



SECCIÓN DE ADICCIONES

Artículo original

**Conductas adictivas en usuarios de gimnasios privados y
estudiantes de una escuela deportiva**

**Addictive Behaviors in Users of Private Gyms and Students
from a Sports School**

Justo Reinaldo Fabelo-Roche ^{1*}  

Liliana Sánchez-Herrera ² 

Serguei Iglesias-Moré ¹ 

Himia Hernández-Salazar ¹ 

Mariano Alberto Romaní-Camps ³ 

Raúl Rodríguez-Jorge ⁴ 

¹ Unidad de Desarrollo e Innovación Centro para el Desarrollo Académico sobre Drogodependencias, Universidad de Ciencias Médicas de La Habana. La Habana, Cuba

² Facultad de Psicología, Universidad de La Habana. La Habana, Cuba

³ Base Nacional de Urgencias Médicas. La Habana, Cuba

⁴ Hospital Docente Clínico Quirúrgico Julio Trigo López. La Habana, Cuba

Recibido: 31/05/2024

Aceptado: 17/06/2024

Resumen

Este material es publicado según los términos de la Licencia Creative Commons Atribución–NoComercial 4.0. Se permite el uso, distribución y reproducción no comerciales y sin restricciones en cualquier medio, siempre que sea debidamente citada la fuente primaria de publicación.



Introducción: La práctica de actividad física propicia la mantención o el mejoramiento de la salud y el bienestar físico y psicológico de las personas. No obstante, cuando dicho comportamiento centra la mayor parte de las motivaciones del individuo, puede llegar a manifestarse como conducta adictiva y afectar su calidad de vida.

Objetivo: caracterizar los participantes según variables sociodemográficas, institución deportiva de procedencia y nivel de satisfacción muscular.

Métodos: Se realizó un estudio descriptivo de corte transversal en instituciones deportivas del municipio Habana del Este. Se seleccionaron los 49 sujetos que durante el año 2022 declararon asistir con mayor sistematicidad a los entrenamientos y que aceptaron participar en la investigación. De ellos 26 concurrían asiduamente a gimnasios privados y 23 procedían de una escuela deportiva. Para evaluar la presencia de conductas adictivas relacionadas con ejercicios físicos se administró la Escala de Satisfacción Muscular (MASS).

Resultados: El 51,1 % de los participantes fueron hombres y predominó el grupo etario de 20-24 años. Mayoritariamente se manifestó el nivel de satisfacción muscular levemente insatisfecho (65,2 % y 61,5 % respectivamente). Se constató una mayor tendencia a sufrir lesiones y a la comprobación muscular entre los participantes procedentes de la institución educativa deportiva (26,57) y al uso de sustancias anabólicas entre los usuarios de gimnasios privados (7,35).

Conclusiones: Entre los participantes predominaron los jóvenes con un nivel leve de insatisfacción muscular. La comprobación muscular, las lesiones frecuentes y la dependencia a la práctica de ejercicios físicos fueron las conductas más comunes entre los estudiantes de la institución educativa, mientras que el uso de sustancias anabólicas para incrementar de forma acelerada el rendimiento físico prevaleció entre los usuarios de gimnasios privados.

Palabras clave: conductas adictivas; vigorexia; sustancias anabólicas; Escala de Satisfacción Muscular; rendimiento físico.

Abstract

Introduction: The practice of physical activity promotes the maintenance or improvement of health, and the physical and psychological well-being of people. However, when this behavior focuses most of the individual's motivations, it can become evident as addictive behavior and affect their quality of life.

Objective: Characterize the participants according to sociodemographic variables, sports institution of origin and level of muscle satisfaction.

Methods: A cross-sectional descriptive study was carried out in sports institutions in Habana del Este municipality. 49 subjects, who declared that they attended training more systematically during the year 2022 and agreed to participate in the research, were selected. 26 of them regularly attended private gyms, and 23 came from a sports school. The Muscle Satisfaction Scale (MASS) was used to assess the presence of addictive behaviors related to physical exercises

Results: 51.1% of the participants were men, and the age group from 20 to 24 years predominated. Mostly, the level of muscle satisfaction in both, subjects from sports school and those from private gyms was slightly dissatisfied (65.2% and 61.5% respectively). A greater tendency to suffer injuries and

Este material es publicado según los términos de la Licencia Creative Commons Atribución-NoComercial 4.0. Se permite el uso, distribución y reproducción no comerciales y sin restricciones en cualquier medio, siempre que sea debidamente citada la fuente primaria de publicación.



muscle testing was found among participants from the sports educational institution (26.57), and to use anabolic substances among users of private gyms (7.35).

Conclusions: Young people with a slight level of muscle dissatisfaction predominated among participants. Muscle testing, frequent injuries and dependence on physical exercise were the most common behaviors among the students of the educational institution, while the use of anabolic substances to increase physical performance in an accelerated manner prevailed among the users of private gyms.

Keywords: addictive behaviors; vigorexia; anabolic substances; Muscle Satisfaction Scale; physical performance.

