

V Congreso

ASOCIACIÓN ESPAÑOLA
DE CIENCIAS DEL DEPORTE



Facultad de Ciencias de la Actividad
Física y del Deporte de León.
23 a 25 de Octubre de 2008

VIGOREXIA; INSTRUMENTOS PARA SU DETECCIÓN

González Martí, I.¹;

1 Facultad de CC de la Actividad física y del Deporte. Universidad de Castilla-La Mancha, Toledo.

La vigorexia es un trastorno dismórfico corporal, basado en la distorsión de la imagen corporal de la persona que lo padece, esta distorsión hace que la persona se vea pequeña y débil, cuando en realidad es grande y fuerte. Afecta principalmente a deportistas que realizan ejercicios de fuerza, concretamente levantamiento de pesas, tales como halterófilos, culturistas y / o fisioculturistas. Se trata de un trastorno mental novedoso, por lo que la falta de información y desconocimiento sobre dicho tema hace necesario informar a la población sobre los diferentes instrumentos que existen para su detección.

Palabras clave: *Dismorfia Muscular; Instrumentos, Detección.*

The Muscle dysmorphia is a body dysmorphic disorder, based on the distortion of body image of the person who has it, this distortion makes the person look small and weak, when in fact it is big and strong. It mainly affects athletes doing strength exercises, including weight lifting, such as halterófilos, culture and / or fisioculturistas. It is a mental disorder novel, so the lack of information and ignorance on the subject makes it necessary to inform the public about the different instruments that exist for their detection.

Key words: *Muscular Dysmorphia, Instruments, Detection.*

Organiza



Colabora



DIPUTACIÓN
DE LEÓN



Caja España 

INTRODUCCIÓN

Los instrumentos para la detección de la Dismorfia Muscular, son escasos, principalmente por la dificultad que encontramos en cuanto a clasificación y criterios de diagnóstico de la Dismorfia Muscular. Al no estar clara su exacta clasificación y por lo tanto su apropiado criterio de diagnóstico, no existe ningún instrumento específico para su evaluación. En la actualidad hemos encontrado tres instrumentos claves, para detectar la posible existencia del Trastorno Dismórfico Muscular o Vigorexia en un individuo, clasificado bajo el rango de Trastorno Dismórfico Corporal.

MÉTODO

Después de realizar una profunda revisión sobre los posibles instrumentos que detecten la Vigorexia, principalmente en Estados Unidos, puesto que fue Harrison G. Pope y colaboradores (Pope, Katz y Hudson, 1994) los pioneros en el hallazgo de este nuevo trastorno, el primer inconveniente que nos encontramos, como podemos observar es que todos los instrumentos que aquí se exponen se encuentran originalmente en lenguaje anglosajón, una dificultad más añadida en cuanto a sus posibles aplicaciones en el territorio español. Todos estos instrumentos son fiables y están validados por la comunidad científica americana. Nosotros, hemos creído oportuno realizar una aproximación conceptual de cada uno de ellos, evaluando las ventajas e inconvenientes de su posible traducción al castellano para su posterior aplicación en el ámbito nacional.

RESULTADOS

Los principales instrumentos de evaluación, son los siguientes, ordenados cronológicamente por año de creación:

- *Somatomorphic Matrix* (Gruber, Pope y col., 1998) cuya traducción experimental al castellano sería Matriz Somatomórfica.
- ACQ ; *Adonis Complex Questionnaire* (Pope, Phillips y Olivardia, 2000) ; cuya traducción experimental al castellano sería Cuestionario del Complejo de Adonis.
- MASS; *Muscle Appearance Satisfaction Scale* (Mayville y col., 2002) cuya traducción experimental al castellano sería Escala de Satisfacción Muscular.

