



UNIVERSITAS
Miguel Hernández

Universidad Miguel Hernández de Elche
Facultad de Ciencias Sociales y Jurídicas de Elche
Titulación de Periodismo

Trabajo Fin de Grado - Curso 2023-2024

Título:

‘Mujeres en el culturismo. Un reportaje sobre imágenes y estereotipos’

Tipo de trabajo:

Reportaje en formato podcast

Alumna:

Nuria Sánchez Grau

Tutora:

Purificación Heras González



Resumen y abstract

Históricamente, los deportes eran considerados un asunto masculino, dejando a las mujeres fuera de la práctica, dado que a la mujer se le relacionaba con valores alejados de la competitividad y la fuerza que requieren las prácticas deportivas competitivas.

El culturismo empezó a practicarse por hombres mucho antes que por mujeres. Se considera que la época dorada del culturismo masculino empezó en los años 40, mientras que las primeras competiciones en las que pudieron participar mujeres tuvieron lugar en los años 80.

A día de hoy, este deporte se sigue percibiendo como masculino, debido a los estereotipos que todavía envuelven a las mujeres. En este reportaje nos centramos en exponer las vivencias de las mujeres culturistas en su contexto actual deportivo en España.

Palabras clave: culturismo femenino, reportaje, mujeres, corporalidades, competiciones.

Historically, sports were considered a male affair, leaving women out of the practice, since women were associated with values far removed from the competitiveness and strength required by competitive sports practices.

Bodybuilding began to be practiced by men much earlier than by women. It is considered that the golden age of male bodybuilding began in the 1940s, while the first competitions in which women could participate took place in the 1980s.

To this day, the sport is still perceived as masculine, due to the stereotypes that still surround women. In this report we focus on exposing the experiences of women bodybuilders in their current sport context in Spain.

Keywords: female bodybuilding, reportage, women, corporeality, competitions.



Contenido

1. Introducción y justificación	5
2. Material y método de trabajo.....	8
Cronograma de trabajo.....	8
Guion del reportaje: 'Mujeres en el culturismo. Un reportaje sobre imágenes y estereotipos'	12
Episodio 1: ¿Qué es el culturismo?.....	12
Episodio 2: ¿Qué aporta el culturismo a la vida de las atletas?.....	13
Episodio 3: ¿Qué sacrifican las mujeres que deciden competir en culturismo?	14
Episodio 4: ¿A qué peligros se enfrentan las atletas a nivel mental?	16
Episodio 5: ¿A qué prejuicios se enfrentan las mujeres culturistas?.....	18
4. Interpretación derivada de la investigación	21
5. Bibliografía y fuentes documentales.....	23
6. Material utilizado para la producción del podcast.....	25
7. Anexo I / Anteproyecto	26
Temática, enfoque y justificación.....	26
Presentación de los objetivos	27
Principales hipótesis	28
Cronograma de trabajo.....	28
Selección, presentación y justificación de las fuentes propias y documentales que aparecerán en el reportaje. Deben estar confirmadas.....	31
8. Presentación de la autora y breve currículum.	33

1. Introducción y justificación

Históricamente se ha relacionado a hombres y mujeres con valores y características personales diferentes. Al hombre se le ha relacionado con el liderazgo, la competitividad, la determinación, la fuerza, la agresividad, etc. A la mujer, sin embargo, se le ha relacionado con la sumisión, con la delicadeza, con la corrección, el orden... (Teijeiro, D. R., et al., 2005: 1). Teijeiro et al. (2005) exponen la situación histórica de la mujer en el deporte:

A lo largo de la historia del deporte, se han marcado diferentes pautas que han supuesto una importante influencia androcéntrica que ha situado al hombre en el centro, como modelo masculino con respecto a la mujer, con lo que las féminas han sido ignoradas, provocando con ello una serie de situaciones sexistas y una serie de estereotipos formados en torno a la concepción del cuerpo de la mujer, sus posibilidades y funciones que es necesario tener en consideración (Teijeiro, D. R., et al., 2005: 6).

Así, la consideración de que los hombres son mejores en los deportes, ha existido siempre. Y, los mismos deportes practicados por mujeres han sido etiquetados con la palabra “femenino” detrás del nombre del deporte, como si se tratara de uno diferente. El deporte masculino carece de esta etiqueta. El fútbol masculino es solo fútbol, y así con todos los deportes. Así, según Teijeiro et al. (2005), ser hombre favorece en la práctica deportiva:

De esta forma el sexo, según García y Asins (1994), se convierte en una variable discriminatoria con relación a la participación en las actividades deportivas: pertenecer al sexo masculino favorece, indudablemente, esta participación (Teijeiro, D. R., et al., 2005: 6).

En el caso concreto del culturismo, la incorporación de las mujeres en el deporte a nivel competitivo fue bastante tardía, en los años 80, mientras que la época dorada del culturismo masculino empezó en la década de los 40. En este deporte, la visibilidad de las atletas femeninas se hace especialmente difícil, ya que todavía existen debates sociales sobre la feminidad y su vinculación con la musculatura. Sánchez (2014) habla de la concepción de feminidad impuesta:

Schilling y Bunsel (2009: 148) refieren que “la mujer culturista es considerada escandalosa a juicio de los ‘normales’ debido a que rechaza los roles, costumbres, técnicas corporales y apariencias relativamente pasivos asociados con el aprendizaje

en la feminidad occidental (...) y están adoptando modos masculinos de apariencia física, comportamiento, acción, experiencia y consumo” (Sánchez, M. J., 2014: 2) Tejeiro et al. (2005), explican a qué se deben estas consideraciones sobre la feminidad:

Tradicionalmente la consideración histórica de la mujer ha sido biológica y ha estado fuertemente condicionada por su sexo genético que le posibilita la capacidad de procrear. Por ello a la mujer no le ha sido fácil asumir su corporeidad desde la libertad personal, propiciándose, en cambio, la consideración implícita de que el cuerpo de la mujer no es un cuerpo para ella sino un cuerpo para los demás (Tejeiro, D. R., et al., 2005: 4).

Estos debates acentúan la discriminación que sufren las mujeres culturistas, ya que su figura no solo es juzgada como deportista, sino también como mujer. Se da por hecho que los músculos y la fuerza son cuestiones masculinas, por lo que estas deportistas sufren una discriminación añadida causada por su apariencia física.

Este deporte ha evolucionado considerablemente en los últimos años, esto se puede observar en el número de licencias federativas y tarjetas profesionales otorgadas por la Federación internacional de Fitness y Fisicoculturismo (IFBB), así como en el número de competiciones celebradas. Con este aumento de practicantes y de públicos interesados crece también su alcance, y por tanto, las opiniones emitidas por amplias audiencias.

El presidente de la IFBB, Rafael Santonja, afirma que estamos viviendo una revolución del fitness, debido al número de interesados en esta disciplina.

Hay atletas que señalan las dificultades añadidas que supone ser mujer en la práctica de este deporte.

La competidora Esther Granero, en una entrevista para *La voz de Almería*, expresa: “ser mujer culturista en la vida diaria es complicado, sobre todo porque te enfrentas a los prejuicios. Yo los veo a diario cuando, incluso compañeros de entrenamiento, te dicen que para qué quieres tanto músculo, que pareces un hombre, que tienes espalda de camionero...”.