Introducción

Por lo general las personas que practican actividad física de forma sistemática, lo hacen para propiciar la mantención o el mejoramiento de su estado de salud. No obstante, cuando dicho comportamiento centra la mayor parte de las motivaciones del individuo, traspasando lo esperable en el contexto social, puede llegar a afectar tanto el bienestar psicológico como físico, determinando el descenso de la calidad de vida del individuo. En dicho contexto puede suscitarse el consumo de sustancias que favorezcan el desarrollo acelerado de los músculos. Su uso y abuso de dicha pueden provocar enfermedades que atentan contra la salud del consumidor.

Cuando el tiempo dedicado a la práctica de ejercicios físicos es excesivo, se propicia la aparición de una adicción o comportamiento abusivo. Ello constituye una problemática relevante que afecta la salud y el bienestar de los involucrados en dicha actividad, y que puede ser visualizada frecuentemente en escuelas de deportes y gimnasios públicos o privados.

La primera referencia a esta problemática de salud data de 1993, cuando se documentó que personas que creían tener la apariencia de débiles y pequeños, eran en realidad fuertes y grandes.⁽¹⁾ Esta distorsión les hacía evitar situaciones o lugares sociales a excepción de cuando se encontraban con el máximo de su rendimiento físico luego de una rigurosa preparación. A este cuadro lo denominaron entonces como anorexia reversa.⁽¹⁾ Los individuos que tenían este problema utilizaban esteroides anabólicos.

La vigorexia es una alteración del comportamiento que presentan aquellos individuos que se muestran insatisfechos con su imagen corporal y por tal motivo violentan de forma sistemática el tiempo destinado a la práctica del ejercicio físico e incluso, en muchas ocasiones, recurren al consumo de sustancias estimulantes para lograr la imagen deseada. El Manual Diagnóstico y Estadístico de los Trastornos Mentales (DSM-V)⁽³⁾ y la Clasificación Internacional de Enfermedades para las Estadísticas de Mortalidad y Morbilidad (CIE-11)⁽⁴⁾ son precisos en considerar que este trastorno está presente cuando existe preocupación por uno o más defectos o imperfecciones percibidas en el aspecto físico que no son observables o parecen sin importancia a otras personas.

Este diagnóstico se refuerza cuando en algún momento durante el transcurso del trastorno, el sujeto ha realizado comportamientos (ejemplo mirarse en el espejo, asearse en exceso, rascarse la piel, querer asegurarse de las cosas) o actos mentales repetitivos como respuesta a la preocupación por el aspecto (ejemplo comparar su aspecto con el de otros). En estos casos la preocupación causa malestar clínicamente significativo o deterioro en lo social, laboral u otras áreas importantes del funcionamiento.⁽³⁾

El término adicción asociado al deporte se utilizó por primera vez en la literatura científica, con una connotación positiva al referirse a la relación dosis-respuesta entre ejercicio y salud.⁽⁵⁾ Posteriormente se desarrolla el concepto de “adicción negativa a la actividad física” en el que predominan síntomas como la ansiedad, la necesidad de competir y la búsqueda de reconocimiento social y dominio.⁽⁶⁾ En este caso son característicos los efectos fisiológicos con marcada activación, lo que incrementa la posibilidad de accidentes y lesiones, daños psicológicos y abandono de las actividades y responsabilidades sociales.

La Organización Mundial de la Salud (OMS) considera que la adicción “... es una enfermedad física y psicoemocional que crea una dependencia o necesidad hacia una sustancia, actividad o relación. Se caracteriza por un conjunto de signos y síntomas, en los que se involucran factores biológicos, genéticos, psicológicos y sociales”.⁽⁷⁾ Según la *American Society of Addiction Medicine (ASAM)* la adicción “es una enfermedad médica crónica y tratable que implica complejas interacciones entre los circuitos cerebrales, la genética, el medio ambiente y las experiencias vitales de un individuo”. Las personas con adicción usan sustancias o se involucran en comportamientos que se vuelven compulsivos y a menudo continúan a pesar de las consecuencias dañinas.⁽⁸⁾

Este término hace énfasis en la pérdida de libertad ante las drogas por mecanismos fundamentalmente psicosociales y culturales, determinantes de que el deseo de consumir resulte motivado por la expectativa de reproducir los efectos gratificantes de las drogas.⁽⁹⁾ Ello ocurre de forma similar cuando en objeto de la adicción es una actividad o comportamiento ajeno al uso indebido de drogas

A los gimnasios y escuelas deportivas concurren fundamentalmente adolescentes y jóvenes interesados en perfeccionar sus destrezas físicas y su imagen corporal. Ello constituye una práctica saludable siempre que no los limite en cuanto a su participación en otras actividades sociales. Sin embargo, con relativa frecuencia algunos de ellos dedican un tiempo excesivo a la práctica de ejercicios físicos en detrimento de otras áreas de desarrollo personal y responsabilidades escolares y laborales.

A partir de ello resulta válido explorar la presencia de los principales indicadores de vigorexia entre los usuarios de dichas instituciones deportivas, ya que con el diagnóstico precoz de esa problemática y con la implementación oportuna de acciones preventivas, puede impedirse su consolidación como conducta adictiva. Teniendo en cuenta dicho antecedente, el estudio realizado tuvo como objetivo caracterizar los participantes según variables sociodemográficas, institución deportiva de procedencia y nivel de satisfacción muscular.

