



UNIVERSIDAD POLITÉCNICA SALESIANA SEDE GUAYAQUIL

TRABAJO DE TITULACIÓN PREVIO A LA OBTENCIÓN DEL TÍTULO DE:
LICENCIADA EN COMUNICACIÓN SOCIAL CON MENCIÓN EN PRODUCCIÓN
AUDIOVISUAL Y MULTIMEDIA

TEMA:

PREVALENCIAS DE LAS AFECTACIONES COLATERALES DEL FISICOCULTURISMO Y LA
INCIDENCIA EN EL DESARROLLO SOCIOCULTURAL DEL DEPORTISTA

TÍTULO:

“LA OTRA CARA DEL FISICOCULTURISMO”

AUTORA:

ARGÜELLO PALMA VALERIA NICOL

TUTOR:

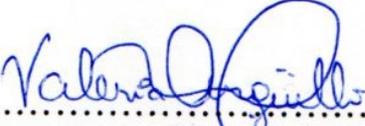
MSC. GUILLERMO PAREDES

AÑO:

2019 – 2020

DECLARATORIA DE RESPONSABILIDAD Y AUTORIZACIÓN DE USO DE TRABAJO DE TITULACIÓN

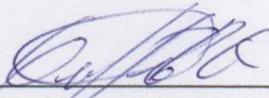
Yo, Valeria Nicol Argüello Palma, con documento de identificación N° 0930383104, manifiesto mi voluntad y cedo a la Universidad Politécnica Salesiana la titularidad sobre los derechos patrimoniales en virtud de que soy autor del trabajo de grado titulado: “La otra cara del fisicoculturismo”, mismo que ha sido desarrollado para optar el título de: Licenciada en Comunicación Social con mención en Producción Audiovisual y Multimedia, en la Universidad Politécnica Salesiana, quedando la Universidad facultada para ejercer plenamente los derechos cedidos anteriormente. En aplicación a lo determinado en la Ley de Propiedad Intelectual, en mi condición de autor me reservo los derechos morales de la obra antes citada. En concordancia, suscribo este documento en el momento que hago entrega del trabajo final en formato impreso y digital a la Biblioteca de la Universidad Politécnica Salesiana.


.....
Valeria Nicol Argüello Palma
Cédula: 0930383104

CERTIFICADO DE DIRECCIÓN DEL TRABAJO DE TITULACIÓN SUSCRITO POR EL TUTOR

Por medio del presente Yo GUILLERMO XAVIER PAREDES ESTRELLA, docente de la carrera de Comunicación Social de la Universidad Politécnica Salesiana, certifico que el presente trabajo fue realizado por Valeria Argüello Palma, bajo mi supervisión y tutoría.

Guayaquil, 15 de noviembre, 2020



Msc. Guillermo Xavier Paredes Estrella

(Tutor de trabajo de Titulación)

DEDICATORIA Y AGRADECIMIENTOS

Se lo dedico a mis padres, que siempre estuvieron durante toda la carrera y que sin duda alguna, sin ellos esto no se hubiese concretado. También en este espacio de agradecimiento menciono a Cristhian Huacon, ya que sin su ayuda no se hubiera podido precisar las investigaciones recabadas. No fue nada fácil la intensa búsqueda y sobre todo, la paciencia de acoplarse a horarios extensos y a la vez copados de los deportistas que hicieron posible llevar a cabo esta investigación.

No es secreto que, durante el proceso de realización de este proyecto de titulación, las ganas de desistir fueron muy intensas, pero agradezco a las personas ya mencionadas anteriormente porque siempre estuvieron para ayudarme.

Sin olvidar también, expreso mi eterno agradecimiento a las personas que brindaron su apoyo y tiempo para poder recabar la información necesaria y que, gracias a aquellos deportistas y especialistas, finalmente este documento se ha podido culminar.

RESUMEN

El presente estudio de investigación, justifica y demuestra a través de un video documental, el seguimiento y entrevistas a profundidad que se realizaron a tres deportistas y a especialistas dentro del deporte; entrevistas que dan a conocer todos los cambios físicos y psicológicos que recaen sobre ellos, con la finalidad de comprobar y aclarar cada una de las situaciones que viven los atletas durante su proceso de preparación para la competencia.

Ever (24 años), un deportista de potencia que tardó muchos años en ingresar finalmente al deporte de fisicoculturismo, y que, durante su cambio hacia esta disciplina, recibió muchas críticas y comentarios negativos. A pesar de las críticas negativas, Ever corrió con la suerte que muchos no tienen: haber participado durante 1 año seguido en varias competencias hasta finalmente llegar a la más deseada y ardua de todas: el Sudamericano.

Cristhian (25 años), un atleta que inició su vida deportiva en el gimnasio y que jamás se imaginó cambiar su estilo de vida y físico gracias a la motivación y apoyo de sus amigos. Tuvo que ausentarse del deporte cuando este mismo le hizo una mala jugada: una cirugía de por medio que lo dejaría inactivo durante casi 1 año.

Finalmente, Greisy (35 años), una madre joven venezolana que al llegar a Ecuador nunca pensó que la gastronomía del país iba a ser un problema para ella, lo que hizo que comenzara a descuidarse de su salud y de su cuerpo.

