



DOI: <http://dx.doi.org/10.23857/dc.v6i4.1481>

Ciencias del Deporte  
Artículo de revisión

*Vigorexia en fisicoculturistas del gimnasio Evolve de Portoviejo*

*Vigorexia in bodybuilders at the Evolve gym in Portoviejo*

*Vigorexia em fisiculturistas da Evolve gym em Portoviejo*

Juan Daniel Terán-Espinoza <sup>I</sup>

[jedt2406@hotmail.com](mailto:jedt2406@hotmail.com)  
<http://orcid.org/0001-6913-3360>

Oscar Geovanny Alcivar-Paredes <sup>II</sup>

[aoschargeovanny2@gmail.com](mailto:aoschargeovanny2@gmail.com)  
<https://orcid.org/0000-0002-6696-449X>

**Correspondencia:** [jedt2406@hotmail.com](mailto:jedt2406@hotmail.com)

**\*Recibido:** 25 de agosto de 2020 **\*Aceptado:** 29 de septiembre de 2020 **\* Publicado:** 23 de octubre de 2020

- I. Magister Escuela de Psicología Clínica, Universidad Técnica de Manabí, Docente de la Escuela de Psicología clínica.
- II. Escuela de psicología clínica, Universidad Técnica de Manabí, Egresado de la Escuela de Psicología Clínica.

## Resumen

El trastorno dismórfico muscular o complejo de adonis también conocido mayormente como vigorexia, es un trastorno del tipo de alteración de la imagen corporal, siendo un tema interesante con incremento de gimnasio se enfocó en caracterizar la vigorexia presente en las personas que practican fisicoculturismo en el Gimnasio Evolve de Portoviejo, para lograrlo se evaluaron y encuestaron a 40 asistentes del local de forma aleatoria y sin consideración exclusiva de sexo Para la evaluación de esto se empleó el Cuestionario de Complejo de Adonis desarrollado por Pope et al., (1997), del cual se pueden derivar 4 grupos según la sumatoria final de las respuestas, a este se le añadieron 5 preguntas en formato encuesta con el modelo Likert, que ayudaron a contrastar de mejor manera aspectos de predisposición relacionados con la vigorexia, encontrado se datos relevantes relacionados con características comunes entre las anteriores investigaciones.

**Palabras clave:** Factores psicológicos; imagen corporal; dismorfia; complejo ejercicio.

## Abstract

Muscle dysmorphic disorder or Adonis complex, also known mostly as vigorexia, is a disorder of the type of alteration of body image, being an interesting topic with increased gymnasium focused on characterizing the vigorexia present in people who practice bodybuilding in the gym Evolve de Portoviejo, to achieve this, 40 attendees of the premises were randomly evaluated and surveyed and without exclusive consideration of sex

For the evaluation of this, the Adonis Complex Questionnaire developed by Pope et al., (1997) was used, from which 4 groups can be derived according to the final sum of the responses, to this 5 questions were added in survey format with The Likert model, which helped to better contrast predisposition aspects related to vigorexia, found relevant data related to common characteristics among previous investigations.

**Keywords:** Psychological factors; body image; dysmorphia; complex exercise.

## Resumo

O transtorno dismórfico muscular ou complexo de adônis, também conhecido principalmente como vigorexia, é um transtorno do tipo de alteração da imagem corporal, sendo um tema interessante

com aumento do ginásio voltado para caracterizar a vigorexia presente em pessoas que praticam musculação na academia A Evolve de Portoviejo, para o conseguir, foram avaliados e inquiridos de forma aleatória 40 participantes nas instalações e sem consideração exclusiva de género. Para a avaliação deste, foi utilizado o Adonis Complex Questionnaire desenvolvido por Pope et al., (1997), a partir do qual 4 grupos podem ser derivados de acordo com a soma final das respostas, a estas 5 questões foram adicionadas em formato de inquérito com o modelo Likert, que ajudou a melhor contrastar os aspectos de predisposição relacionados à vigorexia, encontrou dados relevantes relacionados a características comuns entre investigações anteriores.

