

## ARTICULO ORIGINAL / ORIGINAL ARTICLE

# Fisicoculturismo y Entrenamiento Deportivo en Deportistas de los Gimnasios de la Ciudad de Guaranda, Año 2022-2023

## Bodybuilding and Sports Training in Athletes from the Gymnasiums of the City of Guaranda, Year 2022-2023

Byron Enrique Mora Avilez<sup>1\*</sup>, Camila Valeria Mora Gutiérrez<sup>2</sup>, Diana Nicole Mora Gutiérrez<sup>2</sup>, Magali Elizabeth Gutiérrez León<sup>3</sup> y Angel Alexis Arguello Guamán<sup>2</sup>

<sup>1</sup>Universidad Técnica de Ambato. Ecuador. <sup>2</sup> Universidad Estatal de Bolívar. Ecuador. <sup>3</sup>“GYMNASIO FUERZA”. Ecuador.

### Article history:

Received December 2, 2023

Received in revised form  
December 3, 2023

Accepted December 3, 2023

Available online

February 10, 2024

### \* Corresponding author:

Byron Enrique Mora Avilez

Electronic mail address:

[byrforce1@hotmail.com](mailto:byrforce1@hotmail.com)

### Author history:

Responsable de la línea de investigación: Diversidad del aprendizaje – Enseñanza en Educación y Deportes.

## R E S U M E N

El fisicoculturismo, conocido popularmente como culturismo, es una actividad física que se fundamenta en la realización intensiva de ejercicios físicos, normalmente de naturaleza anaeróbica, que en su gran mayoría consisten en el entrenamiento con pesas y maquinaria especializada en el ámbito de un gimnasio por medio de ejercicios de hipertrofia o fuerza, en los deportistas de los gimnasios de la ciudad de Guaranda, Provincia de Bolívar. La presente investigación tiene como objetivo principal describir el fisicoculturismo y el entrenamiento deportivo, para cumplir con dicho objetivo se llevó a cabo un trabajo de carácter monográfico. Del siguiente trabajo se desprendieron algunas consideraciones: la práctica del fisicoculturismo se encuentra estrechamente relacionada a la imagen corporal así como también a determinados rasgos de personalidad, hábitos alimenticios, autoestima, las investigaciones científicas también mostraron que esta práctica repercute en la vida social, familiar y no solamente individual de la población que la práctica. Dentro de los hallazgos más destacados, se pudieron ver relaciones significativas entre los rasgos de personalidad narcisista, baja autoestima, cuadros depresivos y ansiosos en el fisicoculturismo, especialmente en aquellos que compiten. De acuerdo al análisis de la información obtenida, existen carencias de información a nivel nacional. El culturismo es un concepto de moda en el mundo del deporte. Se trata, en líneas generales, de un deporte de competición en el que los participantes son juzgados, tanto por su físico como por su cualidad atlética. Son competiciones de élite, tanto a nivel provincial, nacional e internacional, que en la gran mayoría de ocasiones tienen una gran repercusión.

*Palabras clave:* Fisicoculturismo, Entrenamiento, Deportivo, Deportistas, Gimnasio.

## A B S T R A C T

Bodybuilding, popularly known as bodybuilding, is a physical activity that is based on the intensive performance of physical exercises, normally of an anaerobic nature, which mostly consist of training with weights and specialized machinery in the area of a gym through of hypertrophy or strength exercises, in athletes from gyms in the city of Guaranda, Province of Bolívar. The main objective of this research is to describe bodybuilding and sports training; to meet this objective, a monographic work was carried out. Some considerations emerged from the following work: the practice of bodybuilding is closely related to body image as well as certain personality traits, eating habits, self-esteem, scientific research also showed that this practice has an impact on social, family and not only individual population that practice. Among the most notable findings, significant relationships could be seen between narcissistic personality traits, low self-esteem, depressive and anxious symptoms in bodybuilding, especially in those who compete. According to the analysis of the information obtained, there are information gaps at the national level. Bodybuilding is a trendy concept in the world of sports. It is, in general terms, a competitive sport in which the participants are judged, both by their physique and by their athletic quality. They are elite competitions, both at the provincial, national and international level, which in the vast majority of cases have a great impact.

