco nombramiento, pero bastante incidencia.

## REFERENCIAS

Arbinaga, F. (2005). Ansiedad física social en varones que se inician al entrenamiento de musculación: un estudio exploratorio. *Revista Brasileira Ciencia y Movimiento*, Vol. 13, pág. 51-60. Recuperado de:

<https://portalrevistas.ucb.br/index.php/RBCM/article/download/612/62>

Antolín, V. De la Gándara, J. García, I. & Martin, A. (2009). Adicción al deporte: ¿Moda postmoderna o problema sociosanitario?\_Recuperado de:

<file:///C:/Users/USER/Downloads/Dialnet-AdiccionAlDeporte-4830219.pdf>

Alabarces, P. (2009). El deporte en América Latina. Instituto Tecnológico y de Estudios Superiores de Monterrey. Vol. 14, pág. 1-19. Recuperado de:

<http://www.redalyc.org/articulo.oa?id=199520330002>

Amezcu, M & Galver, A. (2002). Los modos de análisis en investigación cualitativa en salud: perspectiva crítica y reflexiones en voz alta. *Revista Esp Salud Pública*, N° 5.

Recuperado de: <http://scielo.isciii.es/pdf/resp/v76n5/colabora4.pdf>

Avella, R. & Medellín, J. (2012). Los esteroides anabolizantes androgénicos, riesgos y consecuencias. Artículo técnico. Recuperado de:

<http://www.scielo.org.co/pdf/rudca/v15s1/v15s1a07.pdf>

Andrade, J. García, E. Remicio, C. & Buitrago, S. (2012). *Revista Iberoamericana de psicología del ejercicio y el deporte*. Vol. 7, N° 2. Recuperado de:

[https://books.google.com.co/books?id=qO5BCwAAQBAJ&printsec=frontcover&hl=es&source=gbs\\_ge\\_summary\\_r&cad=0#v=onepage&q&f=false](https://books.google.com.co/books?id=qO5BCwAAQBAJ&printsec=frontcover&hl=es&source=gbs_ge_summary_r&cad=0#v=onepage&q&f=false)

Bernal, C. (2010). Metodología de la investigación. Universidad de La Sabana, Colombia.

Recuperado de:

[file:///C:/Users/USER/Downloads/Metodologia%20de%20la%20Investigacion%203edic  
i%C3%B3n%20Bernal.pdf](file:///C:/Users/USER/Downloads/Metodologia%20de%20la%20Investigacion%203edic<br/>i%C3%B3n%20Bernal.pdf)

Bernal, A. (2016). La identidad de la familia: un reto educativo. Universidad Católica de

Valparaíso. Vol. 55, núm. 1. Recuperado de:

<http://www.redalyc.org/pdf/3333/333343664008.pdf>

Castro, R. (2013). Diferencias de personalidad, autoconcepto, ansiedad y trastornos de alimentación de deportistas de musculación patrones psicológicos asociados a la vigorexia. Universidad de Jaén. Recuperado de:

<http://ruja.ujaen.es/bitstream/10953/530/1/9788484395157.pdf>

Chóliz, M. (2005). Psicología de la emoción: el proceso emocional. Universidad de

Valencia. Recuperado de: <https://www.uv.es/choliz/Proceso%20emocional.pdf>

Compte, E & Sepúlveda, A. (2014). Dismorfia muscular: perspectiva histórica y

actualización en su diagnóstico, evaluación y tratamiento. Universidad Autónoma de

Madrid. Recuperado de: <https://www.fundacionforo.com/pdfs/dismorfia-muscular.pdf>

De la Serna, I. (2004). Alteraciones de la imagen corporal: Anorexia, Vigorexia, Bulimia, Dismorfia y cuadros relacionados. Monografías de psiquiatría, Vol. 2 (16), pág. 1 – 2.

