

FISICOCULTURISMO: VENTAJAS Y RIESGOS DE SU PRÁCTICA

BODYBUILDING: ADVANTAGES AND RISKS OF ITS PRACTICE

Dr.C. Abel Gallardo Sarmiento (0000-0002-6120-0992), Universidad de Matanzas

abel.gallardo@umcc.cu

Dr.C. Myrna del Puerto Horta (0000-0003-4172-9757), Universidad de Ciencias Médicas de
Matanzas

Lic. Heeydi de la C. Martínez Ferrer (0000-0002-8680-5605), Universidad de Matanzas

Lic. Yiliani Reyes González (0000-0001-88741-422X)

Resumen

El fisicoculturismo es la práctica de ejercicios físicos encaminada al máximo desarrollo de hipertrofia, para generar y alcanzar una musculatura fuerte, bien definida y una reducción del tejido graso. Esta práctica cada día gana más adeptos, pero es importante contar con un equipo multidisciplinario para evitar un grupo de factores que pueden deteriorar la salud de su practicante. Por ello el objetivo del presente trabajo es caracterizar las ventajas y los riesgos que tiene su práctica. Los principales hallazgos reconocen que, si se prescribe la actividad física por un facultativo con una adecuada metodología de entrenamiento y nutrición, constituye una práctica beneficiosa para el organismo, tanto para la estética corporal como su funcionamiento. Se recomienda contar con el asesoramiento de un equipo multidisciplinario para atenuar riesgos como el *doping*, la adicción al ejercicio, y los trastornos de personalidad y de la conducta alimentaria.

Palabras claves: culturismo; fisicoculturismo; riesgos; ventajas

Summary

Bodybuilding is the practice of physical exercises, aimed at the maximum development of hypertrophy, to generate and achieve strong, well-defined muscles and a reduction in fatty tissue. This practice is gaining more followers every day, but it is important to have a multidisciplinary team

to avoid a group of factors that can deteriorate the health of its practitioner. Therefore, the objective of this work is characterizing the advantages and risks of its practice. The main findings recognize that if physical activity is prescribed by a physician with an adequate training and nutrition methodology, it constitutes a beneficial practice for the body ranging from body aesthetics to its functioning. It is recommended to have the advice of a multidisciplinary team to mitigate risks such as doping, exercise addiction, personality and eating behavior disorders.

Keywords: *advantages; bodybuilding; body-building; risks*

El ejercicio físico es un medio para mantenerse en forma y saludable, en tanto para otros representa una moda, en la cual se aspira a tener un cuerpo delgado, apretado y duro, como el de un joven Adonis o Venus (Lowen, 1983; como se citó en Darino & Domínguez, 2020, p.6). Una de las formas de actividad física que contribuye a lo planteado con anterioridad es el fisicoculturismo. Este se remite a tiempos de los griegos y romanos; en particular, estos últimos tenían el concepto de que el músculo era sinónimo de virilidad y poder. Como aspectos observables, las corazas de los jefes militares presentaban torsos musculados, y los rostros de las estatuas eran adornados con equilibrados físicos. El culturista o atleta muscularmente hipertrofiado es visto en numerosas representaciones escultóricas: Hércules, Laocoonte, Frisos con guerreros, entre otros (Carrol, 1989, Hatfield, 1984; como se citó en Darino & Domínguez, 2020).

El culturismo es una disciplina basada en el entrenamiento de la funcionalidad del músculo, diferenciándose así de prácticas similares, que fomenta en mayor grado el levantamiento de pesos o repeticiones de un determinado ejercicio y donde se desarrollan distintas categorías, que van desde el culturismo en sí hasta el *fitness*, pasando por el culturismo clásico, el *body fitness*, el fisicoculturismo y el bikini *fitness* –que es para mujeres–, o *men's physique* –para hombres– (Berdugo et al., 2023).

El fisicoculturismo se puede definir como la actividad o la práctica de ejercicios físicos generalmente anaeróbicos, encaminada al máximo desarrollo de hipertrofia muscular del ser humano, con el propósito de generar y desarrollar una musculatura fuerte, bien definida y con la máxima reducción de grasa posible. Es un entrenamiento muscular estético, con el fin de lograr la perfección corporal, con una correcta simetría corporal. Es importante resaltar que si bien esta actividad física o deporte tiene varios impactos en la sociedad con diferentes percepciones, se ha comprobado en los últimos años un aumento de las personas que asisten con frecuencia a los gimnasios (Arbinaga, 2008; como se citó en Darino & Domínguez, 2020, p.7).