*Keywords:* Bodybuilding, Training, Sports, Athletes, Gym.

## INTRODUCCIÓN

El fisicoculturismo es un tipo de deporte basado generalmente en ejercicio físico intenso, generalmente anaeróbico, consistente la mayoría de veces en el levantamiento de pesas, que se suele realizar en gimnasios, y cuyo fin es la obtención de un cuerpo lo más simétrico, definido, voluminoso y proporcionado muscularmente posible.

Este deporte requiere: disciplina, sacrificio y constancia; es por ello que tanto el entrenamiento deportivo como el complementario deben ir de la mano, si se quiere lograr desarrollo muscular simétrico y músculos magros.

El entrenamiento del fisicoculturismo no se lo debe realizar de una manera empírica, se debe seguir un proceso organizado, metódico, sistémico y con bases científicas, de tal manera que se integren racionalmente los objetivos de corto y largo plazo para determinar un entrenamiento efectivo y lograr un desarrollo óptimo del rendimiento deportivo.

La práctica deportiva debe ser realizada con un plan de entrenamiento elaborado y supervisado por un profesional, con la fijación de objetivos claros y metas a ser cumplidas, de manera que se pueda obtener resultados óptimos y sin poner en riesgo la salud del fisicoculturista.

En esta investigación se plantea adecuadamente el problema, describiendo la situación del conflicto, señalando factores que son las causas del problema y las consecuencias del mismo; delimitando y evaluando el problema, estableciendo objetivos de la investigación y justificando las actividades a realizar dentro del proceso de investigación.

### Planteamiento del problema

Durante la visita a los deportistas de la Ciudad Guaranda se pudo observar que la mayoría de ellos no tienen un conocimiento suficiente para ejecutar correctamente los ejercicios lo cual no consiguen resultados favorables que cumplan sus expectativas.

Los fisicoculturistas realizan sus entrenamientos de manera empírica, sin seguimiento de una rutina, menos aún con una planificación que busque finalidad específica y objetivos concretos. El entrenamiento de alto nivel en cualquier disciplina deportiva se caracteriza por el orden en su planificación y la búsqueda de objetivos mediante propuestas concretas que se deberán alcanzar en tiempos prefijados. Así mismo el deportista debe mantener un correcto entrenamiento complementario, para poder lograr resultados óptimos en el desarrollo muscular, el mismo que se debe caracterizar por lo siguiente: una dieta balanceada, horas de sueño adecuadas, disciplina, buenos hábitos de vida, períodos de descanso, suplementos, etc.

¿Cómo? incide el fisicoculturismo y el entrenamiento deportivo en deportistas de los Gimnasios de la ciudad de Guaranda año 2022-2023”.

### *Preguntas directrices*

¿Cómo afecta la falta de conocimientos de Fisicoculturismo en los deportistas de los Gimnasios de la ciudad de Guaranda?

¿Qué tipos de entrenamientos se utilizan en los Gimnasios de la ciudad de Guaranda?

¿De qué manera ayudaría un buen entrenamiento en el desarrollo de los deportistas de Fisicoculturismo de los Gimnasios de la ciudad de Guaranda?

### *Objetivo general*

Determinar las características del Fisicoculturismo y el entrenamiento deportivo en deportistas de los Gimnasios de la ciudad de Guaranda año 2022-2023”.

### *Justificación*

Es trascendental realizar esta investigación ya que el fisicoculturismo es de gran beneficio y tiene estrecha relación con el entrenamiento deportivo, logrando que los deportistas obtengan mejores resultados, una actitud positiva y goce de una excelente salud.

Ésta investigación tendrá un impacto positivo ya que algunos instructores no conocen exactamente el fisicoculturismo y el entrenamiento deportivo que van a instruir a los deportistas.

La investigación será útil para que los involucrados en el fisicoculturismo tengan una visión más amplia sobre el entrenamiento deportivo y puedan superar los diferentes problemas encontrados.

