

**LA INFLUENCIA A NIVEL PSICOLÓGICO Y MOTIVACIONAL EN LA
PREPARACIÓN DE ATLETAS DEDICADOS AL FISICOCULTURISMO.**

German Andrés Dechamps Bautista

Código: 10241527569

Asesor

Juan Carlos Borbón Arias

Facultad de Psicología

Universidad Antonio Nariño

Bogotá D.C., Mayo de 2022

Índice

1. Resumen.....	4
2. Abstract.....	5
3. Introducción.....	6
4. Planteamiento del problema.....	10
1.1.1 Antecedentes internacionales.....	8
1.1.2 Antecedentes nacionales.....	9
1.2 Objetivos.....	14
1.2.2 Objetivo general.....	14
1.2.3 Objetivos específicos.....	14
5. Justificación.....	15
6. Marco teórico.....	18
7. Marco metodológico.....	32
7.1 Población y Muestra.....	33
7.2 Instrumentos.....	35
4.2.1 Entrevistas.....	35
4.2.2 Documentos, registros, materiales y artefactos.....	36
8. Recursos.....	37
9. Consideraciones éticas.....	38
10. Análisis de resultados.....	40
11. Discusión.....	46

12. Conclusiones.....	49
13. Limitaciones.....	55
14. Recomendaciones.....	53
15. Referencias.....	55
16. Anexos.....	61
11.1 Consentimiento informado.....	
11.2 Cuestionario.....	
11.3 Entrevistas.....	
11.4 Tabla de análisis.....	

Resumen

El fisicoculturismo es un deporte que se practica desde tiempos pasados y como actividad física sus objetivos son desarrollar, controlar y definir la musculatura en el cuerpo; Por ello, esta investigación planteó como objetivo general Determinar la influencia en la parte psicológica y en lo particular lo motivacional en la preparación de atletas dedicados al fisicoculturismo.

Para esto, se utilizó la metodología denominada, estudio de caso recogiendo los datos a través de entrevistas a profundidad, hallando que los participantes poco conocen de la historia de este deporte. En efecto, la motivación es fundamental para la preparación del deporte del fisicoculturismo y que la preparación psicológica optimiza la ejecución, el factor mental y emocional en los atletas dedicados al fisicoculturismo.

Palabras clave: Fisicoculturismo, historia, motivación, psicología y deporte.

Abstract.

Bodybuilding is a sport that has been practiced since ancient times and as a physical activity its objectives are to develop, control and define the muscles in the body. Therefore, this research raised as a general objective to determine the influence on the psychological part and in the particular the motivational in the preparation of athletes dedicated to bodybuilding. For this, the case study methodology was used, collecting the data through in-depth interviews, finding that the participants know little about the history of this sport. that motivation is essential for the preparation of the sport of bodybuilding and that psychological preparation optimizes the execution and the mental, emotional factor in athletes dedicated to bodybuilding.

keywords: Bodybuilding, history, motivation, psychology and sport.

Introducción

El fisicoculturismo es un deporte que a lo largo del tiempo, ha estado en evolución constante, ya que la misma necesidad que ha generado en el atleta ha hecho que esto se realice. A su vez, la exploración en el mismo ante el auto cuidado que provee la actividad física. Esto lo encontramos en la literatura de acuerdo con Arbinaga, Caracuel. (2008, p. 76) que dice, los cánones de belleza corporal son hechos que se remontan tiempo atrás en la historia de la humanidad; los valores estéticos han ido evolucionando a lo largo del tiempo y la sociedad.

A su vez, se ha catalogado como un deporte solamente en la ejecución de ejercicios relacionados con el levantamiento de pesas y el uso de máquinas tecnificadas con el fin de lograr un aumento de masa muscular magra y la reducción de porcentaje de grasa corporal, esto se evidencia desde (Darino, 2020).

Con esto, se busca lograr una estética corporal idónea con el fin de estar a punto en la categoría en la cual se va a competir, para el logro de los objetivos que se trazó el atleta, teniendo el apoyo psicológico que ayuda a fortalecer física, mental y emocionalmente al atleta, esto se evidencia desde la teoría de (Cox, 2009), quien recalca la importancia de los factores físicos y emocionales

en continua relación con la participación en los deportes. La participación en estos y la actividad física pueden tener un efecto positivo sobre la estructuración de los factores psicológicos y emocionales en los atletas dedicados al fisicoculturismo. Es así, que con esto se permite tanto al atleta un mayor nivel de rendimiento, al preparador físico seguir con su trabajo y al psicólogo reforzar y afianzar su trabajo para la competencia.

Ahora bien, hay personas que ejecutan ejercicio regular con fines netamente estéticos, esto de la mano con todos los procesos relacionados para el bienestar físico, emocional, mental y a su vez estar en óptimas condiciones a nivel de salud de acuerdo a (Argüello, 2019), quien dice que abordar la esfera emocional es fundamental en cualquier disciplina deportiva, ya que permite fijar metas de competición. Particularmente en el caso del fisicoculturismo, se entiende por el alto nivel de exigencia, tanto en la preparación física como mental para conseguir los resultados esperados, desde la perspectiva de imagen como desde la deportiva, particularmente desde la alta competición.

Con esto la investigación permite evidenciar la influencia y la relación de la psicología y la motivación con el fin de demostrar que para el atleta del fisicoculturismo no solo la preparación física es relevante, sino que, también debe haber preparación psicológica y motivacional y estas a su vez deben tener la misma intensidad.

Problema de Investigación.

La presente propuesta de investigación plantea algunos antecedentes internacionales y nacionales relacionados con la forma como influye a nivel psicológico y motivacional en la preparación de atletas dedicados al fisicoculturismo, con lo que conlleva esta práctica y algunos aspectos contextualizados los cuales permiten formular el problema de investigación que es de interés para el deporte, la psicología y la sociedad que la ejecuta. Desde esto, solucionar y plantear los objetivos de esta investigación, los cuales trazan la ruta metodológica para lograr su solución. En este sentido, se inician los antecedentes.

Antecedentes.

A continuación, se presentan algunos estudios adelantados a nivel internacional y nacional en relación con el fisicoculturismo, su preparación psicológica y motivacional. En este sentido, se retomaron 2 investigaciones realizadas a nivel internacional entre los años 2016 y 2020. Por otro lado, se consultaron un total de 2 investigaciones realizadas en Colombia entre los años 2018 y 2019.

Antecedentes Internacionales.

En la investigación realizada por Darino (2020) y titulado *La Práctica de Fisicoculturismo y su relación con el desarrollo de trastornos psicológicos*, planteó como objetivo general describir a la actividad del fisicoculturismo y su relación con los trastornos psicológicos enmarcados desde la psicología clínica y aportes de la psicología del deporte. Por lo que se emprende un estudio mixto, como estrategias se utilizó un trabajo de carácter monográfico donde se presentan las variables principales que intervienen en el tópico y su relación a partir de la literatura de referentes en el tema y la selección de investigaciones arbitradas. Las conclusiones mostradas evidenciaron que la práctica del fisicoculturismo se encuentra estrechamente relacionada a la imagen corporal, rasgos de personalidad, hábitos alimenticios, autoestima, en ocasiones trastornos psicológicos, trastornos de personalidad, trastornos de la conducta alimentaria, vigorexia, cuadros ansiosos y depresivos. Las investigaciones científicas también mostraron que esta práctica repercute en la vida social, familiar y no solamente individual de la población que la práctica.

En investigación desarrollada por Ballesteros et al. (2016), y titulada *La práctica de actividad física entre varones y mujeres de clase media en el AMBA: motivaciones, percepción de beneficios y limitaciones para su continuidad*. Esbozó como objetivo general las lógicas que subyacen a la decisión de realizar actividad física entre mujeres y varones de clase media, jóvenes y de mediana edad, residentes en el Área Metropolitana de Buenos Aires. Así mismo, planteó un estudio cualitativo y como estrategia de recolección de información se utilizó una entrevista a profundidad, cuyas conclusiones se encaminaron a demostrar que las motivaciones para realizar actividad física entre mujeres y varones de clase media, jóvenes y de mediana edad son múltiples, y generalmente se complementan entre sí. La preocupación por el cuidado de la salud física estuvo presente en todos los grupos, en particular, por factores de riesgo colesterol elevado, sobrepeso,

condiciones de salud, problemas de columna, pero también para compensar excesos y daños que uno mismo le ocasiona a su cuerpo.

Antecedentes Nacionales.

En investigación finalizada por Arbinaga (2011) titulada *Fisicoculturistas consumidores de esteroides anabolizantes y sus relaciones con la autodescripción física y la ansiedad física social*. Tuvo como objetivo general determinar las características sobre ansiedad física social y la autodescripción física en 55 varones fisicoculturistas usuarios de esteroides anabolizantes y 95 no usuarios, valorado el consumo a través del Índice de Masa Corporal Libre de Grasa. Por lo que se planteó un estudio cuantitativo; como estrategia para recolectar información, se utilizó la entrevista cara a cara con los participantes, arrojando como conclusión que se puede considerar que el consumo de esteroides anabolizantes parece relacionarse más con la variable imagen corporal que con los comportamientos de entrenamiento.

