

PONTIFICIA UNIVERSIDAD CATÓLICA DEL ECUADOR

FACULTAD DE MEDICINA

“TENDENCIAS DE PERSONALIDAD EN PERSONAS QUE ASISTEN AL GIMNASIO "MONKY" EN LA CIUDAD DE QUITO Y SU RELACIÓN CON EL USO DE SUPLEMENTOS ALIMENTARIOS DURANTE EL PERIODO ABRIL – MAYO DE 2017”.

DISERTACIÓN PREVIA A LA OBTENCIÓN DEL TÍTULO DE MÉDICO CIRUJANO.

AUTOR: Cortez Casares Julio Alejandro.

DIRECTOR DE TESIS: Dr. Francisco Cornejo.

DIRECTOR METODOLÓGICO: Dr. José Sola.

QUITO, 2017

AGRADECIMIENTOS

En primer lugar y sobre todas las cosas agradezco a Dios por mantenerme con vida y llenar mi vida de paz y alegría.

A mi familia por el apoyo y amor incondicional que me ha brindado.

A la Pontificia Universidad Católica del Ecuador y su Facultad de Medicina por haberme formado como médico.

Al director y lectores por haberse apoyarme en el transcurso de esta investigación.

A los propietarios del gimnasio “Monky” por haberme abierto las puertas de su establecimiento y a sus miembros que colaboraron activamente en el desarrollo de esta investigación.

DEDICATORIA

Dedico todos los años de estudio y este trabajo con el que culmino mi carrera profesional a mis abuelitos, Julio Casares y María Silva por haber sido el impulso y encender la llama que me llevo a seguir esta amada carrera.

A mis padres por haber sido el motor y sostén que mantuvo mi cabeza en alto en muchas situaciones difíciles que atravesé durante mi paso por la universidad, y sobre todo por haber formado el ser humano que soy, enseñarme el significado de la humildad y responsabilidad.

A mi hija, la que me sorprendió con su llegada y con la cual he aprendido el significado del amor verdadero y consecutivamente a su madre a la que guardo mucho respeto y amor, la que me ha apoyado a pesar de las adversidades que hemos tenido que pasar.

A mis hermanas que han sido un ejemplo a seguir.

TABLA DE CONTENIDO

LISTA DE TABLAS	6
LISTA DE FIGURAS	6
RESUMEN	8
ABSTRACT	9
1. INTRODUCCIÓN	10
2. PERSONALIDAD Y TENDENCIAS DE PERSONALIDAD	11
1.1. Estructura de la personalidad.....	12
1.2. Tendencias de personalidad.....	14
1.3. La personalidad del deportista.....	24
1.4. Diferencias de personalidad entre deportistas y no deportistas.....	24
1.5. Diferencias de personalidad en función al deporte.....	28
3. FISICOCULTURISMO Y CULTURISMO	30
2.1 Definición.....	30
2.2 Historia.....	30
2.3 Relación del deportista y el fisicoculturismo.....	31
3 MÉTODOS	33
3.1 Justificación.....	33
3.2 Problemas de investigación.....	33
3.3 Objetivo general.....	34
3.4 Objetivos específicos.....	34
3.5 Hipótesis.....	35
3.6 Operacionalización de variables.....	35
3.7 Tipo de estudio:.....	38
3.8 Universo y muestra:.....	38
3.9 Recolección de la información:.....	38
3.9.1 Lugar:.....	38
3.9.2 Instrumentos:.....	38
3.9.3 Criterio de inclusión:.....	39
3.9.4 Criterios de exclusión:.....	39
3.9.5 Aplicación:.....	39
3.9.6 Tiempo:.....	39
3.10 Análisis de datos:.....	40
3.10.1 Análisis Psicométrico del Cuestionario exploratorio de la personalidad-III.....	40

3.10.2	Análisis Cuestionario Complejo de Adonis.....	41
3.11	Aspectos bioéticos:	42
4	RESULTADOS	43
5	DISCUSIÓN	60
6	CONCLUSIONES	64
7	RECOMENDACIONES	65
	BIBLIOGRAFÍA	66
	ANEXOS	69

LISTA DE TABLAS

- TABLA 1. Operacionalización de variables.
- TABLA 2. Ítems correspondientes a cada estilo de personalidad.
- TABLA 3. Rangos en función de las respuestas de CCA.
- TABLA 4. Prevalencia de tendencias de personalidad predominantes en deportistas del gimnasio “Monky”.
- TABLA 5. Relación de la tendencia de la personalidad con el sexo y consumo de suplementos alimentarios.
- TABLA 6. Relación de la tendencia de personalidad con el tipo de ejercicio.
- TABLA 7. Relación entre el consumo de suplementos con el tipo de ejercicio que se realiza.
- TABLA 8. Vínculo entre deterioro de las relaciones sociales y la necesidad compulsiva de mantener su esquema de trabajo.
- TABLA 9. Relación entre el deterioro sexual por y necesidad compulsiva de mantener su esquema de trabajo.

LISTA DE FIGURAS

- FIGURA 1. Porcentaje de tendencias de personalidad en los deportistas del gimnasio “Monky” de la ciudad de Quito.
- FIGURA 2. Cuestionario Complejo de Adonis aplicado en los deportistas del gimnasio “Monky” de la ciudad de Quito.
- FIGURA 3. Sexo en los deportistas del gimnasio “Monky” de la ciudad de Quito.
- FIGURA 4. Uso de suplementos en los deportistas del gimnasio “Monky” de la ciudad de Quito.
- FIGURA 5. Uso de suplementos alimentarios según el sexo en los deportistas del gimnasio “Monky” de la ciudad de Quito.

- FIGURA 6. Edad en los deportistas del gimnasio “Monky” de la ciudad de Quito.
- FIGURA 7. Estado civil en los deportistas del gimnasio “Monky” de la ciudad de Quito.
- FIGURA 8. Nivel de instrucción de los deportistas del gimnasio “Monky” de la ciudad de Quito.
- FIGURA 9. Actividad dentro del gimnasio en los deportistas del gimnasio “Monky” de la ciudad de Quito.

RESUMEN

Introducción: Las tendencias de personalidad en deportistas de musculación se ven relacionadas con el éxito o fracaso de cada uno de ellos, diversas investigaciones los catalogan con tendencias de personalidad obsesiva-compulsiva o narcisista. Además de ser portadoras de la alteración de la imagen corporal y esta verse relacionada con el deterioro de las relaciones sexuales, sociales y familiares de cada uno de ellos. *Justificación:* El conocimiento de las tendencias de personalidad y su relación con el grado patológico o no de su percepción de imagen corporal nos ayudara a determinar si el individuo posee alguna conducta de riesgo. *Objetivos:* Determinar las tendencias de personalidad con escalas previamente validadas y su relación con el consumo de suplementos alimentarios en el gimnasio "Monky" de la ciudad Quito (Pichincha – Ecuador) durante el periodo Abril - Mayo del presente año. *Diseño del estudio:* Analítico, de corte transversal con 2 muestras. *Muestra:* 162 deportistas de musculación. *Instrumentos:* Cuestionario exploratorio de la personalidad III. (CEPER III). Cuestionario del complejo de Adonis (CCA). *Análisis de datos:* Programa SPSS v22. *Resultados:* Tendencias de personalidad más frecuentes: Obsesivo-compulsivo (8.72%), Paranoide (8.09%), Narcisista (8.07%), Pasivo-agresivo (7.83%). Existe relación entre el consumo de suplemento alimenticios y las tendencias de personalidad antisocial y narcisista en el sexo femenino. Las tendencias de personalidad: esquizotípico, antisocial, limite, narcisista, evitativo, obsesivo-compulsivo poseen relación con el tipo de ejercicio que realizan dentro del gimnasio. En la escala de Adonis se observa que existe 67% de los sujetos dentro del rango igual al grado moderado del complejo de Adonis y 33% de personas con grado grave del complejo de Adonis. Las relaciones sociales se ven afectadas frecuentemente en el 3.24% de los sujetos, respecto al deterioro de las relaciones sexuales nadie responde que esta actividad se ve afectada frecuentemente. Sexo: 52.47% femeninas, 47.53% masculinos. Uso de suplementos: 71% si lo usan, 29% no lo usan. Edad media de 28.06 años. Estado civil: solteros (62.35%), casados (34.57%), divorciados (1.85%), unión libre (1.23%). Nivel de instrucción: secundaria (58.02%), superior (41.98%). Actividad que se realiza dentro del gimnasio: aeróbicos (16.05%), levantamiento de pesas (6.79%), ambos (77.16%).

Conclusiones: Las tendencias de personalidad más frecuentes en los deportistas de musculación son: Obsesivo-Compulsivo, Paranoide, Narcisista y Pasivo-Agresivo. Existe relación en el consumo de suplementos alimenticios con la personalidad narcisista y antisocial, pero en el sexo femenino. No hay como determinar las tendencias de personalidad según el sexo y la edad pues el punto de corte se hace de manera colectiva y no individual con el CEPER III. Las tendencias de personalidad: esquizotípico, antisocial, limite, narcisista, evitativo, obsesivo-compulsivo prefieren un determinado ejercicio (levantamiento de pesas o aeróbicos). En la muestra no existen sujetos con preocupación patológica de la imagen corporal. Los deportistas de musculación no tienen deterioro de las relaciones sexuales, sociales y familiares.

ABSTRACT

Introduction: Personality tendencies and bodybuilders are related to the success or failure of each one of them, various catalog searches with obsessive-compulsive or narcissistic personality tendencies. In addition to being carriers of the alteration of the body image and this verse related to the deterioration of the sexual, social and family relations of each one of them. *Justification* Knowledge of personality trends and their relation to the pathological degree or not of their perception of body image will help us to determine if the individual has any risk behavior. *Objectives:* To determine the personality trends with previously validated scales and their relation with the consumption of food supplements in the "Monky" gymnasium of the city of Quito (Pichincha - Ecuador) during the period April - May of this year. *Study design:* Analytical, cross-sectional with two samples. *Sample:* 162 bodybuilders. *Instruments:* Exploratory Personality Questionnaire III. (CEPER III). Adonis complex questionnaire (CCA). *Data analysis:* SPSS v22 program. *Results:* Most frequent personality trends: Obsessive-compulsive (8.72%), Paranoid (8.09%), Narcissistic (8.07%), Passive-aggressive (7.83%). There is a relationship between dietary supplement intake and antisocial and narcissistic personality tendencies in the female sex. Personality tendencies: schizotypal, antisocial, limit, narcissistic, avoidant, obsessive-compulsive are related to the type of exercise they perform within the gym. The Adonis scale shows that 67% of subjects in the range equal to the moderate degree of the Adonis complex and 33% of those with severe grade of the Adonis complex. Social relations are frequently affected in 3.24% of the subjects, regarding the deterioration of sexual relations nobody responds that this activity is frequently affected. Sex: 52.47% female, 47.53% male. Use of supplements: 71% they use it, 29% do not use it. Average age of 28.06 years. Marital status: single (62.35%), married (34.57%), divorced (1.85%), free union (1.23%). Level of education: secondary (58.02%), higher (41.98%). Activity that takes place inside the gym: aerobics (16.05%), lifting of weights (6.79%), both (77.16%).

Conclusions: The most frequent personality tendencies in bodybuilders are: Obsessive-Compulsive, Paranoid, Narcissistic and Passive-Aggressive. There is a relationship in the consumption of food supplements with narcissistic and antisocial personality, but in the female sex. There is no way to determine personality trends according to sex and age because the cut-off point is done collectively and not individually with CEPER III. Personality tendencies: schizotypal, antisocial, limit, narcissistic, avoidant, obsessive-compulsive prefer a certain exercise (weightlifting or aerobics). In the sample there are no subjects with pathological concern of body image. Bodybuilders have no deterioration of sexual, social and family relationships.

1. INTRODUCCIÓN

Las tendencias de personalidad se las define como “el conjunto de características de personalidad muy específicas, que se organizan en forma de estrategias comportamentales, que se van adquiriendo o se van adaptando según el medio en el que se desenvuelva el individuo”, al relacionar este concepto con un deportista de musculación, además de los aspectos físicos, técnicos y tácticos y la combinación del éxito o fracaso definirán la personalidad del deportista.

Los estilos de personalidad que con mayor frecuencia se asocian a los deportistas de musculación, citados por varios autores e investigaciones, son el estilo narcisista y obsesivo-compulsivo.

Además, la importancia en el último siglo de mantener un cuerpo estereotipado y una apariencia física impecable, impuesta por la sociedad y las propagandas publicitarias ha llevado no solo a deportistas profesionales sino también a deportistas amateur, a desarrollar una idea patológica acerca de su imagen corporal, cayendo así en entrenamientos extenuantes y dietas restrictivas, lo que podría dar como resultado el deterioro de sus relaciones sexuales, sociales y familiares y ser poseedores del llamado trastorno de conducta alimentaria en los deportistas.

2. PERSONALIDAD Y TENDENCIAS DE PERSONALIDAD

La personalidad se la define como: “Procesos bien definidos por los que los individuos experimentan, interactúan con e interpretan todo lo que ocurre a su alrededor”¹, descrito por el DSM IV; a su vez la tendencia de personalidad se define como: “el conjunto de características de personalidad muy específicas (biológicas y psicosocioculturales), que se organizan en forma de estrategias comportamentales”.

“Desde otro punto la personalidad se la ha definido desde tres miradas diferentes: a) organización total de las tendencias reactivas, patrones de hábitos y cualidades físicas que determinan la efectividad social del individuo; b) como un modo habitual de ajustes que el organismo efectúa entre sus impulsos internos y las demandas del ambiente; y c) como un sistema integrado de actitudes y tendencias de conductas habituales en el individuo que se ajusta a las características del ambiente”². (Leal, Vidales y Vidales, 1997).

¿Cómo se van formando las tendencias de personalidad?

“Cada tendencia de personalidad se va dando bajo la interacción de un contexto biológico y psicosociocultural en el que se desenvuelve el individuo en cuestión, a partir de la cual va conformando su territorio personal.” Así cada persona en base a la experiencia y la evaluación que hace de sí misma va conformando su imagen personal.

¹American Psychiatric Association. (1994). *Diagnostic and Statistical Manual of mental Disorders: DSM-IV*. Washington.

²Montaño Sinisterra, M., Palacios Cruz, J., & Gantiva, C. (2009). Teorías de la personalidad. Un análisis histórico del concepto y su medición. *Psychologia. Avances de la disciplina*, 81-107.

- Teorías tipológicas³:

a) Tipología de Sheldon (1898-1977).

Descubrió que a determinados tipos corporales correspondía una determinada personalidad.

- “Endoformismo: (formas suaves, redondas) está asociado a viscerotonía: (sociable, glotón, temperamento estable)”.
- “Mesomorfismo (fuerte, atlético, musculoso) asociado a somatotonía (agresivo, dominante, valiente)”.
- “Ectomorfismo: (alto, delgado, frágil) asociado a cerebrotonía (inhibido, temeroso)”.

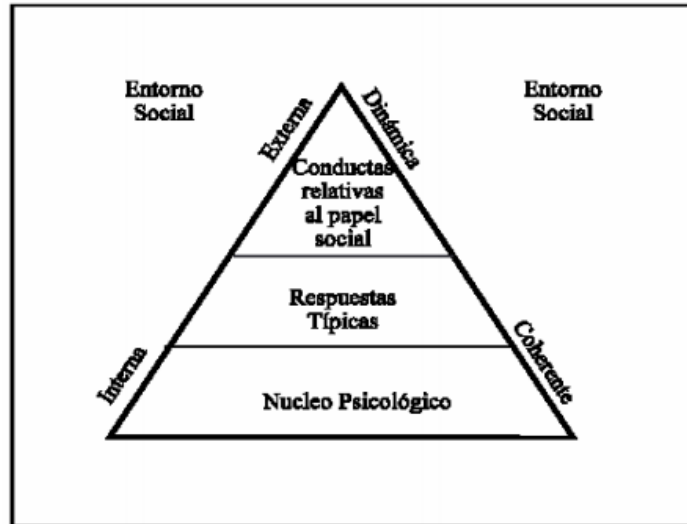
b) Tipología de Krestchmer (1888 – 1964).

- “Pícnico: asociado a extrovertido (sociable, expresivo, tolerante)”.
- “Atlético: asociado a activo (práctico, constante, dominante)”.
- “Leptosómico asociado a introvertido (solitario, imaginativo, idealista)”.