Recuperado de:

[http://repositorio.puce.edu.ec/bitstream/handle/22000/11185/TESIS%20DISMORFIA%  
20\(1\).pdf?sequence=1](http://repositorio.puce.edu.ec/bitstream/handle/22000/11185/TESIS%20DISMORFIA%20(1).pdf?sequence=1)

- Diniz, et, al. (2014). Hablando de la Observación Participante en la investigación cualitativa en el proceso salud-enfermedad. Universidad Federal de Alfenas, Minas Gerais, Brasil. Recuperado de:  
[http://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S1132-12962014000100016](http://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1132-12962014000100016)
- Díaz, L. Torruco. U. Martínez, M. & Varela, M. (2013). La entrevista, recurso flexible y dinámico. Universidad Nacional Autónoma de México. Recuperado de:  
[http://riem.facmed.unam.mx/sites/all/archivos/V2Num03/09\\_MI\\_LA%20ENTREVISTA.pdf](http://riem.facmed.unam.mx/sites/all/archivos/V2Num03/09_MI_LA%20ENTREVISTA.pdf)
- Dubos, R. (1975). El Espejismo de la Salud: Utopías, Progreso y Cambio Biológico. México: Fondo de Cultura Económica. Recuperado de:  
[https://books.google.com.pe/books/about/El\\_Espejismo\\_de\\_la\\_Salud.html?id=PRPIAQAAAJ](https://books.google.com.pe/books/about/El_Espejismo_de_la_Salud.html?id=PRPIAQAAAJ)
- Espinoza et al. (2018). Muestreo de bola de Nieve. UNAM. Departamento de Probabilidad y Estadística. Recuperado de:  
[http://www.dpye.iimas.unam.mx/patricia/muestreo/datos/trabajos%20alumnos/Proyectofinal\\_Bola%20de%20Nieve.pdf](http://www.dpye.iimas.unam.mx/patricia/muestreo/datos/trabajos%20alumnos/Proyectofinal_Bola%20de%20Nieve.pdf)
- Facchini, M. (2006). La imagen corporal en la adolescencia ¿es un tema de varones? Buenos Aires, Argentina: Instituto Psicosomático de Buenos Aires (IPBA). Recuperado de: <http://www.scielo.org.ar/pdf/aap/v104n2/v104n2a14.pdf>
- Fanjul C & Gonzales C. (2011). La influencia de modelos somáticos publicitarios en la vigorexia masculina: un estudio experimental en adolescentes. Revista Zer, Vol. 16 -

núm. 31, pág. 273. Recuperado de:

<http://repositori.uji.es/xmlui/bitstream/handle/10234/36520/51328.pdf>

Fanjul, C. (2010). El estereotipo somático del hombre en la publicidad de estética y su influencia en la vigorexia masculina. Universidad Jaume I Castellón. Recuperado de:

[http://www3.udg.edu/publicacions/vell/electroniques/congenere/comunicacions/pdf/06\\_estereotipo\\_somatico.pdf](http://www3.udg.edu/publicacions/vell/electroniques/congenere/comunicacions/pdf/06_estereotipo_somatico.pdf)

Gallo, M & Galán, M. (2014). La Vigorexia. Recuperado de:

<http://blog.drmiangelgallovallejo.com/wp-content/uploads/2014/03/La-vigorexia.pdf>

García, M & Toledo, F. (2005). Nuevas adicciones: anorexia, bulimia y vigorexia. Colegio Oficial de Farmacéuticos. Recuperado de:

[http://eoepsabi.educa.aragon.es/descargas/H\\_Recursos/h\\_6\\_Psicol\\_Clinica/h.6.1.Materiales\\_divulgacion/4.11.Anorexia\\_bulimia\\_vigorexia.pdf](http://eoepsabi.educa.aragon.es/descargas/H_Recursos/h_6_Psicol_Clinica/h.6.1.Materiales_divulgacion/4.11.Anorexia_bulimia_vigorexia.pdf)

González, C. (2015). Vigorexia y preocupación de la imagen corporal en usuarios de los gimnasios de la ciudad de Loja octubre a noviembre del 2015. Universidad católica del Ecuador. Recuperado de:

<http://repositorio.puce.edu.ec/bitstream/handle/22000/9709/VIGOREXIA%20Y%20PREOCUPACION%20DE%20LA%20IMAGEN%20CORPORAL%20EN.pdf?sequence=1>

Gutiérrez, M. (2004). Una mirada del ejercicio físico en los gimnasios de Medellín desde la promoción de la salud y la prevención de enfermedad primaria. (Tesis de grado).

