

## RESUMEN

La globalización tiene una gran influencia en el mundo entero, repercute grandemente en todos los aspectos psicosociales, entre ellas la idealización simbólica de la figura humana perfecta, donde cada vez este componente crece grandemente en las personas por el deseo de la perfección del cuerpo, lo que anteriormente se podía notar en las mujeres, hoy también es un tema de hombres, debido a la preocupación por mejorar su aspecto físico.

En nuestro medio ya es visible que el culto al cuerpo también cada vez cobra más seguidores en la juventud tarijeña, porque para muchos es considerado hoy como símbolo de triunfo social por la gran importancia de la imagen corporal.

El deporte es muy importante en todos los ámbitos de la salud, pero en cambio la actitud obsesiva del fisicoculturismo tiene sus consecuencias psicológicas.

En el presente trabajo de investigación se usaron 40 sujetos que se dedican a este deporte con más de dos años de experiencia, de esa manera se pudo observar que los rasgos de personalidad, del presente estudio realizado sobre *características psicológicas de las personas de sexo masculino que practican fisicoculturismo en la ciudad de Tarija- Cercado* muestran algunas alteraciones, entre ellas presentan mucha tensión por la gran preocupación de su imagen corporal y el tiempo que le dedican a los aspectos como las dietas, productos que mejoran la masa muscular, presupuesto económico y otros, también presentan poca fuerza del súper yo, inseguridad, timidez, denotando una personalidad fría poco estable emocionalmente y poca aceptación de las normas convencionales.

Por lo tanto esto afecta su vida social ya que los fisicoculturistas son personas introvertidas, y tienen deseos de crecer socialmente, pero en cuanto a su autoestima presentan una autoestima alta y no presentan ansiedad.

## INTRODUCCIÓN

El fisicoculturismo tuvo inicio en Francia en los siglos XVII y XIX esta disciplina tenía como finalidad la estética, ahora fisicoculturismo que hoy en día conocemos tiene una variante deportiva de competición principalmente.

El fisicoculturismo se hizo más popularmente en los años 1950 y 1960 con la aparición de aparatos de gimnasio más sofisticados, la unión a este deporte de campeones de gimnasia y la divulgación simultánea de entrenamiento de los músculos, sobre todo por Charles Atlas, cuya publicidad en los libros de historietas y publicaciones de otros alentó a muchos jóvenes al entrenamiento con pesas para mejorar su físico y parecerse a los superhéroes del cómic, a partir de este momento el modelo de hombre ha cambiado.

Hoy por hoy vemos que en Latinoamérica se ha visto la necesidad de iniciar investigaciones sobre este deporte y sus consecuencias, así mismo ha despertado un cierto interés desde la psicología por analizar aspectos relacionados como trastornos psicopatológicos, pueden ser vigorexia, ortorexia y anorexia.

Debido a los medios de comunicación y me refiero actores de cine, de novelas, revistas, donde todo el tiempo se ve a hombre con masa muscular, hoy en día en nuestro país cada vez más son las personas que deciden inscribirse a un gimnasio; años atrás se veía que las mujeres acudían con más frecuencia, ahora se puede notar un incremento considerable de hombres, debido a esta moda que se ha propagado.

Por lo tanto debido a la falta de investigación sobre este tema que ya está siendo muy popular en nuestra región, se ha visto conveniente iniciar una investigación que nos lleve a perfilar las características psicológicas de las personas de sexo masculino que practican el deporte de fisicoculturismo, donde a través de instrumentos científicos se

podrá conocer los rasgos de personalidad, la autoestima, el grado de preocupación sobre la imagen corporal, la adaptación social y la ansiedad de estos deportistas.

El presente documento ha sido organizado de la siguiente manera:

### **Capítulo I. Planteamiento del problema y justificación de la investigación**

Este capítulo hace referencia del por qué del trabajo del tema elegido en el cual también se cuenta con la justificación tomando en cuenta la importancia de esta problemática.

### **Capítulo II. Diseño teórico**

Este capítulo nos permite observar los posibles alcances de la presente investigación; contempla el objetivo general, los objetivos específicos de la investigación y las hipótesis.

### **Capítulo III. Marco teórico**

Se desarrollan las principales definiciones de personalidad, las diversas perspectivas que estudian la personalidad, se explica lo que es los rasgos de personalidad, autoestima, imagen corporal, adaptación social y ansiedad.

### **Capítulo IV. Metodología**

En este capítulo se define el tipo de investigación, el diseño de la investigación, se denomina el tipo de población y muestra que se estudia. Por otra parte, se describe cada instrumento utilizado para la recolección de datos y se expone el procedimiento para esta investigación.

## **Capítulo V. Análisis e interpretación de los resultados**

En este capítulo se exponen el análisis e interpretación de los resultados obtenidos, además de las características psicológicas de los sujetos objeto de la investigación.

## **Capítulo VI. Conclusiones y recomendaciones**

En este capítulo se exponen las conclusiones de este trabajo y así también se dan las recomendaciones a las instituciones debidas.

Finalmente se presenta la Bibliografía que incluye los libros, tesis consultadas y las páginas webs seguidos de los Anexos que expone los instrumentos para obtener los datos como ser El inventario de personalidad de Catell 16 PF con el que se pudo conocer los rasgos de personalidad, test de Autoestima 35-B con el cual se midió la autoestima, Cuestionario del Complejo de Adonis para conocer el grado de preocupación con la imagen corporal, el Test del Pueblo con el cual se pudo ver como son los fisiculturistas en cuanto a su adaptación social y el cuestionario de Ansiedad de Rojas, con el que se pudo medir la ansiedad.

**CAPÍTULO I**  
**PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA Y**  
**JUSTIFICACIÓN DE LA**  
**INVESTIGACIÓN**

# **I. PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA Y JUSTIFICACIÓN DE LA INVESTIGACIÓN**

## **1.1 DESCRIPCIÓN DEL PROBLEMA**

En los últimos años se ha comprobado un incremento en el número de personas que llegan a participar en campeonatos de fisiculturismo y fitness en Bolivia esto se nota claramente ya que el 2013 Rubén Becerra se convirtió en el primer Boliviano en ganar el título de Campeón Sudamericano, pero sin ir más lejos el fisicoculturista Tarijeño Miguel Michel ganó el tercer lugar en el sudamericano en el año 2007, y ahora en el año 2014 son cuatro tarijeños que se preparan para el campeonato Sudamericano ya que cumplen con las características que se les imponen para esta competencia, estas cifras indican claramente la importancia, pasión que le da la juventud y personas ya adultas a este deporte, que está creciendo dentro de nuestra sociedad. (El Deber,2013. El Pais, 2013. Nacional, 2014).

Estas nuevas tendencias que vivimos ahora en nuestra medio es ya de gran objeto de investigación en distintos lugares y muy propio de los países de gran influencia, entonces, es evidente que una creciente tendencia está poniendo a todos los hombres jóvenes en términos del cuerpo masculino arquetípico y lo que debe ser similar.

Esta presión se coloca en los hombres jóvenes a partir de una variedad de perspectivas incluyendo la cultura popular, los compañeros y las expectativas sociales y culturales (Drummond, 2002; Grogan y Richards, 2002; Pope et al., 2001). En consecuencia, el número de hombres jóvenes con problemas de imagen corporal ha aumentado en los últimos 15 a 20 años (Garner y Kearney-Cooke, 1997).

El vínculo que el deporte y la actividad física juega con la masculinidad y el cuerpo no puede ser pasado por alto, por esa razón es importante desarrollar un sentido de comprensión del papel que juega el educador físico en la facilitación de la construcción de las masculinidades, en particular con respecto al desarrollo de las identidades masculinas estrechamente alineados con el cuerpo.

De esta forma, se pretende establecer perfiles que definan y caractericen a las personas más propensas a padecer alteraciones del estado de ánimo, ansiedad u otros desajustes (Olmedilla & Ortega, 2009).

Para analizar con profundidad el tema se exponen diferentes puntos de vistas; a través de distintas investigaciones del mundo.

Entre los estudios que se realizaron *a nivel internacional*, sobre la temática está el trabajo de investigación de la profesora Irene González Martí, del Departamento de Educación Física de la Facultad de Educación del Campus de Cuenca que realizó la tesis ‘Elementos que Integra el Perfil de la Persona Afectada por la Vigorexia (adicción al gimnasio)’, este trabajo ha contado con la participación de 742 fisicoculturistas y usuarios de salas de musculación y de gimnasios de diferentes ciudades españolas, que establece que el 18,3%, están afectados por este trastorno. Al tiempo que también indica que los elementos más acusados son la dependencia al fisicoculturismo y la distorsión en la imagen corporal.

Por otra parte, un estudio hecho en Barcelona por Felix Arbinaga sobre “los estados de ansiedad que manifiestan los fisicoculturistas en los momentos previos a la competición”, para esta investigación han participado 52 fisicoculturistas varones, con más de dos años de experiencia. Mediante la “Escala de Adicción General Ramón y Cajal” se ha buscado evaluar el grado de dependencia al ejercicio, comprobándose que el 19,2% de los sujetos se encuentran en la categoría de adicción alta y en la sub-escala de ansiedad cognitiva los sujetos en las categorías de adicción alta y media mostrarían valores superiores a los del grupo de la adicción baja.

*A nivel nacional*, Según la revista Sol de Santa Cruz, psicólogos de Bolivia compartieron su preocupación por la nueva enfermedad que se presenta hoy en nuestra sociedad que es la vigorexia (adicción al gimnasio).

La Licenciada Ximena Illanes Flores, dice que la obsesión por realizar ejercicios y lucir bien genera un nuevo problema que afecta la salud en jóvenes preadolescentes de Santa Cruz y del mundo; ya que muchos creen que hacer ejercicios excesivos no pareciera ser

un problema, pero sin embargo se está manifestando con mucha fuerza en los preadolescentes.

*A nivel Regional*, el director del Centro de Estadística de la Universidad Domingo Savio, Bernardino Vásquez realizó una investigación en la ciudad de Tarija sobre las variables relacionadas a la imagen y cuidado personal en los jóvenes, a través de técnicas proyectivas que permitían identificar las variables más sobresalientes en este estudio.

El mismo demuestra que los jóvenes le dan una fuerte y a la vez peligrosa importancia a la imagen corporal, lo que también afecta a sus estados de ánimo, claro está que esto se agrava al estar, los muchachos y muchachas, expuestos a mensajes de medios de comunicación que muestran la “imagen corporal perfecta”.

A raíz de estas investigaciones presentadas, es de suma importancia que los jóvenes de nuestra región, tengan más información sobre el deporte del fisicoculturismo, que cada vez es más popular en nuestro medio, es entonces que se plantea la pregunta:

*¿Qué características psicológicas presentan las personas de sexo masculino que practican fisicoculturismo en la ciudad de Tarija- Cercado?*

## **1.2. JUSTIFICACIÓN**

Hoy en día en nuestra sociedad Boliviana y tarijeña cada vez son más las personas de sexo masculino que entran al gimnasio con el fin de mejorar sus cuerpos al estándar de la moda.

El verse musculoso en nuestra sociedad significa ser exitoso, lo que a un principio era aborrecido, hoy por hoy se ha atribuido ser atractivo y atlético.

La mayoría de los usuarios de los gimnasios buscan sentirse seguros de sí mismo y de su cuerpo; pero muchas veces logran sentirse más vulnerables e inseguros, ya que a causa

de la publicidad los estándares de belleza son muy altos, lo cual pueden caer en distintos trastornos o problemas como la anorexia, bulimia y vigorexia.

De esta manera, dentro del Aporte Teórico, el presente trabajo de investigación contribuye a la información existente como un apoyo a las investigaciones sobre esta problemática. En este sentido, se intenta aportar sobre las características psicológicas de las personas de sexo masculino que se dedican al fisicoculturismo desde un punto de vista psicológico, ya que se extraen patrones de conductas característicos relacionados con su personalidad, determinando el grado de preocupación en cuanto a su imagen corporal (insatisfacción corporal), su adaptación social, el autoestima y la ansiedad que pueden presentar al dedicarse a este deporte.

Esta investigación tiene un impacto práctico porque al brindar información sobre las características psicológicas de las personas de sexo masculino que se dedican al fisicoculturismo ayudará a instituciones como los gimnasios y al público en general a comprender a que se están exponiendo los jóvenes y adultos que practican este deporte, ya sea de los beneficios o daños que éste puede causar.

# **CAPÍTULO II**

## **DISEÑO TEÓRICO**

## **II. DISEÑO TEÓRICO:**

### **2.1. FORMULACIÓN DEL PROBLEMA.**

- ¿Qué características psicológicas presentan las personas jóvenes de sexo masculino que practican fisicoculturismo en la ciudad de Tarija?

### **2.2. OBJETIVOS**

#### **2.2.1. OBJETIVO GENERAL.**

- Identificar las características psicológicas que presentan las personas de sexo masculino que practican fisicoculturismo en la ciudad de Tarija.

#### **2.2.2. OBJETIVOS ESPECÍFICOS.**

- Identificar los rasgos de personalidad de las personas de sexo masculino que practican fisicoculturismo
- Determinar el nivel de autoestima de las personas de sexo masculino que practican fisicoculturismo
- Establecer el grado de preocupación con la imagen corporal de las personas de sexo masculino que practican fisicoculturismo
- Indagar la adaptación social de las personas de sexo masculino que practican fisicoculturismo
- Identificar la presencia de ansiedad en las personas de sexo masculino que practican fisicoculturismo

### **2.3. HIPÓTESIS.**

- Los rasgos de personalidad de las personas de sexo masculino que practican fisiculturismo son poco estables emocionalmente, tímidos, interesado en resultados inmediatos, baja integración y presenta mucha tensión.
- El nivel de autoestima de las personas de sexo masculino que practican fisiculturismo es bajo.
- Las personas de sexo masculino que practican fisiculturismo presentan preocupación grave en cuanto a su imagen corporal.
- En cuanto a la adaptación social las personas de sexo masculino que practican fisiculturismo son introvertidos, práctico en sus relaciones con los demás, tienen deseos de crecer socialmente.
- Las personas de sexo masculino que practican fisiculturismo presentan ansiedad grave

## 2.4. OPERACIONALIZACION DE VARIABLES.

VARIABLE	CONCEPTO	DIMENSION	INDICADORES	ESCALA	
<b>Personalidad</b>	“Es una estructura mental que se obtiene de la observación coherente de un determinado comportamiento; se compone de rasgos únicos (individuales) y comunes (poseídos por todos los que conviven ciertas experiencias), de rasgos superficiales y de rasgos originarios (esto últimos son la base del comportamiento y son identificables mediante el análisis factorial” (Catell).	<b>Factor: A</b> Sizotimia - Afectomia	Reservado, alejado - Abierto, participativo	<b><u>INVENTARIO DE LOS 16 FACTORES DE PERSONALIDAD (16 P.F.) RAYMOND CATTELL</u></b>	
		<b>Factor: B</b> Inteligencia baja - Inteligencia Alta	Poca habilidad para problemas – Comprensión y rapidez de aprendizaje		
		<b>Factor: C</b> Poca fuerza del yo - Mucha fuerza del yo	Poco estable emocionalmente, afectado por los sentimientos– Emocionalmente estable, maduro, tranquilo.		Bajo 1,2,3
		<b>Factor: E</b> Sumisión- Dominancia	Sumiso, manejable, Dependiente –		Medio 4,5,6
		<b>Factor: F</b> Desurgencia - Surgencia	Independiente, competitivo, dominante  Serio, sobrio, obsesivo – Alegre, sociable , desinhibo.		Alto 7,8,9
		<b>Factor: G</b> Poca fuerza del superyó - Mucha fuerza del superyó	Poco aceptación de las normas convencionales,		

		<p><b><u>Factor: H</u></b> Timidez - Audacia</p>	<p>despreocupado – Responsable, moralista, perseverante.</p> <p>Tímido, Cohibido, susceptible, Aislado –</p>	
		<p><b><u>Factor: I</u></b> Dureza – Ternura</p>	<p>Emprendedor, atrevido, cordial.</p> <p>Sensibilidad dura, Realista, auto confiado –</p> <p><del>Sensibilidad blanda, busca</del></p>	
		<p><b><u>Factor: L</u></b> Confiable – Suspica</p>	<p>atención y ayuda</p> <p>Confiable, adaptable, tolerante – Exigente, <del>desconfiado, difícil de</del></p>	
		<p><b><u>Factor: M</u></b> Practicidad – Imaginatividad</p>	<p>engañar</p> <p>Práctico, interesados en resultados inmediatos,</p>	
		<p><b><u>Factor: N</u></b> Sencillez – Astucia</p>	<p>realista – Fantasioso, bohemio, seducible.</p> <p>Franco, sencillo, auténtico</p>	
		<p><b><u>Factor: O</u></b> Seguridad - Inseguridad</p>	<p>– Mundano, terco, sociable</p> <p>Apacible, seguro de sí, sereno – Ansioso,</p>	

		<p><b><u>Factor: Q1</u></b> Conservadurismo - Radicalismo</p> <p><b><u>Factor: Q2</u></b> Adhesión al grupo - Autosuficiente</p>	<p>preocupado, sienten culpabilidad.</p> <p>Conservador de ideas tradicionales, Moderado – Liberal, de ideas nuevas y libres.</p> <p>Dependiente del grupo, Inseguro – Decidido,</p>	
		<p><b><u>Factor: Q3</u></b> Baja integración – Mucho control</p>	<p>autosuficiente, independiente.</p> <p>Auto conflictivo, descuidado de las reglas sociales – Controlado, compulsivo, llevado por su autoimagen</p>	
		<p><b><u>Factor: Q4</u></b> Poca tensión – Mucha tensión</p>	<p>Estable, sereno, no frustrado – Frustrado, impaciente, inestable</p>	

<b>Autoestima</b>	Según Branden, “autoestima es una necesidad muy importante para el ser humano, es básica y efectúa una contribución esencial al proceso de la vida; es indispensable para el desarrollo normal y sano, tiene valor de súper vivencia” (De los Rios, 1999).	Autoconocimiento	El sujeto es capaz de reflexionar sobre sí mismo.	<b><u>TEST DE AUTOESTIMA</u></b> <b><u>FORMA 35 – B</u></b>
		Auto concepto	El sujeto construye su propia imagen.	
		Autoevaluación	La persona es capaz de hacer una autocrítica.	
		Auto aceptación	Identifica sus potenciales y debilidades.	
		Auto respeto	Se siente orgulloso de lo que el mismo es como persona.	
			Optima 61 – 75	
			Excelente 46 – 60	
			Muy Buena 31 – 45	
			Bueno 16 – 30	
			Baja -1 a -15	
			Deficiente -16 a -30	
			Muy Baja -31 a -45	

				<p>Extrema -46 a -60</p> <p>Nula -61 a -75</p>
<b>Imagen corporal</b>	<p>“constructo psicológico complejo, que se refiere a como la autopercepción de cuerpo/apariencia genera una representación mental, compuesta por un esquema corporal perceptivo y así como las emociones, pensamientos y conductas asociadas.” (Baile, 2000;5)</p>			<p><b><u>Cuestionario de Complejo de Adonis (POPE Y COLS)</u></b></p> <p>Preocupación leve 0-9</p> <p>Preocupación Moderada 10-19</p> <p>Preocupación Grave 20-29</p>

				Preocupación Posiblemente patología 30- 39
<b>Adaptación Social</b>	La adaptación se entiende como la capacidad de proporcionar una respuesta adecuada y coherente a las exigencias del medio. (Enrique Pichon)	INTROVERTIVO	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Ver el pueblo desde afuera</li> <li>• Casa separadas</li> <li>• Pueblo muy elaborado y vistoso</li> </ul>	<b><u>TEST DEL PUEBLO</u></b> ( Carlos Muños Espimalt)
		SENTIMIENTO PRÁCTICO EN SUS RELACIONES CON LOS DEMÁS	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Pueblo dibujado sin campanario</li> <li>• Visto desde adentro</li> <li>• Casas agrupadas</li> </ul>	
		PERSONA SOCIABLE	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Dibuja jardines públicos</li> </ul>	

		<p>DESEOS DE ESPARCIMIENTOS TRANQUILOS</p> <p>DESEOS DE CRECER SOCIALMENTE</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Destacar una casa a otra</li> <li>• Casas destacadas</li> <li>• Casas agrupadas en forma escalonada</li> <li>• Dibujar Gasolineras, señales de tráfico.</li> </ul>	<b>Presenta- no presenta</b>
		<p>POSIBLES DEFORMACIONES PROFESIONALES</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• coches</li> </ul>	
		<p>CONTENIDOS OBSESIVOS</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Pueblo de raza o futurista</li> </ul>	
		<p>PROFUNDO DESCONTENTO</p>		

<b>Ansiedad</b>	La ansiedad es una emoción de alarma que se experimenta con inquietud, desasosiego, temor indefinido, preocupación desbordante y miedo a perder el control. (Enrique Rojas)	Síntomas físicos	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Tiene palpitaciones</li> <li>• Se ruboriza</li> <li>• Suda mucho</li> <li>• Nota falta de aire,</li> <li>• Tiene nauseas</li> </ul>	<p><b><u>CUESTIONARIO DE ANSIEDAD DE ENRIQUE ROJAS</u></b></p> <p>Banda Normal 0-20</p> <p>Ansiedad ligera 20-30</p> <p>Ansiedad Moderada 30-40</p>
		Síntomas psíquicos	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Inquieto</li> <li>• Nervioso</li> <li>• Se siente amenazado</li> <li>• Nota sensación de vacío</li> <li>• Es celoso o desconfiado</li> </ul>	
		Síntomas de conducta	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Esta alerta</li> <li>• Irritable</li> <li>• Gesticula mucho</li> <li>• Tartamudea</li> <li>• Se muerde las uñas</li> </ul>	

				<p>Ansiedad grave 40-50</p> <p>Ansiedad muy grave 50 a adelante</p>
		Síntomas intelectuales	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Piensa en la mala suerte</li> <li>• Cree que no sirve para nada</li> <li>• Es despistado</li> <li>• Emplea juicios de valor</li> <li>• Le falla la memoria</li> </ul>	
		Síntomas Asertivos	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Le cuesta iniciar conversación</li> <li>• Se incomoda por cosas que hacen los demás</li> <li>• Da una imagen en público distinta a lo real</li> </ul>	

			<ul style="list-style-type: none"><li>• Prefiere no discutir a pesar de saber que tiene la razón</li></ul>	
--	--	--	--	--

**CAPÍTULO III**  
**MARCO TEÓRICO**

### **III.- MARCO TEÓRICO**

Al hacer referencia al fisiculturismo inicialmente se expondrá lo relacionado a la belleza del atractivo físico y las características psicológicas de los que practican esta actividad para luego exponer las variables que se manejan en la investigación.

