

Treball de fi de grau

Títol

Autor/a

Tutor/a

Departament

Grau

Tipus de TFG

Data

## Full resum del TFG

### Títol del Treball Fi de Grau:

**Català:**

**Castellà:**

**Anglès:**

**Autor/a:**

**Tutor/a:**

**Curs:**

**Grau:**

### Paraules clau (mínim 3)

**Català:**

**Castellà:**

**Anglès:**

### Resum del Treball Fi de Grau (extensió màxima 100 paraules)

**Català:**

**Castellà:**

**Anglès:**

## **Índice**

Introducción.....	pág. 2
Documentación periodística.....	pág. 3
Estructura y contenido del reportaje.....	pág. 4
Reportaje .....	pág. 9
Un estilo de vida.....	pág. 11
La familia, el principal apoyo.....	pág. 15
El culto al cuerpo.....	pág. 16
Los músculos son bellos.....	pág. 18
El origen.....	pág. 19
¿Competición de fisicoculturismo o certamen de belleza?.....	pág. 23
Un negocio boyante.....	pág. 29
El dopaje, la gran lacra.....	pág. 30
Luces y sombras: reflexión final personal.....	pág.33
Bibliografía.....	pág. 35
Annexos.....	pág. 36

## **Introducción**

Metro setenta, sonrisa impecable y 60-90-60. Así es la mujer perfecta, o, mejor dicho, el ideal femenino que nos quieren vender. La plataforma del cine y la televisión ha sido el mejor cómplice para el desarrollo de una industria que, cada día, se nutre de nuestros deseos por convertirnos en la mujer 10. La imagen se ha convertido en nuestra carta de presentación y nos pasamos el día de certamen en certamen esperando que aprueben nuestro físico.

Chicas altas con pelo largo y, lo más importante, delgadas. El intento de objetivar la belleza y de establecer un modelo en el que vernos reflejadas son las causas de las llamadas enfermedades del siglo XXI: la anorexia y la bulimia. Siempre pendientes de conseguir la perfección, nos hemos convertido en esclavas de nuestro propio cuerpo. Por otra parte, también es verdad que parece que cada vez hay más mujeres que están tratando de romper con los patrones estéticos impuestos. Uno de estos casos es el de las fisicoculturistas, que aun sin dejar de lado la obsesión por conseguir una figura determinada, rompen con el supuesto de que la musculación es una característica intrínseca del hombre, puesto que es símbolo de virilidad y fuerza.

Las fisicoculturistas se entrenan a diario en el gimnasio, combinando ejercicios cardiovasculares y de pesas, y comen entre 5 y 6 veces al día, sobre todo, alimentos ricos en proteínas. Para tener un mayor rendimiento durante el entreno físico, para suplir las carencias que pueda tener su dieta y para muscularse de forma más rápida, las deportistas toman batidos y pastillas, es decir, sucumben a la suplementación deportiva, que es legal, y no hay que confundir con el dopaje, cuando se ingieren fármacos para que la musculatura crezca tanto que acabe siendo antinatural.

Este reportaje periodístico quiere tratar el tema del fisicoculturismo femenino desde el punto de vista de la salud, pero, sobre todo, desde la vertiente más social. Precisamente, pretende conocer la motivación que tiene una mujer para querer desarrollar su musculatura y de qué manera esto puede romper con el prejuicio social que se establece alrededor de esta cuestión. Además de ello, busca mostrar la rutina diaria que siguen las chicas que se dedican al mundo de la competición amateur dentro de esta disciplina. El texto *Los músculos de Venus* narra la historia de dos fisicoculturistas: sus comienzos en este mundo, el apoyo de sus familiares y sus pautas de entreno y dieta. Desde el

principio hasta el final del reportaje, aparecerá el testimonio de ambas. Además, se irá intercalando la voz de varios expertos para que den más información sobre el tema que se esté tratando. En este caso, tendremos la visión de una psicóloga deportiva, la de un fisiólogo, la de un nutricionista, la de dos sociólogos (uno a través de una entrevista y el otro a través de una fuente documental) y la del portavoz de la Federación Española de Fisicoculturismo, entidad reconocida en este ámbito.

Por otro lado, el tema del fisicoculturismo femenino podría tener cabida en cualquier revista especializada en deporte o, incluso, en cualquier periódico de tirada nacional. Cada vez más chicas se están sumando a esta disciplina, solo hace falta ver las redes sociales, dar una vuelta por el gimnasio o entrar a la última tienda de suplementación deportiva que han abierto en la ciudad. Es cierto que no es algo mayoritario, por ejemplo, en la competición que se describe en el reportaje participan unas 80 chicas, pero lo interesante del tema, en mi opinión, es descubrir este pequeño fenómeno, que según la Federación, cada vez va a más, si lo comparamos con que antes era solamente algo a lo que se dedicaban los hombres.

En esta línea, cabe señalar que no se pretende generalizar, sino mostrar la realidad de dos chicas que siguen unos patrones parecidos e intentar buscar respuestas por parte de especialistas en varias materias, para que el lector pueda reflexionar y pueda conocer un poco más sobre el fisicoculturismo femenino.

### **Documentación periodística**

Para documentarme sobre todos los temas que rodean el fisicoculturismo femenino he tenido dificultades por la falta de ensayos o libros, de expertos, que hablaran sobre ello. Por eso, le he dado gran importancia a los testimonios personales, y de expertos, que he obtenido gracias a las entrevistas. He leído información sobre el fisicoculturismo, sobre todo masculino, para poder tener una visión general de esta disciplina y realizar los encuentros con los expertos y las dos fisicoculturistas de la mejor manera posible. También he visto documentos audiovisuales, pero me han resultado demasiado incompletos, ya que tratan el tema de forma superficial, sin profundizar, y no abarcan todos los apartados que yo he querido plasmar en este trabajo. A continuación, se detalla las personas que se han entrevistado para realizar este trabajo y el porqué de su elección.

Nombre	Importancia
Esther García	Fisicoculturista en la modalidad Bikini Fitness
Ariadna López	Fisicoculturista en la modalidad Body Fitness
August Corominas	Licenciado en Medicina y Cirugía, es especialista en análisis clínicos y bioquímica clínica. Actualmente, es jefe del Servicio de análisis clínicos y Jefe del Servicio de Bioquímica Clínica en el Hospital Universitario <i>Germans Trias i Pujol</i> (Girona). También imparte asignaturas como Nutrición, Salud y Bienestar en la Universitat Oberta de Catalunya (UOC).
Jaume Giménez	Nutricionista y responsable técnico del Máster en Nutrición en la Actividad Física y el Deporte en el Campus de la alimentación de Torribera de la Universidad de Barcelona (UB).
Enrico Mora	Profesor de sociología en la Universidad Autónoma de Barcelona (UAB). Sus líneas de investigación principales son: la producción patriarcal capitalista de los cuerpos, entre otras.
Marcela Herrero	Psicóloga del rendimiento humano, además de profesora de Psicología del Deporte de la Universitat Oberta de Catalunya. En el año 2012, es elegida vicepresidenta de la sección de psicología del deporte del Colegio Oficial de Psicólogos de Cataluña.
Marcos Herrera	Portavoz de la Federación Española de Fisicoculturismo (FEFF).

### **Estructura y contenido del reportaje**

El reportaje se narra desde un punto de vista omnisciente, describiendo escenas e intercalando diálogo y citas para hacer el texto más atractivo y ameno al lector. La

estructura que se sigue, por su parte, es circular. Esto quiere decir que se empieza con el inicio de una competición de fisicoculturismo, en este caso el Campeonato de Catalunya en Playa de Aro (Girona), y se acaba con el final de esta. De este modo, la competición sirve de hilo conductor para integrar todos los temas que se vayan incorporando a medida que avanza el reportaje.

Respecto a los contenidos que se tratan en la pieza periodística, son diversos y se utilizan los ladillos para presentarlos y facilitar su lectura. Como indica el subtítulo del texto, las luces y las sombras del fisicoculturismo son: la creencia de que es un estilo de vida, la opinión de los familiares de quienes lo practican, el trasfondo del culto al cuerpo, los prejuicios sociales, el origen del fisicoculturismo femenino, las diferencias que existen entre una competición de esta disciplina y un certamen de belleza, el negocio que supone, y su gran lacra, que es el dopaje. A continuación, explicaré el contenido más importante que se dará en cada uno de estos apartados.

### 1. Un estilo de vida

En este apartado, se presenta a las dos fisicoculturistas. Explican su día a día, su rutina de entrenamiento y la dieta que tienen que seguir, rica en proteínas y carbohidratos, repartida en 5 o 6 comidas diarias. Además, cuentan la dura preparación que siguen para el día de la competición, cuando llevan a cabo la fase de descarga y carga. La primera consiste en eliminar paulatinamente los carbohidratos y el agua, hasta que el día de la competición vuelven a llenar sus depósitos de carbohidratos. De esta forma, consiguen unos cuerpos deshidratados con un bajo porcentaje de grasa y unos músculos definidos. Para saber cómo afectan a la salud estas pautas nutricionales, introduciré a dos expertos en la materia: Jaume Giménez, nutricionista y responsable técnico del máster en nutrición en la actividad física y el deporte de la Universidad de Barcelona y August Corominas, catedrático de fisiología humana en la Universidad Autónoma de Barcelona.