Sin pensar que su hija sería un obstáculo, Greisy decide ponerle punto final a ese capítulo de su vida para comenzar a vivir una vida más fitness, convirtiéndola así, varias veces en ganadora de la categoría Bikini Wellness, tanto dentro como fuera del Ecuador.

Palabras claves: fisicoculturismo, sacrificio, alimentación, régimen, entrenamiento, dedicación.

ABSTRACT

This research study justifies and demonstrates through a documentary video, the follow-up and in-depth interviews that were made to three athletes and specialists within the sport; interviews that make known all the physical and psychological changes that fall on them, in order to verify and clarify each of the situations that athletes live during their preparation process for competition.

Ever (24 years old), a power athlete who took many years to finally enter the sport of bodybuilding, and who during his change to this discipline, received many criticisms and negative comments. In spite of the negative criticism, Ever ran with the luck that many don't have: having participated for 1 year in a row in several competitions until finally reaching the most desired and hardest of all: the South American.

Cristhian (25 years old), an athlete who started his sports life in the gym and never imagined changing his lifestyle and physique thanks to the motivation and support of his friends. He had to leave the sport when it made a bad move: a surgery that would leave him inactive for almost 1 year.

Finally, Greisy (35 years old), a young Venezuelan mother who never thought that the country's gastronomy would be a problem for her when she arrived in Ecuador, began to neglect her health and her body.

Without thinking that her daughter would be an obstacle, Greisy decides to put an end to that chapter of her life and start living a more fitness life, thus making her several times winner of the Bikini Wellness category, both inside and outside of Ecuador.

Keywords: bodybuilding, sacrifice, nutrition, diet, training, dedication.

ÍNDICE

TABLA DE CONTENIDO

DECLARATORIA DE RESPONSABILIDAD Y AUTORIZACIÓN DE USO DE TRABAJO DE TITULACIÓN.....	2
CERTIFICADO DE DIRECCIÓN DEL TRABAJO DE TITULACIÓN SUSCRITO POR EL TUTOR.....	3
DEDICATORIA Y AGRADECIMIENTOS.....	4
RESUMEN.....	5
Palabras claves:.....	5
ABSTRACT.....	6
ÍNDICE.....	7
INTRODUCCIÓN.....	8
FORMULACIÓN DEL PROBLEMA.....	10
OBJETIVOS GENERAL Y ESPECÍFICOS.....	11
JUSTIFICACIÓN.....	12
DESARROLLO.....	13
METODOLOGÍA.....	16
CONCLUSIÓN.....	19
REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS.....	21
ANEXOS.....	23
GUION DOBLE COLUMNA.....	24

INTRODUCCIÓN

Desde la antigüedad, el ser humano ha evolucionado a través del tiempo, siendo así una selección natural (supervivencia del más apto), beneficiosa para que los individuos se adapten a cambios ambientales, sobrevivir y perpetuar su genética.

Nuestros antepasados se enfrentaron a la temible selección natural y sus cuerpos atravesaron distintos cambios.

Para Echeverría (2017), en la antigüedad, los egipcios rendían culto a la belleza. Se preocupaban mucho por su apariencia y cuidaban bastante de su higiene personal, a tal punto de llamar la atención de los demás para sentir apreciación, y esto no solo para las mujeres sino también para los hombres. Hoy en día esos cánones de belleza no han cambiado, y siguen siendo parte de las dinámicas sociales haciéndolos aún mucho más extravagantes.

En aquella época, las personas lograban alterar su físico, desproporcionando así sus medidas naturales. Los glúteos se los reducían y alargaban sus piernas, una situación muy alejada de la realidad en el actual siglo XXI. En la antigua Grecia y Roma, las civilizaciones siempre buscaban un equilibrio entre la mente y el cuerpo, es por eso que el poeta romano Juvenal creó la frase de “Mens sana in corpore sano”, la cual significa que el espíritu equilibrado debe estar también con un cuerpo equilibrado (Mariño y Lafebre, 2018).

Según Ortuno (2013), la utilización de pesas tiene su origen desde la antigüedad en culturas como la antigua china, griega y maya. En el antiguo Egipto realizaban actividades físicas con la finalidad de aumentar su fuerza para rendir mejor en sus labores cotidianas.

Los griegos fueron los mayores exponentes en fomentar el cuerpo como arte, buscando una belleza antropomórfica (cuerpo y espíritu) inspirándose en jóvenes atletas, dioses y héroes de la mitología griega.

El fisicoculturismo es un régimen de ejercicios diseñado para mejorar el cuerpo, desarrollo muscular y promover la salud general y la forma física. Como actividad competitiva, el culturismo pretende mostrar de manera artística la masa muscular pronunciada, la simetría y la definición del efecto estético general. (Editores de la Enciclopedia británica, 2019, p.1).

A pesar de que no hay un porcentaje definido, todo deportista inmerso en este deporte sabe que debe tener un equilibrio de un 33% en dieta, 33% en entrenamiento y 33% en descanso.