En investigación desarrollada por Arbinaga y Caracuel (2005), y titulada *Imagen corporal en varones fisicoculturistas*. Se planteó como objetivo general, estudiar aspectos diferenciales en imagen corporal, autodescripción física, ansiedad física, social y algunos comportamientos relacionados en fisicoculturistas. El autor esbozó un estudio cuantitativo que como estrategia se utilizó un muestreo sistemático evaluando el marco de muestreo de la población. El mismo arrojó como conclusión que al valorar los resultados obtenidos sobre la imagen corporal se comprueba que son los activos físicamente, considerados como un solo grupo, los que mostrarían un mayor deseo de perder peso, pero mantendrían una satisfacción, un miedo a engordar y una autoestima similar con los sedentarios.

Planteamiento del Problema.

Desde principios del siglo XX y hasta la actualidad se ha visto inmersa la gente en diferentes cambios tanto de mentalidad como físicos, esto ha llevado a explorar diferentes formas de cuidar y mantener sano el cuerpo humano, ya sea practicando algún deporte o realizando alguna actividad física, además va de la mano con diferentes procesos psicológicos que hacen de esto una manera óptima de llegar a tener resultados positivos en los cambios que queremos realizar y obtener, (Angamarca, 2019).

Es así, como al reconocer que existen diferentes tipos de actividad física, se hace necesario puntualizar en el fisicoculturismo, como lo propone Darino (2020), el cual es un deporte basado en la ejecución de un programa de entrenamiento con pesas y máquinas con la intención de desarrollar y controlar la musculatura, el cual se ejecuta usualmente en un gimnasio. Esta actividad tiene como fin no solamente la obtención de una musculatura fuerte y definida, sino también la de mantener la mayor definición y simetría posible de la misma para lograr la hipertrofia y vigorexia que se desea alcanzar como objetivo trazado, superando las expectativas frente a la obtención de masa muscular y simetría corporal.

Desde el punto de vista psicológico, esto conlleva una preparación mental y motivacional; partiendo de lo anterior, es importante abordar la esfera emocional, la cual es fundamental en cualquier disciplina deportiva ya que es la que permite fijar metas de competición particularmente en el caso del fisicoculturismo. Se entiende por el alto nivel de exigencia, tanto en la preparación física como mental para conseguir los resultados esperados, desde la perspectiva de imagen como desde la deportiva, particularmente desde la alta competición (Arguello, 2019).

Así las cosas, se entiende que la motivación deportiva desde la perspectiva psicológica como el factor que impulsa a continuar esforzándose, a ser constante, a no desfallecer aunque el

camino esté inmerso de obstáculos teniendo en cuenta que estos factores son la gran diferencia entre una persona que logra todo lo que se propone y otra que se queda en el intento.

En cualquier deporte no solo en el culturismo es necesario tener motivación ya sea intrínseca o extrínseca, debe existir un motivo para sacar los objetivos adelante (Menéndez y Fernández, 2017). En este sentido, tanto la motivación intrínseca como la motivación extrínseca juegan un papel fundamental en todos los aspectos, incluyendo el deportivo. Para lograr un objetivo o metas de carácter individual o colectivo, con ganas de mejorar e innovar, es fundamental que cada individuo o grupo funcione de manera óptima tanto a nivel personal como grupal, para ello, se deben potenciar ambos tipos de motivaciones, logrando así la combinación perfecta.

De acuerdo a lo anterior, la motivación se puede apreciar desde la persona y las metas propuestas, como lo señalan (Vásquez y López, 2019), la motivación intrínseca es la que nace de la propia persona, conduciéndola a realizar su trabajo personal u otra actividad de cualquier tipo, en este caso deportivo y más específicamente en el fisicoculturismo sin necesidad de tener que recibir estímulos externos; son motivaciones, propias, personales y únicas para la satisfacción individual de la persona que la práctica. La motivación extrínseca, puede definirse como los estímulos que vienen de fuera del individuo de manera externa y que, en el ámbito deportivo suponen uno o varios estímulos para lograr objetivos y mejorar niveles de calidad y eficacia, como reconocimiento profesional, patrocinio, aceptación social, oportunidades laborales en estas áreas y mejoramiento económico.

En el caso del deporte, específicamente en el fisicoculturismo, es importante la motivación intrínseca y extrínseca, ya que el conjunto o la unión de ambas potencian a mejores resultados antes, durante y después de una competencia.

La motivación intrínseca en el fisicoculturismo tiene que ser asociada con la parte psicológica y motivacional, ya que lo biológico, lo neuronal y físico cumplen un papel fundamental para la preparación física, donde se trazan unos objetivos, requerimientos intensos y personales, que es la base para alcanzar los objetivos, de salud, estéticos y de autoestima en las personas que se dedican de manera profesional o no profesional a este deporte. (Vásquez y López, 2019).

La motivación extrínseca en el fisicoculturismo tiene que ver con todo aquello que proviene de manera externa, en su mayoría todo lo relacionado con lo visual en general, pero en competidores o aquellos que lo hacen de manera profesional notamos que lo extrínseco puede ser el reconocimiento o los premios otorgados en las diferentes competiciones que hay a nivel mundial, pero sobre todo el posicionamiento y el respeto en esta disciplina (Vásquez y López, 2019).

Por otro lado, el factor psicológico en general cumple un papel fundamental en cualquier preparación para cualquier deporte, ya que esta fija su actuar en el comportamiento humano, en su manera de enfrentar la vida cotidiana. No obstante, es enfocarse en trazarse metas y objetivos, individuales o colectivos. Es por ello por lo que cuando se refiere al deporte en general, los componentes psicológicos y emocionales trascienden los aspectos puramente físicos, técnicos y tácticos de la ejecución deportiva como lo mencionan (Williams y James, 2001 citado por Weinberg y Gould, 2007). Esto quiere decir que tanto: el éxito como el fracaso de un deportista según el autor *“resultan de una combinación de capacidades condicionales físicas, fuerza, velocidad, resistencia..., técnicas golpeo, control del balón en el fútbol..., tácticas realizar el repliegue, jugada a balón parado y también psicológicas, personalidad, habilidades de afrontamiento... (Castro, et al. 2014,p. 2).*

En el fisicoculturismo la parte psicológica desempeña un papel fundamental, ya que no es prepararse físicamente, sino que también es tener una preparación constante de cómo se quiere lograr la vigorexia, la hipertrofia, seguir estrictamente un programa de ejercicios, dietas y una estricta suplementación. Esto requiere un cambio a nivel mental, es crear y mantener una disciplina continua sin contratiempo alguno y si es posible tener la entereza de superarlo, por ello la parte psicológica es fundamental, el poder de las convicciones y la metas deben ir de la mano con esa preparación y mantenerlo pese a cualquier circunstancia, por lo que integra a la psicología como algo primordial, conectar la mente con el cuerpo y enfocarse para el compromiso de ser atleta, de ser fisicoculturista, una entrega consciente desde el punto de vista de la prescripción del ejercicio. (Darino ,2020).

Ahora bien, lo que se quiere es de acuerdo con las motivaciones y preparación a nivel psicológico es investigar, analizar y dar a conocer de una manera más profunda el manejo que se le da a este deporte, abarcando los aspectos psicológicos que pueden favorecer o afectar a aquellas personas que deciden practicarlo de manera profesional o no profesional. Por lo cual, es de interés, responder a la siguiente pregunta de investigación.

¿Cómo influye lo psicológico y particularmente en lo motivacional en la preparación de atletas dedicados al fisicoculturismo?

Como objetivos de la investigación se han planteado los siguientes:

Objetivo General.

Determinar la influencia en la parte psicológica y en lo particular lo motivacional en la preparación de atletas dedicados al fisicoculturismo.

Objetivos específicos.

Describir el proceso de preparación psicológica de los atletas dedicados al fisicoculturismo.

Establecer el papel de la motivación en la práctica del fisicoculturismo.

Contrastar el conocimiento de los atletas en cuanto a la historia del fisicoculturismo y la actualidad.

Justificación.

La presente investigación tiene como objeto reconocer la importancia de la motivación y el manejo psicológico en atletas dedicados al fisicoculturismo, esto con el fin de entender la manera de cómo estos dos elementos convergen en la optimización de los procesos para llegar a más y mejores resultados.