### 2. La familia el principal apoyo

Para desarrollar este tema, se muestra el testimonio personal de las dos fisicoculturistas. Cuentan la relación que tienen con sus familiares y la opinión que tienen ellos sobre la vida que llevan ambas y el cambio que han dado a raíz de introducirse en esta disciplina deportiva.

### 3. El culto al cuerpo

En un reportaje como este, en el que se habla de una disciplina que gira en torno a la belleza corporal y al entrenamiento deportivo para el desarrollo muscular, es imprescindible un apartado del culto al cuerpo y la obsesión que puede darse si se lleva al extremo. Para tratar este tema, es fundamental la opinión de una experta en sociología del género como Patricia Soley-Beltran (opinión extraída de su libro *Cuerpo e identidad de género, Reflexiones en femenino*) y una experta en psicología deportiva como Marcela Herrero (entrevista personal).

### 4. Los músculos son bellos

El rechazo social que existe ante una mujer musculada es un hecho. Una de las fisicoculturistas, precisamente, explica que ha llegado a recibir comentarios negativos por su aspecto. En este punto, se intenta dar una posible explicación al deseo que tienen estas chicas por desarrollar sus músculos y la repercusión que, desde un punto de vista social, puede tener esto. El catedrático en sociología experto en género de la Universidad Autónoma de Barcelona, Enrico Mora, y la psicóloga deportiva, Marcela Herrero, darán una posible respuesta a todos estos asuntos.

### 5. El origen

Lo que se expone en este apartado es la historia del fisicoculturismo femenino. La mayoría de información se ha extraído del libro *Musculación* de Bill Pearl y Gary T. Moran. Se explica cómo las mujeres entraron, poco a poco, en una disciplina únicamente dirigida a hombres y se refuerza la idea del rechazo social ante el cuerpo de las fisicoculturistas. Por este motivo, la Federación de Fisicoculturismo Internacional (referente de la Federación Española de Fisicoculturismo) ha eliminado la categoría de Culturismo femenino, en la que la mujer estaba musculada en exceso, y en las categorías existentes, penaliza el desarrollo muscular.

Además, han creado una nueva modalidad llamada Bikini Fitness, en la que se valora una línea fina, con un tono muscular poco definido. Esta información se encuentra en el Reglamento de la Federación Española de Fisicoculturismo (FEFF). Para ampliar este contenido, se incluye la versión del portavoz de la FEFF, Marcos Herrera Mesa, que



dará las razones de todos esos cambios. Cabe destacar que las nuevas categorías, como la Bikini Fitness, son las más demandadas.

Actualmente, existen tres categorías femeninas vigentes: Bikini Fitness, Body Fitness y Woman's Physique, por orden de menor a mayor desarrollo muscular. Por lo tanto, y para tener puntos de vista distintos, las protagonistas del reportaje pertenecen a modalidades distintas. Una de ellas compite en Bikini Fitness y la otra en Body Fitness.

#### 6. ¿Competición de fisicoculturismo o certamen de belleza?

Además de castigar la musculación, en estos campeonatos se valora la belleza facial y se tiene en cuenta el maquillaje y peinado de cada competidora. Por eso, es necesario ver qué diferencias existen, entonces, entre un campeonato de fisicoculturismo, dónde se debería valorar el desarrollo muscular, y un concurso de belleza, dónde importa que las facciones faciales sean bonitas y el cuerpo tenga unas medidas perfectas. Para ello, se describe el Campeonato de Catalunya de Fisicoculturismo que fui a ver a Playa de Aro (Girona), se da la versión del portavoz de la Federación y la opinión de las dos fisicoculturistas protagonistas del reportaje.

#### 7. Un negocio boyante

Para poder participar en las competiciones, las fisicoculturistas tienen que pagar una cuota anual a la FEFF, además de costearse los bikinis, la suplementación (complemento nutricional de la dieta) y los viajes para realizar competiciones internacionales, que suponen un desembolso importante. Como vemos, dedicarse al fisicoculturismo sale caro y, por eso, las chicas mantienen un trabajo paralelo. En la mayoría de casos, los trabajos están relacionados con el mundo del deporte o de la nutrición. Sin embargo, hay muchas fisicoculturistas que utilizan las redes sociales para que algunas marcas las patrocinen y no tengan que gastarse tanto dinero para poder llevar el estilo de vida que llevan. Sobre el uso de las redes sociales, en este aspecto, hablarán el sociólogo Enrico Mora y la psicóloga Marcela Herrero.

#### 8. El dopaje, la gran lacra

En este apartado, se trata el tema de la suplementación deportiva y la ingesta de anabolizantes para ver las diferencias que existen respecto a su consumo. Es cierto, que ambas cosas sirven para desarrollar la musculatura de una forma más rápida. Sin

embargo, la suplementación es algo natural y legal, mientras que el *dopping* es ilegal y perjudicial para el organismo. Asimismo, es importante la versión del portavoz de la FEFF para que explique la política anti-dopping existente y los casos de dopaje que, en estos momentos, hay. También, se da la opinión del fisiólogo August Corominas sobre las consecuencias para la salud que puede tener la ingesta de fármacos.

# Los músculos de Venus

Un reportaje sobre las luces y las sombras del fisicoculturismo  
femenino



¡Esther García!, un grito interrumpe el silencio de la habitación. Una chica rubia, de unos 30 años, alta y con el pelo hasta la cintura, se levanta y se dirige hacia la mujer que ha gritado su nombre. -Soy yo- le dice con voz firme. La mujer la mira y la tacha de una lista que lleva pegada a su pecho. Ambas entran a una sala contigua, donde les espera un hombre trajeado que solo aparta su mirada del ordenador para saludar.

-Esther... ¿qué más? - le pregunta sin dejar de observar la pantalla.

-García, Esther García- responde la chica.

- ¡Aquí estás! - exclama, después de buscar el apellido entre los más de 150 que tiene en la lista online. -Ya sabes cómo funciona, ahora quítate la ropa y los pendientes- prosigue mientras trastea con el teclado del ordenador.

Esther cumple sus órdenes y se sube a la báscula que hay enfrente de la mesa. Desde allí se puede leer, 56 kilos y 1.70 metros. El hombre lo anota y le entrega una chapa blanca, redonda, con dos dígitos escritos con rotulador negro.

-Toma, eres el número 148 y sales a las 12.30 con Bikini Fitness, talla alta. ¡Mucha suerte!

Sin levantar la cabeza, el hombre le dice a su ayudante que pase la siguiente. Esther coge sus cosas rápido, se pone el chándal y las chancas en un abrir y cerrar de ojos, se guarda el dorsal en el bolsillo y sale de la habitación. Está cansada, lleva unos días en los que ha pasado mucha hambre, no ha bebido ni un sorbo de agua y ha dormido muy poco. Las ojeras son protagonistas en su rostro demacrado, pero le sale una media sonrisa al pensar que hoy es el día. Esta es la tercera competición de fisicoculturismo a la que se presenta este año, pero tiene los mismos nervios e ilusión que si fuera la primera. En marzo se llevó la medalla de oro en la categoría de Bikini Fitness del campeonato regional de Lleida, a principios de abril se presentó a la competición internacional *Diamond Cup* de Malta, pero no fue seleccionada, y hoy quiere quitarse esa espina en el Campeonato de Cataluña que se celebra en el Palacio de Deportes y Congresos de Platja d'Aro (Girona).

El evento empieza a las 10 de la mañana y han convocado a todos los participantes a las 8 para confirmar las inscripciones, pesarlos, medirlos y distribuirlos en las diferentes categorías que hay en cada modalidad, en algunos casos según peso, en otros según

talla. Las modalidades femeninas del campeonato son: Bikini Fitness, Body Fitness y Woman's Physique. La diferencia que existe entre ellas es el nivel de musculación, siendo la categoría Bikini la que requiere menor definición muscular.

No se puede decir que el fisicoculturismo sea un deporte de habilidad ni de fuerza, sino más bien un estilo de vida, en el que los que lo practican se dedican a levantar pesas a diario y a comer de forma pautada para obtener un cuerpo musculado, atlético y proporcional. Después, deben exhibir los resultados ante un jurado, que decidirá quiénes son las tres personas, de cada categoría, que tienen el mejor físico. En la disciplina del fisicoculturismo, la mente juega un papel muy importante y la tenacidad y el coraje son dos atributos que no pueden faltar en el camino para conseguir la figura deseada.

Mientras los demás participantes aguardan su turno para la rueda de reconocimiento, Esther se dirige al *backstage* a prepararse para el campeonato. Allí le esperan una maquilladora que ha contratado y su marido, el máximo seguidor que tiene. El backstage son los vestuarios del pabellón, donde se celebra la competición. Es un espacio grande detrás del escenario, lleno de mochilas de deporte por el suelo y muchas chicas en bikini poniéndose extensiones y pintándose los ojos con sombras oscuras. Además de las melenas hasta la cintura y los maquillajes recargados, todas tienen la piel oscura, de un marrón terroso poco natural. Esther está a punto de adquirir ese tono. Su marido empapa un pequeño rodillo con tinte, una especie de bronceador líquido, y se lo pasa por todo el cuerpo, como si pintara una pared. Esta capa es la tercera y última que se da antes de salir al escenario; este paso es imprescindible para la puesta a punto, porque permite que los músculos se marquen y se pueda ver mejor el sacrificio de un año intenso de gimnasio y dieta.