Pillajo (2015), hace referencia al fisicoculturismo como una disciplina desgastante donde el sujeto debe desarrollar al máximo cada uno de sus músculos, en la cual la mente y el cuerpo deben estar equilibrados. Las personas que practican este deporte emplean grandes e intensos levantamientos de pesos libres o utilizan máquinas que están normalmente en gimnasios.

Según Merced (2013), el fisicoculturismo es uno de los pocos deportes que tiene objetivos estrictos, abarcando un conjunto de elementos que resulta el producto del mismo, como la salud, la belleza, el entrenamiento y la alimentación, entre otros. En el fisicoculturismo se pretende lograr la perfección y estética del cuerpo, a diferencia de otros deportes, donde el propósito es mejorar el rendimiento físico. El fisicoculturismo es un estilo de vida saludable, que lleva adelante una disciplina, las 24 horas del día, todos los días de la semana, donde el deportista debe estar preparado emocionalmente para las exigencias que este deporte requiere, tanto físicas como mentales. Los hábitos están basados en el entrenamiento físico intenso, con una alimentación específica, y un descanso adecuado de 8 horas diarias de sueño, para facilitar el crecimiento muscular.

El fisicoculturismo cada día gana adeptos. Numerosos portales resaltan los beneficios que esta modalidad posee, pero se deben aclarar algunos elementos que no son muy conocidos por los practicantes más jóvenes. A continuación, se abordarán algunas cuestiones esenciales en la práctica del fisicoculturismo:

Son reconocidos algunos beneficios:

- Desarrollo muscular: ayuda a fortalecer los músculos, mejora la apariencia física. La tonificación de los músculos es uno de los resultados visibles de la práctica de culturismo. Esto se produce por la pérdida de grasa, aumento de la masa muscular y el fortalecimiento de la musculatura que, además de promover el aumento de fuerza, permite la eliminación de celulitis. Para que los músculos sean más firmes es necesario tener una buena hidratación y alimentación balanceada (Bruce, 2021).
- Mejora la salud ósea: el entrenamiento de fuerza aumenta la densidad ósea, lo que reduce el riesgo de fracturas óseas y osteoporosis.
- Mejora la postura corporal y el equilibrio: al practicar culturismo es necesario que corrijas las malas posturas corporales para evitar posibles lesiones al levantar peso. Ayuda a fortalecer los músculos de la espalda y a disminuir los dolores de la columna vertebral, mejorando la postura y disminuye el dolor en la columna (Infante, 2020; Bruce, 2021).
- Disminuye la cantidad de grasa: practicar de forma constante el culturismo puede ayudarte a reducir el porcentaje de grasa corporal (Infante, 2020). Cuando la práctica es de forma regular, intensa y acompañada de una alimentación saludable, el cuerpo comienza a

quemar más grasa y a aumentar la masa muscular, acelerando el metabolismo y favoreciendo el gasto calórico. Esto trae beneficios estéticos y aumenta la autoestima, así como ayuda a prevenir una serie de enfermedades, como obesidad y aterosclerosis (Bruce, 2021). Igualmente, ayuda a prevenir las inflamaciones en el cuerpo y la pérdida de masa muscular al envejecer (Infante, 2020).

- Disminuye el riesgo de diabetes, debido a que el organismo comienza a utilizar la glucosa circulante como fuente de energía y el azúcar que se encuentra aumentado en la sangre comienza a almacenarse en forma de glucógeno, el cual se utiliza en otros procesos metabólicos (Bruce, 2021).
- Mejora el acondicionamiento cardiorrespiratorio: la intensidad del ejercicio condicionará que el corazón trabaje más, garantizando un mayor acondicionamiento cardíaco y respiratorio. De esta forma, la presión arterial se regula y por consecuencia, disminuyen los riesgos de enfermedades cardíacas, como aterosclerosis (Bruce, 2021).
- Combate problemas emocionales: es una buena opción para aliviar el estrés, ya que promueve la liberación de endorfinas, que son las responsables de la sensación de bienestar, disminuyendo los síntomas de ansiedad e incluso ayudando a combatir la depresión (Bruce, 2021). También se reconoce un aumento de la confianza y autoestima bajo un entrenamiento adecuado. Aunque es importante además conocer algunos elementos psicológicos asociados a su práctica.