Será factible ya que se cuenta con el apoyo de los gimnasios, además de los recursos humanos, tecnológicos y metodológicos para cumplir con el objetivo y lograr una mejor calidad de vida en los deportistas.

Los beneficiarios directos en esta investigación serán los deportistas de los diferentes Gimnasios de la ciudad de Guaranda.

## METODOLOGÍA

### **Diseño de la investigación**

El presente trabajo de investigación es de carácter cuanti-cualitativo, cualitativo puesto que se analiza los respectivos ejercicios físicos con pesas y máquinas para acondicionar físicamente a nuestro cuerpo, a la vez cuantitativo ya que se requiere comprender sesiones de intensidad, series, repeticiones y niveles de cargas para poder empezar un programa de entrenamiento deportivo, teniendo en cuenta bases anatómicas, fisiológicas, biomecánicas, nutrición, etc., para crear las rutinas diarias y adaptadas a los deportista.

### **Modalidad básica de la investigación**

La investigación cuantitativa presenta diferentes modalidades de estudio; donde el investigador observa los deportistas de una forma holística, como un todo y basada en las características del pasado se contrasta con las del presente. La población beneficiaria del proceso investigativo se toma como población objeto de estudio para interactuar, interrelacionar de forma natural e empírica. Todos los escenarios y circunstancias son dignas de ser referenciados e interpretados; para lo cual, se presentan tres modalidades investigativas como:

#### **Investigación de campo**

El hecho se observa el Gimnasios de la ciudad de Guaranda, allí se realiza la investigación con los deportistas, enseñando, corrigiendo, mejorando la ejecución de los ejercicios para iniciar un correcto programa de entrenamiento físico con pesas para el desarrollo de la masa muscular, con esto, asumirán buenas, Rutinas de actividad y ejercicios físicos.

#### **Investigación descriptiva**

También conocida como la investigación estadística, pues se basa en los datos que la población objeto de estudio brinda para ser analizados, porque se va a describir, registrar, analizar e interpretar con argumentos teóricos que pueden influir de forma positiva o negativa en la población desde la óptica de ellos y el investigador; pues, se identifican hábitos, costumbres, estilos de vida.

#### **Investigación bibliográfica – documental**

Utilizará esta investigación para fundamentación de la misma a través de la información a comparar con los datos descriptivos de la población objeto de estudio se encuentra en diferentes libros, revistas, periódicos, vides, etc., desde esta posición

investigativa es necesario buscar, seleccionar, clasificar documentos que tengan referencia con los ejercicios físicos con pesas para fundamentar el estudio investigativo.

### Tipo de investigación

**CUANTITATIVA:** La observación directa, se llevó a cabo a través de cuestionarios y/o encuestas. Es decir que se utilizó este tipo de investigación al momento de aplicar las encuestas, entrevista y guía de observación ya que se obtuvieron los datos del mismo lugar donde entrenan. Y es cuantitativa porque se obtuvieron porcentajes y números que fueron tabulados para llegar a las conclusiones.

El cómo abordar la información y operacionalizar las modalidades investigativas requiere contextualizar los niveles o tipo en que se puede viabilizar el objetivo investigativo, que a su vez ayudan a generar la confianza y validez para describir las conclusiones investigativas.

En la metodología de investigación se considera los siguientes niveles mediante la articulación de lo siguiente:

**DESCRIPTIVA:** Se realizará una investigación descriptiva porque se va a describir, registrar, analizar e interpretar la realidad actual de los ejercicios físicos con pesas de los deportistas de 18 a 25 años.

**EXPLICATIVA:** Es un estudio estructurado, responde al porque para dar solución, establece los correctos ejercicios físicos con pesas para el desarrollo de masa muscular y detectar los factores determinantes de la salud integral de los jóvenes participantes.

### Población y muestra

En la investigación cuantitativa la población son los deportistas de 18 a 25 años, que se relacionan entre sí a favor del objeto de estudio.