Virginia Sánchez, también culturista, explica en una entrevista para *Herrera en COPE*: “Se sigue viendo un poco mal que una mujer tenga desarrollo muscular”.

Además, dentro del culturismo y de los medios especializados, tampoco se les da la misma importancia a deportistas hombres y mujeres.

Beatriz Ferrús Antón (2005) lo expone así en la revista *Lectora: revista de dones i textualitat*:

Aunque la mayor parte de las revistas culturistas de gran tirada presentan en sus portadas siempre una pareja mixta de culturistas en un ejercicio de igualación de sexos, el número de páginas interiores que se dedica a hombres y mujeres sigue inclinándose la balanza destacadamente del lado masculino (Antón, B. F., 2005: 111)

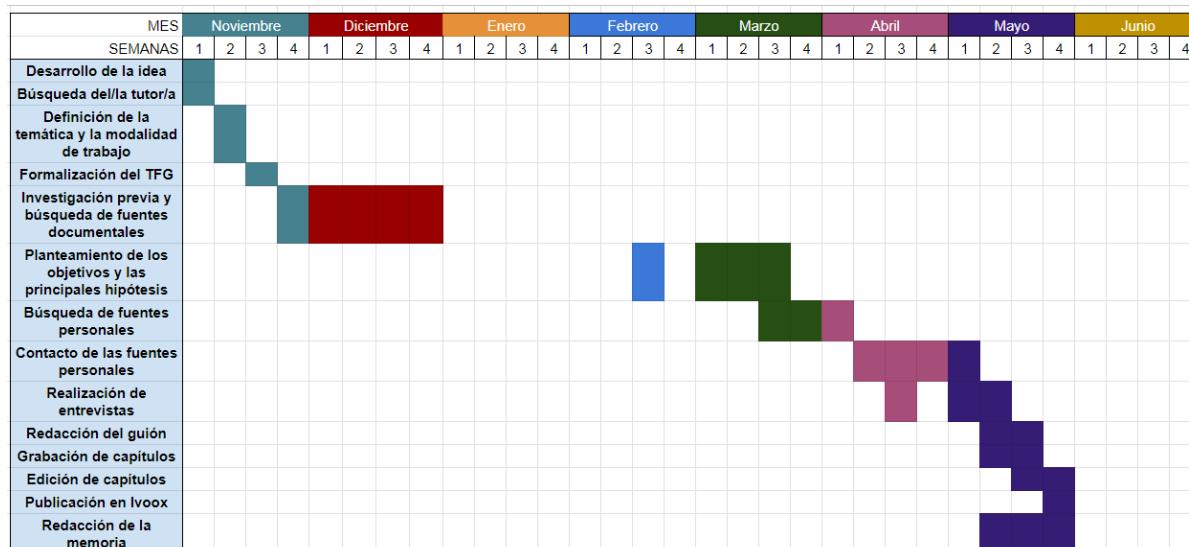
Por otra parte, la repercusión mediática de algunos deportes ha estado históricamente centrada en aquellos de mayor popularidad y practicados por hombres. Esta tendencia se ha tratado de modificar, se ha observado un mayor interés por parte de los medios por ofrecer informaciones relacionadas con la práctica deportiva femenina. En los Juegos Olímpicos de Río 2016, el espacio que se le proporcionó al deporte femenino en el medio de comunicación español *ABC* alcanzó la mayor cifra de todos los tiempos, un 31,37% (González, M. Á. B., 2017: 41).

Sin embargo, la visibilidad del culturismo femenino en medios de comunicación aún es escasa.

En este reportaje, se tratará de conocer esta realidad, junto con todas las otras realidades que componen las vivencias de las mujeres culturistas, a través de entrevistas a varias atletas. Con él, se sugerirá una nueva perspectiva y/o visión del deporte y de las mujeres que lo practican.

2. Material y método de trabajo

Cronograma de trabajo



Los pasos seguidos para la creación de este reportaje son los que aparecen en el cronograma:

Para el desarrollo de la idea pensé en realizar un trabajo periodístico sobre un tema que despierta un gran interés en mí: el culturismo, para de esta manera enlazarlo con mi futuro. Desde que empecé a sumergirme en este deporte, noté una desigualdad en cuánto a hombres y mujeres, por eso pensé en llevar a cabo el reportaje desde una perspectiva de género, y esta consideración me llevó a plantearle a Purificación ser mi tutora. Así, empezamos juntas a definir la temática y la modalidad del trabajo, e hicimos la formalización del TFG.

Después, empecé a buscar información, en trabajos de investigación, entrevistas, etc. Empecé a guardar los trabajos científicos publicados que me servirían para la introducción y la justificación del trabajo.

Con toda esta información, pude desarrollar los objetivos de mi reportaje y las principales hipótesis.

Contacté con más de 20 atletas, y llegué a concertar entrevistas con 6. Sin embargo, tres de ellas cancelaron en el último momento o no se presentaron. Esta fue la parte en la que más problemas se presentaron, la mayoría de las culturistas que contacté vieron mi propuesta, algunas no respondieron, otras sí, pero no llegaban a concretar en una fecha.

También contacté con dos psicólogas, estas dos fuentes fueron muy accesibles. Las fuentes propias utilizadas finalmente para este reportaje fueron: Paula Fernández, Carmela Fernández, Irene Barbero, Eva León y Paula Selva.

Paula Fernández es una atleta profesional de culturismo femenino de la categoría wellness. También es co-propietaria de un gimnasio y realiza entrenamientos personales.

Carmela Fernández es una atleta profesional de la categoría Women's Physique, y también es propietaria de una tienda de suplementación. También es asesora deportiva y realiza entrenamientos personales.

Irene Barbero es una competidora amateur que ha pasado por varias categorías. Es profesora e investigadora en la Universidad Europea, y participó en un trabajo de investigación sobre roles y estereotipos de género en el culturismo de competición.

Eva León es profesora del área de psicología de la Universidad Miguel Hernández de Elche, también es miembro del grupo de Investigación e Intervención en Trastornos de la Conducta Alimentaria.

Paula Selva es psicóloga y realizó su trabajo de fin de grado sobre la vigorexia.

Quise elegir a atletas de diferentes categorías, para abarcar la mayor parte de la realidad de las culturistas que fuera posible. Mi tutora y yo también vimos conveniente contactar con psicólogas porque la dimensión psicológica de este deporte juega un gran papel en su desempeño.

Por tanto, el contacto de las fuentes y la realización de las entrevistas los fui realizando de manera simultánea.

Una vez tenía las entrevistas, empecé a extraer los cortes de voz con la información más relevante que respondía a las preguntas que me hice al plantear esta temática. Con ello, planteé una estructura para el reportaje, dividida en capítulos.

Con el primer capítulo se pretende introducir el culturismo. Dado que este reportaje trata de visibilizar el culturismo femenino y contar las vivencias de sus atletas, en esta introducción se aborda el deporte de una manera introductoria, para llegar a públicos no especializados en el deporte, y así, acercarlo a más personas.