#### **3.1. BELLEZA, APARIENCIA (CUERPO) Y ATRACTIVO FÍSICO**

##### **3.1.1. HISTORIA DE LA BELLEZA**

Resulta difícil definir la belleza. Aplicada al ser humano, se entiende por belleza “el conjunto de características que hacen que el aspecto físico de una persona resulte muy atractivo”. Y por atractivo entendemos “el conjunto de características favorables de una persona o cosa que atraen la voluntad y despiertan el interés”. Algunos autores califican la belleza como el resultado del proceso mental de comparar a cada persona que vemos con un ideal inexistente que representa su paradigma estético, por tanto, cuanto más se aproxime al ideal, más bello será. Sin embargo, el ideal de belleza cambia según culturas y épocas.

Para los antiguos griegos, la belleza se vinculaba con la bondad y la verdad, así tenían bien definidos los cánones de belleza físicos tanto para el hombre como para la mujer (proporción facial, proporción corporal (las 7 cabezas), constitución y forma). Para el pueblo chino, la mujer es más bella cuantos más pequeños son sus pies, lo cual lleva a sus mujeres a aplicarse fuertes vendajes para reducirlos a la mínima expresión. Y así podríamos nombrar diferentes culturas en donde la belleza se mide en función de otros aspectos tales como el olor corporal, el tamaño del cuerpo o el tipo de piel.

El origen de la belleza radica en su percepción, cuando genera una emoción que implica la connotación de placentero o no placentero. Los estímulos generan una respuesta fisiológica

y evocan una percepción psicológica que puede estar condicionada por una gran variedad de elementos como: factores culturales, experiencias previas, situación social, moda, publicidad, que se interpretan inconscientemente. (Fanjul,2006: pag 9)

La belleza se ha convertido así en soporte del lenguaje de la moda, de los perfumes, de los productos de higiene corporal, de los coches y de cualquier otro producto (Sennett, 1980).

Todo ser humano se siente atraído de una manera natural por aquello que le parece bello. Generalmente, asociamos inconscientemente valores positivos a lo que evaluamos como bello, lo cual nos predispone de manera favorable hacia el mismo. Los sujetos más atractivos de los dos sexos son juzgados más calurosos, más amables, más sensibles, más interesantes como compañeros, más fuertes, más equilibrados, más sociables y más abiertos. La belleza es considerada como un verdadero valor social, es un atributo culturalmente deseado (Knapp, 1995). Así, en épocas de carestía, la belleza se encontraba en los cuerpos más obesos; en el barroco, la piel blanca era símbolo de belleza y gran status social, etc. Además, la generación y la moda pueden contribuir a modificar, actualizar y favorecer en cualquier momento la preferencia estética hacia una dirección específica determinada (Pérez G,2000).

En el año 2002, los hombres representaban ya el 30% de los pacientes de cirugía estética. La obsesión por el culto al cuerpo ha potenciado operaciones como el implante de silicona nalgas y pantorrillas, las reestructuraciones de pecho y las liposucciones abdominales (Para, 2002: pag 71).

La difusión de la gimnasia como medio para fortalecer el cuerpo humano fue un paso imprescindible para la perfección del estereotipo masculino, pasando a desempeñar un papel fundamental. El cuerpo en forma, bien esculpido, servía para equilibrar el intelecto, y se pensaba que tal equilibrio era un requisito previa para una moral íntegra, así como para una perfección física.” (Mosse, 2001:pag. 50)

### **3.2. HISTORIA DEL CULTURISMO**

El culturismo es la actividad física encaminada al máximo desarrollo muscular (de la musculatura visible) del ser humano. Desde este punto de vista, comparte con otros deportes ciertos métodos y destrezas, aunque su finalidad es notoriamente diferente. Este deporte tiene sus primeras manifestaciones en figuras de vasos griegos; al parecer, ya se usaban pesos de manos para realizar saltos o ejercicios con el fin de aumentar la fuerza y longitud del salto. Se trata de comportamientos dirigidos fundamentalmente al desarrollo de la fuerza o de su tamaño, con el objetivo de la supervivencia como clara finalidad, o bien como ritos religiosos en festividades concretas.

Sus primeras referencias históricas, por tanto, podrían llevarnos a la Grecia Clásica donde el cuerpo humano tuvo una relevancia cultural que se ha resucitado en nuestros días. El culturista o atleta muscularmente hipertrofiado podemos observarlo en múltiples representaciones escultóricas: Hércules, Laocoonte, frisos con guerreros.

La palabra culturismo procede del francés para designar a este deporte que tuvo en Francia en los siglos XVII y XIX como lugar y fechas de nacimiento de una disciplina deportiva que tenía como finalidad la estética, palabra que entronca directamente con la cultura física, esto es, culturismo que hoy en día conocemos por su variante deportiva de competición principalmente.

Eugen Sandow (Eugenio Saez)(1867-1925), un atleta de origen prusiano, se considera el padre del culturismo moderno pues fue el primero en realizar exhibiciones en las que mostraba su musculatura. Sandow pregonaba un "ideal griego" en cuanto a las proporciones de las diferentes partes del cuerpo humano y fue uno de los primeros en comercializar equipos mecánicos para la realización de ejercicios tales como pesas y poleas.

Sandow también organizó el primer concurso de culturismo el 14 de septiembre de 1901 en el Royal Albert Hall de Londres. El concurso se llamó The Great Competition ("La Gran Competición"). En Sandow encontramos también antecedentes directos de uno de los elementos esenciales del culturismo: la pose. Con Sandow, las exhibiciones de la musculatura se hacen bajo ciertas poses musculares que evidencian de forma contundente el desarrollo

muscular alcanzado. La pose será fundamental en el ulterior culturismo profesional, hasta el punto de que el culturista trabaja para posar en un escenario ante un grupo de jueces que valorará su desarrollo a partir de la ejecución de ciertas poses.

El Fisicoculturismo se hizo más popular en los años 1950 y 1960 con la aparición de multifuerzas y aparatos de gimnasios más sofisticados, la unión a este deporte de campeones de gimnasia y la divulgación simultánea de entrenamiento de los músculos, sobre todo por Charles Atlas, cuya publicidad en los libros de historietas y publicaciones de otros alentó a muchos jóvenes al entrenamiento con pesas para mejorar su físico parecerse a los superhéroes del cómic. De los atletas notables están el campeón nacional de los EE.UU. de gimnasia y levantamiento de pesas olímpico John Grimek y el británico Reg Park como ganadores de los títulos de culturismo de competencias recién creadas como el Mr. Universo y el Mr. America. También revistas como Strength & Health y Muscular Development fueron acompañados por la notoriedad pública.

El elenco de algunos culturistas en el cine fue otro importante vehículo para la divulgación de este deporte; de culturista-actores quizás los más famosos fueron Steve Reeves y Reg Park, que se presentaron en los papeles de Hércules, Sansón y otros héroes legendarios. Dave Draper ganó fama pública a través de apariciones en Muscle Beach Party, serie de películas con Annette Funicello y Frankie Avalon. Otras estrellas en ascenso en este período fueron Larry Scott, Nubret Serge, y Sergio Oliva. El equipo de gimnasio y de industrias de formación de suplementos fundada por Joe Weider se complementó con el crecimiento de la Federación Internacional de Fisicoculturismo (IFBB), que fue co-fundada por Joe y su hermano Ben. La IFBB finalmente desplazó a la Unión Atlética Amateur de los títulos Universo y también la NABBA.

### **3.2.1. Edad de Oro**

Se denomina Edad de Oro del culturismo al desarrollado entre la década de 1940 y 1970. Durante este periodo surgen figuras como las de Vince Gironda, Steve Reeves, Arnold Schwarzenegger, Walter Bernal o Frank Zane. Coincidió con una nueva visión, más

comercial, de este deporte gracias al impulso de figuras como Joe Weider y la creación de nuevos concursos, entre los que destacaba el Mr. Olympia. Mientras, seguían desarrollándose nuevas investigaciones en el mundo de la nutrición, suplementación y entrenamiento.

Durante esta fase se produce la incorporación de España al culturismo. Tímidamente durante los años 70, de forma acelerada a partir de los años 80.

De forma un tanto subjetiva, suele entenderse que la denominada Edad de Oro comienza su declive en la década de 1980 y, sobre todo, en la de 1990. A partir de estas fechas, en las competiciones de culturismo, el volumen comienza a estimarse más que la proporción y la simetría.

Para sus practicantes el culturismo es un estilo de vida que analizándolo bajo el aspecto de mantener un hábito de vida basado en el ejercicio físico y una alimentación adecuada, puede ser muy saludable.

Durante los años en los que el culturismo se propagó por Europa y Estados Unidos, en los cuarenta y cincuenta hubo una gran cantidad de practicantes anónimos, para los que la salud y el bienestar eran objetivos principales.

Entonces, sin apenas conocimientos de dietas ni principios de entrenamiento, adquirir grandes masas musculares era complicado. Como toda actividad física, el exceso es malo. En ocasiones, trastornos personales unidos a una visión obsesiva del deporte pueden conducir a trastornos psicopatológicos, importantes aunque poco frecuentes, como pueden ser la músculo dismorfia o vigorexia. El culturismo es el proceso de aumento de tamaño de fibras musculares mediante la combinación de entrenamiento con cargas (levantamiento de pesos), aumento de la ingestión calórica y descanso.

Para alcanzar un desarrollo muscular extraordinario, los culturistas deben concentrarse en tres líneas básicas de acción: Levantamiento de peso contra resistencia: El entrenamiento con pesas provoca transformaciones inducidas en las fibras musculares. Esto se conoce como

microtrauma. Estas pequeñas lesiones en el músculo contribuyen al cansancio experimentado tras el ejercicio. La reparación de los microtraumas (papel jugado por las llamadas "células satélite" que se encuentran en torno a las fibras musculares) forma parte del crecimiento muscular (hipertrofia). Para el entrenamiento culturista se utilizan normalmente rutinas de entrenamiento organizadas en series y repeticiones, junto a planificaciones temporales de entrenamiento (en micro-, meso- y macrociclos).

Una dieta de alta calidad incorporando proteínas adicionales: El crecimiento y reparación, sin embargo, no pueden tener lugar sin una adecuada nutrición. Un culturista tiene requerimientos de proteínas mayores que los de una persona sedentaria para reparar el daño causado por el entrenamiento con pesas. Además de las proteínas, los carbohidratos son muy importantes para el aporte de energía durante el entrenamiento. Las proporciones que suelen recomendarse a nivel nutricional son variables, en función del biotipo del atleta (ecto-, meso- o endomorfo). De forma muy vaga, podrían darse las siguientes:

1. 30 % de carbohidratos
2. 50 % de proteínas
3. 20 % de grasas

Un descanso apropiado para facilitar el crecimiento. Sin un descanso adecuado y sueño el cuerpo no encuentra oportunidad para reconstruir y reparar las fibras dañadas. Son necesarias unas ocho horas como mínimo de descanso para un fisicoculturista para encontrarse en buen estado en la siguiente sesión de entrenamiento.

### **3.2.2. Culturismo o Fisicoculturismo**

El fisicoculturismo según el Diccionario de la Real Academia de la Lengua Española (RAE, 2001) Fisicoculturismo (Culturismo) se define como práctica de ejercicios gimnásticos encaminada al desarrollo de la musculatura libre de grasas, dura, bien definida y vascularizada, su objetivo principal es la utilización de grandes pesos y el establecimiento de una estricta dieta para la mejora de su aspecto físico; éste deporte ha estado rodeado de muchos "estigmas" que han propiciado un cierto rechazo hacia su práctica, a razón de que

las representaciones colectivas respecto a los parámetros de belleza que tiene la sociedad (mayorías) difieren de las representaciones sociales acerca del cuerpo en este grupo de deportistas. (Álvaro y Garrido, 2003).

El fisicoculturismo es un tipo de deporte basado generalmente en ejercicio físico intenso, generalmente anaeróbico, consistente la mayoría de veces en el entrenamiento, actividad que se suele realizar en gimnasios, y cuyo fin suele ser la obtención de una musculatura fuerte y definida, sin olvidar mantener la mayor definición y simetría posible al músculo (es decir las proporciones de sus piernas con respecto a sus brazos, su torso, los brazos comparados con su espalda, los bíceps con sus tríceps, etc).

También se suele llamar musculación a la actividad encaminada a hipertrofiar el músculo (su diferencia con el culturismo radica en que la musculación no exige poses como objetivo del trabajo muscular), este deporte lo rige la IFBB (International Federation of Body Builders).

- **FISICOCULTURISTAS COMPETIDORES (GFC)** se entiende a sujetos que como actividad física principal o ejercicio, y en muchos casos de manera exclusiva, se dedican al entrenamiento de la fuerza teniendo como objetivo el desarrollo muscular a nivel hipertrófico de definición muscular, simetría corporal y la máxima reducción posible de grasa corporal. Han de haber participado en competiciones oficiales de fisicoculturismo al menos durante los dos últimos años; los niveles competitivos podían ser: provinciales, autonómicos, estatales, europeos y mundiales. Asimismo, deben entrenar más de tres días en semana.
  
- **FISICOCULTURISTAS NO COMPETIDORES (GFNC)** se entiende aquellos sujetos que como actividad física principal o ejercicio, y en muchos casos de manera exclusiva, se dedican al entrenamiento de la fuerza teniendo como objetivo el desarrollo muscular a nivel hipertrófico de definición muscular, simetría corporal y la máxima reducción posible de grasa corporal. No deben haber participado en competiciones de fisicoculturismo. Los sujetos han de cumplir con el requisito de

llevar al menos dos años practicando musculación de manera continuada y como ejercicio principal. De igual forma, deben entrenar más de tres días en semana.

### **3.3. CARACTERISTICAS PSICOLOGICAS DE LAS PERSONAS QUE SE DEDICAN AL GIMNASIO**

Dentro de estos aspectos el sexo muestra una gran influencia sobre la práctica de la actividad física, siendo mayor la práctica en los hombres que en las mujeres, incluso desde épocas tempranas como la adolescencia (Gutiérrez Castro F. 2007).

Diferentes marcos teóricos sobre la adicción al ejercicio o la dismorfia muscular coinciden en proponer que podría tratarse de una combinación de aspectos genéticos, psicológicos y culturales, donde el fisicoculturismo podría representar una respuesta alternativa a las alteraciones de la imagen corporal y el auto concepto en los hombres, una predisposición sintomatológica obsesiva compulsiva relacionada con el narcisismo, los que se constituyen en factores predisponentes que sumados a una presión social por adquirir un cuerpo musculoso, llevaría a que determinados individuos apuesten la valoración de sí mismos y el sentimiento de sí al cumplimiento del ideal dispuesto culturalmente, de manera similar a lo que ocurre en los trastornos alimentarios. (Arbinaga Ibarzábal, F, 2005).

La consecuencia es que cada vez realizan más ejercicio físico para buscar mayor sensación de placer. A medida que pasa el tiempo, se requiere una mayor cantidad de endorfinas para poder soportar el dolor, y sólo se obtienen con un ejercicio más prolongado e intenso, provocando una verdadera adicción a esta sustancia” (Ciencia y Movimiento. 2005. p. 51-60).

La práctica de ejercicio continuado puede estar recompensado psicológicamente de diversas maneras: por ejemplo mejorando el estado de ánimo, proporcionando más ocasiones para relacionarse socialmente y estas recompensas pueden fomentar un comportamiento de

ejercicio continuado, este proceso se ha descrito como una motivación intrínseca de la práctica del ejercicio. (Gutiérrez Castro F. 2007).

En un trabajo de Rocella (2005) se estudiaron los hábitos, estilos de vida y perfiles psicológicos de un grupo de sujetos de asistencia regular a hacer ejercicio en centros deportivos de Palermo, Italia, con el objetivo de establecer si el abuso de esteroides está asociado con un estilo de vida específico y una conducta psicosocial particular. Los autores encontraron una asociación entre el uso repetido de esteroides anabólicos con el abuso de otro tipo de drogas, conductas de riesgo y un patrón de personalidad distinto.

### **3.3.1. ASPECTOS PSICOLOGICOS DE LA VIGOREXIA O DISFORMIA MUSCULAR**

Según la revista de “Vigorexia” nos dice que la vigorexia es un trastorno en el cual una persona constantemente se preocupa por parecer demasiado pequeña y débil. Aquellos con vigorexia sufren el problema opuesto de alguien con necesidad de tratamiento de la anorexia.

Otros nombres comunes para vigorexia incluyen dismorfia muscular y anorexia inversa. Las personas con este trastorno no son débiles o subdesarrollados, en absoluto, por lo general tienen gran masa muscular. Esta enfermedad es más común en los hombres.

Este trastorno es una forma de trastorno dismórfico corporal y se relaciona con el trastorno obsesivo compulsivo. Las personas con dismorfia muscular constantemente se obsesionan con sus imperfecciones, y distorsionan su percepción de sí mismas. La insuficiencia sentida por las personas con vigorexia afecta a numerosos ámbitos de la vida, que van desde las relaciones personales a la salud física y emocional. Esta insatisfacción con la imagen corporal es común en las personas con trastornos de la alimentación.

La Vigorexia o Dismorfia Muscular se encuentra en un grupo de trastornos denominados Dismorfias Corporales, sufridos por aquellas personas que no se sienten a gusto con su propio cuerpo y se obsesionan con la mejora de ciertos defectos físicos. Esta patología formaría

parte del grupo de trastornos obsesivos compulsivos y comparten cierta predisposición biológica. (Gutiérrez Castro Fernando, 2007: Pag 30)

La Dismorfia Muscular se asemeja al Trastorno Obsesivo Compulsivo en cuanto a que la persona experimenta pensamientos obsesivos en cuanto a su muscularidad y conductas compulsivas, conductas de verificación y ejercicio obsesivo”.