1.1. Estructura de la personalidad

“La personalidad son las características que hacen que una persona sea única. Se debe analizar en tres niveles separados pero relacionados entre sí”⁴ (Hollander, 1967; Martens, 1975).

³ Espinoza Porras, F. (12 de Julio de 2013). *Slideshare*. Obtenido de <https://es.slideshare.net/fatimaespinoza/rasgos-y-tipos-de-personalidad>



Fuente: Puertas Martín, M. J. (s.f.). *La personalidad y el deporte*. Obtenido de <http://defidepor25.ugr.es/acrd/alumnos/document/clases/12.pdf>

Núcleo psicológico

“Es la base de la personalidad, incluye valores, actitudes, intereses, motivaciones, los pensamientos sobre uno mismo y la propia valía. Es el más interno de los tres niveles y el más complejo de conocer, además es la fracción más estable e invariable de la personalidad.”⁴

Respuestas típicas

“Se relaciona a como nos adaptamos con el entorno, a los modos en que reaccionamos ante el mundo que nos rodea.”⁴

Conductas relacionadas con el papel social

“A diferencia del núcleo psicológico es el aspecto más variable de la personalidad. Un individuo se adaptará a las situaciones en las que se desenvuelve; por ejemplo, un entrenador mostrará una conducta de mayor liderazgo en contraste con un estudiante.”⁴

⁴ Puertas Martín, M. J. (s.f.). *La personalidad y el deporte*. Obtenido de <http://defidepor25.ugr.es/acrd/alumnos/document/clases/12.pdf>

1.2. Tendencias de personalidad

“Las tendencias de personalidad se caracterizan por patrones de percepción, reacción y relación que son relativamente fijos, inflexibles y socialmente desadaptados, incluyendo una variedad de situaciones”. Se las clasifican en: paranoide, esquizoide, esquizotípico, antisocial, límite, histriónico, narcisista, por evitación, por dependencia, obsesivo-compulsivo, pasivoagresivo, autodestructivo, depresivo y sádico.⁵ A continuación, se detalla cada una de ellas:

PARANOIDE

- Evalúan a las personas antes de entablar una relación con ellas.
- No necesitan la aprobación ni el consejo de los demás para tomar sus decisiones.
- Son buenos receptores para captar sutilezas y múltiples niveles de comunicación.
- No tienen problemas para defenderse cuando se les ataca.
- No se intimidan por las críticas, las cuales toman en serio.
- Conceden un gran valor a la fidelidad y a la lealtad.
- Se preocupan por mantener su independencia en todos los aspectos de sus vidas.
- Son reservados y cautelosos en su relación con los demás sin llegar a ser antipáticos ni a evitar esas situaciones.
- No se entregan del todo en sus relaciones más íntimas.
- Son muy habilidosos a la hora de analizar a los demás.
- Estas personas tienen la capacidad para advertir lo que los demás quieren de ellos.
- Hábiles para captar la estructura de poder en su trabajo, lo que les hace mantener buenas relaciones.
- Son posesivos y muy celosos, aunque eviten demostrarlo y utilicen como descarga el humor irónico.

ESQUIZOIDE

- Se encuentran más cómodos estando en soledad.
- No requieren de la compañía de los demás para disfrutar de experiencias ni para desenvolverse en las diferentes áreas de su vida.
- Tienen un temperamento desapasionado y poco sentimental.
- Pueden disfrutar del sexo, especialmente como relajante de tensiones, pero son capaces de prescindir de una relación sexual continua.
- No se dejan llevar ni por alabanzas ni por críticas.
- No sienten hostilidad hacia los demás.
- Les cuesta interpretar y comprender las señales emocionales y los sentimientos de los otros.
- No satisfacen las necesidades emocionales de sus más allegados.
- Encuentran bastantes gratificaciones en la vida que disfrutan en soledad y raramente se aburren.
- Son buenos trabajadores, aunque no sirven para el trabajo en equipo ni para relacionarse con el público.

ESQUIZOTÍPICO

- Se basan en sus propios sentimientos y creencias independientemente de que los demás comprendan su forma de ver el mundo.
- Son muy independientes y no precisan de interacciones sociales.
- Consiguen una vida original e interesante al margen de los convencionalismos.
- Muestran un gran interés por lo sobrenatural y por la metafísica.
- Son muy sensibles a la forma en la que los demás reaccionan frente a ellos.

- De cara a los demás frecuentemente parecen estar “locos”.
- Son curiosos, creativos y presentan una mente e imaginación amplias.
- Son muy inconformistas con lo convencional.
- Buscan compañía en individuos similares a ellos, aunque prefieren no tener muchas relaciones y basarse sólo en sus principios originales.
- Llevan una vida extravagante e insólita para los demás y no tratan de amoldarse a lo establecido.
- No suelen ser competitivos ni ambiciosos.
- Tienen gran capacidad de concentración y para desconectarse.

ANTISOCIAL

- No se dejan influir por los demás, ni por la sociedad, teniendo un código propio de valores.
- Se arriesgan continuamente en diferentes ámbitos de su vida.
- Son independientes y esperan que los demás lo sean también.
- Tienen mucho poder para influir y persuadir a los demás.
- Les encanta el sexo y practicarlo de formas distintas y con diferentes parejas.
- Apasionados por los viajes, intentan estar siempre en movimiento por distintos sitios.
- Prefieren ganarse la vida por su cuenta a los trabajos convencionales.
- Son generosos con el dinero.
- Durante la infancia y la adolescencia suelen hacer travesuras y cometer excesos.
- Tienen coraje para defenderse de aquellos que pretendan aprovecharse de ellos.

	<ul style="list-style-type: none"> ○ Viven el aquí y ahora y no tienen remordimientos por lo pasado ni hacen planes para el futuro.
LÍMITE	<ul style="list-style-type: none"> • Necesitan estar vinculados sentimentalmente a alguien de forma intensa. • Sus relaciones se rigen por la pasión; para ellos nada es superfluo, y siguen la ley del “todo o nada”. • En el terreno emocional lo entregan todo de forma activa y esperan ser correspondidos del mismo modo. • Son personas espontáneas a las que no les amedrenta nada; buscadores de riesgo y poseedores de un significado diferente de la diversión, concebida como sin límites. • Una de sus principales características es su tremenda actividad y creatividad, así como su capacidad de inducción sobre los demás debido a su gran iniciativa. • Su gran curiosidad les hace poseedores de una inquietud por lo desconocido que les lleva a embarcarse en el conocimiento de nuevas culturas y filosofías de vida.
HISTRIÓNICO	<ul style="list-style-type: none"> ○ Se guían por sensaciones, pudiendo cambiar de un estado de ánimo a otro al vivir cada situación de forma excesivamente emotiva. ○ Efusivos y con gran imaginación, son propensos al romance y al melodrama. ○ Necesitan los elogios y los cumplidos como algo básico de su vida. ○ Activos y espontáneos, se dejan llevar por la situación de manera impulsiva. ○ Preocupados por la apariencia, siguen las tendencias de moda.

	<ul style="list-style-type: none"> ○ Se gratifican con su sexualidad, son seductores y encantadores. ○ Les gusta ser el centro de atención y cuando lo consiguen aprovechan la situación. ○ Valoran a las personas en función de las emociones que les provocan. ○ Son capaces de transformar un hecho corriente en un episodio teatral. ○ Demuestran abiertamente sus sentimientos. ○ Reaccionan ante cualquier situación emocionándose y cambiando la valencia de sus emociones con facilidad. ○ Son muy efusivos y pasionales, llegando a enfadarse de manera explosiva con alguien, pero sin llegar a ser rencorosos. ○ Hábiles para interpretar las señales no verbales de los demás.
NARCISISTA	<ul style="list-style-type: none"> ● Creen en ellos, en su capacidad y piensan que son extraordinarios. ● Esperan ser tratados siempre bien por parte de los demás. ● Son directos a la hora de hablar de sus logros. ● Saben negociar y venderse bien. ● Son astutos a la hora de aprovechar los puntos fuertes de los que les rodean para conseguir sus propios logros. ● Hábiles para competir, sueñan con estar en la cúspide imaginándose a sí mismos constantemente como los mejores. ● Conocen en cada momento cómo se sienten y cuál es su estado de ánimo. ● Aceptan con aplomo los cumplidos que reciben de los demás. ● Les afectan las críticas de los demás, pero saben disimularlo con la elegancia que les caracteriza.

EVITADOR

- Prefieren lo conocido, habitual y rutinario a lo desconocido y son reticentes a establecer nuevos vínculos.
- Cuando no conocen a una persona se esconden bajo una máscara de amabilidad, cortesía y distancia emocional.
- Tienen pocos amigos y se sienten muy unidos a la familia con la que establecen vínculos profundos y duraderos. La confianza en sí mismos aumenta en relaciones sólidas, duraderas y familiares.
- Manifiestan una preocupación excesiva por lo que piensan los demás sobre ellos.
- Necesitan aprobación de los otros para sentirse bien consigo mismos.
- Comportamiento social educado y comedido.
- Comportamiento discreto, no emiten juicios infundados sobre los demás.
- Presentan grandes ansias por el saber.
- Invierten grandes energías en explorar el terreno de la fantasía, la imaginación y la creación.
- Algunos sujetos pueden desarrollar estrategias de afrontamiento contrafóbicas, llevando a cabo comportamientos que son los que precisamente temen.
- Son cautelosos en situaciones novedosas, evitan la ambigüedad y prefieren conocer bien las expectativas del otro, mostrándose cautos con aquellos que no conocen.

DEPENDIENTE

- Personas muy comprometidas en sus relaciones.
- Prefieren la compañía de otras personas a estar solos.
- Prefieren obedecer a dirigir y son muy respetuosos con las autoridades.
- Ante la toma de decisiones piden consejo a los demás gustosamente, ya que no cuentan con demasiada iniciativa para enfrentarse a la vida.

- Amables y diplomáticos, fomentan en sus relaciones los buenos sentimientos.
- Son emocionalmente constantes.
- Son capaces de sufrir molestias por complacer a los demás y si se enfadan con alguien prefieren no expresarlo abiertamente para no molestar al otro.
- Cuando se les critica lo aceptan y tratan de corregir su conducta.
- Idealizan a sus parejas y no se cansan de ellas, al igual que ocurre con cualquier persona importante en sus vidas.
- A menudo, en tipos extremos, pueden llegar a sentirse inferiores a las personas que tienen idealizadas.
- Los sujetos con este estilo de personalidad tienen una marcada tendencia a establecer relaciones sociales.

**OBSESIVO-
COMPULSIVO**

- Son comedidos y cautos en todos los aspectos de su vida, evitando los excesos y las imprudencias.
- Gran parte de su tiempo lo dedican a actividades laborales, cuidando cada detalle de sus tareas y evitando concienzudamente la comisión de errores, con el objetivo de hacer una tarea perfecta.
- Están tan dedicados a la productividad que raramente encuentran tiempo para sí mismos o para sus familias.
- Esperan de los demás, especialmente de sus subordinados, lo mismo que esperan de sí mismos.
- Suelen ser respetuosos con las figuras de autoridad.
- Tienen preferencia por la limpieza, el orden y la rutina así como cualidades para la organización (elaboración de listas, planificación de actividades, etc.).
- Suelen almacenar objetos que hayan tenido, tengan o puedan tener uso en el futuro.

PASIVO-AGRESIVO

- Protegen su tiempo libre, en el cual hacen lo que les parece buscando la comodidad y la felicidad.
- Dan lo que se espera de ellos, pero nada más.
- No soportan ser explotados e intentan evitar sutilmente aquellas demandas que les parecen injustas.
- No se obsesionan por el tiempo ni por lo que es urgente.
- No son rebeldes ni desafiantes.
- No trabajan para conseguir éxito ni fama, sino como medio para obtener comodidades.
- Creen que tienen tanto derecho a que les sonría la suerte como cualquier otra persona.
- Sólo hacen el trabajo que les corresponde, ya que no encuentran el sentido de la vida en el área laboral.
- Presentan una gran tolerancia al aburrimiento.
- Son lentos, plácidos y buscan siempre el placer.
- Los sujetos cómodos no hacen nada para agradar a sus superiores ni para sobresalir entre sus compañeros.

DEPRESIVO

- Estado de ánimo que tiende a la tristeza y el abatimiento.
- Disminución de la capacidad para experimentar placer.
- Mayor conciencia de sus defectos y virtudes.
- Conceden más importancia a los aspectos negativos de su personalidad.
- Son realistas, atribuyendo a lo negativo su justo valor.
- Se excusan con facilidad por su conducta.
- No están obsesionados por sus fallos o fracasos.
- Anticipan las situaciones antes de actuar en ellas.
- Pueden tomar la iniciativa cuando es necesario.
- Siempre están preparados para lo peor.
- Su estado de ánimo es el reflejo de los aspectos negativos de sí mismos y de la situación.
- Son realistas sobre sus capacidades y sus limitaciones.

	<ul style="list-style-type: none"> ○ Se enfadan con aquellos que pretenden exagerar lo bueno a expensas de lo realista. ○ Manifiestan un patrón emocional sobrio, controlado, tristón. ○ Difícilmente ven los aspectos positivos.
AUTODESTRUCTIVO	<ul style="list-style-type: none"> ● Son personas que están atentas a los requisitos de los demás, intentando satisfacerlas sin necesidad de que el otro se lo pida. ● No son competitivos ni ambiciosos. ● Se desviven por estar al servicio de los demás; son personas muy consideradas en el trato con los otros. ● Son tolerantes con los demás y nunca critican ni juzgan con crueldad. ● No les gusta ser el centro de atención. ● Tienen mucha paciencia y gran tolerancia a la incomodidad. ● No son irónicos ni pedantes. ● Son éticos, honrados y dignos de confianza. ● Son ingenuos, inocentes y sufridores. ● No sospechan que haya segundas intenciones en las personas a quienes se entregan.
SÁDICO	<ul style="list-style-type: none"> ○ Ejercen con naturalidad el poder, la autoridad y la responsabilidad. ○ Las estructuras de poder en las que mejor funcionan son las tradicionales, donde cada puesto está bien delimitado y las líneas de mando están claras. ○ Muy disciplinados, suelen imponer reglas de orden a sus subordinados. ○ Hacen lo que sea para que las metas que tienen propuestas se cumplan.

- Son muy valientes en todas las situaciones.
- Son bastante agresivos físicamente.
- Les gusta la acción y la aventura.
- Tienen grandes impulsos sexuales e inclinación por lo físico.
- Tienen un gran control sobre sus emociones.
- Pueden parecer insensibles cuando subordinan los sentimientos a los resultados de su trabajo.

Fuente: Vicente E. Caballo. Manual de Trastornos de la personalidad: Descripción, evaluación y tratamiento. Madrid: Ediciones Pirámide. 2004 Oldham, J. M y Morris, L. B. 1995. Autorretrato de la personalidad. Gerona: Tical.

Realizado por: Julio Cortez

⁵ Caballo, V. (2004). *Manual de trastornos de la personalidad: Descripción, evaluación y tratamiento*. Madrid: Pirámide.

1.3. La personalidad del deportista

Hay que tener muy en claro que para cuando nos referimos a la personalidad del deportista en esta parte de la redacción, nos referimos al deporte en general; pues “los aspectos psicológicos y emocionales se sobre extienden de los aspectos físicos, técnicos y tácticos de la ejecución deportiva”. (Williams & James, 2001) & (Weinberg & Gould, 2007)^{6,7}

Es así que “el éxito o fracaso combinado con sus capacidades físicas, tácticas y psicológicas en combinación del deporte que se practica determina la tendencia de personalidad de cada individuo”. (García Naveira, 2010)⁸

1.4. Diferencias de personalidad entre deportistas y no deportistas

Actividad

“Es considerado un subrasgo de extraversión y responsabilidad, y representa una predisposición hacia estar ocupado y energético, y una preferencia a llevar una vida rápida y activa”.⁸ (Rhodes Courneya y Jones, 2002, citados en García Naveira, 2010) lo que lo diferencia del resto de la población no deportista.

⁶ Williams, C., & James, D. (2001). *Science for Exercise and Sport*. London: Routledge.

⁷ Weinberg, R., & Gould, D. (2007). *Fundamentos de Psicología del Deporte y del Ejercicio Físico*. Médica Panamericana.