La entradilla trata de romper el prejuicio principal que afecta al culturismo para crear interés en las personas que no se sienten atraídas a este deporte: la superficialidad en la que se cree que se basa. El párrafo clave justifica la entradilla con la introducción de una cita de una autoridad en el culturismo: Rafael Santonja, presidente de la Federación Internacional de Fitness y Fisicoculturismo, y sirve para introducir esta

federación, que se nombrará a lo largo del reportaje. En el resto del capítulo, se trata de exponer mediante datos, la situación actual del culturismo femenino y establecer los objetivos del reportaje.

El resto de capítulos se dividen en temáticas, para abordar en cada uno de ellos una parte de la realidad del deporte: facilidades o aportaciones, dificultades o sacrificios, salud mental y prejuicios o críticas.

Después de la redacción del guion, siguiendo la anterior estructura, se procedió a la grabación y posterior edición del reportaje. Una vez editado se publicó en la plataforma Ivoox.

La redacción de la memoria se llevó a cabo mientras se realizaban entrevistas y se escribía el guion. Y se terminó cuando el podcast ya había sido terminado y publicado. La estrategia de difusión que planteo para este reportaje es la siguiente:

Dado que los objetivos de este reportaje se centran en dar a conocer la situación de las mujeres culturistas en España, el público objetivo serán públicos no especializados en este deporte, aunque también será interesante para las personas que ya estén familiarizadas con él.

Mediante la creación de una cuenta en redes sociales tales como Instagram y TikTok, se realizarían publicaciones con algunas de las citas más relevantes. En TikTok, se compartirían las citas en formato audio, con subtítulos e imágenes de stock llamativas y relacionadas con la temática, a modo de pequeños adelantos. En Instagram se publicarían los mismos contenidos para el apartado de *reels*, y las citas por escrito a modo de publicación, con una explicación del contexto. Las citas se enfocarían en los aspectos humanos y emocionales, ya que estos son los que más engagement generan. En ambos casos se incluiría un CTA (*call to action*) para dirigir a la audiencia al podcast.

Estos posts y vídeos generarían una expectativa sobre el lanzamiento del reportaje. Los comentarios de estas publicaciones servirían para fomentar el debate sobre los temas tratados, de esta manera quedaría ratificado lo transmitido con el reportaje en cuanto a la opinión social.

También se plantea el uso de Facebook para la promoción de los contenidos publicados a través de los grupos, con especial énfasis en aquellos relacionados con temáticas sociales, feminismo, vida saludable, etc.

La promoción también podría llevarse a cabo a través de la colaboración con las atletas entrevistadas, ya que sus seguidores, generalmente estarán interesados en

escucharles hablar sobre este tema, y ellas también estarán interesadas en compartir sus reflexiones con su público.

Por último, se ofrecería el reportaje a medios de comunicación generalistas y relacionados con el deporte.



3. Contenido del reportaje publicado.

Enlace al reportaje: <https://go.ivoox.com/sq/2437230>

Guion del reportaje: 'Mujeres en el culturismo. Un reportaje sobre imágenes y estereotipos'

Episodio 1: ¿Qué es el culturismo?

Música introductoria.

Locución: Mujeres en el culturismo. Un reportaje sobre imágenes y estereotipos.
¿Qué es el culturismo?

Locución: El culturismo es un deporte que consiste en esculpir un cuerpo, conseguir un físico musculado y definido a través del deporte y la nutrición. Para muchas personas, se trata de algo superficial, pero el culturismo se sustenta sobre unos valores que van más allá del físico: la fortaleza mental, la disciplina, la constancia, la superación...

Rafael Santonja, presidente de la Federación Internacional de Fisicoculturismo y Fitness, conocida como IFBB, única entidad internacional representativa del fisicoculturismo en el mundo, afirma que los culturistas son deportistas que tienen el espíritu de superación, el espíritu de llegar al límite y la ventaja de que este deporte sea también un estilo de vida.

Estos valores asociados a este y a todos los deportes, históricamente han sido considerados masculinos, un hombre tenía que ser fuerte, determinado y competitivo. Las mujeres, en cambio, eran asociadas a valores como la delicadeza, la sumisión y la fragilidad. Por ello, la entrada de la mujer en el deporte fue tardía. En el caso del culturismo, fue en los años 80, cuando este llevaba siendo practicado por hombres desde el siglo XIX, alcanzando su época dorada en los años 40 y 50.

Esta tendencia ha ido cambiando, y cada vez son más las mujeres que practican este deporte. En este reportaje contaremos con la participación de algunas de ellas, como Paula Fernández, competidora de la categoría wellness de la liga profesional de la IFBB, y como Carmela Fernández, también competidora de la liga profesional de la categoría Women's physique, y como Irene Barbero, competidora amateur.

Cada categoría sigue una línea diferente:

En la categoría bikini se busca un físico delgado pero tonificado, de apariencia esbelta.

Wellness es una categoría que busca una asimetría entre tren superior e inferior, siendo el inferior de mayor tamaño.

Figure busca un desarrollo de la masa muscular en equilibrio con todos los grupos musculares, sin llegar al máximo desarrollo muscular.

Women's physique busca un torso en forma de V, con una espalda, hombros y abdomen musculados y unas piernas tonificadas.

Con este reportaje se busca exponer las vivencias de las culturistas en su contexto deportivo en España, incluyendo lo que aporta este deporte a sus vidas, los sacrificios, los peligros y los prejuicios a los que se enfrentan.

Música de salida.

Episodio 2: ¿Qué aporta el culturismo a la vida de las atletas?

Música introductoria.

Locución: Mujeres en el culturismo. Un reportaje sobre imágenes y estereotipos. ¿Qué aporta el culturismo a la vida de las atletas?

Locución: El culturismo aporta experiencias y realiza cambios en muchas facetas de la vida de sus atletas. Algunas de sus aportaciones ocurren a nivel físico, cuando las atletas consiguen los objetivos que se plantean. Otras ocurren a nivel mental, cuando el comienzo de esta práctica deportiva realiza cambios en la psicología de las deportistas.

- Corte de voz 1 de Carmela: Habla de la fortaleza mental que aporta el culturismo como consecuencia positiva de su práctica.
- Corte de voz 2 de Carmela: "para mí, el culturismo es una medicina".

Locución: La psicóloga Paula Selva indica algunos cambios psicológicos que puede ofrecer el culturismo:

- Corte de voz 5 de Paula S: Cuenta algunas consecuencias positivas de empezar en este deporte de manera saludable: aumento de la confianza y la autoestima, un físico que te gusta, aumento de la vida social...

Locución: También aporta una serie de hábitos que son imprescindibles para el desarrollo de este deporte, como una nutrición planificada y basada en objetivos, y el entrenamiento consistente con pesas.

Un físico es algo que no se puede obtener de otra manera que no sea trabajando por él, no se puede comprar ni adquirir sin esfuerzo. Por ello, para mantener esa constancia es necesario tener disciplina.

- Corte de voz 8 de Irene: Lo mejor del deporte es la disciplina, ir más allá de tus excusas.

Locución: La disciplina permite priorizar el bienestar futuro proveniente del alcance de un objetivo personal al placer presente. Por eso juega un papel fundamental para estas atletas, ya que es necesaria para llevar a cabo los planes de entrenamiento y nutrición que tienen establecidos.

- Corte de voz 7 Irene: Se dio cuenta de lo fuerte que puedes llegar a ser con una motivación, cuando quieres algo.