Para la psicología como ciencia y profesión el estudio de la motivación es relevante, tal como lo plantean Vásquez y López (2019) en el sentido que la motivación es uno de los ejes más importantes para el rendimiento y bienestar del atleta, por lo que emprender investigaciones sobre esta variable reviste gran importancia, al igual que fomentar el desarrollo de la motivación y el disfrute de la referida actividad. Es así, como se reconoce a la motivación en primer lugar como un referente teórico y metodológico en investigación, en segundo lugar, como un elemento fundamental en la práctica deportiva en la medida que se asocia a la posibilidad de éxito tanto en la práctica como en la competición. Es importante en todos los campos aplicados, ya que, si colocamos en práctica mecanismos de carácter psicológico, garantizamos una mejor forma de desarrollo de las áreas aplicadas y más específicamente en esta investigación que va encaminada a lo deportivo.

Manejar los diferentes campos de motivación, el manejo psicológico de la práctica del deporte individual nos brinda las bases para explorar esta investigación y la posibilidad de incursionar en ámbitos inexplorados de la psicología deportiva. Con esta investigación se busca brindar una colaboración a otros atletas en la optimización de la motivación y el manejo psicológico para lograr sus objetivos en competencias o para aquellos que simplemente lo hacen de manera recreativa. Así mismo, entender que este deporte tiene una labor más estructurada y

elaborada, no es solamente trabajo con peso y máquinas, si no que aporta métodos de motivación y preparación psicológica para su ejecución.

Para realizar la práctica del fisicoculturismo como afirma Constante Salazar (2018) es necesario que las personas que la vayan a realizar: Se llenen de conocimientos e investiguen todo acerca de este estilo de vida o disciplina deportiva, por ende, si no tienen conocimientos necesarios estas no mejoraran su composición corporal como lo desean y así ocurrirá que las personas pierdan su motivación por lo cual dejen de acudir a los gimnasios para buscar cumplir sus objetivos y también las lleve a abandonar la realización de algún deporte, lo que las llevaría a empeorar su condición física y llegar al sedentarismo que es un problema a nivel mundial que hará que la persona acorte su vida (p. 6).

En concordancia con la anterior, se resalta la motivación y la preparación psicológica en personas dedicadas a este deporte de manera profesional y recreativa puede muchas veces servir de impulso positivo para mantener un estilo de vida saludable. En efecto, mantener una buena salud tanto física como mental y evitar el sedentarismo que puede deteriorar su condición física.

Desde la perspectiva del desarrollo de la presente propuesta, esta es viable en tanto que el acceso a la información es posible, ya que hay varias plataformas con artículos de investigación y trabajos de grado que se han acercado en diferentes perspectivas sobre los temas de interés en este documento, que son preparación motivacional y psicológica. Por medio de este estudio se va ahondar en estas dos variables que son de importancia en el desarrollo físico y psicológico en personas dedicadas al fisicoculturismo, por lo que se va a observar la aproximación o relación de conceptos que dejan la posibilidad de realizar la investigación. En cuanto al acceso a la población también se encuentra que es viable, puesto que hay personas dedicadas profesionalmente, y otras que lo practican de manera recreativa en los gimnasios de Colombia, además que se encuentran

interesados en la óptima preparación motivacional y psicológica que se requiere para este deporte. estas mismas personas son la población con la que se desea realizar la propuesta de investigación, siendo así, se va a aplicar el estudio con los atletas que se encuentran practicando de manera profesional el fisicoculturismo en los últimos tres años.

La presente investigación es relevante para la Universidad Antonio Nariño, y para el programa de Psicología, toda vez que desde la comprensión del tema, es decir, con este estudio se podrá tener un aproximación novedosa a la temática en la preparación motivacional y psicológica en personas dedicadas al fisicoculturismo, los cuales pueden describir como es y que herramientas utilizan para esta preparación de este deporte; segundo, desde la misión y la visión del programa, este proyecto apunta a la consolidación del estudio, en la medida que la misión señala el:

Aportar a la identificación comprensión e intervención de problemáticas específicas locales o regionales y la visión estar comprometidos en la formación profesional con un profundo sentido ético que haga del Psicólogo un profesional crítico y reflexivo de su quehacer al interior de la sociedad (Facultad de Psicología, 2021).

Finalmente, el presente estudio se inscribe al grupo de investigación *Esperanza y vida* en la línea de investigación *Resiliencia y Contextos Psicosociales*, para el avance en el conocimiento específico desde la psicología y provea una visión explicativa y comprensiva del fenómeno, generando así formas de apoyo donde se fortalezcan factores resilientes para aumentar el bienestar de los individuos y las comunidades, esto como área de interés investigativo en el programa de psicología de la Universidad Antonio Nariño.

Marco Teórico.

El presente estudio plantea dos categorías de análisis en las cuales se soporta la argumentación teórica de esta investigación. La primera se refiere al fisicoculturismo, enfocado en los resultados, armonía corporal y desde la ejecución de los ejercicios; la segunda, está orientada a la preparación psicológica y motivacional de quienes practican este deporte, desde la preparación emocional, física y teniendo en cuenta la motivación intrínseca y extrínseca.

El análisis de estas categorías permite darle respuesta a la pregunta de investigación abordada en el presente proyecto. A continuación, se desarrollan cada una de estas categorías:

El fisicoculturismo.

En Egipto y durante la Grecia antigua el cuidado del cuerpo y mantenerse en forma era una obligación social. La perfección física externa se consideraba reflejo de rectitud moral, era señal de valor interior (Calvo, 2017). Por consiguiente, la historia del fisicoculturismo viene de años atrás, ya que los soldados griegos, romanos y egipcios debían estar en forma para las guerras que se presentaban. Cabe aclarar, que en esos tiempos no existía ningún tipo de maquinaria que permitiera a quienes se dedicaran al culto al cuerpo a lograr un desarrollo muscular tonificado, y en ese sentido tampoco permitía un trabajo específico en el entrenamiento cardiovascular. Por el contrario, todo el entrenamiento se realizaba de una manera *arcaica* y más orientada a explotar las características particulares físicas de los individuos, es decir, aquellos que sobresalen por tener musculatura más desarrollada.

A su vez se encontró que para lograr el objetivo que estaba enfocado al culto al cuerpo tenían como recurso el hacer trabajos que requerían de exigencia física como el esfuerzo al levantar rocas y madera. También al tiempo de construir imperios que requerían un mayor esfuerzo y estrategias mental y física en la construcción y desarrollo de armaduras supliendo la necesidad de

hacer lo que ahora llamamos entrenamientos sofisticados los cuales servían como posible generación de hipertrofia.

Con el pasar del tiempo el fisicoculturismo ha evolucionado, el arte de entrenarse para conseguir un cuerpo en perfectas proporciones, hipertrofiado y bien definido. Bajo la construcción, implementación y sofisticación en máquinas que han generado la evolución del ejercicio físico y mental. Las investigaciones científicas, la periodización para conseguir más fuerza y masa muscular, el descanso programado, los entrenadores especializados hacen que la manera de conseguirlo sea diferente, pero con resultados similares. (Calvo, 2017).

En el fisicoculturismo se encuentran categorías para llegar a la competencia abierta y sin pruebas con el fin de mostrar un físico musculoso, formado, simétrico y equilibrado, desde las categorías en las cuales se encuentran subcategorías de competición que son las que se van a manejar en esta categoría Men's Physique, fue estructurada para ayudar al fisicoculturismo a mantener la simetría y la proporción sobre las cantidades exageradas de masa corporal, es decir que haya una relación directa entre armonía y corporalidad. (Gracia, 2021).

Otra subcategoría es Classic Physique que maneja proporciones de acuerdo al peso y altura, con el fin de limitar los físicos enormes y desproporcionados, que a su vez permitir, la armonía, corporalidad y equilibrio decente que evidencie el éxito en el objetivo buscado en esta subcategoría y a su vez demarcar toda la preparación que se construye en este deporte.

El deportista asume una nueva concepción de entrenar en un enfoque que procura trabajar sobre la funcionalidad del músculo, ejercitarlo para que este cumpla la función anatómica natural correspondiente, sin ejecutar para tal fin, movimientos bruscos, así como el levantamiento de pesos excesivos sin que ambos aporten beneficios reales, allí entra la biomecánica del cómo ejecutar el

movimiento correctamente, para lo cual es imprescindible que exista una comunicación interior entre el deportista y movimiento que ejecuta. (Valle. R, 2019).

Entre el fisicoculturismo se encuentra la vigorexia, como lo definen Mazón, Atiencia y Cabrera (2017):

Culto al cuerpo, como una problemática en la persona la cual hace que se perciba de forma visual distinta a lo que realmente es, a su vez se crean rutinas físicas, nutricionales, de comportamiento, que tienden a la comprobación del desarrollo muscular como la toma de peso y talla, esto se toma como rituales de comprobación, mirarse al espejo (p. 28).