Métodos

Se realizó un estudio descriptivo de corte transversal en instituciones deportivas de La Habana. A tales efectos se evaluaron sujetos que durante el año 2022 realizaban ejercicios físicos en seis gimnasios privados situados en el municipio Plaza y en la Escuela superior de formación de atletas de alto rendimiento Giraldo Córdova Cardín. Se seleccionaron los 49 sujetos que declararon asistir con mayor sistematicidad a los entrenamientos y que aceptaron participar en la investigación. De ellos, 26 asistían asiduamente a gimnasios privados y 23 procedían de la escuela deportiva.

Para evaluar la presencia de conductas adictivas relacionadas con ejercicios físicos se administró la Escala de Satisfacción Muscular (MASS).⁽¹⁰⁾ Está compuesta por 19 *ítems* que evalúan el nivel en que se presenta dicha característica y sus principales indicadores (lesiones y comprobación muscular, uso de sustancias, dependencia del ejercicio y satisfacción muscular).

Las respuestas se valoraron según las normas establecidas para dicho instrumento con una escala tipo *Likert* de 5 puntos: (1) Totalmente en desacuerdo, (2) En desacuerdo (3) Ni en acuerdo ni en desacuerdo (4) De acuerdo (5) Totalmente de acuerdo. Los *ítems* 1, 4 y 14 puntúan de manera inversa al estar redactados de forma negativa. La evaluación total de la escala incluye los valores desde 19-95 puntos, estando satisfecho con su musculatura aquellos participantes cuya puntuación se encuentre entre 19 y 38 puntos (categoría 1), levemente insatisfechos quienes obtengan entre 39 y 57 puntos (categoría 2), moderadamente insatisfechos con su musculatura quienes puntúen entre 58 y 77 puntos (categoría 3), y afectados por vigorexia quienes lo hacen por encima de 77 puntos (categoría 4).⁽¹¹⁾ Los valores de cada uno de los 4 indicadores se estiman a partir de los *ítems* incluidos en cada sub-escala:

- Lesiones y Comprobación Muscular: *ítems* 3, 10, 11, 12, 13, 15, 16, 18, 19.
- Uso de sustancias: *ítems* 5, 6, 9, 17.
- Dependencia al ejercicio: *ítems* 2, 7, 9.
- Satisfacción Muscular: *ítems* 1, 4, 14.

Las propiedades psicométricas del MASS originalmente mostraron consistencia interna con un valor de 0,82 y buena confiabilidad *test-re-test* con un valor de $r = 0,87$, por lo que se considera adecuado para evaluar la dependencia al ejercicio físico. Para su utilización en Cuba fue necesario realizar una validación transcultural verificándose que es pertinente y comprensible en el contexto nacional.⁽¹²⁾

Además de las variables clínicas obtenidas mediante la calificación del MASS, se valoraron variables sociodemográficas como la edad y el sexo biológico, así como el tipo de institución deportiva de procedencia (gimnasio privado o escuela deportiva) Para el análisis de las variables cuantitativas calcularon medidas de tendencia central (Media, Mediana y Desviación estándar) y para variables cualitativas frecuencias absolutas y porcentajes. En el caso de la variable Nivel de satisfacción muscular, se realizó el procesamiento de los datos teniendo en cuenta las dimensiones y el resultado global de la escala, para lo cual se calcularon frecuencias absolutas y relativas, respecto al total de cada grupo de

Este material es publicado según los términos de la Licencia Creative Commons Atribución-NoComercial 4.0. Se permite el uso, distribución y reproducción no comerciales y sin restricciones en cualquier medio, siempre que sea debidamente citada la fuente primaria de publicación.



estudio. Previo a la recogida de la información solicitada se contó con el consentimiento de los participantes y de las instituciones de las que procedían.

Resultados

Tabla 1. Distribución de los sujetos según su procedencia y las variables sociodemográficas

Sexo	Escuela deportiva		Gimnasios privados	
	Frecuencia	Porcentaje	Frecuencia	Porcentaje
Masculino	8	34,8	17	65,4
Femenino	15	65,2	9	34,6
Edad (años cumplidos)				
< 20	6	26,1	-	-
20 – 24	11	47,8	6	23,1
25 – 29	6	26,1	6	23,1
30 – 34	-	-	8	30,8
35 – 39	-	-	5	19,2
40 – 44	-	-	1	3,8

Fuente: elaborada por los autores

Como puede apreciarse (tabla 1) 25 sujetos (51,1 %) son del sexo masculino y 24 sujetos corresponden al sexo femenino (48,9 %). El grupo etario predominante es el de 20 a 24 años (65,4 %).

Tabla 2. Distribución de sujetos según su procedencia y el nivel de satisfacción muscular

Nivel de satisfacción	Escuela deportiva		Gimnasios privados	
	Frecuencia	Porcentaje	Frecuencia	Porcentaje
Satisfecho	4	17,4	8	30,8
Levemente insatisfecho	15	65,2	16	61,5
Moderadamente insatisfecho	4	17,4	2	7,7
Total	23	100,0	26	100,0

Fuente: elaborada por los autores

Tanto los sujetos procedentes de la escuela deportiva como los que asisten gimnasios particulares de La Habana predomina el nivel de satisfacción muscular levemente insatisfecho (65,2 % y 61,5 % respectivamente) (tabla 2).