Si bien es cierto, aunque el uso de pesas es fundamental a la hora de desarrollar masa muscular, también el descanso es una de las cosas más importantes y difíciles para ellos - puesto que sus vidas se vuelven más agitadas cuando mantienen este estilo de vida-; la alimentación es igual de relevante que los puntos antes mencionados, ya que, sin la alimentación correcta, construir masa muscular se convertiría en lo más difícil para ellos. A pesar de tener en cuenta esto, cada comida debe ser pesada para ingerir correctamente el gramaje de carbohidratos, proteínas y grasas que necesitan en su dieta.

De acuerdo con Merced (2013), actualmente el fisicoculturismo ha alcanzado un notable auge y cada vez hay más atletas practicándolo, tanto así que hasta las mujeres lo realizan.

El doping y sus implicaciones repercuten en este deporte; a pesar de que el Comité Olímpico Internacional trata de promover, controlar y desarrollar la práctica sana sin uso de sustancias consideradas como el dopaje, se tiene conocimiento de que la realidad actual

dentro del Ecuador es otra.

FORMULACIÓN DEL PROBLEMA

La presente investigación recauda información de especialistas en Nutrición y Psicología que brindarán su punto de vista sobre el tema tratado. Además, el video documental muestra a los tres deportistas en toda su faceta de preparación para la competencia, un pequeño seguimiento en su diario vivir que reflejará lo que piensan y sienten con respecto a esta disciplina, que más que un deporte se convierte en un estilo de vida para ellos y los lleva a tener un estilo de vida totalmente distinto al de la sociedad.

Con fines académicos, la investigación pretende detallar rigurosamente el proceso que los tres deportistas atraviesan antes, durante y después de la preparación para competir. Demostrar con detalles el transcurso de sus vidas en el deporte, en lo familiar e incluso en lo personal, para desarrollar la problemática de desinformar y aclarar los pensamientos y conceptos erróneos que la sociedad tiene.

De esta forma, se evidencia la preparación de cada uno de los atletas, demostrando así la otra cara oculta del fisicoculturismo: desde el excesivo gasto de dinero que invierten en alimentación, suplementación y medicinas, hasta el riesgo de salud que pasa desapercibido para ellos y que a la larga podría convertirse en una tragedia.

También se analizan las posibles consecuencias tanto externas como internas que provocan que el atleta viva una etapa más alta de estrés, ansiedad e incluso depresión.

OBJETIVOS GENERAL Y ESPECÍFICOS

OBJETIVO GENERAL

- Producir un video documental centrado en la vida de los fisicoculturistas mencionados anteriormente, presentando así a la sociedad, el conocimiento de los sacrificios, disciplina y constancia que un deportista debe atravesar para llegar a ser un atleta reconocido dentro del Ecuador.

OBJETIVOS ESPECÍFICOS

- Comprender los desafíos que enfrenta el fisicoculturista para lograr practicar su arte.
- Comparar la vida de los tres deportistas para analizar de qué manera afecta el deporte en el comportamiento habitual de cada uno de ellos, además de revelar los sacrificios de la disciplina.
- Registrar el seguimiento de los deportistas que, básicamente se constituye por observar sus entrenamientos, alimentación que conlleva en las etapas de pre y post competencia, y sobre todo, interpretar el estilo de vida tanto familiar como social que manejan.

JUSTIFICACIÓN

El fisicoculturismo o “bodybuilding”, es un deporte que demanda mucho sacrificio, paciencia y sobre todo fortaleza. La historia de los tres participantes revelará que más que un deporte, el fisicoculturismo es un estilo de vida que los lleva a escribir su propio libro de vida; experiencias distintas creadas a partir del agotamiento físico que tuvieron para crear el cuerpo que expusieron en el escenario.

Sin embargo, estos relatos revelarán aspectos positivos como negativos. El régimen de entrenamiento que llevan a cabo día tras día, les permite superar otras capacidades y darse cuenta de explorar sus límites; capacidades como la resistencia, la confianza y la fuerza mental que les permitirá poder desarrollarse en otros ámbitos de sus vidas. A pesar de estos aspectos positivos, también existen repercusiones en el bienestar físico y mental del culturista durante la transición de la preparación hasta la etapa post-competencia.

Con el pasar del tiempo, en países de América del Norte y Europa, el deporte se ha hecho más reconocido, y muchos deportistas han expresado su inconformidad con la disciplina. Tal fue el caso de Nasser El Sonbaty, un alemán que participó en 53 concursos durante 22 años, y que nunca consiguió ganar el Mr. Olympia debido a la adulteración de los resultados (Nasser, 2008). A pesar de que los deportistas saben que no pueden doparse durante este proceso, esta regla es irrumpida por muchos de ellos en la actualidad, sometiéndose así, a tomar el riesgo de usar fármacos sin receta alguna hasta llegar a una competencia a nivel mundial, y correr con la suerte de no ser escogidos para la prueba de dopaje.