**Población:** La totalidad de involucrados a investigar es la siguiente: 30 jóvenes no mayores de 18 a 25 años, de los gimnasios de la ciudad de Guaranda, Provincia de Bolívar. Al ser una población pequeña, no se requiere realizar ninguna subdivisión de la misma, ni establecer acciones estadísticas muestrales. Se presenta el consolidado en la siguiente Tabla 1.

**Tabla 1.** Población y muestra

GIMNASIOS DE LA CIUDAD DE GUARANDA		
Edades	Cantidad	Porcentaje
18 – 20	15	50%
21 – 23	7	23%
24 – 25	8	27%
<b>TOTAL</b>	<b>30</b>	<b>100%</b>

Fuente: M.Sc. Byron Enrique Mora Avilez

**Muestra:** No se realiza con muestra por probabilidad por conveniencia escogiendo el total de la población acorde con la metodología establecida, por ende se trabajó con toda la población. Por qué no hay una nómina de 100 individuos.

### Métodos, técnicas e instrumentos de la investigación

**Histórico Lógico:** Este método les permitirá conocer la fundamentación histórica de los ejercicios físicos con pesas y de esta manera indicar que metodología de enseñanza es recomendable realizar en el programa de entrenamiento deportivo.

**Análítico- Sintético:** Les permitirá establecer la necesidad de abarcar los ejercicios físicos con pesas para el desarrollo muscular en deportistas de 18 a 25 años.

**Inductivo- Deductivo:** Por medio de este método reconocen las formas y las características del desarrollo de las capacidades condicionantes de los ejercicios físicos con pesas para desarrollo

muscular en mira al fisicoculturismo, con deportistas de los diferentes gimnasios de la ciudad de Guaranda.

### Técnicas de investigación

Para el desarrollo de esta investigación se utilizarán las siguientes técnicas e instrumentos.

Encuesta: Estará direccionada a los 30 deportistas de 18 a 25 años de edad sexo masculino de la ciudad de Guaranda.

Entrevista: Se realiza a los entrenadores de los gimnasios ya que es beneficio para los mismos.

Guía de Observación: Se utilizó para analizar las sesiones dentro del programa de entrenamiento deportivo en jóvenes de 18 a 25 años.

### Instrumento de investigación

La investigación se desarrolló aplicando encuestas a los deportistas de 18 a 25 años de edad, es para poder entender la percepción sobre aquellos criterios importantes para evaluar dentro del programa de entrenamiento deportivo que ellos llevan a cabo y de esta manera motivarlos, dentro de esta disciplina deportiva y de igual manera se aplicó la observación directa en los entrenamientos que realizan estos deportistas que son parte de la muestra y cumplen con los requisitos de esta investigación.

Instrumentos:

Guía de Entrevista: La información obtenida de la entrevista se empleó una cámara filmadora, un teléfono celular y un formulario de preguntas.

### Plan de recolección de datos de la información

Después que se obtuvo toda la información mediante los instrumentos de recolección de datos, se procedió a contestar aquellas interrogantes

presentadas que pretende dar solución al problema. Esta información se procesó utilizando. Microsoft Excel y se la representó mediante gráficas y cuadros para una mejor comprensión.

### Plan de procesamiento de la información

Para explicar los resultados de las técnicas de investigación se utilizó el método de observación simple el cual permite interpretar los resultados solamente observando los resultados de los cuadros y gráficos estadísticos. Cuestionario: Se la aplico a los deportistas de los gimnasios, la información obtenida de las encuestas fue ingresada, procesada y tabulada informáticamente en un documento de Microsoft Excel 2010, para así sacar resultados. Guía de observación: La información obtenida fue plasmada en un cuaderno de notas y luego ingresadas a un documento de Microsoft Excel 2010, para así sacar resultados.

## RESULTADOS

A continuación, podemos observar que el fisicoculturismo si es importante en la práctica deportiva (Tabla 2).

**Tabla 2.** PREGUNTA 1. ¿Considera usted el fisicoculturismo es importante en la práctica deportiva?

V. Absoluto			V. Relativo (%)	
Total deportistas			SI	NO
SI	17	NO 3	85	15

Fuente: M.Sc. Byron Enrique Mora Avilez

Así mismo, se observa que los deportistas no realizan un adecuado calentamiento antes de su práctica deportiva (Tabla 3).