Tabla 3. Indicadores estadísticos-descriptivos de la satisfacción muscular y la satisfacción global



Indicadores de satisfacción muscular.	Escuela deportiva		Gimnasios privados	
	Media	Desviación estándar	Media	Desviación estándar
Lesiones y comprobación muscular	26,57	6,570	21,50	5,743
Uso de sustancias	6,57	2,660	7,35	2,560
Dependencia del ejercicio	9,65	2,569	8,42	2,419
Satisfacción muscular	7,48	2,728	8,00	2,814
Satisfacción	50,26	9,937	45,27	9,922

Fuente: elaborada por los autores

Existe una mayor tendencia a sufrir lesiones y a la comprobación muscular entre los participantes procedentes de la institución educativa deportiva (26,57 %) (tabla 3). Por otra parte, es mayor el uso de sustancias anabólicas entre los usuarios de gimnasios privados (7,35 %) (ver tabla 3).

Discusión

El análisis de la muestra, atendiendo al sexo, permitió identificar un relativo equilibrio en cuanto a la práctica de la actividad física entre hombres y mujeres. En una investigación realizada en Ecuador, ⁽¹³⁾ los resultados mostraron un predominio absoluto de los hombres en este tipo de actividad. Resultados similares fueron obtenidos por Martínez-Ortellado (2017), ⁽¹⁴⁾ quien realizó un estudio sobre la práctica del ejercicio físico y el consumo de esteroides, así como su prevalencia en la población que asisten a los gimnasios en la ciudad de Asunción, Paraguay, y los resultados arrojaron una marcada diferencia entre ambos sexos, siendo los hombres los más implicados en la práctica del ejercicio físico.

Como puede apreciarse no existe correspondencia entre los anteriores estudios con la presente investigación. Aun cuando también se evidenció el predominio de los hombres en la muestra total, hubo mayor equilibrio entre los participantes en cuanto a sexo biológico. Incluso entre los participantes de la escuela deportiva estudiada predominaron las mujeres. Este resultado es consecuencia del hecho de que en Cuba se ha incrementado notablemente el interés de las féminas por las actividades deportivas y suelen estar representadas en, prácticamente, la totalidad de las disciplinas deportivas.

Los beneficios de la actividad física tanto en hombres como en mujeres son irrefutables. En los últimos tiempos la participación de la mujer en deportes de alto rendimiento y en la práctica activa del ejercicio físico ha ido en aumento, por haberse eliminado la discriminación de género en dicha actividad. La práctica deportiva no escapaba a las desigualdades de género ya que a lo largo de los siglos se han desarrollado estereotipos, prejuicios y falsas concepciones que han limitado la participación de las mujeres en las prácticas deportivas.



Teniendo en cuenta la distribución de los sujetos según la edad, se identificó un predominio absoluto de sujetos menores de 35 años, lo que coincide con investigaciones similares realizadas en otros contextos.^(15,16) Ello está asociado al hecho de que se trata de las etapas del ciclo vital humano en las que la ejercitación física constituye un motivo de gran interés y existe mayor conciencia de su relevancia para la salud y el bienestar de las personas. La práctica regular de ejercicio físico moderada es de gran importancia para las personas, principalmente para los jóvenes. Si es practicado de forma regular y correcta, aporta innumerables beneficios, no solamente a la salud del sujeto, sino también a nivel psicológico, mejorando funciones cognitivas y el bienestar mental.

Cuando los adolescentes y jóvenes se perciben con una distorsión corporal, intentan por todos los medios alcanzar su físico ideal y ello los impulsa a realizar ejercicios físicos y a acudir a gimnasios de forma sistemática. En el estudio realizado predominaron los sujetos con algún nivel de insatisfacción muscular. Resulta de interés que no existen sujetos en ninguna de las instituciones estudiadas, afectados con el criterio de vigorexia. No obstante, los sujetos que presentaron un nivel moderadamente insatisfecho, tienen una predisposición a aproximarse a dicho criterio. La tendencia de ambos grupos a presentar un nivel de satisfacción muscular, levemente insatisfecho, es un elemento de riesgo que alerta sobre la posibilidad de desarrollar un trastorno de este tipo en un futuro. Por tal motivo, la supervisión, el seguimiento, la comprobación, son aspectos que no hay que perder de vista para impedir la aparición de una adicción.

Difieren de los resultados obtenidos en esta investigación los obtenidos en España,⁽¹⁷⁾ donde se evidenció que, de todos los sujetos estudiados para la investigación, el 47 % de las mujeres y el 44 % de los hombres padecían de vigorexia, además de presentar elevados índices en el consumo de sustancias anabolizantes para mejorar su desarrollo físico y su musculatura. Un estudio realizado en varios gimnasios de Arequipa, Perú,⁽¹⁸⁾ también encontró la presencia de altos porcentajes de participantes con criterio de vigorexia.