### **Un estilo de vida**

Es duro hacer siempre lo mismo sin cansarse de la rutina diaria. Es difícil no tirar la toalla cuando ves que tu cuerpo no responde, cuando estás cansada porque apenas duermes o por lo poco que comes. Es imposible no sentirse culpable si algún día cambias los entrenamientos por alguna salida con amigos o si decides comerte un trozo de tarta de chocolate, en vez de tomar claras de huevo. La vida de una fisicoculturista no es fácil, pero es una elección.

Para Esther, policía y estudiante de Criminología a distancia en la Universidad, dedicarse a esto es una de las mejores decisiones que ha tomado. Mientras le ponen las pestañas postizas, me cuenta lo mucho que significa para ella esta disciplina, "el fisicoculturismo es mi vía de escape, mi momento, donde me encuentro y soy yo misma". La joven empezó en esto hace unos tres años, porque se había quedado muy delgada e incluso había llegado a unos extremos que no quería sobrepasar. La muerte de su suegro y el irse a vivir con su pareja hicieron que se descuidase de ella misma. El gimnasio le ayudó a olvidarse de sus problemas y el fisicoculturismo se convirtió en su salvación. "Mi vida ha cambiado mucho, ahora soy más segura. Además, he aprendido a comer bien, tengo un orden en mi vida y de estado de ánimo estoy mucho mejor", explica.

La joven no ve el fisicoculturismo como una competición en la que ganas o pierdes, sino más bien como un reto personal para superarse. "A la gente que piensa que estamos locos, les diría que los extremos siempre son malos. Si tú compites porque te gusta y lo disfrutas, bien, pero hay gente que se enfada si no gana y que lo pasa mal con las dietas. Ese no es mi caso, para mí es un estilo de vida y ya no concibo levantarme y no pesar la comida", me dice mientras la maquilladora le acaba de poner colorete por las mejillas.

Tiene todo muy bien organizado. Come entre 5 y 6 veces al día, lo que le marca su entrenadora en una dieta, que cambia cada dos o tres meses para que el cuerpo no se acostumbre. La avena y las claras de huevo son su desayuno estrella y la carne, el pescado y el arroz la base de sus comidas. Los dulces ni nombrarlos, ni probarlos. Los caprichos están prohibidos en su religión. Las fisicoculturistas pueden hacer una comida libre a la semana, las conocidas como *Cheat Meal*, para que las rutinas que siguen sean más llevaderas. Sin embargo, Esther ni siquiera se plantea hacerlas, "a mí me da igual comer todo el día lo mismo, cuando tienes un objetivo nada importa".

El objetivo del que habla es conseguir un cuerpo con el que se sienta a gusto y demostrarse que ha podido conseguirlo, pese a la esclavitud que eso conlleva. Eso mismo piensa Ariadna López, la chica que se maquilla a su lado. Tiene el pelo negro, a media melena, los ojos marrones y lleva gafas, aunque luego se las quita para competir. Debe medir 1.60 m y tiene una musculatura mucho más desarrollada que la de Esther.

Este año se presenta, por primera vez, en la categoría Body Fitness, una superior a la de Bikini.

Ariadna empezó en este mundo, porque se aficionó a las dietas. Tenía sobrepeso y al perder muchos kilos su cuerpo se quedó flácido, así que su hermano, al que muchas veces había reñido por obsesionarse con el gimnasio, la convenció para muscularse y competir. Ahora está feliz con su nuevo cuerpo y se siente muy orgullosa de ella misma, “entiendo esto como una superación para decir: ¡mira la gorda cómo está ahora a los 32 años!”. En sus palabras se nota que lo ha pasado mal. Como para Esther, el fisicoculturismo ha supuesto un cambio importante en su vida. “Sinceramente no sabría decirte porqué hago esto. Solo sé que me gusta superarme y pensar que mi mente ha sido capaz; echarle valor y no rendirme y en cada competición querer salir mejor”, concluye.

Salir mejor, quiere decir experimentar un cambio físico de un campeonato a otro; tener un cuerpo más atlético y más definido. Algo que cuesta conseguir, porque se necesita tiempo y constancia. Lo mismo ocurre cuando quieres obtener un cuerpo musculado por primera vez. Tal y como explica Ariadna, que ahora ha abierto una tienda de suplementación y se dedica a hacer dietas a sus clientas, primero, se tiene que llevar a cabo la fase de volumen, en la que las chicas deben comer en abundancia y realizar entrenamientos de alta intensidad y, después, la fase de definición, cuando deben comer menos y entrenar de forma más suave. A partir de ahí, tienen que ir manteniendo el cuerpo que han conseguido, a base de tonificación y dieta diaria.

Por eso, la vida de las fisicoculturistas es muy metódica. Las jóvenes se levantan bien temprano; a las 5 de la mañana puede ser buena hora para ir a hacer ejercicios cardiovasculares en ayunas, es decir, caminar rápido o a hacer cambios de ritmo en la bicicleta durante media hora máximo. Antes del mediodía, toca entrenar con pesas en el gimnasio durante una hora y media. Luego, para terminar, otra sesión de ejercicio cardiovascular. Esta rutina la llevan a cabo todos los días de la semana, exceptuando que los sábados y los domingos no realizan ejercicios con pesas. Cada fisicoculturista tiene un entrenador o entrenadora que le proporciona la pauta de ejercicio físico que tiene que seguir, incluyendo las repeticiones y el peso que tienen que coger en cada máquina. Después, de forma individual, cada deportista se encarga de ejecutarla en el gimnasio al que esté abonado.

En cuanto a la alimentación, siguen una dieta rica en carbohidratos y proteínas, nutrientes que ayudan a la formación del músculo. Esta dieta tiene el fin de añadir masa muscular magra. Las fisicoculturistas necesitan, por lo menos, 1,5 gramos de proteínas por kilo de peso corporal y deben eliminar los alimentos poco saludables de su dieta. Sin embargo, según el nutricionista y responsable técnico del máster en nutrición en la actividad física y el deporte de la Universidad de Barcelona, Jaume Giménez, la alimentación que llevan las fisicoculturistas es poco sana, ya que existe un excesivo consumo de proteínas, la mayoría de origen animal, mientras el consumo de alimentos con alto valor nutricional (alimentos integrales, frutas, verduras, frutos secos...), responsables de gran variedad de funciones metabólicas necesarias para el organismo, es bajo.

A largo plazo, el catedrático de fisiología humana en la Universidad Autónoma de Barcelona, August Corominas, dice que todo esto puede resultar perjudicial para la salud. “Todas las proteínas tienen que ser sintetizadas por el hígado, es decir, este las tiene que desnaturalizar y convertir en aminoácidos. Sin embargo, si al hígado le das más proteínas de lo normal, que en este caso serían entre un 12 y 15% de la dieta, el órgano sufre”.

Pese a estas reflexiones de los expertos, aún hay hábitos más cuestionables, que se toman, sobre todo, durante la preparación de las competiciones. El objetivo principal de las fisicoculturistas es reducir la grasa corporal a unos niveles extremos, de un 16%-18% a un 5%-6%. Para conseguirlo, a medida que se acerca el día del campeonato, las atletas disminuyen la ingesta de alimentos, la cantidad, no la frecuencia, especialmente de carbohidratos. También suelen disminuir la ingesta de agua paulatinamente, hasta no beber ni una gota el día del evento y así lograr un cuerpo deshidratado, en el que solo exista piel y músculo.

Esta estrategia nutricional<sup>1</sup> de la que me habla Ariadna, se debe realizar en una semana y es opcional repetirla en más ocasiones, por ejemplo, dos meses antes, dependiendo de cada cuerpo y de los objetivos que se quieran conseguir. Entre las fisicoculturistas la

---

<sup>1</sup> Anexo: Dieta que sigue una fisicoculturista la semana de la competición, ciclo de descarga y carga.



conocen como el ciclo de descarga y consiste en no comer carbohidratos e ingerir solo proteína y algo de vitaminas. Con ello, hay que realizar ejercicio cardiovascular y entrenar con pesas lo que el cuerpo les permita, ya que al no tener la energía que proporciona el carbohidrato, no se está al cien por cien y se encuentran sin fuerzas. Dos días antes de la competición, se inicia otro ciclo conocido como *carga*. Se trata de no beber apenas agua y empezar a comer carbohidratos para que absorban el líquido que haya en el cuerpo. Como resultado, el músculo se hincha y está más prieto y definido. El día de la competición se puede hacer una *carga* más fuerte y comer algo de grasa, por ejemplo, un *donut*. De esta manera, como el cuerpo lleva tiempo sin ingerir este tipo de alimento, el músculo crece y las venas sobresalen de la piel con intensidad.

En un año de competición, los ciclos de *carga* y *descarga* son constantes. Detrás de un campeonato, se celebra otro y las fuerzas van decayendo. Ariadna reconoce que las rutinas de alimentación que se deben seguir para el día de la competición son duras y no son buenas para el organismo. De hecho, admite que el año que viene se tomará un descanso, “en 2018 no voy a competir, porque no se puede aguantar el ritmo que se requiere. Es necesario parar por la salud y por la familia”.