Locución: El culturismo es un deporte que se practica los 365 días del año, ya que su práctica incluye nutrición, deporte y descanso.

Para conseguir un físico competitivo en el culturismo, es necesario realizar entrenamientos muy exigentes varios días a la semana. También es necesario una nutrición adaptada a los objetivos de cada deportista. Las calorías y los macronutrientes que se ingieren dependen de la etapa en la que se encuentre la atleta. La alimentación cambiará si se busca la ganancia de masa muscular en fases *off season* o fuera de temporada o si se busca la pérdida de grasa y la condición propias de la temporada competitiva.

Esto no significa que la restricción de alimentos sea necesaria para desarrollarlo, quienes practican este deporte también realizan comidas fuera de su planificación de manera moderada.

Por estas razones, las vidas de estas personas pueden verse más cuadrículadas o restringidas que las de otras personas, ya que los planes de entrenamiento y nutricionales son inherentes a este deporte.

- Corte de voz 2 Irene: "Para competir tienes que ser extremadamente riguroso con todo".

Música de salida.

Episodio 3: ¿Qué sacrifican las mujeres que deciden competir en culturismo?

Música introductoria.

Locución: Mujeres en el culturismo. Un reportaje sobre imágenes y estereotipos.
¿Qué sacrifican las mujeres que deciden competir en culturismo?

Locución: En los deportes competitivos de alto nivel, todos y todas las atletas sacrifican en mayor o menor medida ciertas partes de sus vidas.

En el culturismo, estos sacrificios se traducen, en ocasiones, en la incompatibilidad de su práctica con ciertas actividades de ocio basadas en comer y beber, o la escasez de tiempo libre y, en niveles altos, se pueden traducir en una pérdida de salud.

En las etapas de preparación para la temporada competitiva, la vida social de las deportistas se ve afectada.

- Corte de voz 1 Paula F: Aislamiento social en fases precompetitivas. “Todo el día haciendo cardio, entrenando y con las comidas”.
- Corte de voz 3 Paula F: “Este deporte te quita mucho, te quita tiempo con la familia...”.

Locución: Francielle Mattos, la atleta wellness 3 veces ganadora del Ms. Olympia, la más alta competición del mundo del culturismo, afirma que la competición de alto nivel siempre implicará la pérdida de un poco de salud.

En algunos niveles competitivos, las y los atletas hacen uso de farmacología, que puede llevar a ciertos peligros sobre la salud. Peligros, que son diferentes para hombres y mujeres.

- Corte de voz 9 Carmela: Habla de diferencias entre el culturismo masculino y el femenino: “nos sacrificamos mucho y no se valora como a los hombres”.
- Corte de voz 9 Paula F: Cuenta que los hombres que compiten ganan más, pero que las mujeres sacrifican más.

Locución: El uso de química puede tener consecuencias graves y bastante notables en las mujeres.

- Corte de voz 4 Paula F: Lo peor de este deporte es tomar sustancias, algún día quiere ser madre y estas sustancias quitan la regla.
- Corte de voz 1 Paula S: Cuenta algunas consecuencias físicas para las mujeres: amenorreas, masculinización, etc.
- Corte de voz 17 Irene: Cuenta algunas consecuencias de la farmacología: vello facial, cambios en la voz...

Locución: Hay competiciones de culturismo natural, algunos y algunas atletas también se mantienen naturales mientras realizan competiciones amateur. Sin embargo, en

las competiciones profesionales quienes que se presentan, lo hacen con condiciones físicas muy difíciles de alcanzar.

- Corte de voz 10 Paula F: “Para llegar más lejos tienes que tomar más (sustancias)”.

Locución: Esto puede llegar a convertirse en una espiral peligrosa para aquellas personas que quieren dedicarse a competir en este deporte, ya que se requiere mucho tiempo para construir un físico competitivo y este tipo de sustancias pueden ser un atajo para conseguirlo.

El presidente de la IFBB, aboga por dar lo mejor de uno mismo dentro de los límites de nuestra genética y nuestra dedicación.

Como pronunció Santonja: “El deporte y la vida, en general, hay que hacerlos sin trampas. El problema no es el fisicoculturismo, es el doping y los atajos”.

Música de salida.

Episodio 4: ¿A qué peligros se enfrentan las atletas a nivel mental?

Música introductoria.

Locución: Mujeres en el culturismo. Un reportaje sobre imágenes y estereotipos. ¿A qué peligros se enfrentan las atletas a nivel mental?

Locución: Desde la psicología, se señala la importancia de que este deporte se lleve a cabo de una manera saludable, ya que la práctica competitiva de alto nivel puede llevar a ciertos peligros.

- Corte 1 Eva León: Cuenta cuál es el límite entre lo saludable y lo obsesivo.

Locución: Cuando una atleta se enfrenta a una preparación, la comida va disminuyendo progresivamente, pero el nivel de los entrenamientos se mantiene, y también realizan sesiones de cardio. Por ello, el cansancio está muy presente en esta etapa, y con él, es más fácil que se manifiesten ciertas emociones o estados de ánimo complicados de gestionar.

Cerca de una competición, la dieta es estricta:

- Corte de voz 7 Paula F: “No te puedes pasar ni un gramo (de comida), 20 gramos cambian el cuerpo muchísimo, no lo sabes hasta que no lo vives”.

Locución: Por eso, las atletas deben gestionar muy bien el deseo de otras comidas fuera de su dieta. Si la temporada competitiva se alarga, la dificultad también.

- Corte de voz 6 Paula F: Cuenta la ansiedad que ha llegado a tener por la comida, estuvo tres meses compitiendo y cuando iba a hacer una comida libre se estudiaba la carta del restaurante y no dormía pensando que iba a comer fuera de su dieta. Cuando acabó estos meses de competición tenía la cara hinchada por la ansiedad.

Locución: También existe el miedo de que una preparación no salga correctamente.

- Corte de voz 5 Irene: Aislamiento social en fase precompetitiva.

Locución: Este miedo puede llevar a una gran preocupación por no llegar a competición con el físico por el que se ha estado trabajando tanto tiempo:

- Corte de voz 6 Irene: Cuenta el nivel de obsesión que alcanzó en la última fase.

Locución: Además, toda esta presión puede hacer que la atleta tenga una percepción distorsionada de su físico y que no se vea suficientemente musculada.

Quienes practican este deporte se enfrentan a la posibilidad de sufrir dismorfia muscular.

- Corte de voz 3 Eva León: Habla de las características de la dismorfia muscular: taparse, aislarse...

Locución: Por ejemplo, Chris Bumstead, 5 veces Mr. Olympia de la categoría Classic Physique dijo en un vídeo mientras estaba entrenando que en adelante solo usaría camisetas grandes porque estaba flaco.

La percepción social ante quienes practican este deporte y alcanzan un gran tamaño y una buena condición, en ocasiones, dista mucho de lo que ellos y ellas ven en el espejo.

- Corte de voz 4 Irene: Cuenta que ve las fotos de cuando compitió y ella no percibe que haya estado así de fuerte nunca.