⁸ García Naveira, A. (2010). Diferencias individuales en estilos de personalidad y rendimiento en deportistas. *Universidad Complutense de Madrid*.

Es un rasgo innato de todo deportista y de cualquier deporte en general; lo cual se respalda con varios estudios realizados en los que se señala que los deportistas son más activos que los no deportistas. Como por ejemplo el estudio realizado por O'Sullivan, Zuckerman y Kraft los cuales en 1998 tomaron una muestra de 176 deportistas en el cual mediante un cuestionario de actividad observaron que los no deportistas tenían una puntuación más alta que los no deportistas.

Dureza y resistencia mental

“Es la capacidad que tienen las personas para hacer frente a la presión de modo que le permitan actuar de forma relajada, tranquila y con energía positiva ante una crisis o adversidad”⁹ (Loehr, 1986). En estudios realizados por Alderman (1983) y Marrero (1989) se concluye que los deportistas poseen mayor dureza mental que los que no realizan deporte.

Dominio

Se define como “tener poder sobre personas o cosas”; en cuanto al dominio en los deportistas se la podría definir de la siguiente manera: “el acto de influir, controlar o dominar que tiene un individuo sobre otro individuo o sobre un grupo de personas, en territorios propios o ajenos”¹⁰ (Gil Rodríguez, F. 1999).

Un estudio publicado por Aamodt y colaboradores en el año de 1982, el cual tomo como muestra 78 deportistas y 51 no deportistas y analizando a través del Sistema de Perfil Personal, con el llegaron a la conclusión que los deportistas de equipo son más dominantes que los no deportistas.

⁹ Loehr, J. (1986). *Mental Toughness Training for Sports*. Lexington: Stephen Greene Press.

¹⁰ Gil Rodríguez, F. (1999). *Relaciones intergrupales*. Madrid: F. Gil y C. Alcocer de la Hera.

Agresividad

De manera general se puede definir la agresividad de un individuo como: “el conjunto de patrones de actividad que pueden manifestarse con intensidad variable, incluyendo desde la pelea física hasta los gestos o expresiones verbales que aparecen en el curso de cualquier negociación”.

Pero en el contexto de la competición deportiva, la agresión puede ser definida como: “cualquier comportamiento, no reconocido legalmente dentro de las reglas oficiales de comportamiento, dirigidas hacia el rival, arbitro, compañero de equipo o espectador que es motivado para evitar dicho comportamiento”.¹¹ (Maxwell, 2002)

Como era de esperarse en diferentes estudios que se aplicaron a los deportistas tanto de competición individual como grupal en comparación con los no deportistas, se llegó a la conclusión que los deportistas eran mucho más agresivos que los no deportistas, pero cuando se relacionaron los deportistas de competición en equipo versus los de competición individual, los deportistas que competían en equipo tendían a ser más agresivos.

Perfeccionismo

Se lo considera un rasgo de personalidad, y se lo define en forma general como: “actitud de la persona que tiende a buscar la perfección en lo que hace, mejorándolo indefinidamente sin decidirse a considerarlo nunca acabado”.

¹¹ Maxwell, J. P. (2002). Anger rumination: an antecedent of athlete aggression? *Psychology of sport and exercise*, 279-289.

Desde una perspectiva psicológica se lo puede clasificar en un perfeccionismo positivo y negativo (exceso). El perfeccionismo positivo es el motor que conduce al individuo hacia el éxito y proporciona motivación para enfrentar los obstáculos; los deportistas con perfeccionismo positivo o perfeccionistas adaptados, tienden a ser exigentes con su rendimiento, pero en el caso de no lograr su objetivo buscan una motivación para superar el obstáculo. En contraste con los perfeccionistas negativos o perfeccionistas desadaptados, pues al tiempo que son exigentes con su rendimiento y al no lograr un objetivo desisten de este y hay un descenso en su productividad.

Ansiedad

Definida como: “la respuesta de anticipación involuntaria del organismo frente a estímulos que pueden ser externos o internos” y “es caracterizada por el nerviosismo, miedos o temores”.¹² (Castro López, 2013)

Diversos estudios que relacionan la psicología de la salud versus la práctica de ejercicio físico concluyen que la práctica de alguna actividad física reduce de manera significativa los niveles de ansiedad. Pero esto no aplica en todas las prácticas deportivas; en este caso en específico nos referiremos a los fisicoculturistas y culturistas (los cuales nos referimos en el siguiente capítulo). Los fisicoculturistas al estar presionados a la competición deportiva presentan mayores niveles de ansiedad que los culturistas los cuales toman más a la halterofilia como un deporte recreativo. Es así que los niveles de ansiedad se encuentran relacionados inversamente proporcional a la importancia que tenga la práctica deportiva en el individuo.

¹² Castro López, R. (2013). Diferencias de personalidad, autoconcepto, ansiedad y trastornos de alimentación de deportistas de musculación patrones psicológicos asociados a la vigorexia. *Universidad de Jaén*.

1.5. Diferencias de personalidad en función al deporte.

Aquí nos referimos a las diferencias de personalidad en función del deporte, debido que existen controversia en estudios realizados, por esta razón se los enumera de la esta forma:

- a) García Naveira (2010) menciona en su investigación que existe claras diferencias de personalidad en deportes de alto riesgo con los de menor riesgo.
- b) Mediante el Narcissistic Personality Inventory (NPI) Carrol (1989)¹³ evaluó el rasgo de personalidad narcisista en 137 deportistas (60 fisicoculturistas y 77 atletas) y 95 individuos que no practicaban ningún deporte. Los resultados dieron mayor puntaje en el rasgo narcisismo en los fisicoculturistas, seguido por los atletas y por último los no deportistas. En un estudio más reciente realizado por Salvador y Oberst (2005)¹⁴ utilizando también el NPI con una muestra similar al anterior estudio de 60 culturistas, 57 deportistas de natación recreativa, llegaron a otra conclusión la cual es, que no existe diferencia en el rasgo narcisismo, pero si hay una mayor tendencia en el sub-rasgo vanidad (contemplación y sobrevaloración de la propia belleza) de parte de los culturistas.

¹³ Carroll, L. (1989). A comparative study of narcissism, gender, and sex-role orientation among bodybuilders, athletes, and psychology students. *University of North Florida*.

¹⁴ Salvador, J., & Oberst, U. (2005). Narcisismo en practicantes de musculación y practicantes de natación, un estudio comparativo. *Revista de Psicología del Deporte*, 75-83.

- c) Cuando se compara a los deportistas de que compiten en modalidad grupal con los de modalidad individual y su relación con el desenvolvimiento social el estudio realizado por Rhodes y Smith (2006)¹⁵ dice que los deportistas que compiten en grupos tienden a tener mejores relaciones sociales que los que son deportistas individuales. En relación a la práctica del físicoculturismo se puede decir que esta es una modalidad de deporte grupal pero solo dentro de un círculo determinado de amistades, por lo que el desenvolvimiento social puede ser distinto en cada físicoculturista o culturista.

¹⁵ Rhodes, R., & Smith, N. (2006). Personality correlatos of physical activity: a review and meta-analysis. *British Journal of sports Medicine*, 958-965.

3. FISICOCULTURISMO Y CULTURISMO

2.1 Definición

“Es una actividad basada en ejercicios físicos intensos, generalmente ejercicios anaeróbicos, consistentes, la mayoría de veces, en el entrenamiento de pesas en el gimnasio mediante diversos tipos de ejercicios de fuerza e hipertrofia”.

En esta parte del texto es importante diferenciar entre el fisicoculturista y el culturista. Pudiendo definir así al fisicoculturismo como: “un deporte que explota el potencial muscular, basándose en desarrollar y tonificar los músculos hasta el punto de hacerlos visibles (Gonzales Martín, 2011), combinados con dietas restrictivas, ayudas de suplementos encaminados a la competición”¹⁶. A diferencia del culturismo que busca el cambio del cuerpo mediante rutinas que aumenten el volumen y simetría de los músculos, los cuales no son encaminados a la competición.

2.2 Historia

El fisicoculturismo tiene origen en la Grecia clásica, “cuando se usaban pesos para realizar ejercicios o saltos para aumentar la fuerza muscular y posteriormente realizar espectáculos o rituales religiosos”. Los representantes de los cuerpos esculpidos a través de la historia tenemos por ejemplo a: Hércules, Laocoonte, entre otros. En los siglos XVIII y XIX en Francia se lo cataloga por primera vez como una práctica deportiva, el cual tenía como finalidad la estética perfecta del cuerpo.

¹⁶ Gonzales Martín, I. (2011). Elementos que integran el perfil de la persona afectada por dismorfia muscular (vigorexia). Prevalencia del trastorno en fisicoculturistas y usuarios de la sala de musculación. *Universidad de Castilla la Mancha*.

Eugen Sandow (1867 – 1925).

Considerado el padre del culturismo debido a que fue el primer exponente en realizar exhibiciones en las que mostraba su musculatura, además fue el pionero en comercializar máquinas con las cuales se podía esculpir partes específicas del cuerpo, fundador del primer concurso de culturismo el 14 de septiembre de 1901 celebrado en Londres, atleta nacido en Prusia.

Edad de oro

La edad de oro del culturismo fue el siglo pasado entre los años 1940 – 1970, durante este periodo de tiempo se hacen famosos grandes personajes como: Vince Gironda, Steve Reeves, Franco Columbu, Arnold Schwarzenegger. Salió a la luz la competencia Mr. Olympia, el concurso más famoso del fisicoculturismo en el tiempo que se desarrollaban paralelamente investigaciones acerca de la nutrición, suplementación y entrenamiento.

2.3 Relación del deportista y el fisicoculturismo

El entrenamiento constante de esta modalidad deportiva conlleva una serie de cambios “físicos, psicológicos y/o sociales; la cuales se pueden ser clasificadas como efectos negativos y positivos”. (Castro López, R. 2013).

Los efectos positivos que podemos enumerar en la práctica de esta modalidad deportiva están: aumento del autoestima, mejor percepción de la imagen corporal, aumento de la fuerza física, mejor estado de salud, mejor higiene personal y nutricional, mayor desarrollo del sentido de liderazgo, entre otros. (Pearl, 2002)¹⁷

¹⁷ Pearl, B. (2002). Tratado general de la musculación. *Universidad de Zaragoza*.

En contraste podemos enumerar los efectos negativos como: la misma modalidad individual de la práctica de este deporte puede traer deterioro de las relaciones sociales, el posible desarrollo de una actitud narcisista o un sub-rasgo de vanidad podría interferir con las obligaciones económicas, familiares y ocupacionales. (Pearl, 2002)¹⁷

La dieta restrictiva a la que se someten los fisicoculturistas, principalmente rica en proteínas e hidratos de carbono, pero pobre en grasas relacionada con la preparación diaria podría traer consigo un trastorno de conducta alimentaria (TCA), la motivación o el problema de sustituir comidas durante el día, crea la necesidad de consumir suplementos nutricionales en estos deportistas, suplementos ricos en proteínas y quemadores de grasa. (González Martín, 2011)¹⁸. En un estudio realizado en 314 usuarios de gimnasio (198 hombres y 116 mujeres), reveló que el 54,5% de personas consumían suplementos nutricionales; y por grupos los hombres eran 69,4% consumidores de suplementos nutricionales en comparación con las mujeres que fueron 62,2%. (Fernando Rodríguez, Mirta Crovetto, Andrea González, Nikol Morant, Francisco Santibáñez; 2011).

Este deporte ha ganado gran número de adeptos en especial en países desarrollados, donde el Estado subsidia a los deportistas, cosa importante para poder competir; en contraste con los países subdesarrollados en el cual el mismo deportista debe costear los gastos.

¹⁸ Gonzales Martín, I. (2011). Elementos que integran el perfil de la persona afectada por dismorfia muscular (vigorexia). Prevalencia del trastorno en fisicoculturistas y usuarios de la sala de musculación. *Universidad de Castilla la Mancha*.

3 MÉTODOS

3.1 Justificación.

Mediante este estudio de investigación se pretende analizar las tendencias de personalidad que existen en usuarios del gimnasio "Monky" en la ciudad de Quito, en relación al consumo de suplementos alimentarios utilizando como herramienta el "Cuestionario exploratorio de la personalidad III" (CEPER III; Caballo, 2011); el que nos ayudara a determinar la tendencia de personalidad predominante de los deportistas. Posterior a los resultados que arroje el cuestionario CEPER III se relacionara si este rasgo va de la mano con la presencia de preocupación patológica de la imagen corporal, que puede afectar negativamente al funcionamiento psicosocial y calidad de vida de los individuos, además constituye un factor de riesgo para trastornos del comportamiento alimentario, trastornos dismórficos corporales e incluso intentos de suicidio; el cual se pretende evaluar mediante el Cuestionario del Complejo de Adonis.

Con los resultados finales de la investigación, dependiendo de la tendencia de personalidad de cada individuo, más si existe preocupación patológica de la imagen corporal se podrá evaluar si existe alguna conducta de riesgo en estos deportistas.

3.2 Problemas de investigación.

Problema 1

¿Existe relación entre la tendencia de personalidad de los usuarios del gimnasio y el consumo de suplementos alimentarios?

Problema 2

¿El sexo y la edad de los usuarios del gimnasio tiene que ver con el consumo de suplementos alimentarios?

Problema 3

¿El consumo de suplementos alimentarios tiene relación con el tipo de ejercicio que se realiza?

Problema 4

¿Hay relación entre la tendencia de personalidad y su preocupación patológica de la imagen corporal?

Problema 5

¿La preocupación patológica de la imagen corporal determina si existe deterioro de las relaciones sociales?

3.3 Objetivo general.

Determinar las tendencias de personalidad con escalas previamente validadas y su relación con el consumo de suplementos alimentarios en el gimnasio "Monky" de la ciudad Quito (Pichincha – Ecuador) durante el periodo Abril - Mayo del presente año.

3.4 Objetivos específicos.

- a) Determinar la tendencia de personalidad según el sexo y la edad, mediante la escala CEPER III.
- b) Establecer la relación entre la tendencia de personalidad según el tipo de actividad aeróbica o halterofilica, mediante la escala CEPER III.
- c) Determinar el vínculo entre la tendencia de personalidad y la preocupación patología de la imagen corporal.
- d) Determinar si existe deterioro de las relaciones sociales y amorosas por una necesidad compulsiva de mantener su esquema de trabajo.

3.5 Hipótesis

H1 La tendencia de personalidad está relacionada con el consumo de suplementos alimentarios, el tipo de ejercicio y el sexo.

H0 La tendencia de personalidad no está relacionada con el consumo de suplementos alimentarios, el tipo de ejercicio y el sexo.

3.6 Operacionalización de variables

Tabla1. Operacionalización de variables:

VARIABLE	TIPO DE VARIABLE	DEFINICION	ESCALA	INDICADOR
SEXO	Cualitativa	Condición orgánica, masculina o femenina, de animales y plantas	NOMINAL -masculino -femenino	Proporción de personas según su sexo
EDAD	Cuantitativa	Tiempo que ha vivido una persona u otro ser vivo contando desde su nacimiento.	Numérica	Proporción de personas según su edad
ESTADO CIVIL	Cualitativa	Condición de una persona según el registro civil en función de si tiene o no pareja y su situación legal respecto a esto.	NOMINAL -Soltero/a -Casado/a -Unión libre -Divorciado/a -Viudo/a	Proporción de personas según su estado civil

NIVEL DE INSTRUCCIÓN	Cualitativa	Grado más elevado de estudios realizados o en curso, sin tener en cuenta si se han terminado o están provisional o definitivamente incompletos	ORDINAL -primaria -secundaria -superior	Proporción de personas según su nivel de instrucción
TIPO DE DEPORTE	Cualitativa	Halterofilia: Deporte que consiste en el levantamiento de halteras o pesas es Aeróbicos: Ejercicio físico que necesita de la respiración. Abarca los ejercicios más comunes como caminar, trotar, bailar, pedalear, etc. Tienen por objetivo conseguir mayor resistencia	NOMINAL -Halterofilia -Aeróbicos	Proporción de personas según su tipo de deporte
TENDENCIA DE PERSONALIDAD	Cualitativa	Conjunto de características de personalidad muy específicas (biológicas y psicosocioculturales), que se organizan en forma de estrategias comportamentales, que nos permite tener, durante el tiempo, tanto las satisfacciones de nuestras	Evaluación de la tendencia de personalidad por el Cuestionario exploratorio de la personalidad III: -paranoide -esquizoide -esquizotípico	Proporción de los deportistas según su tendencia de personalidad

		carencias, como el estado de equilibrio que se encuentran en peligro de perderse o ya se ha perdido.	<ul style="list-style-type: none"> -histriónico -narcisista -antisocial -límite -por evitación -por dependencia -obsesivo compulsivo -pasivo -agresivo -sádico -autodestructivo -depresivo 	
PREOCUPACION PATOLOGICA DE LA IMAGEN CORPORAL	Cualitativa	Preocupación exagerada que produce malestar hacia algún defecto imaginario extremado de la apariencia física	Evaluación de la preocupación patológica de la imagen corporal con el Cuestionario del complejo de Adonis	Proporción de los deportistas según su preocupación de la imagen corporal

Realizado por Julio Cortez

3.7 Tipo de estudio:

Es un estudio analítico, de corte transversal con dos muestras (halterofilia y aeróbicos); con recolección de datos mediante encuestas.