Entendiendo que el fisicoculturismo es un deporte visual que comprende la construcción de objetivos no solamente físicos, sino que, a su vez, se desprenden objetivos psicológicos y motivacionales, que se encargan de dar una preparación idónea y profunda. Ahora bien, la preparación psicológica es una parte importante y fundamental porque esta brinda todo el componente individual que se necesita para realizar cualquier tipo de tarea, trabajo, ejecución, ejercicio que se requiere para alcanzar los objetivos y metas propuestos según el desarrollo o la armonía corporal que se desee alcanzar. Además, se tiene en cuenta que la manera como, desde los inicios de las experiencias sociales y personales, se han construido diferentes ideales del cuerpo y lo que se desea, teniendo en cuenta lo que conlleva como, el tiempo, el conocimiento y la experiencia, para trascender en esta disciplina que ha sido elaborada a nivel social y que permite a los deportistas lograr una identidad propia. (Flores, Giraldo, Bedoya, 2014).

Desde la psicología y más específicamente desde la psicología del deporte, el fisicoculturismo no ha sido abordado en amplitud puesto que es un deporte hasta ahora reconocido en Latinoamérica, la preparación psicológica para este deporte exige mucha preparación ya que se

está propenso, al manejo de emociones, de estados de ánimo, concentración, preparación física, enfoque, disciplina y responsabilidad. Esto ha producido un sobresaliente incremento en el número de personas que acuden a los gimnasios con el fin de realizar programas de entrenamiento muscular. Este fenómeno ha sido atribuido a la presión social por mantener un cuerpo flexible, armonioso y desarrollado muscularmente; ajustándose así a los cánones de belleza específicos en cuanto al modelo masculino. (Najar, J,2016). Teniendo en cuenta esto se entiende que es esencial para controlar las expectativas personales externas y afrontar de modo eficiente el incremento de demandas que acompañan al éxito, también el objetivo sirve para preservar y potenciar al máximo las capacidades y cualidades, con el fin de maximizar el potencial de éxito, a la espera de que este se vea materializado en títulos y logros deportivos en el mundo del fisicoculturismo. (Rascado, Rial, Isorna, Fernández, 2014).

“Es importante destacar que los componentes a nivel psicológicos y emocionales permiten trascender los aspectos puramente físicos, técnicos y tácticos de la ejecución deportiva”, según lo dicho por (López, Morelo, Zagalas, 2014). Con esto se logra evidenciar que, a mayor bienestar emocional, mayor capacidad ante la competencia y el poder realizar lo requerido como deportista de alto rendimiento y la competencia.

“Alcanzar la excelencia en la competición requiere que el deportista domine e integre múltiples habilidades específicas de su deporte” (Guerrero y Riera, 2017). El fisicoculturismo se destaca por la preparación física, dado que es llevar al cuerpo a niveles de hipertrofia bastante altos dependiendo al requerimiento del atleta o aficionado que la ejecuta, sin embargo la parte psicológica protagoniza un papel fundamental ya que la ejecución de los ejercicios requiere de un enfoque y concentración tal para lograr las repeticiones o las series deseadas para cada grupo

muscular, de acuerdo con lo anterior el planteamiento psicológico es muy importante en este deporte para llevar la fuerza física y mental a niveles superiores.

También es importante destacar una rama de la psicología que se enfoca en este ámbito importante para el conocimiento y su ejecución y es la psicología del deporte, ya que es un área de la psicología que estudia, analiza y asocia los factores, los procesos y las características emocionales, cognitivas y físicas en el rendimiento, la participación y la ejecución de cualquier deporte grupal o individual.

En consecuencia, la preparación emocional, psicológica y motivacional exaltan las cualidades que un deportista de alto rendimiento debe adquirir, puesto que estas cualidades serán las que se pondrán en ejecución para alcanzar los objetivos propuestos.

Ahora bien, se evidencia la importancia de la psicología del deporte puesto que no solamente se deben tener en cuenta a los métodos empíricos o prácticos, sino que también los conceptos teóricos y académicos que se estudian desde el enfoque psicológico deportivo, puesto que brinda una base sólida y completa de la ejecución propia de los deportes tanto grupales como individuales y esto maximiza los factores emocionales, cognitivos, físicos y psicológicos de los deportistas profesionales que plantea cada modalidad deportiva en cuanto a lo que implica realizar y combinar un sinnúmero de habilidades propias, que requieren la enseñanza y el entrenamiento para conseguir que el deportista las domine eficazmente. Todo esto para lograr lo planeado por el atleta y su preparador físico, esto se refuerza desde lo propuesto por (Guerrero y Riera, 2017).

De acuerdo con lo anteriormente mencionado se encuentra que la práctica deportiva del fisicoculturismo afirma que se debe tener una base sólida que reafirme los factores emocionales que traen consigo la parte psicológica y motivacional que resalta las habilidades del deportista a nivel competitivo.

Por lo tanto, la motivación en el deporte es muy importante ya que se trata de mantener la disciplina y la responsabilidad de acuerdo con los objetivos y las metas propuestas para alcanzar aquello que se desea o se busca. En la actualidad López, (2014) propone hallar la relación entre lo que constituye en la población de deportistas, junto al interés del por qué querer llegar al éxito y lo que esto implica en cuanto a la motivación y de acuerdo a esto, la preparación psicológica que se requiere y con esto la realización de estudios en el campo de la psicología deportiva, pues es importante evaluar no solo su condición física sino también algunos factores psicológicos que pueden estar estrechamente relacionados con su rendimiento deportivo como la misma motivación.

También se encuentra desde la teoría de Garcia. J, Caracuel. J (2014), quienes refieren que la motivación como proceso que permite activar la conducta en relación con la preparación física de las personas, buscando alcanzar el objetivo trazado teniendo en cuenta las proyecciones a las cuales se quiere llegar teniendo presente los procesos que se manejan de manera óptima, discriminando que el fisicoculturismo se ejecute de manera profesional es importante analizar el enlace entre el clima motivacional y buscar la permanencia en la práctica del ejercicio físico.

Cuando hablamos de factores y diferentes condicionantes se encuentran diferentes habilidades psicológicas como lo proponen Arias, Cardoso, Aguirre y Arenas (2015, p. 25)

De modo que la preparación mental conlleva un grupo de variables que pueden ser entrenadas y diferenciadoras entre los deportistas exitosos y no exitosos. Es decir, que la manera como el deportista aplica habilidades para la autoevaluación y autorregulación del nivel de activación son destrezas psicológicas que pueden ser aplicadas por el propio deportista y precisamente esta capacidad para autoevaluar y autorregular su nivel de activación.

Enlazando con las diferentes teorías que rodean las bases deportivas es importante tener en cuenta las más relevantes para entender como la preparación motivacional en los deportes, pero enfocado en el fisicoculturismo, forman parte de toda una matriz de construcción académica y formativa y no solo física y corporal ya que nos surte en su gran mayoría de planteamientos para aplicar y formar la motivación en los aspectos deportivos.

La teoría de autoeficacia vista desde Bandura (1978), señala que:

Los resultados tanto positivos como negativos son atribuidos a factores internos y externos, que a su vez pueden ser estables o no. En función de la atribución que se realice de un resultado, se producirán una serie de sentimientos de orgullo, satisfacción y grandes expectativas y por tanto aumento de motivación o sentimientos de insatisfacción y pobres perspectivas de futuro que conllevan pérdida de la motivación. (1978) (s.p).

Con lo anterior se evidencia que la motivación viene de estímulos intrínsecos y extrínsecos que complementan el trabajo de preparación no solo física, sino también psicológica, contrastando las posibles causas y consecuencias frente a los resultados positivos y negativos de los deportistas de alto rendimiento.

La teoría de los dos factores se basa en la creencia de que:

La relación de un individuo con su trabajo es básica y su actitud hacia ese trabajo puede ser determinante en el éxito o el fracaso del individuo. Por tanto, entendiendo el deporte en donde se esclarecen procesos principales en los que influye la auto-eficacia, regulando y determinando cómo la persona siente, piensa, se motiva y se comporta. Dando así un trabajo, en el caso de deportistas

profesionales, se puede deducir la importancia de su actitud o de los factores ambientales que le rodean. Bandura (1977, s.p).

En concordancia, la actividad deportiva profesional y más en el fisicoculturismo se trabaja para generar un ingreso económico, reconocimiento, patrocinio y distintos beneficios socioeconómicos para mantener los objetivos requeridos personales y los colectivos ya que también se le da la importancia al equipo de trabajo entrenadores, preparadores y a los patrocinadores que buscan aumentar su productividad.

La teoría de las expectativas aplicada al mundo del deporte significa según Bandura (1977, s. p):

La eficacia como las creencias que la persona tiene sobre sus capacidades en una situación específica para realizar determinadas acciones que le permitan lograr un cierto nivel de ejecución.

De acuerdo a esto se entiende que un deportista estaría motivado para realizar un esfuerzo considerable cuando creyera que gracias a él llegaría a una buena apreciación del desempeño; que esa buena apreciación conduciría a recompensas por parte del club u organización en la que está inscrito; y que esas recompensas satisfarán sus metas personales (s. p).