(Arbinaga Ibarzábal, Félix. 2005: pag. 51)

Los adictos al cuerpo (Vigoréticos), son personas inmaduras por su excesiva dedicación al cuerpo, presentan baja autoestima, son introvertidos, estos individuos que se caracterizan por miradas continuas en el espejo, observan con frecuencia su peso, también se obsesionan por hacer sobre esfuerzos físicos y tienen trastornos de la personalidad, sufren de una autoimagen distorsionada, no se integran del todo en la sociedad, tienen una alta tendencia a la automedicación y modifican la dieta” (Martell Alonso 2006). El ejercicio también puede convertirse en factor de riesgo para determinadas patologías. (Pope, Katz y Hudson, 1993)

Se podría decir que los sujetos que desarrollan una dependencia al ejercicio tienen unas características de personalidad basadas en rasgos obsesivos – compulsivos, nerviosismo, extroversión, baja autoestima y altos niveles de ansiedad; habiéndose obtenido una asociación negativa con el neuroticismo y la autoestima”.

Otros han sugerido que la “dependencia del ejercicio” debería verse como un trastorno mental distinto, o que ambos, la anorexia nerviosa y la “dependencia del ejercicio”, son variantes de un trastorno (obsesivo-compulsivo). (Martell Alonso 2006).

Para dar sustento teórico a las variables de estudio en esta investigación, a continuación se desarrollara las variables del marco referencial:

### **3.4. PERSONALIDAD**

#### **3.4.1. ORIGEN DEL TÉRMINO PERSONALIDAD**

La palabra personalidad se parece estrechamente al latín medieval *personalitas*.

En latín clásico solamente se usaba *persona*. Todos los autores concuerdan en afirmar que el significado primitivo de esta palabra era *máscara*. Esta etimología es tal vez del agrado de quienes prefieren definir a la personalidad como el efecto exterior, para los que lo importante es la apariencia, no la organización interior, pero “persona” incluso en tiempos antiguos pasó a significar otras cosas, entre ellos *el actor que la máscara ocultaba*, es decir, el verdadero conjunto de cualidades internas y personales. También significaba una persona importante (de donde proviene personaje).

### **3.4.2. CONCEPTO DE PERSONALIDAD**

Personalidad se puede definir como, pautas de pensamiento, percepción y comportamiento relativamente fijos y estables, profundamente enraizadas en cada sujeto. La personalidad es el término con el que se suele designar lo que de único, de singular, tiene un individuo. Las características que lo distinguen de los demás. El pensamiento, la emoción y el comportamiento por sí solos no constituyen la personalidad de un individuo; ésta se oculta precisamente tras esos elementos. La personalidad también implica previsibilidad sobre cómo actuará y cómo reaccionará una persona bajo diversas circunstancias.

### **3.4.3. TRASTORNOS DE LA PERSONALIDAD**

Los trastornos de la personalidad suelen ser afecciones duraderas que se pueden caracterizar por falta de flexibilidad o inadaptación al entorno, que ocasionan frecuentes problemas laborales y sociales que generan molestias y daños a la propia persona y a los demás. Hay muchos tipos de trastornos de la personalidad: La paranoide, por ejemplo, es característicamente suspicaz y desconfiada; la histriónica tiene un comportamiento y una expresión teatrales y manipuladoras hacia los que conviven con ellos; la personalidad narcisista tiende a darse una gran importancia y necesita de una constante atención y admiración por parte de los demás; por último, las personalidades antisociales se caracterizan por su escasa conciencia moral, violando los derechos ajenos y las normas sociales, incluso sin beneficio para ellos mismos.

Según la 10ª edición de la Clasificación Internacional de Enfermedades (CIE-10); “Un trastorno específico de personalidad es una perturbación severa de la constitución caracterológica y de las tendencias del comportamiento del individuo, que involucra usualmente varias áreas de la personalidad y casi siempre está asociada con una considerable desorganización personal y social. Los trastornos de personalidad tienden a aparecer en las postrimerías de la infancia o en la adolescencia y siguen manifestándose en la edad adulta. Es por lo tanto improbable que el diagnóstico de un trastorno de personalidad sea apropiado antes de la edad de 16 a 17 años.

El Manual Diagnóstico Estadístico de Trastornos Mentales en su cuarta edición (DSM IV) define los trastornos de personalidad como: “Los rasgos de personalidad son patrones duraderos de percibir, relacionarse con, y pensar a cerca del medio que nos rodea y de uno mismo, y se manifiesta dentro de un amplio espectro de importantes contextos sociales y personales. Los rasgos de personalidad constituyen trastornos de personalidad solamente cuando son inflexibles y mal adaptativos y causan, o un menoscabo funcional significativo, o angustia subjetiva. Las manifestaciones de los trastornos de personalidad aparecen generalmente en la adolescencia o en edades más tempranas y persisten a través de la mayor parte de la vida adulta, aunque a menudo se vuelven menos obvias en la edad media o en la ancianidad.

Varios de los rasgos característicos de los distintos trastornos de personalidad, tales como los trastornos de personalidad dependiente, paranoide, esquizotípico o fronterizo, pueden ser detectados durante un episodio de otro trastorno mental, como por ejemplo una depresión mayor. El diagnóstico de trastorno de personalidad solo debe hacerse cuando los rasgos característicos son típicos del funcionamiento del individuo a largo término y no están limitados a episodios temporales de enfermedad”.(DSM IV TR 2002; Pág. 766)

De estas definiciones se debe destacar que las más importantes son, los rasgos distorsionados de la personalidad y las perturbaciones que causan estos rasgos en la persona misma, en sus

relaciones interpersonales y en el mundo circundante se crean patrones de conducta viticiosos que se inician en edades tempranas de la vida.

#### **3.4.3.1. Tipos de trastorno de la personalidad.**

Entre los trastornos de personalidad más importantes tenemos los siguientes:

##### ➤ **TRASTORNO PARANOIDE DE LA PERSONALIDAD**

La característica esencial del trastorno paranoide de la personalidad, es un patrón de desconfianza y suspicacia general hacia los otros, de forma que las intenciones de éstos son interpretadas como maliciosas.

Los individuos con este trastorno dan por hecho que los demás se van a aprovechar de ellos, les van a hacer daño o les van a engañar, aunque no exista prueba que apoye estas suposiciones. Son reacios a confiar o intimar con los demás por temor que la información compartida sea utilizada en su contra. Suelen albergar rencores y les resulta difícil e imposible olvidar los insultos de que creen haber sido objeto, esto provoca en ellos gran hostilidad, que puede persistir por mucho tiempo.

Los sujetos con trastorno paranoide de la personalidad son personas con las que generalmente es difícil llevarse bien y suelen tener problemas en las relaciones personales. Su suspicacia y hostilidad excesivas pueden expresarse mediante las protestas directas, las quejas recurrentes o por un distanciamiento silencioso claramente hostil.

##### ➤ **TRASTORNO ESQUIZOIDE DE LA PERSONALIDAD**

La característica esencial del trastorno esquizoide de la personalidad es la presencia de un patrón general de distanciamiento de las relaciones sociales y de restricción de la expresión emocional en el plano interpersonal.

Este trastorno se anuncia desde la infancia y es frecuente que los futuros esquizoides aparezcan como niños tímidos y retraídos que tienden a no superar las dificultades. Son raramente agresivos y se refugian en fantasías. Pueden ser talentosos e inteligentes en los estudios pero en este caso, este es un factor más que los separa de los demás.

Los esquizoides no se involucran socialmente con la gente y se entregan a intereses o hobbies solitarios, por lo que prefieren las tareas mecánicas o abstractas como los juegos de computadoras o matemáticos; puede mostrar un interés muy escaso en tener experiencias sexuales con otra persona. Algunos se involucran en proyectos intelectuales de alto nivel lo que los puede llevar a un gran éxito personal a pesar de lo cual permanecen aislados. Son dados al ensueño diurno.

La personalidad esquizoide ha sido frecuentemente asociada con la esquizofrenia, porque existen afinidades en las psicopatologías de ambos trastornos.

#### ➤ TRASTORNO DE LA PERSONALIDAD POR EVITACIÓN.

La característica esencial del trastorno de la personalidad por evitación es un patrón general de inhibición social, unos sentimientos de inadecuación y una hipersensibilidad a la evaluación negativa que comienzan a principio de la edad adulta y puede darse en diversos contextos. Estos sujetos evitan trabajos o actividades escolares que impliquen un contacto interpersonal importante, ya que tienen miedo a las críticas, rechazo y desaprobación del grupo. Tienden a ser tímidos, callados, inhibidos, e invisibles por temor que la atención vaya a acabar en la humillación o el rechazo. A pesar de su ansias de participación activa en la vida social, temen poner su bien estar en manos de los demás.

#### ➤ TRASTORNO OBSESIVO-COMPULSIVO DE LA PERSONALIDAD.

La característica esencial del trastorno obsesivo-compulsivo de la personalidad es una preocupación por el orden, el perfeccionismo, y el control mental e interpersonal a expensas de la flexibilidad, la espontaneidad y la eficiencia. Este patrón empieza al principio de la edad adulta y se da en diversos contextos.

Los sujetos con trastorno obsesivo-compulsivo de la personalidad, son reacios a delegar tareas o trabajos en otros, insisten obstinada e irrazonablemente en que todo se haga a su manera y que la gente se adapte a su manera de pensar.

Tanto el trastorno esquizoide de la personalidad como el trastorno obsesivo-compulsivo de la personalidad, pueden caracterizarse por una aparente formalidad y distanciamiento social.

#### **3.4.4. INVENTARIO DE PERSONALIDAD 16 PF DE RAYMON CATTELL**

Este cuestionario fue elaborado mediante la aplicación de las técnicas del análisis factorial al estudio de la personalidad. A través de sus 187 ítems pretende examinar 16 factores bipolares componentes de la personalidad normal.

A continuación aparece una breve descripción de cada uno de los factores de la personalidad.

- **SIZOTIMIA:** El individuo que recibe una calificación baja, tiene la tendencia de ser estirado, frío, rígido, reservado. Le gusta trabajar solo o en compañía de personas que el considera intelectuales. Le agradan las cosas materiales y la discusión, cuando se expone puntos de vista diferentes.

Es persona precisa y rígida en la manera de hacer las cosas y con relación a la generalidad de las gentes, algunas veces puede ser criticón, obstructivo, acaparador y excluyente.

- **AFECTOTIMIA:** Tiene la tendencia de ser de buen genio, fácil de tratar, cooperador, amable con la gente y adaptable. Le gustan las ocupaciones que tienen que ver con las gentes y poco con las cosas materiales. Tiene la tendencia a formar o integrarse en grupos activos y es generoso en las relaciones personales. Es menos temeroso de las críticas y ligeramente menos responsable y preciso en sus obligaciones y en su trabajo.

- **MENOS INTELIGENTE:** Es de poca energía demora para aprender. Tiene poco gusto y poca capacidad para las formas altas de los conocimientos y tiende a ser en forma rustico y burdo.
- **MAS INTELIGENTE:** Generalmente es una persona culta y de carácter, poseedora de una actividad mental rápida. Es brillante.
- **POCA FUERZA DEL YO:** Tiende a ser emocionalmente inmaduro e impulsivo, débil para tolerar las frustraciones, evasivo, rehúye la toma de decisiones, de nervios fatigados, que fácilmente se enoja con las cosas y la gente. Generalmente es insatisfecho y poseedor de varios síntomas neuróticos, tales como fobias, perturbaciones del sueño o problemas psicosomáticos.
- **MUCHA FUERZA DEL YO:** Tiende a ser maduro, firme, persistente desde el punto de vista emocional, calmado, realista en cuanto a la vida y sus problemas y sus posibilidades, poseedor de una gran fuerza moral.

Generalmente posee explicaciones completas o una filosofía íntegra sobre la vida. Es capaz de mantener una moral alta en un grupo.

- **SUMISION:** Tiende a ser un seguidor de los demás, a depender de otras personas, air con el grupo, a someterse, es suave, complaciente, manso, tranquilo, obediente, es tierno y expresivo, dócil y humilde, impunitivo, pero se disgusta con facilidad.
- **DOMINANTE:** Tiende a ser progresista, seguro de sí mismo, positivo, agresivo, polémico, jactancioso, valiente en su manera de enfrentar las situaciones extra positivo, Algunas veces puede llegar a ser solemne y estricto.
- **DESURGENCIA:** A veces es comunicativo, melancólico, lánguido, suave, preocupado e incapaz de relajarse.
- **SURGENCIA:** Es alegre, charlatán, franco, animoso, enérgico, expansivo.

- **POCO FUERZA DEL SUPER YO:** Es caprichoso, irresoluto, inconstante, renunciador, voluble, frívolo. A veces es indolente y falta de normas interiores de conducta, negligente en los deberes sociales, inmaduros, relajados.
- **MUCHA FUERZA DEL YO:** Carácter fuerte, responsable, decidido, enérgico, bien organizado, generalmente es muy consciente y emocionalmente maduro y estable. Tiene un gran respeto por los principios morales y prefiere a la gente eficiente, es atento con sus compañeros.
- **TIMIDEZ:** Es tímido, retraído, aislado, cauteloso, fugitivo, generalmente tiene complejo de inferioridad. Tiene la tendencia a expresarse con lentitud, prefiere uno a dos amigos íntimos y no muchos, y no es capaz de mantenerse en contacto con todo lo que está sucediendo a su alrededor.
- **AUDACIA:** Es sociable, cordial, arriesgado, dinámico, espontáneo. Es poseedor de respuestas emocionales en abundancia. Se entiende fácilmente con la gente en todas las circunstancias y soporta situaciones emocionales sin fatigarse. Tiene la inclinación a ser sentimental y a tener siempre interés en el sexo opuesto.
- **RACIONAL:** Posee la inclinación a ser práctico, masculino, lógico, independiente y autosuficiente. A veces es duro y cínico. Tiene aptitudes para mantener a un grupo operando sobre bases prácticas y realistas. Domina sus sentimientos y no demuestra ansiedad.
- **TERNURA:** Tendencia a ser tierno, imaginativo, artístico, soñador, dependiente, inmaduro. Algunas veces es exigente y poco práctico. Le chocan las personas ordinarias y los trabajos pesados. Tiene la tendencia a alterar la moral del grupo de trabajo con comentarios negativos.

- **CONFIABLE:** Tiene la tendencia a estar libre de dudas, celos y envidias, es respetuoso de los demás, muy bueno para trabajar en grupo, tolerante de los errores de las personas, comprensivo y de fácil adaptación.
- **SUSPICAZ:** Es poco fiable. Está frecuentemente muy interesado en sí mismo. Es presumido y piensa demasiado en su vida interior. Generalmente no le importa los demás, es inadecuado para trabajar en grupo.
- **PRACTICIDAD:** Es práctico y ansioso de hacer las cosas como deben hacerse. Se preocupa por todo y es capaz de mantener el control de sí mismo en momentos críticos. Es bastante correcto y cuidadoso.
- **IMAGINATIVIDAD:** Es poco convencional y parece no importarle las demás personas. A veces hace escenas emocionales y llega a tener cierto grado de irresponsabilidad. Es bohemio, carente de sentido práctico con elucubraciones imaginativas.
- **SENCILLEZ:** Es demasiado sencillo, poco estilizado, muy simple. Es inseguro, no es brillante, se satisface fácilmente. A veces es rudo y vulgar.
- **ASTUCIA:** Es cuidadoso, experimentado, mundano, desafiante. Es terco y analítico. ES intelectualmente calculador y poco inclinado a encontrar solución a las situaciones difíciles.
- **SEGURIDAD:** Posee la tendencia a ser placido, de nervios inalterables, muy confiado en sí mismo y en sus habilidades para manejar situaciones y personas. Afronta con tranquilidad las situaciones y se siente siempre seguro de sí mismo.
- **INSEGURIDAD:** Tendencia a padecer depresiones, a estar preocupado, a evitar a las personas. Generalmente vive muy preocupado de los cambios de su ánimo. Esta

inclinado a tener sentimientos de ansiedad. No se siente aceptado. No se siente aceptado por los grupos ni con espíritu para participar en ellos.

- CONSERVADURISMO: Es moderado, tradicionalista, conservador. No le gustan las situaciones nuevas y se opone a cualquier cambio. No es imaginativo y se encuentra siempre demasiado satisfecho de sí mismo y de las cosas y situaciones que le rodean.
- RADICALISMO: Con frecuencia resulta defendiendo ideas nuevas. Siempre está bien informado y le gusta experimentar. No tiene tendencia a moralizar y es tolerante con las cosas que no están bien del todo.
- ADHESION DEL GRUPO: No le gusta tomar decisiones sino junto con otras personas.

Le agrada mucho la aprobación de los demás y de la sociedad. Goza cuando lo admiran. No es un individuo muy resulto y es indeciso.

- AUTOSUFICIENTE: Está acostumbrado a hacer las cosas como le parecen que deben hacerse. Es independiente, toma decisiones personales y actúa por sí mismo. Sin embargo no es necesariamente un individuo dominante en cuanto a sus relaciones con los demás.
- BAJA INTEGRACION: No es respetuoso con los demás es de un carácter disparejo. Es explosivo y poco cuidadoso.
- MUCHO CONTROL: Posee un gran control sobre si mismo, domina sus emociones. Tiende a ser muy considerado con los demás y muy cuidadoso. Sin embargo, algunas veces es demasiado obstinado. Un verdadero líder tiene un alto puntaje en este factor.
- POCA TENSION: Tiene buena estabilidad emocional. Está por consiguiente libre de tensiones emocionales de impaciencia nerviosa.

- **MUCHA TENSION:** Es irritable, excitable, impaciente, con frecuencia se siente demasiado fatigado, pero es incapaz de mantenerse inactivo. No tiene una buena visión de grupo.

### **3.5. RASGOS DE PERSONALIDAD:**

Los rasgos ofrecen una explicación clara y sencilla de las consistencias conductuales de las personas permiten comparar fácilmente a una persona con otra. Los rasgos son características de la personalidad y comportamientos consistentes que se manifiestan en diferentes situaciones. La teoría de los rasgos busca explicar, en forma sencilla, las consistencias en el comportamiento de los individuos. Feldman Robert S. (2009).

#### **3.5.1. RASGOS DE PERSONALIDAD DEL FISICOCULTURISTA**

El ser humano se manifiesta con su cuerpo y a través de su cuerpo, siendo dichas manifestaciones (pensamientos, emociones y sentimientos) parte de ese cuerpo vivo. (Paredes, 2001)

Por otro lado, otro argumento que apoya los beneficios del ejercicio físico en la salud psicológica proviene del campo psiquiátrico.

En ciertos trastornos mentales se han encontrado mejoras significativas cuando se ha utilizado el ejercicio físico como parte de la terapia aplicada. Por tanto, si mejora estados mentales patológicos es posible pensar que en el sujeto sano también ejerza efectos favorables.

Tercedor (2001) afirma que la práctica correcta de actividad física está asociada a beneficios psicológicos, disminuyendo estados de ansiedad y depresión, mientras que presenta una relación positiva con la autoestima, bienestar mental y percepción de la propia capacidad.

En la misma línea de ideas, Sánchez Bañuelos (1999) señala que los estudios realizados hasta el momento establecen una relación directa entre la práctica de ejercicio físico y las mejoras en los estados de ánimo y disminución de los niveles de ansiedad y estrés. Así mismo, parece que el ejercicio más adecuado es aquel que posee bajos niveles de intensidad y se realiza de forma sistemática, siendo los sectores más beneficiados aquellas personas de baja condición física, las mujeres y las personas de mayores.

El doctor Rafael Gutiérrez menciona que en el fisicoculturismo el factor importante es el social. Al respecto comenta que se trata de “individuos que a la larga son solitarios, introvertidos e independientemente de ese gran cuerpo, temen al fracaso y son intolerantes antes las bromas. Son complicados”. (Gonzales, C. 2013).

En ese sentido, menciona que existen estudios que dicen que “cuando los psicólogos buscan entre los antecedentes de un fisicoculturista, siempre hay rasgos de daño o abuso en la niñez”, refiriéndose al ahora llamado bullying escolar. “Bullying ha existido toda la vida, lo que pasa es que ahora hay celulares y cámaras que lo registran”, manifiesta.

Debido a lo anterior, el especialista asegura que “muchos de esos niños a quienes los molestaron por ser gordos, hoy son fisicoculturistas” y de allí que se habla además de que un gran número de estas personas padecería de trastornos alimenticios como bulimia, anorexia y vigorexia.