La **Matriz Somatomórfica**, es un instrumento de evaluación de la Dismorfia Muscular, basado en un programa informático. Este programa fue creado por la Dr. Amanda Gruber y colaboradores (Gruber, Pope y col., 1998), incluye 100 imágenes de cuerpos masculinos en su amplia base de datos, que se desarrollan desde cuerpos muy grasos a cuerpos muy musculosos, cada imagen está tasada con un Free-Fat Mass Index (Índice de Masa Muscular, también conocido como FFMI) y un porcentaje de grasa que varía de unas imágenes a otras. En sus distintas variables, se distinguen cuatro modelos tipo de cuerpos masculinos:

- *Modelo Culturista*: cuyo cuerpo poco grasa y muy musculoso
- *Modelo Sumo*: cuyo cuerpo es muy grasa y muy musculoso
- *Modelo Patata*: cuyo cuerpo es muy grasa y poco musculoso
- *Modelo Lápiz*: cuyo cuerpo es poco grasa y poco musculoso

Para la aplicación de este test, en un principio se realiza la medición de la altura del individuo en metros y del peso en kilogramos, una vez efectuado estos pasos, continuamos con la medición antropométrica, de

la cual resultará el porcentaje de grasa del individuo medido en seis pliegues subcutáneos. La persona que está realizando este test, tiene que contestar a una serie de cuestiones eligiendo la imagen que crea correspondiente como respuesta a esa pregunta. Las imágenes que ofrece este programa en un principio, parten de un cuerpo medio, es decir ni muy graso ni muy musculoso. Las imágenes comienzan con un porcentaje de masa grasa de 4% (aproximadamente el mínimo porcentaje para una figura masculina) y aumentan en incrementos de 4% hasta llegar a 40%, que sería el máximo porcentaje de grasa reflejado por una imagen. El porcentaje de musculatura lo podemos contemplar a través del índice de masa muscular (FFMI), considerando un índice de masa muscular de 18 Kg/m² como poco musculoso, un FFMI de 22 Kg/m² como musculoso y un FFMI de 25 - 26 Kg/m² como límite superior de musculatura, sospechoso del uso de esteroides anabolizantes (Pope, Gruber y col., 2000).

La persona que realiza el test, deberá ir aumentando la masa grasa o en su defecto la masa magra, en función de las cuestiones que se vayan planteando. Para ello, el individuo, tendrá que “navegar” por las imágenes con el fin de contestar adecuadamente y pinchar sobre ella, en el botón “selección de imagen”.

Las cuestiones que el programa informático plantea a cada persona que realiza el test, son las siguientes:

- 1) Elige la imagen que mejor represente tu cuerpo
- 2) Elige la imagen que represente el cuerpo que te gustaría tener
- 3) Elige la imagen que represente el cuerpo de una persona de tu misma edad
- 4) Elige la imagen que represente el cuerpo más deseado por el sexo opuesto

En relación con esta última cuestión, es decir, la número cuatro, existe un pequeño matiz en cuanto a la orientación sexual de la persona que está realizando el test. De tal forma que si esta persona es homosexual, la cuestión número cuatro reflejaría lo siguiente:

- 4) Elige la imagen que represente el cuerpo más deseado por tu mismo sexo

Cuando la persona que realiza el test elige la imagen que corresponda por ejemplo a la cuestión número uno (elige la imagen que mejor represente tu cuerpo) ésta imagen nos dará una cifra de FFMI concreta, puesto que está tasada como hemos dicho anteriormente, que contrastaremos con su FFMI real (el que nosotros hemos obtenido con los datos reales y objetivos a través de la aplicación de la fórmula FFMI realizada en un principio). Este proceso de contraste lo realizaremos con las tres respuestas de las cuestiones relacionadas con el cuerpo real, cuerpo percibido y cuerpo ideal (cuestiones 1,2 y 3 del test). El contraste de los datos resultantes de la fórmula (FFMI) tanto objetiva (con datos reales) como subjetiva (con datos supuestos por el individuo), nos aproxima a la realidad de la situación en la que se encuentra esa persona en relación con su imagen corporal. La interpretación de los datos obtenidos sería la siguiente:

- Si estas tres cifras difieren entre ellas en 5 % de grasa corporal y 1 unidad en el FFMI; Significaría que la persona que ha realizado el test, no tiene ninguna preocupación en relación con su imagen corporal.
- Si estas tres cifras difieren entre ellas en un 10% de grasa corporal y 2 unidades de FFMI; Significaría que la persona que ha realizado el test tiene una leve pero existente preocupación o insatisfacción en relación con su imagen corporal.
- Si estas tres cifras difieren entre ellas en más de 20% de grasa corporal y 3 unidades de FFMI; Significaría que la persona que ha realizado el test tiene una preocupación o insatisfacción grave en relación con su imagen corporal, por lo que esta persona padecería Dismorfia Muscular.

