

**Nombre de alumno:**

Angelina Roblero Díaz

**Nombre del profesor:**

MARIA DEL CARMEN CORDERO GORDILLO



**Nombre del trabajo:** El fisicoculturismo y su relación con psicopatología de la imagen corporal del gimnasio power gym

**Materia:** taller de **elaboración de tesis**

**Grado:** 9

**Grupo:** A

Comitán de Domínguez Chiapas a 9 de febrero de 2020



 A los fisicoculturistas de frontera Comalapa 2020

1. **PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA**

 El Trastorno de la Imagen Corporal es una preocupación exagerada, que produce malestar, hacia algún defecto imaginario o extremado de la apariencia física. Es la persona la que se ve, piensa y se comporta de manera desfavorable hacia su cuerpo, por lo tanto, es la persona a aceptarse y comportarse de forma más positiva respecto a su imagen. Este diagnóstico aborda aspectos perceptivos, cognitivos, emocionales y conductuales que ayudan a identificar la existencia de este trastorno a través de cambios que experimenta la persona en el desempeño del rol habitual, de la identidad personal y la autoestima. Es de gran importancia la influencia que ejercen los factores sociales y culturales, además de las características personales.

 Es por ello que perseguí esta investigación por lo que ha surgido en los últimos años, conocer cómo evoluciona y la importancia que ha tomado la psicopatología en el deporte de los fisicoculturistas, Los rasgos egocéntricos presentes en los fisicoculturistas, El fármaco descontrolado en ellos, con que finalidad lo hacen y para satisfacer a quien o a quienes.

 ¿Cuándo un fisicoculturista se vuelven vigorexico (a)? Por ello es que este tema se me hace uno de los más interesantes para poder investigar una sociedad que impone un estereotipo de belleza y que ha impactado tanto lo llevare a campo y saber cuáles son las cusas y los factores principales de lo antes ya mencionado.

 **1.1. PREGUNTAS**

 ¿Cuáles son las principales causas de un fisicoculturista que llega a tener psicopatología de la imagen corporal?

¿Cuándo un fisicoculturista se vuelven vigorexico (a)?

¿Por qué un fisicoculturista no llega satisfacer su autoestima cuando ya consigue tener el cuerpo que buscaba relacionada con su imagen?

1. **OBJETIVOS**

El objetivo de esta investigación es conocer todos los pasos y signos en el cual un fisicoculturista pasa para ser diagnosticado con psicopatología de la imagen corporal, Las alteraciones de la imagen corporal de un deportista.

 Sabemos que el deporte es un estilo de vida saludable que nos ayuda a mantenernos física y mental mente bien equilibradas entre una buena alimentación y alguna práctica deportiva.

Actualmente vemos como el deporte ha tomado gran importancia en la sociedad en la cual cada vez exige un estándar cada vez más alto de estar saludable, relacionándolo con la belleza, desde 1960 el fisicoculturismo ha tomado un fuerte impacto en la sociedad, que un cuerpo perfecto tiene que tener un nivel de grasa bajo y una masa muscular magra, surge con la finalidad de que todos podemos evitar una enfermedad o sobrepeso, pero ¿acaso ese deporte no ha causado muertes? Es un deporte de doble filo, entrenas para sentirte bien y estar saludable pero también entrenas para poner en riesgo tu salud, actualmente vemos las competencias que se lleva cada cierta fecha del año donde se premia al mejor cuerpo fitness tanto en mujer como en hombres, pero nos hemos preguntado el sacrificio y el riesgo que corre ese deportista para poder llegar a la perfección según el estereotipo de belleza que ellos imponen. Solo con la finalidad de premiarlos y tener un nuevo modelo a seguir de alguien que se ejercita y que si no tienes ese cuerpo, no entras dentro de la sociedad de los deportistas.

**3. JUSTIFICACIÓN**

Actualmente la sociedad manifiesta afinidad hacia una determinada estítica impuesta por la misma sociedad contemporánea, esto hace que las personas presente una preocupación excesiva por su cuerpo y llevan a cabo conductas de riesgo que pueden conducir al desarrollo una psicopatología en particular.