El hecho de estar satisfechos con la musculatura contribuye a que los sujetos que practican ejercicios físicos alcancen elevados niveles de bienestar mental y físico. La actividad física mejora las percepciones físicas y la satisfacción corporal. También mejorar la constitución corporal mediante la práctica sana del ejercicio físico es útil para incrementar la autoestima y el autoconcepto de los sujetos. El ejercicio físico influye de manera positiva en todas las esferas en la vida del sujeto.

Según la OMS, la actividad física tiene importantes beneficios para la salud del corazón, el cuerpo y la mente.⁽¹⁹⁾ Las sensaciones de placer permiten una mejora de aspectos fisiológicos y estéticos y ello produce un resultado agradable y de satisfacción consigo mismo. El restablecimiento de esta condición psicológica del individuo que asiste al gimnasio, referida a la seguridad y la autoestima, lo llevan a desenvolverse y actuar de manera diferente en su contexto, mejorando las relaciones familiares, laborales y sociales.⁽¹⁹⁾

Los mayores beneficios saludables se obtienen cuando se pasa del sedentarismo a niveles moderados de actividad física, pero ello no sucede cuando se transita de niveles moderados a altos niveles de actividad

Este material es publicado según los términos de la Licencia Creative Commons Atribución-NoComercial 4.0. Se permite el uso, distribución y reproducción no comerciales y sin restricciones en cualquier medio, siempre que sea debidamente citada la fuente primaria de publicación.



física. Por el contrario, mientras los riesgos derivados de la actividad son muy reducidos a niveles moderados de la actividad, estos aumentan exponencialmente cuando la intensidad es mayor. Además, cualquier actividad física no es necesariamente saludable, sino que depende en gran medida de la intensidad, las características personales, la frecuencia, la satisfacción y la relación social que implique.

Realizando un análisis de cada una de las dimensiones que conforman la Escala de Satisfacción Muscular se puede apreciar mayor tendencia a sufrir lesiones y a la comprobación muscular en la institución educativa deportiva. Ello coincide con lo encontrado en un estudio realizado en Cuenca, Ecuador. ⁽²⁰⁾ En ese caso, al valorar las lesiones entre deportistas de alto rendimiento y deportistas amateurs, obtuvieron como resultados que los primeros presentan una mayor predisposición a sufrir lesiones. Ello coincide con lo encontrado en los sujetos evaluados en esta investigación en la que resultaron ser los más propensos a sufrir lesiones.

Sufrir una lesión es uno de los eventos más negativos que puede sufrir un deportista o un sujeto que realice sistemáticamente ejercicio físico. Las lesiones siempre son inoportunas, pero en ocasiones pueden poner en riesgo la práctica de un rol importante y la pérdida de un fuerte reforzador que genera bienestar tanto físico como psicológico. Al sufrir una lesión se producen cambios y reajustes en la vida diaria, cambiando la sistematicidad de los entrenamientos y competiciones. Esta interrupción genera un mayor aislamiento ya que se ve interrumpida la participación en la actividad social y de grupo. Una lesión de gravedad puede dificultar actividades de la vida diaria y generar síntomas como mayor irritabilidad, hostilidad, pensamientos negativos, síntomas depresivos o ansiedad. ⁽²¹⁾

Aunque es poco común y prohibido el uso de sustancias en las instituciones educativas deportivas, eventualmente pudiera existir consumo de sustancias anabolizantes entre sus miembros. El abuso de drogas para mejorar el rendimiento, representa un problema importante tanto en los deportes competitivos como en los deportes de ocio. El uso de estas sustancias viola los principios deportivos establecidos y representa un problema significativo para la salud.

Investigadores venezolanos evaluaron la presencia de doping tanto en deportistas como en personas que practican ejercicios de forma independiente y pudieron observar que estaba presente el consumo de esteroides y que la frecuencia de ello era mayor en los sujetos que practican deportes de ocio que en los deportistas de alto rendimiento. ⁽²²⁾ Resultado similar se encontró en el presente estudio. En general los sujetos que asisten a los gimnasios privados tienen una mayor tendencia al consumo de sustancias.

En un estudio centrado en identificar las relaciones el riesgo de vigorexia y el consumo de productos ergogénicos en gimnasios de La Habana, se encontró que más de la mitad de los sujetos estudiados consumían sustancias para mejorar su desarrollo muscular. ⁽²³⁾ Es frecuente que en los gimnasios se presenten comportamientos de este tipo, sin tener en cuenta las consecuencias nocivas que ello puede desencadenar en el sujeto. No obstante, los índices de consumo de sustancias identificados en la presente investigación fueron son mucho menores. En una revisión sistemática sobre los efectos adversos asociados al uso de anabolizantes en deportistas se asegura que los atletas de fuerza y potencia usan los

Este material es publicado según los términos de la Licencia Creative Commons Atribución-NoComercial 4.0. Se permite el uso, distribución y reproducción no comerciales y sin restricciones en cualquier medio, siempre que sea debidamente citada la fuente primaria de publicación.



agentes anabólicos durante un periodo de tiempo concreto para prepararse para una determinada competición. ⁽²⁴⁾ En contraste, los fisiculturistas, usan los agentes anabólicos para aumentar el crecimiento muscular y favorecer su definición y los combinan con otras sustancias.

