

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

Trabajo Fin de Grado
Curso Académico 2019-2020



Culturismo: el auge de un deporte que pierde salud
(Modalidad Reportaje)

Bodybuilding: the rise of a sport that loses health
(Report Mode)

Alumno: Julio Pérez Ruiz

Tutor: Antonio Juan Sánchez Díez

RESUMEN

El culturismo está en auge. Es un deporte que está creciendo pero que se ve debilitado por los problemas que conviven con él: la vigorexia y las sustancias ilegales. Esta disciplina ha triplicado sus licencias federativas en los últimos cinco años y ha casi duplicado el número de campeonatos en el mismo periodo, teniendo cerca de un centenar en 2019. Sin embargo, la vigorexia, el trastorno mental que se produce por la excesiva preocupación por el cuerpo, aparece con más fuerza y el culturismo es un deporte de riesgo para padecerla. Además, pese al profundo control que se realiza, el uso de sustancias dopantes sigue más que presente y 19 competidores están, en el presente, sancionados. Es un problema real que empaña la imagen de un deporte digno. Y no tiene pinta de que la vigorexia y el dopaje vayan a desaparecer a corto plazo. La cara y la cruz del culturismo.

Palabras clave

Culturismo, Vigorexia, Salud Mental, Dopaje, Anabolizantes, Crecimiento, Problema.

ABSTRACT

Bodybuilding is booming. It is a sport that is on the rise; however, it is weakened by the problems that coexist with it, bigorexia and illegal supplements. This sport has tripled its federation licences over the past five years. Moreover, it has nearly doubled the number of championships during the same period, with nearly one hundred in 2019. Nevertheless, bigorexia – the obsessive mental disorder about the perception of our bodies- is most evident and bodybuilding is a sport that has a high risk of suffering from this disorder. In addition, despite the deep control applied, the use of doping substances still prevails. In fact, 19 competitors are currently punished. That is a real issue that stains the image of this respectable sport and it does not seem that these banned substances and bigorexia will disappear in the short term. That is the good and the bad of bodybuilding.

Keywords

Bodybuilding, Bigorexia, Mental health, Doping, Anabolic steroids, Rise, Problem.

ÍNDICE

Página

1. INTRODUCCIÓN Y JUSTIFICACIÓN DEL REPORTAJE.....	4
2. MATERIAL Y MÉTODO DE TRABAJO.....	5
2.1. Cronograma del trabajo y pasos seguidos para la elaboración del reportaje	5
2.2. Dificultades en el proceso de investigación.....	6
2.3. Fuentes propias y estructura.....	7
2.4. Estrategia de difusión en las redes sociales.....	8
3. TÍTULO DEL REPORTAJE PUBLICADO.....	9
3. REPORTAJE: <i>CULTURISMO: EL AUGE DE UN DEPORTE QUE PIERDE SALUD</i>	10
4. INTERPRETACIÓN DERIVADA DE LA INVESTIGACIÓN.....	19
5. BIBLIOGRAFÍA Y FUENTES DOCUMENTALES.....	20
6. MATERIALES E INFRAESTRUCTURA UTILIZADA.....	22
7. ANEXO I. ANTEPROYECTO TFG.....	24

1. INTRODUCCIÓN Y JUSTIFICACIÓN DEL REPORTAJE

La investigación periodística de este reportaje tiene como finalidad mostrar la evolución del culturismo en un periodo reciente, en concreto de los últimos siete años, y la relación con la salud, sobre todo mental, que tiene esta disciplina. Asimismo, se tratan datos numéricos para ver la progresión y, también, los problemas que aún padece este deporte, por ahora, minoritario.

El culturismo ha progresado en los últimos siete años, pasando de apenas 50 competiciones anuales a cerca del centenar, según datos de la Federación Española de Fisicoculturismo y Fitness (FEFF). De este modo, también se ha visto incrementado el número de licencias federativas para los competidores dentro de la FEFF. En 2014, poco más de 500 culturistas tenían licencia para competir; en este año se han sobrepasado las 2.000 licencias. Todo ello tiene que ver con el *boom* entre 2012 y 2014, en la que se añadieron diversas categorías a esta disciplina, con el fin de conseguir mayor espectáculo y mayor competencia en cada campeonato.

Además, una buena salud mental del deportista es fundamental para que pueda practicar deporte sin ningún problema psicológico. La obsesión de un culturista por conseguir el mejor cuerpo, tanto a nivel estético como en desarrollo muscular, puede derivar en un Trastorno Obsesivo Compulsivo (TOC) como es la vigorexia, que también aparece en el DSM-5, manual de diagnóstico que utilizan los psicólogos, como Trastorno Dismórfico Corporal (TDC).

En este sentido, un deportista de esta disciplina puede acabar padeciendo otros trastornos asociados, como en el estrés, la ansiedad, la depresión o la adicción. El mundo del *fitness* está en auge, pero ello puede repercutir en que haya más problemas de salud mental si la evolución del culturismo es más rápida que la manera de prevenir todo este tipo de enfermedades.

La justificación de este reportaje es la de acercar a la población en general este deporte *tabú*, en el que los prejuicios hacia él siempre han estado por delante de lo que verdaderamente beneficia como disciplina deportiva. Sin embargo, no dejamos de lado la parte crítica, en la que hacemos hincapié para alertar a la sociedad de lo que es menos correcto a la hora de realizar esta disciplina deportiva.

Pese a ser un deporte cada vez más practicado, no tiene la visibilidad merecida en los medios de comunicación. Por ello, es necesaria la realización de esta

investigación periodística para dar a conocer un poco más este deporte y ponerlo, poco a poco, en el lugar que se merece.

2. MATERIAL Y MÉTODO DE TRABAJO

2.1. Cronograma del trabajo y pasos seguidos para la elaboración del reportaje

En un principio, la elección de este tema viene dado por mostrar la parte más humana de los competidores y organizadores, entre otros, dentro del culturismo, ya que no es justo que lo primero que se le venga a la mente a una persona cuando le dicen precisamente la palabra *culturismo* sea el de alguien con un físico muy trabajado y, probablemente, que además haya tomado sustancias dopantes. El interés por esta disciplina viene dada porque desde 2011 entreno en el gimnasio y, poco a poco, me fue llamando la atención y el interés periodístico este mundo. Sin embargo, y como explicaré más adelante, al ir recabando información vi que lo más correcto para llegar a la sociedad con la manera más eficiente y adecuada moralmente, era dándole mayor énfasis a la salud, mental y física, y a los problemas que puede acarrear no hacer las cosas dentro de los límites adecuados en la práctica de cualquier deporte.

Procesos	Mayo	Junio	Julio	Agosto	Septiembre	Octubre	Noviembre	Diciembre
Documentación								
Anteproyecto								
Entrevistas								
Reportaje								
Memoria								
Campaña								
Entrega TFG								

La documentación y el anteproyecto son los dos primeros temas que tuve en cuenta para la realización de esta investigación periodística, puesto que sin ello no podía comenzar a trabajar.

Tras unos meses de búsqueda de campeonatos, información y formación previa que necesitaba, me vi inmerso en las entrevistas que me concedieron las fuentes, estatales y locales, de los diferentes aspectos dentro del culturismo. En el último mes de realización de entrevistas, también comencé con la elaboración de la memoria del trabajo, con el fin de adelantar trabajo para que no se me acumulara al final.

Para finalizar, esta investigación periodística concretó sus últimas pinceladas en los meses de noviembre y diciembre, donde se ha realizado el reportaje, se ha terminado de elaborar la memoria y se ha hecho una campaña por redes sociales para dar visibilidad al trabajo realizado.

