

Facultad de Ciencias Jurídicas y Sociales

Licenciatura en Psicología



Trabajo de Integración Final

**Relación entre vigorexia, motivación y envidia en adultos de
18 a 45 años practicantes de Crossfit de CABA y GBA.**

Tutor

González Pablo Christian

Alumna

María Belén Pozo Martino

LU: 1061560

Tabla de contenido

Resumen	4
Abstract	4
Introducción	5
Pregunta de investigación	6
Objetivo general	6
Objetivos específicos	7
Hipótesis	7
Marco teórico	8
Vigorexia	8
Motivación	11
Envidia	13
Crossfit	15
Estado del arte	17
Metodología	20
Diseño	20
Participantes	20
Instrumentos	20
Procedimiento de recolección de datos	21
Procedimiento de análisis de datos	22

Resultados	23
Discusión	29
Limitaciones y futuras líneas de investigación	33
Conclusión	35
Referencias	37
Anexos	44

Resumen

El presente trabajo tuvo como objetivo indagar sobre la relación entre vigorexia, motivación y envidia en personas que practican Crossfit, mediante un diseño no experimental de tipo correlacional-descriptivo, de corte transversal. Para ello se analizó una muestra de 324 personas que participaron de manera voluntaria y anónima, de CABA y GBA, las edades estuvieron comprendidas entre los 18 a 45 años. Se les administro un Cuestionario SocioDemográfico, Escala de Motivación Deportiva, Escala de Envidia Benigna y Envidia Maliciosa y Cuestionario de Complejo de Adonis. Se hallaron relaciones significativas en las tres variables, además de diferencias significativas en las distinciones por horas de entrenamiento y según edad. Los resultados fueron discutidos en base a estudios previos, se establecieron limitaciones y recomendaciones para futuras líneas de investigación.

Palabras clave: motivación, Crossfit, envidia, vigorexia.

Abstract

The objective of this study was to investigate the relationship between vigorexia, motivation and envy in people who practice Crossfit, by means of a non-experimental design of correlational-descriptive type, of a cross-sectional nature. To do this, a sample was composed of 324 people who participated voluntarily and anonymously, from CABA and GBA, ages between 18 to 45 years. A Socio-Demographic Questionnaire was used, the Sports Motivation Scale, Benign Envy and Malicious Envy Scale and Adonis Complex Questionnaire. Specific relationships are found in all three variables, in addition to specific differences in distinctions by hours of training and according to age. The results were discussed based on previous studies. Limitations and recommendations on future lines of research were established.

Keywords: motivation, Crossfit, envy, vigorexia.

Introducción

Los beneficios del ejercicio se conocen desde hace tiempo, con filósofos antiguos como Platón y Aristóteles fomentando la actividad física (Harre, 1987). En el mundo fitness (estilos de vida) surgen modas o tendencias en el entrenamiento que se hacen populares en la comunidad (Thompson, 2014).

En la actualidad se sabe que la práctica física deportiva tiene un efecto beneficioso en la salud, tanto a nivel físico como psicológico (Warburton, Nicol & Bredin, 2009).

Para Glassman (2003) el crossfit es una marca estadounidense que ofrece un método de ejercicios para mantener el cuerpo en buena forma. En la década de los 90 fue creado este entrenamiento a alta intensidad (Crossfit), método definido por las prácticas de ejercicios deportivos y funcionales, a menudo modificados para cumplir con el papel a alta intensidad.

Diversos autores le otorgaron importancia al estudio de la motivación deportiva como Moreno, Moreno y Cervello (2007) aseguran que: “La motivación es un elemento clave para lograr el compromiso y la adherencia al deporte, ya que es el más importante e inmediato determinante del comportamiento humano, pues lo despierta, le da energía, lo dirige y lo regula. Siendo por tanto un mecanismo psicológico que gobierna la dirección, intensidad y persistencia de la conducta.” (Moreno, Moreno & Cervello, 2007).

Siguiendo a Roberts (1992), para explicar las diferentes motivaciones que llevan a la población a iniciarse, persistir y/o abandonar la práctica de actividad físico- deportiva, se hizo un breve recorrido por las teorías de los autores más reconocidos en base al tema y luego nos adentramos específicamente en el campo de la psicología deportiva (Nicholls, 1989).

La Vigorexia, es también conocida como Dismorfia Muscular y Complejo de Adonis, se caracteriza por la distorsión de la imagen corporal, específicamente en relación a su tamaño muscular (Pope, Katz & Hudson, 1993). Según Morgan (2000) dentro de la etiología de la vigorexia pueden señalarse diferentes causas como socioculturales. Dentro de las causas socioculturales puede señalarse la pertenencia a una familia disfuncional, ya que al no existir patrones adecuados de conducta a seguir y habiendo una necesidad de

subsistencia, los miembros más jóvenes creen que deben ser fuertes y respetados por el medio (Morgan, 2000).

Todo esto influenciado por los medios de comunicación, los nuevos patrones de independencia demostrados por estos, las características anatómicas de los héroes reflejados en la cinematografía contemporánea, así como los modelos de videos musicales, se relacionan con que los jóvenes tomen conductas patológicas respecto a la realización de la actividad física. Otra causa son las psicológicas: dentro de las cuales se sitúan personas con personalidad inmadura, baja autoestima, perfeccionistas, miedo al ridículo y al fracaso, introvertidos y posible historia de niñez conflictiva, entre otras (Morgan, 2000).

En cuanto a la envidia las personas suelen verse atraídas por las ventajas de otros que se consideran más atractivos físicamente, en forma, más atléticos, o de otro modo más deseable que ellos mismos (Cash & Smolak, 2011).

Los entornos deportivos facilitan la comparación social en atributos como la forma y apariencia del cuerpo, también en la función corporal como el rendimiento y la habilidad física que cada uno posee (Cash & Smolak, 2011).

El presente Trabajo de Integración Final tiene como objetivo determinar la relación que existe entre la vigorexia, motivación, y la envidia en adultos de 18 a 45 años que practican *crossfit* de CABA y GBA.

Pregunta de investigación

¿Qué relación existe entre vigorexia, motivación y envidia en adultos de 18 a 45 años que practican *crossfit* de CABA y GBA?

Objetivo general

Describir y analizar la interrelación entre la vigorexia, la motivación y la envidia en adultos de 18 a 45 años que practican *crossfit* de CABA y GBA.

Objetivos específicos

Describir los niveles de vigorexia, motivación y envidia en la muestra establecida.

Analizar si existe diferencia significativa entre vigorexia, motivación y envidia según edad y cantidad de horas de entrenamiento por semana.

Analizar qué relación existe entre vigorexia, motivación y envidia.

Hipótesis

1. A. Los más jóvenes presentan más niveles de vigorexia que los mayores.
1. B. Los más jóvenes presentan más niveles de motivación que los mayores.
1. C. Los más jóvenes presentan más niveles de envidia que los mayores.
2. A. Se presenta mayor vigorexia en personas que pasan más horas entrenando
2. B. Se presenta mayor motivación en personas que pasan más horas entrenando
2. C. Se presentan menor envidia en personas que pasan más horas entrenando.
3. Las personas que presenten altos niveles de envidia, presentan más nivel de motivación y más nivel de vigorexia.

Marco teórico

Vigorexia

Según Baile (2003) a lo largo de la historia, el concepto de imagen corporal ha ido evolucionando especialmente desde principios del siglo XX. El autor propone una definición de imagen corporal como constructo psicológico complejo, que refiere a cómo la autopercepción del cuerpo/apariencia genera una representación mental, compuesta por un esquema corporal perceptivo así como las emociones, pensamientos y conductas asociadas. Por consiguiente, la imagen también implica la forma en que uno siente y actúa sobre estas percepciones por lo que la imagen corporal es una parte importante del autoconcepto (Baile, 2003).

La insatisfacción corporal se relaciona al malestar y la insatisfacción que siente una persona con su cuerpo. Incluye valoraciones de partes específicas de todo el cuerpo o partes de él, que tienden a sobreestimar o distorsionar sus proporciones y ello con connotaciones negativas (Baile & Velázquez- Castañeda, 2006).

Harrison Pope fue el primero en definir la Vigorexia en 1993, en donde la definió como un desorden emocional que lo caracteriza por una obsesión enfermiza por ganar masa muscular, donde los principales afectados son los varones jóvenes, pero también lo pueden padecer las mujeres. Los afectados ven su cuerpo poco desarrollado, por lo que acuden constantemente al gimnasio, se observan frecuentemente al espejo y llevan un control estricto tanto de su peso como del perímetro de sus bíceps y torso (Pope, 1987)

Pope, Katz & Hudson (1993) (Olivardia, Pope & Hudson 2000) describieron originalmente estas preocupaciones y conductas relacionadas a la imagen corporal como un síndrome al que llamaron Anorexia Inversa. A partir de la publicación del informe inicial a principios de los años de la década de 1990, los investigadores fueron encontrando más hombres que realizaban ejercicios y que expresaban una preocupación por no ser lo suficientemente musculosos. Algunos informes indicaron que sus funciones sociales y laborales se vieron gravemente afectadas (Olivardia, Pope & Hudson 2000).

Con el desarrollo de la investigación, Pope y sus colaboradores cambiaron el término de Anorexia Inversa por Vigorexia y finalmente a Dismorfia Muscular por considerar que estaba relacionado con el Trastorno Dismórfico Corporal según establecido en el DSM IV (Pope, Gruber, Choi, Olivardia & Phillips, 1997).