Por consiguiente, no sólo en los deportes más conocidos como el fútbol, el baloncesto o en los individuales como el boxeo o la natación, que tienen diferentes tipos de patrocinios u organizaciones que los apoyan , en el fisicoculturismo también se busca un estatus de desempeño que represente y satisfaga las necesidades para que se cumplan las metas de las organizaciones o patrocinios a los cuales se pertenezca como deportista de alto rendimiento y así mismo se apreciara los requerimientos personales de los atletas.

De acuerdo con la teoría de la motivación de logro, donde refiere que los deportistas buscan la evitación del fracaso y demostrar los logros alcanzados. Perez y Caracuel. (1997. p, 130), citan a McClelland y Atkinson, s.f) señalando que la actividad física es un deporte, donde las características de los individuos se basan en alcanzar un buen resultado evitando el fracaso.

Es aquí donde se debe relacionar y tener en cuenta que la teoría de logro desprende dos factores o metas para alcanzar los objetivos y estructurar de manera sólida el éxito que se quiere o se busca alcanzar; las dos metas de logro existentes en el deporte serían el objetivo de la competencia, donde los deportistas desean mostrar sus habilidades y capacidades. Así mismo, compararla con la de los demás competidores, y la meta de maestría, donde solo se desea resaltar los conocimientos de aprendizaje teóricos y académicos tratados en este caso frente al culturismo. (Bandura, 1077). s, p.

Entonces ambas metas al enlazarse buscan lograr un equilibrio positivo en la realización de objetivos y en la búsqueda de éxito, para la satisfacción personal de los atletas de alto rendimiento y sus colaboradores y patrocinadores.

García y Caracuel (2014). s. p. afirman que como componente esencial para el desarrollo y el funcionamiento del comportamiento humano es; la motivación la cual se convierte en un aspecto de importante relevancia para alcanzar los objetivos y el éxito es la motivación, esto resalta el óptimo funcionamiento y el desarrollo de las áreas de comportamiento ante la preparación solo se evidencia con la idea constante de cumplir con los objetivos deseados para la preparación y la competencia esto se relaciona con los obtención y la búsqueda del éxito, a mejor motivación, mejor preparación, más posibilidades de alcanzar los objetivos.

Considerando que el aspecto psicológico y de motivación están directamente ligadas al campo de la psicología del deporte y como tal los objetivos de esta investigación lo requieren, es

necesario encontrar los beneficios que con el mismo desarrollo del deporte se dan en el área cognitiva, evidenciando de forma principal el proceso de la información, pero que a su vez en causa de resultado adverso se encuentra como consecuencia deterioro emocional, mostrando un enlace entre el fisicoculturismo y los posibles trastornos de depresión y ansiedad. Avendaño, A. Moreno. S (2020). Con esto se comprende que debido a el culto al cuerpo en la actualidad puede convertirse en una dualidad interpretada de diferentes causas, de estereotipos de ideas, ya que se relaciona con la preparación psicológica en los profesionales de alto rendimiento en el deporte del fisicoculturismo, puesto que el comportamiento de los mismos puede ser afectado, debido a esto la motivación para ejecutar los ejercicios físicos. (Mazon, Atencia y Cabrera. (2017. p, 130).

El propósito central del entrenamiento psicológico es incidir sobre los determinantes psicológicos de las acciones, con la intención de optimizar la ejecución técnico-táctica del deportista. Este proceso, al igual que todo entrenamiento, “implica la consideración de al menos tres componentes, determinar y valorar el perfil psicológico del deportista en relación con la práctica de un deporte específico, identificar las destrezas psicológicas que requiere un deportista y establecer las estrategias metodológicas a seguir”. (Ureña. P, s.f, p.86).

Entendiendo esto, el entrenamiento psicológico juega un papel primordial no solo en el fisicoculturismo si no en todos los deportes en general ya que el esquema de preparación es similar en la realización y ejecución de la preparación en deportistas de alto rendimiento, entonces el sujeto que ejecuta los componentes mencionados para masificar y producir las estrategias técnicas y tácticas.

También el sujeto mediante una marcada individualización se permite preocuparse por sí mismo y dejar de lado a los demás. En este punto, las idealizaciones del cuerpo se convierten en una meta que deviene en una entidad de consumo que depende del cumplimiento de cánones de

belleza específicos y concretos para ser aceptado, sin importar su sometimiento a estoicos regímenes de ejercicio, cirugías costosas y horas interminables en el gimnasio. (Florez, Giraldo, Bedoya, 2014).

Determinando que el factor psicológico es relevante en todos los deportes, pero profundizando en el fisicoculturismo, cabe destacar que, así como existen patrones que pueden generar ansiedad y depresión al no cumplir los objetivos deseados se puede llegar a comparar con aquellos factores de disciplina, responsabilidad y perseverancia para alcanzar y ver los resultados propuestos, teniendo en cuenta lo ya mencionado a nivel cognitivo.

La página Psicología Online (2018), habla sobre el aspecto que se da en el individuo, teniendo en cuenta los logros, los cuales son importantes resaltar, desde estos se halla la motivación que permite una connotación racional indicando una actitud sobre la personalidad del sujeto, como factores activos emocionales. A su vez la motivación se define como la fuerza impulsora de la conducta que determina en medida el éxito o fracaso en la medida de la capacidad propia. Con esto se entiende que la motivación aumenta de acuerdo a el entrenamiento y la competencia con actividades de acuerdo a los intereses del fisicoculturista, siendo así que influye en la actitud, el inicio y forma como se va a realizar la actividad y grado de esfuerzo.

Respecto a la motivación, se encuentra el proceso con el que se transmite la información que permite la construcción de conocimiento susceptible de ser compartido grupalmente a fin de interpretar la realidad, para eso debe tener en cuenta la motivación intrínseca como la actitud, que es la mirada emocional negativa o positiva sobre una representación y esta se reconoce por medio del lenguaje, que trae consigo elementos afectivos, cognoscitivos, comportamentales y siempre está presente. A su vez, la preparación que permite la información que se relaciona con la organización de los conocimientos que posee un grupo con respecto a un objeto social y la

motivación extrínseca que presenta el campo de representación como una idea de imagen o modelo social.

De acuerdo con lo anterior y para claridad del lector se encuentra que el contenido concreto y limitado de las proposiciones de un objeto preciso de la representación se manifiestan en; la motivación intrínseca, la motivación extrínseca. La primera se refiere a la tendencia inherente a buscar la novedad y el desafío y a emprender una actividad, en tal sentido Flores, Giraldo, Bedoya, (2014) proponen que:

Por la satisfacción inherente que ocasiona por sí misma, esto es, un impulso que se encuentra en los seres humanos y que no busca recompensas exteriores, sino que se orienta a llevar a cabo ciertas acciones por la mera satisfacción que eso implica (s, p).

A su vez, la motivación extrínseca se orienta a perseguir recompensas externas Vázquez. A, López. J (2019). En relación con lo mencionado se encuentra que son de vital importancia ya que se desprenden las características para investigar la parte intrínseca y extrínseca de la motivación como eje fundamental del estudio de esta investigación. Dado esto se enfatiza que el fisicoculturismo no es un deporte individual, aunque sea de creencia general, se evidencia que detrás de cada competidor hay un equipo que se ajusta para esa preparación psicológica y motivacional como, preparadores físicos, preparadores nutricionales, la familia que cumple un papel fundamental a nivel emocional y psicológico que da como resultado la misma motivación intrínseca y extrínseca, en la preparación de los fisicoculturistas.

En el deporte del fisicoculturismo, la motivación intrínseca está relacionada con todo aquello que proviene del deseo interior, la idealización que se obtiene para cumplir ese objetivo, la disciplina, la responsabilidad, la presión psicológica que se da en los profesionales, el cumplir

con las horas requeridas de entrenamiento en realizar la preparación nutricional, velar por respetar las horas de sueño requeridas, y esto muchas veces cansa y desmotiva a seguir, por eso la motivación intrínseca es muy relevante para cumplir las metas y llegar al éxito. Frente a la motivación extrínseca, que es de vital relevancia también puesto que los profesionales que alcanzan estos objetivos buscan y tienen reconocimiento a nivel económico, profesional en el área del deporte que les facilitan un trabajo estable, lucrativo, patrocinio para mantener un estilo de vida competitivo y lineal para el mantenimiento de los objetivos propuestos para este deporte. Es así, como la motivación intrínseca es el gusto a la tarea y el mantenerse en la misma, en este caso el deporte del fisicoculturismo y todo lo que conlleva al logro, reafirmando así la misma importancia del gusto por hacerlo.

En referencia a la motivación extrínseca se da desde lo que se va a lograr, junto con componentes familiares, económicos y reconocimiento deportivo. Es por esto, que la motivación intrínseca y extrínseca se encuentra de acuerdo a la percepción de la deportividad, en cuanto a la autodeterminación, y lo que da a nivel de satisfacción personal y satisfaciendo las necesidades que se pueda tener a nivel psicológico. (Berrospe, 2019).

