

## VALORACIÓN QUE REALIZAN ESTUDIANTES DE MAGISTERIO EN LA ESPECIALIDAD DE EDUCACIÓN FÍSICA SOBRE LA "MUSCULACIÓN ESTÉTICA"

Félix Arbinaga Ibarzábal.  
Dpto. Psicología. Universidad de Huelva.

### RESUMEN

El entrenamiento de fuerza, considerado como "musculación estética" o fisicoculturismo, ha mostrado un escaso interés entre los profesionales de la educación física; a pesar de los beneficios que reporta para quien lo practica bajo ciertos parámetros. Entendiendo la influencia que los maestros ejercen en la orientación deportiva de los jóvenes, se ha buscado aproximarnos a la valoración que los estudiantes universitarios de educación física muestran sobre el fisicoculturismo. Han participado un total de 286 sujetos, 123 estudiantes de magisterio en la especialidad de educación física y 27 estudiantes de psicología matriculados en la asignatura de psicología del deporte ( $n=150$  -52,48%-) todos ellos formaban el grupo de educación física (GEF) y 136 (47,55%) estudiantes de otras especialidades no relacionadas con el deporte (GNEF). Los sujetos del GEF, frente al grupo control, dicen en mayor número conocer qué es la creatina ( $\chi^2=31,75$ ,  $p=0,0000$ ), la vigorexia ( $\chi^2=13,06$ ,  $p=0,0003$ ) y los esteroides anabolizantes ( $\chi^2=11,58$ ,  $p=0,00067$ ), no observándose diferencias con respecto al concepto de dismorfia muscular. Sin embargo, estas diferencias entre los grupos se diluyen cuando se hacen preguntas más concretas y centradas en los conceptos referidos. El GEF valora mejor al fisicoculturismo como actividad física ( $t=2,08$ ,  $p=0,038$ ) y mejor los varones ( $t=2,19$ ,  $p=0,029$ ). Al valorar el agrado vs. desagrado sólo se dan diferencias entre los sexos, donde las mujeres muestran un mayor desagrado ( $t=2,16$ ,  $p=0,032$ ). A modo de conclusión, creemos debieran reforzarse los conocimientos sobre el fisicoculturismo dado su impacto social, los beneficios que reporta y, también, los problemas que pueda presentar asociados a una mala ejecución.

Palabras Clave.- fisicoculturismo, estudiantes, valoración, actitudes.

"Kronos nº 7, pp. 47-51, Enero/Junio 2005"



## INTRODUCCIÓN

El fisicoculturismo, entendido como el entrenamiento de fuerza realizado mediante la utilización de pesas o aparatos de resistencia como actividad física principal, con la finalidad de perfilar y definir la estructura muscular, buscando la simetría corporal, y la máxima reducción posible de grasa corporal ha venido a denominarse como "*musculación estética*" (Tous, 1999). A pesar del rechazo social que puede observarse, son cada día más los trabajos que aportan datos sobre los beneficios que el entrenamiento de fuerza reporta para quien lo practica, contextualizado bajo determinadas prácticas saludables (Jiménez, 2003; Tanasescu, Leitzmann, Rimm, Willet, Stamper y Hu, 2002; Jiménez, 2003; Kemmler, Lanber, Weineck, Hensen, Kalender y Engelke, 2004). Si bien no existen datos de los motivos que llevan a ese rechazo social; sí podría hipotetizarse que esté relacionado con el uso, más o menos reconocido, de esteroides anabolizantes por parte de los fisicoculturistas y con ciertos "*mitos*" que hoy parecen no encontrar apoyo (Arbinaga y García, 2002; Caracuel, Arbinaga y Montero, 2003).