El experto en medicina del deporte del centro MEDS, doctor Rafael Gutiérrez, (2013) los fisicoculturistas constituyen “una familia extraña donde es fácil entrar, pero muy difícil salir porque te entrega una visión distorsionada de la realidad y eso es claramente patológico”.

Nelson Aravena en tanto, comenta que al momento de entrar en el mundo del fisicoculturismo, “tu estilo de vida cambia por completo”, lo que según sus palabras, “te aparta de la vida social”.

Podría decirse que el culturista es un atleta las veinticuatro horas del día, tanto en su estilo de vida como en su forma de ser. (Arbinaga F., Caracuel J. 2003: Pág. 12).

Por otro lado, comenta que éste es un “deporte individualista donde se favorecen las personalidades conflictivas, narcisistas e incluso psicóticas. Eres tú y tu cuerpo y sólo vale la satisfacción personal”.

Para el doctor Gutiérrez (2013) la idea de ser un fisiculturista natural es totalmente factible. “Eso se llama trabajo” subraya y agrega que “claramente le costará un poco más lograr el objetivo, pero es totalmente posible”.

A pesar de lo anterior, el doctor Gutiérrez es enfático al señalar que un fisiculturista “no es precisamente una persona sana, tampoco estéticamente bien formada ni socialmente adecuada”, por lo tanto esta actividad no sería sinónimo ni salud ni deporte. “El fisiculturismo con doping, anabólicos, con malas prácticas de entrenamiento, con poca recuperación, con vigorexia, etcétera no es salud y eso no es deporte”.

Incluso el existe el miedo a no ser suficientemente musculoso se ha caracterizado como la femifobia o miedo a no ser suficientemente masculino.

Klein sostiene que el fisiculturismo al ser un deporte hipermasculino, compensaría una inseguridad en la identidad de género. Con el avance del feminismo, los hombres han ido renunciando gradualmente a sus roles otrora exclusivamente masculinos de luchadores y responsables de ganar el pan de cada día. En respuesta a estos cambios, el cuerpo masculino ha adquirido una importancia relativa creciente como uno de los pocos rasgos distintivos de género que han sobrevivido.(Gutiérrez Castro, 2007)

En síntesis, con entrenamiento y disciplina es totalmente posible lograr el aumento de la masa muscular y por lo tanto llegar a ser un fisiculturista pero claro está, no al nivel de los individuos que muestran los medios de comunicación.

### **3.6. AUTOESTIMA**

Según Coopersmith, la autoestima es la evaluación que el individuo hace y habitualmente mantiene con respecto a sí mismo. Esta autoestima se expresa a través de una actitud de aprobación o desaprobación que refleja el grado en el cual el individuo cree en sí mismo para ser capaz, productivo, importante y digno. Por tanto, la autoestima implica un juicio personal de la dignidad que es expresado en las actitudes que el individuo tiene hacia sí mismo.

Agrega el mismo autor, que la autoestima resulta de una experiencia subjetiva que el individuo transmite a otros a través de reportes verbales y otras conductas expresadas en forma evidente que reflejan la extensión en la cual el individuo se cree valioso, significativo, exitoso y valioso, por lo cual implica un juicio personal de su valía. (Castillo, C.2000: pag. 22).

Tener una buena autoestima es percibirse competente y digno de respeto. Por otra parte tener una mala autoestima es no sentirse digno de vivir plenamente, es creer que no se es lo bastante bueno. (Poletti Rosette y Dobbs Barbara,2005: pág. 15,).

#### **3.6.1. EL AUTOESTIMA EN FISICOCULTURISTAS**

Según Xionara Ximena Torres (2011) en un ensayo sobre los fisiculturistas dijo haber encontrado con que la autoestima de varios fisicoculturistas no es tan alta como debería de ser, y que eso depende en gran parte de nosotros como sociedad ya que en ellos influye mucho la opinión de otros.

En algunas situaciones, hay mejora en la autoestima, pero la mitad de los estudios no muestran ningún cambio. Este es un resultado similar al obtenido en otras revisiones y también refleja el débil pero significativo tamaño de efecto en el reciente metaanálisis de Spence y Poon (1997).

Está claro que la mejora en la autoestima no es un resultado automático de los programas de ejercicio físico, aunque puede ocurrir con algunos regímenes de ejercicio con algunas personas.

El atractivo físico está en la base de la autoestima de las personas y su condicionamiento es tal que puede llegar a determinar la actitud ante la vida o poner en peligro la calidad de ésta. Sin embargo, la mayor parte de lo que pensamos en relación con el atractivo físico no es resultado de una elaboración personal sino que está mediatizado por los medios de comunicación, la publicidad y la moda (Mc Phail, 2002; Colón 2000).

La imagen física percibida (aspecto y atractivo físico) influye en la valoración que hacemos de nosotros mismos, en nuestra autoestima, seguridad y, en definitiva, en nuestras actitudes y comportamientos frente a los demás (Krebs y Adinolfi, 1975).

Hausenblas y Fallon (2002) observan, en población no fisicoculturista, que el Índice de Masa Corporal es un buen predictor de la insatisfacción corporal y de la ansiedad física social en las mujeres, mientras en el varón son las conductas de ejercicio las que permiten predecir tal insatisfacción corporal. En este contexto, la masculinidad se convierte en un aspecto relevante de la imagen corporal en varones, y en menor medida en las mujeres, mostrando relaciones con una pobre autoestima y mayores niveles de depresión, principalmente en los chicos (McCreary y Sasse, 2000).

### **3.7. ADAPTACIÓN SOCIAL**

Según el Diccionario de Psicología afirma que es un estado en el que el sujeto establece una relación de equilibrio y carece de conflictos con su ambiente social, es una reacción de la persona como forma de responder a una situación o circunstancia. (Bruno, F. J. 1997: pág. 9).

La consecuencia de la adaptación es la modificación del comportamiento. Muchos “complejos” o “desequilibrios emocionales” responden a un fracaso en la adaptación. La

continua adaptación del ser humano a las circunstancias del entorno constituye un signo esencial de equilibrio y salud mental.

### **3.7.1. LA ADAPTACIÓN SOCIAL EN FÍSICOCULTURISMO**

Según el estereotipo actual se han creado distintos mitos como el de Adonis, donde los hombres de verdad tienen músculos y la falta de músculos refleja una falta de masculinidad o virilidad. Sumado al mito de transformación que refiere que si se cambia el cuerpo se cambia la vida mejorando la autoestima. Estos mitos llevan implícito que al no poder cumplirse con el ideal estos se transforman no solo en metas sino en fuente de esclavitud. Estos mitos se utilizan en lo social como fuente de significados, creencias y conocimientos.

El ideal corporal masculino retratado por los medios se ha vuelto sostenidamente más musculoso a través de los años, un ejemplo de esto son las estrellas de Hollywood, que presentan actualmente objetivos físicos inalcanzables, aun para el más corpulento de los físicoculturistas. El mismo tipo de publicidad que bombardeó a las mujeres por muchos años con imágenes de delgadez inalcanzables, modelos perfectas y dietas mágicas, está ahora enfocando a los adolescentes y adultos jóvenes. (Gutierrez C. 2007)

Más recientemente Borkoles, Polman y Levy encontraban entre los practicantes de levantamiento de pesas más prevalencia de personalidad tipo-d (con rasgos de afectividad negativa e inhibición social) frente a los sujetos que realizaban otra actividad física. (Baile, 2011: pag.359)

Por su parte, Rosalía Vázquez Arévalo, especialista de la Facultad de Estudios Superiores FES Iztacala, detalló que los jóvenes de hoy han interiorizado el estilo fitness. Para ellos, es una regla mantener un cuerpo delgado, musculoso o marcado, como requisito para ser aceptado. Esto es reforzado socialmente entre los hombres ya que hacer ejercicio y cuidar la alimentación ya no es opcional, sino una norma dentro de este deporte.

Existe un gran ideal de ser musculoso, pero por más que lo hayan logrado, aun así se sienten inseguros y pequeños físicamente”, explica Mabel Bello, directora médica de la Asociación de Lucha contra la Bulimia y la Anorexia ALUBA.

La especialista de la FES Iztacala subrayó que para algunos fisicoculturistas, la obsesión es tan grande que dejan de lado otras actividades, como reuniones sociales y familiares, o actividades de solaz, por ir al gimnasio.

Muchas personas que se dedican al fisicoculturismo se aíslan cada vez más de la sociedad, no visitan restaurantes donde no controlan la dieta, evitan todo tipo de relaciones sociales. (Vasquez G. A. 2011)

Estamos asistiendo hoy a un auge de la cultura del cuerpo en sus aspectos estético y físico como nunca se ha dado. Desde el niño que quiere emular a sus ídolos al viejo que intenta estirar la vida a base de estirar el músculo, desde la dama en peligro inminente de celulitis al ejecutivo con problemas de look y su indispensable toque de agresividad todo el mundo está pendiente de modelar su cuerpo conforme a unas pautas insistentemente marcadas por la publicidad y la moda”.

El cuerpo, es ante todo un producto social y responde a las tendencias de cada momento histórico (Abril, 1986).

### **3.8. IMAGEN CORPORAL:**

Según Slade se entiende por imagen corporal como “la representación mental amplia de la figura corporal, su forma y tamaño, la cual está influenciada por factores históricos, culturales, sociales, individuales y biológicos que varían con el tiempo.

Así también dijo Raich que se entiende como imagen corporal como “el constructo complejo que incluye tanto la percepción que tenemos de todo el cuerpo y década una de sus partes, como del movimiento y límites de éste, la experiencia subjetiva de actitudes, pensamientos,

sentimientos y valoraciones que hacemos y sentimos y el modo de comportarnos derivado de las cogniciones y los sentimientos que experimentamos.” (Baile I. 2010)

### **3.8.1. IMAGEN CORPORAL EN LOS FISICOCULTURISTAS**

Los cánones de belleza corporal son un hecho que se remonta tiempo atrás en la historia de la humanidad (Toro,1996). Si los valores estéticos han ido evolucionando, a lo largo del tiempo y la sociedad en la cual se insertan, también es cierto que la mayor presión se focalizaba principalmente sobre la mujer, aunque en los últimos años el hombre comienza a no ser ajeno a tales circunstancias; ya incluso desde muy niño (Pope, Olivardia, Gruber y Borowiecki, 1999).

Esta presión se manifiesta en un aumento de la oferta en planes de adelgazamiento, incremento de la actividad deportiva desmesurada y sin supervisión, proliferación de gimnasios, incremento de dietas estrictas y restrictivas a edades cada vez más tempranas. (Arbinaga F., Caracuel J. 2003: Pag. 8)

Mishkind, Rodin, Silberstein y Strielgel-Moore, han observado que aquellos varones con alteraciones de la imagen corporal (verse delgado, pequeño, etc.) pueden dedicarse al fisicoculturismo, usar hormonas masculinas y esteroides con el objetivo de producir una hipertrofia o una imagen “hipermesomórfica”.

Hausenblas y Fallon, observan, en población no fisicoculturista, que el Índice de Masa Corporal es un buen predictor de la insatisfacción corporal y de la ansiedad física Social en las mujeres, mientras en el varón son las conductas de ejercicio las que permiten predecir tal insatisfacción corporal.

En este contexto, la muscularidad se convierte en un aspecto relevante de la imagen corporal en varones, y en menor medida en las mujeres, mostrando relaciones con una pobre

autoestima y mayores niveles de depresión, principalmente en los chicos. (Arbinaga F., Caracuel J. 2003).

Una interesante revisión, donde además se realiza una propuesta de modelo biopsicosocial para enmarcar los desórdenes de la alimentación y la muscularidad en adolescentes varones, es la llevada a cabo por Ricciardelli y McCabe concluyéndose que las normas sociales y culturales muestran importantes relaciones con la tendencia a intentar incrementar la musculatura en los varones, como ya habían sugerido Leit, Pope y Gray .

Uno de los fenómenos donde la muscularidad adquiere un papel determinante como posible factor de riesgo (Leit, Gray y Pope, 2002), aunque ya se ha propuesto la existencia de un trastorno psicológico grave en algunos usuarios de gimnasio, trastorno que se ha denominado dismorfia Muscular (Baile, 2005; Pope, Gruber, Choi, Olivardia y Phillips, 1997) que podría encajar como una variante del Trastorno dismórfico Corporal (American Psychiatric Association, 2000), existen pocos estudios que analicen las posibles características singulares de personalidad o de hábitos comportamentales que tienen los sujetos usuarios de gimnasios en relación con los no usuarios, además, los estudios que hay son mayoritariamente en población anglosajona (Arbinaga y Caracuel, 2005).

### **3.9. ANSIEDAD**

Según Enrique Rojas la ansiedad es una vivencia de temor ante algo difuso, vago, inconcreto, indefinido que a diferencia del miedo tiene una referencia explícita. De ahí que podamos decir, simplificando, que el miedo es un temor con objeto, mientras que la ansiedad es un temor impreciso carente de objeto exterior. (1994)

Navarro, Amar y González en términos muy generales dijeron que la ansiedad está caracterizada por el nerviosismo, miedos o temores, presentimientos negativos, además de diversos signos físicos tales como sudoración o aumento de la tasa cardíaca, entre otros indicadores de la activación simpática. Se trata de una respuesta emocional habitualmente

originada por el temor de que ocurra algo no deseado, peligroso o perjudicial para el sujeto. (Lopez R.,Lopez D., Zagalaz J., Zagalaz M. 2013).

De una parte, las revisiones realizadas por Eysenck, Nias y Cox (2002) describieron al deportista como una persona imperturbable y con poca ansiedad. Además, desde la psicología de la salud, la influencia del ejercicio físico ha sido especialmente investigada en los fenómenos de ansiedad. En general, la mayoría de las revisiones concluyen que se han observado efectos moderados, aunque significativos, del ejercicio físico en la reducción de la ansiedad. Cabe destacar que tanto el nivel del deporte como su intensidad, afectan de manera diferente la ansiedad.

Los resultados indicaron que los individuos activos físicamente presentaron menores niveles de estrés, menor frecuencia e intensidad de experiencias de síntomas de malestar físico en comparación con los individuos inactivos.

Por el contrario, también han sido numerosas las investigaciones desarrolladas en las últimas décadas con la finalidad de perfilar los estados emocionales precompetitivos y su influencia posterior en la competición.

Es sabido que existen situaciones de competición deportiva, donde el deportista debe enfrentarse a hechos en los que el tiempo, los resultados y, en muchas ocasiones, las consecuencias de su rendimiento pueden determinar su futuro como deportista o profesional del deporte (salir o no del equipo titular, formar parte de la selección olímpica, alcanzar medalla, etc.) pudiendo originar un alto nivel de ansiedad. (Lopez R.,Lopez D., Zagalaz J., Zagalaz M. 2013).

### **3.9.1. ANSIEDAD EN LOS FISICOCULTURISTAS**

En cuanto a la salud psicológica de los fisicoculturistas, Según Acta Colombiana de Psicología, “los deportistas más activos son quienes reflejan una mayor ansiedad física y social” pues para ellos es muy importante lo que refleja su imagen, pues se convierten en

personas vanidosas que necesitan que los demás se hagan una idea positiva a cerca de ellos, es aquí donde influyen las páginas web o comunidades, en las que la gente tiene la oportunidad de dar sus opiniones ya sean buenas o malas. (Torres, 2011)

Muchas veces la sociedad como espectadora nunca se imagina el grado de influencia que ejerce sobre deportistas como los fisicoculturistas, los vemos tan grandes y al mismo tiempo tan rudos que es difícil pensar en que nuestros pensamientos y opiniones para ellos significan mucho.

Según Pope, Gruber, Choi, Olivardia Phillips y Hudson, que investigaron sobre la dismorfia muscular dieron como resultado que los fisiculturistas que padecen esta enfermedad tienen alteraciones en el estado de ánimo a lo largo de la vida, como son la depresión mayor 58%, trastornos bipolares 20% y 29% desórdenes de ansiedad. Así mismo, también se podía observar que los varones con dismorfia con las madres durante la infancia; el 29% refería la existencia de violencia doméstica entre el padre y la madre; y en el 33% de los casos la violencia era entre la madre y el hijo. (Arbinaga F., Caracuel J. 2003).

Según la investigación que realizó Felix Arbinaga, sobre la pre competición y ansiedad en fisiculturistas demostró que la ansiedad que presentaron muchos de estos deportistas, los presentaron cuando dejaban de entrenar, físicamente estaban acostumbrados, otro resultado importante de esta investigación es que se logró investigar que los fisiculturistas que tienen adicción alta son los que puntuaron puntajes más elevados de ansiedad que los que tenían adicción media y baja. (Arbinaga 2005: pág. 203)

En la misma investigación se supo que los fisiculturista presentan más ansiedad cognitiva que somática; esto es debido a que los sujetos se sienten mal cuando se han comparado físicamente con personas de su mismo gimnasio.

**CAPITULO IV**  
**METODOLOGÍA**

## **IV. METODOLOGÍA**

En este capítulo se presenta la metodología de la presente investigación.

### **4.1. TIPIFICACIÓN DE LA INVESTIGACIÓN**

Esta investigación fue enmarcada en el *área Clínica* ya que es una rama de la ciencia psicológica que se encarga de la investigación de todos los factores, evaluación diagnóstica, que afectan a la salud mental y a la conducta adaptativa.

En este caso se identifican las características de personalidad de las personas de sexo masculino que practican fisicoculturismo en la ciudad de Tarija.

Según el trabajo de estudio, podemos decir que la investigación es de *tipo descriptivo* porque describe algunas características fundamentales de conjunto de la misma naturaleza, utilizando criterios temáticos para destacar los elementos esenciales de su naturaleza. Con éstas se pueden tener características de la realidad estudiada.

Así también corresponde a un estudio cuantitativo y cualitativo; cuantitativo porque se recogen y analizan datos cuantitativos sobre variables.

La investigación es cualitativa porque se hacen registros narrativos de los fenómenos que son estudiados mediante técnicas como la entrevista. (Conde 2006)

### **4.2. POBLACIÓN**

La población está conformada por jóvenes y adultos de 18 a 38 años que practican fisicoculturismo en los diversos gimnasios de la ciudad de Tarija, los cuales aproximadamente son un número de 400 personas.

### **4.3. MUESTRA**

La muestra corresponde a un *muestreo no aleatorio* ya que se seleccionara los objetos para ser estudiados, las unidades muestrales no se seleccionan al azar, sino que son elegidas por el responsable de realizar el muestreo. Se busca seleccionar a individuos que se juzga de antemano, tienen un conocimiento profundo del tema bajo estudio, por lo tanto, se considera que la información aportada por esas personas es vital para la toma de datos.

#### **4.3.1 Criterio de selección de la muestra**

La muestra de estudio está conformada por el 10% de la población; esto tendrá lugar a 40 personas, los cuales presentan las siguientes características:

- Los sujetos son del género masculino
- Entre las edades de 18 a 38 años
- Realizan el deporte de fisicoculturismo
- Asisten al gimnasio 3 veces a la semana o mas
- Llevan frecuentando el gimnasio más de un año con continuidad

**4.4. MÉTODO:** Los métodos utilizados en la investigación fueron:

##### **4.4.1. Método Teórico**

Que consiste en el análisis de documentos, la deducción generalización y síntesis los cuales se utilizan principalmente en la construcción del marco teórico. Este método permite profundizar en el conocimiento esencial de las características de personalidad de las personas de sexo masculino que practican fisicoculturismo.

##### **4.4.2. Método Empírico**

Son aquellos que se usan en la recolección de datos dentro de una investigación en

este caso se utilizaron el Cuestionario del Complejo de adonis, Cuestionario de Ansiedad de Rojas; Ente los test psicométricos que se emplearon son el test de personalidad 16 PF, test de autoestima forma 35 –B, como test proyectivos se emplearon el Test del Pueblo los cuales permitieron obtener datos para analizar, interpretar y lograr la transformación de la realidad en el proceso de información, acerca de las características de personalidad de las personas de sexo masculino que practican fisicoculturismo.

#### **4.5. TÉCNICAS E INSTRUMENTOS DE RECOLECCIÓN DE INFORMACIÓN**

##### **4.5.1. TÉCNICAS**

Las técnicas que se utilizarón para la recolección de la información son: encuesta, cuestionarios, test psicométricos y test proyectivos.