Hasta ahora, los manuales relacionados con el diagnóstico de salud mental no han reconocido la Vigorexia como parte de algún trastorno (Pope, 1997). Propusieron una serie de diagnósticos: Preocupación por no ser suficientemente magro (libre de grasa) y musculoso. Los comportamientos característicos relacionados incluyen horas de levantamiento de pesas y atención excesiva a la dieta. Otra característica es que la persona suele abandonar actividades sociales, laborales o recreativas importantes por una necesidad compulsiva de mantener su esquema de trabajo muscular y dieta. También el individuo sigue entrenando, haciendo dieta estricta o utilizando sustancias que aumentan el rendimiento físico a pesar de saber las consecuencias adversas físicas o psicológicas. Puede que el sujeto evite situaciones donde su cuerpo resulta expuesto a otras personas o soporta dichas situaciones con un marcado malestar y ansiedad intensa (Pope. 1997).

En una sociedad de ritmo acelerado que busca constantemente mejorar la apariencia, el ideal de un cuerpo "perfecto" está estrechamente relacionado con el éxito. Esta atención a la apariencia corporal no solo conduce a adjetivos del cuerpo humano, sino también al desarrollo de diversas enfermedades relacionadas con la apariencia (Corazza & Martinotti, 2019).

Este fenómeno se ha relacionado con la idea de ejercicio físico, que es un medio para mejorar la imagen corporal, no impulsada por el deseo de mejorar la salud y el bienestar. "Entrenar, comer, dormir, repetir", "No te detengas hasta estar orgulloso", "El dolor que sientes hoy se convertirá en la fuerza que sentirás mañana", "Sin dolor, no hay ganancia" son solo algunos ejemplos de "citas inspiradoras" que a través del ejercicio pueden inspirar un estilo de vida saludable. Los diseños más comunes para el cuerpo perfecto incluyen: cuerpos musculosos, "en forma de V" para los hombres, y cuerpos delgados y tonificados para las mujeres (Corazz & Martinotti, 2019).

La adolescencia es el período en el que la imagen corporal y el autoconcepto y la autoestima se ven más afectadas debido a los cambios físicos y psicológicos durante este período (Gonzales-Marti, 2015).

Según una investigación de Baile (2003), algunas personas han encontrado que los hombres que hacen ejercicio en el gimnasio tienen más problemas relacionados con su condición física que los hombres que no lo hacen.

Pope, Phillips y Olivardia (2000) afirmaron que muchos de ellos tienen percepciones irreales de su apariencia, por lo que recurren al uso y abuso de drogas artificiales, ejercicio excesivo y cada año se gastan mucho dinero en suplementos dietéticos y, en muchos casos, tienen un efecto colateral en la salud física y mental.

La publicidad juega un papel importante en la transmisión de información sobre la imagen corporal masculina ideal. Leit, Pope y Gray (2001) creen que el mismo tipo de publicidad que ha perseguido a las mujeres durante mucho tiempo con ideales de delgadez inalcanzables, están dirigidos actualmente a los hombres, incluidos niños, adolescentes y jóvenes. La imagen masculina en el anuncio aumenta su definición, tono muscular y tamaño genital (Facchini, 2006). Los medios de comunicación han creado representaciones ideales y socialmente aceptables de imágenes masculinas a través de la publicidad. Y esto ha llevado a una mayor insatisfacción física entre los hombres afectados por estas fuerzas mediáticas (Leit, Gray & Pope, 2002).

El estudio de este trastorno es fundamental, más que nada teniendo en cuenta que en los últimos años se ha incrementado de manera importante la práctica del deporte de musculación. Además, la frecuencia y duración del entrenamiento semanal entrenamiento son factores relacionados con la adicción al entrenamiento y, a su vez, con desórdenes alimenticios, que además se relacionan con la vigorexia (Román, Ruiz & Pinillos, 2015)

La práctica deportiva puede ser tomada como un factor de influencia en el autoconcepto de una persona, que influye de manera importante en el autoestima de ella (Ruiz de Azua, Goñi, Palou & Fernandez, 2005).

En cuanto a la frecuencia de la práctica deportiva, parece ser que incide en la mejora del autoconcepto (Esnaloa, 2005), teniendo una mejora entre las personas que la practican con frecuencia a diferencia de otros que lo hacen de manera esporádica (Ruiz de Azua et al., 2005). Por lo tanto, realizar ejercicio físico de manera regular, aumentando las horas de practica (Reigal & Videra, 2011) favorecen y aumentan el concepto físico.

Por esto mismo, la autoestima de una persona está relacionada con la práctica de ejercicio físico y con la evaluación del físico que hace luego de la práctica (Harter, 1993).

Motivación

La motivación fue estudiada por la Psicología y por consiguiente, se han propuesto diversas teorías a lo largo del siglo XX. Su función es explicar las causas del comportamiento a fin de comprender la actividad de los seres humanos, siendo los procesos motivacionales los más directamente vinculados con la acción, dentro de la multiplicidad de los procesos psicológicos básicos (Barberá & Mateos, 2000, citado en Barberá Heredia, 2002).

Marshall Jones (1955) afirmó que el tema de la motivación representa lo que originalmente determina que la persona inicie una acción (activación), se dirija hacia un objetivo (dirección) y persista en alcanzarlo (mantenimiento). La motivación tendrá que ver con el porqué de la conducta en cuestión y no tanto con el cómo o el qué (Mc Clelland, 1989).

En el camino hacia el máximo rendimiento, las personas que entrenan enfrentan horas de entrenamiento, recuperación de lesiones, presión y la ansiedad de la competencia y el dolor del fracaso. Hacer frente a estos desafíos requiere no solo fuerza física y talento, sino también fuerza psicológica. Por esto mismo es que los atletas y entrenadores enfatizan en la importancia de la motivación en los deportes (Gould, 1982).

Buena parte de los análisis que se han hecho sobre la motivación, para conocer qué ha llevado a determinados grupos sociales a realizar una actividad deportiva, ya sea iniciarse o mantenerse en ella, han diferenciado entre motivación interna, externa y amotivación (Deci, 1971; Deci & Ryan, 1985).

La motivación intrínseca o interna es definida como el hecho de practicar una actividad por ella misma o por el placer generado en su práctica (Vallerand & Halliwell, 1983). Hay tres tipos de motivación intrínseca relacionadas con el conocimiento, el cumplimiento y la estimulación. La motivación extrínseca o externa se basa en tres conceptos principales: recompensa, castigo e incentivo. Se han distinguido cuatro tipos de motivación extrínseca: autodeterminación, regulación externa, la introyección y la identificación (Deci & Ryan, 1985).

Por último, la amotivación corresponde a un estado de no regulación y sería diferente de las motivaciones intrínsecas o extrínsecas. (Deci & Ryan, 1985).

Pelletier, Dion, Tuson y Green-Demers (1998) han propuesto cuatro grandes tipos de amotivación. El primero es la desmotivación debida a las creencias de capacidad/habilidad, en donde la amotivación sería el resultado de la falta de habilidad para realizar la conducta. El segundo tipo es en base a las creencias de estrategias, en donde el sujeto cree que las estrategias empleadas no son las correctas para alcanzar los objetivos planteados o que mediante ellas no alcanzara los objetivos deseados. El tercer tipo se relaciona con las creencias de capacidad y esfuerzo. Aquí la persona tiene la creencia de que la conducta es demasiado exigente y no está dispuesto a hacer el esfuerzo que requiere para comprometerse con ella. El cuarto y último tipo de amotivación es llamado creencias de impotencia. Este se refiere a que la persona percibe que sus esfuerzos son en vano o que son intrascendentes, considerando la enorme tarea que tiene que realizar. El opuesto de este tipo de motivación, se encuentra en el otro extremo de este continuo, y es la motivación intrínseca o integrada. Dicho tipo de motivación supone que la persona se va a implicar en la realización de una actividad por la satisfacción y el disfrute que le brinda la misma (Sicilia y otros, 2014). Deci (1985) plantea que los atletas que se comprometen con su deporte por el placer que experimentan en su participación, ejemplifican a los individuos que representan a la motivación intrínseca (Carratala, 2004).

La motivación intrínseca supone que el sujeto está interesado en realizar una actividad por sí misma, sin esperar obtener recompensas externas. Además, induce a los sujetos a realizar más esfuerzo, presentar mayor perseverancia y obtener un grado de satisfacción más elevado. Este tipo de motivación sería el resultado de la necesidad que tienen los individuos e sentirse competentes como así también de las influencias que las personas reciben de su entorno social (Gutierrez & Escartí, 2006).

En cuanto a la práctica física, en los hombres la motivación parece ser extrínseca, donde practican deporte por interés de competir, o por aumentar su ego o por aceptación social (Esteve, Musitu & Lila, 2005), en cambio en las mujeres tiene un carácter intrínseco, ya que su objetivo es lo estético y las relaciones sociales (Cecchini, Mendez & Muñoz, 2003; Moreno & Cervello, 2005).

Envidia

La envidia fue definida como una emoción humana universal (Callaghan et al., 2005), también como una experiencia común para la mayoría de las personas independientemente de su cultura (Walcot, 1978).

Se caracteriza por sentimientos de inferioridad, hostilidad y resentimiento producidos por la toma de conciencia de que otra persona o grupo de personas disfruta de un atributo deseado por uno mismo objeto, posición social, atributo o cualidad (Parrott & Smith, 1993).

Se lo conceptualiza como una respuesta desagradable de carácter subjetivo a comparaciones desfavorables con otras personas aventajadas en dominios de relevancia personal (Smith, 1991). Desear algo que otra persona posee les genera cierto malestar en la persona que siente envidia, no solo al sufrimiento inherente a la envidia como consecuencia de la carencia del atributo deseado, sino también a la percepción de inferioridad en relación con la persona envidiada (Miceli & Castelfranchi, 2007).