2.2. Dificultades en el proceso de investigación

En esta investigación periodística, durante el proceso de análisis, se ha encontrado una gran dificultad en la fase de la realización de entrevistas. En concreto, la fuente de la Federación Española de Fisicoculturismo y Fitness (FEFF) ha sido muy complicada a la hora de contactar con ella, ya que es a nivel nacional y depende de un ente internacional. Una vez contactada para la solicitud de una entrevista, tuvo que pasar bastante tiempo para que me aceptaran dicha solicitud para así, entonces, realizar la entrevista sin ningún tipo de problema.

Otros dos inconvenientes a la hora de la investigación de este trabajo están ubicados en la fase de documentación. Al tener tan poca visibilidad en los medios de comunicación, como he podido constatar con el seguimiento durante más de seis meses del tratamiento informativo del culturismo en dos productos periodísticos distintos, las piezas periodísticas brillan por su ausencia, solo saliendo a la luz cuando se destapan casos de dopaje o intentos, sin pruebas, del mismo aspecto.

Asimismo, en la fase de documentación busqué la manera de encontrar el número exacto de la evolución de licencias federativas en este deporte, pero no encontré nada al respecto ya que ni ellos mismos tienen un número exacto, quizás por falta de organización profesional. Las licencias caducan anualmente y un culturista puede estar licenciado y al año siguiente no. Aun con ese problema, conseguí que la FEFF me diera

un número aproximado de 2014 y de este mismo año, 2019, con el fin de ver un poco la proyección de esta disciplina.

2.3. Fuentes propias y estructura

Esta investigación periodística tiene cinco fuentes, relacionadas con las distintas áreas que engloba el culturismo actual. La elección de las fuentes ha sido por el poder mediático de las federaciones y asociaciones, así como por mostrar un poco el lado de un empresario, el de un culturista que está empezando y el de una psicóloga para explicarnos cómo se afronta un trastorno mental.

Eva María León Zarceño, profesora de Psicología del departamento de Ciencias del Comportamiento y Salud de la Universidad Miguel Hernández (UMH) de Elche. León Zarceño es, además, miembro del Grupo de Investigación e Intervención en Trastornos de la Conducta Alimentaria. Esta psicóloga abarca el tema de la vigorexia dentro de este deporte, donde está más presente de lo que pensamos. Asimismo, advierte que es un problema muy grande, y que el culturismo es un deporte de riesgo para la salud mental del deportista. Ratifica hasta qué punto puede llegar un culturista con su obsesión por un cuerpo musculado, así como qué siente, cómo actúa y cómo se puede resolver ese problema.

Marcos Herrera, portavoz de la Federación Española de Fisicoculturismo y Fitness (FEFF), que habla de las sustancias ilegales que crean prejuicios en este deporte y que ayudan al desarrollo y crecimiento muscular, y de los posibles problemas de salud, ya no solo físicos, sino también mentales. Además, se aborda el tema de la psicología deportiva con el fin de evitar que haya competidores que lleguen a tener una obsesión muy extrema. Asimismo, saber si tienen alguna campaña para llegar a más personas y el porqué de la poca visibilidad que tiene este deporte en los medios de comunicación.

Sandra López, presidenta de la Asociación Española de Culturismo Natural (AECN). Nos explica cómo afecta no conseguir los objetivos en estos atletas, nos habla de la vigorexia y de cómo intentan ayudar a sus deportistas, la opinión de dicha asociación sobre el uso de sustancias ilegales y la poca visibilidad que tienen, además de un acuerdo para realizar seminarios de cara a 2020.

Ferrán Miñana Ibáñez, un competidor que ha ganado todas las competiciones en las que ha participado el primer año de su preparación. Analizamos qué piensa de los

trastornos obsesivos que se pueden llegar a tener por practicar este deporte, qué piensa de las sustancias que te facilitan el crecimiento muscular, cómo ha llevado a cabo su primer año de competición y qué objetivos futuros tiene.

José Manuel Yuste Andreu, organizador del Campeonato Nacional de Culturismo Gym Noray. Estudiaremos si es duro, año tras año, organizar un evento de esas dimensiones. De igual manera, Yuste es competidor, juez de campeonatos y empresario. Nos interesa saber qué piensa a cerca de las sustancias prohibidas y queremos ver, también, el lado humano de una persona que dedica su vida a este deporte.

Con dichas fuentes podemos obtener una información muy profunda de las obsesiones a las que llega un deportista, de la manera de actuar frente a ellas, del culturismo y todo lo que le rodea o, mejor dicho, lo que interfiere junto a él, así como del tema más polémico, las sustancias anabolizantes que ayudan al crecimiento muscular.

La estructura del reportaje viene fundamentada por el análisis del culturismo y su evolución en los últimos años. Asimismo, la vinculación y la relación con la salud, tanto a nivel físico como mental, es más que necesario para hacer una mejor exploración de los casos y hechos, y para acercar la realidad de esta disciplina deportiva al lector u oyente.

Por último, he tratado de analizar de manera objetiva y englobar todos los aspectos e información recabada, para una profunda conclusión.

2.4. Estrategia de difusión en las redes sociales

La campaña en las redes sociales comenzó 15 días antes de la publicación del reportaje final. Lo primero que escogí para dar visibilidad fueron las cinco entrevistas realizadas en formato escrito, acompañadas de su audio correspondiente, que puede hacerse valer de manera independiente. Posteriormente, lancé un vídeo a YouTube en el que la profesora de Psicología del departamento de Ciencias del Comportamiento y Salud de la UMH de Elche, León Zarceño, nos explica cómo se debe paliar la vigorexia y cómo debe actuar el entorno de una persona que la padece.

Las plataformas escogidas para dar la visibilidad en las redes sociales han sido las tres más conocidas a nivel personal, que son Facebook, Twitter e Instagram.

Asimismo, se ha utilizado la plataforma Medium para la publicación de las entrevistas y el reportaje final.

La repercusión de este trabajo en redes sociales ha tenido un número más alto de lo esperado, superando las 2.000 personas que han visitado alguna de las entrevistas y, sobre todo, el reportaje final.

3. TÍTULO DEL REPORTAJE PUBLICADO

El título del reportaje, *Culturismo: el auge de un deporte que pierde salud*, trata de escenificar que, pese a que esta disciplina deportiva está en crecimiento desde los últimos cinco años, los grandes problemas, que siempre ha tenido, están más presentes que nunca, que son la vigorexia, que es el trastorno por la excesiva preocupación del aspecto físico, y el dopaje.

A continuación, se va a mostrar el reportaje en su versión impresa, con el fin de facilitar la lectura. En él podremos observar todas las piezas necesarias para un reportaje: titular, subtítular, entradilla, destacados, ladillos, fotografías y enlaces que acercan al lector a las fuentes y aspectos de la investigación. Para no romper con la armonía del trabajo periodístico realizado, se muestra a partir de la página siguiente.