Dentro de las encuestas se aplicó como instrumento, una entrevista estructurada, El cuestionario del Complejo de Adonis, Cuestionario de Ansiedad De Rojas; ente los test psicométricos que se emplearan son el Test de Personalidad 16 PF, test de Autoestima forma 35 –B, como test proyectivos se emplearon el Test del Pueblo.

##### **4.5.1.1. ENTREVISTA**

La entrevista psicológica es una relación directa entre dos o más personas, que entraña una vía de comunicación simbólica, objetivos prefijados y conocidos, al menos por el entrevistador, así como una asignación de roles que significa un control de la situación por parte de aquel. Por tanto, es una relación interpersonal asimétrica; esta técnica sirvió para recabar datos que corroboran a los test que se aplicaron.

##### **4.5.1.2. CUESTIONARIO**

Instrumento de evaluación para recopilar información rápidamente y a bajo coste respecto a la forma de pensar y a la conducta de muchos individuos. Su uso es habitual entre los científicos sociales (Canda.F., 2002: pág. 67).

#### **4.5.1.3. INVENTARIO**

Los inventarios son métodos cuantitativos y cualitativos de investigaciones está compuesto por una serie de escalas que permiten evaluar varios aspectos de un evento complejo, tales como la personalidad o la inteligencia, por lo general la escala es un continuo en donde se maneja una variable, esta se representa con una línea que se encuentra seccionada y que la persona marca que tanto se identifica con una variable u otra (por ejemplo alegre - triste) se puede reemplazar la línea seccionada por un palabras que indiquen su cercanía con una o con otra, como de acuerdo, desacuerdo y neutro.

#### **4.5.1.4. TEST PROYECTIVOS**

Las pruebas proyectivas presentan el material de tal manera, que al organizarlo, interpretarlo o elaborarlo, el individuo va proyectando sus contenidos psicológicos sin advertir la intención del examinador. (Conde, 2006)

### **4.5.2. INSTRUMENTOS**

#### **4.5.2.1. ENTREVISTA ESTRUCTURADA.**

Las entrevistas *estructuradas* son cuidadosamente preparadas, en ellas, las preguntas y las respuestas están prefijadas, es decir, el entrevistador formula las cuestiones tal cual están escritas y el entrevistado tiene que contestarlas según las opciones o alternativas de respuesta; la secuencia y la redacción de las preguntas es prefijada y deja poca libertad al entrevistador para introducir modificaciones; poseen valor psicométrico puesto que permiten comparación de respuestas entre situaciones e individuos. Este tipo de entrevistas tiene como inconveniente la imposibilidad de profundizar en los temas (Serranos García y Olivás Bravo, 1989).

#### **4.5.2.2. Cuestionario Complejo de Adonis**

El cuestionario es un test de actitud hacia la imagen corporal propia, diseñado y desarrollado específicamente para hombres.

La puntuación, que se obtiene, indica el grado de preocupación con la imagen corporal y hasta qué punto el sujeto está realizando conductas desadaptativas por esta preocupación.

El Cuestionario ha sido propuesto por Pope, Phillips y Olivardia (2002), y en esta investigación se utilizó una versión traducida al castellano de José Ignacio Baile que ha realizado una traducción experimental de este cuestionario y aplicado en una investigación sobre la alteración de la imagen corporal en un grupo de usuarios de gimnasios; donde el instrumento fue validado para la región latinoamericana, ya que dio como resultado que el cuestionario de Adonis ha sido sensible para detectar niveles de alteración de imagen corporal obteniendo valores similares o incluso superiores a los de muestras anglosajonas en la investigación de Pope, Phillips y Olivardia . (Baile Jose I. y Cols).

Para corregir el cuestionario se asignan las siguientes puntuaciones:

- Respuestas A, se puntúan con 1 puntos.
- Respuestas B, se puntúan con 2 puntos.
- Respuestas C, se puntúan con 3 puntos.

Este cuestionario comprende de cuatro grados de preocupación con la imagen corporal: Preocupación Leve 0-9, Preocupación moderada 10-19, Preocupación grave 20-29, Preocupación posiblemente patológica 30 a 39 puntos.

En la investigación de los autores del cuestionario, estudiantes “normales” obtenían una puntuación media entorno a 5, y sujetos con alteraciones graves de imagen corporal entorno

a 27 puntos. Para los autores una puntuación cercana a 19 significaría una preocupación por la imagen corporal ya considerable, que convendría contrastar con un profesional de la salud.

#### **4.5.2.3. Cuestionario de Autoestima 35-B de Carl Rogers**

El test explora los componentes de la autoestima: cognitivos, afectivos y connotativos o intencionales, indagando los distintos cambios emocionales, consigo mismo, entorno social y familiar de las personas.

Este inventario consta de 50 ítems a los que el individuo responde con cuatro alternativas con un rango de 0-3. 0=Es mentira "1"=tiene verdad; "2"=Creo que es verdad, "3"= Estoy convencido de que es verdad.

Para realizar la obtención del indicador de autoestima se realiza la sumatoria de los resultados individuales de todos los ítems de las preguntas con números par, de este total se resta la sumatoria de los resultados individuales de todos ítems con números impares. El resultado que se obtiene de esta prueba es el indicador de autoestima.

La escala de autoestima comprende 10 rasgos cada uno con sus determinados niveles Óptimo 61 a75; Excelente 46 a50; Muy bueno 31 a 45; Bueno 16 a 30; Regular 0 a15; Baja 1 a 15; Deficiente 31 a 45 Muy baja 31 a 60 Extrema 46 a 60 nulo 61 a 75.

#### **4.5.2.4. Cuestionario de Rojas para valorar la ansiedad**

Este cuestionario fue hecho por Enrique Rojas para valorar la ansiedad, está dividido en cinco partes:

Síntomas Físicos: Donde se describen síntomas físicos que la persona con ansiedad puede sufrir.

Síntomas Psíquicos: Donde se describen síntomas psíquicos que la persona con ansiedad puede sufrir

Síntomas de Conducta: Se describe ciertas conductas que el sujeto con ansiedad puede sufrir

Síntomas Intelectuales: Formas de pensar y racionalizar que el sujeto con ansiedad puede padecer

Síntomas Asertivos: Se describe algunos síntomas asertivos que el sujeto con ansiedad puede presentar.

Para corregir el cuestionario se asigna la siguiente puntuación:

0-20: Banda Normal.

20-30 Ansiedad Ligera

30-40 Ansiedad Moderada

40-50 Ansiedad Grave

50 en Adelante: Ansiedad muy grave

#### **4.5.2.5. Inventario 16PF de Raymond B. Catell**

Este instrumento fue elegido debido a que desde una perspectiva crédula, determinadas dimensiones de personalidad se consideran relevantes en relación con el desempeño deportivo en este sentido, los estudios de la personalidad en el deporte, desde los modelos de Cattell (1975), Eysenck (1985) y Costa y McCrae (1995), han sido revisados recientemente por algunos autores como Rhodes y Smith (2006) y García Naveira (2010). Naveira (2011).

Para el estudio de los rasgos de personalidad presentados por la muestra de estudio se emplearon los siguientes test de los cuales a continuación se dará una breve descripción teórica.

Se trata de un cuestionario que identifica los rasgos sobresalientes de la personalidad de un individuo. La administración puede ser aplicada de forma individual o colectiva no hay un tiempo límite; en el ámbito de aplicación abarca a adultos a partir de los 18 años en adelante, mujeres y hombre de diferentes niveles educativos y profesionales.

La corrección es muy sencilla y puede ser realizada por cualquier persona experimentada, mediante la aplicación sobre la hoja de respuestas, de la planilla de corrección que contiene la clave de valoración

El inventario consta de 187 ítems que examina 16 factores bipolares de la personalidad que pasamos a describir a continuación:

CUADRO N° 1  
INVENTARIO DE PERSONALIDAD 16 PF

NUMERO	FACTOR	RASGOS
1	A	Sizotimia- afectotimia
2	B	Inteligencia baja- Inteligencia Alta
3	C	Poco fuerza del yo- Mucha fuerza del yo
4	E	Sumision-Dominancia
5	F	Desurgencia- Surgencia
6	G	Poca Fuerza super yo- Mucha fuerza super yo
7	H	Timidez- Audacia
8	I	Dureza- Ternura
9	L	Confiable- Suspica
10	M	Practicidad- Imaginatividad
11	N	Senciallez- Astucia
12	O	Seguridad- Inseguridad
13	Q1	Conservaturismo- Radicalismo
14	Q2	Adhesion al grupo- Autosuficiencia
15	Q3	Baja Integracion- Mucho control
16	Q4	Poca Tensión- Mucha tensión

*FUENTE: ELABORACION PROPIA*

Para la calificación de las respuestas dadas del sujeto se puntúa son 1 o 2 de acuerdo a la clave de valoración, cada factor tiene un puntaje diferente se anotan en la hoja de respuestas

en los casilleros correspondientes a cada uno de los factores. Para determinar los niveles se realiza la interpretación de los resultados en sus dos polos en el nivel bajo están los puntajes 1, 2,3 en nivel alto del 7,8,9. Por último se establece el perfil personal y se realiza la interpretación de los resultados a partir de la significación de los niveles bajos y de los niveles altos en cada uno de los factores.

#### **4.5.2.6. TEST DEL PUEBLO**

Este test mide aspectos de la personalidad y aspectos afectivos emocionales ligados a la adaptación social. Este test consiste en dar una consigna y evaluar el dibujo.

Consigna: Dibuje llana y espontáneamente en una hoja de papel sin preocuparse del valor artístico un pueblo.

El test no es recomendable aplicar a niños menores de 16 años. Se evalúa a través de cómo el sujeto manipula las pequeñas piezas que representan elementos de edificaciones o conjuntos arquitectónicos, etc. La tarea del sujeto consiste en organizar espacialmente estas piezas en una estructura arquitectónica de acuerdo a la consigna.

#### **4.6. PROCEDIMIENTO:**

Para una mayor sistematización el trabajo de investigación se realizó de acuerdo a las siguientes fases:

1ra FASE: Coordinación con las instituciones y personas vinculadas al estudio. Así mismo se hizo el contacto con la Asociación de Fisicoculturismo de Tarija y se visitaron a algunos gimnasios donde practican estos sujetos.

2da FASE: Selección de los instrumentos. Se elegirán los instrumentos que se utilizara para la investigación.

3ra FASE: Selección de la muestra y establecimiento de rapport

Se elegirán de acuerdo al criterio de la muestra los individuos que participaron en esta investigación. Una vez seleccionados se habló con los participantes sobre la investigación.

#### 4ta FASE: Aplicación de los Instrumentos de Recolección de Datos

##### a) Entrevista

Una vez conformada la muestra de estudio se procedió a entrevistar en base a la guía de entrevista estructurada que permitió conocer los datos personales de cada sujeto y brindar información completa de su vivencia personal frente a este deporte.

La entrevista fue aplicada de manera individual, las preguntas elaboradas serán abiertas para dar mayor libertad de expresión al sujeto y para poder recabar mejor información para los fines de esta investigación; los datos que se obtendrán serán grabados para su posterior interpretación.

##### b) Aplicación de los test

Se empezó con la aplicación del test Del Pueblo para crear en el sujeto más confianza y que deje de lado posibles temores. Posteriormente se administrara el Test de Personalidad 16PF contando con un ambiente cómodo para permitir al sujeto responder adecuadamente a cada ítem de este test.

Luego se procedió a la administración del cuestionario de Adonis, el cuestionario de Autoestima 35-B y posteriormente el test de Ansiedad.

#### 5ta FASE: Elaboración de los diagnósticos

Para elaborar el diagnóstico se procedió a interpretar los datos obtenidos de los diferentes instrumentos empleados en la recolección de información. Una vez obtenidos los resultados individuales, se procederá a elaborar diagnósticos personales para ser entregados a cada uno de los sujetos que participaron en esta investigación.

#### 6ta FASE: Elaboración del Informe Final

Se trabajó en la elaboración del documento final, el mismo que presenta las conclusiones y recomendaciones a que dio lugar el estudio investigativo realizado.

## **CAPÍTULO V**

# **ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN DE LOS RESULTADOS**

## V.- ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN DE LOS DATOS

La información que se presenta en este capítulo expone los resultados que dan respuesta a los objetivos planteados en este trabajo.

### 5.1. ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN DE LAS ENTREVISTAS

En las entrevistas han participado 40 fisicoculturistas varones de entre 18 a 38 años con más de dos años de experiencia dentro de este deporte, dedicándose al día 2 horas a practicarlo, aunque muchos de ellos también se dedican a otras actividades físicas como: Kick boxing y ejercicios cardiovasculares, como trotar, usar la bicicleta.

A través de las entrevistas realizadas a los varones fisicoculturistas, referido a la **Información Personal**; los participantes afirmaron que los motivos que les llevaron a elegir este deporte es porque consideran que el estereotipo de hombre a seguir, el ser musculoso al igual que muchos súper héroes y actores de cine, que de alguna manera han influenciado en sus vidas, además ellos se sienten parte de un grupo llevando un estilo de vida en el cual su prioridad es el cuerpo, dentro de esto los sujetos consideran que son más saludables y que tienen una apariencia física más atractiva.

Incluso algunos de los participantes afirmaron que en su adolescencia no se sentían cómodos con su cuerpo debido a que eran muy delgados o por el contrario tenían sobre peso, esta forma de vida les da seguridad y confianza en sí mismos, además que la sociedad responde favorablemente con ellos debido a su apariencia, haciéndoles halagos por ejemplo un entrevistado manifestó que: *“la gente me ve distinto se impresiona cuando camino en la calle todos me miran hasta los hombres, muchas veces me sonrojo de lo mucho que me miran, incluso muchas de mis compañeras de trabajo me hablaban mejor, me felicitaban, me dicen que me veo muy bien”*, estos refuerzos positivos son los que impulsan al fisicoculturista a mantenerse en este deporte.

Respecto a la **Información Familiar** la mayoría de los fisicoculturistas cuentan con el apoyo moral de sus familias ésto quiere decir que sus familias están de acuerdo con el estilo de vida que llevan ya que como dijo un fisicoculturista: “*mis padres prefieren que esté dentro de un deporte, para no tener malas amistades y no me dedique a tomar como lo hacen muchos de los chicos a mi edad, incluso entre mi círculo familiar soy un ejemplo a seguir debido a que tengo mi profesión y me dedico a un deporte*”.

Económicamente la mayoría se solventa solo, debido a que ya tienen sus respectivos trabajos y profesiones.

En cuanto a la **Autoestima** muchos de los fisicoculturistas consideraron que este deporte es muy estético, y los hace lucir presentables, ésto genera en ellos una confianza y muchas veces aires de superioridad, por ejemplo como dijo uno de los participantes: “*Gracias a este deporte muchos me admiran y me envidian*”, y otro sujeto también manifestó: “*Hay temporadas que estoy tan grande muscularmente, que no puedo evitar reírme de los pobres flacos*”. Ellos dicen sentirse mejor que los demás, porque consideran que no cualquiera tiene la determinación de seguir este deporte debido a que es bastante caro y sacrificado, es por eso que muestran orgullo por su cuerpo.

Muchos fisicoculturistas se distinguen de sus grupos de pares por este deporte, haciendo de ellos su identidad por ejemplo uno de los participantes dijo: “*Cuando estoy en el gimnasio soy el líder*” y otro sujeto dijo “*La jerarquía que tengo entre mis amigos es de ser el hombre musculoso, soy el que los va a proteger*”.

También en la entrevista se investigó acerca de **Suplementos y salud**, al respecto la mayoría de los sujetos afirmaron que alguna vez consumieron algunas sustancias para ganar músculo, y que a partir de esto ganaron fuerza y tuvieron más músculo, esto les hizo sentirse mejor consigo mismos. Pero también afirmaron que los suplementos entre ellos anabólicos, proteínas y otros, les hacían cambiar su estado de ánimo, de manera que se sentían más sensibles, Incluso uno de los encuestados dijo: “*Cuando consumo anabólicos me hago más agresivo, intolerante, no soporto a nadie*”, a pesar que son bastante caras estas sustancias

ellos afirman que hacen lo posible en consumirlas, y que han recibido constantes críticas de la sociedad debido a esto, uno de los entrevistados dijo: *“algunos no valoran un cuerpo trabajado los demás se burlan, hablan mal, dicen que somos hinchados, que nuestro miembro es pequeño, considero que existe mucha ignorancia respecto a este tema”*.

En cuanto a su **Vida Social**; los fisicoculturistas afirmaron que antes de practicar este deporte su vida social era mucho mejor, debido a que ahora no disponen de mucho tiempo porque el tiempo libre que les queda después de trabajar o estudiar, lo invierten en el gimnasio y en actividades relacionadas a su apariencia, entonces su vida social se ha reducido, uno de los encuestados manifestó que *“afecta mi vida social porque muchas veces a mi novia sólo la puedo ver en la noche, y por entrenar son pocas las horas que la puedo ver, y esto me trae muchos problemas con ella”*.

Por otra parte, también aseguran que el estar en este deporte les ha alejado de las malas amistades y llevan una vida más saludable debido a que si ellos consumen bebidas alcohólicas, u otras sustancias su desarrollo muscular baja, es por esa razón que muchos fisicoculturistas se están privando de ir a ciertos lugares como restaurantes o fiestas ya que no pueden consumir muchas de las comidas y bebidas que se consume habitualmente porque tienen un alto contenido de grasas, y en caso de las bebidas, ellos no consumen alcohol. También informaron que la dieta y los cuidados que ellos siguen son en periodo de competición que dura de 3 a 6 meses, pasando este periodo, ellos pueden consumir y visitar todos los lugares que desean.

Por último se indagó en la **Imagen Corporal** de esa manera se pudo notar que los participantes tienen una alta preocupación y atención en su imagen corporal ya que algunos dijeron que a veces, tuvieron insomnio a causa de su preocupación de haber bajado de peso, es por esa razón que muchos no quieren dejar este deporte debido a que se preocupan no poder mantener su apariencia manifestándose así un encuestador *“un tiempo quise dejar este deporte, porque a veces llega a ser cansador, pero no pude porque después de tres meses, me sentía flaco y no me gustaba verme así”*. Incluso muchos de ellos afirmaron que

son bastantes perfeccionistas a la hora de evaluarse físicamente, comparándose continuamente con sus demás compañeros de gimnasio.

## 5.2. RASGOS DE PERSONALIDAD DE LA MUESTRA DE ESTUDIO

### CUADRO N° 2

#### 16 FACTORES DE PERSONALIDAD

	Bajo		Medio		Alto		Total	
	F	%	F	%	F	%	F	%
A Sizotimia - Afectonimia	22	55,0%	18	45,0%	0	0,0%	40	100%

<b>B</b> Inteligencia baja- Inteligencia alta	6	15,0%	24	60,0%	10	25,0%	40	100 %
<b>C</b> Poca fuerza del yo - Mucha fuerza de yo	31	77,5%	9	22,5%	0	0,0%	40	100%
<b>E</b> Sumisión - Dominancia	4	10,0%	18	45,0%	18	45,0%	40	100%
<b>F</b> Desurgencia - Surgencia	2	5,0%	25	62,5%	13	32,5%	40	100 %
<b>G</b> Poca fuerza del súper yo - Mucha fuerza del súper yo	34	85,0%	5	12,5%	1	2,5%	40	100%
<b>H</b> Timidez – Audacia	19	47,5%	21	52,5%	0	0,0%	40	100%
<b>I</b> Dureza – Ternura	6	15,0%	14	35,0%	20	50,0%	40	100%
<b>L</b> Confiante - Suspica	16	40,0%	22	55,0%	2	5,0%	40	100%
<b>M</b> Practicidad - Imaginatividad	6	15,0%	25	62,5%	9	22,5%	40	100%
<b>N</b> Sencillez – Astucia	6	15,0%	26	65,0%	8	20,0%	40	100 %
<b>O</b> Seguridad - Inseguridad	2	5,0%	14	35,0%	24	60,0%	40	100 %
<b>Q1</b> Conservadurismo – Radicalismo	3	7,5%	18	45,0%	19	47,5%	40	100%
<b>Q2</b> Adhesión al grupo - Autosuficiencia	2	5,0%	28	70,0%	10	25,0%	40	100%
<b>Q3</b> Baja integración - Mucho control	19	47,5%	20	50,0%	1	2,5%	40	100%
<b>Q4</b> Poca tensión - Mucha tensión	0	0,0%	3	7,5%	37	92,5%	40	100%

*FUENTE: ELABORACION PROPIA*

Los rasgos de personalidad ofrecen una explicación clara y sencilla de las consistencias conductuales de las personas, permitiendo comparar fácilmente de una persona a otra. Los rasgos son característicos de la personalidad y comportamientos consistentes que se manifiestan en diferentes situaciones. (Feldman Robert S. 2009).