### **La familia, el principal apoyo**

Una larga fila de gente aguarda a las puertas del pabellón municipal de Platja d'Aro (Girona). Son las 9 y media de la mañana y el sol aprieta. Los más rezagados compran las últimas entradas que quedan disponibles en taquilla a 20 euros cada una. Al poco tiempo, se abren las puertas y miembros de la organización empiezan a pedir las entradas a los asistentes. Un hombre con los ojos claros, rubio y de estatura media, entrega dos papeletas, la suya y la de su acompañante. Bastante más bajita que él, y con el pelo rubio a media melena, no para de sonreír. Está impaciente. Tiene muchas ganas de ver a su ídolo subir al escenario. A Ainhoa le fascinan los músculos, tiene 6 años y es la hija de Ariadna. Junto a su padre se sienta en la tercera fila para no perder detalle de todo lo que ocurra en la tarima.

Ariadna los tiene muy presentes y entiende que es duro ser familiar de alguien como ella. “Tiene mérito que me aguanten; cuando estoy en época de no comer mucho, me cambia el carácter. Además, muchas veces dejamos de hacer cosas, porque tengo que ir al gimnasio y no me lo puedo saltar”. Es evidente que el apoyo de los suyos es clave

para seguir en esta disciplina, pero la deportista reconoce que muchas veces hay que dejar de ser egoísta, “es duro que llegue el cumpleaños de tu hija y no puedas probar un trozo de tarta o ir a algún restaurante especial”.

A Ariadna y Esther, el fisicoculturismo las ha cambiado por completo. Han pasado de ser chicas normales a ser consideradas como las raras del grupo. En muchas ocasiones, al quedar con amigas han tenido que llevarse su *tupper* con la comida que les tocaba ese día, o han decidido quedar más tarde y comer en su casa. También han cambiado el menú de sus padres en repetidas ocasiones. Esa es una de las razones por las que Esther ha tenido que luchar contra la incomprensión inicial de los suyos, que la han apoyado cuando han visto que el cambio de su hija ha sido para mejor, tanto en salud como en estado de ánimo.

Aun así, a pesar de la pasión que sienten por el fisicoculturismo, ambas tienen los pies en la tierra y saben que su prioridad es su familia. El año que viene, por ejemplo, Ariadna prevé pasar más tiempo con su hija y su marido y no ser tan estricta con su alimentación. Eso sí, no quiere dejar de cuidarse. “Es un deporte desagradecido, no serviría de nada haber hecho esto todo este tiempo y luego no mantenerme”. Además, tiene muy presente su imagen anterior y lo mal que lo ha pasado. “Cuando has sido obesa, no quieres volver a serlo y piensas que, por comer un bombón, vas a serlo otra vez”, afirma.

### **El culto al cuerpo**

La preocupación por la imagen que tienen las fisicoculturistas es un hecho. En las sociedades occidentales, el cuerpo tiene una gran importancia. La doctora en sociología del género, Patricia Soley-Bertran, explica en su libro *Cuerpo e identidad de género. Retratos en femenino* que este “es el lugar desde donde se construye la identidad, ya que expresa nuestra capacidad de autocontrol y, mediante el cuidado que tengamos y nuestras opciones de consumo, se convierte en una especie de escaparate del estilo de vida y del estatus social del individuo”.<sup>2</sup>

---

<sup>2</sup> Soley-Bertran, P. (2010). *Cuerpo e identidad de género, Reflexiones en femenino*. Centro Francesca Bonnemaison, Diputación de Barcelona. Página 3.

De hecho, la cantidad de mensajes que recibimos en los medios repercute en que nos preocupemos más por lo superficial que por otras cosas de mayor importancia. En palabras de la profesora de Psicología del Deporte en la Universitat Oberta de Catalunya (UOC), Marcela Herrero, el culto al cuerpo no tiene por qué ser negativo, es algo que siempre va a estar ahí. “El problema viene cuando se dan conductas que hacen que la persona se cierre en una realidad distorsionada”, afirma. Estas conductas se explican por la “rigidez de patrones” que determinan, al mismo tiempo, una “obsesión”: el no poder saltarte la dieta, el que un día no vayas al gimnasio y te sientas culpable por ello y que tu vida gire en torno a todo esto y no exista nada más.

El perfil que da la psicóloga de las personas más propensas a sufrir este tipo de patología es el de “chicas muy sensibles a los mensajes que reciben del entorno, que tienen autoestima baja, rasgo de pensamiento negativo y son muy exigentes consigo mismas. No se pueden permitir fallar y no pueden perder el control”. La causa del problema, según Herrero, es el exceso de comparación en la adolescencia, “el tema es que se nos ha dicho que es muy importante la opinión de los demás”.

Otra cuestión que inquieta sobre este tipo de obsesión por la estética del cuerpo es lo difícil que es poder superar el poder que la mente tiene sobre el ser humano. Nunca es suficiente lo que estas chicas hacen por llegar a la idealización de la figura que han creado, siempre quieren salir mejor, como decía Ariadna. Además de esto, ellas mismas, tal y como plantea la psicóloga, “crean un círculo del que es muy difícil salir”.

Las medidas que propone la socióloga Patricia Soley-Bertran, en su libro, para que la preocupación por la imagen no vaya demasiado lejos son “ilustrar la construcción de los ideales estéticos normativos con la intención de desmitificar las imágenes ideales que difunden los medios de comunicación, principalmente la publicidad y la moda, como ficciones inalcanzables. Ayudar a reconocer el papel del márketing en la pérdida de la autoconfianza y la imagen corporal positiva”<sup>3</sup>.

---

<sup>3</sup> Soley-Bertran, P. (2010). *Cuerpo e identidad de género, Reflexiones en femenino*. Centro Francesca Bonnemaison, Diputación de Barcelona. Página 11-12.

## **Los músculos son bellos**

A pesar de tener el apoyo de su familia, socialmente el cuerpo musculado en una mujer se ve con ojos extraños. Desde la antigua Grecia, la imagen de físico atlético y portentoso ha estado ligada al hombre. Por ello, la musculación se ha establecido como característica únicamente masculina, ligada a la virilidad y a la fuerza. Aun así, cada vez son más las mujeres que deciden introducirse en el mundo del fisicoculturismo, porque ¿quién decide qué es masculino y qué es femenino?

Aunque sea un simple convencionalismo, es uno de los grandes lastres que, en forma de miradas indiscretas y comentarios ofensivos, estas deportistas tienen que soportar. “Muchas veces me miran raro y claro que duele, pero intento que no me afecte demasiado”, me explica Ariadna. Critican su cuerpo por el mero hecho de ser diferente a los demás, por no estar gorda o delgada, sino musculada. A diario, convivimos con muchos hombres con cuerpos grandes y fornidos, sin embargo, choca que las mujeres quieran obtener esa imagen. La joven me cuenta que la mayoría de opiniones negativas vienen de chicas; en cambio, los chicos en el gimnasio, por ejemplo, la admiran y se preguntan cómo es posible que ella tenga más músculos que ellos. “Parece mentira que en la época en la que estamos, continúe habiendo estas diferenciaciones. Hay que respetar todo”, lamenta.

El papel que están teniendo las fisicoculturistas es importante desde un punto de vista social, ya que, según el catedrático en sociología experto en género de la Universidad Autónoma de Barcelona, Enrico Mora, lo que están haciendo estas chicas es deconstruir el prejuicio de que tener una musculatura marcada es algo exclusivamente perteneciente a cuerpos masculinos. Además, da dos posibles explicaciones a lo que puede estar pasando: o bien estas mujeres quieren tener un cuerpo de hombre o lo están feminizando. De hecho, él se queda más con la segunda opción, pues “si fuera el caso de que quieren parecer hombres, no se molestarían en subrayar que no son hombres. Esos bikinis y esos maquillajes que utilizan lo que en el fondo nos están diciendo es: somos mujeres que queremos tener cuerpos musculados y esa no es propiedad exclusiva de los hombres”.

Lo cierto es que las fisicoculturistas son una caricatura hiperfeminizada. Más allá de lo superficial que pueda parecer un peinado o un maquillaje, solo hay que ver que muchas de ellas, por ejemplo, se operan el pecho por el poco desarrollo mamario a causa de sus rutinas. La psicóloga deportiva Marcela Herrero cree que esa manera tan recargada que tienen las fisicoculturistas de arreglarse es una compensación mental que ellas mismas hacen por tener rasgos masculinos, en este caso, la musculación socialmente entendida como característica del hombre. Por otra parte, Herrero comparte la visión que tiene el sociólogo de género Enrico Mora, “que las mujeres quieran tener cuerpos musculados puede ser un tema de rebeldía. Se pueden preguntar, ¿por qué tengo que seguir las pautas estéticas que marca la sociedad?”.

Las fisicoculturistas tampoco quieren que se las subestime por ser mujeres musculadas y, al mismo tiempo, femeninas. Entrenan en el gimnasio igual de duro que los hombres para conseguir un cuerpo libre de grasa y unos bíceps y tríceps bien marcados. Les cuesta el mismo esfuerzo, pasan la misma hambre, pierden las mismas horas de sueño, ya que se tienen que levantar temprano para poder compaginar los entrenos y comidas con el trabajo y la vida familiar y, sin embargo, no tienen el mismo reconocimiento. "Las mujeres hemos estado muy escondidas y ha llegado el momento de que saquemos la guerrera que llevamos dentro. Tenemos que demostrar que podemos hacer lo mismo que los hombres", afirma Esther, desafiante.