Por otra parte, resulta evidente la gran influencia que los maestros de educación física pueden tener en la orientación deportiva de la población joven. Por ello, en la medida en que se obvia una práctica física, del impacto social que muestra el fisicoculturismo o se mantienen una serie de mitos, en muchos casos injustificados, se estará favoreciendo que el acercamiento de los jóvenes a los gimnasios con la intención de llevar a cabo un entrenamiento muscular como forma de obtener unos beneficios físicos o con la finalidad de competir, pueda convertirse en una situación de riesgo con graves consecuencias (abuso esteroides anabolizantes, vigorexia...). En este contexto, ya se ha podido constatar los escasos conocimientos que los estudiantes muestran sobre esta actividad física y lo inadecuado de sus fuentes de acceso a la información, donde la mayor parte reconoce saber de fisicoculturismo principalmente por la T.V y los amigos (Arbinaga, 2005). Por todo ello, el trabajo pretende buscar una aproximación a la valoración y actitud que manifiestan los estudiantes de magisterio en la especialidad de educación física, y futuros profesionales de la enseñanza, sobre el fisicoculturismo. De esta forma será factible diseñar estrategias de actuación que permitan informar, formar y actuar con la finalidad de ajustar dicha situación a la realidad de una actividad deportiva y mejorar así la orientación a los jóvenes por parte de los educadores.

## MÉTODO SUJETOS

Han participado un total de 286 sujetos. De ellos, 123 (43,0%) eran estudiantes de magisterio en la especialidad

de educación física, 27 (9,4%) estudiantes de psicología matriculados en la asignatura de psicología del deporte – estos grupos quedaron en lo que se ha denominado Grupo de Educación Física GEF (n=150)– y 136 (47,6%) eran estudiantes de otras especialidades –Grupo de No Educación Física, GNEF– (educación social, magisterio en las especialidades de educación infantil y educación especial y en la licenciatura de psicopedagogía). La edad media de la muestra se situaba en los  $22,31 \pm 2,93$  años, quedando la distribución por sexos al 50%.

## INSTRUMENTOS

Para la recogida de información se organizó una hoja de respuestas *ad hoc* autoaplicada con tres bloques temáticos. El primero recogía información sociodemográfica: edad, sexo, curso, especialidad académica y práctica de deportes individual y/o grupal y regularidad en ella. El segundo de los bloques se centraba en diversas variables relacionadas con la adquisición de conocimientos sobre fisicoculturismo, asistencia a gimnasios y relaciones con fisicoculturistas y 4 preguntas sobre si conocían o no términos de cierta importancia en el fisicoculturismo (creatina, vigorexia, dismorfia muscular, esteroides), éstas últimas con dos niveles de respuesta (sí y no).

El tercero de los bloques estaba formado por 28 ítems, con tres niveles de respuesta ("*sí*", "*no sé*" y "*no*") que valoraban diversas cuestiones relacionadas con el fisicoculturismo. Los ítems se agrupaban en cinco categorías, pudiéndose observar que en cuatro de ellas existían respuestas correctas. Las categorías temáticas que se identificaban eran las siguientes: "*conocimientos generales sobre la actividad del fisicoculturismo*", "*conocimientos sobre la alimentación en fisicoculturistas*", "*conocimientos sobre suplementos utilizados por fisicoculturistas*" y "*conocimientos sobre vigorexia y dismorfia muscular*". Alguno de los ítems se relacionaban directamente con los cuatro conceptos anteriormente indicados (tabla 1). La quinta y última de las categorías, donde no existían respuestas correctas, eran ítems de opinión (valoraciones que realizaban los sujetos sobre diversos aspectos del fisicoculturismo) (tabla 1); esta última categoría será la que forme el núcleo principal de los datos aportados en este informe. Junto a ello, se presentaba la posibilidad de realizar una doble valoración (de 0 a 100): sobre el grado de agrado-desagrado con respecto a la actividad y la consideración que tienen sobre el fisicoculturismo como actividad física.