Las personas suelen compararse con otros para evaluar sus propios atributos (Festinger, 1954). Y así la envidia suele ser experimentado como un sentido de admiración por los atributos de la otra persona, y a partir de esta admiración puede aumentar la motivación e intenciones de mejorar el yo (Algoe & Haidt, 2009; Lockwood & Kunda, 1997).

Si bien las investigaciones se han centrado tradicionalmente en el estudio de la envidia como una emoción homogénea, varios autores han propuesto la existencia de dos facetas o formas de envidia (Cohen & Charash, 2009).

Se observó que las personas que experimentaron envidia maligna sentían más frustración, percibían la ventaja como injusta y esperaban que el otro fracasara, a diferencia de las personas que experimentaban envidia benigna, donde la situación era experimentada como inspiradora y provocaba tendencias de acción centradas en el esfuerzo para mejorar. Además, reportaron que la experiencia de envidia benigna motivaba a la persona envidiosa a realizar mejoras sobre sí mismo (en el atributo deseado) para alcanzar la posición superior en la que se encontraba el envidiado. Mientras que en la experiencia de envidia maligna la motivación del envidioso estaba dirigida a tirar hacia abajo o a una posición inferior al envidiado (Van de Ven et al. 2009).

Kierkegaard (2008) propone un punto de vista diferente, diciendo que la envidia es una emoción más productiva que la admiración. Es decir, admirar a alguien se siente positivo, y que ser envidioso de alguna persona se siente frustrante, pero también puede promover una motivación para mejorarse a sí mismo.

Cuanto más positivas se sienten las personas después de hacer comparaciones sociales ascendentes, más pueden inspirarse (Lockwood y Kunda, 1997). Sin embargo, después de una comparación de abajo hacia arriba, cuanto más negativos se sienten los participantes sobre sí mismos, más duro trabajan y mejor se desempeñan, están más motivados a superarse (Johnson y Stapel, 2007).

Cuando el estatus social de una persona se ve amenazado por otra persona que es importante para la propia visión, surge la envidia. Ante tales amenazas, restaurar la posición de uno es importante (Tesser, 1988), y la envidia y la motivación ayudan a que lo logren.

La diferencia más importante es que las personas que recordaron ser benignamente envidiosos informaron haber experimentado una tendencia a mejorarse a sí mismos, mientras que los que recordaron ser maliciosamente envidiosos mostraron una tendencia a menospreciar a la otra parte. Es más probable que las personas sufran de envidia benigna si consideran que los intereses de la otra parte son merecidos; y si consideran que las ventajas son inmerecidas, es más probable que las personas sufran envidia maliciosa (Van de Ven, Zeelenberg, & Pieters, 2011).

Los psicólogos dicen que la emoción de la envidia maligna proviene de la falta de autocontrol (Briki, 2019). Una investigación de Navarro Carrillo et al. (2016) resalta que una baja autoeficacia, autoestima y sentido de control puede conducir a un aumento significativo de envidia. Esto significa que personas que piensan que tienen una capacidad limitada para hacer frente a diversas situaciones estresantes, que tienen una visión negativa de sí mismos y que tienen poco control sobre su trabajo diario, tienden a tener más envidia de los demás. Y que la causa de la envidia proviene de la comparación o competencia social entre los demás y la persona envidiosa.

En un estudio realizado por Mola (2015) los participantes que experimentaron envidia benigna se sintieron más inspirados por la persona a la que envidiaron y felicitaron más a la

otra persona por su éxito. La envidia benigna te lleva a sentirte alegre y agradecido por tu compañero, familiar, o conocido. Es decir, los participantes que experimentaron envidia benigna se sintieron más inspirados por la persona a la que envidiaron y felicitaron más a la otra persona por su éxito. Por último, un estudio por Crusius y Lange (2014) descubrieron que las personas benignamente envidiosas se centran más en el objeto de su envidia (lo que la otra persona tiene, eso que los hace mejores), mientras que los envidiosos malignos centran su atención más en la persona envidiada.

Crossfit

Es un entrenamiento de alta intensidad donde consta de varios movimientos funcionales realizados en el menor tiempo posible, para ello utiliza ejercicios de levantamiento olímpico, ejercicios cíclicos como carrera, remo y movimientos gimnásticos como barras, paradas de manos y anillas (Aguilar, 2014).

Para Glassman (2007), su objetivo era mejorar la condición física general de la persona que participa de esta forma de entrenamiento a partir de la realización de movimientos y ejercicios intensos que consisten en saltar objetos y levantar pesas. También pretende pérdida de peso, fortalecimiento de los músculos y un aumento de la capacidad cardiovascular del atleta (Thompson, 2014).

Se originó en los Estados Unidos (EEUU), precisamente para las fuerzas de seguridad, que lo utilizaron como metodología de entrenamiento (Glassman, 2006). Nació hace 20 años como un programa de entrenamiento que buscaba cubrir las necesidades físicas de los miembros de los diferentes cuerpos de seguridad en EEUU.

El crossfit no se limitó sólo a la gente que formaba parte de estos cuerpos de seguridad, sino que también se extendió a todo tipo de personas, que necesitaban estar en forma (Isidro & Heredia, 2007).

Los entrenamientos para hombres y mujeres no difieren en gran manera. La diferencia es a menudo la cantidad de peso que se realiza, o en el número de repeticiones. Según Merino (2014), el crossfit es muy beneficioso para las mujeres ya que el conjunto de ejercicios de fuerza

que se realice en los Wod's les hace mejorar los niveles de minerales en los huesos para favorecer y fomentar la constitución de la estructura ósea y así prevenir enfermedades como la osteoporosis. El crossfit en mujeres fomenta esa ganancia de fuerza, pérdida de grasa de forma contundente y gran tonificación del cuerpo que muchas de las usuarias de gimnasios convencionales buscan (Salvatierra, 2014).

Estado del arte

Con el objetivo de obtener un acercamiento a la relación existente entre vigorexia, motivación y envidia, se realizó una revisión bibliográfica de los estudios más importantes hasta la actualidad.

El procedimiento consistió en la elección de distintos artículos científicos que fueran más relevantes y pertinentes sobre la temática en cuestión, estableciendo un criterio de recorte de los últimos cinco años. Esta búsqueda se realizó a través de diversas bases de datos, tales como: Google Académico, Ebsco, Scielo, Redalyc, Medline, BVS y Revista de Psicología del Deporte.

Pila, Stamiris, Castonguay y Sabiston (2014) realizaron un estudio sobre donde buscaron comprender mejor las experiencias de la envidia relacionada con el cuerpo y examinar la asociación con la motivación y el comportamiento de ejercicio en hombres y mujeres adultos jóvenes. Los resultados proporcionaron que las experiencias emocionales de la envidia relacionada con el cuerpo se asociaron con cogniciones adaptativas y desadaptativas en los comportamientos, que influyen en la motivación.

Pilaa, Brunet, Crocker, Kowalski y Sabiston (2016) realizaron un estudio sobre las características intrapersonales de culpa, vergüenza, orgullo relacionados con el cuerpo, y envidia en adultos canadienses. La muestra consistió en 73% mujeres y 27% hombres con edades comprendidas entre 18 a 65 años en Canadá. Y los resultados obtenidos fueron que en general, las emociones negativas de vergüenza, culpa y envidia estaban relacionadas positivamente, mientras que el orgullo se correlacionó negativamente con las emociones negativas. Las emociones negativas se asociaron más con ser mujer y las emociones positivas con ser hombre. En cuanto a la edad se asoció positivamente con vergüenza y culpa y negativamente asociado con la envidia y el orgullo. Por último, el índice de masa corporal estaba positivamente relacionado con la vergüenza y la culpa, y negativamente con el orgullo.

Vrabel, Zeigler-Hill y Southard (2018) realizaron un estudio sobre si el rasgo del nivel de autoestima y la inestabilidad del estado de autoestima estaban asociados con la envidia benigna (el deseo de mejorar la propia posición) y la envidia maliciosa (el deseo de dañar a una persona superior posición). Los participantes fueron 182 estudiantes universitarios (91% mujeres) en Estados Unidos que se inscribieron en cursos de psicología. Inicialmente, 594 participantes

completaron medidas de rasgo nivel de autoestima, narcisismo y envidia. Los resultados obtenidos fueron que la autoestima y la inestabilidad juega un papel importante en relación a lo que realizan las personas para igualar a una persona envidiada (es decir, envidia benigna) o traer la persona envidiada a su propio nivel (es decir, envidia maliciosa).

Latorre Román, Jiménez Obra, Párraga Montilla y García Pinillos (2016) realizaron un estudio sobre la dependencia al ejercicio físico e insatisfacción corporal en diferentes deportes de resistencia y su relación con la motivación al deporte en deportistas que practican carrera de fondo, ciclismo, natación y triatlón de manera competitiva a nivel recreativo y fueron reclutados de diferentes clubes de España. En la cual analizaron un total de 126 hombres y 23 mujeres. Los resultados mostraron que los triatletas presentan mayor frecuencia de práctica deportiva a la semana. Encontraron que más de 4 sesiones semanales de práctica de carrera en relación a menos de 4, arrojaba diferencias significativas en la dependencia negativa a la carrera en atletas veteranos. Sin embargo, en este estudio, la variable “estar entrenando más de 12 años” se convierte en el único predictor de la dependencia al ejercicio físico relacionado con el entrenamiento. En la prevalencia de insatisfacción corporal, los nadadores son los que presentan porcentajes ligeramente superiores, estos resultados son debido a que los nadadores están en continua exposición de su cuerpo ante compañeros, aficionados y demás personas.