Por lo tanto una vez analizados los resultados obtenidos de los rasgos de personalidad de los fisicoculturistas se expondrán los datos más relevantes:

**PUNTAJES SECUNDARIOS:** No se encontró factores de segundo orden.

## **PERFIL GENERAL**

### **Puntajes Bajos**

1) **FACTOR G: Poca fuerza del súper Yo:** Este ítem presenta uno de los puntajes más “Bajos” con el 85%, significando que los individuos que obtienen una calificación baja en este Factor, tienen la tendencia a ser caprichosos, esto se puede notar porque a pesar de que presentan un cuerpo musculoso, siguen buscando verse como otros, con estándares cada vez más difíciles de alcanzar. A estas personas se los considera frívolos debido a su vida es superficial pareciendo que no se preocupan por los demás, enfocándose cada vez más a sí mismos y su apariencia.

Es necesario resaltar que los varones fisicoculturistas también mostraron ser inmaduros, debido a su dedicación minuciosa de su cuerpo; incluso se puede corroborar con la investigación de Alonso Martell (2006), donde dice que *“las personas adictas a su cuerpo son personas inmaduras por su excesiva dedicación al cuerpo”*. Estos sujetos también presentan poca aceptación de normas convencionales y despreocupación por ellas, porque según las entrevistas, ellos no viven como el común de la gente, ya que viven una vida diferente, según sus propias reglas, con una dieta estricta, su prioridad es su cuerpo dejando de lado muchas veces el estudio o trabajos, se puede ver en la investigación de Alonso Martell donde dice *“estas personas no se integran del todo en la sociedad”*.

Por otra parte son relajados con las normas sociales; porque el tener un cuerpo estructurado les da gratificación y confianza en sí mismos ante la sociedad, haciendo que ellos se relajen.

2) **FACTOR C: Poca fuerza del Yo:** Este factor tiene un nivel “Bajo” del 77%, mostrando que los encuestados tienden a ser emocionalmente inmaduros e impulsivos, débiles para tolerar las frustraciones, evasivos, rehúyen de tomar decisiones, fácilmente se enojan con las cosas y la gente. Generalmente son insatisfechos, en este caso se puede notar que la mayoría

de los fisicoculturistas no creen haber alcanzado su cuerpo ideal, quedando continuamente insatisfechos.

Son personas que se ven afectados por los sentimientos, esto es debido a que a la larga son personas solitarias e individualistas, ocasionando que con el tiempo tengan pocas personas de soporte emocional, en este caso el doctor Rafael Gutiérrez, en la revista digital Punto Vital (2013), menciona que en el fisicoculturismo el factor importante es el social comentando al respecto que se trata de “*individuos que a la larga son solitarios, introvertidos e independientemente de ese gran cuerpo, temen al fracaso y son intolerantes antes las bromas. Son complicados*”; a causa de esto son poco estables emocionalmente, porque también a pesar que son físicamente musculosos, siguen teniendo una preocupación constante sobre su cuerpo, comparándose con los demás, ésto les lleva a una frustración al no alcanzar el cuerpo ideal.

3) **FACTOR A: Sizotimia:** En este factor se tiene un nivel “Bajo” del 55%, significando que los individuos que recibe una calificación baja en este ítem tiene la tendencia a ser estirados, fríos, reservados, ésto es debido a que muchas veces se sienten superiores a los demás que no practican este deporte, ésto lo podemos comprobar con las respuestas de los sujetos en la entrevista afirmando que: *Gracias a este deporte muchos me admiran y me envidian*”, y otro entrevistado también manifestó: *“Hay temporadas que estoy tan grande muscularmente, que no puedo evitar reírme de los pobres flacos”*.

A muchos de ellos les gusta trabajar solo o en compañía de personas que consideran intelectuales, en este caso se puede notar claramente porque estos hombres han elegido este deporte ya que es un deporte donde no depende de los demás, es decir se practica solo sin necesidad de un grupo como el futbol u otros. Es un deporte totalmente individualista.

También suelen ser criticones, obstructivo, acaparadores y excluyentes, es porque al recibir atención de los demás, sienten aires de superioridad que los hace tener estas actitudes creyendo que son los protagonistas.

## Puntajes Altos

1) **FACTOR Q4: Mucha tensión:** Primeramente en el Factor Tensión se tiene un nivel “Alto” con el 92%, concluyendo que los individuos que obtienen un alto puntaje, tienden a ser excitables, desasosegados, irritables, impacientes, inestables, la mayoría de los fisicoculturistas presentan estos rasgos debido a la frustración que sienten debido a la preocupación sobre su cuerpo, las dietas rígidas, los horarios ya que muchas veces el tiempo no les alcanza entre trabajar o estudiar y dedicarse al fisicoculturismo, incluso se puede notar que sus vidas económicas presentan preocupación debido a los gastos altos que demanda este deporte, así mismo dijo Arbinaga en el Cuaderno de Medicina Psicosomática y Psiquiatría de Enlace 2003; pag.8, *“Podría decirse que el culturista es un atleta las veinticuatro horas del día, tanto en su estilo de vida como en su forma de ser”*.

Por otro lado, ellos, con frecuencia se sienten demasiado fatigados, pero son incapaces de mantenerse inactivos a consecuencia de que constantemente se están presionando y exigiendo a sí mismos para llegar al ideal deseado, debido a que de esa forma han encontrado aceptación dentro de la sociedad y de algunos fisicoculturistas se ha vuelto su identidad frente a sus amigos; esto se puede corroborar con lo que dice el experto en medicina del deporte el doctor Rafael Gutiérrez (2013), *“los fisicoculturistas constituyen una familia extraña donde es fácil entrar, pero muy difícil salir porque te entrega una visión distorsionada de la realidad y eso es claramente patológico”*.

2) **FACTOR O: Inseguridad:** Presenta un nivel “Alto” del 60%, significando que los individuos que han recibido un puntaje alto en este factor poseen la tendencia a padecer depresiones, a evitar a la gente, esto es a consecuencia de que algunos fisicoculturistas dejan de lado otras actividades, como reuniones sociales y familiares, por ir al gimnasio ocasionando que se aíslan cada vez más de las personas que están fuera de este ámbito deportivo, por otra parte también influye en esto las dietas estrictas impidiendo relacionarse normalmente ya que en el periodo de pre competición con los fisicoculturista no pueden comer grasas por lo tanto se mantienen alejados.

Generalmente viven muy preocupados de los cambios en sus estados de ánimo, dado que, en la entrevista se puede notar que algunos de los individuos padecían de insomnio debido a la preocupación ya sea por subir o bajar de peso, de igual manera como Kathy Kater (2006) en un trabajo de investigación “las personas de verdad son de todas las tallas” enfatizó sobre el fisicoculturismo, diciendo que *“la musculatura excesiva o la delgadez poco natural, están poco motivadas por la salud porque los hombre se han vuelto inseguros sobre su apariencia”*, afectando así su estado de ánimo.

Por otra parte, estos individuos están inclinados a tener sentimientos de ansiedad. No se sienten aceptados por los grupos ni con espíritu para participar en ellos, así como dice Alejo García en su tesis Doctoral de “diferencias individuales en estilos de personalidad y rendimiento en deportistas” esto es debido *“al estrés propio de la competición y los deseos de ganar, son factores que pueden afectar a los deportistas, inhibiendo sus relaciones sociales y produciendo trastornos emocionales (estrés, ansiedad, depresión)”*.

3) **FACTOR I. Ternura.** En cuanto al Factor Sensibilidad se tiene un nivel “Alto” del 50%, significando que los sujetos encuestados presentaron tendencia a ser tiernos, imaginativos, artísticos, soñadores, es debido a que muchos de ellos desde su infancia han soñado en ser como sus superhéroes o actores de cine siendo ellos sus modelos a seguir, expresando algunos participantes *“siempre me gustó el fisicoculturismo, era mi modelo a seguir desde niño, incluso forraba mis carpetas de personajes de superhéroes”*, otro sujeto también dijo: *“Para mi, el ejemplo a seguir fue Arnold Schwarzenegger me gustaban sus películas de acción, desde ahí pensé que esa era la apariencia que tiene un verdadero hombre”*.

Este tipo de sueños les ha hecho dependientes del ejercicio, uno de los fisicoculturistas dijo, *“un tiempo quise dejar este deporte, porque a veces llega a ser cansador, pero no pude porque después de tres meses, me sentía flaco y no me gustaba verme así”*, otro también dijo, *“he intentado dejarlo muchas veces porque me sentía aburrido con lo mismo, llega a ser muy monótona esa vida, pero no logré encontrar otra forma de relajarme ya que no sé practicar otro deporte”*, por supuesto es preciso recalcar, tomando en cuenta que los

participantes en esta investigación vienen haciendo fisicoculturismo más de dos años y inclusive uno de los entrevistados ya lleva dentro de dicho deporte 20 años.

Algunas veces son personas exigentes, ya que tienen un ideal y buscan llegar al mismo exigiéndose y esforzándose continuamente, uno de los participantes respondiendo a la pregunta de la entrevista; ¿cómo te has sentido con la evolución de tu cuerpo?, dijo: *“No lo veo excelente, ya llevo 9 años en este deporte y no logré lo que quería, a pesar de haber ganado el tercer puesto en el Campeonato de Fisicoculturismo Sudamericano, aún quisiera ganar el primer puesto”*.

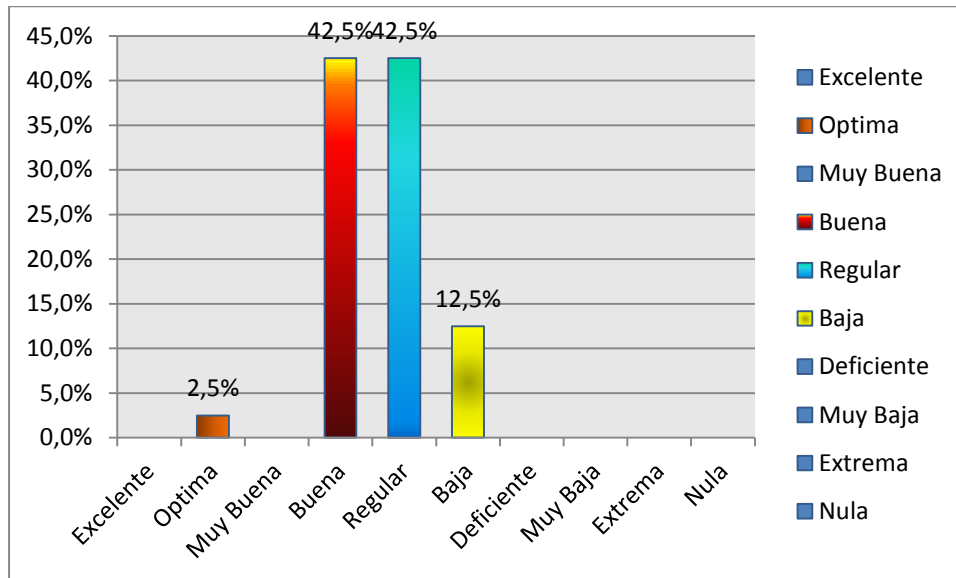
Por otro lado, muchas veces sus aires de grandeza, como ya se mencionó anteriormente, les lleva a no les gustarles las personas ordinarias y los trabajos pesados.

### 5.3. NIVEL DE AUTOESTIMA DE LA MUESTRA DE ESTUDIO

**CUADRO N° 3**  
**NIVEL DE AUTOESTIMA**

	<b>F</b>	<b>%</b>
Excelente	0	0,0%
Óptima	1	2,5%
Muy Buena	0	0,0%
Buena	17	42,5%
Regular	17	42,5%
Baja	5	12,5%
Deficiente	0	0,0%
Muy Baja	0	0,0%
Extrema	0	0,0%
Nula	0	0,0%
<b>TOTAL</b>	<b>40</b>	<b>100,0%</b>

FUENTE: ELABORACION PROPIA



Según Coopersmith la autoestima es la evaluación que el individuo hace y habitualmente mantiene con respecto a si mismo. Esta autoestima se expresa a través de una actitud de aprobación o desaprobación que refleja el grado en el cual el individuo cree en sí mismo para ser capaz, productivo, importante y digno. Por tanto, la autoestima implica un juicio personal de la dignidad que es expresado en las actitudes que el individuo tiene hacia si mismo.

Agrega el mismo autor, que la autoestima resulta de una experiencia subjetiva que el individuo transmite a otros a través de reportes verbales y otras conductas expresadas en forma evidente que reflejan la extensión en la cual el individuo se cree valioso, significativo y exitoso, por lo cual implica un juicio personal de su valía (Castillo, C.2000: pag. 22).

En este caso, se puede concluir que los hombres fisiculturistas presentan por lo general una autoestima alta-media, para su mayor comprensión de los resultados se expondrá los resultados más relevantes:

1). **Autoestima Buena:** Se obtuvo el nivel más alto en autoestima buena con el 42,5%, esto quiere decir que los varones fisiculturistas tienen una buena imagen de sí, esto es debido a

que su apariencia les hace sentir más confiados y seguros con respecto a sí mismos; claramente se puede notar en la respuesta de una de las entrevistas donde un entrevistado dijo *“el tener un buen cuerpo me da más confianza en mí mismo, seguridad”*.

Por consiguiente, son personas que se ven humildes, alegres, porque al sentirse bien con su cuerpo y al relajarse debido a los ejercicios que realizan diariamente, estos sujetos son más calmados, alegres siendo personas agradables socialmente, así mismo, dijo un participante *“Ahora que soy fisicoculturista mis compañeras de trabajo me hablan mejor, me dicen que me veo bien”*.

Las personas que presentan un nivel alto en este ítem suelen animarse a luchar con todas sus fuerzas para alcanzar sus proyectos porque, si le sale mal, eso no compromete su autoestima; ésto es muy notorio en los fisicoculturistas ya que es un deporte que se necesita mucha persistencia debido al tiempo que toma y al gasto económico, aún teniendo estas dificultades; se puede notar que los participantes luchan para conseguir su meta, que es el cuerpo deseado, mostrando claramente sus deseos de superación.

Además, se ha visto científicamente que el ejercicio puede mejorar la imagen corporal de las personas. Los hombres de ciencia aseguran que con el solo hecho de invertir el esfuerzo en el gimnasio para ponerse en forma, es suficiente para que la gente crea que tiene un mejor aspecto. Tener una buena imagen corporal puede influir en todas las áreas de nuestra vida, como es el caso de los entrevistados que afirmaron que antes de tener ese cuerpo, eran si bien delgados o gordos, hoy, con este deporte han llegado a tener mucha confianza en sus capacidades. De este modo, pueden tomar decisiones y asumir riesgos y enfrentarse a tareas con una alta expectativa de éxito ya que se ven a sí mismas de un modo positivo. Para corroborar lo dicho se puede ver que uno de los encuestados dijo en la entrevista, en cuanto a la pregunta que se le hizo de *¿Cómo se sentías antes de practicar el fisicoculturismo y cómo te sientes ahora?* respondió: *“Ahora me siento mejor, me veo mejor, algo en mi interior crece y mejora, al elevarse mi autoestima, también ha hecho que desee tener más cosas a mi altura, como una novia más atractiva que las que tuve antes”*.

2) **Autoestima Regular:** Se obtuvo uno de los niveles más altos con el 42,5%, ésto quiere decir que la mayoría de los participantes se quieren y tienen una buena imagen de sí mismos, pero su autoestima es demasiado frágil a la posible llegada de derrotas, vergüenzas, o cualquier obstáculo y por eso siempre están nervioso, continuamente utilizan mecanismos de defensa, uno de los mecanismos más utilizados cuando tienen una autoestima regular consiste en evitar tomar decisiones, ya que en el fondo se tiene demasiado miedo a tomar la decisión equivocada porque esto podría poner en peligro su autoestima.

Muchos denominados fanfarrones tendrían autoestima regular, que consiste en un tipo por el cual la persona sostiene su autoestima de alguna hazaña en particular como puede ser éxitos, riquezas, poder o belleza de una imagen de superioridad que cuesta mantener. En este caso como ya se dijo anteriormente muchas veces los fisiculturista tienen episodios de aires de superioridad, según las entrevistas se pudieron notar estos aspectos, y algunos de ellos han integrado este deporte como parte de su identidad.

Por otra parte, también es preciso recalcar lo mucho que les cuesta mantener esta imagen tanto económicamente como físicamente. Así mismo, con respecto a esto un fisiculturista dijo: *“He llegado a gastar hasta 2 mil dólares al año en este deporte entre productos y el gimnasio”* y también dijo otro participante *“Muchas veces me he lesionado debido al exceso de ejercicio”*.

3) **Autoestima Baja:** Este nivel se presenta con 13%, esto quiere decir que las personas con una autoestima baja son inseguras, insatisfechas, se puede notar porque constantemente buscan mejorar su cuerpo, quedando muchas veces insatisfechos debido a su inseguridad, que por consecuencia, llegan a ser sensibles a las críticas, ya que dentro de las entrevistas se puede ver que ellos no se sienten bien cuando parte de la sociedad no los acepta, así dijo uno de ellos *“ No todos valoran un cuerpo trabajado, algunos se hacen la burla diciendo que nos pinchamos o que nuestro miembro es pequeño”*.

Del mismo modo, en ocasiones pueden tratar de agradar a los demás para recibir un refuerzo positivo para aumentar su autoestima, de esa manera muchos de las fisiculturista son

instructores, e incluso los que no trabajan para ello de igual manera ayudan a los demás a mejorar su estado físico, con consejos y asesoramiento.

4) **Autoestima Óptima:** Este nivel se alcanzó con el 2,5%, esto quiere que decir algunos de los varones fisiculturistas poseen una visión de sí mismos y de sus capacidades realistas, positivas, no necesitan de la aprobación de los demás, no se creen ni mejores ni peores que nadie.

Muestra sus sentimientos y emociones con libertad, afrontan los nuevos retos con optimismo, intentando superar el miedo y asumiendo responsabilidades. Teniendo en cuenta las entrevistas se puede añadir que algunos de los fisiculturistas no se dedican totalmente a su cuerpo debido que tienen sus profesiones y presentan también otros sueños e ideales que alcanzar, tratando de no abocarse a una sola área y realizando este deporte más por salud que por apariencia.

Estos sujetos se comunican con facilidad, les satisfacen las relaciones sociales tienen iniciativa para dirigirse a la gente, aceptan las frustraciones, aprenden de los fracasos, son creativos e innovadores, les gustan desarrollar los proyectos y perseveran en sus metas. En otras palabras, estos sujetos utilizan muy bien el concepto de práctica deportiva en el fisiculturismo porque no se están obsesionando con su cuerpo, ni exponiéndose a prácticas que a la larga pueden ser dañinas como las sustancias, anabólicos, ni dietas estrictas, realizando después de ejercitar su vida normal en todos los ámbitos.