**Tabla 1. Ítems de conocimientos y valoración del fisicoculturismo\*.**

<b>VIGOREXIA-DISMORFIA MUSCULAR</b>	
16.- La vigorexia sólo se produce por el uso de esteroides anabolizantes. (No)	
20.- La dismorfia muscular es una patología muscular debida al entrenamiento. (No)	
24.- La dismorfia muscular no tiene nada que ver con la vigorexia. (No)	
26.- El fisicoculturista sufre una hipertrofia muscular. (Sí)	
<b>ESTEROIDES ANABOLIZANTES</b>	
5.- Los esteroides anabolizantes son hormonas. (Sí)	
<b>CREATINA</b>	
17.- La creatina ayuda en la generación y transporte de energía. (Sí)	
28.- La creatina es una sustancia dopante. (No).	
<b>VALORACIÓN</b>	
2.- El fisicoculturista entrena sólo por cuestiones estéticas	
7.- Para ser fisicoculturista hay que ser algo narcisista	
9.- El fisicoculturismo es un deporte	
12.- El fisicoculturismo se practica sólo por chicos	
13.- El fisicoculturista es un deportista serio y laborioso	
14.- El fisicoculturista toma en la mayoría de los casos esteroides anabolizantes	
21.- El fisicoculturista es un obsesionado de su cuerpo	
23.- El fisicoculturista no suele ser agresivo	
25.- El fisicoculturista, cuando se retira, queda deformado en su musculatura	

\*.- No se muestran el resto de ítems, para ello ver Arbinaga (2005).

## RESULTADOS

La muestra, como ha quedado dicho, se distribuía al 50% entre hombres y mujeres. En la tabla 2 se muestran las principales características en las que se distribuye la muestra. La mayor parte de los estudiantes se ubican en la franja de edad 19-24, no existiendo diferencia entre los grupos según la variables edad. Sí es más significativa las diferen-

cias entre los grupos relacionadas con la variable sexo; donde los hombres tienden a estar con mayor presencia entre los estudiantes de educación física y las mujeres en el grupo control.

Por su parte, en la tabla 3 puede observarse el porcentaje de sujetos en cada grupo que reconocen sí conocer los cuatro conceptos (creatina, vigorexia, dismorfia mus-

**Tabla 2. Características básicas y de acceso a la información (tomado de Arbinaga, 2005).**

<b>Grupo (N)</b>	<b>EF+Psico.-150</b>		<b>No EF.-136</b>		<b>Total-286</b>	
	H	M	H	M	H	M
Existe missing						
N-%	106 -70,7	44-29,3	37-27,2	99-72,8	143	143
<b>Edad.</b>	<b>TOTALES (%)</b>		<b>TOTALES (%)</b>		<b>TOTALES (%)</b>	
19-24.	86		80,15		238 (83,22)	
25-31.	12		16,91		41 (14,33)	
32-45.	1,3		2,21		5 (1,75)	
Practica Deporte.	64,0	36,0		75,8	24,2	
Acude Gym.	41,4		58,7		17,8	
Contacto Fisico.	32,2		67,8		18,4	
Conoce Culturistas.	76,6		33,3		60,7	
					39,3	

cular y esteroides anabolizantes) sobre los que se les preguntaba y las respuestas correctas a cada uno de los ítems que se relacionaban con dichos términos. Vemos que los sujetos del grupo de educación física tienden a manifestar que conocen qué es la creatina frente a los de no educación física que dicen en su mayoría no conocer este término ( $\chi^2 = 31,75$ ,  $p = 0,0000$ ). Similar tendencia se observa para el de vigorexia ( $\chi^2 = 13,06$ ,  $p = 0,0003$ ) y el de esteroides ( $\chi^2 = 11,58$ ,  $p = 0,00067$ ), no observándose diferencias con respecto al de dismorfia muscular (tabla 3). Sin embargo, estas diferencias entre los grupos se diluyen cuando se hacen preguntas más concretas y referidas a los conceptos referidos.

Al considerar el sexo de los sujetos es posible observar que las mujeres tienden a decir no conocer la creatina frente a los hombres que dicen sí saber de qué se trata (grupo de no educación física - $\chi^2 = 12,10$ ,  $p = 0,0005$ -, grupo de educación física - $\chi^2 = 42,03417$ ,  $p = 0,000$ -). No se observan estas diferencias entre sexos relativas a las respuestas sobre si conoce o no la vigorexia, de la dismorfia muscular, ni en los esteroides anabolizantes.