3.8 Universo y muestra:

Universo: 200 personas con membresía que acuden regularmente.

Muestra: todos los individuos que deseen participar, los cuales no pueden ser menos de 160.

3.9 Recolección de la información:

3.9.1 Lugar:

Gimnasio Monkey, Sector La Vicentina, Dirección: Calle Iberia y Alfonso Perrier esquina.

3.9.2 Instrumentos:

“Cuestionario exploratorio de la personalidad-III” (CEPER-III; Caballo, Guillen, Salazar e Irurtia, 2011), está constituido por 170 ítems que evalúan 14 estilos de personalidad: paranoide, esquizoide, esquizotípico, histriónico, narcisista, antisocial, límite, por evitación, por dependencia, compulsivo, pasivo-agresivo, sádico, autodestructivo y depresivo, y dos ítems que evalúan sinceridad. Estos estilos siguen los criterios del DSM-IV (APA, 1994) y DSM-III-R (APA, 1987) para los trastornos de personalidad, pero tratan de evaluar estilos, no trastornos. El formato de respuesta es tipo Likert con siete opciones (desde 1 = “nada característico de mí” hasta 7 = “totalmente característico de mí”). Ver Anexo 1

“El cuestionario del complejo de Adonis” (CCA) propuesto por Pope, Katherine, Phillips y Olivardia (2003), traducido y validado al español por Baile, Monroy y Garay (2005), el cual consta de 13 ítems con 3 opciones de respuesta (opción no patológica puntúa 0 puntos, la

opción intermedia 1 punto y la opción patológica 3 puntos), valora el grado de preocupación que un sujeto siente por su apariencia física y hasta qué punto puede influir negativamente en su vida, pasando a ser dichas conductas patológica. (Pedro Ángel Latorre-Román, Antonio Garrido-Ruiz y Felipe García-Pinillos, 2015). Ver Anexo 2

3.9.3 Criterio de inclusión:

Usuarios de 15 a 65 años de edad, de ambos sexos que visitan gimnasio en el periodo de estudio.

3.9.4 Criterios de exclusión:

- Usuarios que estén realizando actividad física por enfermedad médica.
- Usuarios en el gimnasio por razones de rehabilitación.
- Usuarios que vayan al gimnasio con un tiempo menor a 3 días por semana.
- Usuarios nuevos en el gimnasio que tengan menor a un mes.

3.9.5 Aplicación:

La aplicación del instrumento se llevó a cabo en las instalaciones del gimnasio Monkey, de manera dirigida, solicitando previamente el consentimiento verbal a los participantes, de forma individual. Las personas contestaron de forma anónima, con el fin de reducir, en lo posible, el temor a contestar o la distorsión de las respuestas al pensar que pudieran ser identificadas.

3.9.6 Tiempo:

El tiempo promedio que demora en completar la encuesta es de 30 - 40 minutos.

3.10 Análisis de datos:

3.10.1 Análisis Psicométrico del Cuestionario exploratorio de la personalidad-III.

Programa: SPSS V. 22

Para las respuestas tipo likert, se estableció un puntaje que va del 1 al 7 sustituyendo el puntaje anterior de 1 a 7, de la siguiente manera:

1 = Nada característico de mí.

2 = Muy poco característico de mí.

3 = Poco característico de mí.

4 = Moderadamente característico de mí.

5 = Bastante característico de mí.

6 = Muy característico de mí.

7 = Totalmente característico de mí.

Como indica el cuestionario, se agruparon las preguntas de acuerdo al estilo de personalidad, y se realiza la sumatoria para la obtención del puntaje total por estilo de cada sujeto.

Tabla 2. Ítems correspondientes a cada estilo de personalidad:

Paranoide	1, 15, 29, 43, 58, 72, 86, 100, 114, 129, 143, 157.
Esquizoide	2, 16, 30, 44, 59, 73, 87, 101, 115, 130, 144, 158
Esquizoíptico	3, 17, 31, 45, 60, 74, 88, 102, 116, 131, 145, 159.
Antisocial	4, 18, 32, 46, 61, 75, 89, 103, 117, 132, 146, 160.
Limite	5, 19, 33, 47, 62, 76, 90, 104, 118, 133, 147, 161.
Histriónico	6, 20, 34, 48, 63, 77, 91, 105, 119, 134, 148, 162.
Narcisista	7, 21, 35, 49, 64, 78, 92, 106, 120, 135, 149, 163.

Evitativo	8, 22, 36, 50, 65, 79, 93, 107, 121, 136, 150, 164
Dependiente	9, 23, 37, 51, 66, 80, 94, 108, 122, 137, 151, 165
Obsesivo-compulsivo	10, 24, 38, 52, 67, 81, 95, 109, 123, 138, 152, 166.
Pasivo-agresivo	11, 25, 39, 53, 68, 82, 96, 110, 124, 139, 153, 167.
Autodestructivo	12, 26, 40, 54, 69, 83, 97, 111, 125, 140, 154, 168
Depresivo	13, 27, 41, 55, 70, 84, 98, 112, 126, 141, 155, 169
Sádico	14, 28, 42, 56, 71, 85, 99, 113, 127, 142, 156, 170
Ítems que evalúan sinceridad	57, 128.

3.10.2 Análisis Cuestionario Complejo de Adonis

Programa: SPSS V. 22

El cuestionario consta de 13 ítems con 3 opciones de respuesta (opción no patológica puntúa 0 puntos, la opción intermedia 1 punto y la opción patológica 3 puntos), las cuales al sumar llegan al rango de puntuación que se presenta a continuación:

Tabla 3. Rangos en función de las respuestas de CCA

Puntaje	Preocupación por su imagen corporal
0 - 9	Grado leve no patológico
10 - 19	Grado moderado del complejo de Adonis
20 - 29	Grado grave del complejo de Adonis
30 - 39	Preocupación patológica con la imagen corporal

Fuente: (Baile et al., 2005)

3.11 Aspectos bioéticos:

Se obtuvo la autorización de la propietaria del gimnasio “Monky”. Previo a la aplicación del cuestionario se informó a las participantes sobre el mismo y se obtuvo el consentimiento de manera verbal y escrito mediante el consentimiento informado (Anexo 4). Todas las encuestas son anónimas, y la información fue utilizada solo para fines de investigación.

4 RESULTADOS

Se realizó un total de 162 cuestionarios, aplicando los criterios de inclusión y exclusión, se obtuvo:

162 cuestionarios para el análisis de CEPER III y CCA.

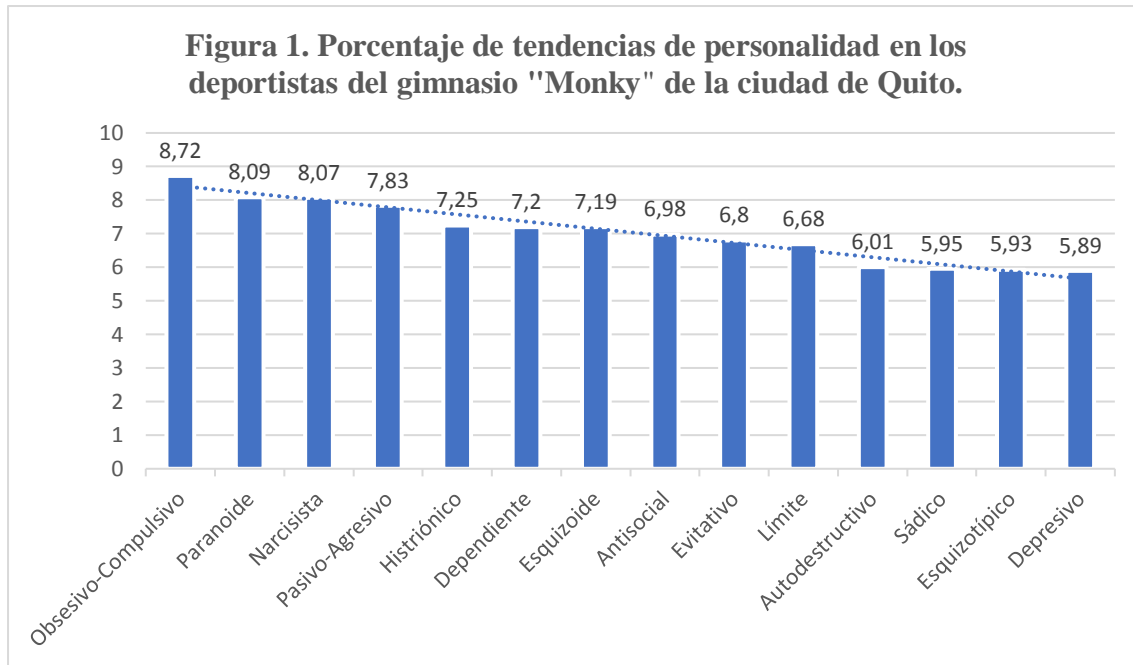
RESULTADOS DEL ANALISIS DE CEPER III

Con el análisis de la escala de liker establecido en el Cuestionario exploratorio de la personalidad III, se determinó las tendencias de personalidad.

Tabla 4. Prevalencia de Tendencias de Personalidad Predominantes en deportistas del gimnasio “Monky”.

	Número de individuos	Porcentaje
Obsesivo-Compulsivo	14	8.72%
Paranoide	13	8.09%
Narcisista	13	8.07%
Pasivo-Agresivo	13	7.83%
Histriónico	12	7.25%
Dependiente	12	7.20%
Esquizoide	12	7.19%
Antisocial	11	6.98%
Evitativo	11	6.80%
Límite	11	6.68%
Autodestructivo	10	6.01%

Sádico	10	5.95%
Esquizotípico	10	5.93%
Depresivo	10	5.89%



De acuerdo a los resultados de las 170 preguntas procesadas del Cuestionario exploratorio de la personalidad III, de las cuales se realizó el alfa de Cronbach dando como resultado 0,734; indicando una adecuada consistencia interna.

Tabla 5. Relación de la tendencia de la personalidad con el sexo y consumo de suplementos alimentarios.

Pruebas de chi-cuadrado de Pearson			
		Sexo del deportista	
		Masculino	Femenino
		Usa suplemento	Usa suplemento
PARANOIDE	Chi-cuadrado	26,361	15,200
	gl	26	16
	Sig.	,443 ^{a,b}	,510 ^{a,b}
ESQUIZOIDE	Chi-cuadrado	35,619	24,000
	gl	34	16
	Sig.	,392 ^{a,b}	,090 ^{a,b}
ESQUIZOTÍPICO	Chi-cuadrado	23,277	17,400
	gl	24	20
	Sig.	,504 ^{a,b}	,627 ^{a,b}
ANTISOCIAL	Chi-cuadrado	20,507	24,000
	gl	26	12
	Sig.	,767 ^{a,b}	,020 ^{a,b,*}
LIMITE	Chi-cuadrado	39,286	14,100
	gl	28	12
	Sig.	,076 ^{a,b}	,294 ^{a,b}
HISTRIONICO	Chi-cuadrado	17,810	24,000
	gl	28	22

	Sig.	,931 ^{a,b}	,347 ^{a,b}
NARCISISTA	Chi-cuadrado	23,061	24,000
	gl	24	14
	Sig.	,516 ^{a,b}	,046 ^{a,b,*}
EVITATIVO	Chi-cuadrado	37,714	24,000
	gl	26	18
	Sig.	,064 ^{a,b}	,155 ^{a,b}
DEPENDIENTE	Chi-cuadrado	28,901	7,500
	gl	26	14
	Sig.	,316 ^{a,b}	,914 ^{a,b}
OBSESIVOCOMP	Chi-cuadrado	25,981	15,200
	gl	28	12
	Sig.	,574 ^{a,b}	,231 ^{a,b}
PASIVOAGRES	Chi-cuadrado	36,169	24,000
	gl	28	16
	Sig.	,138 ^{a,b}	,090 ^{a,b}
AUTODESTRUCT	Chi-cuadrado	29,105	24,000
	gl	26	18
	Sig.	,306 ^{a,b}	,155 ^{a,b}
DEPRESIVO	Chi-cuadrado	24,671	24,000
	gl	22	14
	Sig.	,313 ^{a,b}	,046 ^{a,b,*}
SADICO	Chi-cuadrado	33,629	24,000

	gl	28	16
	Sig.	,213 ^{a,b}	,090 ^{a,b}
Los resultados se basan en filas y columnas no vacías en cada subtabla más interior.			
*. El estadístico de chi-cuadrado es significativo en el nivel ,05.			
a. Más del 20% de las casillas de la subtabla han esperado recuentos de casilla menores que 5. Los resultados del chi-cuadrado podrían no ser válidos.			
b. El recuento de casilla mínimo esperado en esta subtabla es menor que uno. Los resultados del chi-cuadrado podrían no ser válidos.			

PARANOIDE: en relación a los deportistas que usan suplementos y pertenecen al sexo masculino dio como resultado una significancia de 0,443, con el cual no se encuentra relación entre la tendencia de personalidad paranoide, el uso de suplementos alimentarios y el sexo. Mientras la relación entre los deportistas que usan suplementos y pertenecen al sexo femenino dio como resultado una significancia de 0,510, con el cual no se encuentra relación entre la tendencia de personalidad paranoide, el uso de suplementos alimentarios y el sexo.

ESQUIZOIDE: en relación a los deportistas que usan suplementos y pertenecen al sexo masculino dio como resultado una significancia de 0,392, con el cual no se encuentra relación entre la tendencia de personalidad esquizoide, el uso de suplementos alimentarios y el sexo. Mientras la relación entre los deportistas que usan suplementos y pertenecen al sexo femenino dio como resultado una significancia de 0,90, con el cual no se encuentra relación entre la tendencia de personalidad esquizoide, el uso de suplementos alimentarios y el sexo.

ESQUIZOTÍPICO: en relación a los deportistas que usan suplementos y pertenecen al sexo masculino dio como resultado una significancia de 0,443, con el cual no se encuentra relación entre la tendencia de personalidad esquizotípico, el uso de suplementos alimentarios y el sexo. Mientras la relación entre los deportistas que usan suplementos y pertenecen al sexo femenino dio como resultado una significancia de 0,510, con el cual no se encuentra relación entre la tendencia de personalidad esquizotípico, el uso de suplementos alimentarios y el sexo.

ANTISOCIAL: en relación a los deportistas que usan suplementos y pertenecen al sexo masculino dio como resultado una significancia de 0,767, con el cual no se encuentra relación entre la tendencia de personalidad antisocial, el uso de suplementos alimentarios y el sexo. Mientras la relación entre los deportistas que usan suplementos y pertenecen al sexo femenino

dio como resultado una significancia de 0,020, con lo cual se encuentra relación entre la tendencia de personalidad antisocial, el uso de suplementos alimentarios y el sexo.

LÍMITE: en relación a los deportistas que usan suplementos y pertenecen al sexo masculino dio como resultado una significancia de 0,076, con el cual no se encuentra relación entre la tendencia de personalidad límite, el uso de suplementos alimentarios y el sexo. Mientras la relación entre los deportistas que usan suplementos y pertenecen al sexo femenino dio como resultado una significancia de 0,294, con el cual no se encuentra relación entre la tendencia de personalidad límite, el uso de suplementos alimentarios y el sexo.