Klimek, Murray, Brown, Gonzales y Blashill (2018) realizaron un estudio sobre la internalización de la delgadez y la musculatura, asociado con trastornos alimentarios y dismorfia muscular en hombres. En la cual analizaron 180 hombres con edades comprendidas entre los 18 y los 33 años. Los resultados obtenidos fueron que la internalización muscular y la delgadez se correlacionan positivamente de forma independiente con los síntomas de deformidad muscular y trastornos alimentarios. Además, las interacciones significativas indican que con la internalización de la delgadez, la internalización de los músculos se asocia cada vez más con los síntomas de la atipia muscular.

Mola, Reyna y Godoy (2017) realizaron un estudio acerca del contenido experiencial y aspectos valorativos asociados a la envidia benigna y maligna en 54 estudiantes universitarios de Córdoba, Argentina, con edades comprendidas entre los 18 y 25 años. Los resultados indican que las personas que experimentaron envidia maligna manifestaron un mayor nivel de envidia disposicional que las personas que experimentaron envidia benigna, y que no existe diferencia en

los niveles de derecho psicológico entre los participantes que experimentaron envidia benigna y maligna. Con respecto al contenido experiencial, cuando los participantes cordobeses experimentaron envidia maligna se sintieron más distantes de la persona a la que envidiaban y, además, sintieron dicha experiencia como más frustrante que cuando experimentaron envidia benigna. Mientras que los participantes que experimentaron envidia benigna se sintieron más inspirados por la persona a la que envidiaron y felicitaron más a la otra persona por su éxito que cuando experimentaron envidia maligna. En cuanto a los aspectos valorativos, las personas que sintieron envidia benigna creyeron que la situación mejoraría las cosas, sintieron que tenían mayor poder sobre la situación y valoraron dicha situación como más merecida que las personas que sintieron envidia maligna.

Stratton Zevallos (2018). Realizaron un estudio donde el objetivo consistía en estudiar la relación entre la adicción al ejercicio físico y las aspiraciones intrínsecas y extrínsecas en un grupo de 115 adultos de ambos sexos de gimnasios en Lima Metropolitana. Los resultados obtenidos mostraron una correlación positiva entre las Aspiraciones Extrínsecas y Adicción al Ejercicio Físico. Por último, una correlación positiva entre las variables de consumo de suplementos nutricionales con la Adicción al Ejercicio Físico.

López-Barajas, Castro-López, y Zagalaz-Sánchez (2012) realizaron un estudio sobre el autoconcepto y la ansiedad, que consistía en la detección de indicadores que permitan predecir el riesgo de padecer adicción a la actividad física. Los participantes son 154 deportistas distribuidos en dos grupos de edad (menores de 30 y mayores de 30 años). Los menores de 30 años muestran valores significativamente superiores en Vigorexia vs. a los mayores de 30 años.

Aristizábal, Atehortúa-Zapata, Henao-Suaza y Patiño-Ríos (2020) el objetivo de esta investigación fue examinar la relación entre las variables de motivación, ansiedad y autoconfianza en deportistas universitarios que practican deportes individuales y grupales. Se contó con 84 participantes, de los cuales 57 pertenecían a deporte colectivo y 27 a deporte individual. Los resultados evidencian que a más motivación intrínseca, más bajos niveles de ansiedad y altos niveles de autoconfianza. A su vez, se encontró mayor ansiedad cognitiva en deportes individuales y mayor autoconfianza en deporte grupal. Finalmente se halló una correlación positiva entre motivación intrínseca y autoconfianza, motivación extrínseca y ansiedad, y una correlación negativa entre amotivación y autoconfianza, y entre ansiedad y autoconfianza.

Metodología

Diseño

En el presente trabajo se llevó a cabo con un diseño no experimental, descriptivo-correlacional y corte transversal, con un enfoque cuantitativo.

Participantes

La muestra estuvo compuesta por 265 hombres adultos jóvenes de 18 a 45 años, con una edad media de 29 (DE = 6.29) de CABA y Gran Buenos Aires, todos practicantes de *Crossfit* con una media de 1.5 (DE = 0.7) de tiempo de practica por semana.

Los criterios de inclusión consistió en que se encuentren realizando al menos 6 meses de *Crossfit* y que lo realicen una vez por semana o más.

Instrumentos

Encuesta Socio demográfica: Para la recolección de datos sociodemográficos de los participantes, se elaboró un breve cuestionario con el fin de obtener la siguiente información, como edad, sexo, lugar de residencia, estado civil, nivel de estudios, desde hace cuánto practica crossfit y cuantas horas entrena por día.

SPORT MOTIVATION SCALE (Pelletier, 1995). Para medir la motivación deportiva se utilizó la versión traducida y adaptada al español de la “*Sport motivation scale (SMS)*”. Esta fue adaptada al español por Balaguer, Castillo y Duda (2007). Las dimensiones que evalúa son Motivación intrínseca – estimulación, Motivación intrínseca – conseguir cosas, Motivación intrínseca – conocer, Regulación identificada, Regulación introyectada, Regulación externa y No motivación. Cada subescala se conforma por 4 reactivos poseen un formato de respuesta tipo Likert que van de “*totalmente en desacuerdo*” (1) a “*totalmente de acuerdo*” (7).

BENING AND MALICIOUS ENVY SCALE (Navarro-Carrillo, Beltrán-Morillas, Valor-Segura & Expósito, 2017). Para medir la Envidia se utilizó la Escala de Envidia Benigna y Envidia Maliciosa (*Benign and malicious envy scale; BeMaS*). Hay Ítems como ‘Cuando envidio a otra persona, me concentro en cómo yo puedo llegar a tener el mismo éxito en

el futuro' o 'Si alguien tiene algo que yo quiero para mí, me gustaría arrebatárselo', hacen referencia a la envidia buena y la envidia mala, respectivamente, lo que llevó a los autores a confirmar que la envidia benigna y la envidia maliciosa constituyen respuestas motivacionales distintivas de envidia, demostrando su validez convergente y discriminante. Evalúa la disposición personal a reaccionar con envidia benigna o envidia maliciosa ante comparaciones sociales desventajosas. Consta de 10 ítems divididos en dos subescalas: envidia benigna y envidia maliciosa. El formato de respuesta es tipo Likert con seis opciones que oscilan entre 1 (*fuertemente en desacuerdo*) y 6 (*fuertemente de acuerdo*).

CUESTIONARIO DEL COMPLEJO DE ADONIS (Baile, Monroy & Garay, 2005). Para medir Complejo de Adonis se utilizó el Cuestionario de Complejo de "Adonis". Dicho 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) y 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 patológicas. Baile et al., (2005). Este instrumento tiene como objetivo detectar la presencia de algunos síntomas del trastorno dismórfico muscular, a partir de tres indicadores: preocupación por la apariencia, esfuerzo invertido en el cuidado de la apariencia y medidas extremas de mantenimiento de la apariencia.

Procedimiento de recolección de datos

Los instrumentos se administraron por medio de internet a través de las redes sociales como Facebook e Instagram, el cuestionario fue administrado en formato online a través de *Google Forms* y personalmente en los centros de *Crossfit* o en lugares donde se desarrollan actividades de este tipo.

La participación fue voluntaria, con el consentimiento informado correspondiente y para fines académicos, sin ningún tipo de retribución.

Previamente se les informo a los mismos acerca de las particularidades del estudio, aclarando el carácter anónimo de sus respuestas.

Procedimiento de análisis de datos

Para el análisis de datos, se armó una matriz con los datos que se obtuvieron a través de *Google Forms* a una matriz en el software IBM SPSS 23. Para el primer objetivo descriptivo se utilizó el análisis estadístico descriptiva, luego para el segundo objetivo de diferencia de grupos se utilizó test de *Student* y ANOVA, para el último objetivo de correlación, se utilizó el método de R de Pearson.

Resultados

Para el objetivo específico número 1, se aplicaron análisis estadísticos descriptivos para las variables de vigorexia, motivación y envidia.

En el caso de la motivación intrínseca arrojo una media de 6,03 (DE=0,82) con una mínima de 1 y una máxima de 7. Luego en la motivación extrínseca se observó una media de 3,70 (DE=1,26) con una mínima de 1 y una máxima de 6,83.

Tabla 1

Estadísticos descriptivos de Motivación

	N	Media (DE)	Min.	Max
Intrínseca	265	6.03 (0.82)	1,00	7,00
Extrínseca	265	3.70 (1.26)	1,00	6,83

** $p < .001$

Para la envidia benigna el puntaje medio es de 17,83 (DE=5,33) con una mínima de 5 y una máxima de 29. Y en cuanto a la envidia maligna la media es de 7,02 (DE=2,75) con una mínima de 5 y una máxima de 22.

Tabla 2

Estadísticos descriptivos de Envidia

	N	Media (DE)	Min.	Max.
Benigna	265	17.83 (5.33)	5,00	29,00
Maligna	265	7.02 (2.73)	5,00	22,00

** $p < .001$

Por último, para la vigorexia en cuanto a la preocupación física se arrojó una media de 4,75 (DE=1,83) con una mínima de 2 y una máxima de 9. Luego en los efectos psicosociales se observó una media de 7,66 (DE=1,68) con una mínima de 6 y una máxima de 15. Y finalmente, en el caso del control por la apariencia la media es de 6,63 (DE=1,47) con una mínima de 4 y una máxima de 12.

Tabla 3

Estadísticos descriptivos de Vigorexia

	N	Media (DE)	Min.	Max.
Preocupación física	265	4.75 (1.83)	2,00	9,00
Efectos Psicosociales	265	7.66 (1.68)	6,00	15,00
Control apariencia	265	6.63 (1.47)	4,00	12,00

** p < .001

Para la resolución del objetivo específico número 2, se examinaron las diferencias significativas en vigorexia, envidia y motivación. En primer lugar, se realizó un análisis T de student para analizar estas diferencias según edad. Dentro de esta distinción, la dimensión de envidia benigna mostro diferencias significativas ($t(263) = 2.592, p < .05$) a favor de los más jóvenes (ME= 18.58, DE= 4.77) en comparación del otro grupo (ME=16.89, DE=5.8).