Culturismo: el auge de un deporte que pierde salud



La vigorexia, el trastorno mental que se produce por la excesiva preocupación por el cuerpo, aparece cada vez con más fuerza entre los practicantes de una especialidad deportiva que triplica el número de fichas en los últimos cinco años, con un centenar de torneos en 2019, y donde todavía sigue estando presente, pese al control exhaustivo en las competiciones, el uso de sustancias anabolizantes



Momento de clausura del XII Campeonato Nacional de Culturismo Gym Noray / Julio Pérez



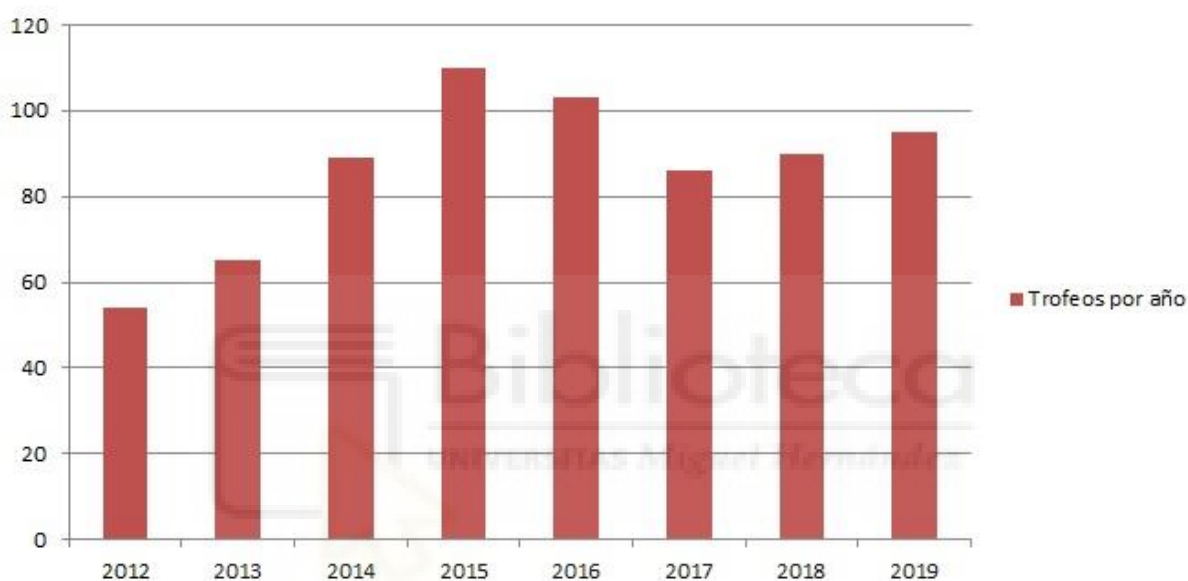
JULIO PÉREZ / ELCHE

No todo es bueno ni todo es malo. En el equilibrio dicen que está la clave. Quizás no siempre sea así. Brillo y oscuridad. Luces y sombras... El culturismo es un deporte que ha conseguido crecer en estos últimos años, a base de sacrificio y esfuerzo, de lo natural y de la exigencia diaria. Aun así, es un estilo de vida que siempre ha estado lastrado por una circunstancia en concreto: las sustancias dopantes. Los “pinchazos”, para entendernos. Parece que dentro del culturismo existe la noche y el día, ¿no? Pero, sea como sea, siempre al límite. El yin y el yang en su máxima exponentencia.

El culturismo da siempre de qué hablar, pero no todo es malo. Este deporte, en el que hay diferentes federaciones y asociaciones que organizan campeonatos, ha triplicado, como mínimo, el número de licencias federativas para competir, según la dirección ejecutiva de la [Federación Española de Fisicoculturismo y Fitness \(FEFF\)](#), que pertenece a la [Federación Internacional de Fisicoculturismo](#) (IFBB por sus siglas en

inglés, *International Federation of BodyBuilding and Fitness*). En su caso, han pasado de poco más de 500 licencias de competición en 2014 a cerca de 2.500 en este año. Asimismo, la [Asociación Española de Culturismo Natural \(AECN\)](#) también ha triplicado su número de competidores, pasando en cuatro años de tener cincuenta competidores a 166 en este último campeonato nacional. Todo un logro para el avance de esta variante deportiva, que va en ascenso imparable con el fin de tener un hueco más grande en el mundo deportivo.

Competiciones anuales en la Federación Española de Fisicoculturismo y Fitness



Fuente: Federación Española de Fisicoculturismo y Fitness / Elaboración propia

Por su parte, el número de campeonatos se ha estabilizado. Después de un *boom* entre 2012, donde había cerca de 50 certámenes, y en 2014, que pasaron a ser 89 debido al aumento de categorías dentro de esta disciplina, la cantidad de competiciones ha variado muy poco, estando en torno a las 90 por año, siendo 2015 en el que mayor número hubo, con 110 competiciones repartidas por todo el año. Un dato que refuerza aún más la participación de atletas en este deporte, que no para de crecer. [La presidenta de AECN, Sandra López](#), asegura que no se esperaba esta evolución porque “el culturismo está creciendo a pasos agigantados”.

Sin embargo, y pese al crecimiento vertiginoso que se está produciendo en este deporte, [el portavoz de la FEF, Marcos Herrera](#), se muestra contento con la evolución, pero cauto al mismo tiempo, ya que la visibilidad y la importancia que merece el culturismo todavía no es la deseada: “Se añadieron categorías para un público menos exigente y hemos crecido mucho en ese aspecto. Aun así, seguimos siendo un deporte minoritario y por ello no recibimos toda la atención que nos gustaría. Pero queremos llegar mucho más lejos”.



La Selección Española de la AECN, campeona en el Mundial de Toulouse 2019 / M. Balaguer

El dopaje lastra

Todo este crecimiento, que es digno de admirar debido al trabajo de las distintas organizaciones, se ve lastrado por el mismo motivo de siempre, ese que ha levantado sospechas y prejuicios en este deporte: las sustancias dopantes. En Europa, al menos, son sustancias ilegales a todos los efectos. Las sustancias más utilizadas en estos casos suelen ser los anabolizantes/esteroides, que sirven para desarrollar con mayor facilidad la masa muscular, y los diuréticos, para “limpiarse” por dentro con la mayor rapidez posible, es decir, reducir el porcentaje de agua de tu cuerpo para estar más seco y conseguir una mejora estética.

Por todos es sabido que estas sustancias, a largo plazo, son perjudiciales para la salud de cualquier competidor, ya sea masculino o femenino. El organizador del Campeonato Nacional de Culturismo Gym Noray, que cuenta ya con doce ediciones en su haber, [José Manuel Yuste Andreu](#), lo tiene claro sobre este tema, y aconseja descartar esta alternativa, a poder ser: “Es un opción personal, pero lo que sí debe hacer la gente es informarse bien porque ahora hay demasiada información con internet. Hoy en día, cualquier persona va de médico o de gurú y lo único que te aconsejan es lo que a ellos les interesa. Si puede ser, que descarten el uso de sustancias dopantes.”, asegura el empresario y, también, culturista.

Caso Euskadi

En este sentido, desde las federaciones y asociaciones contactadas, saben que el uso de sustancias ilegales no puede ir relacionado con la participación encima de una tarima. Sin ir más lejos, a finales del año pasado, en la [II Copa Euskadi de Fisiculturismo y Fitness hubo un altercado](#) con el uso (o no) de sustancias ilegales. Sin aviso previo, se alertó de la presencia de varios responsables de la [Agencia Vasca Antidopaje \(AVA\)](#), que habían acudido para realizar los pertinentes controles en busca de sustancias prohibidas. La mayoría de participantes, ante tal situación, decidieron retirarse, lo que provocó que se cancelara el campeonato por falta de atletas. Marcos Herrera asegura que esa situación se debió a que “no hubo ningún tipo de aviso previo y eso incumplía

uno de los aspectos del contrato que se firmó con la [Agencia Mundial Antidopaje](#) (WADA en sus siglas en inglés, *World Anti-Doping Agency*)”.