HISTRIÓNICO: en relación a los deportistas que usan suplementos y pertenecen al sexo masculino dio como resultado una significancia de 0,931, con el cual no se encuentra relación entre la tendencia de personalidad histriónico, el uso de suplementos alimentarios y el sexo. Mientras la relación entre los deportistas que usan suplementos y pertenecen al sexo femenino dio como resultado una significancia de 0,347, con el cual no se encuentra relación entre la tendencia de personalidad histriónico, el uso de suplementos alimentarios y el sexo.

NARCISISTA: en relación a los deportistas que usan suplementos y pertenecen al sexo masculino dio como resultado una significancia de 0,516, con el cual no se encuentra relación entre la tendencia de personalidad narcisista, el uso de suplementos alimentarios y el sexo. Mientras la relación entre los deportistas que usan suplementos y pertenecen al sexo femenino dio como resultado una significancia de 0,046, con el cual se encuentra relación entre la tendencia de personalidad narcisista, el uso de suplementos alimentarios y el sexo.

EVITATIVO: en relación a los deportistas que usan suplementos y pertenecen al sexo masculino dio como resultado una significancia de 0,064, con el cual no se encuentra relación entre la tendencia de personalidad evitativo, el uso de suplementos alimentarios y el sexo. Mientras la relación entre los deportistas que usan suplementos y pertenecen al sexo femenino dio como resultado una significancia de 0,155, con el cual no se encuentra relación entre la tendencia de personalidad evitativo, el uso de suplementos alimentarios y el sexo.

DEPENDIENTE: en relación a los deportistas que usan suplementos y pertenecen al sexo masculino dio como resultado una significancia de 0,316, con el cual no se encuentra relación entre la tendencia de personalidad dependiente, el uso de suplementos alimentarios y el sexo. Mientras la relación entre los deportistas que usan suplementos y pertenecen al sexo femenino dio como resultado una significancia de 0,914, con el cual no se encuentra relación entre la tendencia de personalidad dependiente, el uso de suplementos alimentarios y el sexo.

OBSESIVO-COMPULSIVO: en relación a los deportistas que usan suplementos y pertenecen al sexo masculino dio como resultado una significancia de 0,574, con el cual no se encuentra relación entre la tendencia de personalidad obsesivo-compulsivo, el uso de suplementos alimentarios y el sexo. Mientras la relación entre los deportistas que usan suplementos y pertenecen al sexo femenino dio como resultado una significancia de 0,231, con el cual no se encuentra relación entre la tendencia de personalidad obsesivo-compulsivo, el uso de suplementos alimentarios y el sexo.

PASIVO-AGRESIVO: en relación a los deportistas que usan suplementos y pertenecen al sexo masculino dio como resultado una significancia de 0,138, con el cual no se encuentra relación entre la tendencia de personalidad pasivo-agresivo, el uso de suplementos alimentarios y el sexo. Mientras la relación entre los deportistas que usan suplementos y pertenecen al sexo femenino dio como resultado una significancia de 0,090, con el cual no se encuentra relación entre la tendencia de personalidad pasivo-agresivo, el uso de suplementos alimentarios y el sexo.

AUTODESTRUCTIVO: en relación a los deportistas que usan suplementos y pertenecen al sexo masculino dio como resultado una significancia de 0,306, con el cual no se encuentra relación entre la tendencia de personalidad autodestructivo, el uso de suplementos alimentarios y el sexo. Mientras la relación entre los deportistas que usan suplementos y pertenecen al sexo femenino dio como resultado una significancia de 0,155, con el cual no se encuentra relación entre la tendencia de personalidad autodestructivo, el uso de suplementos alimentarios y el sexo.

DEPRESIVO: en relación a los deportistas que usan suplementos y pertenecen al sexo masculino dio como resultado una significancia de 0,313, con el cual no se encuentra relación entre la tendencia de personalidad depresivo, el uso de suplementos alimentarios y el sexo. Mientras la relación entre los deportistas que usan suplementos y pertenecen al sexo femenino dio como resultado una significancia de 0,046, con el cual se encuentra relación entre la tendencia de personalidad depresivo, el uso de suplementos alimentarios y el sexo.

SÁDICO: en relación a los deportistas que usan suplementos y pertenecen al sexo masculino dio como resultado una significancia de 0,213, con el cual no se encuentra relación entre la tendencia de personalidad sádico, el uso de suplementos alimentarios y el sexo. Mientras la relación entre los deportistas que usan suplementos y pertenecen al sexo femenino

dio como resultado una significancia de 0,090, con el cual no se encuentra relación entre la tendencia de personalidad sádico, el uso de suplementos alimentarios y el sexo.

Tabla 6. Relación de la tendencia de personalidad con el tipo de ejercicio

		Tipo de ejercicio que se realiza dentro del gimnasio
Paranoide	Chi-cuadrado	61,55
	gl	46
	Sig.	,62 ^{a,b}
Esquizoide	Chi-cuadrado	53,95
	gl	46
	Sig.	,196 ^{a,b}
Esquizotípico	Chi-cuadrado	70,36
	gl	50
	Sig.	,030 ^{a,b}
Antisocial	Chi-cuadrado	65,99
	gl	40
	Sig.	,006 ^{a,b}
Límite	Chi-cuadrado	52,86
	gl	38
	Sig.	,05 ^{a,b}
Histriónico	Chi-cuadrado	42,26
	gl	50
	Sig.	,773 ^{a,b}
Narcisista	Chi-cuadrado	69,20
	gl	40
	Sig.	,003 ^{a,b}
Evitativo	Chi-cuadrado	90,83
	gl	50
	Sig.	,00 ^{a,b}
Dependiente	Chi-cuadrado	30,84
	gl	34

	Sig.	,623 ^{a,b}
Obsesivo- Compulsivo	Chi-cuadrado	63,23
	gl	38
	Sig.	,006 ^{a,b}
Pasivo-Agresivo	Chi-cuadrado	34,53
	gl	40
	Sig.	,714 ^{a,b}
Autodestructivo	Chi-cuadrado	30,56
	gl	38
	Sig.	,799 ^{a,b}
Depresivo	Chi-cuadrado	43,47
	gl	42
	Sig.	,408 ^{a,b}
Sádico	Chi-cuadrado	47,25
	gl	46
	Sig.	,421 ^{a,b}

Los resultados se basan en filas y columnas no vacías en cada subtabla más interior.

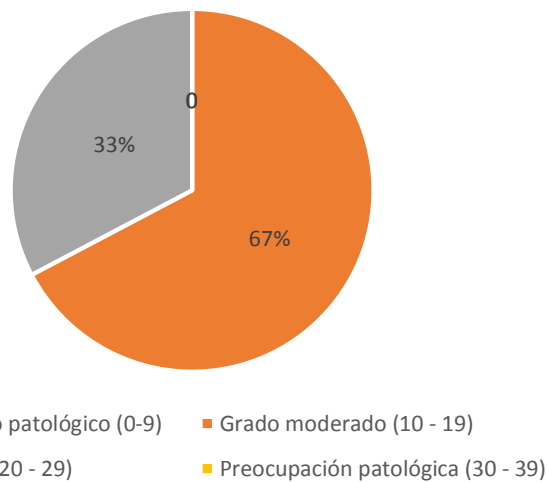
*. El estadístico de chi-cuadrado es significativo en el nivel ,05.

a. Más del 20% de las casillas de la subtabla han esperado recuentos de casilla menores que 5. Los resultados del chi-cuadrado podrían no ser válidos.

b. El recuento de casilla mínimo esperado en esta subtabla es menor que uno. Los resultados del chi-cuadrado podrían no ser válidos.

En conclusión, las tendencias de personalidad: paranoide, esquizoide, histriónico, dependiente, pasivo-agresivo, autodestructivo, depresivo y sádico; por poseer una significancia >0.05 no poseen relación con el tipo de ejercicio que realizan dentro del gimnasio (halterofilia o aeróbicos); mientras tanto las tendencias de personalidad: esquizotípico, antisocial, limite, narcisista, evitativo, obsesivo-compulsivo por poseer una significancia <0.05 tienen relación con el tipo de ejercicio que realizan dentro del gimnasio.

Figura 2. Cuestionario Complejo de Adonis aplicado en los deportistas del gimnasio "Monky" de la ciudad de Quito.



Aplicada la escala de Adonis se observa que existe 109 (67%) dentro del rango igual al grado moderado del complejo de Adonis y 53 (33%) personas con grado grave del complejo de Adonis pero no existen individuos dentro del rango con grado leve ni tampoco con grado patológico del Complejo de Adonis.

Tabla 7. Relación entre el consumo de suplementos con el tipo de ejercicio que se realiza.

	Actividad que realiza dentro del gimnasio			
	levantamiento de pesas	aeróbicos	ambos	Total
	Recuento	Recuento	Recuento	Recuento
Uso de suplemento si	2	1	44	47
no	9	25	81	115
Total	11	26	125	162

Pruebas de chi-cuadrado de Pearson.

		Actividad que realiza dentro del gimnasio
Uso de suplemento	Chi-cuadrado	10,946
	gl	2
	Sig.	,004*

Los resultados se basan en filas y columnas no vacías en cada subtabla más interior.

*. El estadístico de chi-cuadrado es significativo en el nivel ,05.

Con el resultado de significancia de 0,004, se encuentra relación entre el consumo de suplementos con el tipo de ejercicio que se realiza (aeróbicos o levantamiento de pesas).

Tabla 8. Vínculo entre deterioro de relaciones sociales y la necesidad compulsiva de mantener su esquema de trabajo.

	sexo del deportista			
	masculino	femenino	Total	
	Recuento	Recuento	Recuento	
Actividades relacionadas con tu apariencia física afectan tus relaciones sociales	Nunca o raramente	46	38	84
	Algunas veces	30	46	76
	Frecuentemente	1	1	2
	Total	77	85	162

Pruebas de chi-cuadrado de Pearson.

	sexo del deportista
Actividades relacionadas con tu apariencia física afectan tus relaciones sociales	Chi-cuadrado 3,744 gl 2 Sig. ,154 ^{a,b}

Los resultados se basan en filas y columnas no vacías en cada subtabla más interior.

a. Más del 20% de las casillas de la subtabla han esperado recuentos de casilla menores que 5. Los resultados del chi-cuadrado podrían no ser válidos.

b. El recuento de casilla mínimo esperado en esta subtabla es menor que uno. Los resultados del chi-cuadrado podrían no ser válidos.

En relación a la existencia de deterioro de las relaciones sociales por una necesidad compulsiva de mantener su esquema de trabajo se encuentra, que en el sexo masculino contestan 46 individuos que, nunca o raramente estas actividades interfieren en sus relaciones sociales, mientras 30 responden que algunas veces sus actividades relacionadas con su esquema de trabajo en el gimnasio interfieren en sus relaciones sociales. En tanto, en el sexo femenino contestan 38 féminas que, nunca o raramente estas actividades interfieren en sus relaciones sociales, mientras 46 responden que algunas veces sus actividades relacionadas con su esquema de trabajo en el gimnasio interfieren en sus relaciones sociales. Responde 1 persona de cada sexo que sus relaciones sociales se encuentran frecuentemente interrumpidas por sus actividades en el gimnasio.

Tabla 9. Relación entre el deterioro sexual por y necesidad compulsiva de mantener su esquema de trabajo.

	Sexo del deportista		
	masculino	femenino	Total
	Recuento	Recuento	Recuento
Actividades relacionadas con tu apariencia física afectan tu vida sexual			
Nunca o raramente	39	53	92
Algunas veces	38	32	70
Frecuentemente	0	0	0
Total	77	85	162

Pruebas de chi-cuadrado de Pearson.

	sexo del deportista
Actividades relacionadas con tu apariencia física afectan tu vida sexual	Chi-cuadrado 2,255 Sig. ,133 ^a

Los resultados se basan en filas y columnas no vacías en cada subtabla más interior.

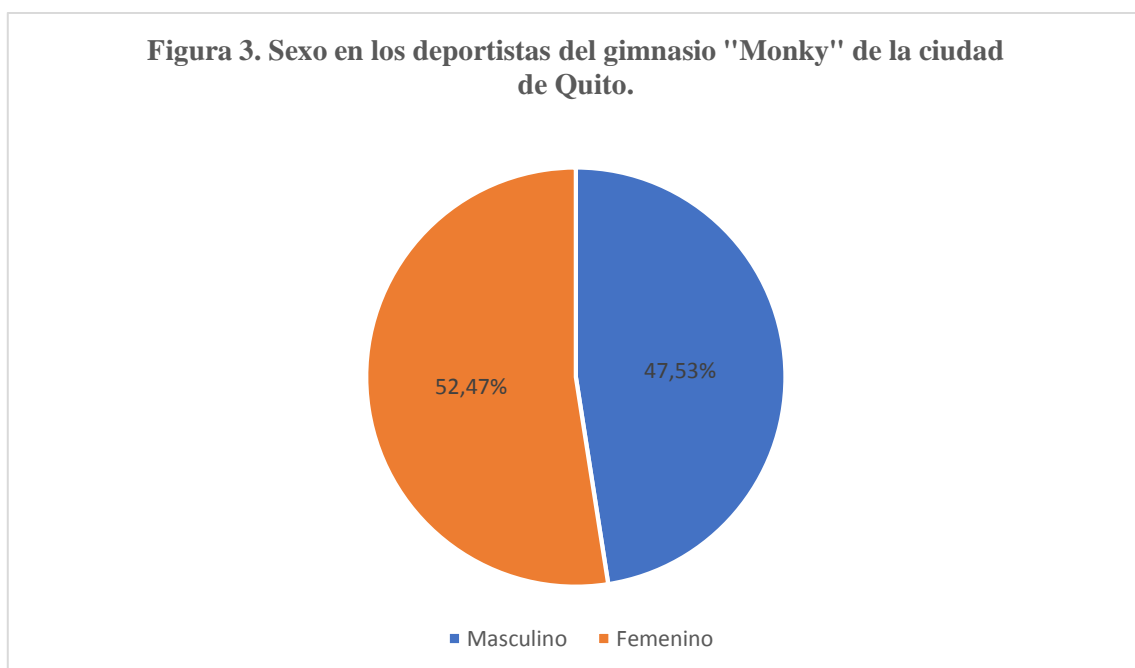
a. Más del 20% de las casillas de la subtabla han esperado recuentos de casilla menores que 5. Los resultados del chi-cuadrado podrían no ser válidos.

En relación a la existencia de deterioro en el ámbito sexual por una necesidad compulsiva de mantener su esquema de trabajo se encuentra, que en el sexo masculino contestan 39 individuos que, nunca o raramente estas actividades interfieren en su actividad sexual, mientras 38 responden que algunas veces sus actividades relacionadas con su esquema de trabajo en el gimnasio interfieren en su actividad sexual. En tanto, en el sexo femenino contestan 53 féminas

que, nunca o raramente estas actividades interfieren en su actividad sexual, mientras 32 responden que algunas veces sus actividades relacionadas con su esquema de trabajo en el gimnasio interfieren en su actividad sexual. Nadie responde que su actividad sexual se encuentra frecuentemente interrumpida por sus actividades en el gimnasio.

RESULTADOS DEL ANÁLISIS DE VARIABLES EN SPSS

Sexo: del total de la población, 85 (52,47%) pertenece al sexo femenino mientras que 77 (47,53%) pertenece al sexo masculino.



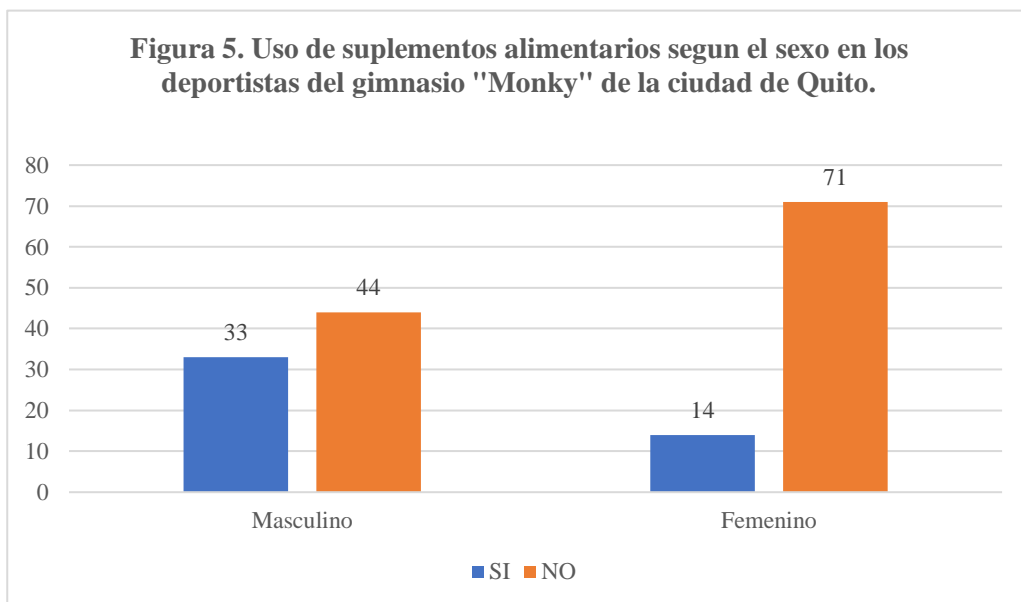
Consumo de suplementos: de los 162 deportistas entrevistados, 47 (29%) individuos toman algún tipo de suplementos alimentarios, mientras 115 (71%) deportistas no lo hacen.