Las condiciones que se buscan para la competición, por tanto, pueden conllevar ciertos peligros:

- Corte de voz 9 Irene: Existe una posibilidad de caer en un trastorno de la conducta alimentaria y en la dismorfia.
- Corte de voz 3 Paula S: La vida social para los culturistas pasa a un segundo plano.
- Corte de voz 5 Paula F: Conoce a mucha gente que se dedica a esto y solo saben hablar de esto, no tienen nada más en la cabeza.

Locución: Por todas estas razones, desde la psicología y por quienes practican este deporte se señala la importancia de un equipo multidisciplinar alrededor de los y las atletas, que incluya asesoramiento psicológico.

- Corte de voz 10 y 11 Irene: Señala la necesidad de acompañamiento psicológico, en todas las disciplinas. / Señala la necesidad de ayuda para gestionar las emociones postcompetición.
- Corte de voz 2 Eva: Comenta que cree que los culturistas deberían asesorarse también con psicólogos.
- Corte de voz 4 y 7 Paula S: Cree que para estos deportistas es muy importante el asesoramiento psicológico y estar rodeado de profesionales de distintas disciplinas: nutricionistas, entrenadores, preparadores, médicos, psicólogos... / Aconseja un equipo de profesionales de distintas disciplinas para practicar el deporte de manera competitiva.

Locución: El deporte, es muy importante a nivel físico y mental, siempre que sea practicado de manera saludable.

Música de salida.

Episodio 5: ¿A qué prejuicios se enfrentan las mujeres culturistas?

Música introductoria.

Locución: Mujeres en el culturismo. Un reportaje sobre imágenes y estereotipos. ¿A qué prejuicios se enfrentan las mujeres culturistas?

Locución: El body shaming es un término que se utiliza para referirse al comportamiento de algunas personas que opinan sobre el aspecto de otras de manera no solicitada, sugiriéndole algunos cambios. Sobre todo en el caso de las mujeres, cuya corporalidad está muy sometida a estereotipos y prejuicios condicionados por 'la imagen de la feminidad'.

Este fenómeno se relaciona mucho con personas con sobrepeso a las que se les sugiere que adelgacen, o personas muy delgadas a las que se les sugiere que coman más.

Este fenómeno también está muy dirigido hacia personas musculadas, y, en especial, hacia mujeres musculadas.

- Corte de voz 12 Irene: Las personas se permiten un abuso de licencias para opinar sobre cuerpos ajenos: "estás demasiado fuerte".

Locución: ¿A qué se debe esto?

- Corte de voz 14 Irene: Existen ciertos rasgos en el imaginario colectivo sobre cómo debería ser una mujer, cuando se traspasan, existe resistencia.

Locución: Históricamente, la mujer ha tenido cierta presión por encajar en la idea que la sociedad tiene sobre la feminidad: ser pequeña, delgada, frágil... Librarse de estos cánones no es fácil.

- Cortes de voz 3 y 4 Carmela: Habla de las críticas, “me han llegado a decir auténticas barbaridades”. / Cuenta como le han llegado a tratar de señor porque no se fijan en la cara o el pecho solo en los músculos.
- Cortes de voz 7 y 8 Carmela: Cuenta como en verano usaba ropa muy grande y de manga larga para que no le miraran mal o le dijeran algo. / Cuenta que le han hecho sentir muy mal.

Locución: Socialmente, se siguen relacionando los músculos y la idea de desarrollo y fuerza con lo masculino. Y las críticas hacia las mujeres musculadas se disparan en cuanto se sobrepasa un límite socialmente establecido:

- Corte de voz 15 Irene: El culturismo se sigue percibiendo como un deporte de hombres, un hombre tiene que ser fuerte, una mujer puede serlo pero de otra forma más sutil.

Locución: Por ello, algunas categorías, como bikini o wellness, pueden verse menos afectadas por las críticas, dado que estas atletas no son las que desarrollan corporalidades más grandes, sobre todo en cuánto a la musculatura del tren superior.

- Corte de voz 8 Paula F: Comentarios que reciben mujeres de otras categorías, porque la suya le gusta a casi todo el mundo.

Locución: Carmela, atleta de la categoría Women’s Physique, admite que percibe diferencias en la aceptación social entre categorías, ya que incluso los patrocinadores son mucho más escasos en categorías como la suya. También las críticas son muy duras.

- Corte de voz 6 Carmela: El peor insulto que le han hecho es decir “qué asco” al ver una foto suya.

Locución: Por estas razones, este deporte en general está menos aceptado que otros, de manera que el apoyo del círculo cercano también se puede ver afectado cuando alguien decide empezar a practicarlo.

- Corte de voz 2 Paula F: Su familia no fue a verla a ningún campeonato, solo al que se hizo profesional.

Locución: Rafael Santonja nos habla de acercar el culturismo a la gente.

- Corte de voz Rafael en *Érase una vez el culturismo* (13:04-13:44).

Música de salida.



4. Interpretación derivada de la investigación

Para concluir este reportaje, me gustaría reflexionar sobre lo expuesto en él.

El culturismo es un deporte muy sometido a estereotipos, y al igual que en muchas otras esferas de la vida, estos estereotipos se multiplican para las mujeres. La idea que la sociedad tiene de cómo debe ser una mujer, es decir de la feminidad, sigue siendo un tema de conversación mucho más común que el de cómo debe ser un hombre, o qué es la masculinidad. La feminidad no es más que una manera más de decirle a las mujeres cómo deben comportarse para ser deseables para una sociedad que posee una mirada masculina. Todas estas imposiciones sociales y estos cánones desembocan en un mar de críticas, en este caso, dirigidas a las mujeres musculadas. Afortunadamente, parece que la sociedad está cada vez más concienciada y educada en el respeto hacia los cuerpos ajenos. Sin embargo, se legitima de cierta manera el menosprecio hacia las personas musculadas, porque eligen estar de esa manera o porque ver este tipo de corporalidades es menos común.

Creo que es necesaria la visibilización y la inclusión de todos los tipos de corporalidades en las comunicaciones públicas, para llegar así a una normalización de todos los cuerpos que se encuentren dentro de los límites saludables, para que los cánones sociales no se basen en la delgadez extrema que roza la desnutrición, ni en la obesidad, ni en físicos musculados imposibles de alcanzar de manera natural.

Cada individuo es libre de escoger sus hábitos y las sustancias que emplea, pero unos referentes alcanzables naturalmente serían convenientes para poder evitar en mayor medida la aparición masiva de problemas de salud mental, como la dismorfia muscular, que derivan en trastornos de la conducta alimentaria.

El culturismo es un deporte muy bonito, que puede sacar la parte más fuerte de las personas a nivel mental y físico. Pero también es necesario contar toda la realidad que envuelve a este deporte y que lo convierte en uno de los deportes más exigentes y dedicados que existen, sin que ello necesariamente lo categorice como algo malo. Es admirable que estos atletas tengan la capacidad de seguir unas vidas muy cuadrículadas, y aunque toda persona que se lo propusiera de verdad fuera capaz de hacerlo, este deporte no es para cualquiera. No hay una manera fácil de practicarlo, y el sacrificio que requieren es un precio que no todo el mundo está dispuesto a pagar, y eso, para mí, lo hace más admirable.