**Palavras-chave:** Fatores psicológicos; imagem corporal; dismorfia; exercício complexo.

## Introducción

Si bien dentro de los principios de salud física y bienestar emocional se recomiendan los ejercicios y actividades físicas, si estas se salen dentro del estándar de lo normal y por el contrario afectan los tres aspectos que engloban a la salud, físico mente y lo social, este incremento y la sobre preocupación respecto al tono muscular se considera patológico, primordialmente si se asocia al consumo de drogas y químicos que pueden afectar directamente la salud.

La vigorexia o dismorfia corporal es una es la preocupación extrema respecto a si la estructura corporal es demasiado escasa de musculatura o demasiado pequeño, debido a esto es una especificación del trastorno dismórfico corporal del CIE.10 (F45.22) y del DSM-V (300.7) que hace referencia general a la preocupación extrema por defectos o imperfecciones que el individuo percibe en su aspecto físico pero que son imperceptibles o de poca importancia para otras personas. (American Psychiatric Association, 2013)

El trastorno dismórfico corporal, o el complejo de adonis es la conducta enfocada en el aumento métrico y de volumen de los músculos del cuerpo sin llegando a un desarrollo muscular excesivo y deformante, dedicando gran parte del esfuerzo y de horas a conseguir dicha estructura corporal. (Moreno, María et al., 2018)

Se asocia la existencia de estos trastornos al “ideal de imagen” que medios de comunicación y la publicidad generan, sin embargo, sería mentir decir que esta exaltación a una figura heroica o de fortaleza es actual, cuando dicha observación se ha realizado desde los mitos griegos tallados en mármol y o las figuras artísticas de las pinturas. (Peyró, 2010)

Esta estereotipación y culto a un cuerpo musculoso, especialmente inclinado a lo masculino, ejerce una tendencia a una continua acción de mantener, fortalecer y perfeccionar lo que se considera estéticamente perfecto a una constitución corporal mesomorfa con músculos claramente definidos y desarrollados.

### **Imagen corporal**

La imagen corporal es un constructo multidisciplinar, aplicable en la psicología, psiquiatría, sociología y en medicina, aun con esto no existe un consenso general de definición del constructo, Uno de los primeros en mencionar la imagen corporal fue Bruch en el año de 1962, observando especialmente en pacientes con trastornos alimenticios como existía una imagen distorsionada del cuerpo en estos pacientes. (Ayensa & I, 2003)

Esto no significa que previamente no se haya establecido un punto de referencia, Bonnier en 1905 en trabajos neurológicos encontró en pacientes con daño cerebral como se presentaba una sensación de desaparición de partes del cuerpo, a la que definió como aschemata, mientras Pick en 1922 siguiendo la misma línea de pensamiento, indicaba la existencia de una imagen espacial referente a su cuerpo. (Manzano et al., 2019; Salaberria, Karmele et al., 2007)

La imagen corporal no es pereña ni mucho menos estática, se encuentra en una constante renovación, existen factores generales respecto al ser humano que la afectan como lo es la edad de la persona, el sexo, el rol social o individual que se ha marcado y la identidad. (Trejo Ortiz et al., 2010)

### **Variables que influyen en la imagen corporal**

El hecho de que no todas las personas con características físicas similares se sienten igualmente susceptibles respecto a dichos aspectos apunta a la existencia de variables que predisponen a trastornos que distorsionan la imagen corporal de la cual podemos indicar las siguientes variables que le conforman.

Los aspectos perceptivos juegan un rol importante en cuanto a la impresión que generan los estímulos externos relacionados con la imagen corporal y de esta forma como se asocia el tamaño o peso del propio cuerpo, llevando a sobreestimaciones o subestimaciones, es lo que determinaría

la comodidad o incomodidad respecto a los aspectos que se buscan mejorar del cuerpo con el propósito de alcanzar lo que se ha interpretado como perfecto. (Cash & Lavallee, 1997)

Los aspectos cognitivos-afectivos son participe dentro del fenómeno perceptivo, actitud con la que es observado o recibido un estímulo, los sentimientos que dicho estímulo desencadena y los pensamientos que el estímulo desarrolla le atribuyen un valor independiente y emocional a los aspectos corporales tangibles como lo es el peso, talla, o forma del cuerpo; a su vez esto crea experiencias respecto a la imagen corporal que o bien pueden ser agradables o satisfactorias o disgusto, rabia e insatisfacción.(Salaberria, Karmelet al., 2007)