Figura 4. Uso de suplementos en los deportistas del gimnasio "Monky" de la ciudad de Quito.



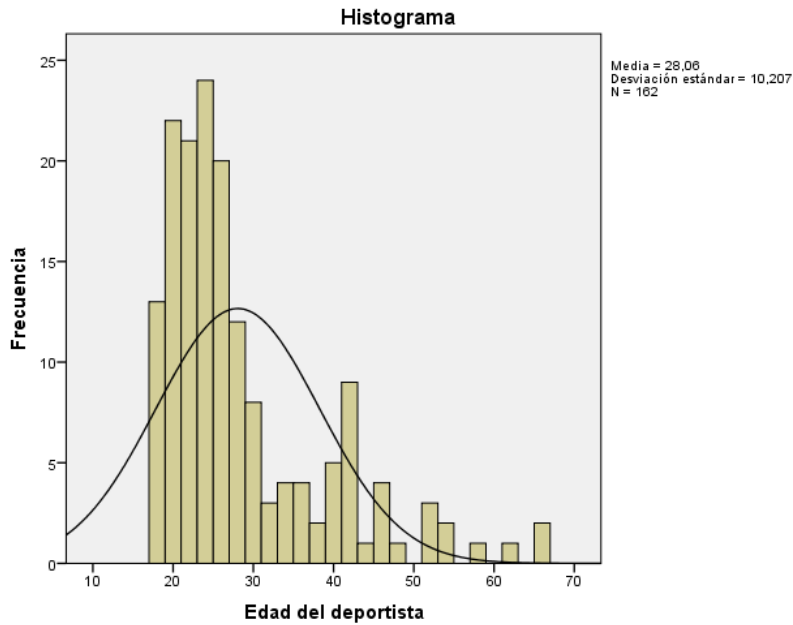
Sexo y consumo de suplementos alimentarios: en relación al uso de suplementos alimentarios, de las 47 personas que los consumen existe predominio de consumo de estos en el sexo masculino de 33 individuos frente a las 14 participantes femeninas.

Figura 5. Uso de suplementos alimentarios según el sexo en los deportistas del gimnasio "Monky" de la ciudad de Quito.



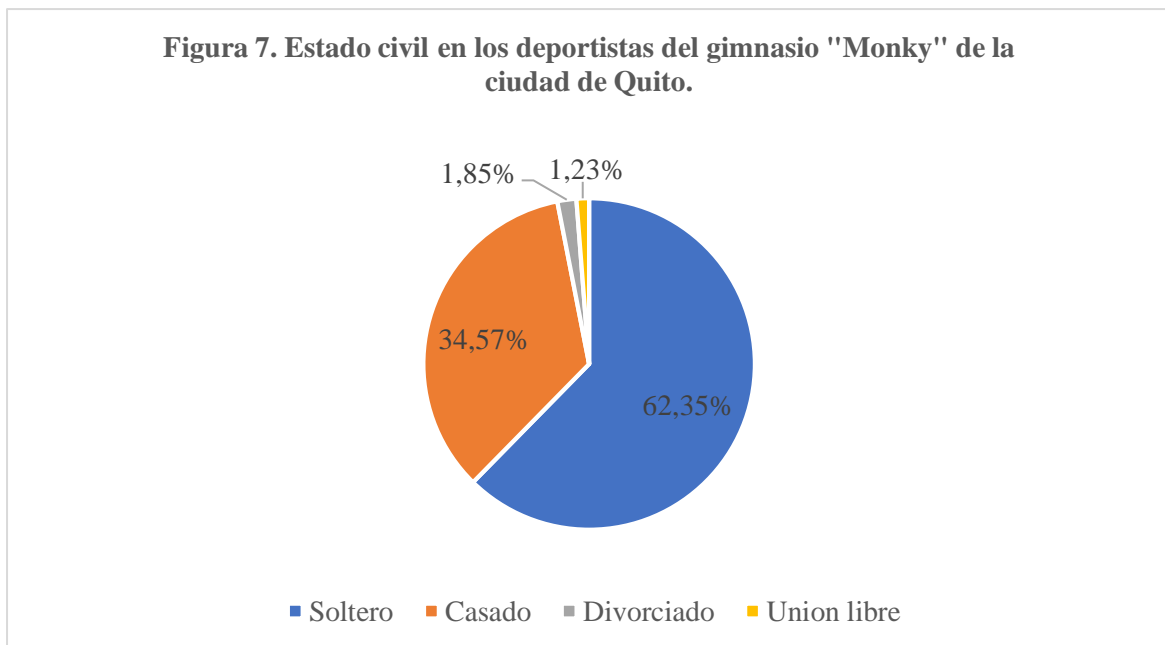
Edad: la distribución da como media de edad 28,06 años; con desviación estándar de 10,20 años y una moda de 19 años con un rango diferencial de 47 años de edad.

Figura 6. Edad en los deportistas del gimnasio "Monky" de la ciudad de Quito.



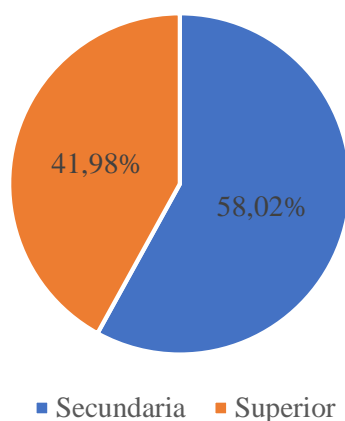
Estado civil: en primer lugar, la categoría soltero/a con 62,35%; seguido por los casados/as con 34,57%; por ultimo divorciado/a con 1,85% y 1,23% unión libre respectivamente.

Figura 7. Estado civil en los deportistas del gimnasio "Monky" de la ciudad de Quito.



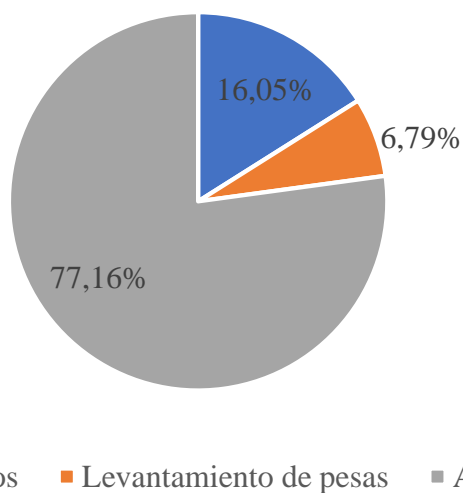
Nivel de instrucción: Los participantes no descienden su nivel de instrucción de la secundaria con 94 (58,02%) e instrucción superior de 68 (41,98%) sujetos.

Figura 8. Nivel de instrucción de los deportistas del gimnasio "Monky" de la ciudad de Quito.



Actividad dentro del gimnasio: realizan aeróbicos 26 (16,05%), levantamiento de pesas 11 (6,79%) y ambas actividades 125 (77,16%).

Figura 9. Actividad dentro del gimnasio en los deportistas del gimnasio "Monky" de la ciudad de Quito.



5 DISCUSIÓN

Los estudios realizados en España, en las ciudades de Jaen y Madrid^{12,14}, describen a los fisicoculturistas y culturistas con tendencias de personalidad narcisista y obsesiva-compulsiva, al igual que el estudio que yo presento, pero además de estas se les suma las tendencias de personalidad paranoide y pasivo-agresivo. Adicional a esto en mi trabajo final de titulación relaciono el uso de suplementos con la tendencia de personalidad, para lo cual no he encontrado estudios concluyentes que relacionen estas dos variables, sin embargo, en los resultados que presente, vemos una clara asociación que existe entre el sexo femenino con las tendencias de personalidad antisocial, narcisista y depresivo con el uso de suplementos alimentarios, mas no ha existido relación con las demás tendencias de personalidad.

La alteración de la imagen corporal es un defecto imaginario por lo cual las personas se creen más débiles y pesadas de lo que realmente son, a esta patología se la puede llamar de las siguientes maneras: *Anorexia inversa*, *Complejo de Adonis* y/o *Dismorfia muscular*. En un estudio realizado en 99 deportistas de musculación (Edad de 25 +/- 5.19 años) de la provincia de Jaen, llego a la conclusión que el 45.5% de los sujetos poseían complejo de Adonis moderado, 46.5% complejo de Adonis grave y el 8% preocupación patológica de la imagen corporal.¹⁹ Resultados similares a mi investigación, con la excepción que no dio positivo en ningún individuo el rango de preocupación patológica, sino más bien una frecuencia alta en personas con grado moderado del complejo de Adonis del 67% y un grado grave del complejo de Adonis del 33%.

¹⁹ Latorre Román, P., Garrido Ruiz, A., & García Pinillos, F. (2015). Versión española del cuestionario del complejo de Adonis; un cuestionario para el análisis del dismorfismo muscular o vigorexia. *Nutrición Hospitalaria*, 1246-1253.

Al comparar el consumo de suplementos alimentarios en usuarios del gimnasio en España, en la ciudad de Granada²⁰, en una muestra de 415 personas (260 hombres, 155 mujeres), se observa que 232 (56%) individuos consumen suplementos alimenticios, de este total 144 (62%) fueron hombres versus 88 (49%) mujeres; mientras que en México²¹ en la ciudad de Sonora se aplicó un cuestionario a 261 personas (132 hombres y 129 mujeres) de las cuales 129 (49.4%) consumen suplementos alimentarios, de estos 89 (68.99%) son varones y 40 (31.01%) son mujeres y por último en Chile²², en la ciudad de Viña del Mar en 314 usuarios de gimnasio (198 hombres y 116 mujeres), 171 (54.5%) personas consumen suplementos alimenticios de los cuales 134 (67.7%) pertenecían al sexo masculino y 37 (31.9%) pertenecían al sexo femenino. Con estos estudios realizados en Europa, Centro América y América del sur vemos que la frecuencia de consumo de suplementos alimenticios va de 49.4% a 56%, con predominio de uso en el sexo masculino; relación diferente a los resultados que presento pues, de la población de 162 personas (77 hombres y 85 mujeres), 47(29%) usuarios del gimnasio usan suplementos mientras que 115 (71%) no lo usan, vemos igual predominio en el sexo masculino con 33 (70.2%) varones y 14 (29.8%) mujeres que usan suplementos. Quizás la diferencia en los resultados sea porque hay mayor población de sexo femenino en contraste con los otros estudios que hay mayor población del sexo masculino y estos son los que predominan en el consumen suplementos.

²⁰ Sanchez Oliver, A. J. (2012). Suplementacion nutricional en la actividad fisico - deportiva. Análisis de la calidad del suplemento proteico consumido. *Universidad de Granada*.

²¹ Bautista Jacobo, A. (2015). Frecuencia del uso de suplementos alimenticios en usuarios de gimnasios comerciales. *Universidad de Sonora*.

²² Rodriguez, F., Crovetto, M., González, A., Morant, N., & Santibáñez, F. (2011). Consumo de suplementos nutricionales en gimnasios, perfil del consumidor y características de su uso. *Revista Chilena de Nutrición*, 157-166.

En la variable edad, al comparar el estudio realizado en Granada²⁰ con esta investigación, observamos que la media de edad en los usuarios del gimnasio en Granada fue de 31.63 años, una desviación estándar de 11.15, como edad mínima de 17 años y máxima de 68 años; en mi investigación encontré algo similar pues, la media de edad es de 28.06 años, una desviación estándar de 10.20, como edad mínima de 18 años y máxima de 65 años. La siguiente variable que comparo es el nivel de instrucción para lo cual Antonio Sánchez Olver²⁰ lo divide de la siguiente manera graduados (63), bachilleres (129), estudios medios (127) y estudios superiores (96); llegando a la conclusión que no existe personas analfabetas o con nivel de instrucción primaria, similar a los resultados en la muestra tomada en el gimnasio “Monky” con 94 individuos de instrucción secundaria y 68 con instrucción superior sin personas con instrucción primaria o analfabeta. Respecto al estado civil, una investigación realizada en la ciudad de Huelva²³, España, se analizaron a 150 culturistas los cuales tenían tres opciones de respuesta: soltero (82), casados (18) y una opción que les permitía no responder (50), algo diferente a mis resultados debido a que hay más opciones de respuesta: solteros (101), casados (56), unión libre (2) y divorciado (1); observamos que en los dos estudios hay mayor frecuencia de personas solteras que practican culturismo.

Existe el mito en los deportistas que la práctica sexual antes de la participación en un evento deportivo tiene efectos negativos sobre el rendimiento (Moncada Jiménez & Chacón Araya, 2006)²⁴ esto en el caso de los atletas, pero en cuestión de la práctica deportiva de alzamiento de pesas se cree que el mantener relaciones sexuales, disminuye la hipertrofia y/o la fuerza

²³Arbinaga Ibarzábal, F. (2011). Físicoculturistas consumidores de esteroides anabolizantes y sus relaciones con la autodescripción física y la ansiedad física social. *Universidad Psychologica*, 137-147.

²⁴Moncada Jiménez, J., & Chacón Araya, Y. (2006). Relaciones sexuales y rendimiento físico: esclareciendo el mito del efecto perjudicial de mantener relaciones sexuales coitales antes de participar en actividades físicas extenuantes. *Educación física y deportes*, 58-65.

muscular; en torno a esto Johnson²⁵ en 1968 realizó un estudio en 14 hombres ex atletas que tenían un promedio de 28 años de edad, los sujetos realizaron pruebas de fuerza de mano y de resistencia muscular en dos ocasiones por tiempos separado, con la diferencia que en la primera ocasión no debían tener relaciones sexuales los 6 días anteriores y la segunda vez realizaban la prueba habiendo tenido relaciones sexuales el día anterior, como resultado no se encontró diferencias de fuerza ni de resistencia muscular al comparar las dos condiciones. Otro punto que se debe tratar para llegar a la conclusión de este tema es la adicción al ejercicio que poseen determinados culturistas y fisicoculturistas y su vínculo con el deterioro de las relaciones sociales y familiares fuera del gimnasio; pues ser físicamente perfectos es el objetivo, y esto se puede medir mediante la preocupación patológica de la imagen corporal el cual a través de un estudio que se mencionó anteriormente en la aplicación del Cuestionario del Complejo de Adonis¹⁹ se determinó que aproximadamente el 8% de los deportistas descuidan sus relaciones sociales y familiares por su ideal del cuerpo perfecto. En los 162 deportistas de musculación del gimnasio “Monky” no existen sujetos que el entrenamiento diario influya sobre la práctica de relaciones sexuales y el 3.24% presenta deterioro de las relaciones sociales y familiares.

²⁵Johnson, W. (1968). Muscular performance following coitus. *Journal of sex Research*, 247-248.

6 CONCLUSIONES

- Las tendencias de personalidad más frecuentes en los deportistas de musculación son: Obsesivo-Compulsivo, Paranoide, Narcisista y Pasivo-Agresivo.
- Existe relación en el consumo de suplementos alimenticios con la personalidad narcisista, antisocial y depresivo, pero en el sexo femenino.
- No hay como determinar las tendencias de personalidad según el sexo y la edad pues el punto de corte se hace de manera colectiva y no individual con el CEPER III.
- Las tendencias de personalidad: esquizotípico, antisocial, limite, narcisista, evitativo, obsesivo-compulsivo prefieren un determinado ejercicio (levantamiento de pesas o aeróbicos).
- En la muestra no existen sujetos con preocupación patológica de la imagen corporal.
- Los deportistas de musculación no tienen deterioro de las relaciones sexuales, sociales y familiares.