Con la normalización y la aceptación de este deporte también se llegaría a una mejora de las condiciones de las y los atletas, como por ejemplo mediante la inclusión de asesoramiento psicológico en el equipo multidisciplinar que suele rodear a un atleta. Es un deporte poco estudiado por la psicología, ya que es una muestra difícil de conseguir, como afirma la psicóloga Paula Selva. Por ello, hay pocos estudios en lo referente a la vigorexia y/o la dismorfia muscular, y las personas que lo sufren no suelen acudir a consulta, tal vez por la falta de concienciación al respecto.

En general, este deporte es poco conocido socialmente, por lo que, a simple vista se suele tildar desde el desconocimiento como algo superficial o que se basa en el culto al cuerpo. Sin embargo, es un deporte que puede ayudar a muchas personas, sin necesariamente llevarlo hasta el ámbito competitivo, ya que tiene beneficios para la salud a nivel físico y mental, y necesita de hábitos que potenciarían la calidad de vida de cualquiera que los implementara, como la dieta saludable y el ejercicio físico.



5. Bibliografía y fuentes documentales

- BOE-A-2022-24430 Ley 39/2022, de 30 de diciembre, del Deporte. (s. f.). <https://www.boe.es/buscar/act.php?id=BOE-A-2022-24430#:~:text=El%20deporte%2C%20tal%20y%20como,sociales%20o%20el%20logro%20de>
- Barbero González, Miguel Ángel. (2017). Los Juegos Olímpicos de Río 2016: La explosión del deporte femenino español en *El Diario ABC*. *Citius, altius, fortius: humanismo, sociedad y deporte: investigaciones y ensayos*, 10(1), 39-50. http://cdeporte.rediris.es/revcaf/Numeros%20de%20revista/Vol%2010%20n1/Vol10_n1_BarberoGonzalez.pdf
- Díaz Muñoz, José Manuel. (2023). *Consideraciones estéticas y éticas sobre el culturismo*. (Trabajo Fin de Máster Inédito). Universidad de Sevilla, Sevilla. <https://idus.us.es/bitstream/handle/11441/152013/TFM-D%c3%8dAZ%20MU%c3%91OZ%2c%20JOS%c3%89%20MANUEL.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
- Ferrús Antón, Beatriz. (2005). ¡Que la fuerza te acompañe! Culturismo y cultura popular. *Lectora: revista de dones i textualitat*, 11, 105-114.
- Pujades Martí, Xavier, Garai De Elejalde, Beatriz, Gimeno Marco, Fernando, Llopis Goig, Ramón, Ramírez Macías, Gonzalo, & Parrilla Fernández, José Manuel. (2012). Mujeres y Deporte durante el Franquismo (1939-1975). Estudio piloto sobre la memoria oral de las deportistas. *Materiales para la Historia del Deporte*, X, 37-53. http://polired.upm.es/index.php/materiales_historia_deporte/article/download/4148/4471
- RAE (s. f.). *culturismo* | *Diccionario de la lengua española* (2001). «Diccionario Esencial de la Lengua Española». <https://www.rae.es/drae2001/culturismo>
- Rodríguez Tejeiro, Domingo, Martínez Patiño, María José, & Mateos Padorno, Covadonga. (2005). Identidad y estereotipos de la mujer en el deporte: una aproximación a la evolución histórica. *Revista de investigación en educación*, 2, 109-126. <https://revistas.uvigo.es/index>
- Rodríguez López, Juan. (2000). *Historia del deporte* (2ª edición) INDE. <https://books.google.es/books?hl=es&lr=&id=N90-v1YFDq0C&oi=fnd&pg=PA9&dq=historia+del+deporte&ots=WR A2E6IMvI&sig=zbzXalMa7N2UxDvbTuYr3R-nG0s#v=onepage&q=historia%20del%20deporte&f=false>

Sánchez, Mario Jordi. (2014). El músculo negado. Placer artesano y relaciones socio-afectivas en el culturismo femenino. *Gazeta de Antropología*, 30 (3): artículo 05. En *Cuerpos, Sexualidades y Poder*; monográfico coordinado por José María Valcuende. <http://hdl.handle.net/10481/33812>

Webgrafía:

Butler, George. (Director). (1985). *Pumping Iron II: The Woman* (Documental). White Mountain Films.

Cárdenas, M. R. (2023, 11 noviembre). Es un orgullo poder decir que soy la quinta mujer más fuerte del mundo. *La Voz de Almería*. <https://www.lavozdealmeria.com/noticia/12/almeria/265301/es-un-orgullo-poder-decir-que-soy-la-quinta-mujer-mas-fuerte-del-mundo>

Fitness Style Magazine. (2023, 10 diciembre). *Entrevista exclusiva con el Presidente de IFBB Dr Rafael Santonja | 30 de Noviembre* [Vídeo]. YouTube. <https://www.youtube.com/watch?v=QIqUXW2fNr8>

La Cierva, María Ángeles. (2023, 26 julio). Una mujer culturista explica que «se sigue viendo un poco mal que una mujer tenga desarrollo muscular». *COPE*. https://www.cope.es/programas/herrera-en-cope/noticias/una-mujer-culturista-explica-que-sigue-viendo-poco-mal-que-una-mujer-tenga-desarrollo-muscular-20230726_2830045

REUTERS (2022, 23 junio). Medio siglo del Título IX, el paso de gigante en el deporte femenino: "No sólo cambió EEUU, sino el mundo entero". *EL MUNDO*. <https://www.elmundo.es/deportes/2022/06/23/62b467a8e4d4d8e7478b4580.html>

6. Material utilizado para la producción del podcast

Presentación del reportaje:

- Ivoox.

Grabación de audio:

- iPhone 12

Realización de entrevistas:

- Google Meet.

Software de edición:

- Adobe Premiere Pro 2019.

Música libre de derechos:

Intro:

- Powerful Gym Rock (Pixabay).

Fondo:

- Documentary Background (Pixabay).
- Light Epic Adventure (Pixabay).
- Peaceful Places (Pixabay).
- Rebirth (Pixabay).
- Uplifting Epic (Pixabay).

Audios adicionales:

- Programa de la IFBB *Érase una vez el culturismo* (4).

Imagen libre de derechos para la portada del podcast:

- The Mob Wife vía Pinterest.

7. Anexo I / Anteproyecto

Temática, enfoque y justificación

Temática: El tema de este reportaje es acercarnos al mundo del culturismo practicado por mujeres.

En el fisicoculturismo, como en el resto de deportes, existe una brecha entre atletas femeninas y atletas masculinos. En este deporte especialmente, existen muchos prejuicios dirigidos a las mujeres que lo practican, ya que una creencia extendida en la sociedad es que 'los músculos' y lo que significa, es una cuestión masculina, y por tanto, que las mujeres musculadas adquieren rasgos masculinos y se virilizan a ojos de otros.

Actualmente, la popularidad de este deporte está aumentando y cada vez más personas practican o disfrutan del mismo. Muestra de ello es que existen competiciones con gran relevancia a nivel mediático, como ejemplo, la más importante a nivel global es el Mr. Olympia, en la que, a pesar de que su nombre incluya únicamente el diminutivo del honorífico inglés masculino, compiten hombres y mujeres.

En este contexto, se pretende visibilizar las peculiaridades que este deporte tiene para las mujeres y las consecuencias, positivas y negativas, que experimentan las atletas de este deporte.