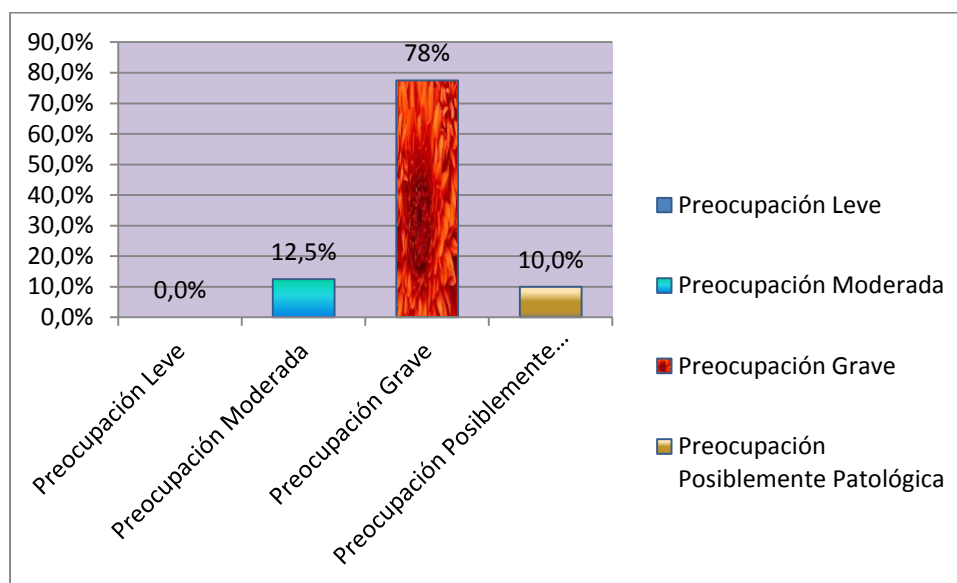
#### 5.4. GRADO DE PREOCUPACIÓN CON LA IMAGEN CORPORAL

**CUADRO N°4**  
**PREOCUPACIÓN CORPORAL**

	<b>F</b>	<b>%</b>
Preocupación Leve	0	0,0%
Preocupación Moderada	5	12,5%

Preocupación Grave	31	77,5%
Preocupación Posiblemente Patológica	4	10,0%
<b>Total</b>	<b>40</b>	<b>100,0%</b>

*FUENTE: ELABORACION PROPIA*



La imagen corporal o esquema corporal consiste en el conocimiento y representación simbólica global del propio cuerpo, es decir, es la manera en que te ves y te imaginas a ti mismo. Esta imagen se constituye por un componente perceptivo, un componente cognitivo afectivo y un componente conductual que se encuentran interrelacionados entre sí y es creado a partir del registro visual con el propio cuerpo siempre situado en un determinado contexto y una determinada cultura que lo definen a lo largo de su proceso evolutivo. En cuanto al componente perceptivo, se refiere a la precisión con la que se percibe el tamaño, el peso y las formas. Los aspectos cognitivo afectivos son los sentimientos, actitudes, pensamientos que despiertan el propio cuerpo y con aspectos conductuales nos referimos a conductas que se pueden derivar de los anteriores factores como la evitación de la exhibición del cuerpo o el uso de rituales, entre otros.

En cuanto al grado de preocupación con la imagen corporal de los varones fisiculturistas se tomarán los datos más sobresalientes del Cuadro Nro. 3:

1) Preocupación Grave: Los fisicoculturistas presentan una “preocupación Grave” con un 78%, es debido a que pasan demasiado tiempo prestando atención a su físico esto se refleja en los largos periodos que pasan en el gimnasio, su preocupación por usar productos de aumento de masa muscular, comer alimentos ricos en proteínas haciendo dietas estrictas, gastando sumas considerables de dinero en su forma de vida.

2) Preocupación Moderada: En cuanto a la Preocupación Moderada “se tiene que el 13 % de los fisicoculturistas son individuos que realizan este deporte porque les ayuda a estar sanos, fuertes, enérgicos, sienten que les da una mejor apariencia y a tener más vitalidad para actividades del día a día, como ser en el hogar, trabajo, etc.

3) Preocupación Posiblemente Patológica: Continuando con la preocupación posiblemente patológica se presenta con un 10%, estos individuos sufren de una autoimagen distorsionada ya que ellos a pesar de tener una gran masa muscular sienten que no tiene la apariencia que desean, exigiéndose cada vez más, tomando productos de aumento de masa muscular, usando cosméticos que le ayuden a resaltar su apariencia, haciendo dietas estrictas, pasando largas horas en el gimnasio, usando una cantidad monetaria elevada para mantener su apariencia. Estas personas que puntuaron en estos ítems son más propensas a padecer enfermedades mentales como la adicción al ejercicio, trastornos alimentarios como la anorexia, la bulimia, la ortorexia, la vigorexia.

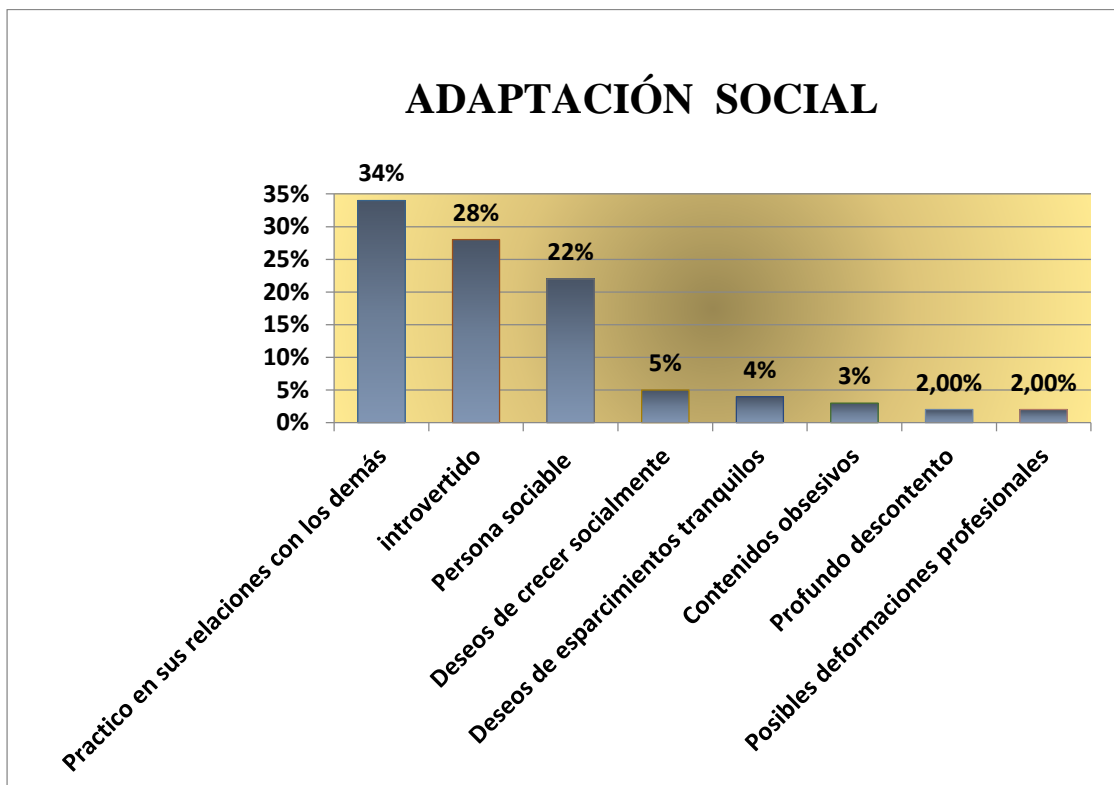
## 5.5. ADAPTACIÓN SOCIAL DE LA MUESTRA DE ESTUDIO

**CUADRO N° 5**  
**ADAPTACIÓN SOCIAL**

INDICADORES	F. R.	%
Practico en sus relaciones con los demás	38	34%
introvertido	31	28%
Persona sociable	24	22%

Deseos de crecer socialmente	6	5%
Deseos de esparcimientos tranquilos	5	4%
Contenidos obsesivos	3	3%
Profundo descontento	2	2%
Posibles deformaciones profesionales	2	2%
<b>TOTAL</b>	<b>111</b>	<b>100</b>

FUENTE: ELABORACION PROPIA



La adaptación social es el proceso por el cual un grupo o un individuo modifica sus patrones de comportamiento para ajustarse a las normas imperantes en el medio social en el que se mueve, porque al adaptarse, un sujeto abandona hábitos o prácticas que formaban parte de su comportamiento, pero que están negativamente evaluadas en el ámbito al que desea

integrarse, y eventualmente adquiere otros en consonancia con las expectativas que se tienen de su nuevo rol. La adaptación, en este sentido, es una forma de socialización secundaria, ya que opera tomando como base las habilidades sociales con las que el sujeto ya cuenta.

Para analizar la adaptación social de los hombres fisicoculturistas, se tomaran los datos más relevantes del test del Pueblo:

1) Primeramente el indicador **sentimiento práctico en sus relaciones con los demás** tiene un puntaje alto del 34%, lo que manifiesta que los fisicoculturistas en cuanto a su adaptación social muchas veces no les gusta hacer amistades sin un fin o provecho.

2) En cuanto al indicador **Introverso**, presenta un puntaje alto con el 28%, esto quiere decir que los participantes son personas que están más preocupados por el mundo interior de la mente. Disfrutan pensar, explorar sus pensamientos y emociones. A menudo evitan situaciones sociales porque el estar con otras personas drena su energía, así mismo dijo: *La especialista de la FES Iztacala subrayó que para algunos fisicoculturistas, la obsesión es tan grande que dejan de lado otras actividades, como reuniones sociales y familiares, o actividades de solaz, por ir al gimnasio.* Esto es cierto hasta cuando tienen buenas habilidades sociales.

Cuando los introvertidos quieren estar solos, no es, en sí mismo. Significa que o necesitan recuperar su energía de estar alrededor de otras personas o que simplemente quieren tiempo para estar con sus propios pensamientos; esto se puede notar en por qué eligieron este deporte y no así uno que se requiera un grupo colectivo indispensablemente.

4) El indicador de **persona sociable** con el 22%, hace referencia que los fisicoculturistas si bien son introvertidos ésto no hace que ellos se relacionen amigablemente, incluso muchos de ellos se consideran líderes en su ámbito del deporte.

5) En cuanto al indicar **deseos de crecer socialmente**, con un puntaje de 5%, ésto hace referencia a que los fisicoculturistas anhelan mejorar su estatus en el círculo social, en este

deporte muchos de los participantes han cambiado su apariencia haciendo que tengan mejores oportunidades para crecer socialmente, así mismo dijo uno de ellos: *Antes era flaquito, todos se burlaban de mí, ahora las chicas se acercan más y tengo mejor presencia.*

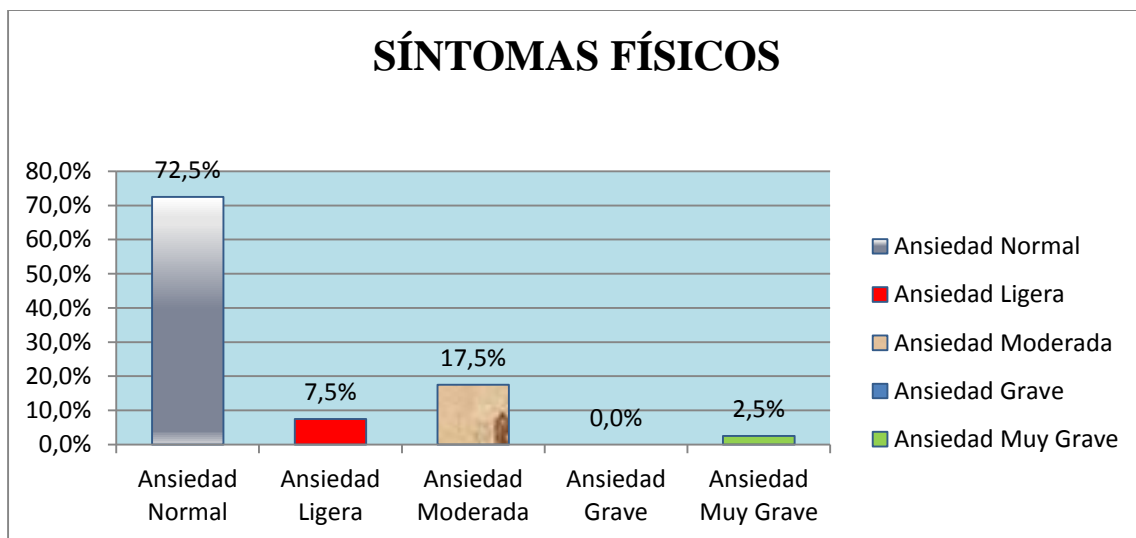
6) En el indicador **Deseos de esparcimientos tranquilos** con el 4%, hace referencia el deseo de tener ambientes adecuados para este deporte.

## 5.6. NIVEL DE ANSIEDAD DE LA MUESTRA DE ESTUDIO

**CUADRO N° 6**  
**SÍNTOMAS FÍSICOS**

	F	%
Ansiedad Normal	29	72,5%
Ansiedad Ligera	3	7,5%
Ansiedad Moderada	7	17,5%
Ansiedad Grave	0	0,0%
Ansiedad Muy Grave	1	2,5%
<b>TOTAL</b>	<b>40</b>	<b>100,0%</b>

FUENTE: ELABORACION PROPIA



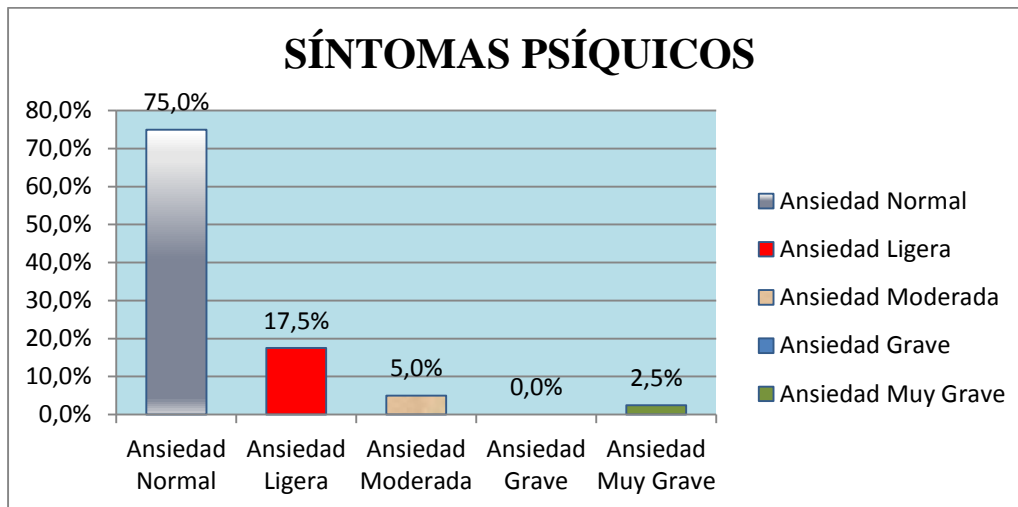
Uno de los niveles de ansiedad que se puede notar claramente en los síntomas físicos en personas fisicoculturistas son de **ansiedad normal** con el **72,5%** esta ansiedad y sus manifestaciones, no puede ni deben eliminarse, dado que se trata de un mecanismo funcional y adaptativo. Se trata de saber convivir con la ansiedad, sin perder la operatividad, ésto es debido que ellos con el deporte que realizan son menos propensos a tener un ansiedad elevada.

En cuanto a la **ansiedad moderada** lo presentan con **17,5%**, significa que algunos de los fisicoculturistas se sienten ansiosos con su ritmo de vida y las exigencias del día a día. También este tipo de ansiedad está conectada con pensamientos en el futuro estos individuos no están en el aquí y ahora si no que están fantaseando acerca lo que te va a pasar.

#### **CUADRO N° 7** **SÍNTOMAS PSÍQUICOS**

	<b>F</b>	<b>%</b>
Banda Normal	30	75,0%
Ansiedad Ligera	7	17,5%
Ansiedad Moderada	2	5,0%
Ansiedad Grave	0	0,0%
Ansiedad Muy Grave	1	2,5%
<b>TOTAL</b>	<b>40</b>	<b>100,0%</b>

*FUENTE: ELABORACION PROPIA*



En cuanto a los síntomas psíquicos la **ansiedad normal** se encuentra con el puntaje más alto del 75%, esta ansiedad normal y sus manifestaciones, no puede ni deben eliminarse, dado que se trata de un mecanismo funcional y adaptativo. Se trata de saber convivir con la ansiedad, sin perder la operatividad.

En cuanto a la **ansiedad ligera** los sujetos la presentan con el 17,5%, lo cual indica ninguna gravedad en cuanto a la intensidad ya que pueden ser síntomas de ansiedad pero que suelen ser pasajeros, en el cual por ejemplo la ansiedad Ligera es un fenómeno que se da en todas las personas y que, bajo condiciones normales, mejora el rendimiento y la adaptación al medio social, laboral, o académico; se puede manifestar en situaciones estresantes generadas por los problemas diarios de convivencia, debido a esto los participantes afirmaron que presentan nervios, se sienten desasosegados por dentro, amenazados, con miedos difusos, se notan cansados.

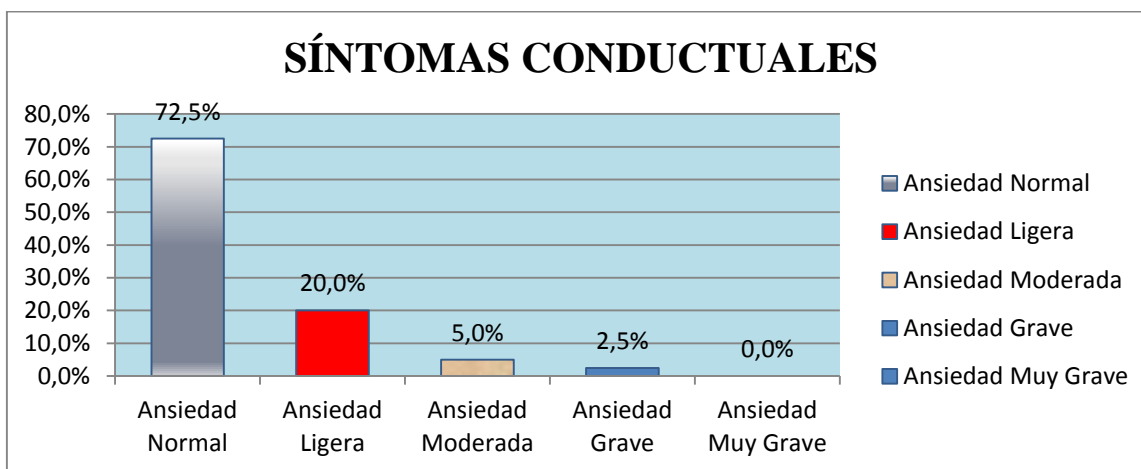
La **ansiedad moderada**, se presenta con el 5%, esto quiere decir que algunos de los fisiculturistas se sienten ansiosos debido a que tiene mucho que ver con el ritmo y las exigencias del día a día. También este tipo de ansiedad está conectada con el futuro con pensamientos estos individuos no están en el aquí y ahora sino que están fantaseando acerca lo que te va a pasar.

Finalmente la **ansiedad muy grave** se presentó con el 2,5%, este resultado tal vez está relacionado con el que algunos de los participantes han presentado preocupación probablemente patológica, porque no se siente bien con su cuerpo.

**CUADRO N° 8**  
**SÍNTOMAS CONDUCTUALES**

	F	%
Banda Normal	29	72,5%
Ansiedad Ligera	8	20,0%
Ansiedad Moderada	2	5,0%
Ansiedad Grave	1	2,5%
Ansiedad Muy Grave	0	0,0%
<b>TOTAL</b>	<b>40</b>	<b>100,0%</b>

*FUENTE: ELABORACION PROPIA*



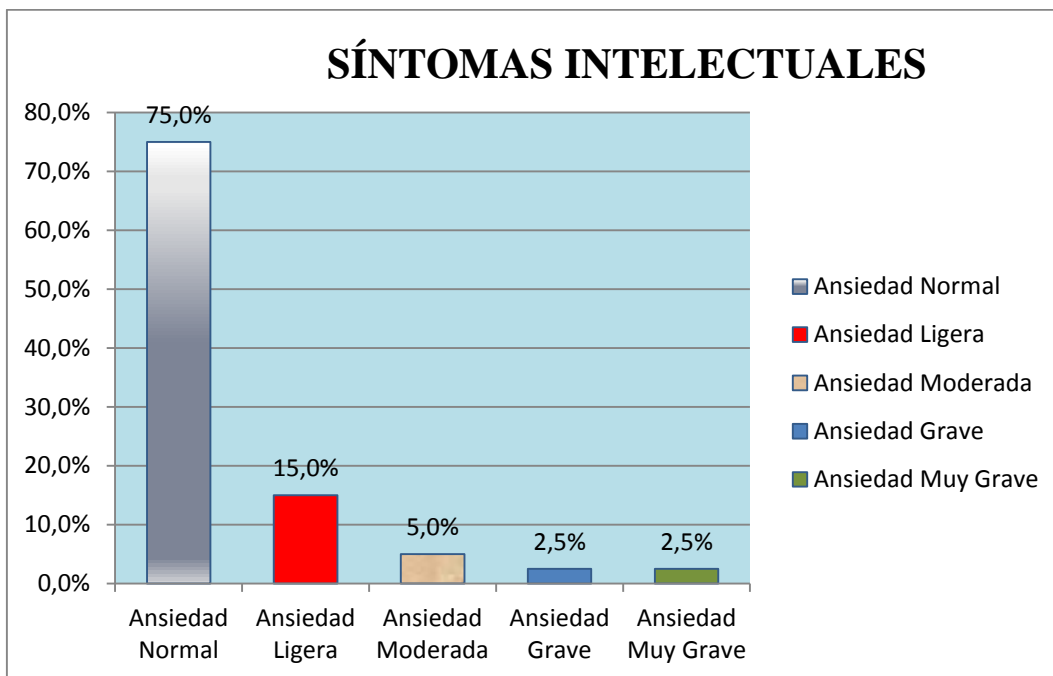
En cuanto a los síntomas psíquicos de **ansiedad normal** este nivel se encuentra con el puntaje más alto del 72,5%, La ansiedad normal y proporcionada, así como sus manifestaciones, no puede ni deben eliminarse, dado que se trata de un mecanismo funcional y adaptativo. Se trata de saber convivir con la ansiedad, sin perder la operatividad.