El trastorno vigorexia, en muchas ocasiones incluye que las personas que se sienten débiles y preocupados porque sus músculos están bastante delgados y desmejorados, se obsesionan en subir de peso y volumen muscular en el menor tiempo posible y para ello recurren al uso de sustancias como esteroides y anabolizantes. Los verdaderos problemas con el consumo de estas sustancias surgen cuando los practicantes de ejercicios físicos toman estas sustancias de forma no controlada, auto prescrita y sin ninguna observación de un especialista. Dicho consumo trae cambios en el organismo y en la salud del individuo.

Muchos jóvenes al no sentirse cómodos con su imagen corporal deciden ir a centros deportivos o gimnasios para ganar masa muscular en un corto periodo de tiempo. Es aquí donde pueden llegar a consumir diferentes sustancias muy peligrosas para su salud con el fin de lograr el referido objetivo. En el mundo deportivo del alto rendimiento se recurre, en algunas ocasiones al consumo de estas sustancias nocivas para la salud. Este fenómeno, denominado *doping*, persigue la finalidad de alcanzar mayores éxitos deportivos, mejorar el rendimiento, mejorar la recuperación luego de la práctica de la actividad física.

Al valorar la subescala de dependencia al ejercicio físico se obtuvo como resultado que los sujetos que asisten a la institución educativa deportiva presentan una mayor dependencia al ejercicio físico, pudiendo estar esto relacionado con la mayor motivación de los deportistas para obtener una meta deseada o mejorar marcas personales. Ello no se evidenció de igual manera en los sujetos que asisten a los gimnasios. Por su parte al analizar la satisfacción muscular de cada uno de los grupos que conforman la muestra se puede observar que, los individuos que asisten a los gimnasios presentan un mayor nivel de satisfacción muscular.

La insatisfacción con la imagen corporal es una motivación frecuente en los usuarios de gimnasios. ⁽²⁵⁾ Las personas buscan, a través del ejercicio, mejorar su peso y su apariencia. Hay una conexión entre los niveles de actividad física, la preocupación por la apariencia y la dependencia al ejercicio. La práctica regular de actividad física o el entrenamiento constante, suelen ser hábitos muy recomendables cuando se busca estar en forma, pero los excesos pueden perjudicar la salud y eso se hace evidente cuando se desarrolla una adicción al ejercicio.

Pueden ser muchas las consecuencias que trae consigo dicha conducta compulsiva. Más allá de los efectos negativos sobre las emociones y la conducta, perturban la vida social y afectan el estado de ánimo. La adicción al ejercicio puede ocasionar las consecuencias propias de toda conducta adictiva y practicada en exceso. Algo tan saludable como la práctica del ejercicio físico puede volverse muy riesgoso cuando se hace en exceso, como ocurre cuando aparece un trastorno adictivo.

En cuanto al resultado global del instrumento, se puede apreciar que en ambos grupos de estudio predominó el nivel levemente insatisfechos con su musculatura. No obstante, hubo una relativa mayor satisfacción global entre los sujetos que asisten a los gimnasios privados. Para los deportistas la eficiencia física está asociada a integrar un determinado equipo y obtener lauros en su especialidad. Para ellos la utilización de sustancias prohibidas no es una opción, porque en las escuelas deportivas ello es evaluado sistemáticamente. Por ello, suelen ser más exigentes al valorar sus resultados. En el caso de los usuarios de los gimnasios privados sus metas suelen ser menores y se valen de cualquier medio para lograr satisfacción.

Se ha producido, en los últimos años, un incremento a lo que se ha llamado culto al cuerpo, ⁽²⁶⁾ debido principalmente a la presión social y a los estereotipos de belleza impuestos, basados en hombres musculosos, con gran potencia muscular, y mujeres delgadas y esbeltas. Estos patrones de belleza son factores de riesgo para el desarrollo de enfermedades relacionadas con alteraciones de la imagen corporal. Como desencadenante, suele haber una constante discrepancia entre cómo percibe el sujeto su figura y como realmente es, lo cual genera un gran malestar psicológico al establecer una permanente autoevaluación que deriva en una insatisfacción corporal.

Conclusiones

Entre los participantes predominaron los jóvenes con un nivel leve de insatisfacción muscular. La comprobación muscular, las lesiones frecuentes y la dependencia a la práctica de ejercicios físicos fueron las conductas más comunes entre los estudiantes de la institución educativa, mientras que el uso de sustancias anabólicas para incrementar de forma acelerada el rendimiento físico prevaleció entre los usuarios de gimnasios privados.

Referencias bibliográficas

1. Herrero E, Sainz de Medran M, Marín E, Jimeno C, Muñoz A. Vigorexia. Revista Sanitaria de Investigación. [Internet]. 2021 [citado 05 mayo 2024]: 2 (11). Disponible en: <https://revistasanitariadeinvestigacion.com/vigorexia/>.
2. Moreno Fontiveros MA, Tejada García EJ, Tejada García MD. Diagnóstico de vigorexia (dismorfia muscular) a raíz de trastornos de conducta: consumo de diversas sustancias potencialmente peligrosas y sus consecuencias. Medicina general y de la familia. [Internet]. 2018 [citado 05 mayo 2024]: 7 (1) Disponible en: <https://mgyf.org/diagnostico-vigorexia-dismorfia-muscular-trastornos-conducta-consumo-diversas-sustancias-potencialmente-peligrosas/>
3. *American Psychiatric Association*. Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders, Fifth Edition, Text Revision (DSM-5-TR®) [Internet]. 2022 [citado 05 mayo 2024]: Disponible en: <https://www.appi.org/dsm5tr>