Una última variable que influye en la imagen corporal son los aspectos conductuales las cuales son derivadas de las anteriores variables en asociación con el cuerpo, en conformidad a la percepción y el sentimiento o pensamiento evocado la acción puede ir desde evitación o la exposición de los aspectos corpóreos, la comprobación de búsqueda de medidas de comparación, rituales o el camuflaje. (Cash & Lavallee, 1997; Salaberria, Karmelet al., 2007)

Según los factores que se destacan en la DM son divididos en tres grupos, los predisponentes, desencadenantes y mantenedores, en estos pueden inmiscuirse factores de tipo psicológicos relacionados con traumas referentes al cuerpos, sentimientos inferioridad o de baja autoestima; otros factores pueden estar vinculados con lo sociocultural referente a culturas donde se le da especial énfasis a los cuerpos fornidos o a la idea del figuras de protección y heroicas, por ultimo encontrarías las características biológicas relacionadas a neurotransmisores desencadenantes de placer post ejercicio los cuales generan el aspecto de adicción y obsesión que se puede presentar en algunos (Martell, 2006; Molina, 2007; Naranjo, 2019).

### **Imagen corporal alterada en vigorexia**

Las variables junto a las experiencias respecto a aspectos del cuerpo integran de forma constante la imagen corporal e individual en conformidad por lo tanto la imagen corporal, en el caso de la vigorexia de forma general la imagen corporal se afecta en dos niveles uno cognitivo/afectivo que son las insatisfacciones en pro de un objetivo persona o individual de perfección en base a estándares muy poco realistas o cada vez más extremos. El segundo nivel es el perceptivo que es el que conduce a la distorsión de la imagen corporal con una respecto al tamaño, forma y peso del cuerpo.(Sánchez & Moreno, 2007; Trejo Ortiz et al., 2010)

Vigorexia en fisicoculturistas del gimnasio Evolve de Portoviejo

Por lo tanto, se presenta una percepción respecto a los estímulos corporales respecto un cuerpo con poca masa corporal y no tonificado, por lo que el sentimiento de insatisfacción conduce a un aumento de ejercicios y de acciones encaminadas al fortalecimiento y mejora del tono y fuerza muscular, recurriendo en ocasiones al consumo de anabólicos o suplementos químicos que aceleren la formación de músculos.

Una característica de las personas con vigorexia es la presencia de pensamientos recurrentes en relación con su cantidad de potingue muscular y sobre cómo aumentarla. El ejercicio físico es la manera que encuentran para obtener su finalidad de mejorar su físico, evadiendo así verse escuálidos o endeble, no extrañando, que este este se encuentre asociados a trastornos obsesivos compulsivos o a personalidades obsesivas o narcisistas.

Una de las formas objetivas que se emplean para constatar el estado acorde de salud de un individuo con su constitución física es el Índice de Masa Corporal IMC, este se encarga de cuantificar el vínculo entre la talla y peso del individuo en correspondencia a su estatura, enfocado en reconocer la presencia de sobrepeso u obesidad en adultos a través de la formula Kg/talla en metros al cuadrado, en la tabla 1 se puede buscar en correspondencia al resultado a que rango correspondería el IMC.(OMS, 2020)

Sin embargo, este tipo de métrica no debe de ser interpretada en el caso de personas musculosa como personas obesas, debido a que el IMC indica más en la grasa adiposa y no magra (Baile, 2015), aun con esto se debe de emplear en este caso más como una constatación de que existe un incremento de las métricas musculares en contraste a la estatura de la persona, no como un indicativo de existencia de obesidad.