Hoy en día se con considera el deporte como una estética corporal de que tan bien te vez antes los demás, ya no es como era sugerido por los nutriólogos o médicos, un bienestar para la salud, por hoy se ha vuelto una pelea constante entre me veo bien, pero me puedo ver mejor o la propia insatisfacción de tu propia anatomía corporal, es tan injusto que la propia sociedad imponga como debes estar corporalmente para pertenecer a un grupo de deportista.

 fisicoculturismo es un tipo de [deporte](http://enciclopedia.us.es/index.php/Deporte) basado generalmente en [ejercicio físico](http://enciclopedia.us.es/index.php/Ejercicio_f%C3%ADsico) intenso, generalmente [anaeróbico](http://enciclopedia.us.es/index.php/Ejercicio_anaerobio), consistente la mayoría de veces en el levantamiento de pesas, que se suele realizar en [gimnasios](http://enciclopedia.us.es/index.php/Gimnasio), y cuyo fin suele ser la obtención de un cuerpo lo más definido, voluminoso y proporcionado muscularmente posible. También se suele llamar culturismo o musculación y no debe confundirse con la [halterofilia](http://enciclopedia.us.es/index.php/Halterofilia) ni con el [atletismo](http://enciclopedia.us.es/index.php/Atletismo).

Los fisicoculturistas ejecutan poses frente a un jurado, que asigna puntuaciones y otorga premios como los de *mister universo*.

El fisicoculturismo es un [estilo de vida](http://enciclopedia.us.es/index.php/Estilo_de_vida) que puede ser saludable, considerando que promueve un hábito de vida basado en el ejercicio físico y una [alimentación](http://enciclopedia.us.es/index.php?title=Alimentaci%C3%B3n&action=edit&redlink=1) sana. Pero el fisicoculturismo llevado al extremo podría degenerar en trastornos psicopatológicos importantes como puede ser la [musculo dismorfia](http://enciclopedia.us.es/index.php?title=Musculodismorfia&action=edit&redlink=1) o [vigorexia](http://enciclopedia.us.es/index.php/Vigorexia), [narcisismo](http://enciclopedia.us.es/index.php?title=Narcisismo&action=edit&redlink=1) excesivo, conductas violentas, trastornos alimentarios o el consumo abusivo de [drogas](http://enciclopedia.us.es/index.php/Droga) como los [anabolizantes androgénicos esteroideos](http://enciclopedia.us.es/index.php/Anabolizante_androg%C3%A9nico_esteroideo).

El fisicoculturismo es el proceso de desarrollo de [fibras musculares](http://enciclopedia.us.es/index.php?title=Fibra_muscular&action=edit&redlink=1) mediante la combinación de levantamiento de peso, aumento de la ingesta calórica y descanso. Para alcanzar un desarrollo muscular extraordinario, los *fisicoculturistas* deben concentrarse en tres líneas básicas de acción:

Levantamiento de peso contra resistencia: El entrenamiento con pesas provoca daños en los [músculos](http://enciclopedia.us.es/index.php/M%C3%BAsculo). Esto se conoce como micro trauma. Estas pequeñas lesiones en el músculo contribuyen al cansancio experimentado tras el ejercicio. La reparación de los micro traumas forma parte del crecimiento muscular (hipertrofia). Para el entrenamiento culturista se utilizan normalmente rutinas de entrenamiento basadas en series y repeticiones.

Una [dieta](http://enciclopedia.us.es/index.php/Dieta) de alta calidad incorporando proteínas adicionales: El crecimiento y reparación, sin embargo, no pueden suceder sin una adecuada nutrición. Un fisicoculturista 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 [hidratos de carbono](http://enciclopedia.us.es/index.php?title=Hidratos_de_carbono&action=edit&redlink=1) son muy importantes para el aporte de energía durante el entrenamiento.

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.

Los fisicoculturistas a menudo utilizan [esteroides](http://enciclopedia.us.es/index.php/Esteroide), drogas que pueden aumentar notoriamente la masa muscular. El abuso de esteroides puede provocar efectos secundarios negativos. Además de esteroides suelen administrarse otro tipo de [drogas](http://enciclopedia.us.es/index.php/Droga) [dopantes](http://enciclopedia.us.es/index.php?title=Doping&action=edit&redlink=1) como [diuréticos](http://enciclopedia.us.es/index.php?title=Diur%C3%A9tico&action=edit&redlink=1), [eritropoyetina](http://enciclopedia.us.es/index.php/Eritropoyetina), [insulina](http://enciclopedia.us.es/index.php/Insulina), [hormona del crecimiento](http://enciclopedia.us.es/index.php/Hormona_del_crecimiento), [análogos de hormonas gonadotrópicas](http://enciclopedia.us.es/index.php?title=An%C3%A1logos_de_hormonas_gonadotr%C3%B3picas&action=edit&redlink=1), [simpaticomiméticos](http://enciclopedia.us.es/index.php?title=Simpaticomim%C3%A9tico&action=edit&redlink=1),...