**Tabla 3.** PREGUNTA 2. ¿Realiza usted un calentamiento adecuado antes de comenzar su sesión de entrenamiento?

V. Absoluto				V. Relativo (%)	
Total deportistas				SI	NO
SI	4	NO	16	20	80

Fuente: M.Sc. Byron Enrique Mora Avilez

Adicionalmente, los deportistas generalmente dedican un tiempo de entrenamiento entre 5 y 10 minutos para realizar ejercicios de flexibilidad (Tabla 4).

**Tabla 4.** PREGUNTA 3. ¿Cuánto tiempo usted dedica a su sesión de entrenamiento para ejercicios de flexibilidad?

V. Absoluto				V. Relativo (%)			
Total deportistas				5 min.	10 min.	15 min.	Nada
a) 5 min.	3	b) 10 min.	2				
c) 15 min.	0	d) Nada	15	15	10	0	75

Fuente: M.Sc. Byron Enrique Mora Avilez

Por último, se observa que los entrenadores no dan prioridad a los ejercicios de flexibilidad durante su sesión de entrenamiento.

**Tabla 5.** PREGUNTA 4. ¿Da prioridad su entrenador a los ejercicios de relajamiento en su entrenamiento?

V. Absoluto				V. Relativo (%)	
Total deportistas				SI	NO
SI	6	NO	14	30	70

Fuente: M.Sc. Byron Enrique Mora Avilez

## CONCLUSIÓN

Los deportistas de 18 a 25 años de edad de los diferentes Gimnasios de Guaranda, conocen muy poco acerca del fisicoculturismo y el entrenamiento deportivo con pesas dentro de sus gimnasios, para solucionar este problema va hacer dirigido por un profesional en la Educación Física Deportes y Recreación y por ende les aplicara un programa de entrenamiento con pesas ya que esto mejorara el desarrollo del tono, masa y fuerza muscular de cada uno de los jóvenes encuestados, por el cual resaltara en un cuerpo fuerte y musculoso, a la vez ayudaría a verse con buena forma física o estética corporal y gozar de buena salud. Y nos encaminaría a realizar el deporte del

fisicoculturismo natural y decir que el culturismo es salud.

Solo con la guía de un entrenador o profesor profesional en la Educación Física Deportes y Recreación puede aplicar un programa de entrenamiento de ejercicios físicos con pesas con duración de 12 semanas. Ya que estos jóvenes motivados podrán entrenar y obtener los logros deseados en el ámbito cantonal, provincial y evitar futuras lesiones en los deportistas.

## RECOMENDACIONES

1. Realizar calentamientos adecuados por medio de ejercicios de flexibilidad para evitar lesiones comunes
2. Recibir periódicamente charlas sobre el fisicoculturismo sus técnicas, métodos, procesos, nutrición, dietas, rutinas de entrenamiento, etc.
3. Combinar en su sesión de entrenamiento de Fisicoculturismo ejercicios de motivación, flexibilidad para un mejor aumento de la masa muscular.

### Conflicto de intereses

Los autores declaran que no mantienen conflicto de interés que puedan afectar los resultados y conclusiones presentadas en este artículo.

## REFERENCIAS

1. Adnfit. (2023). Fisicoculturismo. Fisicoculturismo, 60.
2. Adnfit. (2023). Fundamentos del fisicoculturismo. Adnfit, 47.
3. Aiguajoc. (2020). Fases del entrenamiento deportivo. ENTRENAMIENTOS DEPORTIVOS, 15.
4. Antonio, J. (10 de 03 de 2010). Estrategias de aprendizaje de metodología Activa. Recuperado el 19 de 12 de 2014, de <http://es.slideshare.net/antoniocangalaya/estrategias-de-aprendizaje-de-la-metodologia-activa>: <http://es.slideshare.net/antoniocangalaya/estrategias-de-aprendizaje-de-la-metodologia-activa>