Universidad de Antioquia, Medellín, Colombia. Recuperado de:

<http://viref.udea.edu.co/contenido/pdf/103-unamirada.pdf>

Gutiérrez, C. & Ferreira, R. (2007). Vigorexia: estudio sobre la adicción al ejercicio. Un enfoque de la problemática actual. (Monografía para optar al título de especialista en educación física: actividad física y salud). Universidad de Antioquia, Medellín, Colombia. Recuperado de: <http://viref.udea.edu.co/contenido/pdf/105-vigorexia.pdf>

Hamui-Sutton, A. & Varela. M. (2012). La técnica de grupos focales. Universidad Nacional Autónoma de México. Recuperado de:  
[http://riem.facmed.unam.mx/sites/all/archivos/V2Num01/09\\_MI\\_HAMUI.PDF](http://riem.facmed.unam.mx/sites/all/archivos/V2Num01/09_MI_HAMUI.PDF)

Herriko, E. (S.F). Relaciones interpersonales Generalidades. Recuperado de:  
<http://www.ehu.eus/xabier.zupiria/liburuak/relacion/1.pdf>

Hernández, R. Fernández, C. & Baptista, P. (2014). Selección de la muestra. Recuperado de:  
[http://sined.uaem.mx:8080/bitstream/handle/123456789/2776/506\\_6.pdf?sequence=1](http://sined.uaem.mx:8080/bitstream/handle/123456789/2776/506_6.pdf?sequence=1)

Hernández, S. (2013). Población y Muestra. Recuperado de:  
[https://www.uaeh.edu.mx/docencia/VI\\_Lectura/maestria/documentos/LECT86.pdf](https://www.uaeh.edu.mx/docencia/VI_Lectura/maestria/documentos/LECT86.pdf)

Lamas, M. (2000). Diferencias de sexo, género y diferencia sexual. Revista Cuicuilco, vol. 7, núm. 18, Pág. 4 - 5. Recuperado de: <http://www.redalyc.org/pdf/351/35101807.pdf>

López, P. (2004). Población muestra y muestreo. Recuperado de:  
[http://www.scielo.org.bo/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S1815-02762004000100012](http://www.scielo.org.bo/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1815-02762004000100012)

- López., M. (2015). Definiendo el campo metodológico para el estudio de las tendencias sociales y de consumo. Universidad de Murcia. Recuperado de:  
<https://www.tdx.cat/bitstream/handle/10803/371449/TMJLV.pdf>
- Mavis, X. (2003). Ayudas Ergogénicas. Trabajo monográfico premiado por el Comité de Deporte y Salud de la Asociación Médica Argentina. Asociación médica argentina. Recuperado de: <https://www.ama-med.org.ar/page/Sociedades-Comites>
- Martínez, M. (2004). Ciencia y arte en la metodología cualitativa. México: Editorial trillas S.A de C.V. Recuperado de:  
[http://www.cva.itesm.mx/biblioteca/pagina\\_con\\_formato\\_version\\_oct/apalibro.html](http://www.cva.itesm.mx/biblioteca/pagina_con_formato_version_oct/apalibro.html)
- Méndez, I. & Ryszard, M. (2005). El desarrollo de las relaciones interpersonales en las experiencias transculturales: una aportación del enfoque centrado en la persona. Universidad Iberoamericana. México. Recuperado de:  
<http://www.bib.uia.mx/tesis/pdf/014600/014600.pdf>
- Mosquera, S. (2013). Cuando ejercitarse es una obsesión. Revista universo. Recuperado de:  
<http://www.larevista.ec/orientacion/psicologia/cuando-ejercitarse-es-una-obsesion>
- Moncayo, D. (2016). Sintomatología de dismorfia muscular y relación con antropometría en usuarios del gimnasio de la puce. Universidad católica del Ecuador. Recuperado de:  
[http://repositorio.puce.edu.ec/bitstream/handle/22000/11185/TESIS%20DISMORFIA%20\(1\).pdf?sequence=1](http://repositorio.puce.edu.ec/bitstream/handle/22000/11185/TESIS%20DISMORFIA%20(1).pdf?sequence=1)

Montes, A. (2002). Una propuesta para la definición y el tratamiento de cultura. España:

Universidad de Murcia. Recuperado de:

[http://enxarxats.intersindical.org/nee/CE\\_defcultura.pdf](http://enxarxats.intersindical.org/nee/CE_defcultura.pdf)

Muñoz. D. (2015). Insatisfacción corporal y práctica de actividad física y deportiva en adolescentes de gipuzkoa. Universidad del País Vasco. Recuperado de:

[https://addi.ehu.es/bitstream/handle/10810/15857/TESIS\\_DAVID\\_MU%C3%91OZ\\_G\\_OIKOETXEA.pdf?sequence=1](https://addi.ehu.es/bitstream/handle/10810/15857/TESIS_DAVID_MU%C3%91OZ_G_OIKOETXEA.pdf?sequence=1)

Muñoz, R & Martínez, A. (2007). Ortorexia y Vigorexia: ¿Nuevos trastornos de la conducta alimentaria? Recuperado de:

[http://www.tcasevilla.com/archivos/ortorexia\\_y\\_vigorexia.pdf](http://www.tcasevilla.com/archivos/ortorexia_y_vigorexia.pdf)

Oblitas, L. (2007). Psicología de la salud: Una ciencia del bienestar y la felicidad. Revista Psicológica Científica, S.V, pág.11. Recuperado de:

<http://www.psicologiacientifica.com/luis-armando-oblitas-guadalupe-aportes-psicologia-de-la-salud/>

Organización Panamericana de la Salud. (2009). Recopilación de normas sobre prevención y control de enfermedades crónicas en América Latina. Recuperado de:

[http://Normas\\_Preencion\\_ENT\\_AL%20\(1\).pdf](http://Normas_Preencion_ENT_AL%20(1).pdf)

Pita. S. & Pértegas, S. (2002). Investigación cuantitativa y cualitativa. Recuperado de:

[https://www.fisterra.com/gestor/upload/guias/cuanti\\_cuali2.pdf](https://www.fisterra.com/gestor/upload/guias/cuanti_cuali2.pdf)

Ramírez C. (2008). Concepto de Genero: reflexiones. España: Universidad de alicante.

Recuperado de: [http://Dialnet-ConceptoDeGenero-3003530%20\(3\).pdf](http://Dialnet-ConceptoDeGenero-3003530%20(3).pdf)

- Rangel, A. (2011). La salud en el área de educación física. Revista extremeña sobre Formación y Educación, Vol. 4, pág. 1 – 3. Recuperado de:  
<http://revista.academiamaestre.es/2011/03/la-salud-en-el-area-de-educacion-fisica/>
- Robledo, L. Arcila, A. Buritica. & Castrillón, J. (2004). Paradigmas y modelos de investigación. Medellín. Recuperado de:  
<http://virtual.funlam.edu.co/repositorio/sites/default/files/repositorioarchivos/2011/02/0008paradigmasymodelos.771.pdf>
- Rivero, J. (2015). Vigorexia, Ortorexia. Hospital Universitario La Paz Madrid. Recuperado de:  
[https://www.adolescenciasema.org/ficheros/curso\\_padres\\_VI/VIGOREXIA%20Y%20ANOREXIA.pdf](https://www.adolescenciasema.org/ficheros/curso_padres_VI/VIGOREXIA%20Y%20ANOREXIA.pdf)
- Rodríguez, J. (2007). Vigorexia: adicción, obsesión o dismorfia; un intento de aproximación. Vol. 7, núm. 2, pág. 289-308. Recuperado de:  
<http://www.redalyc.org/pdf/839/83970205.pdf>
- Sánchez, R. (2015). Canon y estilo de la figura humana en la publicidad gráfica. (Tesis doctoral). Universidad de Sevilla, España. Recuperado de:  
<https://idus.us.es/xmlui/handle/11441/30929>
- Ubilla, E. (2009). El concepto de salud mental en la obra de Erich Fromm. Rev Chil Neuro-Psiquiat, Vol. 47 (2), pág. 154. Recuperado de:  
<http://www.scielo.cl/pdf/rchnp/v47n2/art08.pdf>

Velásquez, S. (2012). Salud Física y Emocional. México: Universidad Autónoma del estado de Hidalgo. Recuperado de:

[https://www.uaeh.edu.mx/docencia/VI\\_Lectura/licenciatura/documentos/LECT100.pdf](https://www.uaeh.edu.mx/docencia/VI_Lectura/licenciatura/documentos/LECT100.pdf)

Vega, F. (2001). Conflicto, Violencia y Educación. España: Universidad de Málaga.

Recuperado de: <http://redsite.es/docu/20site/a2vega.pdf>

Zeta, J (2016, 24 de Junio). Diferencia entre Fitness y culturismo. Tu Revista Fitness.

Recuperado de: <https://www.fitnessrevista.com/diferencia-entre-fitness-y-culturismo/>