Tabla 4

Diferencias en envidia según edad

	Hasta 29	Mayor 30	t(263)
	N= 146	N= 119	
	Media (SD)	Media (SD)	
Envidia Benigna	18.58 (4.77)	16.89 (5.8)	2.592*
Envidia Maligna	7.12 (2.85)	6.89 (2.63)	.657

* $p < .05$

En el caso de la motivación intrínseca ($t(240) = 2.494$, $p < .05$) también se encontraron diferencias significativas a favor de los más jóvenes ($ME = 6.15$, $DE = 0.69$) en comparación al grupo más viejo ($ME = 5.88$, $DE = 0.95$).

Tabla 5

Diferencias en motivación según edad

	Hasta 29	Más 30	t(240)
	N=133	N=109	
	Media (SD)	Media (SD)	
Motivación Intrínseca	6.15 (0.69)	5.88 (0.95)	2.494*
Motivación Extrínseca	3.74 (1.27)	3.65 (1.26)	.616

* $p < .05$

No se presentaron diferencias significativas en la variable de Vigorexia

Tabla 6

Diferencias en Vigorexia según edad

	Hasta 29	Más 30	t(263)
	N=146	N=119	
	Media (SD)	Media (SD)	
Preocupación física	4.77 (1.74)	4.73 (1.96)	.188
Efecto psicosocial	7.82 (1.79)	7.45 (1.52)	1.807
Control de la apariencia	6.65 (1.43)	6.60 (1.54)	.249

* $p < .05$

A su vez, para la segunda parte del objetivo número dos, de diferencia de grupos se llevó a cabo un ANOVAS para analizar las diferencias significativas entre vigorexia, envidia y motivación según la cantidad de horas de entrenamiento por semana. Con respecto a la envidia benigna ($F(2/321) = 6.100, p < 01$) mostro resultados positivos hacia el grupo que entrena más de 3 horas por semana ($M = 19.28, DE = 4.61$), en comparación de los que entrenan 1 hora ($M = 16.57, DE = 5.89$) y el de 2 horas ($M = 17.54, DE = 5.07$).

Tabla 7

Diferencias en Envidia según cantidad de horas de entrenamiento

	1 hora	2 horas	3 horas	F	Post hoc
	N= 117	N=131	N=76	(2/321)	
Envidia Benigna	16.57 (5.89)	17.54 (5.07)	19.28 (4.61)	6.100	(a) < (c)
Envidia Maligna	6.63 (2.45)	7.23 (3.11)	7.46 (3.08)	2.260	

* $p < .01$

La motivación intrínseca ($F(2/296) = 11.885, p < 01$) denoto diferencias significativas hacia el grupo que entrena 3 horas ($M = 6.30, DE = 0.68$), a diferencia del que entrena 1 hora ($M = 5.69, DE = 1.05$) y el de 2 horas ($M = 6.09, DE = 0.72$).

En cuanto a la motivación extrínseca ($F(2/321) = 9.766, p < 01$), mostro diferencias en el grupo que entrena 3 horas ($M = 4.06, DE = 1.32$) a diferencia del que entrena 1 hora ($M = 3.31, DE = 1.12$) y de los que entrenan 2 horas por semana ($M = 3.78, DE = 1.20$).

Tabla 8

Diferencias en Motivación según cantidad de horas de entrenamiento

	1 hora	2 horas	3 horas	F	Post hoc
	N= 106	N= 125	N= 68	(2/296)	

Motivación Intrínseca	5.69 (1.05)	6.09 (0.72)	6.30 (0.68)	11.885	(a) < (c)
	N= 117	N= 131	N= 76	(2/321)	
Motivación Extrínseca	3.31 (1.12)	3.78 (1.20)	4.06 (1.32)	9.766	(a) < (c)

*p < .01

Y por último, en control de la apariencia ($F(2/321) = 13.308, p < 01$) se encontró una diferencia respecto del grupo de 3 horas ($M = 7.11, DE = 1.48$), a comparación de los que entrenan 1 hora ($M = 6.11, DE = 1.31$) y de los que entrenan 2 horas ($M = 6.75, DE = 1.39$).

Tabla 9

Diferencias en Vigorexia según cantidad de horas de entrenamiento

	1 hora	2 horas	3 horas	F	Post hoc
	N= 117	N=131	N=76	(2/321)	
Preocupación física	4.58 (1.57)	4.99 (1.85)	4.85 (2.02)	1.573	
Efecto psicosocial	7.67 (1.99)	7.90 (1.87)	8.02 (1.91)	0.859	
Control de apariencia	6.11 (1.31)	6.75 (1.39)	7.11 (1.48)	13.308	(a) < (c)

*p < .01

Para la resolución del objetivo específico número 3, se realizó un análisis de correlación bivariada de Pearson. Se encontró una correlación entre envidia benigna con motivación intrínseca ($r = .267, p < 001$) y con motivación extrínseca ($r = .324, p < 001$). También la envidia maligna mostro una correlación con motivación extrínseca ($r = .230, p < 001$).

Tabla 10

Correlaciones entre envidia y motivación

	Envidia benigna	Envidia maligna
Motivación intrínseca	.267*	-.029
Motivación extrínseca	.324 *	.230*

*p<001

La vigorexia en cuanto a la dimensión de efecto psicosocial se correlaciona con envidia benigna ($r = .218, p < 001$) y con envidia maligna ($r = .257, p < 001$). En cuanto al control de la apariencia, se encuentra un correlación con ambas envidias, benigna ($r = .231, p < 001$) y maligna ($r = .162, p < 001$).

Tabla 11

Correlaciones entre vigorexia y envidia

	Preocupación física	Efecto psicosocial	Control apariencia
Envidia benigna	.075	.218*	.231*
Envidia maligna	.066	.257*	.162*

*p<001

En la motivación, en cuanto a la motivación intrínseca existe una correlación entre efecto psicosocial ($r = .222, p < 001$) y en control de la apariencia ($r = .226, p < 001$). En la motivación extrínseca hay una correlación con preocupación física ($r = .227, p < 001$), con el efecto psicosocial ($r = .242, p < 001$) y con el control de la apariencia ($r = .337, p < 001$).

Tabla 12

Correlaciones entre motivación y vigorexia

	Motivación intrínseca	Motivación extrínseca
Preocupación física	.092	.227*
Efecto psicosocial	.222*	.242*
Control apariencia	.226*	.337*

*p<001

Discusión

El objetivo central del presente estudio consistió en analizar la relación entre vigorexia, motivación y envidia, en practicantes de *Crossfit*.

Para la resolución del primer objetivo específico número uno, se llevó a cabo un análisis estadístico descriptivo. Respecto a la vigorexia, los resultados sostienen una diferencia significativa respecto al efecto psicosocial, refiriendo a como se ve la persona frente a sus pares. Según diversos estudios, la mayoría muestra un resultado elevado en la insatisfacción corporal, en baja autoestima, distorsión respecto al físico y una busca constante de ser más musculosos (Klimek, Murray, Brown, Gonzales & Blashill, 2018). La motivación, presento un elevado resultado en la motivación intrínseca, en comparación a los estudios realizados en el deporte, muestra resultados similares en ambas motivaciones, en la intrínseca y extrínseca, ya que realizan *Crossfit* por la satisfacción y por el placer de realizar una actividad por el simple gusto de hacerla (Deci, 1971; Deci & Ryan, 1985). La envidia, presento un diferenciado resultado a favor de la envidia benigna, y diversas investigaciones y pappers resaltan que las personas no toman las habilidades y capacidades de la competencia como una amenaza, sino que lo utilizan a favor para mejorarse a sí mismo, superarse y esto les genera motivación para seguir avanzando y mejorando (Van de Ven et al. 2009).

Respecto al objetivo específico número 2 y en relación a las diferencias según edad, las variables de motivación y envidia, resaltaron diferencias a favor de los menores de 30 años en la motivación intrínseca y envidia benigna, no hay muchos estudios que se enfoquen en diferencias estas dimensiones dividiéndolos según la edad. En cuanto al resultado a favor de la envidia benigna, según investigaciones, al experimentar envidia benigna motiva más a mejorarse y superarse uno mismo, en vez de experimentar sentimientos negativos hacia la otra persona, los inspira a querer mejorar (Mola, Reyna & Godoy, 2017).

En cuanto a la variable de la motivación intrínseca, no hay estudios que diferencien específicamente diferencias en la edad, pero hay muchas diferencias según género, destacan que los hombres poseen, ligeramente, una mayor motivación intrínseca que las mujeres. En este sentido, Kim & Gill (1997), encontraron que los chicos puntuaban más alto que las chicas en dos dimensiones de la motivación intrínseca. También, Amorose & Horn (2000), utilizando el

IMI con deportistas universitarios, encontraron en los chicos mayores niveles de motivación intrínseca que en las chicas. Aunque en otros estudios sí se han encontrado que las mujeres puntúan una motivación intrínseca más alta y una motivación extrínseca más baja que los hombres (Chantal, Guay, Dobрева-Martinova & Vallerand, 1996). Del mismo modo, Pelletier et al. (1995), hallaron que las chicas puntuaban más alto en motivación intrínseca y más bajo en motivación extrínseca y desmotivación que los chicos.

En cuanto a las diferencias según las horas de entrenamiento, las tres variables presentaron resultados a favor del grupo que entrena más de tres horas, en la variable sobre vigorexia el mayor resultado se presentó en la dimensión de control de la apariencia, según Pope (1997) destaca esta preocupación por no ser suficientemente magro (libre de grasa) y musculoso y los comportamientos característicos incluyen largas horas de entrenamiento. También Reigal y Videra, (2011) dicen que el ejercicio físico de manera regular, aumentando las horas de práctica del mismo, favorecen y aumentan el concepto físico.