Por su parte, Sandra López lamenta que este deporte aún tenga casos como estos: “Es una vergüenza que siga habiendo dopaje en las competiciones porque el culturismo es deporte y el deporte debe ser limpio siempre, sin excepciones. Es una pena que nos tengamos que poner la coetilla de ‘natural’ porque los demás deportes no la necesitan, pero tenemos que demostrar que nosotros tampoco pasando controles antidoping necesarios a día de hoy”.

“Es una vergüenza que siga habiendo dopaje en las competiciones porque el culturismo es deporte y el deporte debe ser limpio siempre, sin excepciones”, recalca la presidenta de AECN, Sandra López

Y este es un problema que, quieran o no quieran verlo, sigue estando ahí. Hay culturistas que deciden ir por la vía rápida en este mundillo y adentrarse en el lado oscuro. Dicho de otra manera, acaban consumiendo sustancias ilegales para obtener resultados de forma inmediata. Anabolizantes y esteroides para conseguir un perfil de hombre o mujer muy musculado e, incluso, diuréticos, que te permiten *secar* tu cuerpo en muy poco tiempo, lo que te da una mayor ventaja sobre el resto, que lo hace de manera limpia y natural.



Parte del público asistente a un campeonato de culturismo / Julio Pérez

Problemas cada vez más presentes

En la actualidad, el dopaje sigue estando más que presente en el culturismo, ya que según la página web de la Federación Española de Fisicoculturismo y Fitness, [19 son los competidores que, actualmente de esta Federación, están sancionados por dopaje](#). No especifica qué sustancia han utilizado cada uno de los competidores, pero las sanciones oscilan entre un mes de sanción y hasta tres años y medio. La sociedad en general tiene un concepto prejuicioso sobre el culturismo que difícilmente va a poder contrarrestar por actuaciones como estas: el dopaje es un lastre que este deporte lleva mucho tiempo arrastrando.

El otro gran problema del culturismo es mental. Muchos no lo verán como una traba o un inconveniente para esta disciplina o para el deporte en general, pero realmente sí lo es. Y no es otro que los trastornos mentales, más en concreto, la vigorexia. Según [la profesora de Psicología del Departamento de Ciencias del Comportamiento y Salud de la Universidad Miguel Hernández, Eva María León Zarceño](#), “el culturismo es un deporte de riesgo para desarrollar algún tipo de trastorno”.

La vigorexia es, precisamente, un trastorno que aparece incluida en el [DSM-5](#), que es el manual diagnóstico oficial que utilizan los psicólogos. En este manual, esta enfermedad está dentro de los Trastornos Obsesivos Compulsivos (TOC) y, específicamente, en el Trastorno Dismórfico Corporal (TDC). Las personas que sufren este trastorno se caracterizan por la preocupación excesiva de su aspecto físico. Además, y según León Zarceño, llegan a tener malestar laboral, social y en otras áreas de su vida, ya que dedican ese espacio de tiempo a entrenar de manera impulsiva. “Dejo de hacer otras actividades para seguir entrenando más y más”, asevera la psicóloga. Asimismo, la especialista añade que “entre el culturismo y la vigorexia hay una línea muy estrecha y si el deportista sobrepasa esa línea, es cuando vamos a encontrar serios problemas porque la vigorexia tiene un riesgo real en la vida de la persona que la padece”.



[Eva María León Zarceño advierte que hay una línea estrecha entre el culturismo y la vigorexia / Julio Pérez](#)

Sandra López ratifica que en este deporte “la vigorexia sí existe, pero por suerte no la padecen todos los competidores”. Además, cree que cualquier trastorno asociado al culturismo puede llegar al atleta a plantearse el uso de sustancias ilegales, pero desde AECN confían en que no lo hagan: “Esperamos que no acaben cayendo en el dopaje. Esta obsesión por conseguir unos resultados físicos inmediatos y en la tarima compitiendo lleva, a veces, a decepciones. Nosotros, como asociación, somos muy abiertos con los participantes para ayudarles siempre que nos necesiten”, apunta López.

Desde otro punto de vista totalmente contrario, también están las personas que creen que la vigorexia dentro del culturismo no tiene hueco. Marcos Herrera cree que, al contrario de lo que se piensa, el fisicoculturismo ayuda a no tener ese tipo de trastornos: “La vigorexia es un desorden psicológico que no tiene cabida con nuestro estilo de vida. El fisicoculturista tiene un orden de entrenamiento y alimentación tan estricto que no pueden entrar ese tipo de actitudes”. Asimismo, asegura que sí que hay estrés, ansiedad o frustración por no conseguir los resultados deseados, “pero como en cualquier deporte en el que el competidor no llega a la marca que se había propuesto”.

[Ferrán Miñana, el culturista junior](#), debido a su categoría (hasta los 23 años), se ha estrenado este año como atleta amateur de esta disciplina. Él va más allá del culturismo, y cree que la vigorexia sí existe en todos los deportes, pero no la considera un problema real: “Al final lo que buscas con esa mentalidad es seguir mejorando, en este caso nuestro físico a nivel estético, para ser el mejor. Como en cualquier otro deporte, en el que estás día sí y día también dándolo todo para que no haya nadie mejor que tú”, destaca Miñana.

“Entre el culturismo y la vigorexia hay una línea muy estrecha y si se sobrepasa es cuando los culturistas corren el riesgo de desarrollar este trastorno, lo que supondría un problema real”, destaca la psicóloga y profesora de la [UMH](#), Eva María León

Hemos de tener en cuenta que un trastorno mental no ayuda a ninguna persona. Y la vigorexia no es una excepción. Está bien involucrarse en lo que te llena y te apasiona, pero sin llegar al extremo porque acaba siendo perjudicial para uno mismo y para el entorno que le rodea. Un entorno que, en la mayoría de estas ocasiones, no sabe cómo actuar para ayudar de la mejor manera posible a quien padece una enfermedad como ésta.

¿Cómo tratar la vigorexia y cómo debe actuar el entorno?

¿Hoy en día se puede tratar la vigorexia? ¿Hay soluciones reales? ¿Cómo debe afrontarlo el entorno? La profesora de Psicología del Departamento de Ciencias del Comportamiento y Salud de la Universidad Miguel Hernández (UMH), Eva María León Zarceño, cuenta cómo hay que resolver este trastorno en un culturista, una vez presente, y cómo debe actuar el entorno para ayudar. “A través de la terapia cognitivo-conductual, el psicólogo debe conseguir que el deportista cambie la forma de relacionarse con su cuerpo para poder remediar este trastorno”, asegura León Zarceño, que también recomienda que siempre vaya de la mano de un tratamiento psicológico y médico. Asimismo, este cambio debe ir acompañado, siempre, de información que se facilite a la persona que padece el trastorno, además de formación, para trabajar sobre el pensamiento con su cuerpo, los sentimientos hacia ellos y, para finalizar, con una prevención de recaída.

El entorno de un vigoréxico “debe ponerse en su lugar y, sobre todo, ser empáticos con él”, solicita la psicóloga y profesora del Campus de Elche de la UMH. Además, León Zarceño concluye diciendo que los más allegados deben practicar la escucha activa con el enfermo: “No solo oír, sino escuchar aquello que nos está diciendo”, concluye.



Momento previo a la competición. Alguno come su último bocado antes de subir a la tarima / Julio Pérez

Psicólogos deportivos. ¿Sí o no?

