UNIDA

Universidad de la Integración de las Américas

PARAGUAY

ESCUELA DE POSGRADO

ESPECIALIZACIÓN EN NUTRICIÓN DEPORTIVA Y ENTRENAMIENTO

PREVALENCIA DE LOS INDICADORES DE VIGOREXIA EN DEPORTISTAS DE UN CLUB DE RUGBY DE LA CIUDAD DE ASUNCIÓN

AUTOR

Lic. Nutr. Karen Ruth Florentín de Mendoza

TUTOR

Lic. Ma. Daniela Bendlin

Asunción, Paraguay

2016

PREVALENCIA DE INDICADORES DE VIGOREXIA EN DEPORTISTAS DE UN CLUB DE RUGBY DE LA CIUDAD DE ASUNCIÓN

RESUMEN

En la vigorexia existen manifestaciones que nos indican el grado de preocupación del deportista con respecto a su apariencia física y si afecta a los distintos ámbitos de su vida. El rugby es un deporte de alto rendimiento que requiere de capacidades físicas y psicológicas para un mejor desempeño deportivo.

Para determinar la prevalencia de los indicadores de Vigorexia en deportistas hombres de 13 a 35 años de un Club de Rugby de la Ciudad de Asunción, se realizó en el mes de noviembre del año 2015 un estudio descriptivo, transversal cuali-cuantitativo, y observacional. Para ello, se les aplicó un cuestionario con los indicadores de la vigorexia y un patrón de consumo de alimentos, suplementos y/u otras sustancias involucradas. Encontramos en la presente investigación que el 87% (n=27) de la población presenta una preocupación por su cuerpo, pero no afecta su vida diaria, el 10% (n=3) tienen un grado moderado del complejo de Adonis y el 3% (1) posee el complejo de Adonis Grave. Los alimentos consumidos siempre o casi siempre fueron: frutas (n=28), vegetales, cereales, leche, carne roja (n=23), azúcar (n=20) y el aceite (n=11). Las sustancias preferidas por los 14 individuos que se suplementan son Whey protein (n=5) y Syntha 6 (n=4).

Podemos decir entonces que en la mayoría, la preocupación por su cuerpo no afecta su vida diaria, una minoría se encuentra con un grado moderado del complejo de Adonis y solo uno posee el complejo de Adonis Grave.

Palabras Claves: Vigorexia, consumo, rugby.