Enfoque: El reportaje se llevará a cabo desde una perspectiva de género, mediante las entrevistas a atletas competidoras y a una figura importante del mundo del culturismo como es el presidente de la Federación Internacional de Fitness y Fisicoculturismo (IFBB).

Con él, se trata de exponer todo aquello que envuelve al culturismo femenino: cambios que se producen en las atletas al practicar el deporte, sus dificultades, alimentación, efectos de este sobre la salud mental, críticas recibidas por practicarlo, etc.

Justificación: El presidente de la Federación Internacional de Fitness y Fisicoculturismo (IFBB), Rafael Santonja, afirma que actualmente existe una "revolución del fitness". Con ello quiere decir que cada vez más gente está interesada

en este deporte, y por tanto, su cobertura mediática y su repercusión es cada vez mayor.

Además, este aumento es cuantificable, y se puede observar en el número de licencias federativas y tarjetas profesionales otorgadas por la IFBB.

Con este aumento de la afición y de las audiencias también aumentan las opiniones diferenciadas dependiendo de que se refieran a hombres o a mujeres.

La atleta Esther Granero, en una entrevista para *La voz de Almería*, expresa: “ser mujer culturista en la vida diaria es complicado, sobre todo porque te enfrentas a los prejuicios. Yo los veo a diario cuando, incluso compañeros de entrenamiento, te dicen que para qué quieres tanto músculo, que pareces un hombre, que tienes espalda de camionero...”.

Virginia Sánchez, también culturista, explica en una entrevista para *Herrera en COPE*: “Se sigue viendo un poco mal que una mujer tenga desarrollo muscular”.

Por tanto, con este reportaje se trata de sugerir una nueva perspectiva y/o visión del deporte y de las mujeres que lo practican.

Presentación de los objetivos

Objetivo general: acercar el conocimiento de las experiencias y rasgos de la práctica del culturismo femenino en España.

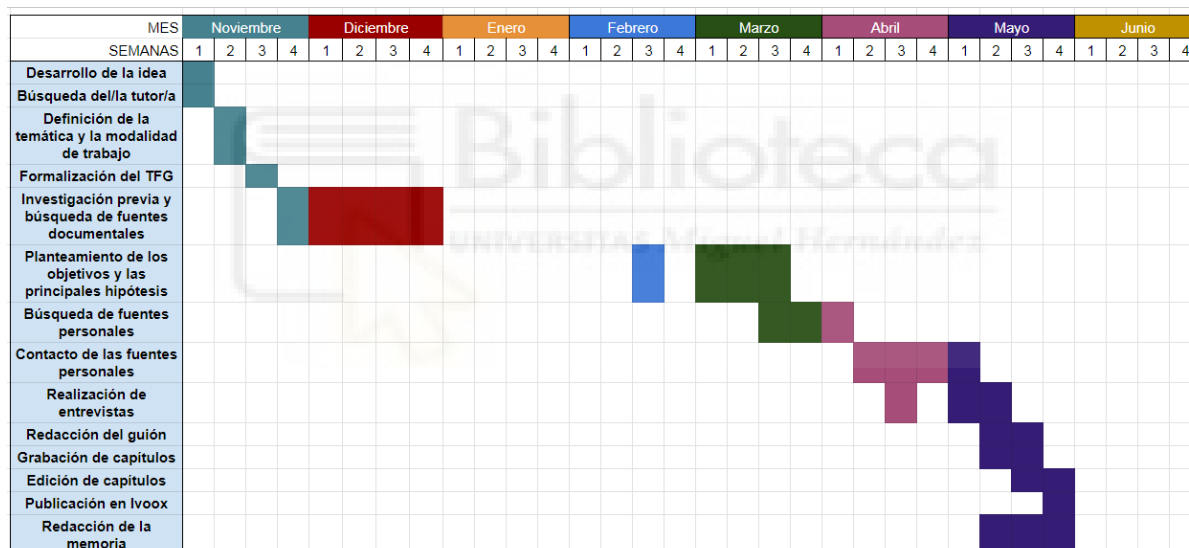
Objetivos específicos:

- Exponer el body shaming como un fenómeno dirigido también a las personas musculadas.
- Mostrar la existencia de otras expresiones de la feminidad diferentes a la establecida, y en concreto la relación feminidad-fragilidad.
- Describir los prejuicios hacia mujeres culturistas/musculadas, y hacia el deporte del culturismo en general.
- Evidenciar la corriente de pensamiento que lleva hasta estas consideraciones y/o críticas establecidas.
- Presentar los problemas de salud mental por los que pasan las competidoras.
- Describir el cambio de actitud que se presenta en las atletas al comenzar a practicar el deporte: aumento de la confianza, cambio de mentalidad, etc.

Principales hipótesis

- Las mujeres culturistas soportan críticas que no se les hace a los hombres culturistas.
- Los prejuicios existentes hacia las mujeres musculadas/culturistas nacen de una mirada machista.
- La participación de las mujeres en el culturismo fue tardía y difícil.
- Existen riesgos relacionados con las sustancias anabolizantes que son exclusivos para el cuerpo femenino
- Existen problemas de salud mental relacionados con la práctica de este deporte

Cronograma de trabajo



Relación de documentación recabada sobre el asunto: listado de referencias, datos, informes, contexto y análisis de otros textos periodísticos similares ya publicados que aborden la temática desde enfoques diferentes.

Listado de referencias bibliográficas:

BOE-A-2022-24430 Ley 39/2022, de 30 de diciembre, del Deporte. (s. f.). <https://www.boe.es/buscar/act.php?id=BOE-A-2022-24430#:~:text=El%20deporte%2C%20tal%20y%20como,sociales%20o%20el%20logro%20de>

Barbero González, Miguel Ángel. (2017). Los Juegos Olímpicos de Río 2016: La explosión del deporte femenino español en *El Diario*

ABC. *Citius, altius, fortius: humanismo, sociedad y deporte: investigaciones y ensayos*, 10(1), 39-50.
http://cdeporte.rediris.es/revcaf/Numeros%20de%20revista/Vol%2010%20n1/Vol10_n1_BarberoGonzalez.pdf

Díaz Muñoz, José Manuel. (2023). *Consideraciones estéticas y éticas sobre el culturismo*. (Trabajo Fin de Máster Inédito). Universidad de Sevilla, Sevilla.
<https://idus.us.es/bitstream/handle/11441/152013/TFM-D%c3%8dAZ%20MU%c3%91OZ%2c%20JOS%c3%89%20MANUEL.pdf?sequence=1&isAllowed=y>

Ferrús Antón, Beatriz. (2005). ¡Que la fuerza te acompañe! Culturismo y cultura popular. *Lectora: revista de dones i textualitat*, 11, 105-114.