Esta investigación comprende muchas situaciones que difícilmente alguien externo al deporte pueda conocer a profundidad. Existen situaciones expuestas a la luz, comentadas por

competidores de alto nivel de otros países que explican cómo este deporte puede llevarlos incluso a la muerte. Situaciones inimaginables que muchos deportistas de fisicoculturismo dentro del Ecuador han pasado en algún momento de su vida y que se demostrará mediante el documental, la situación riesgosa que uno de ellos tuvo que pasar durante su faceta deportiva.

DESARROLLO

Aunque podría existir una confusión entre la palabra “culturismo” y “fisicoculturismo”, el significado refleja el mismo concepto.

El culturismo es el proceso de desarrollo de fibras musculares a través de diversas técnicas. Esto se logra a través del acondicionamiento muscular, entrenamiento con pesas, aumento de la ingesta de calorías, y descansando su cuerpo a medida que repara y recupera a sí mismo, antes de volver a su rutina de ejercicios. (Cuerpos Fitness, 2013, p.3)

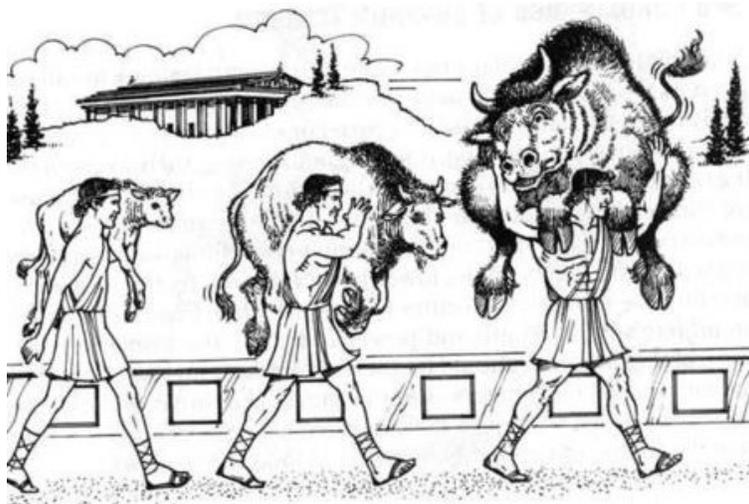
El fisicoculturista se distingue de los demás deportistas por el desarrollo de los dorsales, tríceps y muslos. Busca definición muscular y la máxima reducción de grasa corporal posible. Las practicantes de gimnasia deportiva poseen buenos hombros, dorsales y tríceps, pero les falta desarrollo del muslo (...) (Hernández, 2008, p.15)

Sin duda alguna, la obsesión por la belleza en el antiguo Egipto era un tema muy relevante debido a que el cuidado del cuerpo era una obligación social. Las proporciones se cuidaban al máximo, por ende, la figura perfecta debía estar compuesta por muslos potentes, cinturas estrechas y hombros anchos, tal fue el caso de Milón de Crotona (un alumno de Pitágoras

y luchador griego) que, sin saberlo, inventó el entrenamiento progresivo más conocido como fuerza.

Milón comenzó a entrenar para las olimpiadas levantando y llevando sobre sus hombros un ternero cada día alrededor de Crotona. A medida que pasaba el tiempo, Milón se iba haciendo más fuerte, pero también el ternero iba creciendo, de modo que el peso que levantaba Milón era cada vez mayor. (Rodríguez, 2015)

Figura 59: La experiencia de Milón de Crotona, como ejemplo del principio de la progresión en la preparación física.



Cuenta la leyenda que Milón de Crotona, caminaba 120 pasos (distancia alrededor del estadio olímpico), mientras cargaba en su espalda al mismo buey durante 4 años. Finalmente, se lo comió celebrando su victoria en los Juegos Olímpicos, lo que dio como resultado que Milón aumentara su fuerza y resistencia, además de haber estimulado el crecimiento de sus músculos gracias al peso del buey que cargó durante ese tiempo.

Con el pasar de los años, el fisicoculturismo comenzó a ser más reconocido en varios países, tanto fue su acogida, que en la actualidad no solamente lo practican los hombres, sino también las mujeres. A pesar de demandar mucho sacrificio, las críticas negativas

rondan constantemente alrededor de los deportistas, pero al final de todo, ¿quién decide si es normal o anormal el hecho de llevar el cuerpo al límite de su propia capacidad física?

Sánchez (2018) afirma: “El cuerpo bodybuilder es epatante, puesto que genera asombro, pero también rechazo.” (p.22). Actualmente, muchas personas al ver a un deportista fisicoculturista tienen diferentes reacciones e incluso sensaciones. Reacciones de asombro, de admiración, de rechazo, de respeto, de repudio y hasta sensación de cosquilleo al ver que los músculos de ellos son 4 veces más grandes que el de una persona con una vida sedentaria.

Dependiendo de los deseos de desarrollo del cuerpo, los entrenamientos están personalizados para cada deportista y se centran en un grupo de músculos en específico, además de la alimentación para poder obtener más musculatura. Hernández (2008) sostiene: “El cuerpo del culturista puede parecer insolente, pues refleja lo que la inmensa mayoría de la gente desearía poseer (en mayor o menor grado), pero carecen del valor y la voluntad para conseguirlo”. (p.16)

De nada sirve el dinero o la influencia de personas con poder, ya que como en cualquier otro deporte, las cualidades necesarias para triunfar dentro de una disciplina son la voluntad, la motivación, el sacrificio y la persistencia.