**Tabla 1:** Índice de masa corporal según la OMS

**Clasificación del IMC**

|                                |             |
|--------------------------------|-------------|
| <i>Insuficiencia potencial</i> | <18,5       |
| <i>Intervalo normal</i>        | 18,5 – 24,9 |
| <i>Sobrepeso</i>               | ≥ 25,0      |
| <i>Pre obesidad</i>            | 25,0 – 29,9 |
| <i>Obesidad</i>                | ≥ 30,0      |

### Vigorexia en fisicoculturistas del gimnasio Evolve de Portoviejo

---

|                              |             |
|------------------------------|-------------|
| <i>Obesidad de clase I</i>   | 30,0 – 34,9 |
| <i>Obesidad de clase II</i>  | 35,0 – 39,9 |
| <i>Obesidad de clase III</i> | ≥ 40,0      |

Fuente: OMS Reservados todos los derechos

### Preocupaciones en cuanto a la vigorexia

Quienes presentan un trastorno de vigorexia o dismorfia corporal, son individuos que tienden a presentar rasgos de trastornos obsesivos, por tanto, suelen ser personas que llevan horarios y regímenes de alimentación o hábitos saludables que cumplen con rigurosidad para lograr cumplir eliminar lo que ellos han interpretado como imperfecciones, tienen a ser por lo tanto muy estrictos con estas actividades y molestarse o relegar todo aquello que consideran una interferencia, por lo que suele afectarse la vida diaria (Naranjo, 2019).

Otro aspecto a resaltar entre las complicaciones asociadas a la vigorexia es progresión a adicción con sustancias que anabólicas que se empelan para el incremento de la masa corporal, los cuales pueden afectar de distintas formas la orgánica corporal, debido a este tipo de medicamentos o sustratos alimenticios suelen incrementar el metabolismo de ciertas sustancias, por lo que suelen presentar cardiomegalias o atrofia gonadales o hipermasculinismo en el caso de las mujeres. Físicamente un trastorno de vigorexia afecta las articulaciones causando un desgaste mayormente progresivo asociado el incrementar cada vez más la cantidad de peso que emplean en el entrenamiento enfocado al incremento de masa corporal. (Martell, 2006; Naranjo, 2019)

### Materiales y métodos

Esta investigación descriptiva con enfoque cuantitativo en el que se empela el análisis estructural, dirigiéndose de lo general a particular para caracterizar la vigorexia presente en las personas que practican fisicoculturismo en el Gimnasio Evolve de Portoviejo, para lo cual se recolectará datos e información asociada a una sintomatología clínica como lo es la Vigorexia o trastorno dismórfico muscular, mediante encuestas y pruebas psicológicas.

Para esto se seleccionó una muestra aleatoria de 40 personas que realizan prácticas de fisicoculturismo del gimnasio Evolve de Portoviejo durante junio - julio 2020

### **Instrumentos de evaluación:**

Un instrumento psicométrico apropiado para el estudio de vigorexia es el Cuestionario del complejo de Adonis (ACQ), estructurado por Pope y Et al (Pope et al., 1997). Este cuestionario está conformado por 13 ítems que exploran el nivel de insatisfacción del individuo con su aspecto físico y las medidas que puede tomar para cambiarlo, la clasificación resulta de la suma total del calor de cada ítem seleccionado.

En este cuestionario cada ítem cuenta con 3 opciones de respuesta donde A tiene un valor y 0, B un valor de 1 y C un valor de 3, razón por la cual la sumatoria final puede ir desde 0 a 39 (Pope et al., 1997). Para complementar el cuestionario se formuló una encuesta estructurada donde se recabará información relacionada con la vigorexia que añada datos demográficos y preguntas planteadas desde la información recopilada de las diversas fuentes bibliográficas con formato de escala de Linkert en la que se puntuaba de 5 a 1 según se esté en acuerdo o en total desacuerdo respecto a la pregunta planteada.

### **Resultados**

En la tabla 2 se realizó un resumen de datos de acuerdo a los grupos de resultados según el complejo de adonis y el sexo, sumándose datos relacionados a edad, tiempo que llevan en el gimnasio y el IMC de forma promediada entre los sujetos que ingresaron al grupo según su calificación. En el primero conjunto encontramos a los individuos que presentan una preocupación por la imagen corporal que no afecta a la vida diaria, obteniendo 42.50% correspondientes al sexo masculino con una edad promedio de 28 años, IMC promedio de 24.68 con unos 6.5 años acudiendo al gimnasio. En el caso de mujeres encontramos que en este grupo representan el 2,50% de la muestra, con la edad promedio de 20 años, un 24.68 de IMC lo que entra en el rango de lo normal y acudiendo al gimnasio 6 años.