Las personas que realizan este test, no tienen que ser del sexo masculino exclusivamente, aunque las imágenes correspondan a tal. Una mujer que considere que su marido, novio o amigo tenga algún problema relacionado con este trastorno dismórfico muscular, puede realizar este test, intentando ponerse en su lugar y pensar lo que él contestaría. Al igual que pasaría con la pareja de una persona homosexual (Gruber, Pope y col., 1998; Pope, Phillips y Olivardia, 2000).

El instrumento de evaluación **Cuestionario del complejo de Adonis (ACQ)**, creado por Pope y colaboradores, data del año 2000. Este cuestionario tuvo mucho auge con la publicación del libro que acuña su nombre "The Adonis Complex" (Pope, Phillips y Olivardia, 2000), las personas que compraban este libro, directamente realizaban este cuestionario para saber si padecían Dismorfia Muscular. El cuestionario de Complejo de Adonis consta de 13 ítems, que exploran el grado de insatisfacción que tiene el hombre con su aspecto, y hasta que punto puede llegar para cambiarla. Las respuestas se dividen en tres opciones "a" cuyo valor es de 0 puntos, "b" cuyo valor es de 1 punto y "c" cuyo valor es de 3 puntos. Se obtiene una puntuación de las respuestas que varían de 0 a 39 puntos. Las puntuaciones obtenidas se clasifican en función del valor numérico de la suma de las respuestas que realizas, de tal forma que las puntuaciones de (Pope, Phillips y Olivardia, 2000; Baile, 2005):

- *Entre 0 y 9 puntos:* Tienes una preocupación con tu imagen corporal, pero no afecta a tu vida diaria.
- *Entre 10 y 19 puntos:* Tienes una afección media-moderada de este Complejo de Adonis (Dismorfia Muscular). Probablemente esta afección no afecte seriamente a tu vida, no obstante si tú puntuación está más próxima a 19 puntos, deberías plantearte seriamente como afecta esta preocupación corporal a tu vida.
- *Entre 20 y 29 puntos:* Padeces el Complejo de Adonis e interfiere negativamente en tu vida, debes ponerte en manos de un especialista para empezar un tratamiento.
- *Entre 30 y 39 puntos:* Tienes un serio problema con tu imagen corporal. Consulta sin demora a un especialista mental con conocimiento en los TDC y empieza con un tratamiento.

El cuestionario **Muscle Appearance Satisfaction Scale** creado en 2002, (Mayville y col., 2002), fue diseñado para la valoración de los síntomas de la Dismorfia Muscular. Este instrumento se compone de 19 ítems, cuyas respuestas se reflejan en una escala tipo Likert de 5 puntos, con respuestas que varían desde (1) Totalmente en desacuerdo a (5) Totalmente de acuerdo clasificados cada uno de ellos bajo una categoría distinta, de las cinco existentes. Las categorías objeto de estudio, en las que se divide el cuestionario son las siguientes:

- a) Dependencia al culturismo
- b) Conductas de verificación de la musculatura
- c) Uso de Sustancias
- d) Lesión
- e) Satisfacción muscular

Actualmente este instrumento está traducido y adaptado al contexto español, y su traducción está a su vez validada, derivando en un el cuestionario llamado Escala de Satisfacción Muscular (González, 2008).