Cuando a los sujetos se les pide que realicen una valoración del fisicoculturismo como actividad física (0 = muy buena como actividad física y 100 = muy mala) vemos que los estudiantes de educación física la consideran mejor, puntúan menos, que el grupo de no educación física ( $t = 2,08$ ,  $p = 0,038$ ). De igual forma, son los hombres los que la valoran como mejor actividad física frente a las mujeres ( $t = 2,19$ ,  $p = 0,029$ ). Por su parte, no se observan diferencias cuando se les pide que indiquen el agrado (0) o desagrado (100) que tienen asociado al fisicoculturismo. En esta valoración sí es posible ver diferencias cuando nos atenemos al sexo de los sujetos, donde las mujeres muestran un mayor desagrado ( $t = 2,16$ ,  $p = 0,032$ ).

En la tabla 4 quedan reflejadas las respuestas a los ítems de valoración sobre el fisicoculturismo. Vemos como algo más de un 23% considera que sólo se hace fisicoculturismo por cuestiones estéticas, un 20% dice que se debe ser algo narcisista y casi un 16,7% no lo entiende como deporte. Ahora bien, la mayoría los considera como deportistas serios y laboriosos (67,3%) y en su mayor parte consumidores de esteroides anabolizantes (51,3%) y, por último, casi la mitad (45,9%) dice que tras retirarse quedarían deformados en su musculatura.

**Tabla 3.** Respuestas acertadas en ítems relativos a los conceptos según dicen sí conocerlos.

N-%		EF+Psico-150		No EF.-136		Total-286		
SÍ CONOCEN		N	%	N	%	N	%	
Creatina. *		114	76	59	43,38	173	60,49	
Vigorexia.*		78	52	42	30,89	120	41,96	
Dismorfia M.		83	55,33	71	52,21	154	53,85	
Esteroides.*		136	90,67	103	75,74	239	83,57	
% Acertados	EF+Psico			% Acertados sobre grupo 150	No EF.			% Acertados sobre grupo 136
	No	No Sé	Sí		No	No Sé	Sí	
<b>Creatina.</b>								
It. 17	8,77	18,42	72,81	55,33	6,78	32,20	61,02	26,47
It. 28	30,70	23,68	45,61	23,33	35,59	44,07	9,65	15,44
<b>Vigorexia.</b>								
It. 16	60,26	33,33	6,41	31,3	64,29	35,71	-----	1,95
It. 20	15,39	38,46	46,15	8,0	11,91	50	38,09	3,68
It. 24	24,36	58,97	16,67	12,67	16,67	64,29	19,05	5,15
It. 26	12,82	24,26	62,82	32,67	16,67	50	33,33	10,29
<b>Dismorfia M</b>								
It. 16	39,76	54,22	6,03	22	28,17	70,42	1,41	14,71
It. 20	19,28	21,69	57,83	10,67	19,72	25,35	54,93	10,29
It. 24	14,46	65,06	13,25	8,0	12,68	71,83	15,49	6,62
It. 26	13,25	21,69	65,06	36,0	15,49	39,44	45,07	23,53
<b>Esteroides</b>								
It. 5	5,15	17,65	77,21	70,0	6,79	32,04	61,17	46,32

En negrilla la respuesta correcta para cada ítem. \*  $p < 0,05$

**Tabla 4** Respuestas a los ítems donde se hacen valoraciones sobre el fisicoculturismo.

Grupo-N	Ítems %	EF+Psico-150	No EF-136
<b>TEM 2.- El fisicoculturista entrena sólo por cuestiones estéticas.</b>			
	Sí	23,50	20,60
	No	68,50	58,80
<b>TEM 7.- Para ser fisicoculturista hay que ser algo narcisista.</b>			
	Sí	20,00	19,90
	No	54,00	55,10
<b>TEM 9.- El fisicoculturismo es un deporte.</b>			
	Sí	66,00	62,50
	No	16,70	10,30
<b>TEM 12.- El fisicoculturismo se practica sólo por chicos.</b>			
	Sí	2,00	3,70
	No	92,70	80,90
<b>TEM 13.- El fisicoculturista es un deportista serio y laborioso.</b>			
	Sí	67,30	50,00
	No	15,30	25,00
<b>TEM 14.- El fisicoculturista toma en la mayoría de los casos E.A</b>			
	Sí	51,30	36,00
	No	18,70	16,90
<b>TEM 21.- El fisicoculturista es un obsesionado de su cuerpo.</b>			
	Sí	58,70	47,10
	No	28,70	33,10
<b>TEM 23.- El fisicoculturista no suele ser agresivo.</b>			
	Sí	23,30	19,90
	No	20,70	20,60
<b>TEM 25.- El fisicoculturista, cuando se retira, queda deformado en su musculatura.</b>			
	Sí	45,90	41,20
	No	23,60	15,40