En la motivación, ambas dimensiones se destacaron, con muy poca diferencia. La motivación intrínseca supone que los sujetos están interesados en realizar una actividad por sí mismos, pero no esperan recibir recompensas externas. Además, anima a los sujetos a esforzarse más, mostrar mayor perseverancia y obtener una mayor satisfacción. Esta motivación es el resultado de la necesidad de que el individuo se sienta capaz y el impacto que las personas reciben de su entorno social (Gutierrez & Escartí, 2006). Los motivos de los hombres parece ser la motivación extrínseca, hacen ejercicio físico en beneficio de la competencia, para superarse o ganar reconocimiento social (Esteve, Musitu y Lila, 2005), mientras que entre las mujeres, la motivación por el ejercicio físico intrínseco, porque tiene como objetivo la estética y las relaciones sociales (Cecchini, Mendez & Muñiz, 2003; Moreno & Cervello, 2005). Según Muyor, J. M.; Águila, C.; Sicilia, A. y Orta, A. (2009) destacaron que tanto los hombres como las mujeres tienen el mismo perfil motivacional, y los que han practicado ejercicio físico anteriormente demuestran una motivación intrínseca y regulación identificada mayor que los usuarios que hacen ejercicio físico por primera vez.

La envidia, nuevamente resalto la dimensión benigna, según un estudio la experiencia de envidia benigna motiva a la persona envidiosa a realizar mejoras sobre sí mismo (en el atributo deseado) para alcanzar la posición superior en la que se encontraba el envidiado (Van

de Ven et al. 2009), un estudio de Crusius y Lange (2014) descubrieron que las personas benignamente envidiosas se centran más en lo que la otra persona tiene, eso que los hace mejores, para superar sus propios complejos.

En cuanto al objetivo específico número 3, y comenzando por la vigorexia se relacionó con la mayoría de las dimensiones, en cuanto a la dimensión de efecto psicosocial, presento correlación con la envidia benigna y maligna, según estudios las repercusiones de envidiar afectan al individuo, ya sea de manera negativa o positiva, en relación a lo que llevan a cabo las personas para igualar a una persona envidiada (envidia benigna) o intentar ubicar a la persona envidiada a su propio nivel (envidia maliciosa) (Vrabel, Zeigler-Hill & Southard, 2018). También presento una correlación entre control de la apariencia con la dimensión de envidia benigna y maligna, pero no hay estudios específicos que avalen esta correlación, sino que resaltan que la envidia genera mejoras en las habilidades por superar al envidiado o colocarse a su altura (Van de Ven et al. 2009).

La motivación intrínseca se relacionó solamente con la envidia benigna, hay muchas investigaciones que remarcan la estrecha relación entre la envidia y la motivación, la envidia suele ser experimentado como un sentido de admiración por los atributos de la otra persona, y a partir de esta admiración puede aumentar la motivación e intenciones de mejorar (Algoe & Haidt, 2009; Lockwood & Kunda, 1997). Pero principalmente Van de Ven (2009) resalta la envidia benigna motiva a la persona envidiosa a realizar mejoras sobre sí mismo (en el atributo deseado) para alcanzar la posición superior en la que se encontraba el envidiado.

En cuanto a la motivación extrínseca, hay una correlación con la envidia benigna y maligna, y como se mencionó anteriormente, hay muchos estudios y papper que remarcan esta relación, por ejemplo Kierkegaard (2008) dice que la envidia es una emoción más productiva, ya que admirar a alguien uno se siente positivo, y que ser envidioso de alguna persona se siente frustrante, pero puede promover una motivación para mejorarse a sí mismo.

Lo que llama la atención es que la motivación intrínseca no se relacionó con la preocupación física, ya que muchos estudios destacan que la motivación por el ejercicio físico intrínseco, porque tiene como objetivo la estética y las relaciones sociales (Cecchini, Mendez & Muñiz, 2003; Moreno & Cervello, 2005). Otro estudio fue el de Aristizábal, Atehortúa-Zapata, Henao-Suaza y Patiño-Ríos (2020) donde realizaron una investigación sobre la

relación entre las variables de motivación, ansiedad y autoconfianza en deportistas universitarios y hallaron una correlación positiva entre motivación intrínseca y autoconfianza.

Limitaciones y futuras líneas de investigación

Aunque hay puntos fuertes en este estudio, algunas limitaciones también deberían ser consideradas. Una de ellas refiere al tamaño de la muestra; ya que la cantidad de mujeres que han participado fue menor a la cantidad de hombres por lo tanto debieron ser excluidas. Además, la recopilación de información fue a través de datos en línea; este mecanismo presenta la ventaja de facilitar y aumentar la recopilación de los datos, pero también puede no ser siempre objetivo, es por eso que se debería realizar una recopilación de los datos en lápiz el papel. Por otra parte, es preciso mencionar la gran limitación derivada de las evaluaciones con autoinforme, es que la misma puede conllevar a respuestas falsas en pos de la deseabilidad social, puede haber un sesgo en la respuesta y ocultamiento de información.

También el alcance geográfico, dado que las técnicas se llevaron a cabo solamente en individuos residentes de CABA y de la Provincia de Buenos Aires.

Fue un estudio descriptivo-correlacional, no experimental, por lo tanto esto impide establecer relaciones de causalidad entre las variables seleccionadas; también muchas otras variables pueden estar afectando los constructos examinados. Además, al tratarse de un estudio de corte transversal, nos brinda un acercamiento limitado a la realidad, ya que los datos obtenidos fueron en un momento único y no existe posibilidad de evaluar cambios a través del tiempo.

Por eso mismo, en las futuras investigaciones deberían cubrir los aspectos mencionados. Principalmente, aumentar el tamaño de la muestra en representación de cada subgrupo, para de esta forma, brindar información más detallada respecto a las posibles diferencias por grupo según sexo.

Resulta importante mencionar que futuros estudios podrían analizar programas de prevención y contención para que puedan brindarles una educación apropiada para el buen uso del ejercicio físico y del deporte saludable en el periodo de formación del profesional deportivo, para intentar evitar la aparición de muchos de los trastornos en la imagen corporal. Poder utilizar la motivación y la envidia de manera positiva para un buen proceso deportivo de la persona, de manera saludable, que no lo afecte psicológicamente ni físicamente.

También podría ser una futura línea de investigación la puesta en marcha de programas de intervención para la modificación de conductas inadecuadas que lleven a una patología de estas variables.

Conclusión

La presente investigación determino que si existe una relación entre la vigorexia (control de la apariencia, efectos psicosocial y preocupación física), la motivación (intrínseca, extrínseca) y la envidia (benigna y maligna) en los practicantes de *Crossfit* de CABA y Gran Buenos Aires.

En función de las hipótesis planteadas en esta investigación, se encontró que respecto de la hipótesis numero 1 los resultados afirmaron que los menores de treinta años presentaban mayores niveles de motivación intrínseca y envidia benigna que los mayores de 30, pero en cuanto a la variable de Vigorexia, no se presentaron diferencias significativas, pero por ejemplo López-Barajas, Castro-López, y Zagalaz-Sánchez (2012) realizaron una investigación sobre vigorexia según edad (menores de 30 y mayores de 30 años) y los resultados que obtuvieron fueron que los menores de 30 años muestran valores significativamente superiores en Vigorexia vs. a los mayores de 30 años.

En cuanto a la hipótesis número 2, los resultados obtenidos coinciden con esta hipótesis ya que en las tres variables, los resultados significativos fueron en las personas que pasan mayor tiempo entrenando (más de 3 horas), en donde las dimensiones que destacaron fueron envidia benigna, motivación intrínseca y extrínseca y control por la apariencia.

Por último, la hipótesis número 3, la envidia benigna solo se correlaciono significativamente con la motivación intrínseca, pero tanto la envidia benigna como maligna se correlacionaron con la motivación extrínseca, y mostro una correlación negativa con la envidia maligna. Amas envidias, se relacionaron significativamente con el efecto psicosocial, y control por la apariencia pero ninguna con preocupación física. Y la motivación intrínseca no mostro correlación en cuanto a la preocupación física, pero su con las demás dimensiones como efecto psicosocial y control de la apariencia, y motivación extrínseca se correlaciono significativamente con las tres. Por lo tanto, esto cumple con la hipótesis planteada, pero se destacan ciertas dimensiones. Entonces, sería que a más niveles de envidia benigna, más niveles de motivación extrínseca e intrínseca y más nivel de efecto psicosocial y control de la apariencia.

A la luz de estos resultados y teniendo en cuenta la multiplicidad de sintomatología asociado con estas variables es de vital importancia continuar con la investigación para reconocer los factores determinantes y paralelamente, crear programas de educación que ayuden a disminuirla.