¿Es necesaria la inclusión de un especialista para ayudar a afrontar mentalmente todos los procesos que lleva a cabo un culturista? Los psicólogos están, cada vez más, presentes en cualquiera de las modalidades deportivas que podemos realizar. Y tienen un papel fundamental para que los deportistas consigan sus objetivos o para, en caso de no conseguirlos, no decaigan o busquen el atajo en cuanto a rendimiento. El joven atleta Miñana asegura que “los psicólogos deportivos ayudarían mucho a la salud mental de los culturistas”. La presidenta de AECN, López, por su parte, asegura que “es necesaria la presencia de psicólogos deportivos, ya no solo en este deporte, sino en cualquiera”. Sin embargo, explica que “también es necesario que los atletas quieran, acudan y puedan permitirse ese añadido a su preparación”.

En este sentido, Herrera cree que los psicólogos deportivos evitarían las frustraciones o posibles trastornos y que poco a poco van teniendo un hueco en todas las disciplinas deportivas: “La figura del psicólogo está introduciéndose en todos los deportes. Nosotros, por desgracia, no tenemos exclusivamente el trabajo del psicólogo dentro de los equipos de competición, ya que somos un deporte minoritario e individual”. Asimismo, añade que “sí hay un trabajo psicológico detrás de cada atleta. No a nivel federativo, pero sí por parte de entrenadores, familia y amigos”, concluye el portavoz de la FEFF.

Yuste, organizador del Campeonato Nacional [Gym Noray](#), tiene clientes a los que lleva la preparación para competir y, además, él es competidor. Él tiene claro que la ayuda mental es primordial: “Cuando asesoras a personas no solo te conviertes en un entrenador y ya está. Acabas siendo su psicólogo, su amigo y su confidente. Si haces las cosas bien como entrenador y como persona, tu cliente te pedirá ayuda emocional si la necesita y eso es un trabajo muy gratificante”, asegura el empresario.

Dura preparación

Para que un culturista llegue en buen estado físico a las competiciones previstas en su calendario tiene que estar prácticamente toda la temporada con una rutina de entrenamiento y una alimentación estricta. Para Miñana, en el año de su debut, lo más complicado era no poder ni salir con sus amigos para no pasarlo mal: “He estado meses sin salir con mis amigos a cenar por no ver comida que yo no podía comer”, asegura el atleta junior.

Sin embargo, la cumbre del estrés físico llega días previos a cualquier competición, donde Miñana realiza “dos días antes de la competición, una dieta que se basa en beber muy poca agua y comer muchos hidratos. Eso lleva al cuerpo al extremo, a estar más seco y deshidratado, por lo que la piel se te queda más pegada y pareces más definido”, destaca el culturista amateur. Un método que le ha servido para ser campeón de su categoría en todas las competiciones en las que he participado.

“No beber apenas agua los dos días previos a la competición te hacen llegar más seco y deshidratado, por lo que pareces más definido. Es un proceso duro”, explica el culturista junior amateur, Ferrán Miñana

Yuste, en la misma línea que Miñana, sabe que los días previos a la competición son los más duros, pero aclara que este mundo ya no es como antes: “Antes se promulgaban las típicas dietas espartanas de arroz y pollo. Ahora no es así. En la actualidad lo que queremos enseñar a nuestros clientes es a llevar un estilo de vida que se adapte a la situación de cada persona”, matiza Yuste.



Ferrán Miñana, ganador de su categoría *Men's Physique Junior* / Julio Pérez

Campañas populares

Desde la Federación Española de Fisicoculturismo y Fitness no tienen pensado realizar ningún tipo de actuación para acercar esta disciplina a grupos o sectores que no están involucrados actualmente. Sin embargo, sí están realizando un esfuerzo federativo, no solo desde la Federación nacional, sino también la internacional, por el reconocimiento de las entidades públicas, con el fin de conseguir más ayudas para que este deporte crezca al ritmo que merece y que muestra el aumento de participantes.

En la Asociación Española de Culturismo Natural sí que tienen presente acercar el culturismo a otros sectores, además de potenciar el suyo propio. Para el año 2020, según López, realizarán algún que otro seminario totalmente gratuito para informar a las personas que se interesen por esta disciplina de los beneficios de este deporte. Asimismo, tratarán el tema de la suplementación para que nadie sea engañado, ya que hay suplementos que no sirven para nada. Estos seminarios tendrán la ayuda de la [Agencia Española de Protección de la Salud en el Deporte \(AEPSAD\)](#).

Cara y cruz

Esta disciplina deportiva ha avanzado mucho desde que comenzó, que se considera que fue en Francia en los siglos XVIII y XIX. Antes se hablaba de dietas típicas como arroz y pollo, en la que solo se buscaba una estética. Ahora todo eso ha cambiado. A mejor, por supuesto. En la actualidad, la alimentación es mucho más variada y, con ella, la mejora de salud en las personas que la realizan bien es notable. Es una rutina estricta, al igual que en el entrenamiento, pero ahora se busca también la salud mental, algo imprescindible para que este deporte se pueda alargar en el tiempo.

Sin embargo, y por mucho que se haya avanzado, todavía queda un largo camino por recorrer. Y es que siguen estando presente los dos problemas más graves de esta disciplina: las sustancias dopantes e ilegales (al menos en Europa) y el trastorno de la vigorexia. Las distintas federaciones y asociaciones de este deporte están combatiendo con estos dos inconvenientes, pero es un trabajo complicado. Es un problema real que empaña, o ensucia mejor dicho, la imagen de un deporte tan digno. Y no tienen pinta de que vayan a desaparecer a corto plazo. La cara y la cruz del culturismo.

4. INTERPRETACIÓN DERIVADA DE LA INVESTIGACIÓN

Tras la realización del reportaje *Culturismo: el auge de un deporte que pierde salud*, a cerca de la evolución del culturismo y de la relación de la salud mental con este deporte, se ha llegado a una serie de conclusiones sobre esta disciplina y lo que genera, tanto a nivel interno como externo.

Para empezar, se ha llegado a la conclusión de que este deporte tiene muy poca visibilidad, teniendo en cuenta el incremento de licencias federativas y de número de campeonatos en los últimos cinco años. Una cifra que ha aumentado gracias al nacimiento de otras categorías dentro del culturismo. Sin embargo, los medios de comunicación no hacen eco de este deporte, salvo cuando se trata del tema que siempre ha sido el lado oscuro del mismo: el dopaje. En esta investigación periodística se trata el revuelo que ocasionó la II Copa de Euskadi, en la que aparecieron, sin aviso previo, varios de los responsables de la Agencia Vasca Antidopaje (AVA), que habían acudido para realizar los pertinentes controles en busca de sustancias ilegales. La mayoría de participantes, ante tal situación, decidieron retirarse, lo que provocó que se cancelara el campeonato por falta de atletas. Este caso en concreto es lo más publicado por los medios de comunicación, en el que también muestran cómo se puede desarrollar un trastorno como la vigorexia por este deporte. Sin embargo, ninguno de ellos pone en alza el gran deporte que es el culturismo y la multitud de beneficios que tiene entrenar la musculatura si se hace con cabeza y de la manera correcta.

Eso no quiere decir que el culturismo sea todo un camino de rosas ni todo positivo, ni mucho menos. La vigorexia existe dentro de esta disciplina y es un riesgo real en el sector de la población que lo practica, tal y como se ha constatado a partir de varias de las fuentes entrevistadas. Asimismo, el dopaje está presente, todavía, y hay sanciones de hasta tres años y medio por el uso de sustancias ilegales. Se ha acercado al lector y oyente todas las variantes y aspectos de un deporte que, a priori, parece perjudicial, pero que si se elige el camino adecuado, es muy beneficioso.