- [teguas-de-aprendizaje-de-la-metodologia-activa](#)
5. Bema. (2016). fisicoculturismo. Musculación, 17.
  6. Bruce, C. (2021). beneficios del fisicoculturismo. REDEDOS, 27.
  7. Corbin. (2017). Entrenamiento. Psicología, 5.
  8. Corporation, I. (18 de 05 de 2013). Criterios de seleccion de los metodos. Recuperado el 15 de 12 de 2014, de Criterios de seleccion de los metodos:  
<http://es.slideshare.net/rocama2012/criterios-de-seleccin-de-los-mtodos>
  9. Deporte. (2023). Entrenamiento Deportivo. Ciencias Deportivas, 55.
  10. Doncel. (2004). Historia del fisicoculturismo. Artículo, 80.
  11. Efdeportes. (2015). El fisicoculturismo. EFdeportes, 22.
  12. Fuerza y salud. (2013). Culturismo, 7.
  13. Goire, Á. M. (17 de Diciembre de 2013). fisicoculturismo. El arte de competir, pág. 37.
  14. Laura. (2021). Ejercicio. Mundo Deportivo, 10.
  15. Mora. (2022). Guía de entrenamiento muscular. Slideshare, 120.
  16. Mora, B. (2022). Entrenamiento. Guaranda: Gym Fuera.
  17. Mora, B. (2023). Gym Fuerza. Gym Fuerza, 10.
  18. Noriega. (2022). Dieta nutrición y salud. Deporte, 27.
  19. Olympia. (2021). Fisicoculturismo. Notigranada, 10.
  20. Ossana Bargellini, L. (1990). Testimonio Oral. España: GRUPO OCEANO.
  21. Paredes, T. C. (1973). Casique Huaranga. Guaranda: Casa de la Cultura, Nucleo de Bolívar.
  22. Rodriguez. (2010). Planificación. Efdeportes, 20.
  23. Teodoro. (2020). Fisicoculturismo. Milenio, 37.
  24. Aristizabal López, J.A. (2010). El fisicoculturismo.  
<http://www.slideshare.net/gueste46cff/el-fisicoculturismo>
  25. Confederación Sudamericana de Fisicoculturismo y Fitness (2012). Generalidades fisicoculturismo.  
<http://www.ifbb.com/pdf/REGLAMENTO%20CSFF%20-%20IFBB%202012.pdf>
  26. Ferrús Antón, B. (2005). ¡Que la fuerza te acompañe! Culturismo y cultura popular. Universidad Autónoma de Barcelona.  
[http://ddd.uab.cat/pub/lectora/20309470n11/2\\_0309470n11p105.pdf](http://ddd.uab.cat/pub/lectora/20309470n11/2_0309470n11p105.pdf)
  27. Heredia Elvar, J.R., & Ramón Acosta, M. (2004). Propuesta para diseño de programas de entrenamiento en fitness. EFDeportes.com, Revista Digital. Buenos Aires, Vol. 10, N° 69.
  28. Ito, N., Miyagoe-Suzuki, Y., & Ichi Takeda, S. (2013). Molecular basis of muscle hypertrophy and atrophy: Potential therapy for muscular dystrophy. Journal of Physical Fitness and Sports Medicine. Vol. 2, N° 2, pp. 179-184. Japan.
  29. López, P., López, A., Orcero, R., & Gallego, M. (2010). Etnografía del culturismo.  
<http://www.slideshare.net/patripatrig91/etnografia-del-culturismo>
  30. Matías Luciano, J. (2013). Hipertrofia muscular como proceso y estado. EFdeportes.com, Revista Digital. Buenos Aires, Vol. 17, N° 177.



**AMESalud**

**Mexican Academy of Health Education A.C. Membership:** Our commitment is to keep professionals and students in training updated in this constantly evolving area. If you are interested in being part of our community and accessing exclusive benefits, the first step is to obtain your membership. Join us and stay up to date with advances in health education.

MEMBERSHIP SUBSCRIPTION IS FREE.  
Request your membership to the  
<https://forms.gle/kVYBYRdRnYZff14y9>