Aunque fue iniciado como un deporte exclusivamente para hombres, en la década de los 80 la mujer comenzó a competir en competiciones separadas. Las mujeres que practican el fisicoculturismo tienden a provocar un cierto rechazo social, debido a preconcepciones culturales sobre la feminidad. Este hecho ha generado que esta modalidad sea abandonada paulatinamente, por sus practicantes en favor de una modalidad de fitness con una mayor musculación. Esto es: más cerca de la imagen de feminidad que la sociedad suele entender como aceptable.

**4. HIPOTESIS**

Los estereotipos que la sociedad nos impone, son un factor importante por el cual los deportistas tienen psicopatología de la imagen corporal.

**4.1 VARIABLES**

Variable independiente: los estereotipos que la sociedad nos impone

Variable dependiente: son factores importantes por el cual un deportista tiene psicopatología de la imagen corporal.

**6. METODOLOGIA**

La presente investigación se realiza utilizando el método científico, entendido como el conjunto de procedimientos por los cuales se plantean los problemas científicos y se ponen a prueba las hipótesis científicas. Un método es un procedimiento para tratar un conjunto de problemas. En ciencia, el método científico es la estrategia para la investigación y la exploración de lo desconocido. (Doctora Ana zita)

Se realiza utilizando el método inductivo que va de lo particular a lo general. Es un [método](https://concepto.de/metodo/) que se basa en la [observación](https://concepto.de/observacion/), el estudio y la experimentación de diversos sucesos reales para poder llegar a una [conclusión](https://concepto.de/conclusion/) que involucre a todos esos casos.La acumulación de [datos](https://concepto.de/dato/) que reafirmen nuestra postura es lo que hace al método inductivo.

 Apoyándonos también, en El  Método analítico, consistente en la desmembración de un todo, descomponiéndolo en sus partes o elementos para observar las causas, la naturaleza y los efectos, Es necesario conocer la naturaleza del fenómeno y objeto que se estudia para comprender su esencia

**Tipo de investigación**

 **(**Mixta) documental y de campo

**Enfoques metodológicos**

Utilizaremos método cualitativo**,** porque es el tipo de método de [investigación](https://es.wikipedia.org/wiki/Investigaci%C3%B3n) de técnicas cualitativas todas aquellas distintas a la [encuesta](https://es.wikipedia.org/wiki/Encuestas) y al [experimento](https://es.wikipedia.org/wiki/Experimentos). Que aremos con todos los atletas de fisicoculturismo Es decir, [entrevistas abiertas](https://es.wikipedia.org/wiki/Entrevista_abierta), y técnicas de [observación](https://es.wikipedia.org/wiki/Observaci%C3%B3n) .

**TÉCNICA DE INVESTIGACIÓN**

Observación

Entrevista

Encuesta

**Corriente que se abordara**

Psicoanálisis, dado que se realizará entrevistas, analizaremos a las personas con las preguntas y su comportamiento, durante los próximos meses.

**Ubicación**

Se realizara en frontera Comalapa en el gimnasio power gym, a hombres y mujeres que asistan a ese gimnasio, durante los 2 próximos meses.

INTRODUCCION

Entendemos que el fisicoculturismo es la actividad física encaminada al máximo desarrollo muscular (de la musculatura visible) así como mantener la definición y simetría posible de la misma.

Pretendemos enfocar el trastorno desde su posible "comorbilidad"

La Dismorfia muscular como una distorsión en la imagen corporal que la persona padece y, más concretamente, en relación a su tamaño muscular. A lo largo de esta médico empleado por primera vez Feinstein en 1970, el cual hace referencia a la presencia de uno o más trastornos (o enfermedades) además de la enfermedad o trastorno primario. En la misma línea, Cazau (2002) lo define como el grado de asociación entre dos patologías diferentes en un mismo sujeto.

