

RESUMEN

El presente trabajo de investigación aborda la problemática de la dismorfia muscular y la salud mental en general que tienen los deportistas fitness, por lo expuesto el principal objetivo es *“Determinar el nivel de dismorfia muscular en relación a la conducta alimentaria y autoconcepto en personas que asisten al gimnasio Evolution Pro de la ciudad de Tarija, en la gestión 2023”*.

Esta es una investigación que se enfoca en el área deportiva de la Psicología clínica, además el presente estudio debido a sus características y objetivos que se persigue, se tipifica como teórico, descriptivo, correlacional, cuantitativo y a la vez transversal.

Cabe mencionar que la población para el presente trabajo de investigación está conformada por todas las personas que asisten regularmente al gimnasio Evolution Pro. Los instrumentos fueron aplicados a un número significativo de 130 personas del sexo masculino, equivalente al 43% en relación a la población total de dicho gimnasio. La misma fue realizada de manera presencial en el primer semestre de la gestión 2023, sólo a deportistas varones a quienes se fue aplicado el Cuestionario Complejo de Adonis, el Inventario de Trastornos de la Conducta Alimentaria (EDI-2) y finalmente el Cuestionario AF-5 Autoconcepto Forma 5. Los instrumentos fueron aplicados en un ambiente cómodo e iluminado adecuadamente.

En este trabajo de investigación primero se obtuvo datos descriptivos sobre las variables, posteriormente, se pudo encontrar las respectivas correlaciones; entre estos resultados se destaca que sobre la dismorfia muscular, la mayoría de los varones que asisten al gimnasio presentan un nivel de preocupación grave, esto significa que son personas que tienen una considerable intranquilidad respecto a su masa muscular. Por otra parte, respecto al riesgo de conducta alimentaria, los deportistas no presentan indicadores de riesgo de conducta alimentaria, es decir, son personas que no presentan alguna alteración en su conducta respecto a la ingesta de los alimentos, también hay deportistas que si se encuentran en riesgo y con presencia de TCA. Sobre el autoconcepto se encontró que la mayoría tiene un nivel medio, esto quiere decir, que son hombres que tienen pensamientos y sentimientos positivos respecto a sí mismos, aunque no son estables en el tiempo y contexto en el que se encuentran a lo largo de sus días en diferentes actividades. Finalmente, respecto a las correlaciones se encontró que entre la dismorfia muscular y el riesgo de conducta alimentaria hay un índice de correlación de (0,547), lo cual quiere decir que existe una correlación positiva media y entre la dismorfia

muscular con el nivel de autoconcepto se encontró un índice de correlación de (-0,427) es decir, una correlación negativa media. Es importante mencionar que ambas correlaciones fueron significativas.

INTRODUCCIÓN

Es sabido que la actividad física y la dieta saludable se han convertido en grandes aliados para la obtención de formas más saludables de vida, sin embargo, la preocupación desmedida por la apariencia física conlleva otros problemas o trastornos psicológicos que afectan la homeostasis del individuo.

La Dismorfia Muscular es un trastorno psicológico que se caracteriza por una obsesión excesiva con la apariencia física, en particular con el tamaño y forma de los músculos. La preocupación por la imagen corporal puede ser tan intensa que afecta negativamente la vida cotidiana y las relaciones interpersonales de la persona que lo padece. La Dismorfia Muscular a menudo se asocia con otros trastornos psicológicos, como trastornos de la conducta alimentaria, habilidades de adaptación conductual inadecuadas y ansiedad social (Pope et al., 2000).

Además, el deseo de mejorar la apariencia física a través del ejercicio y la nutrición puede convertirse en un comportamiento patológico, lo que lleva a la persona a desarrollar un trastorno de la conducta alimentaria “La distorsión de la imagen corporal se han relacionado con el incremento de los Trastornos de la Conducta Alimentaria (TCA)” (San Mauro et al., 2014, p. 1324) La Dismorfia Muscular es un trastorno poco conocido, pero que afecta a una gran cantidad de personas, especialmente a los hombres, según la National Association of Cognitive and Behavioral Therapies.

Tarija ocupa el segundo lugar, en Bolivia de casos que desarrollan trastornos de la conducta alimentaria puesto que mirarse en el espejo y ver la imagen distorsionada del cuerpo (gordura donde no la hay), De acuerdo a Óscar Urzagaste del centro psiquiátrico San Benito Meni, en Bolivia cada vez se presentan más casos. El problema se centraliza en Santa Cruz y Tarija. (Periodico EL PAIS, 2022). Así mismo, un informe técnico del Ministerio de Salud de Bolivia revela que el departamento de Tarija ocupa el primer lugar en obesidad infantil y juvenil del país.

Este estudio tiene como objetivo “Determinar el nivel de dismorfia muscular en relación a la conducta alimentaria y autoconcepto en personas que asisten al gimnasio Evolution Pro de la ciudad de Tarija, en la gestión 2023”. La comprensión de estas variables es importante para desarrollar un tratamiento eficaz y mejorar la calidad de vida de las personas con dismorfia muscular.