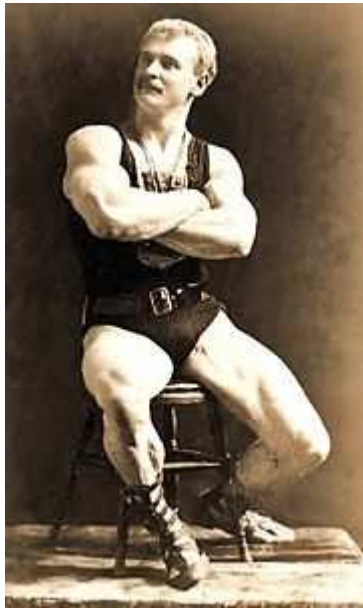


CULTURISMO O FISICOCULTURISMO

(*bodybuilding* en inglés) Es un tipo de deporte basado generalmente en ejercicio físico intenso, generalmente anaeróbico, consistente la mayoría de veces en el entrenamiento, actividad que se suele realizar en gimnasios, y cuyo fin suele ser la obtención de una musculatura fuerte y definida, sin olvidar mantener la mayor definición y simetría posible al músculo (es decir las proporciones de sus piernas con respecto a sus brazos, su torso, los brazos comparados con su espalda, los bíceps con sus tríceps, etc). También se suele llamar **musculación** a la actividad encaminada a hipertrofiar el músculo (su diferencia con el culturismo radica en que la musculación no exige poses como objetivo del trabajo muscular), este deporte lo rige la IFBB (**International Federation of BodyBuilders**) y no debe confundirse con la halterofilia ni con el atletismo ni con el powerlifting.



Eugen Sandow (1867-1925), (Eugenio Saez) el padre del culturismo

Historia del culturismo

Sandow en 1894

El culturismo es la actividad física encaminada al máximo desarrollo muscular (de la musculatura visible) del ser humano. Desde este punto de vista, comparte con otros deportes ciertos métodos y destrezas, aunque su finalidad es notoriamente diferente. Este deporte tiene sus primeras manifestaciones en figuras de vasos griegos; al parecer, ya se usaban pesos de manos (a modo de lastre) para realizar saltos o ejercicios con el fin de aumentar la fuerza y longitud del salto. Se trata de comportamientos dirigidos fundamentalmente al desarrollo de la fuerza o de su tamaño, con el objetivo de la supervivencia como clara finalidad, o bien como ritos religiosos en festividades concretas.



Sus primeras referencias históricas, por tanto, podrían llevarnos a la Grecia Clásica donde el cuerpo humano tuvo una relevancia cultural que se ha resucitado en nuestros días. El culturista o atleta muscularmente hipertrofiado podemos observarlo en múltiples representaciones escultóricas: Hércules, Laocoonte, frisos con guerreros, etc.

La palabra culturismo procede del francés para designar a este deporte que tuvo en Francia en los siglos XVII y XIX como lugar y fechas de nacimiento de una disciplina deportiva que tenía como finalidad la estética, palabra que entronca directamente con la *cultura física*, esto es, culturismo que hoy en día conocemos por su variante deportiva de competición principalmente.

Eugen Sandow (Eugenio Saez)(1867-1925)

Eugen Sandow (Eugenio Saez)(1867-1925), un atleta de origen prusiano, se considera el padre del culturismo moderno pues fue el primero en realizar exhibiciones en las que mostraba su musculatura. Sandow pregonaba un "ideal griego" en cuanto a las proporciones de las diferentes partes del cuerpo

humano y fue uno de los primeros en comercializar equipos mecánicos para la realización de ejercicios tales como pesas y poleas. Sandow también organizó el primer concurso de culturismo el 14 de septiembre de 1901 en el Royal Albert Hall de Londres. El concurso se llamó **The Great Competition** ("La Gran Competición"). En Sandow encontramos también antecedentes directos de uno de los elementos esenciales del culturismo: la pose. Con Sandow, las exhibiciones de la musculatura se hacen bajo ciertas poses musculares que evidencian de forma contundente el desarrollo muscular alcanzado. La pose será fundamental en el ulterior culturismo profesional, hasta el punto de que el culturista trabaja para posar en un escenario ante un grupo de jueces que valorará su desarrollo a partir de la ejecución de ciertas poses.