Presentada la justificación anterior, se puede afirmar que la DM está considerada como un Trastorno Dismórfico Corporal (Castro & Iglesias, 2010) pero también podría enmarcarse dentro del cuadro de Trastornos Obsesivo-Compulsivos, debido a las conductas de verificación que sufren las personas que lo padecen (Cheng, 2001), asimismo se asocia con sujetos que tienen un bajo autoconcepto, problemas de identidad, depresión y que abusan de sustancias, además tienen falta de deseo sexual, Este hecho se atribuye a un estrechamiento del foco de atención en dietas, entrenamientos, descanso y poco gasto energético, sumados a bajos niveles de grasa corporal. El abuso de esteroides se relaciona directamente con personas que realizan entrenamientos de musculación en gimnasios, de hecho inicialmente se descubrió la Dismorfia muscular mientras se investigaban los efectos de anabólicos en fisicoculturistas (Pope & Katz, 1994; Pope *et al.,* 2000). En este sentido, el 100% de los sujetos con las características de Dismorfia muscular informaban haber abusado de ellos (Pope & Katz, 1994), aunque posteriormente el dato se reduce al 40% y en el caso de las mujeres, este porcentaje se situaría en torno al 38% (Kouri, Pope & Katz, 1995). Los esteroides anabolizantes, denominados por Kanayama como "drogas de la imagen corporal" se asocian a alta comorbilidad (Kanayama, Pope & Hudson, 2001). De igual forma, los trastornos obsesivo-compulsivos, que se asocian a la DM (Phillips, McElroy, Hudson & Pope, 1995), se han visto en porcentajes que varían desde el 28% al 60% en varones y del 3% en mujeres que practican fisicoculturismo (Kouri, Pope & Katz, 1995). Otros trastornos psicopatológicos que se han manifestado en los sujetos con DM, se relacionan con las alteraciones en el estado de ánimo a lo largo de la vida, como es el caso de los trastornos bipolares, En resumen, los trabajos revisados que estudian la comorbilidad de la DM (Castro López, 2013), apuntan a que podría relacionarse con las siguientes alteraciones o trastornos: tendencias obsesivas, comportamientos compulsivos, trastornos depresivos, perturbaciones por ansiedad, abuso de sustancias (por ejemplo esteroides anabólicos), alteración de la imagen corporal, insatisfacción corporal, auto concepto negativo, riesgo de sufrir TCA y trastornos bipolares.

Es por ello considerado de vital importancia para el estudio y desarrollo de este trabajo identificar y exponer las investigaciones que han analizado esta "pluripatología" o "diagnóstico dual" relacionando la patología de estudio (DM) con la aparición o presencia de otras diferentes.

Los sujetos con DM presentaban importantes síntomas obsesivos, por ejemplo, el 50% señalaba dedicar más de tres horas diarias pensando en sus músculos.

- El 50% de los culturistas con DM indicaban moderada o severa evitación de actividades, lugares o personas porque realmente creían tener un cuerpo defectuoso.

- El 54% de los deportistas con DM mostraba poco o nada de control sobre su necesidad compulsiva de hacer levantamiento de pesas o mantener regímenes alimentarios.

- El 55% de los deportistas con DM en comparación con el 20% de los culturistas que no presentaban referían haber padecido algún tipo de alteración depresiva.

- En cuanto a desórdenes de ansiedad, el 3% de los culturistas que no padecían DM informaban de haberlos padecido frente al 29% de los que sí presentaban DM.

- Igualmente el 30% de los deportistas con DM informaba haber padecido anorexia nerviosa, bulimia nerviosa o atracones frente a ninguno de los culturistas que no la presentaba.

- El 50% de los sujetos con DM informaban del uso de esteroides anabolizantes, frente al 7% de culturistas no enfermos de DM.

- Los sujetos con DM mostraron mayor alteración de la imagen corporal, es decir, mayor insatisfacción corporal que los sujetos que no la presentan (46% frente al 10%).

- También se observó mayor riesgo de sufrir un TCA en los sujetos con DM que en los sujetos que no la tenían. En un test específico para medir este riesgo (Eating Disorder Inventory, EDI) los sujetos con DM puntuaban de media más del doble que los sujetos que no la padecen.