Las esculturas griegas y romanas ya demostraban la belleza a través de la musculatura. Robledo (2014) sostiene: “De hecho, Eugene Sandow, padre del culturismo tal y como hoy lo conocemos, pregonaba los ideales griegos para la consecución de un físico perfecto” (p.48). El culturismo no se trata solo de una persona con musculatura grande, ni mucho

menos que por esta característica sobresalga entre el resto de personas, el culturismo conlleva sacrificio y dedicación e incluso muchas veces demanda un alto riesgo en la salud.

A pesar de la constancia y dedicación de ellos, muchas personas desconocen los procedimientos de competencia y entrenamientos de un fisicoculturista. Una realidad que pasa desapercibida por las personas que están alrededor de aquellos deportistas o que anhelan ser como ellos, realidad que para ellos es todo un espectáculo que se muestra en un evento competitivo, en el cual se los juzga por una exhibición artística de su físico con poses previamente establecidas por un jurado y además de eso, con una coreografía cronometrada.

El fisicoculturismo es un deporte en el que cada vez se suman más los atletas que quieren darle un giro de 360° a su vida, sin embargo, la dedicación que demanda el deporte es tanta que muchos se rinden en el proceso de la preparación.

METODOLOGÍA

Es complejo relatar la realidad de un deportista que practica alguna disciplina, puesto que cada deporte es un mundo distinto; pero esta realidad del fisicoculturismo que se muestra en menos de 30 minutos, va más allá de los sacrificios que cualquier persona pueda conocer superficialmente.

La presente investigación se basa en el análisis de tres deportistas que practican un deporte no muy reconocido en el Ecuador.

Para poder realizar el producto comunicativo, se coordinaron previamente los horarios con cada uno de los deportistas para poder realizar las entrevistas y seguimiento de los mismos.

La metodología que abarca este estudio de investigación es de tipo cualitativo, con un diseño estudio de caso, en el cual se ha reflejado una entrevista a profundidad debido a que se interiorizan aspectos claves dentro de la práctica deportiva de los atletas. Este enfoque está inclinado hacia los aspectos biopsicosociales por los que atraviesa el fisicoculturista; para ello, en la entrevista a profundidad a través del deportista y mediante filmaciones, se recogieron datos para aclarar todos los criterios y perspectivas del medio en el que cada atleta se desenvuelve.

Bonilla y Rodríguez (como se citó en Monje, 2011) opina que, la investigación cualitativa en cambio se interesa por captar la realidad social “a través de los ojos” de la gente que está siendo estudiada, es decir, a partir de la percepción que tiene el sujeto de su propio contexto. Es por eso que los atletas comparten en esta investigación su día a día como deportista, y también cómo manejan todas las responsabilidades sin dejar de lado la preparación que deben hacer previa a su competencia.

Para llevar a cabo la elaboración de este video documental, se lo realizará bajo las tres etapas clásicas de la producción: Preproducción, producción y postproducción.

PREPRODUCCIÓN

Se debe tener la organización previa para realizar el documental teniendo en cuenta los siguientes puntos:

- Idea principal del documental
- Guion
- Locaciones
- Presupuesto

-Asignación de recursos para la edición y realización del documental

PRODUCCIÓN

En esta fase se desarrolla la realización del video documental con los puntos establecidos en la anterior etapa, lo que nos ayuda poco a poco a crear el producto final.

POSTPRODUCCIÓN

Finalmente, esta etapa nos deja como resultados un producto audiovisual ya terminado con todos los detalles limpios para una buena presentación. Se tienen en cuenta los ángulos de cámara, planos de las tomas realizadas, editores aptos para la realización del video documental, colorizaciones y material gráfico como videos, imágenes y audios que servirán para culminar este proyecto.

Gracias a los deportistas, se completa reunir la información necesaria para demostrar no solamente el arduo trabajo de los atletas en este ámbito, sino también el lado oculto de esta disciplina. Para ello, se consiguen aquellos resultados a través de entrevistas a profundidad realizadas a los deportistas: Ever Loaiza (24), Cristhian Huacon (25) y Greisy Lugo (35), las cuales demuestran mediante el producto audiovisual cómo es su diario vivir, su preparación física y psicológica días antes de una competencia, el resultado puesto en tarima y, por último, cómo retoman nuevamente sus hábitos diarios después de finalizar todo este proceso.

Por otra parte, Andrés Narea (psicólogo y competidor), y Andrea Calle (nutricionista), aportarán información profesional sobre el tema, detallando así puntos importantes a considerar que todo fisicoculturista atraviesa durante su proceso de preparación.

CONCLUSIÓN

La mayoría de personas que escuchan acerca del fisicoculturismo, tienen una mentalidad muy estrecha en cuanto a este tema. La sociedad solo da seguimiento a deportes más renombrados por los medios de comunicación, idolatrándolos y dándoles un enfoque especial, tanto así que se ha perdido la capacidad de asombro ante los pequeños y grandes logros que realizan individualmente ciertos deportistas como los fisicoculturistas, siendo ignorados en nuestra sociedad y minimizados por la exclusión que ejercen los medios de comunicación al no dar apertura a esa actividad en su real magnitud.