4. Organización Mundial de la Salud. CIE-11: Clasificación Internacional de Enfermedades para las Estadísticas de Mortalidad y Morbilidad. Guía de Referencia (11^a. Revisión) [Internet]. 2023 [citado 05 mayo 2024]: Disponible en:
https://icd.who.int/es/docs/GuiaReferencia_CIE_11_Feb2023.pdf.
5. Nogueira-López A, Salguero del Valle A, Márquez-Rosa S. Adicción a correr: una revisión desde sus inicios hasta la actualidad. Revista de Psicología Aplicada al Deporte y al Ejercicio Físico. [Internet]. 2017 [citado 05 mayo 2024]: 2(1):1-22 Disponible en:
<https://www.redalyc.org/pdf/6138/613868611006.pdf>.
6. Prieto Andreu JM. Runnorexia: una revisión sobre la adicción al ejercicio físico en corredores. Retos [Internet]. 2022 [citado 05 mayo 2024]: (43):223-232 Disponible en:
<https://recyt.fecyt.es/index.php/retos/article/view/88503>.
7. Miña Oliveros L, O'Reilly Noda D, Pérez Delgado Z, García Hernández C. Consideraciones sobre las adicciones en la formación del profesional de Ciencias Médicas. Rev. Med. Electrón. [Internet]. 2018 [citado 05 mayo 2024]: 40(2):513-520 Disponible en:
http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1684-18242018000200027&lng=es.
8. American Society of Addiction Medicine. Definition of addiction. [Internet]. 2019 [citado 05 mayo 2024]: Disponible en: [https://www.asam.org/docs/default-source/quality-science/asam's-2019-definition-of-addiction-\(1\).pdf?sfvrsn=b8b64fc22](https://www.asam.org/docs/default-source/quality-science/asam's-2019-definition-of-addiction-(1).pdf?sfvrsn=b8b64fc22).
9. Fabelo-Roche JR, Iglesias-Moré S. Prevención y atención de los trastornos adictivos. La Habana, Editorial de Ciencias Médicas, 2018.
10. López Cautle G, Vázquez Arévalo R, Ruíz Martínez A, Mancilla Díaz J. Propiedades psicométricas del instrumento Muscle Appearance Satisfaction Scale. Revista Mexicana de Trastornos Alimenticios. [Internet]. 2013 [citado 05 mayo 2024]: 4(2): 79-88. Disponible en:
<http://www.redalyc.org/articulo.oa?id=425741620002>.
11. Martínez Pérez E, Fernández Navarro B, Cadena Gómez S. Revisión sistemática de la bibliografía del período 2006-2016 sobre la dismorfia muscular: prevalencia, herramientas diagnósticas y prevención. Nure Investigación [Internet]. 2017 [citado 05 mayo 2024]: 90. Disponible en:
<https://www.nureinvestigacion.es/OJS/index.php/nure/article/view/1135>.
12. Sanchez-Herrera L. Conductas adictivas relacionadas con la actividad física en Escuela del deporte y la cultura física y en Gimnasios privados. Informe de Ejercicio Profesional para



obtención del Título de Licenciada en Psicología. Facultad de Psicología, Universidad de La Habana, 2022.

13. Murgueitio Avilés GK, Ruales Loayza SC. Dismorfia muscular y alteraciones nutricionales en usuarios de salas de musculación. Universidad de Guayaquil. Facultad de Ciencias Médicas. Escuela de Tecnología Médica Dietética y Nutrición Guayaquil, 2020 [citado 05 mayo 2024]: Disponible en: <http://repositorio.ug.edu.ec/handle/redug/49032>
14. Martínez Ortellado HG. Uso de esteroideos anabólicos en jóvenes de Asunción. Universidad Nacional de Asunción. Mem. Inst. Invest. Cienc. Salud [Internet]. 2017 [citado 05 mayo 2024]: 15 (1) Disponible en: https://paraguay.bvsalud.org/base_bdnpar/resource/?id=biblioref.referenceanalytic.1008649
15. Martínez Vargas E. Tipos de personalidad y vigorexia en usuarios de los gimnasios Riobamba, 2021. **Universidad Nacional de Chimborazo, Riobamba, Ecuador** [Internet]. 2022 [citado 05 mayo 2024]: Disponible en: <https://www.studocu.com/es-mx/document/universidad-nacional-autonoma-de-mexico/psicologia/martinez-vargas-e-2022-tipos-de-personalidad-y-vigorexia-en-usuarios-de-gimnasios-riobamba-2021-tesis-de-pregrado-universidad-nacional-de-chimborazo-riobamba-ecuador/36109549>
16. Restrepo Rojas V, Zapata Amaya M. Estado del arte de la dependencia al ejercicio. Trabajo de grado, Institución Universitaria de Envigado, Colombia [Internet]. 2020. [citado 05 mayo 2024]: Disponible en: https://bibliotecadigital.iue.edu.co/bitstream/20.500.12717/2920/1/Iue_rep_pre_psi_Restrepo_2020_Estado_del_arte.pdf.
17. González-Martí I, Fernández-Bustos J, Contreras Jordán O, Sokolova M. Dismorfia Muscular: detección del uso-abuso de esteroides anabolizantes androgénicos en una muestra española. Adicciones [Internet]. 2017 [citado 05 mayo 2024]: 30(4), 243-250 Disponible en: <http://dx.doi.org/10.20882/adicciones.853>
18. Begazo Chuquihuanca LA, Canaza Apaza DG. Prevalencia y factores sociodemográficos y psicológicos asociados a vigorexia en usuarios de las salas de musculación en gimnasios de la ciudad de Arequipa. Universidad Nacional de San Agustín Arequipa, Perú. [Internet]. 2015 [citado 05 mayo 2024]: Disponible en: <https://repositorio.unsa.edu.pe/items/369b05b7-22fe-431d-81b3-7d8afd2f20c6>.
19. Organización Mundial de la Salud. Actividad física. [Internet]. 2022 [citado 05 mayo 2024]: Disponible en: <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/physical-activity>