La Federación Española de Fisicoculturismo y Fitness y la Asociación Española de Culturismo Natural están totalmente en contra del dopaje y tienen acuerdos con Agencias Antidopaje para llevar a cabo controles rutinarios y exhaustivos. Asimismo, creen que la presencia de psicólogos deportivos ayudaría notablemente a los culturistas a afrontar las competiciones y las decepciones en las mismas de una manera más positiva.

La vigorexia es un tema muy delicado en el que muchas veces no se sabe cómo hay que actuar para ayudar al que la padece. Al hablar con la profesora de Psicología del Campus de Elche, Eva María León Zarceño, hemos llegado a la conclusión de que ser empáticos con la persona vigoréxica y practicar la escucha activa, es decir, no solo oír, sino escuchar aquello que nos están diciendo, es de vital importancia para la mejora del enfermo. Además, el tratamiento de un especialista, ya sea psicólogo, psiquiatra o médico es fundamental durante la enfermedad y, posteriormente, para una prevención de recaídas.

Se ha avanzado de manera positiva en este deporte, pero aún queda un largo camino que recorrer. Los grandes problemas de este deporte (la vigorexia y el dopaje) empañan todo el trabajo realizado que hay detrás de las buenas actuaciones. Al final es como el dicho de *pagan justo por pecadores*. La cara y la cruz del culturismo.

5. BIBLIOGRAFÍA Y FUENTES DOCUMENTALES

A continuación, se realizará una presentación de los diferentes enlaces referentes a páginas web o artículos utilizados para la recopilación de información en el apartado de la documentación de esta investigación periodística.

- Federación Española de Fisiculturismo y Fitness (2019). Página de inicio.

<https://ifbbSpain.com/>

- Federación Española de Fisiculturismo y Fitness (2019). Comité de Disciplina.

<https://ifbbSpain.com/comite-de-disciplina-deportiva/>

- Federación Española de Fisiculturismo y Fitness (2019). Calendario de competiciones.

<https://ifbbSpain.com/calendario-2018-pdf/>

- Federación Española de Fisiculturismo y Fitness (2019). Ejecutiva FEFF.

<https://ifbbSpain.com/prueba-equipo/>

- Federación Española de Fisiculturismo y Fitness (2019). Delegaciones territoriales.

<https://ifbbSpain.com/3642-2/>

- Federación Internacional de Fisicoculturismo (IFBB en sus siglas en inglés, *International Federation of Bodybuilding and Fitness*) (2019). Página de inicio.

<https://ifbb.com/>

- Asociación Española de Culturismo Natural (2019). Página de inicio.

<http://aecn.es/>

- Diario AS (2018). Noticia respecto a AECN.

https://as.com/masdeporte/2018/10/18/polideportivo/1539890073_937183.html

- Culturismo Mundial Natural (WNBB en sus siglas en inglés, *World Natural BodyBuilding*) (2019). Página de inicio.

<http://www.wnbb.eu/>

- Agencia Española de Protección de la Salud en el Deporte (2019).

<https://aepsad.culturaydeporte.gob.es/inicio.html>

- Agencia Mundial Antidopaje (WADA en sus siglas en inglés, *World Anti-Doping Agency*) (2019).

<https://www.wada-ama.org/>

- Gimnasio Noray, Santa Pola (2019).

<http://gymnoray.com/>

- Agencia Vasca Antidopaje (2019).

<http://euskalantidopina.eus/entrada/>

- Redacción (2019). *Alberto Garrido alerta del peligro de trastornos como la vigorexia*. Página web de La Vanguardia:

<https://www.lavanguardia.com/deportes/20190430/461979780370/alberto-garrido-alerta-del-peligro-de-trastornos-como-la-vigorexia.html>

- Redacción (2019). *Vigorexia, la obsesión por el ejercicio físico*. Página web del Correo Web:

<https://elcorreoweb.es/andalucia/vigorexia-la-obsesion-por-el-ejercicio-fisico-XY5616044>

- Diego Sobrecueva Martínez (2019). *Damián Gómez, el culto al cuerpo entre la pasión y la adicción*. Página web del Información de León:

[https://www.ileon.com/099882/damian-gomez-el-culto-al-cuerpo-entre-la-pasion-y-la-
adiccion](https://www.ileon.com/099882/damian-gomez-el-culto-al-cuerpo-entre-la-pasion-y-la-adiccion)

- Agencias (2019). *Alertan del peligro de trastornos como la vigorexia*. Página web del Diario Vasco:

[https://www.diariovasco.com/sociedad/salud/alertan-peligro-trastornos-
20190506124003-nt.html](https://www.diariovasco.com/sociedad/salud/alertan-peligro-trastornos-20190506124003-nt.html)

- M.A. (2019). *Santa Pola acoge el Trofeo Nacional Gym Noray con más de 100 deportistas*. Página web del diario Información:

[https://www.diarioinformacion.com/baix-vinalopo/2019/05/16/santa-pola-acoge-trofeo-
nacional/2148901.html](https://www.diarioinformacion.com/baix-vinalopo/2019/05/16/santa-pola-acoge-trofeo-nacional/2148901.html)

- Redacción (2019). *El 18 de mayo llega el XII Trofeo Nacional Gym Noray*. Página web de El Periodic:

https://www.elperiodic.com/santapola/mayo-llega-trofeo-nacional-noray_622193

- Ayuntamiento de Santa Pola (2019). *El 18 de mayo llega el XII Trofeo Nacional Gym Noray, que acogerá a más de 100 participantes*. Página web del Ayuntamiento de Santa Pola:

[https://www.santapola.es/2019/05/14/el-18-de-mayo-llega-el-xii-trofeo-nacional-gym-
noray-que-acogera-a-mas-de-100-participantes/](https://www.santapola.es/2019/05/14/el-18-de-mayo-llega-el-xii-trofeo-nacional-gym-noray-que-acogera-a-mas-de-100-participantes/)

6. MATERIALES E INFRAESTRUCTURA UTILIZADA

- Publicación de las entrevistas
 - Plataforma Medium.
- Publicación del reportaje
 - Plataforma Medium.
- Grabación
 - Grabadora del Samsung Galaxy S6.
 - Grabadora del Xiaomi MiA3.
 - Grabadora Olympus Digital Voive Recorder WS-831.

- Fotografía y vídeo
 - Cámara Canon EOS 1200D.
 - Samsung Galaxy S6.
 - Xiaomi MiA3.
- Aplicaciones informáticas para la edición y realización
 - Adobe Premiere para la realización y edición del vídeo.
 - Adobe Premiere para la edición de los distintos audios de cada entrevista.
 - Adobe Photoshop para la edición de las imágenes utilizadas en el reportaje.
 - iVoox para la inclusión de los audios en internet y en el reportaje.
 - YouTube para la inclusión del vídeo en internet.
- Escenarios para la realización de las entrevistas
 - Entrevista a **José Manuel Yuste Andreu** en el Gimnasio Gym Noray de **Santa Pola**.
 - Entrevista a **Eva María León Zarceño** en el edificio Altamira de la UMH de **Elche**.
 - Entrevista a **Ferrán Miñana Ibañez** en **Gandía**. Vía telefónica.
 - Entrevista a **Sandra López** en **Madrid**. Vía telefónica.
 - Entrevista a **Marcos Herrera** en **Tenerife**. Vía telefónica.