### **El origen<sup>4</sup>**

En casi todas las disciplinas deportivas, la presencia de la mujer ha estado relegada a favor del hombre. El fisicoculturismo, naturalmente, no iba a ser la excepción que confirmase la regla; la historia de la disciplina femenina comienza en 1977, 30 años después de la aparición de la masculina. En ese año, el director de la Asociación Cristiana de Jóvenes en Ohio (YMCA – Young Men’s Christian Association), Henry McGhee, funda la Asociación Físico(a) de Mujeres de Estados Unidos (United State

---

<sup>4</sup> La primera parte de este apartado se ha extraído del libro: Pearl, B. Moran, G. (2003). La Musculación. Paidotribo. Página 28.

Women's Physique Association). McGhee difunde la creencia de que las mujeres tienen el mismo derecho que los hombres a mostrar sus cualidades físicas y el resultado de sus entrenamientos y, de esta forma, organiza, en Ohio, el Primer Campeonato Nacional de Fisicoculturismo Femenino. A pesar de su esfuerzo por acabar con el estereotipo de cómo debía ser la mujer americana, su evento es foco de polémica; el primer lugar se le concede a una mujer de músculos poco desarrollados, lo cual es muy criticado porque la elegida contradice los fundamentos del modelado muscular.

En 1978, Doris Barrilleaux, por su parte, funda la Asociación Físico Superior (SPA – Superior Physique Association). Esta es la primera organización oficial de culturismo hecha por y para mujeres. A través de un boletín informativo, promocionan este deporte, intentando diferenciar la construcción de musculatura femenina de los tradicionales concursos de belleza, ya que en el primer campeonato hubo polémica respecto a este tema.

Las organizaciones anteriormente citadas, tanto la de Henry McGhee como la de Doris Barrilleaux, pronto se ven obligadas a desaparecer debido a sus dificultades por competir contra la de los hermanos Ben y Joe Weider. Su Federación Internacional de Fisicoculturismo, centrada en los hombres desde finales de los años 40, era la asociación más importante en materia de fisicoculturismo que había hasta el momento y, debido a este monopolio, representaba un freno insalvable para cualquier institución emergente que quisiera hacerle la competencia. Al ver el despunte del fisicoculturismo femenino, los hermanos Weider no pierden la oportunidad y crean el Primer Campeonato de Culturismo Internacional para Mujeres (IFBB Women's World Bodybuilding Championship 1979). Lisa Lyon, con Arnold Schwarzenegger como referente, se convierte en la primera ganadora del campeonato. Aun así, el desarrollo de la musculatura en las mujeres todavía no es plenamente aceptado por la sociedad.

Todavía, pese al tiempo transcurrido, aún se mira con recelo esos cuerpos musculados. El fisicoculturismo femenino, como hemos visto, ha recibido múltiples críticas a lo largo de su historia y son muchos los que no entienden este deporte o afición. Por ello, en los últimos años, la Federación Internacional de Fisicoculturismo, la entidad oficial en este ámbito, ha querido dar una nueva visión de la disciplina para intentar disminuir

los comentarios negativos que se vierten sobre ella. Para conseguir tener más aceptación, se ha decidido eliminar la modalidad llamada Culturismo Femenino, donde el principal valor era el desarrollo extremo de la masa muscular.

El portavoz de la Federación Española de Fisicoculturismo (organización española equivalente a la Federación Internacional), Marcos Herrera Mesa, señala que “si no se ponía límites al desarrollo muscular era complicado controlar los efectos masculinizantes en los físicos femeninos y era una imagen que para nuestro deporte no era positiva”. Para sostener esta afirmación, alega que “los físicos femeninos, llevados muy al límite, hacían alcanzar un aspecto poco saludable en la mujer, que para los hombres no es tan determinante y no deja de ser un reflejo de la sociedad general”. Cabe destacar que, en el fisicoculturismo, se busca un porcentaje bajo de grasa para que el músculo se vea más definido y, según Herrera Mesa “las organizaciones mundiales defienden que un porcentaje bajo de grasa en un hombre es mucho más asumible que en una mujer; mientras que el cuerpo masculino, con un bajo porcentaje de grasa, puede funcionar con normalidad, el cuerpo de las mujeres puede tener desajustes que conlleven riesgos para la salud que no se pueden defender de ninguna manera”.

La ausencia de la modalidad de Culturismo Femenino no significa que el fisicoculturismo para mujeres haya desaparecido, sino que se le ha querido dar una visión más convencional, que se adapte más al rol establecido en la sociedad de mujer bonita, delgada y femenina. En el Reglamento de la Federación Española de Fisicoculturismo, se pueden leer las bases de cada una de las categorías que integran el Fisicoculturismo Femenino. Una de las que apoya el cambio de imagen de esta disciplina es la modalidad Bikini Fitness. En 2010, en el Congreso Mundial de IFBB en Bakú (Azerbaiyan) fue aprobada para eventos internacionales y en 2011, la Federación Española de Fisicoculturismo y Fitness la aprobó en su Congreso Nacional. La modalidad Bikini Fitness está dirigida a mujeres que muestren un físico agradable, con líneas corporales estéticas y belleza facial, como muestra de un estilo de vida saludable y una nutrición correcta. Además, se penaliza la visible definición muscular. Actualmente y siguiendo los parámetros más comerciales del cuerpo femenino, se está implantando una nueva categoría llamada Wellness. Esta se encontraría entre las modalidades Bikini Fitness y Body Fitness, es decir, estaría dentro de las categorías que

permiten figuras más suaves y poco musculadas. Por orden, de menor a mayor musculación, a día de hoy, encontramos la categoría Bikini Fitness, Body Fitness y Womans Physique.

De este modo, con la incursión de una nueva variedad, la Federación Española de Fisicoculturismo sigue apostando por una línea fina y poco musculada. Según Ariadna, las categorías cada vez se están pareciendo más entre ellas. Los cuerpos que se premian en Body, la categoría en la que ella participa, son bastante parecidos a los de Bikini, menos definidos y más femeninos, y, por este motivo, hay muchas chicas que se encuentran en tierra de nadie. Algo parecido le está pasando a ella. Aun así, no se plantea competir en Womans Physique, la categoría que más se asemeja a la desaparecida Culturismo Femenino, aunque en este caso, según Marcos Herrera, con un cariz más defensor de la mujer tradicional, ya que se castigan los aspectos masculinizantes y deshidratados del físico femenino. Ariadna cree que el paso es demasiado grande entre Body Fitness y Woman's Physique. “Aunque en el momento de la competición me gusta ese cuerpo, hay que pensar que luego no estamos en competición y con la grasa y el agua, te ves grande”. Ser demasiado corpulenta le asusta, porque le recuerda a su pasado, pero tampoco quiere degradarse y adaptarse a un cuerpo con el que no se siente cómoda, como podría ser el de la modalidad Bikini. Por todo esto, en algún momento se ha planteado dejar de competir. La fisicoculturista piensa que debería haber una categoría en medio de Body Fitness y Womans Physique.

Sin embargo, esto no va a ser así. En palabras de Marco Herrera, lo que se está intentado es hacer más asequible el cuerpo musculado de una mujer y lo cierto es que la figura Bikini es la que más rentable le está saliendo a la Federación. Es la categoría que cuenta con más participantes, porque es el cuerpo que menos cuesta obtener y que más se acerca al modelo clásico femenino. “Compito para que la gente me vea y diga ¡yo quiero ese cuerpo! Por eso, tengo que tener una figura deseable”, afirma Esther, que es coach nutricional online y se dedica a hacer dietas para otras mujeres. Al aceptar los nuevos criterios que ha impuesto la Federación, gran parte de las fisicoculturistas acaban sucumbiendo a la presión social. Así lo explica Patricia Soley-Bertran en su libro *Retratos en femenino, Cuerpo e identidad de género*, cuando afirma que “la preocupación por lograr un cuerpo según los patrones estéticos imperantes obedece a la



necesidad de los miembros de cualquier sociedad de representar ideales sociales y de autorregularse para lograr la integración social y la autoestima".<sup>5</sup>

En el caso de los hombres, la modalidad de Culturismo sigue vigente. Aun así, cabe destacar que también se ha introducido una nueva categoría, que como dice en la normativa de la Federación:

*Cubre una concepción del físico masculino culturista que basa su concepto en la búsqueda de físicos musculares, carentes de grasa, donde se prime la estética y el atractivo físico y facial junto a un desarrollo más que notable de la masa muscular sin llegar a los límites de sequedad de otras modalidades del culturismo competitivo.*

*(Reglamento de la FEFF, 2017, página 74)*

De este modo, se explica la proliferación de estas nuevas categorías como la necesidad de propagar el fisicoculturismo, para que sea aceptado socialmente y sea más rentable económicamente para la Federación.

### **¿Competición de fisicoculturismo o certamen de belleza?**

Los focos del escenario se encienden y sobre el parqué acaban de montar dos mesas, donde van a poner todos los trofeos y medallas. Enfrente de la tarima y custodiada por una fila de vallas amarillas, hay una mesa alargada con siete personas trajeadas. Son los jueces y ellos son los que decidirán quiénes tienen, según su criterio, los mejores cuerpos musculados de Cataluña. En la gran pista del pabellón, las sillas blancas de plástico, puestas en filas, se van llenando de familiares, amigos y entrenadores. Madres y padres que incondicionalmente apoyan a sus hijos, maridos que, además de soportar los malos momentos, también están en los buenos y chicos, que mientras comen arroz y pollo de un tupper de plástico, sueñan con algún día subirse a esa tarima.