*E.A.- Esteroides Anabolizantes.*

*No se incluyen las respuestas "No Sé"*

## DISCUSIÓN

Se ha constatado cómo resulta insuficiente el nivel de conocimiento que manifiestan los estudiantes de magisterio en la especialidad de educación física sobre la musculación estética. En otro lugar (Arbinaga, 2005) también se ha mostrado que las fuentes de información para acercarse al fisicoculturismo -TV y amigos- no resultan las más adecuadas en profesionales, o futuros profesionales, con una influencia relevante sobre la orientación deportiva de los jóvenes.

Se ha observado cómo una amplia mayoría, de los estudiantes de educación física, dice saber que es la creatina (76%) y los esteroides anabolizantes (90,67%); y en menor medida la vigorexia (52%) y la dismorfia muscular (55,23%). Sin embargo, esto no se acompaña de unos buenos resultados cuando se analizan las respuestas a preguntas concretas sobre tales conceptos. Esto es factible de ser observado también en el grupo de no educación física, con los que no se muestran diferencias.

Por su parte, vemos que la valoración del fisicoculturismo como actividad física realizada por los estudiantes de educación física es mejor que la llevada a cabo por el grupo control, siendo los hombres los que mejor la consideran. En cuanto al agrado vs desagrado no se dan diferencias en función de los estudios, pero sí cuando se discrimina entre sexos, donde las mujeres muestran un mayor desagrado.

## CONCLUSIONES

En un futuro, habría de ser considerada la posibilidad de ampliar la oferta formativa, dirigida a los profesores de educación física, a distintas modalidades deportivas de amplia implantación social, con la finalidad última de mejorar la capacidad crítica, de elección y obtener el mayor grado de salud y bienestar para los sujetos que son preparados. De igual manera, debiera prestársele mayor atención a un deporte que viene siendo practicado por un amplio número de personas y que reporta beneficios indudables si se ejecuta bajo condiciones específicas.



## REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS



Arbinaga, F. y García, J.M. (2002): Musculación en gimnasios: aproximación a los motivos para el entrenamiento. *Revista de Ciencias del Ejercicio y la Salud*. 2 (2) 62-70.

Arbinaga, F (2005): ¿Qué saben del fisicoculturismo los estudiantes de magisterio en la especialidad de educación física?. *Xº Congreso Nacional de Psicología de la Actividad Física y el Deporte*. Universidad de Málaga 9-12 marzo.

Caracuel, J.C, Arbinaga, F y Montero, J. (2003): Perfil socio-deportivo de dos tipos de usuarios de gimnasios: un estudio piloto. *EduPsyke. Revista de Psicología y Pedagogía*. 2,2, 287-308.

Jiménez, A. (2003): *Fuerza y salud: la aptitud músculo-esquelética, el entrenamiento de la fuerza y la salud*. Ergo. Barcelona.

Kemmler, W; Lanber, D.; Weineck, J.; Hensen, J.; Kalender, W. y Engelke, K. (2004): Benefits of 2 years of intense exercise on bone density, physical fitness and blood lipids in early postmenopausal osteopenic women. *Archives of Internal Medicine*. 164, 1084-1091.

Tanasescu, M; Leitzmann, M.F; Rimm, E.; Willet, WC; Stampfer MJ. y Hu, F.B (2002): Exercise type and intensity in relation of coronary heart disease in men. *Journal of the American Medical Association*. 288, 1994-2000.

Tous, J. (1999): *Nuevas tendencias en fuerza y musculación*. Barcelona, Ergo.

**Autor para establecer  
correspondencia:**

**Félix Arbinaga Ibarzábal.**

**E-mail: [arbinaga@wanadoo.es](mailto:arbinaga@wanadoo.es)**