En cuanto a la **ansiedad ligera** los sujetos presentan esta ansiedad con el 20 %, Lo cual indica ninguna gravedad en cuanto a la intensidad ya que pueden ser síntomas de ansiedad pero que suelen ser pasajeros, en el cual por ejemplo la ansiedad ligera es un fenómeno que se da en todas las personas y que, bajo condiciones normales, mejora el rendimiento y la adaptación al medio social, laboral, o académico se puede manifestar en situaciones estresantes generadas por los problemas diarios de convivencia, debido a ésto los participantes afirmaron que presentan nervios, se sienten desasosegados por dentro, amenazados, con miedos difusos, se notan cansados.

**CUADRO N° 9**  
**SÍNTOMAS INTELECTUALES**

	<b>F</b>	<b>%</b>
Banda Normal	30	75,0%
Ansiedad Ligera	6	15,0%
Ansiedad Moderada	2	5,0%
Ansiedad Grave	1	2,5%
Ansiedad Muy Grave	1	2,5%
<b>TOTAL</b>	<b>40</b>	<b>100,0%</b>

*FUENTE: ELABORACION PROPIA*



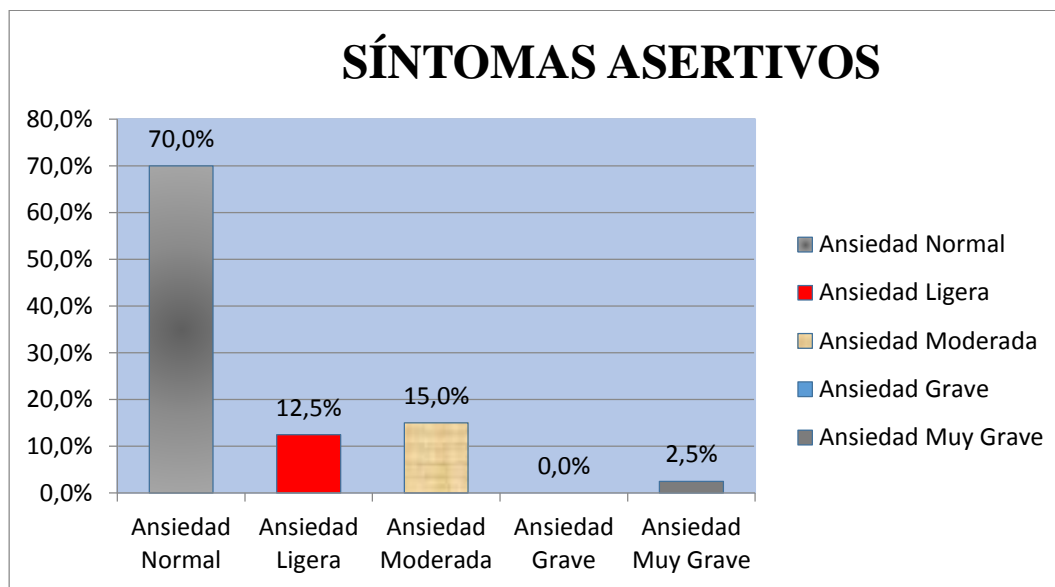
En cuanto a los síntomas psíquicos de **ansiedad normal**; este nivel se encuentra con el puntaje más alto del 75%, esta ansiedad y sus manifestaciones, no puede ni deben eliminarse, dado que se trata de un mecanismo funcional y adaptativo. Se trata de saber convivir con la ansiedad, sin perder la operatividad.

En cuanto a la **ansiedad ligera** los sujetos presentan esta ansiedad con el 15%, lo cual indica ninguna gravedad en cuanto a la intensidad ya que pueden ser síntomas de ansiedad pero que suelen ser pasajeros, en el cual por ejemplo la ansiedad Ligera es un fenómeno que se da en todas las personas y que, bajo condiciones normales, mejora el rendimiento y la adaptación al medio social, laboral, o académico se puede manifestar en situaciones estresantes generadas por los problemas diarios de convivencia, debido a esto, los participantes afirmaron que presentan nervios, se sienten desasosegados por dentro, amenazados, con miedos difusos, se notan cansados.

**CUADRO N° 10**  
**SÍNTOMAS ASERTIVOS**

	F	%
Banda Normal	28	70,0%
Ansiedad Ligera	5	12,5%
Ansiedad Moderada	6	15,0%
Ansiedad Grave	0	0,0%
Ansiedad Muy Grave	1	2,5%
<b>TOTAL</b>	<b>40</b>	<b>100,0%</b>

FUENTE: ELABORACION PROPIA



En cuanto a los síntomas psíquicos de la **ansiedad normal**; este nivel se encuentra con el puntaje más alto del 70%, significando que los sujetos entrevistados tienen una ansiedad normal y proporcionada, y sus manifestaciones, no pueden ni deben eliminarse, debido a que se trata de un mecanismo funcional y adaptativo.

En cuanto a la **ansiedad moderada** se presentó en esta investigación con el 15%, esto quiere decir que algunos de los fisicoculturistas se sienten ansiosos debido a que tiene que ver con

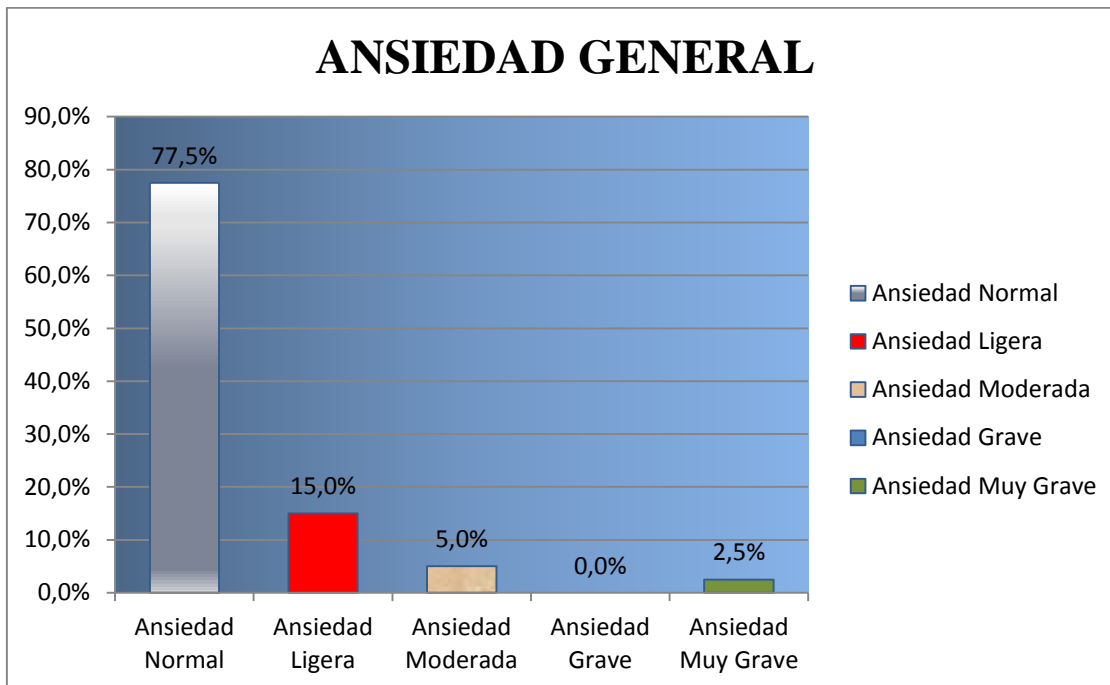
el ritmo y las exigencias muchas veces del día a día. También este tipo de ansiedad está conectada con el futuro con pensamientos estos individuos no están en el aquí y ahora sino que están fantaseando acerca lo que le va a pasar.

Llegan a ponerse nerviosos por lo que le está pasando y presentan algunos síntomas de la ansiedad; pero esta ansiedad es pasajera es tal vez debido a preocupaciones del momento.

**CUADRO N° 11**  
**ANSIEDAD GENERAL**

	<b>F</b>	<b>%</b>
Banda Normal	31	77,5%
Ansiedad Ligera	6	15,0%
Ansiedad Moderada	2	5,0%
Ansiedad Grave	0	0,0%
Ansiedad Muy Grave	1	2,5%
<b>TOTAL</b>	<b>40</b>	<b>100,0%</b>

*FUENTE: ELABORACION PROPIA*



Según Enrique Rojas la ansiedad es una vivencia de temor ante algo difuso, vago, inconcreto, indefinido que a diferencia del miedo tiene una referencia explícita. De ahí que podamos decir, simplificando, que el miedo es un temor con objeto, mientras que la ansiedad es un temor impreciso carente de objeto exterior.

En cuanto a la ansiedad se tomaron en cuenta los resultados generales debido a que no se encontraron relevantes los resultados anteriormente expuestos, de esa manera se expondrá a la ansiedad según sus niveles:

1) **Ansiedad Normal:** Este nivel se encuentra con el puntaje más alto del 77,5%, significando que las manifestaciones de esta ansiedad, no pueden ni deben eliminarse, dado que se trata de un mecanismo funcional y adaptativo.

De esa manera también se notó que los individuos objeto de estudio no presentaron síntomas de ansiedad elevados. Esto se pudo notar ya que los fisicoculturistas no sufren de ansiedad; más todo lo contrario se sienten motivados y aún más comprometidos con su deporte, así dijo uno de los encuestados *“Antes de competir soy serio con mi entrenamiento, me enfoco en mi*

*meta, tomo en serio la dieta, el dormir bien para adquirir masa muscular, me nace una sed de victoria”*. Incluso muchos realizan este deporte por el motivo de evitar el estrés y no sentir ansiedad, aportando a esto dijo uno de los participantes, *“entré al gimnasio porque quería mejorar mi salud y desesterarme”*.

Incluso antes de competir y después de hacerlo no sienten tanta presión porque independiente de ganar o perder su gratificación mayor es haber ganado un buen cuerpo, haciendo que no sientan ansiedad en el competir.

Referido a esto la revista Punto Fape. Fines y bienestar, dijo que *“la realización de ejercicio físico puede eliminar la ansiedad, la tensión y el estrés bajo condiciones de presión, ya que es una técnica para el manejo del estrés teniendo el beneficio de mejorar el estado de ánimo, incrementar la autoestima y reducir las reacciones físicas y psicológicas frente al estrés”*. Entre las actividades que sugiere la revista son: *“Las actividades físicas tales como el básquetbol, el tenis, el béisbol, el levantamiento de pesas, la defensa personal y la natación ayuda a mejorar y mantener la calidad de vida, la salud física y la salud mental”*.

2) **Ansiedad Ligera:** Los sujetos presentan esta ansiedad con el 15%, lo cual indica ninguna gravedad en cuanto a la intensidad ya que pueden ser síntomas de ansiedad pero que suelen ser pasajeros, en el cual por ejemplo esta ansiedad se puede presentar un situaciones especiales como para iniciar una conversación o también se puede manifestar en situaciones estresantes generadas por los problemas diarios de convivencia.

La ansiedad Ligera es un fenómeno que se da en todas las personas y que, bajo condiciones normales, mejora el rendimiento y la adaptación al medio social, laboral, o académico. Tiene la importante función de movilizarnos frente a situaciones amenazantes o preocupantes, de forma que hagamos lo necesario para evitar el riesgo, neutralizarlo, asumirlo o afrontarlo adecuadamente. Por ejemplo, nos ayuda a estudiar si estamos frente a un examen, estar alerta ante una cita o una entrevista de trabajo, huir ante un incendio, en este caso es esa ansiedad la que los motiva a soportar el dolor, al entrenar con peso.

3) **Ansiedad Moderada:** Este nivel de ansiedad se presentó en esta investigación con el 5%, esto quiere decir que algunos de los fisicoculturistas se sienten ansiosos debido a que tiene que ver con el ritmo y las exigencias muchas veces del día a día. También este tipo de ansiedad está conectada con el futuro con pensamientos estos individuos no están en el aquí y ahora si no que están fantaseando acerca lo que te va a pasar.

Llegan a ponerse nerviosos por lo que les está pasando y presentan algunos síntomas de la ansiedad; pero esta ansiedad es pasajera es tal vez debido a preocupaciones del momento.

4) **Ansiedad Muy grave:** Este nivel se presentó con el 2,5%, este resultado tal vez está relacionado con el que algunos de los participantes han presentado preocupación posiblemente patológica, porque no se siente bien con su cuerpo, teniendo insomnio, sentimientos de malestar, preocupación, hipervigilancia, tensión, temor, inseguridad, sensación de pérdida de control.

**CAPITULO VI**  
**CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES**

## 6.1. CONCLUSIONES

De acuerdo a los datos obtenidos y análisis de la información se llegó a las siguientes conclusiones:

- Las personas de sexo masculino que practican fisicoculturismo en la ciudad de Tarija presentan rasgos de personalidad de mucha tensión, poca fuerza del súper yo, poca fuerza del yo, inseguridad, ternura, zisotimia y timidez, lo cual denota que son personas frías, poco estables emocionalmente, tímidas y presentan poca aceptación a las normas convencionales.

La primera hipótesis planteada indica que **los rasgos de personalidad de las personas de sexo masculino que practican fisicoculturismo manifiestan: zisotimia, poca fuerza del yo, timidez, practicidad, inseguridad y mucha tensión.**

Con referencia al Cuadro N°2, pág. 61, del análisis general, que hace referencia sobre los rasgos de personalidad; se puede observar que las personas de sexo masculino que practican fisicoculturismo presentan los indicadores de **mucha tensión** con el 92,5%, **poca fuerza del súper yo** con el 85%, **poca fuerza del yo** con el 77,5%, **inseguridad** con el 60%, **ternura** con el 50%, **zisotimia** con el 55% y **timidez** con el 47%. Es decir la hipótesis es **PARCIALMENTE COMPROBADA.**

- Las personas de sexo masculino que practican fisicoculturismo en la ciudad de Tarija presentan una autoestima alta y regular esto quiere decir que la mayoría de los participantes se quieren y tienen una buena imagen de sí mismos, pero en algunos su autoestima es demasiado frágil a la posible llegada de derrotas.

La segunda hipótesis indica que **el nivel de autoestima de las personas de sexo masculino que practican fisicoculturismo es baja.**

Con referencia al Cuadro N°3, pág. 66, del análisis general, que hace referencia sobre la autoestima; de esta manera se puede decir que las personas de sexo masculino que practican fisicoculturismo presentan **autoestima buena** con el 42,5% y **autoestima regular** con el 42,5%. Por lo que la hipótesis queda **RECHAZADA**.

- Las personas de sexo masculino que practican fisicoculturismo en la ciudad de Tarija presentan una preocupación grave en cuanto a su imagen corporal probablemente debido a que pasan demasiado tiempo prestando atención a su aspecto físico.

La tercera hipótesis indica que **las personas de sexo masculino que practican fisicoculturismo presentan preocupación grave en cuanto a su imagen corporal**.

Con referencia al Cuadro N°4, pág. 72, del análisis general, que hace referencia a la preocupación sobre su imagen corporal; se puede decir que las personas de sexo masculino que practican fisicoculturismo presentan **preocupación grave** con el 77,5%. Por lo que la hipótesis queda **ACEPTADA**.

- Las personas de sexo masculino que practican fisicoculturismo en cuanto a su adaptación social la mayoría presentan un sentimiento práctico en las relaciones con los demás, son introvertidos, son personas que se desenvuelven socialmente, tienen deseos de crecer socialmente y desean de esparcimientos tranquilos.

La cuarta hipótesis indica que **en cuanto a la adaptación social las personas de sexo masculino que practican fisicoculturismo son introvertidas, prácticas en sus relaciones con los demás, tienen deseos de crecer socialmente**.

Con referencia al Cuadro N° 5, pág. 73, del análisis general, que hace referencia a la adaptación social; Primeramente presentan *sentimiento práctico en sus relaciones con los demás* con un puntaje del 34%, también la mayoría son *introvertidos*, con el 28%, son *personas sociables* con el 22%, tienen *deseos de crecer socialmente*, con un puntaje de 5%

y deseos de esparcimientos tranquilos con el 4%, lo cual que indica que la Hipótesis queda **PARCIALMENTE COMPROBADA.**

- Las personas de sexo masculino que practican fisicoculturismo no presentan ansiedad, debido a que se encuentran dentro de la ansiedad normal, dado que se trata de un mecanismo funcional y adaptativo.

La quinta hipótesis indica que **Las personas de sexo masculino que practican fisicoculturismo presentan ansiedad grave.**

Con referencia al Cuadro N° 11, pág. 82, del análisis general, que hace referencia a las personas de sexo masculino que practican fisicoculturismo presentan ansiedad normal con el 77,5 %, ansiedad ligera con el 15% y ansiedad moderada con el 5% de la población estudiada. Significando que la Hipótesis queda **RECHAZADA.**

## **6.2. RECOMENDACIONES**

Se aconseja el uso de la información del presente estudio para la profundización del tema y en lo posible sirva de herramienta para la psicología en el ejercicio profesional con personas que presenten algunos cambios de rasgos de personalidad que practican el fisicoculturismo.

### **A las instituciones**

- Se recomienda a instructores de gimnasios o profesionales que trabajen facilitando procesos de instrucción en fisicoculturismo, guiarse por la presente investigación para que puedan identificar, brindar orientación y derivar a especialistas psicólogos a los

fisicoculturistas que presenten algunos rasgos de tensión y preocupación obsesiva por su imagen corporal.

### **A los deportistas fisicoculturistas**

- Que practicar ejercicio es muy saludable, pero no se puede invertir todo el tiempo libre en ello. Si se observa una adicción excesiva al gimnasio, hay que reducir progresivamente las horas empleadas en el entrenamiento, sustituyéndolas por otro tipo de actividades.
- Es muy importante para no caer en este tipo de trastornos cuidar las relaciones personales y compartir el ocio con otras personas.

### **A los entrenadores**

- A ellos se le recomienda ofrecer una correcta información sobre los riesgos de consumir proteínas u otros productos y lo que implica dedicarse al deporte del fisicoculturismo.
- Elaborar cronogramas de actividades diferenciales, para que así no exista la exigencia física o la adicción al gimnasio, tomando en cuenta siempre el bienestar mental de estos deportistas, para que no exista la sobrecarga emocional ni física.

### **A futuras investigaciones**

- Se recomienda a los futuros investigadores en temas relacionados con el fisicoculturismo profundizar los perfiles etiológicos por la obsesión por el fisicoculturismo, si bien creemos que es una gran influencia fruto del mundo globalizado e idealizado sería mejor contar con estudios que puedan dar respuestas contextualizadas y científicamente probadas en nuestro medio.

- Se recomienda realizar actividades preventivas en los distintos gimnasios para que las personas que practican el fisicoculturismo puedan ser conscientes de las consecuencias que este deporte puede ocasionar algunos trastornos en su personalidad y busquen ayuda con profesionales.