20. Vintimilla Cabrera M, Galán Chiriboga S. Riesgo de lesiones en futbolistas a través de la aplicación de Test de Balance en Y. Universidad de Cuenca, Ecuador, [Internet]. 2018. [citado 05 mayo 2024]: Disponible en: <http://dspace.ucuenca.edu.ec/handle/123456789/31325>.
21. Muñoz S, Astudillo C, Miranda E, Albarracín JF. Lesiones musculares deportivas. Correlación entre anatomía y estudios por imágenes. Revista chilena de radiología. [Internet]. 2018 [citado 05 mayo 2024]; 24(1), 22-23. Disponible en: https://www.researchgate.net/publication/326279946_Lesiones_musculares_deportivas_Correlacion_entre_anatomia_y_estudio_por_imagenes.
22. Roldán Tabares M, Herrera Almanza L, Serna Corredor D, Martínez Sánchez L. Dopaje en deportistas. Universidad Pontificia Bolivariana, Venezuela. [Internet]. 2019. [citado 05 mayo 2024]: Disponible en: <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=55964524001>.
23. González-García L, Brito-Llera A, Robles-Najarro A, Garcés-García-Espinosa L. Sobre las relaciones entre el riesgo de vigorexia y el consumo de productos ergogénicos en gimnasios de la ciudad de La Habana. Revista Cubana de Alimentación y Nutrición [Internet]. 2021 [citado 5 May 2024]; 31 (1):[aprox. -21 p.]. Disponible en: <https://revalnutricion.sld.cu/index.php/rcan/article/view/1096>
24. Urios López R, Sanz-Valero J. Efectos adversos asociados al uso de anabolizantes en deportistas: revisión sistemática. Ars Pharm [Internet]. 2018 Mar [citado 2024 mayo 06]; 59(1):45-55. Disponible en: <https://dx.doi.org/10.30827/ars.v59i1.7278>
25. Restrepo JE, Castañeda-Quirama T. El efecto de la satisfacción con la apariencia muscular sobre la relación entre la frecuencia y la dependencia al ejercicio en usuarios de gimnasios. Katharsis, [Internet]. 2020 [citado 5 May 2024]; (29). Disponible en: http://revistas.iue.edu.co/revistas_iue/index.php/katharsis/article/view/1376.
26. Buitrago RA, Lobach Y, Henríquez Jiménez CD, Portillo I. Musculación y los nuevos valores estéticos en la narrativa social hispana contemporánea. J Physical Educ & Hum Mov [Internet]. 2021 [citado 5 May 2024]; 3(2):25-52. Disponible en: <https://revistas.uma.es/index.php/JPEHM/article/view/13126>.

Declaración de conflicto de intereses

Los autores declaran no tener conflicto de intereses en relación con la investigación presentada.

Contribuciones de los autores

Conceptualización: Justo R. Fabelo-Roche y Liliana Sánchez-Herrera



Curación de datos: Serguei Iglesias-Moré y Liliana Sánchez Herrera

Análisis formal: Himia Hernández-Salazar, Mariano Alberto Romaní-Camps y Raúl Rodríguez-Jorge

Investigación: Liliana Sánchez-Herrera, Justo R. Fabelo-Roche, Serguei Iglesias-Moré e Himia Hernández-Salazar

Metodología: Serguei Iglesias-Moré y Mariano Alberto Romaní-Camps

Administración del proyecto: Justo R. Fabelo-Roche y Liliana Sánchez-Herrera.

Software: Serguei Iglesias-Moré y Mariano Alberto Romaní-Camps

Supervisión: Himia Hernández-Salazar y Raúl Rodríguez-Jorge

Validación: Justo R. Fabelo-Roche y Liliana Sánchez-Herrera

Visualización: Himia Hernández-Salazar y Raúl Rodríguez-Jorge

Redacción-borrador original: Liliana Sánchez-Herrera

Redacción-revisión y edición: Justo R. Fabelo-Roche

Declaración de financiamientos

Los autores no contaron con ninguna fuente de financiamiento para la realización de esta investigación.