Si bien son conocidos estos beneficios, se reconocen un grupo de riesgos a tener presente por sus practicantes. Primero, debemos declarar que toda práctica deportiva desmedida puede condicionar por sí misma la aparición de lesiones deportivas sin discriminar la modalidad que se emplee. No obstante, la práctica del fisiculturismo es una fuente importante de factores que constituyen un riesgo indiscutible para la salud. A continuación, los autores hacen mención a un grupo de riesgos:

- Lesiones: estas se encuentran asociadas a las altas cargas de entrenamiento empleadas en esta modalidad del culturismo. Se puede expresar en lesiones musculares (van desde las agujetas, contracturas hasta las hernias musculares), tendinitis y lesiones óseas y articulares.
- Problemas hepáticos y renales.

- Alopecia.
- Hipertensión.
- Aparición de rasgos masculinos en mujeres.
- Descalcificación.
- Cambios en el estado de humor.
- Problemas relacionados con la fertilidad.
- Alteraciones de la menstruación.
- Problemas del corazón.
- Incrementos de la agresividad.
- Impotencia sexual.
- Incremento del vello en las mujeres.

Todos estos factores tradicionalmente están asociados al consumo de sustancias artificiales que ayudan a lograr los efectos deseados en menor tiempo. El peligro fundamental está en que algunos de estos fármacos son recetados por algunos facultativos para los practicantes del fisiculturismo (Noon Team, 2020). Algunos de los medicamentos más consumidos por los fisiculturistas son: la androstenediona (hormona que en el cuerpo es convertida en testosterona y estrógeno), la hormona del crecimiento (esta mejora el crecimiento de la masa muscular e incrementa los niveles de fuerza), la eritropoyetina (hormona que aumenta la formación de glóbulos rojos y niveles de hemoglobina, lo que mejora el rendimiento aeróbico) y los diuréticos (aumenta la secreción y excreción de orina).

Los riesgos mencionados con anterioridad son producidos en gran medida por el consumo de la testosterona y la hormona del crecimiento, siendo esta última una de los fármacos más consumidos en este tipo de práctica a nivel mundial.

El *doping* es una de las causas por la que el fisiculturismo no sea reconocido como deporte en Cuba. Pero este fantasma también es la sombra de muchas disciplinas. El *doping* es un flagelo en cualquier deporte. Se sabe que esto trae severas alteraciones del metabolismo, atrofia testicular, vello excesiva, cáncer en la próstata y otras alteraciones. Por tanto, se promueve la nutrición adecuada y el ejercicio correctamente dosificado. El dopaje está en contra de la ética del deporte y de los propios entrenadores, de igual modo. Hay muchos suplementos de aminoácidos, creatina, espirulina, sulfato de zinc, no hay necesidad de ello (Suñol *et al.*, 2017).

Uno de los riesgos más frecuentes de los practicantes del fisiculturismo son los trastornos psicológicos. Son varios los trastornos que están relacionados con la conducta alimentaria: vigorexia, depresión, ansiedad y trastorno narcisista de la personalidad (Darino & Domínguez, 2020). Entre los trastornos de la conducta alimentaria se encuentran la adopción de dietas deficientes. Tradicionalmente, utilizan un excesivo consumo de proteínas para reconstruir la fibra muscular. Algunos fisiculturistas se deshidratan o adoptan dietas severas para ganar una cantidad específica de masa muscular. En este caso sería importante que los practicantes de esta modalidad puedan adoptar una alimentación adecuada; esta debe ser completa (en cuanto a los nutrientes a ingerir), equilibrada (según los porcentajes adecuados de los macronutrientes de la dieta), variada (por la diversidad de colores que aportarán los micronutrientes), adecuada (al gasto energético diario del fisiculturista) y suficiente para cubrir las demandas energéticas. Todo esto bajo la supervisión de un equipo multidisciplinario compuesto por un nutricionista, un médico deportivo, un psicólogo y un psiquiatra, debido a que numerosas personas que lo practican crean adicción al ejercicio físico (Arbinaga & Caracuel, 2007), otros poseen imagen corporal deficiente y la distorsionan (Darino & Domínguez, 2020).