Según esta información podemos encontrar que hay una muestra mayoritaria de hombres, tendencia que sigue haciéndose presente en los siguientes grupos, en el grupo de afección moderada de dismorfia muscular o vigorexia, que puede afectar la vida diaria, se encontraron 27.50% de hombres y 5 mujeres entre los 26 y 24 años, y un IMC de 26.08 en hombre que indicaría sobrepeso esto puede deberse al hecho de que los individuos se enfocan en aumentar justamente la masa corporal por lo que sobrepasan un peso adecuado para su estatura en pro de las competencias de



Vigorexia en fisicoculturistas del gimnasio Evolve de Portoviejo

físico culturismo, tanto en hombre como en mujeres el tiempo que llevan acudiendo a al gimnasio es de 6 años

Según esta información podemos encontrar que hay una muestra mayoritaria de hombres, tendencia que sigue haciéndose presente en los siguientes grupos, en el grupo de afección moderada de dismorfia muscular o vigorexia, que puede afectar la vida diaria, se encontró un 27.50% hombres y 12.50% a mujeres entre los 26 y 24 años, y un IMC de 26.08 en hombre que indicaría sobrepeso esto puede deberse al hecho de que los individuos se enfocan en aumentar justamente la masa corporal por lo que sobrepasan un peso adecuado para su estatura en pro de las competencias de físico culturismo, tanto en hombre como en mujeres el tiempo que llevan acudiendo a al gimnasio es de 6 años

En el tercer grupo hallamos solo hombres constituyendo una muestra de 10% de individuos, los cuales tienen una edad promedio de 27.25 con un IMC de 19,93 los cuales han asistido a gimnasio desde hace 7.5 años, se puede observar una tendencia de incremento de puntaje en conformidad con la edad, y en los cuales si se podría indicar una DM no solo por puntaje sino al observar su IMC el cual se encuentra en un rango normal inferior, en comparación a los anteriores.

Sin embargo, en el grupo más severo, aquel que muestra afección en la vida diaria y que requieren de atención centrada en DM, encontramos al 5% de la muestra la que corresponde a un promedio de 24 años, dejándose de lado la relación con el incremento en edad, pero siguiendo la constante de presentar un IMC normal de 19.83 cercano al borde inferior.

**Tabla 2:** Resultados del Cuestionario de complejo de Adonis

|   | <i>Hombres</i> | <i>Edad Promedio</i> | <i>IMC Promedio</i> | <i>Años en el Gym</i> | <i>Mujeres</i> | <i>Edad Promedio</i> | <i>IMC Promedio</i> | <i>Años en el Gym</i> |
|---|----------------|----------------------|---------------------|-----------------------|----------------|----------------------|---------------------|-----------------------|
| <i>Preocupación con la imagen corporal que no afecta la vida diaria 0-9</i> | 42,50%         | 28                   | 24,68               | 6,5                   | 2,50%          | 20                   | 24                  | 4                     |

Vigorexia en fisicoculturistas del gimnasio Evolve de Portoviejo

|   |        |       |       |     |        |    |       |   |
|---|--------|-------|-------|-----|--------|----|-------|---|
| <i>Afección moderada de complejo o dismorfia muscular, que puede afectar la vida diaria</i><br>10-19  | 27,50% | 26    | 26,08 | 6,3 | 12,50% | 24 | 24,65 | 6 |
| <i>Padecimiento de complejo de adonis con interferencia negativa en la vida diaria</i><br>20-29   | 10%    | 27,25 | 19,93 | 7,3 | 0%     | -  | -     | - |
| <i>Presencia de un problema serio respecto a su imagen corporal, que por lo tanto requieren de un tratamiento especializado en TDC</i><br>30-39 | 5%     | 24,50 | 19,83 | 6,5 | 0%     | -  | -     | - |

En cuanto a los datos de la encuesta esta también se colocó pregunta a pregunta con resultado promediados entre los individuos correspondientes a los grupos de resultados antes mencionados, con el fin de indicar un incremento de probabilidades de desarrollo o severidad de la vigorexia, referente a datos relacionadas a la comparación de percepción de imagen corporal, obsesión en cuanto al perfeccionamiento del cuerpo como se indica en la pregunta 3 y 5, al observar estos resultados de forma global en los 4 grupos se puede identificar la tendencia de incremento de puntaje en concordar con las situaciones incómodas que plantean la preguntas.