Referencias

- Aguilar, F. (2014). Propuesta de planificación y periodización para un competidor de Crossfit de alto nivel. Universidad politécnica, Madrid, España.
- Alonso Matell, Carlos. Vigorexia: Enfermedad o Adaptación. Revista Digital Lecturas EF y Deportes. Buenos Aires. Año 11. No. 99 agosto de 2006.
- Arbinaga Ibarzábal, F. y García García, J.M. (2003). Motivación para el entrenamiento con pesas en gimnasios: un estudio piloto. Revista Internacional de Medicina y Ciencias de la Actividad Física y el Deporte vol. 3 (9) pp. 49-60
- Baile Ayensa, José I. (2003). Vigorexia y culto al cuerpo, alteraciones de la imagen corporal en hombres. Recuperado el 29 de enero de 2008 de <http://www.psiquiatria.com/articulos/tralimentacion/9732/>.
- Baile, J. I. (2003). ¿Qué es la imagen corporal? Cuadernos del Marqués de San Adrián: revista de humanidades, 2, 53-70.
- Baile, J. I., Raich, R. y Garrido, E. (2003). Evaluación de insatisfacción corporal en adolescentes: efecto de la forma de autoadministración de una escala. Anales de psicología, 19(2), 187-192
- Baile, J. I. (2005). Vigorexia: cómo reconocerla y evitarla. Madrid: Síntesis.
- Baile, J. I. y Velázquez- Castañeda A. (2006). Medición del riesgo de trastorno alimentario en una muestra de mujeres mexicanas: convergencia de tres técnicas de evaluación. Revista Mexicana de Psicología, 23(4), 225- 233.
- Balaguer, I., Castillo, I., y Duda, J. L. (2008). Apoyo a la autonomía, satisfacción de las necesidades, motivación y bienestar en deportistas de competición: un análisis de la teoría de la autodeterminación. Revista de Psicología del Deporte, 17 (1), 123-139.

- Balaguer, I., Castillo, I., y Duda, J.L. (2007). Propiedades psicométricas de la escala de motivación deportiva en deportistas españoles. *Revista Mexicana de Psicología*, 24 (2), 197-207.
- Barberá Heredia, E. (2002). Modelos explicativos en psicología de la motivación. *Revista Electrónica de Motivación y Emoción*, 5 (10).
- Briki, W. (2019). Harmed Trait Self-Control: Why Do People with a Higher Dispositional Malicious Envy Experience Lower Subjective Wellbeing? A Cross-Sectional Study. *Journal of Happiness Studies*, 20(2), 523–540.
- Callaghan, T., Rochat, P., Lillard, A., Claux, M. L., Odden, H., Itakura, S.,... Singh, S. (2005). Synchrony in the onset of mental-state reasoning: Evidence from five cultures. *Psychological Science*, 16, 378–384. doi:10.1111/j.0956-7976.2005.01544.x
- Carratala Sánchez, E. (2004). Análisis de la Teoría de Metas de Logro y de la Autodeterminación. Trabajo de grado, Universidad de Valencia, Valencia.
- Cecchini, J. A., Mendez, A. Muñiz J. (2003). *Motivos de participación de los jóvenes en el deporte*. Universidad de Oviedo.
- Cohen-Charash, Y. (2009). Episodic envy. *Journal of Applied Social Psychology*, 39(9), 2128–2173. doi: <http://dx.doi.org/10.1111/j.1559-1816.2009.00519.x>
- Corazza, O., Simonato, P., Demetrovics, Z., Mooney, R., van de Ven, K., Roman Urrestarazu, A.,... Martinotti, G. (2019). *The emergence of Exercise Addiction, Body Dysmorphic Disorder, and other image-related psychopathological correlates in fitness settings: A cross sectional study*. *PLOS ONE*, 14(4), e0213060.
- David Molero López-Barajas, Rosario Castro-López, M^a Luisa Zagalaz-Sánchez (2012). *Self-concept and anxiety: detection of indicators allowing to predict addiction risk to physical activity*. *Cuadernos de Psicología del Deporte*, vol. 12, 2, 91-100

- Deci, E. L. y Ryan, R. M. (1985). *Intrinsic motivation and selfdetermination in human behavior*. NuevaYork: Plenum Press.
- Esnalao, I. (2005). Autoconcepto físico y satisfacción corporal en mujeres adolescentes según el tipo de deporte practicado. *Apunts*, 2, 5-12.
- Esteve, J. V., Musitu, G. y Lila, M. (2005). Autoconcepto físico y motivación deportiva en chicos y chicas adolescentes. La influencia de la familia y de los iguales. *Escritos de Psicología*, 7, 82-90.
- Facchini, Mónica. (2006). La imagen corporal en la adolescencia ¿es un tema de varones? *Pediatría práctica*, 104(2), 177-184.
- F. Arbinaga1, J.C. Caracuel (2003). Aproximación a la Dismorfia Muscular. Cuadernos de medicina psicosomática y psiquiatria de enlace.
- Glassman, G. (2003). CrossFit Journal. Retrieved from <http://journal.crossfit.com/search.php?search=understanding%20crossfit&IncludeBlogs=1&limit=20&offset=40>.
- Glassman, G. (2006). *Manual del entrenador personal del fitness al wellness*. Barcelona: Paidotribo.
- Gonzalez-Marti, I. (2015). El exceso de ejercicio físico como consecuencia del trastorno dismorfico corporal (vigorexia). *Didáctica de la Educación Física*, 48, 7-13.
- Gould, D. (1982). Sport psychology in the 1980's: Status, direction and challenge in youth sports research. *Journal of Sport Psychology*, 4, 203-218.
- Gutierrez, M. y Escarti, A., (2006). Influencia de padres y profesores sobre las orientaciones de meta de los adolescentes y su motivación intrínseca en educación física. *Revista de Psicología del Deporte*, 15, 1, 23-35.
- Harter, S. (1993). *Causes and consequences of low self-esteem in children and adolescents*.

- Isidro, F., & Heredia, JR. (2007). Manual del entrenador personal del fitness al wellness. Barcelona: Paidotribo.
- Johnson, C. S., & Stapel, D. A. (2007a). No pain, no gain: The conditions under which upward comparisons lead to better performance. *Journal of Personality and Social Psychology*, 92, 1051-1067.
- Kierkegaard, S. (2008). *The sickness unto death*. Radford, VA: Wilder. (Original work published 1849).
- Klimek, P., Murray, SB, Brown, T., Gonzales IV, M. y Blashill, A (2018). *Internalización de la delgadez y la musculatura: asociaciones con trastornos alimentarios y dismorfia muscular en hombres. Revista Internacional de Trastornos de la Alimentación.*
- Latorre-Román, Pedro Ángel, Garrido-Ruiz, Antonio, & García-Pinillos, Felipe. (2015). Versión española del cuestionario del complejo de Adonis: un cuestionario para el análisis del dimorfismo muscular o vigorexia. *Nutrición Hospitalaria*, 31(3), 1246-1253. <https://dx.doi.org/10.3305/nh.2015.31.3.8292>
- Leit, Richard A.; Pope, Harrison G. & Gray, James. (2001). Cultural Expectations of muscularity in men: the evolution of Playgirl centerfolds. *International Journal of Eating Disorders*, 29, 90-93.
- Leit, Richard A.; Gray, James & Pope, Harrison G. (2002). The media's representation of the ideal male body: a cause for muscular dysmorphia? *International Journal of Eating Disorders*, 31, 334-338.
- Lockwood, P., & Kunda, Z. (1997). Superstars and me: Predicting the impact of role models on the self. *Journal of Personality and Social Psychology*, 73, 91-103.
- Merino, M. (2014). Ventajas del CrossFit para mujeres. <http://www.fitnessynutricion.com>

- Miceli, M., & Castelfranchi, C. (2007). The envious mind. *Cognition & Emotion*, 21, 449–479.
Doi: 10.1080/02699930600814735
- Mola, D. J., Reyna, C., & Godoy, J. C. (2017). *Contenido experiencial y aspectos valorativos asociados a la envidia benigna y maligna en estudiantes universitarios de Córdoba, Argentina. Universitas Psychologica*, 16(2). doi:10.11144/javeriana.upsy16-2.ceav
- Morgan, J.F. (2000). Charles Atlas to Adonis complex. 356 (9239): 1372-3.
- Morgan, J. F. (2000). From Charles Atlas to Adonis complex, *Lancet*, 356 (9239), 1372-3.
- Navarro-Carrillo, G., Beltrán-Morillas, A.-M., Valor-Segura, I., & Expósito, F. (2017). *What is behind envy? Approach from a psychosocial perspective / ¿Qué se esconde detrás de la envidia? Aproximación desde una perspectiva psicosocial. Revista de Psicología Social*, 32(2), 217–245. doi:10.1080/02134748.2017.1297354
- Navarro Carrillo, G., Beltrán Morillas, A. M., Valor Segura, I., & Expósito, F. (2016). ¿Qué es la envidia? *Ciencia Cognitiva: Revista Electrónica de Divulgación*, 10(3), 70–73.
- Olivardia, Roberto; Pope, Harrison G. & Hudson, James I. (2000). Muscle dysmorphia in male weightlifters: a case control study. *American Journal of Psychiatry*, 157, 1291-1296
- Parrott, W. G., & Smith, R. H. (1993). Distinguishing the experiences of envy and jealousy. *Journal of Personality and Social Psychology*, 64, 906–920. doi:10.1037/0022-3514.64.6.906.
- Pelletier, L.G., Dion, S., Tuson, K., y Green-Demers, I. (1998). Why do people fail to adopt environmental behaviors? Towards a taxonomy of environmental amotivation. Unpublished manuscript, University of Ottawa.
- Pope, Harrison G.; Gruber, Amanda J.; Choi, Phillip; Olivardia, Roberto & Phillips, Katherine. (1997). Muscle dysmorphia. An underrecognized form of body dysmorphic disorder. *Psychosomatic*, 39(6), 548-557.