Teniendo en cuenta la teoría permite concluir que el deportista de alto rendimiento al momento de estar en competencia, accede a evidenciar que la motivación intrínseca y extrínseca es relevante para alcanzar los objetivos y el éxito propuesto, así mismo, la victoria se consigue con la mente, en donde el cuerpo junto con la motivación y los aspectos psicológicos cumplen con un importante papel para el desarrollo como tal del deportista de alto rendimiento y la ejecución de esta investigación.

Para resaltar la importancia de la motivación desde lo ya expuesto en el párrafo anterior se analiza que de acuerdo a el desarrollo de estrategias motivacionales intrínseca y extrínseca

facilitan la intervención en los diferentes programas deportivos y con esto se pretende una mejor preparación psicológica destinada a alcanzar máximos niveles de rendimiento en el deporte competitivo, que deportistas a sacrificar gran parte de su tiempo, dedicar grandes esfuerzos a la práctica deportiva en lugar de optar por una vida más sedentaria y en principio cómoda.

De la misma manera, se plantea la discusión sobre la influencia de la motivación en el éxito deportivo desde la teoría de Bandura (1978) quienes hablan hasta qué punto un atleta puede llegar al más alto nivel sin la necesaria motivación. En este último sentido, la creciente práctica de la actividad físico-deportiva a nivel profesional ha generado un fuerte impacto en los deportistas al punto de querer no solo mejorar su salud, si no su presentación física, enmarcando la necesidad de encontrar formas, como técnicas o estrategias que le permitan alcanzar lo buscado. (s. p).

En lo establecido también se encuentra que la motivación cumple un papel fundamental en el aprendizaje y adquisición de habilidades motrices y por supuesto en la práctica deportiva y en el rendimiento de los deportistas a todos los niveles: deporte base, deporte de alto rendimiento, deporte para mayores, etc. Igualmente, tiene ese papel básico desde todos los puntos de vista de la práctica deportiva, desde el deporte de competición hasta el deporte salud.

Marco metodológico

Enfoque.

Se considera adecuado en el presente trabajo de grado el diseño cualitativo ya que su propósito principal es explorar, describir y comprender las experiencias de las personas con respecto a un fenómeno y descubrir los elementos en común de tales vivencias. “El fenómeno se identifica desde el planteamiento y puede ser tan variado como la amplia experiencia humana” (Hernández, Fernández y Sampieri, 2014, p.493), a su vez al tratarse de seres humanos, los datos que interesan son conceptos, percepciones, imágenes mentales, creencias, emociones, interacciones, pensamientos, experiencias y vivencias manifestadas en el lenguaje de los participantes, ya sea de manera individual, grupal o colectiva. Se recolectan con la “finalidad de analizarlos y comprenderlos, y así responder a las preguntas de investigación y generar conocimiento” (Hernández, Fernández y Sampieri, 2014, p. 396-397).

De acuerdo con lo anterior y a los conocimientos de preparación psicológica y motivacional de los atletas dedicados al fisicoculturismo, se determinará una metodología observacional y documentada intentando abordar la opinión y la información de los fisicoculturistas. El enfoque cualitativo se selecciona cuando el propósito es examinar la forma en que los individuos perciben y experimentan fenómenos que los rodean, profundizando en sus puntos de vista, interpretaciones y resultados (Hernández y Fernández, 2014).

El investigador se refiere “desde las experiencias en término de tiempo en que sucedieron, espacio y lugar donde ocurrieron, contexto relacional, la conexión que se generó durante las experiencias”. (Hernandez, Fernandez y Baptista, 2014, p. 494). Dicen que la investigación desde la metodología cualitativa es comprender a los participantes desde su proceso de preparación

psicológica de los atletas dedicados al fisicoculturismo, el papel de la motivación en la práctica del fisicoculturismo y las emociones generadas antes, durante y después de la competencia en el fisicoculturismo.

Se utilizará el interaccionismo simbólico “el cual representa la perspectiva cualitativa que inicia de lo empírico, que a su vez da como resultado la búsqueda de la influencia, motivación y preparación psicológica desde lo subjetivo, por lo cual logre evidenciar la finalidad del estudio”. (Flick, 2012, p. 32). Así mismo, como se observó en la recolección de datos y en la construcción de los capítulos finales, se encontró que desde el conocimiento personal de los atletas y desde la teoría que la influencia motivacional y psicológica es relevante para tener un resultado óptimo a nivel personal y social. Dando como resultado la importancia del buen desarrollo mental, físico y psicológico.

Método.

En esta investigación se utilizará el diseño narrativo desde Salgado (2007), quien afirma “En estos diseños el investigador recolecta los datos sobre las historias de vida y experiencias determinadas en individuos para analizarlas y describirlas” (p. 72), se recolecta información acerca de las motivaciones, emociones y la preparación psicológica de atletas dedicados al fisicoculturismo.

Población.

La población de estudio para el desarrollo de la investigación son tres atletas hombres dedicados al deporte del fisicoculturismo que se encuentren o se hayan encontrado en alguna ocasión en competencia en los últimos 3 años. Participante 1. Edad 30 años, estrato 3, sexo masculino, tiempo de preparación física 6 años, profesión fisicoculturista. Participante 2. Edad 27 años, estrato 3, sexo masculino, tiempo de preparación 4 años, profesión fisicoculturista y

comerciante independiente. Participante 3. Edad 32 años, estrato 3, sexo masculino, tiempo de preparación física 7 años, profesión fisicoculturista y entrenador personalizado.

Muestra.

Para el muestreo se utilizará la observación cualitativa, puesto que no es mera contemplación; implica adentrarnos profundamente en situaciones sociales y mantener un papel activo, así como una reflexión permanente. Estar atento a los detalles, sucesos, eventos e interacciones. Se utilizó el muestreo de tipo no probabilístico, puesto que, es “un procedimiento de selección orientado por las características de la investigación” (Sampieri, 2014, p. 399). Además, se realizará por conveniencia, ya que permite escoger una población que accede a ser integrados, por lo que es apoyado por la cercanía y facilidad que hay entre el investigador y los sujetos a estudiar (Otzen y Manterola, 2017, p. 230). Teniendo en cuenta lo anterior, para la realización de la investigación se va a desarrollar en gimnasios o en lugares donde los atletas se sientan cómodos para responder a las preguntas de las entrevistas.

Como criterios de inclusión se contemplan los siguientes: ser partícipe y conocedor mínimo del tema de la investigación, ser de género masculino o femenino, deportista de alto rendimiento o aficionado en el deporte del fisicoculturismo y haber firmado y aceptado expresamente los requerimientos del consentimiento informado.

Como criterios de exclusión se contemplan el no conocer ni ser partícipe del tema de la investigación, no ser deportista de alto rendimiento o aficionado en el deporte del fisicoculturismo y no haber cumplido con los requisitos del consentimiento informado.

Instrumento de recolección de la información.

Otero (2008), indica que por lo tanto la entrevista a profundidad, también denominada por algunos autores como entrevista abierta, generalmente suelen cubrir solamente uno o dos temas,

pero en mayor profundidad. El resto de las preguntas que el investigador realiza, van emergiendo de las respuestas del entrevistado y se centran fundamentalmente en la aclaración de los detalles con la finalidad de profundizar en el tema objeto. Aunque es la que más se caracteriza por la carencia de estructura, salvo la que el sujeto le dé y por la no dirección.

En la entrevista Narrativa Flick afirma:

Se inicia utilizando una pregunta generadora de narración que se refiere al tema de estudio y está destinada a estimular el relato principal del entrevistado, esto se sigue por un estadio de preguntas de narración en el que se completan los fragmentos que no se detallaron antes exhaustivamente. (2012, s.p).

Este instrumento es de gran importancia para la investigación, basándose en los hechos y las experiencias que son propios de la narración; narración que pretende recolectar información frente a las categorías.

Aplicación de la entrevista se encuentran, la relación entre la preparación psicológica y motivacional en deportistas de alto rendimiento dedicados al culturismo. Para la recolección de la información, se van a utilizar las entrevistas como una herramienta que va a permitir conocer cómo es la relación entre la preparación motivacional y psicológica de los atletas dedicados al fisicoculturismo.

Entrevistas

Las entrevistas semi-estructuradas se basan en una guía de asuntos o preguntas y el entrevistador tiene la libertad de introducir preguntas adicionales para precisar conceptos u obtener más información. Las entrevistas abiertas se fundamentan en:

Una guía general de contenido y el entrevistador posee toda la flexibilidad para manejarla. Regularmente en la investigación cualitativa, las primeras

entrevistas son abiertas y de tipo *piloto*, y van estructurando conforme avanza el trabajo de campo. Regularmente el propio investigador conduce las entrevistas.

(Sampieri et al, 2014, p. 403).

Documentos, registros, materiales y artefactos.