A lo largo del desarrollo del producto comunicativo audiovisual, los atletas expresaron la realidad que ellos viven durante su etapa como fisicoculturistas, aquella realidad que fue constatada con los especialistas entrevistados para lograr comparar hasta qué punto aquellas críticas se vuelven subjetivas para ellos. En el desarrollo de este informe, se expusieron las teorías de ciertos autores seleccionados, teorías que permitieron demostrar y comparar los resultados obtenidos con el video realizado; sin embargo, no solamente influyeron las críticas en los atletas, sino que también el constante cambio alimenticio provocó durante muchas ocasiones que Ever, Greisy y Cristhian tuvieran una lucha constante entre rendirse o llegar al objetivo deseado.

Cabe aclarar que el objeto de estudio fue en base a tres deportistas pertenecientes al deporte de fisicoculturismo, Cristhian y Ever en la categoría de culturismo clásico, mientras que Greisy, su categoría correspondiente como Bikini Wellness. Para participar en esta disciplina, los datos de los deportistas que influyen para participar dependen de factores como medidas corporales, edad, y peso del individuo a participar, sea este hombre o mujer.

Cabe recalcar que el presente estudio investigativo es de mera información para aplicar conocimiento en personas interesadas y que desconozcan de este tema, a su vez, también puede ser mostrado como guía para un participante próximo a competir, más no como un modelo de seguimiento exacto, puesto que cada deportista debe aplicar una metodología diferente tanto en entrenamiento como en alimentación.

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- Bonetti A., Tirelli F., Catapano A., et al. Side effects of anabolic androgenic steroid abuse. *Int J Sports Med.* 2008;29(8):679–687.
- Castaños, C. (2016) ¿Qué es volumen, definición y tonificación muscular?. Infowod, p.1-1. Recuperado de <https://infowod.com/volumen-definicion-tonificacion-muscular/>
- Cuerpos Fitness (2013). *Guia completa de musculación*. Recuperado de <https://docs.google.com/viewer?a=v&pid=sites&srcid=ZGVmYXVsdGRvbWFpbmRyZW5hbWllbnRveWd1aWFzGd4OjdhNTBjMjZmZmRlOTIwMDc>
- Doncel, L. (2010). *Manual de Powerlifting y otras modalidades de levantamiento de peso*. Madrid: Editorial VisiónLibros
- Hernández, C. (2008). *Enciclopedia del Culturismo*. Barcelona, España: Hispano Europea.
- Higa, D. (12 de diciembre de 2013). Trastornos psicológicos y emocionales producidos por el consumo de esteroides. Recuperado de <http://daniel.higa.alquicira.over-blog.es/article-trastornos-psicologicos-y-emocionales-producidos-por-el-consumo-de-esteroides-121572846.html>
- Merced, G. A. (diciembre de 2013). El arte de competir en el fisicoculturismo. *Efdeportes*, volumen (187), 1-1. Recuperado de <https://www.efdeportes.com/efd187/el-arte-de-competir-en-el-fisicoculturismo.htm>
- Mcdougall, A., Hitchcock, H., Evans, G., Eaton, J., Bell, J., Andrews, J. (2018) How long does it take to be a bodybuilder?. *Livestrong*. Recuperado de <https://www.livestrong.com/article/438125-how-long-does-it-take-to-be-a-bodybuilder/>

Robledo, J. (21 de octubre de 2014). *Culturismo: luces y sombras*. P. 48

Sánchez, A. (2018). *Fisicoculturismo. Orígenes antropológicos y connotaciones filosóficas*.

Madrid, España: Dykinson.

The Editors of Encyclopaedia Britannica. (2019). Bodybuilding. Enciclopedia Britannica,

p.1-1. Recuperado de <https://www.britannica.com/sports/bodybuilding>

Valls, O. (2015). Cómo desarrollar correctamente la fase de volumen muscular. Cmdsport,

p.1-1. Recuperado de <https://www.cmdsport.com/fitness/entrenamiento-fitness/como-desarrollar-correctamente-la-fase-de-volumen-muscular/>

Yelincic, M. (junio de 2016). Los fisicoculturistas entrenan un año para sus competencias.

Recuperado de <https://michelleyelincic.atavist.com/untitled-project-hvbq0>

ANEXOS

CRONOGRAMA DE ACTIVIDADES																	
ACTIVIDADES	may-19	Junio	Julio	Agosto	Septiembre	Octubre	Noviembre	Diciembre	ene-20	Febrero	Marzo	Abril	Mayo	Junio	Julio	Agosto	Septiembre
	PREPRODUCCIÓN				PRODUCCIÓN				POSTPRODUCCIÓN								
Reuniones con el docente guía																	
Investigación bibliográfica																	
Preparación del producto comunicativo																	
Entrevista a Ever Loayza																	
Entrevista a Andrés Narea																	
Entrevista a Greisy Lugo																	
Entrevista a Cristhian Huacon																	
Grabaciones de competencias en ITB																	
Entrevista a Andrea Calle																	
Edición del video documental																	
Correcciones del video documental																	
Correcciones del Word																	