La adicción al ejercicio es uno de los trastornos más frecuentes en la práctica del fisiculturismo. Suñol *et al.* (2017) reconocen que sus vidas prácticamente transcurren en los gimnasios. Entrenan dos, tres y hasta cuatro veces al día. Son amantes del espejo, de las pesas y el músculo. Estos autores, al entrevistar a practicantes de esta modalidad, coinciden en que estos quieren aumentar y aumentar las tandas de ejercicios, hasta que se rompa el pulóver, el short y la carne. Hasta “quebrarse”. Algunos no se conforman con su simetría y volumen. Otros manifiestan que: “soy un adicto al hierro”, y posan para un selfie.

En un estudio realizado por Andrade *et al.* (2012) aplicaron la Escala de Adicción General de Ramón y Cajal a practicantes del fisiculturismo. Los resultados indicaron que un 73,3 % presenta niveles medios de adicción al ejercicio y el restante 26,7 % tiene niveles altos, sin diferencias significativas entre varones y mujeres, asimismo los rangos de edad con mayores porcentajes de adicción fueron entre los 20 a 32 años y 33 a 45 años. Estos datos indican que la adicción trae consigo un grupo de trastornos psicológicos asociados, estos se podrían definir como un conjunto de síntomas psicológicos, rasgos marcados y comportamientos, que alteran varias áreas de la vida de la persona,

generando malestar emocional en quien lo padece y en todas las áreas del sujeto, afectando su vida vincular, social y laboral; además del aspecto individual (Darino & Domínguez, 2020).

En los manuales de enfermedades mentales no se determina con claridad los criterios de causalidad, el uso inapropiado del ejercicio y el abuso de la práctica deportiva; el exceso de ejercicio puede convertirse en una forma más compleja de patología: la vigorexia. Esta es una alteración que se asocia a morbilidades psicológicas tales como: trastornos de la conducta alimentaria, trastornos obsesivo-compulsivos, trastorno dismórfico corporal y conductas adictivas. La vigorexia puede ser descrita como un trastorno de la conducta alimentaria donde las personas tienden a seguir una dieta restrictiva, usan fármacos para acelerar los procesos de crecimiento muscular, realizan rutinas de ejercicio excesivo y presentan un inconformismo creciente respecto a su cuerpo. En el aspecto de las restricciones a la comida, la vigorexia opera de manera similar a la anorexia, razón por la que fue llamada “anorexia nerviosa inversa”; se debe tomar en cuenta que en ambos trastornos, el síntoma principal es la preocupación exagerada por el aspecto físico y la idea de tener un cuerpo perfecto, condición que induce a las personas a cambiar el sentido de su corporalidad y con ello, la calidad de comunicación con otros, lo que altera las relaciones sociofamiliares del afectado. Una persona con vigorexia tiene pensamientos recurrentes y a menudo obsesivos sobre su imagen y las formas de mejorar su aspecto físico (muscultura), razón por la que se ejercita de manera “compulsiva” con el fin de compensar un “defecto” que frecuentemente sólo ellos perciben (Sandoval, 2001; Yates, 1991; Lantz *et al.*, 2001; De Coverley, 1987; Pierce *et al.*, 1993; Veale, 1995; Rodríguez-Molina, 2007; como se citó en Andrade *et al.*, 2012).

El trastorno de la personalidad narcisista también se encuentra asociada a la práctica del fisiculturismo. De modo general, los trastornos de personalidad se caracterizan por la inflexibilidad que tienen los individuos, quienes carecen de la posibilidad de adaptarse a situaciones estresantes. Cuentan con estrategias de afrontamiento muy limitadas, que se repiten y son muy rígidas, generando círculos viciosos sin poder modificar ese repertorio de conducta patológica y se carece de otras estrategias alternativas (Millon & Davis, 2007; como se citó en Darino & Domínguez, 2020). Se han observado en los fisiculturistas rasgos marcados y patológicos de obsesividad, perfeccionismo, impulsividad y narcisismo. En no pocas ocasiones, sus practicantes derivaban en

otros trastornos de personalidad, como el histrionismo, la vigorexia y el trastorno de conducta alimentaria. Como puede observarse, muchos de los cuadros psicopatológicos van unidos.

Las personas narcisistas se caracterizan por la grandiosidad, necesidad de admiración y carencia parcial o total de empatía, que comienza en las primeras etapas de la vida adulta y se presenta en diversos contextos. El narcisista tiene sentimientos de grandeza y prepotencia, exagera logros, desea y espera ser reconocido como superior sin contar con los correspondientes éxitos y vive en su fantasía de brillantez, belleza y amor ideal ilimitado. Es utilitario y prevalecen sus intereses sobre los de todos los demás, explota a otros, no se reconoce como tal y desafía la autoridad. Cree con frecuencia que lo envidian y es susceptible a la crítica. Muestra comportamientos arrogantes (Darino & Domínguez, 2020).