Por ende, las preguntas logran el cometido de identificar la probabilidad de incremento de desarrollo y severidad de la vigorexia, siendo rasgos que se identifican de forma clara en el comportamiento del individuo, ya que las preguntas plantean una interacción directa con otra persona, en dicho caso de ser evidenciados de forma constante, pueden ser indicativos de vigorexia.

Vigorexia en fisicoculturistas del gimnasio Evolve de Portoviejo

**Tabla 3:** Encuesta en formato de escala de Likert relacionada a la vigorexia

|  | <i>Comparado con la mayoría mi cuerpo no es tan bonito</i> | <i>Cuando miro mis músculos en el espejo, habitualmente me siento satisfecho con el tamaño que tienen.</i> | <i>Si mi agenda/horario me obliga a perder un día de entrenamiento, me siento muy disgustado.</i> | <i>Suelo preguntar a amigos y/o familiares si se me ven grande/fuerte.</i> | <i>Si tengo un mal día en mi entrenamiento, es probable que me afecte negativamente al resto de mi día.</i> |
|--|--|--|---|--|---|
| <i>Preocupación con la imagen corporal que no afecta la vida diaria<br/>0-9</i>  | 2,9  | 2,9  | 3,4   | 2,3  | 2,7   |
| <i>Afección moderada de complejo o dismorfia muscular, que puede afectar la vida diaria<br/>10-19</i>  | 2,7  | 3,3  | 3,7   | 3,1  | 3   |
| <i>Padecimiento de complejo de adonis con interferencia negativa en la vida diaria<br/>20-29</i>   | 3,8  | 2,3  | 3,8   | 3,3  | 3,8   |
| <i>Presencia de un problema serio respecto a su imagen corporal, que por lo tanto requieren de un tratamiento especializado en TDC<br/>30-39</i> | 4  | 4  | 5   | 5  | 5   |

## Discusión

De acuerdo a los datos obtenidos tenemos como edad promedio de los individuos entre los 24 a 27 años con una muestra mayoritaria de hombres, estos datos coinciden con lo descrito por Martell (2006) quien afirma que la vigorexia predominancia en hombres, hay que destacar que de los datos las mujeres no llegan a presentar un trastorno de vigorexia sino solo presentar un nivel moderado que no interfiere con su vida diaria, este autor también describe que el rango de edad prevalente es de 18 y 35 años.

Según Baile entre los factores implicados la dismorfia muscular entre los factores predisponente podemos encontrar la baja autoestima y un cuerpo con escaso desarrollo muscular, algo que podemos constatar en la muestra del Gimnasio Evolve es que los dos últimos grupos, aquellos que presentan interferencia con la vida diaria, presentan un INC normal cercano al borde inferior aun cuando llevan más de 6 años acudiendo al gimnasio por lo que a pesar de presentar una preocupación por la imagen corporal con un incremento de horas dedicadas al gimnasio no aumentan de masa muscular. (Naranjo, 2019)

En individuos con vigorexia hasta un 15% de estos individuos pueden presentar como comorbilidad un trastorno obsesivo compulsivo, también puede en otros casos existir las ideas intrusivas y recurrentes, y las tendencias a seguir regímenes estáticos (Molina, 2007), esta relación se encuentra con las preguntas de la encuesta, que se basan en el disgusto ante interferencias con su entrenamiento por lo tanto las preguntas realizadas indican rasgos obsesivos que pueden ser encontrados como predisponentes o agravantes a un trastorno de vigorexia

Si bien el IMC no debe ser empleado como una muestra de que aquellos que lo presenten superior al rango normal se encuentren con sobrepeso si podemos de igual forma ser empleado como una constante en el incremento de musculatura en conformidad a su estatura, aun con esto en este estudio se apreció que aquellos individuos con mayor tendencia a la severidad no presentaban un IMC superior a lo normal, por lo tanto este no es un indicativo de existencia del trastorno, solo indicaría la ganancia de masa magra la cual debe ser contrastada con medidas antropométricas (Baile, 2015).