PRESUPUESTO			
Cantidad	Descripción	Valor	Total
2	Cámaras Canon T5i y T3	\$200	\$400
1	Computadora para el proceso d edición	\$1.462	\$1.462
2	Tripodes	\$10	\$20
1	Tripode profesional	\$30	\$30
1	Micrófono	\$8	\$8
42	Refrigerios	\$3	\$126
44	Movilizaciones	\$3	\$132
TOTAL			\$2.178

GUION DOBLE COLUMNA

“PREVALENCIAS DE LAS AFECTACIONES COLATERALES DEL FISICOCULTURISMO Y LA INCIDENCIA EN EL DESARROLLO SOCIOCULTURAL DEL DEPORTISTA”

Por: Valeria Argüello Palma.

IMAGEN	SONIDO
INTRODUCCIÓN	
Créditos del video y tomas cortas de competencia.	MÚSICA DE SUSPENSO EN PRIMER PLANO Y VOZ EN OFF DE UNO DE LOS MIEMBROS DEL JURADO.
FUNDIDO A NEGRO Título del documental FUNDIDO A NEGRO	
Presentación de los 3 deportistas con nombre y edad de cada uno.	MÚSICA DE SUSPENSO EN PRIMER PLANO. FIN DE MÚSICA DE SUSPENSO.
SECUENCIA 1	
FUNDIDO A NEGRO Video demostrativo acorde a lo narrado	EN PRIMER PLANO MÚSICA INSTRUMENTAL. BAJA A SEGUNDO PLANO CON LOCUCIÓN.
	LOCUCIÓN: “A la edad de 17 años, comencé a interesarme el mundo del fisicoculturismo, me llamó tanto la atención el deporte, que me inspiró a prepararme para competir a futuro. Con el cambio constante de gimnasios, fui conociendo a varios fisicoculturistas que competían en diferentes categorías. En el transcurso de

<p>SECUENCIA 2 CAMBIO DE ESCENA <i>(Toma de pájaros)</i></p> <p>ENTREVISTAS A:</p> <p>Ever Loayza (deportista)</p> <p>Videos demostrativos acorde a lo narrado</p> <p>CORTINILLA Cristhian Huacon</p> <p>Videos demostrativos acorde a lo narrado</p> <p>CORTINILLA Introducción de Greisy Lugo con videos demostrativos</p> <p>CAMBIO DE ESCENA</p>	<p>mis entrenamientos, descubrí a 3 deportistas en particular, que demostraban todo el sacrificio que conlleva este deporte.</p> <p>La situación de vida que cada uno tenía, fue lo que me motivó a filmarlos y demostrar la otra cara del culturismo.</p> <p>La industria del entrenamiento físico sigue creciendo, y decidí explorar profundamente el estilo de vida de cada uno de ellos. Comencé reuniéndome con Ever Loayza, que recién incursionaba en este deporte. Durante 3 años, Ever había practicado levantamiento de potencia, y decidió iniciar en culturismo clásico porque buscaba conseguir llegar al límite de su cuerpo a través de dietas y entrenamientos sumamente estrictos.”</p> <p>FIN DE MÚSICA AMBIENTAL.</p> <p>MÚSICA INSTRUMENTAL EN SEGUNDO PLANO CON LOCUCIÓN.</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Los deportistas hablan sobre el inicio de su vida deportiva en el ámbito del fisicoculturismo. <p>FIN DE MÚSICA AMBIENTAL.</p>
--	--

<p><i>(Toma de carretera)</i> Greisy Lugo FUNDIDO A BLANCO Imágenes demostrativas acorde a lo narrado CORTINILLA Greisy Lugo finaliza la narración Cristhian Huacon Videos demostrativos acorde a lo narrado</p> <p>Greisy Lugo Videos demostrativos acorde a lo narrado</p> <p>SECUENCIA 3 FUNDIDO A NEGRO Cristhian Huacon</p>	<p>MÚSICA INSTRUMENTAL EN SEGUNDO PLANO CON LOCUCIÓN.</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Los deportistas hablan sobre la organización de sus vidas diarias mientras realizan esta disciplina. <p>LOCUCIÓN: “Mientras documentaba todo este proceso, me di cuenta que a pesar de que los tres practicaban el mismo deporte, cada uno de ellos se organizaba de una manera totalmente distinta. Ever se levantaba desde muy temprano para así poder cocinar las comidas de todo su día; desayunaba, se alistaba y se dirigía al norte de la ciudad a cumplir su jornada laboral como entrenador. Su rutina de entrenamiento duraba aproximadamente tres horas. Comenzaba a las cuatro de la tarde, y a las siete de la noche ya regresaba al gimnasio para finalizar con su trabajo.” FADE OUT CAMBIO DE MÚSICA AMBIENTAL.</p>
--	---