7 RECOMENDACIONES

- Se recomienda que en una investigación futura se pueda relacionar las tendencias de personalidad en fisicoculturistas profesionales y los trastornos de conducta alimentaria, debido a la restricción dietética que poseen estos sujetos antes y durante una competición profesional.
- Implementar en los gimnasios un servicio de nutrición a cargo de un profesional, el cual oriente una correcta alimentación del culturista.
- Proporcionar información del correcto uso de los suplementos alimentarios y en que etapas del día se debería consumirlos.
- Fortalecer redes de apoyo en los gimnasios en personas que presenten ideas patológicas con respecto a su imagen corporal.

BIBLIOGRAFÍA

- American Psychiatric Association. (1994). *Diagnostic and Statistical Manual of mental Disorders: DSM-IV*. Washington.
- Arbinaga Ibarzábal, F. (2011). Físicoculturistas consumidores de esteroides anabolizantes y sus relaciones con la autodescripción física y la ansiedad física social. *Universidad Psychologica*, 137-147.
- Bautista Jacobo, A. (2015). Frecuencia del uso de suplementos alimenticios en usuarios de gimnasios comerciales. *Universidad de Sonora*.
- Caballo, V. (2004). *Manual de trastornos de la personalidad: Descripción, evaluación y tratamiento*. Madrid: Pirámide.
- Carroll, L. (1989). A comparative study of narcissism, gender, and sex-role orientation among bodybuilders, athletes, and psychology students. *University of North Florida*.
- Castro López, R. (2013). Diferencias de personalidad, autoconcepto, ansiedad y trastornos de alimentación de deportistas de musculación patrones psicológicos asociados a la vigorexia. *Universidad de Jaén*.
- Espinoza Porras, F. (12 de Julio de 2013). *Slideshare*. Obtenido de <https://es.slideshare.net/fatimaespinoza/rasgos-y-tipos-de-personalidad>
- García Naveira, A. (2010). Diferencias individuales en estilos de personalidad y rendimiento en deportistas. *Universidad Complutense de Madrid*.
- Gil Rodríguez, F. (1999). *Relaciones intergrupales*. Madrid: F. Gil y C. Alcocer de la Hera.
- González Cifuentes, C., & Vera Maldonado, L. (2015). Validación y propiedades psicosométricas del Cuestionario exploratorio de la personalidad III (CEPER III). *Psicología Conductual*, 51-64.
- Gonzales Martín, I. (2011). Elementos que integran el perfil de la persona afectada por dismorfia muscular (vigorexia). Prevalencia del trastorno en físicoculturistas y usuarios de la sala de musculación. *Universidad de Castilla la Mancha*.
- Johnson, W. (1968). Muscular performance following coitus. *Journal of sex Research*, 247-248.

- Latorre Román, P., Garrido Ruiz, A., & García Pinillos, F. (2015). Versión española del cuestionario del complejo de Adonis; un cuestionario para el análisis del dismorfismo muscular o vigorexia. *Nutrición Hospitalaria*, 1246-1253.
- Loehr, J. (1986). *Mental Toughness Training for Sports*. Lexington: Stephen Greene Press.
- Maxwell, J. P. (2002). Anger rumination: an antecedent of athlete aggression? *Psychology of sport and exercise*, 279-289.
- Moncada Jiménez, J., & Chacón Araya, Y. (2006). Relaciones sexuales y rendimiento físico: esclareciendo el mito del efecto perjudicial de mantener relaciones sexuales coitales antes de participar en actividades físicas extenuantes. *Educación física y deportes*, 58-65.
- Montaño Sinisterra, M., Palacios Cruz, J., & Gantiva, C. (2009). Teorías de la personalidad. Un análisis histórico del concepto y su medición. *Psychologia. Avances de la disciplina*, 81-107.
- Puerta Martín, M. J. (s.f.). *La personalidad y el deporte*. Obtenido de <http://defidepor25.ugr.es/acrd/alumnos/document/clases/12.pdf>
- Rhodes, R., & Smith, N. (2006). Personality correlatos of physical activity: a review and meta-analysis. *British Journal of sports Medicine*, 958-965.
- Rodríguez, F., Crovetto, M., González, A., Morant, N., & Santibáñez, F. (2011). Consumo de suplementos nutricionales en gimnasios, perfil del consumidor y características de su uso. *Revista Chilena de Nutrición*, 157-166.
- Rojas Gallegos, M., & Ruiz Bermeo, D. A. (2012). Estilos de personalidad de trabajadoras sexuales que acuden al centro de atención integral en salud sexual del Centro de Salud No.1 en Quito durante el mes de noviembre del 2011. *Pontificia Universidad Católica del Ecuador*.
- Salvador, J., & Oberst, U. (2005). Narcisismo en practicantes de musculación y practicantes de natación, un estudio comparativo. *Revista de Psicología del Deporte*, 75-83.
- Sanchez Oliver, A. J. (2012). Suplementación nutricional en la actividad físico - deportiva. Análisis de la calidad del suplemento proteico consumido. *Universidad de Granada*.
- Weinberg, R., & Gould, D. (2007). *Fundamentos de Psicología del Deporte y del Ejercicio Físico*. Médica Panamericana.

Williams, C., & James, D. (2001). *Science for Exercise and Sport*. London: Routledge.

ANEXOS

Anexo 1

Cuestionario exploratorio de la personalidad III (CEPER III)

Señala con un numero en la respuesta que corresponde al grado en que cada uno de los comportamientos, pensamientos o sentimientos incluidos en el cuestionario son característicos o propios de tí, siguiendo la siguiente puntuación:

1= Nada característico de mí

2= Muy poco característico de mí

3= Poco característico de mí

4= Moderadamente característico de mí

5= Bastante característico de mí

6= Muy característico de mí

7= Totalmente característico de mí

1. Creo que hay personas que intentan aprovecharse de mis ideas o de lo que hago para su propio beneficio.	
2. No me atraen las fiestas ni las reuniones sociales.	
3. Con frecuencia tengo pensamientos extraños de los que me gustaría poder librarme.	
4. Cuando quiero algo intento conseguirlo como sea, sin importar si alguien sale perjudicado.	
5. A veces tengo explosiones de ira o de cólera que no puedo controlar.	
6. Cuando estoy en reuniones sociales me gusta llamar la atención, que la gente se fije en mí.	
7. Considero que mi inteligencia es superior a la de la mayoría.	

8.	Soy una persona tímida que habitualmente le cuesta establecer relaciones con los demás.	
9.	Me encuentro cómodo/a cuando los demás toman decisiones importantes por mí.	
10.	Lo más importante para mí es seguir un procedimiento y un orden estricto a la hora de hacer las cosas.	
11.	Con frecuencia estoy irritado/a y de mal humor.	
12.	Al final siempre termino relacionándome con amigos/as que me tratan mal.	
13.	Me paso la vida preocupándome por una u otra cosa.	
14.	A veces digo cosas crueles a los demás para hacerles sufrir o que se sientan mal.	
15.	Cuando alguien me critica por cometer un error, rápidamente le señalo los suyos.	
16.	Hay pocas cosas en la vida que me hacen disfrutar.	
17.	Cuando estoy solo/a siento, a veces, la presencia de alguien o de algo que no puedo ver.	
18.	Me gusta hacer cosas que nadie se atreve a hacer, aunque ponga en peligro mi seguridad.	
19.	Algunas veces me he causado daño o me he herido intencionalmente.	
20.	Cuando una reunión social se está poniendo aburrida suelo ser yo quien la anime.	
21.	Cualquier director de una empresa de mi especialidad desearía tenerme en ella.	
22.	Cuando empiezo una relación sentimental soy muy cauteloso/a por temor a pasar vergüenza o hacer el ridículo.	
23.	Muchas veces me siento desamparado/a o desvalido/a cuando estoy solo/a.	
24.	La gente me dice que soy una persona muy responsable y seria.	
25.	La gente me dice que siempre llevo la contraria.	

26.	Cuando logro algo por lo que he luchado, en lugar de sentirme satisfecho/a y aliviado/a, me siento triste o culpable.	
27.	Me descubro en muchas ocasiones pensando que no valgo para nada.	
28.	Cuando alguien está bajo mis órdenes y no las cumple, le castigo con dureza.	
29.	Creo que la gente habla de mí a mis espaldas.	
30.	Prefiero estar con personas que no me pidan muestras de cariño.	
31.	A menudo puedo leer la mente de las personas.	
32.	El peligro me estimula y me anima.	
33.	Mis sentimientos hacia personas importantes en mi vida a veces cambian rápidamente de un extremo a otro (p. ej., de admiración a decepción, de amor a odio).	
34.	Me gusta mucho asistir a fiestas y ser el centro de atención.	
35.	Soy o seré un/a triunfador/a.	
36.	Pienso que me faltan habilidades a la hora de enfrentarme a la mayoría de las situaciones sociales.	
37.	Con frecuencia busco consejo a la hora de tomar decisiones en mi vida cotidiana.	
38.	Considero que siempre hay formas correctas de hacer las cosas y así suelo actuar yo.	
39.	Creo que los superiores se aprovechan siempre de la autoridad que les da su posición para manipular a su antojo a los demás.	
40.	No suelo pasármelo bien en situaciones que se suponen divertidas.	
41.	De siempre he criticado mi forma de pensar y actuar.	
42.	A veces disfruto cuando veo sufrir a los animales o a las personas.	
43.	Me cuido de las personas que son más amistosas de lo que espero.	
44.	La gente suele decir que soy poco cariñoso/a o poco afectivo/a.	
45.	Mis pensamientos pueden ser tan potentes que casi puedo oírlos.	

46.	Con frecuencia me olvido de cumplir con mis compromisos económicos (p.ej., pago del alquiler, cuotas, etc.).	
47.	Mi estado de ánimo puede cambiar mucho de un día para otro.	
48.	Tengo muchos amigos/as.	
49.	Es importante que los demás admiren lo que hago.	
50.	Me angustia relacionarme con personas desconocidas o poco conocidas por temor a hacer el ridículo o que no les caiga bien.	
51.	Me preocupa estar solo/a, sin la protección de alguien cercano que me ayude.	
52.	Para que las cosas importantes salgan bien tengo que hacerlas yo y no dejarlas a cargo de los demás.	
53.	La gente con la que me relaciono suele tener más suerte de la que se merece.	
54.	Me cuesta mejorar a nivel personal o profesional aunque suelo ayudar a los demás a que consigan sus objetivos.	
55.	Generalmente tiendo a ver el lado negativo de las cosas.	
56.	Las personas suelen hacer lo que yo les digo porque si no podrían sufrir consecuencias negativas.	
57.	Me produciría gran malestar que alguien a quién quiero mucho cayera gravemente enfermo.	
58.	Me enfado y siento celos cuando alguna persona del sexo opuesto se acerca a mi pareja.	
59.	Prefiero los trabajos en solitario a los trabajos en grupo.	
60.	Siento que la gente está hablando de mi cuando paso a su lado.	
61.	Me gusta experimentar nuevas sensaciones constantemente.	
62.	Cuando me siento mal, suelo hacer cosas que no puedo controlar y de las que luego me arrepiento (p. ej., gastar mucho dinero, atracarme de comida, etc.).	
63.	Me es muy fácil hacer nuevos amigos.	
64.	Me gustaría que alguien escribiese mi biografía algún día.	

65.	Cuando voy a algún lugar donde no conozco a la gente, me suelo comportar de forma torpe y nerviosa.	
66.	Me resulta muy difícil iniciar nuevos proyectos o hacer las cosas a mi manera porque me siento inseguro/a.	
67.	Las normas y el orden suelen determinar el éxito en un trabajo o un proyecto.	
68.	Mi pareja o familiares cercanos se quejan con frecuencia de que no hago las cosas como a ellos les gustaría.	
69.	A veces me siento confuso/a y molesto/a cuando la gente es amable conmigo.	
70.	Con frecuencia me siento culpable o con remordimientos.	
71.	Con frecuencia controlo por la fuerza a mi pareja o a las personas que dependen de mí.	
72.	Prefiero ser reservado/a con mis cosas para que nadie las pueda usar en mi contra.	
73.	No me gusta que me feliciten aunque haga las cosas bien.	
74.	A veces la gente comenta que mi forma de vestir es diferente o excéntrica.	
75.	Cuando me enfado puedo ser violento/a y desagradable, incluso con mi familia.	
76.	A menudo me pregunto quién soy realmente.	
77.	Expreso mis emociones fácil y frecuentemente.	
78.	Suelo ser más capaz que los demás.	
79.	Me gustaría tener más amigos, pero me resulta difícil establecer relaciones con la gente.	
80.	En general, soy una persona agradable y sumisa.	
81.	Controlo muy bien mi dinero para estar preparado/a en caso de necesidad.	
82.	La gente que suele tener éxito se debe a que es afortunada o a que es deshonesto/a.	

83.	Muchas veces pienso que no merezco las cosas buenas que me pasan.	
84.	Desde niño/a he tenido frecuentemente sentimientos de tristeza.	
85.	De vez en cuando utilizo la violencia física para que quede claro quién manda.	
86.	Muchas veces sospecho que mis amigos/as están en mi contra.	
87.	Hay pocas personas imprescindibles en mi vida.	
88.	Poseo un sexto sentido que no suelen tener las demás personas.	
89.	Me importa mucho más conseguir lo que necesito ahora que lo que pueda suceder en el futuro.	
90.	A veces me siento culpable como si hubiera cometido un delito, aunque no lo he cometido realmente.	
91.	La gente me dice a menudo que cuento las cosas de forma muy exagerada.	
92.	Creo que soy una persona especialmente competente y espero que los demás me presten la atención que merezco.	
93.	Me siento menos interesante y divertido/a que los demás.	
94.	Cuando estoy en un grupo prefiero que sean otros quienes tomen las decisiones importantes.	
95.	La gente piensa que soy demasiado/a estricto/a con las reglas y las normas.	
96.	Me molestan las personas que piensan que puedan hacer las cosas mejor que yo.	
97.	Suelo elegir como pareja personas que terminan tratándome mal.	
98.	Desde hace mucho tiempo me encuentro triste y desanimado/a.	
99.	He tenido que ser realmente duro/a con algunas personas para mantenerlas a raya.	
100.	Siempre que hay un problema intentan culparme.	
101.	Estoy solo/a la mayor parte del tiempo y lo prefiero así.	
102.	A veces siento como si mi mente se separase de mi cuerpo.	

103. Aprovecharme de los demás no me produce sentimientos de culpa.	
104. Me siento desorientado/a, sin objetivos, y no se hacia dónde voy en la vida.	
105. Tengo fama de que me gusta coquetear con personas del sexo opuesto.	
106. Hay mucha gente que me tiene envidia por las cosas que consigo.	
107. Las situaciones nuevas siempre me producen temor.	
108. Me preocupa que me dejen solo/a y tenga que cuidar de mí mismo/a.	
109. Una gran parte de mi tiempo la dedico a trabajar/estudiar, de modo que me queda poco tiempo para actividades de ocio.	
110. Si no quiero hacer algo, por más que me lo pida el/a profesor/a, el/a jefe/a, mis padres o mi pareja, no lo voy a hacer o lo voy a hacer mal a propósito.	
111. Cuando alguien se preocupa realmente por mí, pierdo enseguida el interés por esa persona.	
112. Habitualmente me siento culpable.	
113. Para conseguir el respeto de los demás tengo que ser duro/a y amenazante.	
114. Suelo poner a prueba a las personas para saber si puedo confiar en ellas.	
115. Tengo pocas ganas de hacer amigos/as íntimos/as.	
116. Suelo tener sensaciones especiales que las demás personas no pueden comprender.	
117. Suelo hacer las cosas sin pensar en los riesgos para mí o para los demás.	
118. A veces, cuando las cosas van mal, siento que estoy viviendo un sueño o veo pasar la vida delante de mi como si fuera una película.	
119. A veces utilizo mi apariencia física para llamar la atención de los demás.	
120. La gente piensa que tengo un elevado concepto de mí mismo/a.	