7. ANEXO I. ANTEPROYECTO TFG

- 1) Definición de la temática y el enfoque y justificación de su valor noticioso de acuerdo a criterios periodísticos.
 - La temática de este Trabajo Fin de Grado (TFG) es la salud de los competidores de culturismo de cara a la preparación para competir. Este tema abarca todo el proceso por el que puede pasar un/a culturista. La obsesión por conseguir el mejor cuerpo estético puede derivar en un Trastorno Obsesivo Compulsivo (TOC) como es la vigorexia, así como en el estrés, la ansiedad y/o una deficiencia en el estado físico y mental del deportista. El mundo del *fitness* está en auge, por lo que creo que es un buen momento para acercar al lector y al oyente distintos audios, vídeos, entrevistas transcritas y, como mayor exponente, el reportaje final, en el que se aborda un tema que la gran mayoría de personas desconocen desde dentro.
- 2) Presentación de los objetivos de la investigación y de las principales hipótesis.
 - Los objetivos de la investigación en profundidad del tema de la salud en el mundo del *fitness* son diversos:
 - Cómo afrontan los competidores las diferentes rutinas y dietas más duras y estrictas en algunos momentos puntuales de la preparación. Saber y explicar si este punto puede llegar a ocasionar trastornos mentales (desde el punto de vista del competidor), como un Trastorno de la Conducta Alimentaria (TCA) y/o desequilibrios mentales y emocionales, como estrés, ansiedad o, incluso, la depresión. Asimismo, podríamos encontrar a personas con un Trastorno del Comportamiento, asociado a un Trastorno Obsesivo Compulsivo como es la vigorexia, que es la preocupación más manifiesta por la figura y una distorsión del esquema corporal o dismorfia muscular.
 - Las dietas y rutinas de entrenamiento estrictas en alguna etapa de la preparación del atleta pueden llevar a patologías médicas que perjudiquen, en algunos casos, la salud de los competidores en un lapso corto de tiempo. Trataremos de explicar los distintos problemas que pueden surgirle a un culturista, independientemente de que su preparación sea natural o no.

- Asimismo, se analizará hasta qué punto de obsesión puede llegar un competidor de culturismo para lograr sus objetivos y si ese problema puede volver a aparecer (una vez retirados/as) o mantenerse en el tiempo, tales como el TCA o la vigorexia.
 - Saber qué siente una persona con un problema de salud, ya sea estrés, ansiedad o un trastorno por culpa de buscar el mejor físico posible y saber qué hacer para ayudarlo a mejorar en ese aspecto.
 - Los diferentes métodos que se utilizan como preparación de estas competiciones y, si hubiera, cuál es el sistema más óptimo para dicha puesta a punto.
 - Desde el punto de vista de los organizadores de los eventos, queremos mostrar cómo son los procesos para preparar las competiciones de esta, cada vez mayor, dimensión. Para ello nos adentraremos en el tema económico, que a la hora de organizar eventos es un aspecto fundamental.
 - Asimismo, trataremos de explicar hasta qué punto de obsesión puede llegar un competidor de culturismo para lograr sus objetivos y si ese problema puede volver a aparecer (una vez retirados/as) o mantenerse en el tiempo.
 - Saber si existe alguna diferencia entre lo que se busca en las distintas categorías que existen. Asimismo, si las preparaciones de una mujer o un hombre son distintas para conseguir líneas estéticas diferentes.
- Las hipótesis que surgen tras saber los objetivos de este trabajo son las siguientes:
- Esa obsesión por subir a la tarima en la mejor forma estética posible de cara a la competición hace que algún/a competidor/a llegue a tener un Trastorno del Comportamiento (vigorexia), un TCA o, incluso, estrés y ansiedad por conseguir ese objetivo.
 - Apoyar a los atletas obsesionados con distintas conductas puede hacer que se recuperen mentalmente y, aun así, consigan su mejor versión física.
 - Conseguir una línea estética deseada es más difícil si se elige ser natural en esta disciplina.

- Saber posar encima de la tarima influye en el veredicto de los jueces casi tanto como subir con el mejor físico.
- Los días antes de la competición se lleva a cabo una rutina, tanto de entrenamiento como de alimentación, muy extrema para conseguir la mejor puesta a punto posible.
- Las organizaciones que promueven este deporte no reciben ayudas suficientes para crecer a la velocidad que crece el número de participantes en estas competiciones.

3) Cronograma de trabajo.

- En este apartado, analizamos los procesos y las tareas que hemos llevado a cabo para la realización de este trabajo. En el camino nos hemos encontrado con algunas dificultades que hemos podido solventar.

Procesos	Mayo	Junio	Julio	Agosto	Septiembre	Octubre	Noviembre	Diciembre
Documentación								
Anteproyecto								
Entrevistas								
Reportaje								
Memoria								
Campaña								
Entrega TFG								

4) 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.

- En la búsqueda de información para este trabajo me he dado cuenta de que este tema interesa realmente poco a los medios de comunicación. Por ello, y en vista de que es contenido que debe mostrarse para que la sociedad sea consciente de todo lo que hay detrás del culturismo (ya sea positivo o

negativo) decidí que profundizar en este tema sería clave para evitar prejuicios y que no se adoptasen posicionamientos sin conocer la profundidad del tema.

- Como hay tan poca cobertura de este tema, un diario provincial, como el diario Información, no da ni la cobertura ni el tratamiento periodístico adecuado a un evento como es el Trofeo Nacional Gym Noray de Santa Pola.
- Sin embargo, en el tema de los trastornos mentales, encontramos noticias en las que se habla, sobre todo, de que el gimnasio y el deporte de fuerza e hipertrofia puede causar vigorexia. *La Vanguardia*, el 30 de abril de 2019, *el Diario Vasco* el 6 de mayo, *El Correo Web de Andalucía* el 25 de junio y *el Información de León* el 11 de agosto son cuatro de los medios de comunicación que han publicado noticias al respecto. Debido a que es un tema delicado y es necesario alertar a la sociedad de los posibles beneficios, pero también problemas, que pueden surgir por llevar al extremo cualquier práctica, nos vemos en la tesitura de profundizar en esto.

Además, hubo un problema con una competición que da qué pensar. La noticia es de *El Confidencial*, en octubre de 2018, y hace referencia a la II Copa Euskadi de Fisioculturismo y Fitness. Ese campeonato se tuvo que cancelar debido a que los culturistas abandonaron la prueba por un control antidopaje sorpresa. Da qué pensar y profundizar en todo esto.

- Asimismo, este trabajo no solo trata el punto de vista del competidor, sino de entrenadores personales, organizadores, miembros de la Federación Española de Fisicoculturismo y Fitness IFBB España e, incluso, psicólogos deportivos.