En este caso el acceso a la información base de la preparación rigurosa psicológica y motivacional de los atletas dedicados al fisicoculturismo, con el cual se puede tener información sobre el desempeño físico en competencia. Puesto que, según Sampieri et al (2014) “le sirven al investigador para conocer los antecedentes de un ambiente” (p. 415).

Recursos.

Para la elaboración de la propuesta descrita anteriormente, los recursos a utilizar son:
computador, impresora, resma de papel, lápices, esferos y grabadora de voz.

Consideraciones éticas de la investigación.

Este trabajo de grado obedece a las normas y principios éticos según el código deontológico y bioético del ejercicio de la profesión de psicología, la Ley 1090 del 2006. Las normas científicas, técnicas y administrativas para la investigación en salud, resolución 8430 de 1993 del Ministerio de Salud. En el Código de Conducta de la Asociación Psicológica Americana; el reglamento de conducta Ética para el desarrollo y la práctica responsable de las investigaciones de la Universidad Antonio Nariño, la resolución No. 13 del 2005. Las otras disposiciones éticas de acuerdo a las temáticas abordadas como es la investigación con modelos animales, es así que da cuenta de esto desde la investigación cualitativa y sus consideraciones éticas en la investigación de La influencia a nivel psicológico y motivacional en la preparación de atletas dedicados al fisicoculturismo, que se encuentra reflejada en los objetivos y las categorías, es dar la relevancia a los sujetos, que son los protagonistas, realizar acciones participativas que dan como responsabilidad mayor el que estos mismos en sí, sean co- investigadores, así podemos resaltar el modo de vida, no solo como un código o norma, en cuanto a la actitud de respeto, honestidad y reconocimiento.

Este consiste en la inversión social, con aspectos positivos y la responsabilidad ética de prever sobre los que participan en el mismo y la reflexividad. Esto se da con la información de la investigación, promover las formas participativas de la investigación, reconocer y valorar el conocimiento del entrevistado.

Para este se tendrá en cuenta al participante desde sus expectativas, necesidades, límites y además que espera él de la investigación al entregar su pensamiento, lo que sabe, conoce y vive,

este se da cuando reconocemos que el participante es alguien que piensa, que siente que es portador de valores y como tal vive en condiciones específicas, que rescata la heterogeneidad en la sociedad y no busca una verdad que homogenice a todos los seres humanos, se busca la variedad de verdades que existen y son particulares.

En la redacción del informe, se encuentra conveniente e importante que sea clara, al detalle, que sea explícita, es decir sea al pie de la letra lo narrado por los participantes. Es recomendable también que el informe contenga las conclusiones y recomendaciones del autor de forma explícita.

Análisis de Resultados

Conforme a los datos obtenidos, se encontró el conocimiento de los participantes referente a la historia del fisicoculturismo, dando así un indicio a la relevancia que ellos le dan al deporte como tal. En secuencia al segundo objetivo y a lo buscado se encontró de acuerdo con la categoría de motivación y lo que corresponde a los/a participantes que hicieron parte en la investigación desde la motivación, influencia de la motivación, factores internos y externos de la motivación y niveles de motivación. Para el tercer y último objetivo específico que trata del factor psicológico en la práctica del fisicoculturismo, del cual se desprenden: preparación psicológica, mentalidad en cuanto a la preparación física y emocional, afectación de una no adecuada orientación y aporte psicológicos al fisicoculturismo.

Historia del fisicoculturismo.

De acuerdo con la narrativa de los participantes en cuanto al conocimiento de la historia se encuentra que: la participante 1 tiene conocimiento previo, no como interés del aprendizaje y construcción cognitiva, al contrario, como un producto encaminado del destino. El participante 2 considera que es una forma de desarrollo muscular en busca de una armonía estética corporal. El participante 3, considera no tener conocimiento de la historia del fisicoculturismo. El participante 4 de acuerdo con su relato considera que el fisicoculturismo tiene sus inicios en la década de los 40's, con una amplia visión y contraste de escritores y actores que llevaban en su ficción personajes con cuerpos armónicos trabajados muscularmente. Posteriormente se genera un concepto más hacia lo físico con herramientas tecnificadas ubicadas en espacios específicos como los gimnasios, en estos espacios se genera una corriente competitiva dando cabida a las primeras competencias certificadas de fisicoculturismo. Se analiza que los participantes, además

de conocer la historia, entienden que este deporte como tal ha ido evolucionando y que siempre ha requerido de esfuerzo y preparación que a pesar del tiempo ha evolucionado, se encuentra como un arte. El arte de entrenarse para conseguir un cuerpo en perfectas proporciones, hipertrofiado y bien definido.

Esto bajo la construcción, implementación y sofisticación en máquinas que han generado la evolución del ejercicio físico y mental. Las investigaciones científicas, la periodización para conseguir más fuerza y masa muscular, el descanso programado, los entrenadores especializados hacen que la manera de conseguirlo sea diferente, pero con resultados similares. (Calvo, 2017).

Motivación.

En el desarrollo de la entrevista se preguntó a los participantes que desde su conocimiento frente a la motivación relataran. Participante 1, se evidenció que la motivación es solo una palabra, porque si el deseo es ser atleta o fisicoculturista, se debe ser disciplinado y comprometido. El estado emocional, puede afectar su proceso, causando retrasos en su preparación y afectación en su parte emocional por no ver resultados específicos. En cuanto al participante 2, la motivación es un detonante que impulsa a tomar acciones frente a algo que uno desea. El participante 3, ve la motivación como una circunstancia para lograr una estabilidad física y emocional. El participante 4, concibe la motivación como un proceso cuyas pautas se basan en iniciar y mantener un proceso que lo lleven a un resultado deseado.

Entre tanto y analizando la narrativa de los participantes se encontró que desde la teoría para trabajar en esta investigación el autor que más se aproxima es Garcia. J, Caracuel. J (2014), quienes refieren que la motivación como proceso que permite activar la conducta en relación con la preparación física de las personas, buscando alcanzar el objetivo trazado teniendo en cuenta las proyecciones a las cuales se quiere llegar teniendo presente los procesos que se manejan de

manera óptima, discriminando que el fisicoculturismo se ejecute de manera profesional es importante analizar el enlace entre el clima motivacional y buscar la permanencia en la práctica del ejercicio físico. Teniendo claro que es la motivación, se aprecia desde la misma lo siguiente;

Influencia de la motivación en la práctica.

El participante 1 relata, que la motivación en la práctica desde la base es cumplir los objetivos y las metas deseadas. El participante 2, considera que la disciplina es la motivación más importante ya que con esta, sumando los esfuerzos físicos y emocionales se lograrían los esfuerzos. El participante 3 conceptualiza la motivación con los cambios físicos evidenciados y estos a su vez, generan emociones positivas o negativas dependiendo del objetivo que se quiera alcanzar. El Participante 4 ve la motivación en la práctica del fisicoculturismo como la manera de alcanzar un patrocinio o una forma de reconocimiento o lucro económico.

Motivación externa e interna.

En cuanto a esta clasificación se evidencio que la participante 1, concibe la motivación interna como sueños, propósitos y metas cuyo fin es alcanzar el objetivo deseado en la práctica del fisicoculturismo, en cuanto al factor externo esta misma participante expresa que la motivación externa varía de acuerdo a los objetivos, los gustos y las pasiones que influyen en lograr los resultados en la práctica del fisicoculturismo. Con el participante 2 la motivación interna se plantea frente a los sentimientos que mueven a los atletas dedicados al fisicoculturismo para alcanzar los objetivos y la motivación externa se representa a los cambios físicos evidentes demostrando los resultados obtenidos de acuerdo con el proceso físico. El participante 3 expresa que las motivaciones internas y externas permiten llegar al objetivo de estar en óptimas condiciones físicas y emocionales para alcanzar a llegar a los primeros puestos en una competencia. El participante 4 estima que la motivación interna se compone de los

procesos biológicos como la óptima alimentación y el uso de suplementación, en contraste la motivación externa es alcanzar patrocinio y reconocimiento en el medio del fisicoculturismo.

Niveles Motivacionales en contra de la práctica del fisicoculturismo.

En cuanto a los niveles que van en contra de la práctica del fisicoculturismo la participante 1 expresa que la mala ejecución en los ejercicios, las dietas mal programadas y los erróneos ideales van en contra de los objetivos propios a alcanzar en la práctica del fisicoculturismo. El participante 2 manifiesta que factores como personas o situaciones de la vida cotidiana influyen en la no ejecución y realización de la práctica del fisicoculturismo. El participante 3 considera que el uso y el abuso de fármacos de ayudas ergogénicas afectan los procesos emocionales y motivacionales en las prácticas del fisicoculturismo. En relación con el participante 4 manifiesta que por enfermedad, lesión o temas familiares y emocionales sin resolver generan picos en los que se mueven bajos como depresión, ansiedad, irritabilidad que ponen en peligro el proceso en la práctica del deporte del fisicoculturismo.