121. Con frecuencia evito asistir a reuniones o situaciones sociales por temor a no ser aceptado/a o que no caiga bien en la gente.	
122. Suelo estar dispuesto/a a ceder ante los demás, aunque no esté de acuerdo con ellos/as, por temor a que se enfaden o me rechacen.	
123. Siempre compruebo que mi trabajo esté terminado y bien hecho antes de tomarme un descanso para actividades de ocio.	
124. Aunque mis superiores/profesores o mi pareja me pidan más de lo que soy capaz de hacer, sigo mi ritmo a la hora de hacerlo.	
125. El sufrimiento me hace mejor persona, por lo que evito la ayuda de los demás.	
126. Incluso en los buenos tiempos, siempre he tenido miedo a que las cosas de pronto fuesen mal.	
127. A veces he mentido con el único propósito de ver sufrir a otras personas.	
128. Me produciría mucho malestar o mucha rabia que un grupo de delincuentes armados atracase o asaltase a una persona que quiero mucho.	
129. Con frecuencia creo que las personas intentan engañar a los demás, incluso a mí.	
130. Hago pocos intentos para establecer nuevas relaciones.	
131. En ocasiones he tenido experiencias sobrenaturales.	
132. Desde pequeño/a me meto en peleas con mucha facilidad.	
133. Haría algo desesperado para impedir que una persona que quiero me abandone.	
134. Las personas me dicen que a veces me comporto de forma muy teatral.	
135. Gracias a mí otras personas han conseguido cosas importantes.	
136. Me falta confianza en mí mismo/a para arriesgarme a probar algo nuevo.	
137. Habitualmente hago lo posible por complacer a los demás, incluso a quienes no me gustan.	

138. Siempre tengo organizadas mis actividades diarias porque no me gusta perder el tiempo.	
139. Creo que los demás no valoran adecuadamente mis esfuerzos.	
140. Los demás se aprovechan de mí, pero no hago nada para evitarlo.	
141. Con frecuencia pienso que en el futuro las cosas no irán mejor.	
142. Siento un gran placer cuando consigo humillar a los demás.	
143. Cuando alguien me ha hecho una mala jugada, tardo mucho tiempo en olvidarlo.	
144. Siempre he tenido menos interés por el sexo que la mayoría de la gente.	
145. La gente piensa que en ocasiones hablo sobre cosas extrañas, raras o mágicas.	
146. Me cuesta mucho seguir las mismas normas sociales que los demás.	
147. La mayoría de las personas que quiero terminan decepcionándome.	
148. Suelo ser una persona muy sociable y extrovertida.	
149. Tengo la capacidad de convencer a los demás para conseguir lo que me propongo.	
150. Suelo pensar que los demás tienen de mí una imagen poco favorable.	
151. Con frecuencia soy muy indeciso/a.	
152. La gente me ve como una persona muy organizada y perfeccionista.	
153. A menudo otras personas me culpan de cosas que no he hecho.	
154. Con frecuencia he dejado de lado mis sueños para ayudar a otros a alcanzar los suyos.	
155. Habitualmente estoy cansado/a y fatigado/a.	
156. Con frecuencia me dicen que humillo o maltrato a otras personas.	
157. A menudo me han dicho que suelo buscar el doble sentido o el significado oculto de las cosas cuando hablan conmigo.	

158. Mis familiares realmente son mis únicos confidentes.	
159. Me pongo nervioso/a cuando estoy con personas que no conozco bien porque pueden querer hacerme daño.	
160. No me preocupan las consecuencias que pueden traerme mis actos si consigo lo que quiero.	
161. Con frecuencia me siento vacío/a.	
162. Dicen que soy muy exagerado/a al expresar mis emociones.	
163. Algunas personas cercanas a mí me dicen que soy egoísta, que solo pienso en mí.	
164. Con frecuencia pienso que no voy a estar a la altura de las circunstancias cuando tengo que mantener una conversación con alguien que acabo de conocer.	
165. Siempre estoy temiendo que alguna persona cercana me abandone.	
166. Me molesta cuando tengo que modificar cosas de mi rutina diaria.	
167. He tenido poca suerte en esta vida; me gustaría haber sido más afortunado/a.	
168. Suelo sacrificar mi bienestar para tratar de ayudar a los demás.	
169. La gente me dice que soy una persona triste y demasiado seria.	
170. Con frecuencia consigo que los demás hagan lo que yo quiero por medio de la violencia o la coerción.	

Cuestionario Complejo de Adonis (CCA)

1. ¿Cuánto tiempo dedicas cada día preocupándote por algún aspecto de tu apariencia (no simplemente pensándolo sino preocupándote)?
 - a) Menos de 30 minutos.
 - b) De 30 a 60 minutos.
 - c) Más de 30 minutos.

2. ¿Con que frecuencia estás mal por alguna cuestión relacionada con tu apariencia (preocupado, ansioso, deprimido...)?
 - a) Nunca o raramente.
 - b) Algunas veces.
 - c) Frecuentemente.

3. ¿Con qué frecuencia evitas que partes de tu cuerpo o tu cuerpo entero sea visto por otros? Por ejemplo, ¿con qué frecuencia evitas ir a vestuarios, piscinas o situaciones donde debas quitarte la ropa? O también, ¿con qué frecuencia llevas ropas que alteran u ocultan tu apariencia corporal, como por ejemplo intentar ocultar tu cabello o llevar ropas holgadas para esconder tu cuerpo?
 - a) Nunca o raramente
 - b) Algunas veces
 - c) Frecuentemente

4. ¿Cuánto tiempo dedicas cada día a actividades de aseo para mejorar tu apariencia?
 - a) Menos de 30 minutos.
 - b) De 30 a 60 minutos.
 - c) Más de 60 minutos.

5. ¿Cuánto tiempo dedicas cada día a actividades físicas para mejorar tu apariencia física, tales como levantamiento de pesas, jogging, máquina de caminar? (Nos referimos sólo a esas actividades deportivas cuyo objetivo principal sea mejorar la apariencia física).

- a) Menos de 60 minutos.
- b) De 60 a 120 minutos.
- c) Más de 120 minutos.

6. ¿Con qué frecuencia sigues dietas comiendo alimentos especiales (por ejemplo, de alto grado proteínico o comidas bajas en grasas) o ingieres suplementos nutricionales para mejorar tu apariencia?

- a) Nunca o raramente.
- b) Algunas veces.
- c) Frecuentemente.

7. ¿Qué parte de tus ingresos económicos los empleas en cuestiones dedicadas a mejorar tu apariencia (por ejemplo, comidas especiales de dieta, suplementos nutricionales, productos para el pelo, cosméticos, técnicas cosméticas, equipamiento deportivo, cuotas de gimnasio...)?

- a) Una cantidad insignificante.
- b) Una cantidad sustancial, pero nunca hasta el punto de que me cree problemas económicos.
- c) Una cantidad suficiente hasta el punto de crearme problemas económicos.

8. ¿Con qué frecuencia tus actividades relacionadas con tu apariencia física afectan a tus relaciones sociales (por ejemplo, el tener que dedicar tiempo a entrenamientos, prácticas alimentarias especiales o cualquier otra actividad relacionada con tu apariencia que terminan afectando a tus relaciones con otras personas)?

- a) Nunca o raramente.
- b) Algunas veces.
- c) Frecuentemente.

9. ¿Con que frecuencia tu vida sexual se ha visto afectada por tus preocupaciones relacionadas con tu apariencia?

- a) Nunca o raramente.
- b) Algunas veces.
- c) Frecuentemente.

10. ¿Con qué frecuencia tus preocupaciones con la apariencia o actividades relacionadas con ella han comprometido tu trabajo o carrera (o tus actividades académicas si eres estudiante) (por ejemplo, llegando tarde, perdiendo horas de trabajo o clase, trabajando por debajo de tu capacidad o perdiendo oportunidades de mejora o ascenso por preocupaciones y/o actividades con la imagen corporal)?

- a) Nunca o raramente.
- b) Algunas veces.
- c) Frecuentemente.

11. ¿Con qué frecuencia has evitado ser visto por otra gente debido a tus preocupaciones con tu apariencia (¿por ejemplo, no yendo a la escuela, al trabajo, a eventos sociales o a estar en público...)?

- a) Nunca o raramente
- b) Algunas veces.
- c) Frecuentemente.

12. ¿Has consumido algún tipo de droga, legal o ilegal, para ganar músculo, perder peso o para cualquier intento de mejorar tu apariencia?

- a) Nunca.
- b) Sólo drogas legales, compradas en sitios oficiales o bajo prescripción.
- c) He usado esteroides legales, píldoras de adelgazamiento u otras sustancias.

13. ¿Con qué frecuencia has tomado medidas extremas (que no sean el uso de drogas) para cambiar tu apariencia, tales como hacer ejercicio excesivo, entrenar incluso estando dolorido, hacer dietas extremas, vomitar, usar laxantes u otros métodos de purga, usar técnicas no convencionales de desarrollo muscular, crecimiento del pelo, alargamiento del pene, etc.?

- a) Nunca o raramente.
- b) Algunas veces.
- c) Frecuentemente

Información complementaria en la encuesta

Este es un estudio sobre las tendencias de personalidad en relación con la imagen corporal en los usuarios del gimnasio. Esta encuesta es anónima y confidencial. Marque con una X o encierre según sea el caso en el espacio de cada pregunta.

Sexo: Masculino Femenino Edad:.....

Estado civil: Soltero Casado Divorciado Unión libre
Viudo

Nivel de instrucción: Primaria Secundaria Superior

Dentro de las actividades que realizas en el gimnasio es/son:

Levantamiento de pesas Aeróbicos Ambos

¿Usas algún tipo de suplemento alimentario? Si ___ No___

En caso que la pregunta anterior sea positiva, ¿Cuál suplemento usas?

Proteínas ___ Proteínas + Creatina ___ Proteínas + Carbohidratos___ Esteroides
anabólicos ___

**DOCUMENTO DE CONSENTIMIENTO INFORMADO PARA TRABAJO DE
INVESTIGACIÓN
PONTIFICIA UNIVERSIDAD CATÓLICA DEL ECUADOR
FACULTAD DE MEDICINA**

Este Formulario de Consentimiento Informado se dirige a hombres y mujeres del gimnasio “Monkey” de la ciudad de Quito que se les invita a participar en la investigación: **“TENDENCIAS DE PERSONALIDAD EN PERSONAS QUE ASISTEN AL GIMNASIO "MONKY" EN LA CIUDAD DE QUITO Y SU RELACIÓN CON EL USO DE SUPLEMENTOS ALIMENTARIOS DURANTE EL PERIODO MARZO-ABRIL DE 2017”**”.

I.INTRODUCCIÓN

Soy **JULIO ALEJANDRO CORTEZ CASARES**, estudiante egresado de la Facultad de Medicina de la **PONTIFICIA UNIVERSIDAD CATÓLICA DEL ECUADOR**, estoy investigando el vínculo de la personalidad y el consumo de suplementos alimentarios. Pretendo darle toda la información correspondiente respecto al estudio, si tiene alguna duda y/o no entiende alguna palabra infórmeme de inmediato para brindarle apoyo y pueda contestar la pregunta. La participación del estudio es voluntaria.

PROPÓSITO

Hoy en día como nos desenvolvemos en nuestra vida diaria o como lo hacemos con nuestras relaciones sociales tienen que ver mucho con la tendencia de personalidad que cada individuo posee, sumado a que, si prácticas en este caso levantamiento de pesas y/o aeróbicos mucho esto tiene que ver con el auto concepto que tenemos, y la relación entre la tendencia de personalidad y la preocupación de la imagen corporal son componentes importantes para factores de riesgo de trastornos del comportamiento alimentario, trastornos dismórficos corporales e incluso intentos de suicidio. Mediante este estudio pretendemos analizar esto.

TIPO DE INTERVENCIÓN DE INVESTIGACIÓN

Esta investigación incluirá una evaluación mediante dos cuestionarios que corresponden al **Cuestionario exploratorio de la personalidad III (CEPER III)** y el **Cuestionario del complejo de Adonis**, las cuales deben ser contestadas en su totalidad y con la mayor sinceridad posible.

SELECCIÓN DE PARTICIPANTES

Estamos invitando a participar en la investigación a todos los usuarios del gimnasio “Monky” para la investigación de las tendencias de personalidad y su relación con el consumo de suplementos alimentarios.

PARTICIPACIÓN VOLUNTARIA

Su participación en esta investigación es totalmente voluntaria. Usted puede elegir participar o no hacerlo. Tanto si elige participar o no, continuarán con todos los beneficios que recibe en el gimnasio y nada cambiará. Usted puede cambiar de idea más tarde y dejar de participar aun cuando lo haya aceptado antes.

PROCEDIMIENTOS Y PROTOCOLO

Se le proporcionará dos tipos de cuestionarios, las cuales la primera **“CUESTIONARIO DEL COMPLEJO DE ADONIS” (CCA)** determina si existe o no preocupación patológica por la imagen corporal; mientras que la segunda **“CUESTIONARIO EXPLORATORIO DE LA PERSONALIDAD” (CEPER II)** determina la tendencia de personalidad. Para hacer esto seleccionaremos al azar a los diferentes participantes. En las encuestas se le solicitará algunos datos de información los cuales son de mucha ayuda para la investigación y nos proporcionará si existe una relación entre la tendencia de personalidad y la preocupación patológica de la imagen corporal.

DESCRIPCIÓN y DURACIÓN

Es una entrevista directa entre el investigador y el participante, se realizará preguntas que determinaran su personalidad, tendrá una duración de 15-20 minutos.

EFFECTOS SECUNDARIOS, RIESGOS Y MOLESTIAS

Debido a que esta investigación se realiza mediante una entrevista directa utilizando dos tipos de encuestas, por lo que no presentan riesgos o efectos secundarios hacia el encuestado.

BENEFICIOS

Puede que no haya beneficio para usted, pero es probable que su participación nos ayude a encontrar una respuesta a la pregunta de investigación.

INCENTIVOS

Debido a que es una investigación autofinanciada, no está en posibilidades de proporcionar incentivos económicos, pero participará en un trabajo de investigación que será publicado.

CONFIDENCIALIDAD

Con esta investigación, se realiza algo fuera de lo ordinario en gimnasio. Es posible que, si otros miembros de la comunidad saben que usted participa, puede que le hagan preguntas. Nosotros no compartiremos la identidad de aquellos que participen en la investigación. La información que recojamos por este proyecto de investigación se mantendrá confidencial. La información acerca de usted que se recogerá durante la investigación será puesta fuera de alcance y nadie sino los investigadores tendrán acceso a verla. Cualquier información acerca de usted tendrá un número en vez de su nombre. Solo los investigadores sabrán cuál es su número y se mantendrá la información encerrada en cabina con llave. No será compartida ni entregada a nadie excepto personal investigador autorizado.

COMPARTIENDO LOS RESULTADOS

El conocimiento que obtengamos por realizar esta investigación se compartirá con usted antes de que se haga disponible al público. No se compartirá información confidencial. Después de obtener los resultados, serán publicados para que otras personas interesadas puedan aprender de nuestra investigación

DERECHO A NEGARSE O RETIRARSE

Usted no tiene por qué tomar parte en esta investigación si no desea hacerlo. Puede dejar de participar en la investigación en cualquier momento que quiera. Es su elección y todos sus derechos serán respetados.

A QUIEN CONTACTAR

Si tiene cualquier pregunta puede hacerlas ahora o más tarde, incluso después de haberse iniciado el estudio. Si desea hacer preguntas más tarde, puede contactar cualquiera de las siguientes personas:

Julio Cortez

Celular.-0996434306

E-Mail.- juliocortez2706@hotmail.com

I.FORMULARIO DE CONSENTIMIENTO

He sido invitado a participar en la investigación sobre las tendencias de personalidad y su relación con el consumo de suplementos alimentarios. Entiendo que seré entrevistado y proporcionaré algunos datos personales. He sido informado de que no existen riesgos ni efectos adversos por ser una investigación mediante encuestas. Sé que puede que no haya beneficios para mi persona y que no se me recompensará económicamente. Se me ha proporcionado el nombre del investigador que puede ser fácilmente contactado usando el nombre y la dirección que se me ha dado de esa persona.

He leído la información proporcionada o me ha sido leída. He tenido la oportunidad de preguntar sobre ella y se me ha contestado satisfactoriamente las preguntas que he realizado. Consiento voluntariamente participar en esta investigación como participante y entiendo que tengo el derecho de total confidencialidad con la información proporcionada.

Nombre del Participante _____

Firma del Participante _____

Fecha _____