- Pope, H. G., Jr., Katz, D. L. & Hudson, J. I. (1993). Anorexia nervosa and “reverse anorexia” among 108 male bodybuilders. *Comprehensive Psychiatry*, 34, 406–409.
- Pope, H. G., Gruber, A. J., Mangweth, B., Benjamin, B., De Col, C, Jouvent, R. & Hudson, J. I. (2000). Body image perception among men in three countries. *American Journal of Psychiatry*, 157, 1297-1301.
- Pope, Harrison G., Jr; Philips, Katherine & Olivardia, Roberto. (2000). *The Adonis Complex: The secret crisis of male body obsession*. New York: The Free Press.
- Pope, H. G. (2002). *Adonis complex: how to identify, treat and prevent body obsession in men and boys*. Boston: Touchstone books.
- Reigal, R. E. y Videra, A. (2011). Frecuencia de práctica física y autoconcepto físico multidimensional en la adolescencia. *Apuntes: Educación Física y deportes*, 105, 28-334.
- Ruiz de Azúa, S., Goñi, A. y Rodriguez, A. (2005). Variables socioculturales en la construcción del autoconcepto físico. *Cultura y Educacion*, 17(3), 225-338.
- Ruiz de Azúa, S., Goñi, A. y Rodriguez, A. y Fernandez, A. (2005). Tipo de deporte practicado y autoconcepto físico en la adolescencia. Comunicación presentada en el *I Congreso Virtual de Investigación en la Actividad Física y el Deporte* (págs. 1-17). Victoria, septiembre 2005.
- Salvatierra C. (2014). Estudio del nuevo fenómeno deportivo crossfit. (Tesis de grado). Universidad de león. Madrid, España.
- Sepúlveda A. R. y Calado, M. (2012). Westernization: The Role of Mass Media on Body Image and Eating Disorders, relevant topics in Eating Disorders. En I. Jauregui- Lobera (Ed.), *Relevant topics in eating disorders*, 47- 64.

- Sicilia, A., Gonzales-Cutr, D., Artés, E. M., Orta, A., Casimiro, A. J. y Ferriz, R. (2014). Motivos de los ciudadanos para realizar ejercicio físico: un estudio desde la teoría de la autodeterminación. *Revista latinoamericana de Psicología*, 46, 2, 83-91.
- Smith, R. H. (1991). Envy and the sense of injustice. In P. Salovey (Ed.), *Psychological perspectives on jealousy and envy* (pp. 79–99). New York, NY: Guilford.
- Stratton Zevallos, P. (2018). Aspiraciones extrínsecas e intrínsecas y adicción al ejercicio físico en adultos usuarios de gimnasios de Lima Metropolitana. Universidad Peruana de Ciencias Aplicadas (UPC), Lima, Perú. <https://doi.org/10.19083/tesis/625152>
- Tesser, A. (1988). Towards a self-evaluative maintenance model of social behavior. *Advances in Experimental Social Psychology*, 21, 181-227.
- Van de Ven, N. (2009). The bright side of a deadly sin the psychology of envy. Doctoral thesis, University of Tilburg, Netherlands.
- Van de Ven, N., Zeelenberg, M., & Pieters, R. (2011). The envy premium in product evaluation. *Journal of Consumer Research*, 37.
- Vrabel, J. K., Zeigler-Hill, V., & Southard, A. C. (2018). *Self-esteem and envy: Is state self-esteem instability associated with the benign and malicious forms of envy? Personality and Individual Differences*, 123, 100–104. doi:10.1016/j.paid.2017.11.001

Anexos

Batería de Instrumentos

El presente trabajo es para cumplimentar una tesis de grado de la Carrera de Psicología. Por favor, conteste con total honestidad. Los datos recolectados serán utilizados únicamente con fines académicos, asegurando la confidencialidad y el anonimato. El cuestionario es **únicamente** para practicantes de *Crossfit*.

Edad: _____

Sexo: femenino/masculino

Lugar de residencia: CABA/Gran Buenos Aires

Estado Civil: Soltero/Casado/Divorciado

Nivel de Estudio: Primario/Secundario/Universitario/Posgrado

¿Hace cuánto practica *Crossfit*?: 6 meses o más/1 año o mas/ 3 años o mas

¿Cuántas horas entrena por día?: 1 hora/2 horas/3 horas

Cuestionario 1: Escala de Motivación Deportiva

Me gustaría saber cuáles son los motivos por los cuales realizas *Crossfit*. Por lo cual, aquí vas a encontrar 28 afirmaciones referidas al tema. Te pido que marques la opción con la cual te identificas más para cada ítem.

Las respuestas posibles son:

- Nunca
- Pocas veces
- Raras veces
- Indeciso
- Algunas veces
- Muchas veces
- Siempre

	¿Por qué practicas Crossfit?	Nunca	Pocas veces	Raras veces	Indeciso	Algunas veces	Muchas veces	Siempre
1	Por la satisfacción (disfrute) que me produce realizar algo excitante.							
2	Por la satisfacción (disfrute) de aprender algo más sobre este deporte.							
3	Solía tener buenas razones para practicar este deporte, pero							

	actualmente me pregunto si debería continuar haciéndolo.							
4	Porque me gusta descubrir nuevas habilidades y/o técnicas de entrenamiento.							
5	No lo sé: siento que no soy capaz de tener éxito en este deporte							
6	Porque me permite ser valorado por la gente que conozco.							
7	Porque en mi opinión es una de las mejores formas de conocer gente.							
8	Porque siento mucha satisfacción interna mientras aprendo ciertas habilidades difíciles y/o técnicas de entrenamiento.							
9	Porque es absolutamente necesario participar de este deporte si se quiere estar en forma.							
10	Por el prestigio de ser un deportista.							

11	Porque es una de las mejores formas que tengo para desarrollar otros aspectos de mí mismo.							
12	Por la satisfacción (disfrute) que siento mejorando algunos de mis puntos flacos.							
13	Por la emoción que siento cuando estoy totalmente inmerso en mi ejecución deportiva.							
14	Porque debo participar para sentirme bien conmigo mismo.							
15	Por la satisfacción que experimento mientras estoy perfeccionando mis habilidades							
16	Porque las personas que me rodean creen que es importante estar en forma/ser un deportista.							
17	Porque es una buena forma de aprender muchas cosas que podrían ser útiles para mí en otras áreas de mi vida.							

18	Por las intensas emociones que siento cuando estoy practicando mi deporte							
19	No lo tengo claro; en realidad no creo que este sea mi deporte.							
20	Por la satisfacción (disfrute) que siento mientras ejecuto ciertos movimientos difíciles y/o destrezas en mi deporte.							
21	Porque me sentiría mal conmigo mismo si no participase							
22	Para mostrar a otros lo bueno que soy en mi deporte.							
23	Por la satisfacción (disfrute) que siento mientras aprendo técnicas y/o destrezas que no he realizado antes.							
24	Porque ésta es una de las mejores formas de mantener buenas relaciones con mis amigos.							
25	Porque me gusta el sentimiento de estar totalmente inmerso en mi deporte.							

26	Porque siento que debo realizar con regularidad mi deporte.								
27	Por la satisfacción (disfrute) de descubrir nuevas estrategias de ejecución (de juego).								
28	A menudo me lo pregunto ya que no estoy consiguiendo mis objetivos.								

Cuestionario 2: La escala de envidia benigna y maliciosa (BeMaS)

A continuación encontrará una serie de afirmaciones relacionadas con situaciones en las que usted carece de alguna cualidad superior, logro o posesión, y en las que usted los desea o bien quiere que la otra persona no los tenga. Por favor, indique en qué medida está de acuerdo o en desacuerdo con cada afirmación. No existen respuestas buenas o malas. No dude en indicar la primera respuesta que le venga a la cabeza.

El formato de respuesta es tipo Likert con seis opciones que oscilan entre 1 (fuertemente en desacuerdo) y 6 (fuertemente de acuerdo).

		Fuertemente en desacuerdo	En desacuerdo	Ligeramente en desacuerdo	Ligeramente en acuerdo	De acuerdo	Fuertemente de acuerdo
1	Cuando envidio a otras personas, me concentro en cómo yo puedo llegar a tener el mismo éxito en el futuro						
2	Me gustaría que las personas superiores perdieran su ventaja						
3	Si me doy cuenta de que otra persona es mejor que yo, intento superarme a mí mismo/a						
4	Envidiar a otros me motiva a alcanzar mis objetivos						
5	Si otras personas tienen algo que yo quiero para mí, me gustaría arrebatárselo						

6	Siento rencor hacia las personas que envidio						
7	Me esfuerzo por alcanzar logros superiores que han conseguido otras personas						
8	Los sentimientos de envidia me causan desagrado hacia la otra persona						
9	Si alguien tiene cualidades, logros o posesiones superiores, trato de alcanzarlos por mí mismo/a						
10	Ver los logros de otras personas hace que me sienta molesto/a						

Cuestionario 3: Cuestionario del Complejo de Adonis

A continuación aparecen una serie de preguntas relacionadas con actividades que las personas hacen en relación a su apariencia. Si está de acuerdo, sea tan amable de contestar a ellas circulando la opción que mejor refleja su opinión. Sus respuestas son muy importantes por lo que le pedimos responda con total sinceridad sabiendo que no hay respuestas correctas ni incorrectas y que la información que comparta es CONFIDENCIAL. Por favor, no deje enunciados sin contestar; si tiene alguna duda, pregunte con confianza.

1. ¿Cuánto tiempo dedicas cada día preocupándote por algún aspecto de tu apariencia física (no simplemente pensando sino preocupándote)?

- a) Menos de 30 minutos
- b) De 30 a 60 minutos
- c) Más de 60 minutos

2. ¿Con qué 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 ropa que altera u oculta tu apariencia corporal, como por ejemplo intentar ocultar tu cabello o llevar ropa holgada 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?

a) Menos de 30 minutos

b) De 30 a 60 minutos

c) Más de 60 minutos

6. ¿Con qué frecuencia sigues dietas comiendo alimentos especiales (por ejemplo, de alto grado proteínico, o comidas bajas en grasa) o ingieras 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 tus relaciones sociales (por ejemplo, el tener que dedicar tiempo a tus 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 qué frecuencia tu vida sexual se ha visto afectada por tus preocupaciones relacionadas con la 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) (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 por 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 adolorido, 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