Pujades Martí, Xavier, Garai De Elejalde, Beatriz, Gimeno Marco, Fernando, Llopis Goig, Ramón, Ramírez Macías, Gonzalo, & Parrilla Fernández, José Manuel. (2012). Mujeres y Deporte durante el Franquismo (1939-1975). Estudio piloto sobre la memoria oral de las deportistas. *Materiales para la Historia del Deporte*, X, 37-53.
http://polired.upm.es/index.php/materiales_historia_deporte/articulo/download/4148/4471

RAE (s. f.). *culturismo* | *Diccionario de la lengua española (2001)*. «Diccionario Esencial de la Lengua Española».
<https://www.rae.es/drae2001/culturismo>

Rodríguez Tejeiro, Domingo, Martínez Patiño, María José, & Mateos Padorno, Covadonga. (2005). Identidad y estereotipos de la mujer en el deporte: una aproximación a la evolución histórica. *Revista de investigación en educación*, 2, 109-126.
<https://revistas.uvigo.es/index>

Rodríguez López, Juan. (2000). *Historia del deporte (2ª edición)* INDE.
<https://books.google.es/books?hl=es&lr=&id=N90-v1YFDq0C&oi=fnd&pg=PA9&dq=historia+del+deporte&ots=WR A2E6IMvI&sig=zbzXalMa7N2UxDvbTuYr3R-nG0s#v=onepage&q=historia%20del%20deporte&f=false>

Sánchez, Mario Jordi. (2014). El músculo negado. Placer artesano y relaciones socio-afectivas en el culturismo femenino. *Gazeta de Antropología*, 30 (3): artículo 05. En *Cuerpos, Sexualidades y Poder*; monográfico coordinado por José María Valcuende.
<http://hdl.handle.net/10481/33812>

Webgrafía:

Butler, George. (Director). (1985). *Pumping Iron II: The Woman* (Documental). White Mountain Films.

Cárdenas, M. R. (2023, 11 noviembre). Es un orgullo poder decir que soy la quinta mujer más fuerte del mundo. *La Voz de Almería*.

<https://www.lavozdealmeria.com/noticia/12/almeria/265301/es-un-orgullo-poder-decir-que-soy-la-quinta-mujer-mas-fuerte-del-mundo>

Fitness Style Magazine. (2023, 10 diciembre). *Entrevista exclusiva con el Presidente de IFBB Dr Rafael Santonja | 30 de Noviembre* [Vídeo]. YouTube.

<https://www.youtube.com/watch?v=QlgUXW2fNr8>

La Cierva, María Ángeles. (2023, 26 julio). Una mujer culturista explica que «se sigue viendo un poco mal que una mujer tenga desarrollo muscular». COPE. https://www.cope.es/programas/herrera-en-cope/noticias/una-mujer-culturista-explica-que-sigue-viendo-poco-mal-que-una-mujer-tenga-desarrollo-muscular-20230726_2830045

REUTERS (2022, 23 junio). Medio siglo del Título IX, el paso de gigante en el deporte femenino: "No sólo cambió EEUU, sino el mundo entero". *EL MUNDO*.

<https://www.elmundo.es/deportes/2022/06/23/62b467a8e4d4d8e7478b4580.html>

Análisis de otros textos periodísticos:

El fisicoculturismo es un tema poco tratado por los medios de comunicación, aunque su alcance poco a poco vaya aumentando, la mayoría de noticias relacionadas con el culturismo, lo abordan desde la crítica, mencionando siempre el uso de sustancias dopantes por parte de algunos atletas.

- El Confidencial: Guerra en el culturismo por los pinchazos: "Les salen tetas al doparse y gana el que más se droga". https://www.elconfidencial.com/deportes/otros-deportes/2023-11-22/culturismo-pinchazos-dopaje-mr-olympia-joan-pradells_3778450/

El único enfoque que tiene este reportaje es el de el uso de anabolizantes en el culturismo. Se habla peyorativamente de este deporte, mencionando muertes de deportistas y las sustancias empleadas por algunos atletas.

- El Confidencial: De la mancuerna a la jeringuilla: "Me sentí inmortal la primera vez que tomé esteroides". Diario de un 'ciclado' de gimnasio. https://www.elconfidencial.com/deportes/2022-07-23/consumidor-esteroides-ciclicado-gimnasio_3465042/

Otro reportaje centrado en el uso de anabolizantes.

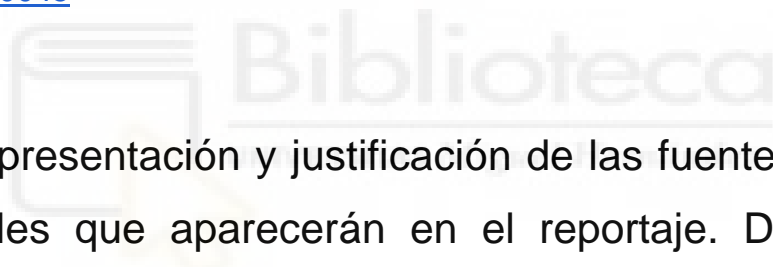
- Telecinco: Anton Ratushnyi, el joven culturista ucraniano que ha roto el récord de Arnold Schwarzenegger tras 57 años.

https://www.telecinco.es/noticias/deportes/20240327/anton-ratushnyi-joven-culturista-ucraniano-roto-record-arnold-schwarzenegger-culturismo_18_012085214.html

Aunque sea una noticia impactante en la que se informa de una victoria de un culturista, y de el cumplimiento de un récord importante, no se deja de hablar de “esteroides” y de “obsesión”.

En cuánto a noticias, reportajes o artículos sobre mujeres culturistas, encontramos información escasa, relacionada con muertes de atletas, y, en menor cantidad, con victorias de campeonatos. En las entrevistas, las atletas suelen mencionar los prejuicios a los que se enfrentan como mujeres culturistas, como pasa en esta entrevista de la COPE a Virginia Sánchez, primera española que compitió en el Ms. Olympia.

https://www.cope.es/programas/herrera-en-cope/noticias/una-mujer-culturista-explica-que-sigue-viendo-poco-mal-que-una-mujer-tenga-desarrollo-muscular-20230726_2830045



Selección, presentación y justificación de las fuentes propias y documentales que aparecerán en el reportaje. Deben estar confirmadas.

Las fuentes propias entrevistadas para el reportaje son:

- Paula Fernández, competidora IFBB PRO de la categoría wellness.
- Carmela Fernández, competidora IFBB PRO de la categoría Woman's Physique.
- Irene Barbero, competidora amateur, que ha participado en varias categorías.
- Eva León, psicóloga e investigadora sobre trastornos de la conducta alimentaria.
- Paula selva, psicóloga y autora de un trabajo de fin de grado sobre la vigorexia.

Cada atleta pertenece a una categoría, con el objetivo de obtener una visión más global de las experiencias de todas ellas.

Las fuentes documentales empleadas son las citadas en el apartado de referencias bibliográficas. Todas ellas me han ayudado a conocer la situación actual del

culturismo como deporte, y más en concreto de la situación de las mujeres que lo practican. Además también de aportarme una visión histórica, tanto del culturismo, como del deporte en general, para entender de dónde viene la realidad actual y los problemas existentes.



Presentación de la autora y breve currículum.

Soy Nuria Sánchez, estudiante de Comunicación Audiovisual y Periodismo. Durante la carrera, he podido hacer varios reportajes y entrevistas, que me han permitido conocer en profundidad realidades que desconocía por completo. Dada mi pasión por el culturismo, y mi deseo por competir en él, quise realizar un reportaje sobre este deporte, para así conocer más de él, de la mano de atletas que lo conocen mejor que nadie.

Mi experiencia en el periodismo, por tanto, se ha desarrollado realizando productos relacionados con problemas sociales, trabajando con temas como las personas sin hogar, manifestaciones, cambio climático, etc.