Alrededor de las 10:15 de la mañana, dos miembros de la organización, con traje negro y micrófono en mano, anuncian el inicio del evento. Primero es el turno de la categoría Men's Short. Después, les toca el turno a las chicas de Body Fitness, la modalidad a la que se presenta Ariadna. Está nerviosa, se ha preparado a fondo para conseguir el

---

<sup>5</sup> Soley-Bertran, P. (2010). Cuerpo e identidad de género, Reflexiones en femenino. Centro Francesca Bonnemaison, Diputación de Barcelona. Página 11.

reconocimiento de los jueces y este puede ser el empujón que necesita para seguir adelante. Como ella dice “competir es un hobby, es buscarle una motivación a mi estilo de vida”.

La categoría se subdivide en dos: Body Fitness Master y Body Fitness Senior, según la edad y a partir de ahí según altura. Como son pocas participantes en cada modalidad, no hacen distinción de talla. Con un bikini blanco y brillante, que contrasta con la tez bronceada, sale Ariadna sonriente. Se ha hecho una coleta baja y luce unos pendientes largos a conjunto con su traje de baño. Junto a sus compañeras empieza a posar, cumpliendo las órdenes que los miembros de la Federación van anunciando: de frente a los jueces, perfil izquierdo, de espalda a los jueces, perfil derecho y otra vez de frente a los jueces.

¡Bien princesa, vamos princesa! - se escucha entre el público. ¡Esto es lucha de titanes, lucha de titanes!, grita un hombre desde la primera fila. Desde arriba del escenario, les agradecen los ánimos con sonrisas de sufrimiento, porque no es fácil estar apretando los músculos como si se fueran a quedar sin respiración de un momento a otro. Aun así, tienen que hacerlo con todas sus fuerzas y sin dejar de mirar a los jueces que las evalúan. “Nosotras tenemos que seducir al jurado. Da igual como tengas el cuerpo, lo importante es que les hagas gracia”, me había dicho Ariadna, horas antes de salir.

En esta ocasión, la joven no ha conseguido cautivar a los jueces y no se ha clasificado para la final. Las participantes que sí han sido escogidas vuelven al escenario erguidas, con paso firme e insinuante y repiten las mismas poses que anteriormente han hecho. Proclaman ganadora a una chica de 21 años, la más bajita, pero con unos músculos fornidos, más o menos parecidos a los de las demás. “En chicas, los criterios están bastante perdidos. Esto hay que ir a disfrutarlo, porque es muy subjetivo y siempre hay tejemanejes; depende de con qué equipo vayas ayuda”, me explica Ariadna que, aunque no haya obtenido el resultado deseado, no pierde las ganas de seguir superándose.

Tampoco es que ganar signifique demasiado. La primera clasificada recibe una copa, un lote de productos de suplementación y una corona de brillantes para hacerse la fotografía de rigor de la reina de los músculos, o como antes gritaban, la princesa de acero. Las dos chicas que completan el pódium se llevan una copa y las tres finalistas, una medalla.

En la siguiente categoría, hay menos competencia. Solo dos chicas se han presentado a la modalidad de Woman's Physique, la que requiere mayor volumen muscular. Antes de salir a escena, calientan los brazos estirando una cuerda. Visten bikinis brillantes, pelo postizo y maquillaje recargado. La única diferencia respecto a la anterior categoría es que, en este caso, no llevan tacones y van descalzas. Esto se debe a que no solo se pasean por la tarima y ejecutan las poses que les indica la organización, sino que también realizan una coreografía en la que, a través de movimientos secos, dejan ver el trabajo muscular de su cuerpo al ritmo de la música.

La última modalidad femenina del campeonato es la de Bikini Fitness. Es en la que más fisicoculturistas participan. Unas 40 chicas, divididas en varias categorías según la edad y la altura, se pasean por el escenario. Esta vez con tacones y realizando las mismas poses que en las demás modalidades: de frente a los jueces, perfil izquierdo, de espalda a los jueces, perfil derecho y otra vez de frente a los jueces. Esther se mueve de forma coqueta y lanza besos al público. Parece que ha seducido al jurado, porque se alza con el primer puesto. La joven no puede esconder las lágrimas. Lleva mucho tiempo preparándose para este momento. En su mente visualiza las horas invertidas en el gimnasio, los malos momentos, la gula reprimida y el cruasán que se va a comer en cuanto se baje de la tarima. Después de las competiciones, es el único momento en el que hace *Cheat Meal* (comida libre que pueden hacer las fisicoculturistas una vez por semana). Los miembros de la organización le entregan la copa, los productos y le ponen la corona de brillantes. Se la agarra con fuerza con las manos y se une a la fotografía junto a las dos finalistas.

Posan con los brazos para arriba, apretándolos para demostrar que ellas también son fuertes. Sin embargo, es cierto que las chicas Bikini tienen un tono muscular mínimo, sin grandes volúmenes corporales. En este punto, habría que preguntarse por qué si estamos hablando de una disciplina que consiste en el desarrollo muscular del cuerpo, se castiga eso mismo y se evalúan aspectos como la belleza del rostro en detrimento de la musculación. Esto pasa en todas las categorías, como se puede ver en la normativa de la Federación.

En el reglamento de la categoría Body Fitness se establece que:

*El juez deberá primero evaluar la apariencia atlética del físico. Esta evaluación deberá comenzar desde la cabeza y extendiéndose hacia abajo, tomando en cuenta todo el*

*físico. Se deberá tomar en consideración el cabello y la belleza facial, el desarrollo absoluto de una musculatura atlética, la presentación de un físico simétricamente desarrollado y balanceado, la condición y el tono de la piel, y la habilidad de la atleta para presentarse a sí misma con confianza, aplomo, elegancia y gracia. Los distintos grupos musculares deberán tener una apariencia firme y redondeada, con muy poca cantidad de grasa corporal. El físico no deberá ser excesivamente musculado, ni excesivamente delgado, y deberá estar libre de profunda separación y/o definición muscular. Se les deberá rebajar la calificación a los físicos que se consideren muy musculados. El tono de piel deberá tener una apariencia suave, saludable y sin celulitis. El rostro, el cabello y el maquillaje deberán complementar la "Apariencia Completa" presentada por la atleta.*

*(Reglamento de la FEFF, 2017, página 62 )*

En la categoría Bikini Fitness los criterios a tener en cuenta son:

*Se busca una proporción corporal, tono y apariencia saludable, así como belleza facial y detalles asociados a esta; peluquería, maquillaje, tono de piel y color de ésta.*

*(Reglamento de la FEFF, 2017, página 67)*

En el reglamento de Woman's Physique, también se repite lo mismo que en las demás modalidades:

*El juez deberá evaluar la condición general física, atlética y femenina de la competidora. Esa evaluación debe comenzar desde la cabeza hacia abajo teniendo todo el físico en cuenta. La impresión general que proyecta su constitución, teniendo además en cuenta el pelo y rasgos faciales, así como el desarrollo general de su musculatura, que presente un físico balanceado, simétricamente equilibrado, condición de la piel, tono de la misma, y la confianza que proyecte con su puesta en escena de la competidora.*

*(Reglamento de la FEFF, 2017, página 81)*

Entonces, ¿por qué lo llaman fisicoculturismo cuando parece más un concurso de belleza? La respuesta de la Federación Española de Fisicoculturismo respecto a esto es la siguiente: “en un campeonato se valora el aspecto "atlético" y deportivo del participante, un aspecto que es imposible de conseguir sin la práctica continuada de ejercicio físico y de llevar una dieta controlada y regulada”. Además, para diferenciar esta disciplina de un concurso de belleza añade que “una participante de un evento de belleza, sencillamente, quedaría siempre última en un certamen de fisicoculturismo al carecer de tono muscular y un físico atlético, como el que exige este deporte”.

A pesar de todo, gran parte de las fisicoculturistas asumen el rol que, desde la Federación, se les ha impuesto y que no es más que una consecuencia de la presión social que no acepta la posibilidad de otros modelos. Como hemos visto antes, la categoría más numerosa, en este caso Bikini Fitness, es justamente la que menos desarrollo muscular requiere y la que, según Ariadna, participante en Body Fitness, más se parece a un certamen de belleza. A la joven no le parece lógico que se mida lo guapa que eres en un campeonato en el que los músculos deberían ser el único foco de atención: “no me parece bien que se valore la belleza facial, porque eso no se entrena”. Aun así, cree que esto no es más que una estrategia económica, “de algo tienen que vivir”, lamenta.

No va desencaminada. Para competir, las fisicoculturistas tienen que estar federadas, es decir, pagar a la Federación una cantidad económica para poder participar en las competiciones que quieran. Si van por equipo, son 85 euros al año y si se presentan de forma individual, son 125 euros al año. Por lo tanto, la categoría femenina más rentable para la Federación es la de Bikini Fitness. Según la información facilitada por el portavoz de la Federación, el futuro del fisicoculturismo es alentador. “En los últimos diez años, se han multiplicado por más de cinco el número de licencias federativas, principalmente en la modalidad de Bikini Fitness”, declara.