## Conclusión

Se puede indicar que la vigorexia es un trastorno del tipo dismórfico muscular que afecta mayoritariamente a hombres que se encuentre entre los 18 y 35 años, con mayor predominio en entre los 24 y 27 en aquellos que acuden al Gimnasio Evolve, y que existen factores predisponentes presentes los cuales corresponden a rasgos de tipo obsesivo pero que no llegan ser de este tipo de trastorno, destacando que den entre aquellos que mostraban problemas severos o de rasgos impeditivos con aspectos de la vida diaria solo correspondieron a un 15% de individuos exclusivamente hombres

Por último, se resalta que el IMC presente en individuos que presentan vigorexia en el gimnasio Evolve son personas que no presentan un valor superior a lo normal sino más bien cerca del borde inferior, por lo que aquellos que no logran aumentar la musculatura tienden a preocuparse mayoritariamente por su imagen corporal

## Referencias

1. American Psychiatric Association. (2013). Guía de consulta de los criterios diagnósticos del DSM-5®. American Psychiatric Publishing. <https://doi.org/10.1176/appi.books.9780890425657>
2. Ayensa, B., & I, J. (2003). ¿Qué es la imagen corporal? Cuadernos del Marqués de San Adrián: Revista de Humanidades, 2, 53-70.
3. Baile, J. I. (2015). ¿Es válido el uso del índice de masa corporal para evaluar la obesidad? Nutricion hospitalaria, 5, 2353-2354. <https://doi.org/10.3305/nh.2015.32.5.9598>
4. Cash, T. F., & Lavallee, D. M. (1997). Cognitive-Behavioral Body-Image Therapy: Extended Evidence of the Efficacy of a Self-Directed Program. Journal of Rational-Emotive and Cognitive-Behavior Therapy, 15(4), 281-294. <https://doi.org/10.1023/A:1025041926081>
5. Manzano, M. J. L., Poyatos, M. C., Villegas, J. G. E., & Roda, A. P. (2019). Investigaciones sobre el impacto de la imagen corporal. Universidad Almería.
6. Martell, C. (2006). Vigorexia: Enfermedad o adaptación. 11(99). <https://www.efdeportes.com/efd99/vigorex.htm>
7. Molina, J. M. R. (2007). Vigorexia: Adicción, Obsesión o Dismorfia; Un intento de aproximación. 7, 21.

8. Moreno, María, Tejada, Eladio, & Tejada, María. (2018). Diagnóstico de vigorexia (dismorfia muscular) a raíz de trastornos de conducta: Consumo de diversas sustancias potencialmente peligrosas y sus consecuencias. *Clínica acotidiana Medicina General y de Familia*, 7(1). <https://doi.org/dx.doi.org/10.24038/mgyf.2018.012>
9. Naranjo, V. (2019). Dismorfia muscular y vigorexia [Trabajo de fin de grado]. Universidad de Jaen.
10. OMS. (2020). Obesidad y sobrepeso [Científica]. Organización Mundial de la Salud. <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/obesity-and-overweight>
11. Peyró, C. F. (2010). Comunicación y sociedad: De la Anorexia y Vigorexia. Presentación. ICONO 14, *Revista de comunicación y tecnologías emergentes*, 8(3), 1-8.
12. Pope, H. G., Gruber, A. J., Choi, P., Olivardia, R., & Phillips, K. A. (1997). Muscle dysmorphia. An underrecognized form of body dysmorphic disorder. *Psychosomatics*, 38(6), 548-557. [https://doi.org/10.1016/S0033-3182\(97\)71400-2](https://doi.org/10.1016/S0033-3182(97)71400-2)
13. Salaberria, Karnele, Rodríguez, Susana, & Cruz, Soledad. (2007). Percepción de la imagen corporal. *Osasunaz*, 8, 171-183.
14. Sánchez, R. M., & Moreno, A. M. (2007). Ortorexia y Vigorexia: ¿Nuevos trastornos de la conducta alimentaria? 26.
15. Trejo Ortiz, P. M., Castro Veloz, D., Facio Solís, A., Mollinedo Montano, F. E., & Valdez Esparza, G. (2010). Insatisfacción con la imagen corporal asociada al Índice de Masa Corporal en adolescentes. *Revista Cubana de Enfermería*, 26(3), 150-160.