Años 1950 y 1960

Fisicoculturismo se hizo más popular en los años 1950 y 1960 con la aparición de multifuerzas y aparatos de gimnasios más sofisticados, la unión a este deporte de campeones de gimnasia y la divulgación simultánea de entrenamiento de los músculos, sobre todo por Charles Atlas, cuya publicidad en los libros de historietas y publicaciones de otros alentó a muchos jóvenes al entrenamiento con pesas para mejorar su físico y parecerse a los superhéroes del cómic. De los atletas notables están el campeón nacional de los EE. UU. de gimnasia y levantamiento de pesas olímpico John Grimek y el británico Reg Park como ganadores de los títulos de culturismo de competencias recién creadas como el Mr. Universo y el Mr. America.

También revistas como Strength & Health y Muscular Development fueron acompañados por la notoriedad pública. El elenco de algunos culturistas en el cine fue otro importante vehículo para la divulgación de este deporte. De culturista-actores quizás los más famosos fueron Steve Reeves y Reg Park, que se presentaron en los papeles de Hércules, Sansón y otros héroes legendarios. Dave Draper ganó fama pública a través de apariciones en Muscle Beach Party, serie de películas con Annette Funicello y Frankie Avalon. Otras estrellas en ascenso en este período fueron Larry Scott, Nubret Serge, y Sergio Oliva. El equipo de gimnasio y de industrias de formación de suplementos fundada por Joe Weider se complementó con el crecimiento de la Federación

Internacional de Fisicoculturismo (IFBB), que fue co-fundada por Joe y su hermano Ben. La IFBB finalmente desplazó a la Unión Atlética Amateur de los títulos Universo y también la NABBA.

Edad de Oro (The Golden Age)

Se denomina Edad de Oro del culturismo al desarrollado entre la década de 1940 y 1970. Durante este periodo surgen figuras como las de Vince Gironda, Steve Reeves, Arnold Schwarzenegger, Walter Bernal o Frank Zane. Coincidió con una nueva visión, más comercial, de este deporte gracias al impulso de figuras como Joe Weider y la creación de nuevos concursos, entre los que destacaba el Mr. Olympia. Mientras, seguían desarrollándose nuevas investigaciones en el mundo de la nutrición, suplementación y entrenamiento. Durante esta fase se produce la incorporación de España al culturismo. Tímidamente durante los años 70, de forma acelerada a partir de los años 80. De forma un tanto subjetiva, suele entenderse que la denominada Edad de Oro comienza su declive en la década de 1980 y, sobre todo, en la de 1990. A partir de estas fechas, en las competiciones de culturismo, el volumen comienza a estimarse más que la proporción y la simetría.

Introducción

Para sus practicantes el culturismo es un estilo de vida que analizándolo bajo el aspecto de mantener un hábito de vida basado en el ejercicio físico y una alimentación adecuada, puede ser muy saludable.

Durante los años en los que el culturismo se propagó por Europa y Estados Unidos, en los cuarenta y cincuenta hubo una gran cantidad de practicantes anónimos, para los que la salud y el bienestar eran objetivos principales. Entonces, sin apenas conocimientos de dietas ni principios de entrenamiento, adquirir grandes masas musculares era complicado. Como toda actividad física, el exceso es malo. En ocasiones, trastornos personales unidos a una visión obsesiva del deporte pueden conducir a trastornos psicopatológicos, importantes aunque poco frecuentes, como pueden ser la **músculodismorfia** o vigorexia.

El culturismo es el proceso de aumento de tamaño de fibras musculares mediante la combinación de entrenamiento con cargas (levantamiento de pesos), aumento de la ingestión calórica y descanso.

Para alcanzar un desarrollo muscular extraordinario, los culturistas deben concentrarse en tres líneas básicas de acción:

- ✓ Levantamiento de peso contra resistencia: El entrenamiento con pesas provoca transformaciones inducidas en las fibras musculares. Esto se conoce como microtrauma. Estas pequeñas lesiones en el músculo contribuyen al cansancio experimentado tras el ejercicio. La reparación de los microtraumas (papel jugado por las llamadas "células satélite" que se encuentran en torno a las fibras musculares) forma parte del crecimiento muscular (hipertrofia). Para el entrenamiento culturista se utilizan normalmente rutinas de entrenamiento organizadas en series y repeticiones, junto a planificaciones temporales de entrenamiento (en micro-, meso- y macrociclos).
- ✓ Una dieta de alta calidad incorporando proteínas adicionales: El crecimiento y reparación, sin embargo, no pueden tener lugar sin una adecuada nutrición. Un culturista tiene requerimientos de proteínas mayores que los de una persona sedentaria para reparar el daño causado por el entrenamiento con pesas. Además de las proteínas, los carbohidratos son muy importantes para el aporte de energía durante el entrenamiento. Las proporciones que suelen recomendarse a nivel nutricional son variables, en función del biotipo del atleta (ecto-, meso- o endomorfo). De forma muy vaga, podrían darse las siguientes:
 1. 30 % de carbohidratos
 2. 50 % de proteínas
 3. 20 % de grasas
- ✓ Un descanso apropiado para facilitar el crecimiento. Sin un descanso adecuado y sueño el cuerpo no encuentra oportunidad para reconstruir y reparar las fibras dañadas. Son necesarias unas ocho horas como

mínimo de descanso para un fisicoculturista para encontrarse en buen estado en la siguiente sesión de entrenamiento.

Competición



2008 Mr. Olympia Dexter Jackson, posando

Los culturistas ejecutan poses frente a un jurado, que asigna puntuaciones y otorga títulos como los de Mister Universo o Mister Olympia. La competición de culturismo, básicamente, está dividida en dos rondas, la primera, conocida como precompetición o semifinales, en la que se realizan 4 poses de simetría y 7 poses obligatorias de musculación para determinar el grado de desarrollo, definición, tamaño, simetría, proporciones, además de la estética para dirimir las puntuaciones. La segunda parte recibe el nombre de Final o Competición, se dejan entre 5 y 6 finalistas que tienen cada uno un minuto de música para realizar una coreografía de poses libres.



Una Culturista posando en el "London Classic and Stars of Tomorrow",
Noviembre 2007

Culturismo Femenino

Aunque en sus inicios fue un deporte exclusivamente para hombres, en la década de los ochenta comenzaron a surgir competiciones femeninas.

En ciertos países, las mujeres que practican el culturismo tienden a provocar un cierto rechazo social, debido a preconcepciones culturales sobre la feminidad. Este hecho provocó una evolución del culturismo femenino y la aparición de nuevas modalidades donde se da mayor relevancia a las formas femeninas que al tamaño y definición en sí. Esto es, más cerca de la imagen de feminidad que la sociedad suele entender como aceptable. Estas modalidades son la reciente Bodyfitness o Figuras y el Fitness, en la que las competidoras demuestran además habilidades físicas y coreográficas. Una buena figura y un cuerpo bien definido.

Dopaje

A pesar de que ninguna federación fomenta su uso y de que su circulación y comercialización está fuertemente regulada, la mayoría de los competidores profesionales (práctica extendida en muchos deportes profesionales) y algunos culturistas aficionados utilizan drogas para aumentar notoriamente su masa muscular, su rendimiento físico y su definición muscular.

De entre ellas las más usadas son las hormonas sintéticas comúnmente conocidas como esteroides anabólicos o simplemente esteroides (incluidos algunos destinados al uso veterinario). Además de estos suelen administrarse otros tipos de drogas dopantes como diuréticos, insulina, hormona del crecimiento, eritropoyetina, análogos de hormonas gonadotrópicas, psicoestimulantes, simpaticomiméticos, etc.

Para contrarrestar los efectos adversos, suele usarse protectores hepáticos e inhibidores de la enzima aromatasa, aunque este último, suele ser riesgoso.

En cuanto al uso de las mismas por parte de individuos sanos y en dosis generalmente superiores a las terapéuticas, el abuso de estas drogas provoca

efectos secundarios adversos a nivel óseo, inmunológico, cardiovascular, hormonal y psicológico.

También existen competiciones donde se realizan controles anti-doping a los participantes. De esta manera, sólo pueden competir aquellas personas que no hayan consumido sustancias prohibidas, dando lugar a las competiciones de culturismo natural.

Hoy en día, aunque no lo parezca, muchas personas que no practican el culturismo a nivel profesional se inyectan drogas para mejorar su apariencia física y aumentar su fuerza. Las personas que consumen drogas para aumentar su masa muscular mayormente negarían que las usan o que las han utilizado por miedo a la opinión social.

BIBLIOGRAFIA

- ✓ Wikipedia Enciclopedia Libre: <http://es.wikipedia.org/wiki/Culturismo>