Categoría Body Fitness (Ariadna es la última de la izquierda)



Las chicas de Bikini Fitness salen a escena (Esther es la última de la izquierda)

## Un negocio boyante

Primero fue el running, luego el pádel y ahora el fitness. Posiblemente sea una moda y el año que viene será otra cosa, pero si esto ocurre “quedará la gente a la que le apasiona esto, como yo”, afirma Esther. Ella es policía y estudia a distancia la carrera de Criminología, pero tal es la pasión que siente por el fisicoculturismo, que ha decidido dejar su trabajo, temporalmente, para centrarse en la competición y en su labor como coach nutricional. Esta disciplina le ha hecho descubrir a lo que verdaderamente se quiere dedicar. Ahora tiene una página web para asesorar de forma online y hace consultas presenciales en un gimnasio de Granollers. “Preparo a la gente que quiere coger otros hábitos, siempre hay quién necesita un cambio, igual que el que he experimentado yo”.

La competición es la manera que tiene de dar a conocer su trabajo como preparadora, aunque todavía tiene que ver si es viable para tomar la decisión de dedicarse a esta actividad a tiempo completo. Las redes sociales también le son de gran ayuda para llegar a un público más amplio, interesado en conocer lo que hace. Concretamente, en Instagram tiene casi 30.000 seguidores y empezó a utilizarlo por entretenimiento. Ahora, en cambio, es una herramienta de negocio que, además de ayudarle a captar a más clientes, le ayuda a que las marcas le patrocinen. Sube fotografías de sus entrenamientos, del estado de su cuerpo o de su vida personal, como cuando se casó. “Intento poner un poco de todo, pero, sobre todo, lo enfoco al mundo de la competición y del fisicoculturismo que es por lo que me siguen. Es duro exponerte cada día, pero lo tienes que hacer, si quieres que alguna firma te ayude de alguna manera”.

A fuerza de mostrarse en el escaparate cibernético, ha conseguido ganar muchos seguidores y obtener cientos de *me gusta* en sus publicaciones. El sociólogo Enrico Mora ve en el uso de las redes una herramienta de activismo feminista. “Aunque esta chica no esté en ningún grupo feminista ni organización política, su actividad tiene efectos políticos. Montar un perfil cuyo efecto es que lo que hace pueda ser una actividad atractiva para determinadas mujeres es una forma de participar en un proceso para reducir las cuotas de sexismo que hay en tantas actividades”. Sin embargo, Marcela Herrero, psicóloga deportiva, cree que la utilización de las redes sociales para estas chicas es sinónimo de exhibicionismo, “son personas que se aíslan para llegar a su objetivo y subiendo fotografías están compensando una soledad tremenda. El problema

es que una fotografía es una imagen, algo que tú creas, es una caricatura de ti misma que no es real”.

No obstante, Esther me habla de que uno de sus principales objetivos es sacar un beneficio económico con las redes sociales. Precisamente, gracias a mostrarse en internet y obtener seguidores y *likes*, alguna marca se ha interesado en ella. En estos momentos, trabaja con la firma de bikinis que lleva en las competiciones y que pueden llegar a costar unos 500 euros de media. También colabora con marcas de productos de suplementación, necesarios para la dieta de toda fisicoculturista. El pacto consiste en que le envían los productos para que ella los publicite y, así, pueda ahorrarse una buena cantidad de dinero.

Ariadna, en cambio, no tiene esa suerte y además de los 75 euros que tiene que pagar al año a la Federación Española de Fisicoculturismo, los 200 euros si compite internacionalmente y los vuelos, los hoteles, el tinte, la comida y los gastos de sus acompañantes, tiene que pagar el bikini y los productos de suplementación. “Es un deporte que es muy bonito, pero es muy sacrificado, es muy caro y no está recompensado a nivel económico”, afirma Esther, que aún se puede dar por satisfecha.

Es cierto que es difícil vivir del fisicoculturismo. En las competiciones, como he podido comprobar en la que he asistido como espectadora, quien gana se lleva una copa, una medalla y, a veces, los de la federación se estiran y les regalan productos. Tanto dinero invertido que solo se recompensa con la efímera satisfacción de un podio que se convierte en la motivación necesaria para seguir adelante y no desistir. Por eso, la mayoría de competidores amateur tienen su trabajo aparte, pero suelen ser profesiones afines a la misma industria. Ariadna, por ejemplo, ahora ha abierto una tienda de suplementación deportiva, después de dedicarse toda su vida a ser administrativa.

### **El dopaje, la gran lacra**

Para conseguir un cuerpo musculado, las fisicoculturistas llevan a cabo una dieta estricta y muy bien pautada. Sin embargo, necesitan reforzar su alimentación con las llamadas sustancias ergogénicas, es decir, suplementos alimenticios legales, que solo son efectivos dentro de un plan completo que incluya dieta equilibrada y entrenamiento físico adecuado. De lo contrario, los resultados deseados no aparecerán o serán mínimos.



Entre las sustancias que más se utilizan en el fisicoculturismo, destacan los multivitamínicos, la glucosamina para la salud de las articulaciones, los aminoácidos de cadena ramificada (BCAA) para ayudar a la recuperación muscular y la creatina para aumentar el tamaño celular. Según el nutricionista y responsable técnico del máster en nutrición en la actividad física y el deporte de la Universidad de Barcelona, Jaume Giménez, los suplementos deportivos se suelen utilizar en este tipo de disciplina para conseguir objetivos de forma más rápida, disminuir volúmenes importantes de comida y cubrir los pre y post entrenamientos con nutrientes de fácil digestión y asimilación de los mismos. El fisiólogo August Corominas, por su parte, cree que, haciendo una dieta equilibrada y tomando un poco más de proteínas de la cuenta sería suficiente, “lo que pasa es que es más fácil tomar sustancias ergogénicas y si le pones un poquito de testosterona pues ya no hace falta más”, explica.

Debido a las diferencias biológicas entre sexos, es evidente que las mujeres no podrán conseguir la misma cantidad de masa muscular que los hombres. “Ambos sexos producen las hormonas testosterona y estrógenos, sin embargo, la cantidad producida es diferente. Los hombres producen hasta 10 veces más testosterona y esta contribuye al incremento de masa muscular y disminución de grasa”, afirma el nutricionista Jaume Giménez.

Por eso, cuando una mujer tiene un objetivo de hipertrofia muscular, por encima de la naturaleza y capacidad corporal, se tiende a utilizar sustancias ilegales que pueden comprometer la salud de forma severa. En el caso de los esteroides anabolizantes-androgenizantes, tal y como indica Giménez, muchos de los efectos adversos están relacionados con la formación de derivados producidos durante las transformaciones que sufre la testosterona. Las consecuencias que esto supone conllevan la alteración de características, tanto físicas como hormonales y de funcionamiento normal del organismo. “Estaríamos hablando de crecimiento de vello en cara o cuerpo, cambios en la voz, aumento del clítoris, disminución del tamaño de los pechos y amenorrea, desarrollo de hipertensión arterial y riesgo de trombosis, formación de cálculos renales, disfunciones hepáticas, disminución de anticuerpos o deshidratación”, concluye el experto.

El fisicoculturismo siempre ha estado relacionado con el dopaje. La mayoría de la sociedad no cree que los hombres, pero más aún las mujeres, puedan obtener unos

cuerpos musculados de forma natural. Sin embargo, actualmente, la Federación Española solo cuenta con dos casos detectados, un hombre y una mujer, y ambos por el uso de sustancias diuréticas.

Cabe destacar que solo se hacen controles en los campeonatos nacionales e internacionales, ya que la Federación de Fisicoculturismo es signataria del código AMA (Agencia Mundial Antidopaje) y está sujeta a su política antidopaje. En los regionales, como por ejemplo el de hoy en Platja d'Aro, en cambio, no hacen. Lo que sí llevan a cabo en estas competiciones, me explica Marcos Herrera, es un diagnóstico visual exhaustivo para ver si existe ginecomastia (desarrollo anormal de las glándulas mamarias en los hombres), dilataciones de abdomen extremas o deformidades antinaturales en los grupos musculares. “Es prácticamente imposible realizar controles antidopaje en aquellos campeonatos que no tienen un reconocimiento de las autoridades locales y por tanto no disfrutan de ningún tipo de subvención estatal”, afirma el portavoz de la Federación. Sin embargo, si en el diagnóstico visual se aprecia alguna anomalía que anuncie la posibilidad de dopaje, “la penalización puede ser de 4 años de inactividad, tal y como indica la AMA”, explica.

Ariadna no descarta el uso de dopantes en algunos casos. “Si tu cuerpo llega un momento que no da más de sí, puedes ayudarlo mínimamente, pero primero esfuérzate, pasa hambre, reedúcate”. Esta afirmación demuestra hasta qué punto la obsesión por la imagen condiciona su vida y sus valores. Aunque ahora piensa tomarse las cosas con más calma, la psicóloga Marcela Herrero no tiene tan claro que esa calma de la que habla Ariadna sea real, “nunca van a tener el cuerpo perfecto y nunca van a estar satisfechas con lo que consigan, porque tampoco tienen un indicador o parámetro para decir basta. ¿Cómo saben que ya han llegado a tener lo que querían?, ¿cómo saben cuándo parar?, se pregunta Herrero.