- Redacción (2019). *Alberto Garrido alerta del peligro de trastornos como la vigorexia*. Página web de La Vanguardia:

<https://www.lavanguardia.com/deportes/20190430/461979780370/alberto-garrido-alerta-del-peligro-de-trastornos-como-la-vigorexia.html>

- Redacción (2019). *Vigorexia, la obsesión por el ejercicio físico*. Página web del Correo Web:

<https://elcorreoweb.es/andalucia/vigorexia-la-obsesion-por-el-ejercicio-fisico-XY5616044>

- Diego Sobrecueva Martínez (2019). *Damián Gómez, el culto al cuerpo entre la pasión y la adicción*. Página web del Información de León:

[https://www.ileon.com/099882/damian-gomez-el-culto-al-cuerpo-entre-la-pasion-y-la-
adiccion](https://www.ileon.com/099882/damian-gomez-el-culto-al-cuerpo-entre-la-pasion-y-la-adiccion)

- Agencias (2019). *Alertan del peligro de trastornos como la vigorexia*. Página web del Diario Vasco:

[https://www.diariovasco.com/sociedad/salud/alertan-peligro-trastornos-
20190506124003-nt.html](https://www.diariovasco.com/sociedad/salud/alertan-peligro-trastornos-20190506124003-nt.html)

- M.A. (2019). *Santa Pola acoge el Trofeo Nacional Gym Noray con más de 100 deportistas*. Página web del diario Información:

[https://www.diarioinformacion.com/baix-vinalopo/2019/05/16/santa-pola-acoge-trofeo-
nacional/2148901.html](https://www.diarioinformacion.com/baix-vinalopo/2019/05/16/santa-pola-acoge-trofeo-nacional/2148901.html)

- Redacción (2019). *El 18 de mayo llega el XII Trofeo Nacional Gym Noray*. Página web de El Periodic:

https://www.elperiodic.com/santapola/mayo-llega-trofeo-nacional-noray_622193

- Ayuntamiento de Santa Pola (2019). *El 18 de mayo llega el XII Trofeo Nacional Gym Noray, que acogerá a más de 100 participantes*. Página web del Ayuntamiento de Santa Pola:

[https://www.santapola.es/2019/05/14/el-18-de-mayo-llega-el-xii-trofeo-nacional-gym-
noray-que-acogera-a-mas-de-100-participantes/](https://www.santapola.es/2019/05/14/el-18-de-mayo-llega-el-xii-trofeo-nacional-gym-noray-que-acogera-a-mas-de-100-participantes/)

- 5) Selección y presentación de las fuentes propias y documentales que aparecerán en el reportaje. Justificación de su elección. Deben estar confirmadas.

- **Eva María León Zarceño**, profesora de psicología del departamento de Ciencias del Comportamiento y Salud de la Universidad Miguel Hernández (UMH) de Elche. León Zarceño es, además, miembro del Grupo de Investigación e Intervención en Trastornos de la Conducta Alimentaria. Esta psicóloga abarca el tema de la vigorexia dentro de este deporte, donde está más presente de lo que pensamos. Asimismo, advierte que es un problema muy grande, y que el culturismo es un deporte de riesgo para la salud mental del deportista. Ratifica hasta qué punto puede llegar un culturista con su obsesión por un cuerpo

musculado, así como qué siente, cómo actúa y cómo se puede resolver ese problema.

- **Marcos Herrera**, portavoz de la Federación Española de Fisicoculturismo y Fitness IFBB España, que habla de las sustancias ilegales que caracterizan este deporte y que ayudan al desarrollo y crecimiento muscular, y de los posibles problemas de salud, ya no solo físicos, sino también mentales. Además, se aborda el tema de la psicología deportiva con el fin de evitar que haya competidores que lleguen a tener una obsesión muy extrema e, incluso, trastornos como la vigorexia, una enfermedad que se caracteriza por la preocupación excesiva del aspecto físico. Asimismo, saber si tienen alguna campaña para llegar a más personas y el porqué de la poca visibilidad que tiene este deporte en los medios de comunicación, así como de la evolución de esta disciplina en cuanto a número de licencias federativas y de campeonatos anuales.
- **Sandra López**, presidenta de la Asociación Española de Culturismo Natural. Nos explica cómo afecta no conseguir los objetivos en estos atletas, nos habla de la vigorexia y de cómo intentan ayudar a sus deportistas, la opinión de dicha asociación sobre el uso de sustancias ilegales y la poca visibilidad que tienen, además de un acuerdo para realizar seminarios de cara a 2020.
- Un competidor, **Ferrán Miñana Ibáñez**, que ha ganado todas las competiciones en las que ha participado el primer año de su preparación. Analizamos qué piensa de los trastornos obsesivos que se pueden llegar a tener por practicar este deporte, qué piensa de las sustancias que te facilitan el crecimiento muscular, cómo ha llevado a cabo su primer año de competición y qué objetivos futuros tiene.
- **José Manuel Yuste Andreu**, organizador del Campeonato Nacional de Culturismo Gym Noray. Estudiaremos si es duro, año tras año, organizar un evento de esas dimensiones. Asimismo, Yuste es competidor, juez de campeonatos y empresario. Nos interesa saber qué piensa a cerca de las sustancias prohibidas y queremos ver,

también, el lado humano de una persona que dedica su vida a este deporte.

Con dichas fuentes podemos obtener una información muy profunda de las obsesiones a las que llega un deportista, de la manera de actuar frente a ellas, del culturismo y todo lo que le rodea o, mejor dicho, lo que interfiere junto a él, así como del tema más polémico, las sustancias anabolizantes que ayudan al crecimiento muscular.

6) Presentación del autor y breve cv.



Mi madre, con la aprobación de mi padre (o eso creo) prometió a su tío Julio (enfermo ya el hombre y muy mayor) que si yo nacía varón (estaba embarazada de mí en ese momento) me llamaría como él. Llamadlo destino, que tenía que ser así o como queráis. Yo lo llamo azar. Pero sí, el azar quiso que yo me llamara Julio Pérez Ruiz.

Soy de Elche (ilicitano a más no poder) y nací el 28 de enero de 1995. Soy alérgico al polen de las palmeras en una de las ciudades (si no la que más) con mayor número de palmeras en todo el mundo. Me gusta mostrarme al mundo como soy. Porque soy de los que piensa que nadie es perfecto, pero la perfección está en querer mejorar a diario.

Y os preguntaréis qué hago aquí. Es una larga historia. De pequeño quería ser profesor de matemáticas porque era (y es) lo que más me ha gustado y mejor se me ha dado en relación con las asignaturas existentes. En bachillerato, sin embargo, decidí optar por el de Ciencias Sociales, para encauzar mi vida por la economía. Tampoco. Acabo en una carrera donde el trabajo más tradicional es escribir. Olé yo. Quizás mi pasión por informar con la mayor objetividad posible (viendo la información poco veraz que hay por ahí...) me hizo que me decantara por Periodismo. El caso es que yo tampoco sé cómo he llegado a este punto, pero he llegado. Y no suelo dejar las cosas a medias. Tarde más o menos en lograrlas.

El caso es que a mí siempre me ha gustado cocinar y han pasado los años y me he interesado mucho por la nutrición saludable y los entrenamientos de pesas en gimnasio.

Hasta ahora, he estado de prácticas en:

- Onda Cero Elche, como redactor, editor y locutor de noticias y reportajes radiofónicos.
- Revista Health and Addictions, como community manager y editor de artículos científicos publicados en la revista.
- Servicio de Comunicación de la Universidad Miguel Hernández, en el departamento de Prensa, como redactor de noticias, editor de audios de ruedas de prensa y realización de un dossier.

Asimismo, he tenido contratos laborales más allá de las prácticas que he realizado, ya sean en el ámbito periodístico o totalmente fuera de él:

- Redactor en el diario Información de Elche.
- Camarero en el Restaurante MateoS en Elche Parque Empresarial.
- Operario de rampa en Ryanair – Azul Handling.
- Actualmente trabajo de operario en Tempe, con el fin de ahorrar dinerito para pagar mi nueva aventura con el Ciclo Formativo de Grado Superior de Dietética.