<p>Greisy Lugo Videos demostrativos acorde a lo narrado</p> <p>Cristhian Huacon Videos demostrativos acorde a lo narrado</p> <p>FUNDIDO A NEGRO Ever Loayza Video demostrativo de competencia</p> <p>Greisy Lugo Imágenes de su competencia Cristhian Huacon</p> <p>Greisy Lugo Imágenes y tomas de video de un campeonato sudamericano.</p> <p>CORTINILLA Cristhian Huacon (Imágenes y videos demostrativos de lo narrado)</p>	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Los deportistas hablan sobre la experiencia que tuvieron al competir por primera vez en fisicoculturismo. <p>Ever Loayza en la finalización de su primera competencia comentando su experiencia.</p> <p>LOCUCIÓN: “El físico que Cristhian construyó se inclinaba mas para competir en la categoría de Men’s Physique. El torso, los brazos y el abdomen, juegan un papel más importante que las piernas. Los músculos, no suelen estar excesivamente desarrollados, y la vestimenta para competir es una pantaloneta de baño corta.”</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Los deportistas comentan sobre la experiencia que tuvieron al competir por primera vez internacionalmente dentro del deporte de culturismo. <p>LOCUCIÓN: “El Sudamericano que se realizo en Argentina en el 2017, fue uno de los motivos mas grandes por el cual Cristhian no se rindió y decididó continuar con su preparación. El haber llegado hasta esa competencia significaba mucho: tanto, que haber obtenido el 4to</p>
---	---

Cristhian Huacon
(Imágenes y videos demostrativos de lo narrado)

Cristhian Huacon
(Imágenes y videos demostrativos de lo narrado)

CORTINILLA

lugar no le quitaría su sueño de llegar a una competencia mucho mas fuerte como lo es el Mr. Olympia.”

Narra sobre lo acontecido.

LOCUCIÓN:

“En esta categoría, es fundamental la hipertrofia muscular con entrenamientos pesados en el gimnasio, ya que lo que se busca es, simetría para todo el cuerpo.

Es por eso, que la vestimenta es una trusa que cubre sus partes íntimas, permitiendo así al jurado calificar el desarrollo y definición de cada musculo del cuerpo.”

Narra sobre lo acontecido.

LOCUCIÓN:

“La competencia definiría la clasificatoria para representar a la provincia del Guayas en el Mr. Ecuador que se realizaría en Quito.

Mientras se preparaba, dentro del organismo de Cristhian sucedía lo peor; y es que no solo estaba creciendo su físico gracias a su ardua preparación, sino que también crecía algo maligno por el uso de un fármaco falsificado.

A pesar de tener dietas altamente estrictas y costosas, no son suficiente para alcanzar el nivel de un fisicoculturista del siglo XXI, y es aquí, cuando los vendedores de los esteroides anabólicos se benefician de la desesperación del atleta, y comercializan cosas falsas a

<p>Andrea Calle (nutricionista) Videos demostrativos de deportistas</p> <p>CORTINILLA Cristhian Huacon Videos demostrativos de lo narrado</p> <p>FUNDIDO A NEGRO SECUENCIA 4 FUNDIDO A NEGRO Toma del estadio modelo Alberto Spencer y de Cristhian Huacon</p> <p>Videos demostrativos de lo narrado</p> <p>FUNDIDO A NEGRO Greisy Lugo</p>	<p>bajo costo sin tener en cuenta la vida de aquellas personas deportistas.”</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Comenta sobre la influencia de esteroides anabólicos en la vida de los fisicoculturistas y consejo sobre la creación de masa muscular de un deportista. <p>LOCUCIÓN: “Al finalizar la competencia en Julio del 2018, Cristhian recibe un comentario emitido por uno de los jueces. Sus hombros, no lucían con un incremento normal y es aquí, cuando luego de dos semanas entra rápidamente a cirugía. A pesar de haber tenido una cirugía riesgosa, Cristhian no pensaba nada mas que en ganar, es por eso, que al salir de la clínica se mantuvo en preparación sin reposo alguno, y logró viajar a Quito esperando su pase al Sudamericano.”</p> <p>FADE OUT CAMBIO DE MÚSICA AMBIENTAL.</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Comenta sobre su mala experiencia dentro del deporte. Riesgos y consecuencias. ▪ Comenta sobre su mala experiencia dentro del deporte.
--	---

FUNDIDO A NEGRO

CREDITOS FINALES

potencia e innumerables rechazos en fisicoculturismo, Ever finalmente ganó sus dos primeras competencias en el deporte, llegando así al Sudamericano obteniendo un 5to lugar; una suerte con la que no todos corren a la primera y que sin duda alguna es, la envidia más grande de cualquier competidor...

Su vida continúa enfocada en el deporte, en la Universidad, y en su trabajo, pero esta vez, acompañado de una pequeña niña que le inspira a salir adelante y cumplir sus objetivos.

Mientras Cristhian y Ever continúan construyendo su futuro, Greisy jamás se imaginó que su hija Nicole tomaría su ejemplo a seguir, compitiendo en la categoría de Bikini Fitness. Momentos únicos que indudablemente le permiten a Greisy cumplir su sueño de seguir compitiendo, pero esta vez compartiendo la misma tarima con su hija.”

FADE OUT MÚSICA AMBIENTAL.