De momento, el propósito de Ariadna es ese. Piensa en no tirar la toalla y seguir mejorando día a día, a pesar de que en las competiciones no se le reconozca su trabajo. La joven sale del vestuario, en el que se ha quitado el bikini y se ha puesto de nuevo el chándal que traía. Las luces del escenario se apagan y la sombra de la derrota

desaparece en cuanto se encuentra con su familia. “Yo ahora soy feliz así y si puedo inculcarle el deporte a mi hija y que no pase una adolescencia como la mía, lo haré”.

### **Luces y sombras: reflexión final personal**

Son casi las cuatro de la tarde y el Palacio de Deportes y Congresos de Platja d'Aro (Girona) se va vaciando. Las fisicoculturistas que han ganado copa y medalla siguen haciéndose fotografías con sus premios en la pista del pabellón y las que no tienen nada que celebrar, con su mochila de deporte a cuestas, se despiden de la competición hasta la próxima. Comentan los resultados con sus entrenadores y familiares, pero sin darle mayor importancia, porque hoy, por fin, pueden saltarse la dieta.

Al fin, salgo del recinto y busco algún restaurante que no haya cerrado la cocina ni tampoco que sea demasiado caro, pues los 20 euros de entrada al campeonato me han quitado parte del presupuesto con el que contaba. El precio para ver la exhibición es demasiado elevado para lo que realmente es: chicas y chicos luciendo su cuerpo, paseándose por un escenario y posando durante casi 5 horas, alimentando su ego con la mirada de los presentes.

El evento, por tanto, se caracteriza por su monotonía. Todos los participantes hacen lo mismo y, al final, acabas por entretenerte adivinando quién será el ganador de cada modalidad. La casualidad hace que acierte bastante, aunque no entienda demasiado de músculos ¿o debería decir belleza?

La verdad es que no queda claro en qué se fijan los jueces para elegir a sus preferidas. Las fisicoculturistas salen tan arregladas, que llaman más la atención los complementos que su desarrollo muscular. Además, en la categoría Bikini, la más demandada, las deportistas tienen un cuerpo casi normativo, por la poca musculación que presentan. Esto demuestra otro triunfo de la presión social, que no acepta la diversidad ni la existencia de otros modelos que no sean los clásicos. Según mi opinión y lo que he podido observar, parece que la mayoría de estas deportistas tampoco aceptan los cuerpos musculados y ceden ante los patrones estéticos imperantes.

Asimismo, lo que en principio puede parecer una oportunidad para romper con los prejuicios sociales ante una mujer musculada, a la práctica no se traduce así. La hiperfeminización de las participantes y la valoración de los rasgos faciales en

detrimiento de la musculación recuerda más a un certamen de belleza que a una competición fisicoculturista. Por tanto, poco ha cambiado desde la celebración del primer campeonato de esta disciplina en 1977.

## **Bibliografía**

Federación Española de Fisicoculturismo. Reglamento (2017). Recuperado de:  
<https://goo.gl/Xn5qcI>.

Pearl, B. Moran, G. (2003). La Musculación. Paidotribo. Disponible en:  
<https://goo.gl/nmmN5>

Soley-Bertran, Patricia. (2010). Cuerpo e identidad de género, Reflexiones en femenino. Centro Francesca Bonnemaison, Diputación de Barcelona. Disponible en:  
<https://goo.gl/rBRSNt>

# **Anexos**

Nombre: [REDACTED]

LUNES Y MARTES 5 A 6 LITROS DE AGUA  
COMER SIN SAL



**COMIDA 1:**

**3 PASTILLAS DE TYROGULL EN AYUNAS**

1 Pastilla del Multivitamínico + 1 pastilla de thermo shock + 2 WATER CUT +  
1 potasión 600mg(comprar farmacia)  
5 ESPARRAGOS + 80gr de pollo o pavo hervido

**COMIDA 2:**

100gr de endivias con vinagre de manzana  
100gr de pescado blanco hervido

**COMIDA 3:**

1 Pastilla del Multivitamínico+ 2 WATER CUT + 1 potasión 600mg(comprar farmacia)  
100gr de pepino con vinagre de manzana  
80gr pollo o pavo hervido

**COMIDA 4:**

100gr de pescado blanco hervido

**COMIDA 5:**

1 Pastilla del Multivitamínico  
100gr de endivias con vinagre de manzana  
100gr de pescado blanco hervido

**Antes de entrenar:**

1 tapón L-CARNITINA + 1 cacito de bcaa's con glutamina

**Despues de entrenar:**

1 cacito de bcaa's con glutamina + 1 toma de calcio y magnesio

**Antes de acostarse:**

1 cacito de bcaa's con glutamina + 2 WATER CUT

**Indicaciones:**

antes del desayuno: 45min de cardio y tras entrenar 20 min de HIIT y noche 45min + Entrenamiento

No [REDACTED]

MIÉRCOLES 2 LITROS DE AGUA  
COMER SIN SAL



**COMIDA 1:**

**3 PASTILLAS DE TYROGULL EN AYUNAS**

1 Pastilla del Multivitamínico + 1 pastilla de thermo shock + 2 WATER CUT +  
1 potasión 600mg(comprar farmacia) + calcio y magnesio  
100gr de pescado blanco hervido

**COMIDA 2:**

100gr de pepino  
100gr de pescado blanco hervido

**COMIDA 3:**

1 Pastilla del Multivitamínico + 1 pastilla de thermo shock + 2 WATER CUT +  
1 potasión 600mg(comprar farmacia) + calcio y magnesio  
100gr de endivias con vinagre de manzana  
100gr de pescado blanco hervido

**COMIDA 4:**

100gr de pescado blanco hervido

**COMIDA 5:**

1 Pastilla del Multivitamínico + 1 potasión 600mg(comprar farmacia) + calcio y magnesio  
100gr de ensalada de endivias con vinagre de manzana  
100gr de pescado blanco hervido

**Antes de entrenar:**

1 tapón L-CARNITINA + 1 cacito de bcaa's con glutamina

**Despues de entrenar:**

1 cacito de bcaa's con glutamina + 1 toma de calcio y magnesio

**Antes de acostarse:**

1 cacito de bcaa's con glutamina + 2 WATER CUT

**Indicaciones:**

antes del desayuno: 45min de cardio y tras entrenar 20 min de HIIT y noche 45min + Entrenamiento



JUEVES (1 VASO DE AGUA POR COMIDA)  
VIERNES (1/2 VASO DE AGUA POR COMIDA)  
COMER sin SAL



**COMIDA 1: 1 ALDACTONE el viernes**  
**3 PASTILLAS DE TYROGULL EN AYUNAS**

**1 aldactone 100mg comprar farmacia**

1 Pastilla del Multivitamínico + 1 pastilla de thermo shock + 2 WATER CUT +  
1 potasión 600mg(comprar farmacia) + calcio y magnesio  
100gr de pescado blanco hervido

**COMIDA 2:**

100gr de pescado blanco hervido

**COMIDA 3:**

1 Pastilla del Multivitamínico + 1 pastilla de thermo shock + 2 WATER CUT +  
1 potasión 600mg(comprar farmacia) + calcio y magnesio  
100gr de pescado blanco hervido

**COMIDA 4:**

100gr de pescado blanco hervido

**COMIDA 5:**

1 Pastilla del Multivitamínico + 1 potasión 600mg(comprar farmacia) + calcio y magnesio  
100gr de pescado blanco hervido

**Antes de entrenar:**

1 tapón L-CARNITINA + 1 cacito de bcaa's con glutamina

**Despues de entrenar:**

1 cacito de bcaa's con glutamina + 1 toma de calcio y magnesio

**Antes de acostarse:**

1 cacito de bcaa's con glutamina + 2 WATER CUT

**Indicaciones PARA JUEVES:**

antes del desayuno: 45min de cardio y tras entrenar 20 min de HIIT y noche 45min + Entrenamiento

**SABADO (2 DEDOS DE AGUA DE UN VASO DE AGUA POR COMIDA)  
COMER sin SAL**



**COMIDA 1: 1 aldactone 100mg**

+ 1 potasión 600mg(comprar farmacia) + calcio y magnesio  
3 tortitas de arroz + 80gr de pollo o pavo hervido

**COMIDA 2:**

100gr de patata + 80gr de pollo o pavo hervido

**COMIDA 3:**

+ 1 potasión 600mg(comprar farmacia) + calcio y magnesio  
100gr de arroz + 80gr ternera

**COMIDA 4 aqui cortar el agua hasta el desayuno:**

3 tortitas de arroz + 80gr de pollo o pavo hervido

**COMIDA 5 :**

100gr de arroz + 80gr de pollo o pavo hervido

**COMIDA 6 :**

+ 1 potasión 600mg(comprar farmacia) + calcio y magnesio  
COMIDA EXTRA

**Indicaciones:**

45min de cardio en ayunas sin entrenar

Antes de acostarte la toma de 1 forduran

---

**domingo SIN AGUA**  
**COMER con SAL**

---



**COMIDA 1: 1 forduran**

+ 1 potasión 600mg(comprar farmacia) + calcio y magnesio  
3 tortitas de arroz + 1 cucharada de mantequilla de cacahuete  
2 huevos fritos

**COMIDA 2 por si falta alguna comida:**

100gr de patata + 80gr de pollo o pavo hervido