DISCUSIÓN

Los instrumentos de detección de Vigorexia más relevantes en Estados Unidos quedan reflejados en el apartado anterior, la discusión que se contempla en este apartado viene reflejada por las ventajas e inconvenientes que tienen estos instrumentos en su aplicación, de tal forma que el primer instrumento (Somatomorphic Matriz) cuenta como ventajas que contempla la orientación sexual del individuo, de tal forma que las personas homosexuales no se sienten discriminadas. Esta cuestión es determinante debido a que una de las características predominantes en los sujetos que padecen Dismorfia Muscular, como hemos comentado anteriormente, son homosexuales (De la Serna, 2004). En España no existe ningún estudio con la aplicación de este instrumento puesto que el programa informático se encuentra en Inglés. Además cuenta con una serie de inconvenientes como pueden ser que este instrumento de evaluación no contempla a personas con cuerpos muy fibrosos y con poca grasa, no existe en versión femenina, es decir, con imágenes de cuerpos de mujeres.

En cuanto al segundo cuestionario podemos decir que es un cuestionario relativamente con pocos ítems y por lo tanto es rápido para contestar. Existe una traducción experimental al castellano (Baile, Monroy y Garay, 2005) cuya traducción no está validada y tiene una errata. Además no refleja muchos de los aspectos característicos que posee una persona con Dismorfia Muscular, por lo que quedaría incompleto.

El tercer instrumento de detección Muscle Appearance Satisfaction Scale traducido a la Escala de Satisfacción Muscular, es el más importante y relevante en España, puesto que la validación de la traducción y adaptación transcultural al contexto español, fue el trabajo presentado para la obtención del Diploma de Estudios Avanzados por González (2008), las ventajas de su aplicación principalmente radican en que los resultados de las pruebas realizadas fueron muy exitosos, tanto por el análisis confirmatorio de sus categorías así como los resultados de las pruebas test-retest de la fiabilidad. Los resultados obtenidos en el estudio que compone el proceso de validación, sugieren que el MASS puede evaluar adecuadamente varias dimensiones de la Vigorexia.

CONCLUSIÓN

El único instrumento que puede detectar la vigorexia, actualmente en España es el cuestionario Escala de Satisfacción Muscular (González, 2008), debido a que ya ha sido validado con resultados de fiabilidad incluso superiores que los valores obtenidos por el cuestionario original Muscle Appearance Satisfaction Scale (Mayville y col., 2002).

BIBLIOGRAFÍA

- Baile, J. I. (2005). *Vigorexia Cómo Reconocerla y Evitarla*. Madrid. Síntesis.
- Baile, J. I., Monroy, K. E., y Garay, F. (2005). *Alteración de la imagen corporal en un grupo de usuarios de gimnasios*. México. Enseñanza e Investigación en Psicología. 10, 161-169.
- De la Serna, I. (2004). *Alteraciones de la imagen corporal: Anorexia, Vigorexia, Bulimia, Dismorfofobia y cuadros relacionados*. Madrid. Monografías de Psiquiatría. 1-24.
- Gruber, A., Pope, H. G., Borowiecki, J. Y Cohane, J. (1998). *The Development of the somatomorphic matrix: a bi-axial instrument for measuring body image in men and women*. Kinanthropometry VI. Proceedings of the Sixth Scientific Conference of the International Society for the Advancement of Kinanthropometry. NORTON.
- Mayville, B., Williamson, D., White, A., Netemeyer, R. Y Drab, D. (2002). *Development of the Muscle Appearance Satisfaction Scale: A Self-Report Measure for the Assessment of Muscle Dysmorphia Symptoms*. Assessment. 9, 351-360.
- Pope, H. G., Gruber, A., Choi, P., Olivardia, B, y Phillips, K. (1997). *Muscle Dysmorphia. An Underrecognized Form of Body Dysmorphic Disorder*. Psychosomatics, 38, 548-557.
- Pope, H.G., Katz, D. Y Hudson, J. (1993). *Anorexia Nervosa and "Reverse Anorexia" Among 108 Male Bodybuilders*. Comprehensive Psychiatry, 34:6; 406-409.
- Pope, H.G., Phillips, K. Y Olivardia, R. (2000). *The Adonis Complex. How to Identify, Treat, and Prevent Body Obsession in Men and Boys*. New York. A Touchstone Book.