La depresión es otro de los trastornos frecuentes en el practicante de esta modalidad del culturismo. La OMS (2018) la define la como un trastorno mental frecuente y una de las principales causas de discapacidad en todo el mundo, que se caracteriza por la presencia de tristeza, pérdida de interés o placer, sentimientos de culpa o falta de autoestima, trastornos del sueño o del apetito, sensación de cansancio y falta de concentración. Los síntomas de depresión en el fisicoculturismo son producto de la insatisfacción con la imagen corporal, por la gran preocupación de querer obtener un desarrollo de la masa muscular y un cuerpo perfecto.

A modo de conclusión se plantea que el fisicoculturismo, si es prescrito correctamente por un facultativo con una adecuada metodología de entrenamiento y nutrición, constituye una práctica beneficiosa para el organismo, su alcance favorece la estética corporal y su óptimo funcionamiento. Es recomendable contar con la asesoría de un equipo multidisciplinario para atenuar los riesgos como el *doping* (con reconocidos efectos adversos o colaterales), la adicción al ejercicio, los trastornos de personalidad (histriónico, narcisista y vigorexia) y de la conducta alimentaria.

Referencias bibliográficas

- Andrade, JA, García, S., Remicio, C. & Villamil, S. (2012). Niveles de adicción al ejercicio corporal en personas fisiculturistas. *Revista Iberoamericana de Psicología del Ejercicio y el Deporte*, 7(2), julio-diciembre, 209-226. <http://www.redalyc.org/articulo.oa?id=311126611001>
- Arbinaga, F. & Caracuel, JC. (2007). Dependencia del ejercicio en fisiculturistas competidores evaluada mediante la Escala de Adicción General Ramón y Cajal. *Univ. Psychol*, 6(3). <https://www.redalyc.org/pdf/647/64760307.pdf>
- Berdugo, B., Gallego, S., Mejía, E. & Rincón, E. (2023). Conocimientos, prácticas alimentarias e ingesta nutricional en deportistas de fisiculturismo. *Nutr Clín Diet Hosp*, 43(2), 123-130. <https://doi.org/10.12873/432berdugo>
- Bruce, C. (2021). 7 beneficios del culturismo. *Sitio web Tau Saúde*. <https://www.tuasaude.com/es/culturismo/>
- Darino Castromán, LF & Domínguez Pérez, P. (2020). La Práctica de Fisiculturismo y su relación con el desarrollo de trastornos psicológicos. Trabajo final de grado. Facultad de Psicología: Universidad de la República de Uruguay. https://www.colibri.udelar.edu.uy/jspui/bitstream/20.500.12008/28605/1/tfg_leticia_darino_version_final_-.pdf
- Infante Gómez, AL. (2020). Razones para practicar culturismo que no te dejarán indiferente. *Sitio web Entrenamiento.com*. <https://www.entrenamiento.com/musculacion/razones-para-practicar-culturismo/>
- Merced Goire, A. (2013). El arte de competir en el Fisiculturismo. *Revista digital EfDeportes.com*, 187. <https://www.efdeportes.com/efd187/el-arte-de-competir-en-elfisiculturismo.htm>
- Noom Team. (2020). Fisiculturismo y salud. *Sitio web Noom*. <https://www.noom.com/es/blog/fisiculturismo-y-salud/>
- Organización Mundial de la Salud (OMS, 2018). Alcohol y drogas. https://www.who.int/substance_abuse/terminology/lexicon_alcohol_drugs_spani
- Pillajo, W. (2015), Metodología utilizada en la preparación de los fisiculturistas y su incidencia de la simetría corporal para la competencia Mr. Quito en los gimnasios del valle de los chillos en el año 2015, Universidad Técnica del Norte, Ibarra, Ecuador.

<http://repositorio.utn.edu.ec/bitstream/123456789/8121/1/05%20FECYT%202859%20TRABAJO%20GRADO.pdf>

Suñol, J., Verdecia, Y. & Betancourt, E. (2017). Adictos al "hierro". *Periódico ¡Ahora! de Holguín*.
<https://www.ahora.cu/es/adictos-al-hierro>.