Como relación entre la motivación y lo que expresaron los participantes junto con el apoyo psicológico se encuentra que, de acuerdo con lo que dice López. J (2019), que la motivación y lo que esta maneja, además del nivel psicológico que debe manejar los cuales son de vital importancia ya que se desprenden las características para investigar la parte intrínseca y extrínseca de la motivación como eje fundamental del estudio de esta investigación. Dado esto está el énfasis que el fisicoculturismo no es un deporte individual, aunque sea de creencia general, se evidencia que detrás de cada competidor hay un equipo que se ajusta para esa preparación psicológica y motivacional como, preparadores físicos, preparadores nutricionales y la familia que cumple un papel fundamental a nivel emocional, psicológico que da como resultado la misma motivación intrínseca y extrínseca, en la preparación de los fisicoculturistas.

Entendiéndose esto, se analiza cómo; aspectos psicológicos.

De acuerdo con la entrevista que se realizó a los participantes en cuanto a la categoría de aspectos psicológicos. El participante 1 expresa que “el no haber trabajado la parte mental, jugó un papel en contra y de hecho me costó una competencia porque caí en depresión, entonces fue bastante duro, pero nada para mí siempre es importante que tus vayas acompañada no solo de una persona que explote tu físico, que te guíe, sino que también que ayude tu parte mental, que te estabilice, que te haga crecer, hay que entrenar, el cerebro hay que entrenarlo como un músculo”. Por su parte el participante 2 refiere que “es importante ya que debe haber un balance entre los sentimientos y pensamientos y así haya el resultado deseado”. Además, que “para que un participante tenga éxito debe pasar por sufrimiento físico y mental durante la preparación”. En cuanto al participante 3 “, en lo psicológico la persona que te prepara tiene que estar siempre ahí de la mano del atleta, para hacer que la persona no decaiga, porque muchas veces llegó el momento de desespero de la persona”. Además, que “el atleta debe de estar preparado psicológicamente y la persona que lo prepara tiene que estar en óptimas condiciones y apto para el fin del atleta”. El participante 4 indica que la persona que esté llevando el acompañamiento al atleta debe entender la psique, si es baja o alta, si es depresivo o agresivo porque se pueden manejar estos dos picos en el estado mental del atleta. Como se analiza, los participantes dan pautas para explicar que si no se tiene un buen acompañamiento psicológico se puede afectar el mismo y el proceso de su preparación el comportamiento de estos puede ser afectado. Es relevante identificar lo que está afectando al fisicoculturista causa en el/ella trastorno emocional y/o de ingesta de alimentos, sus destrezas y la práctica. Además (Ureña. P, s.f, p.86), indica que “el proceso, al igual que todo entrenamiento, implica la consideración de al menos tres componentes, determinar y valorar el perfil psicológico del deportista en relación con la práctica

de un deporte específico, identificar las destrezas psicológicas que requiere un deportista y establecer las estrategias metodológicas a seguir”.

Discusión

En este apartado se busca dar respuesta desde los hallazgos en la categoría de historia, para esto se tiene en cuenta, el primer objetivo específico que es contrastar el conocimiento de los atletas en cuanto a la historia del fisicoculturismo y la actualidad en los resultados hallados en los participantes, se encontró en los resultados y análisis del discurso que los participantes en cuanto a su conocimiento frente a la historia y cómo de acuerdo a esta, es analizada en la actualidad, se logra entender que los tanto los atletas y preparadores físicos podrían tener un conocimiento previo e histórico del fisicoculturismo, que permita que estos generen confianza y cambios en sí mismos, desde la teoría de Angamarca (2019), que habla sobre “desde el principio del siglo XX, hasta la actualidad se ha visto inmersa la gente en diferentes cambios tanto de mentalidad como físicos ” de acuerdo a la discusión se encontró que si converge la teoría con los hallazgos y tiene conexión con el objetivo.

En la categoría del proceso de la preparación psicológica de los atletas dedicados al fisicoculturismo se encuentran desde la teoría a, Argüello (2019) que dice que desde el punto de vista psicológico esto lleva una preparación mental, la cual es fundamental en cualquier disciplina deportiva, ya que es la que permite fijar metas de competición. (s.p). Esto se evidencia en los participantes cuando relatan sus objetivos para la competición, ya que su preparación mental hace parte fundamental del proceso. A su vez, lo expresado por los participantes y a la teoría se encontró que todos requieren o solicitan preparación mental, que les ayude a fortalecer a nivel emocional, mental y físico. Desde la petición psicológica que les ayude a disminuir los niveles de ansiedad, depresión y/o problemas generados por la misma. El llegar a vivir una crisis ante situaciones que

pueden ser manejadas y comprendidas y de esta forma darle un manejo diferente, de acuerdo a esto se hace la conexión con el tercer objetivo específico que es el papel de la motivación en la práctica del fisicoculturismo.

Ante esto se evidencia desde Gomez, A. Sierra, B. Aguayo, H. Matta, S. Solano, E. Oviedo, A. (2020), que la psicología deportiva contribuye al crecimiento de alegría y reducir el temor, así como interactuar con estos profesionales en psicología deportiva, destaca más la autoconfianza, cohesión y concentración, así como menor ansiedad. (p. 8). Como factor importante se encuentra;

La motivación establecida desde la teoría de Garcia. J, Caracuel. J (2014), como el proceso que permite activar la conducta en relación con la preparación física de las personas, buscando alcanzar el objetivo trazado teniendo en cuenta las proyecciones a las cuales se quiere llegar teniendo presente los procesos que se manejan de manera óptima, discriminando que el fisicoculturismo se ejecute de manera profesional es importante analizar el enlace entre el clima motivacional y buscar la permanencia en la práctica del ejercicio físico. Esto se evidencia en los atletas, como el experimentar, que los mueve, que hace que sus motivaciones les permitan alcanzar sus objetivos y a su vez contrastando las posibles causas y consecuencias frente a los resultados positivos y negativos de los deportistas de alto rendimiento.

Por lo tanto, se encuentra la motivación intrínseca en los atletas que son de acuerdo con la teoría de las expectativas aplicada al mundo del deporte significa según Bandura (1977):

Que un deportista estaría motivado para realizar un esfuerzo considerable cuando creyera que gracias a él llegaría a una buena apreciación del desempeño; que esa buena apreciación conduciría a recompensas por parte del club u organización en la que está inscrito; y que esas recompensas satisfarán sus metas

personales (s. p). Entendiéndose esto se encontró la mejora de la apariencia física, estética, el auto concepto y un óptimo estado de salud.

En cuanto a la motivación extrínseca se encuentra desde la satisfacción inherente que ocasiona por sí misma, esto es, un impulso que se encuentra en los seres humanos y que busca recompensas exteriores, sino que además se orienta a llevar a cabo ciertas acciones por la mera satisfacción que eso implica (s, p)

A su vez, la motivación extrínseca se orienta a perseguir recompensas externas de acuerdo con Vázquez. A, López. J (2019).

Con lo anterior se encuentra como factor importante la contención emocional, la cual es brindar apoyo a quien necesite ser asistido por perder el equilibrio o salirse de su estado habitual normal, lo que significa mantener las emociones del individuo a través de acompañar y ofrecer espacios en donde se pueda dar la expresión de los sentimientos. (s. p).

Se encuentra en convergencia con la teoría desde la narrativa expuesta en las categorías y el estudio realizado.

Conclusiones

En cuanto al primer objetivo específico se concluye que de acuerdo con la preparación psicológica que se evidencie en el atleta se pueden llegar a los resultados que se buscan como ser ganador de la competencia, ganar masa muscular, patrocinio, reconocimiento propio y colectivo. Además, se concluye que con una buena preparación psicológica el atleta mejora la auto percepción, se concibe desde lo psicológico como ganador y a su vez, si no gana maneja la frustración de forma saludable y sana. Esto se logra evidenciar con lo narrado por los cuatro participantes.

También se concluye que sí, no se tiene una buena preparación psicológica el deportista no tolera la frustración y puede llegar a tener ideación suicida o llegar al suicidio. Evidenciado en la narrativa del participante 4 narra “Sí y lo he visto, he visto atletas que en etapas depresivas se han llegado a suicidar por no llevar un buen pre, ehhh buen preparado y buena guía psicológica”

El no tener un acompañamiento psicológico en donde se presente al deportista los pros y los contras del manejo de la ingesta de comida que se debe manejar, ya que se debe bajar la alimentación con carbohidratos y explicar que esto puede generar baja de ánimo y si no se tiene claro esto puede permitir llegar a padecer ansiedad por desorden alimenticio. Esto se evidencia en lo referido por la participante 1 “En varios temas del metabolismo y esa parte, no haber trabajado la parte mental, jugó un papel en contra y de hecho me costó una competencia porque caí en depresión”. El participante 3 refiere que “en lo psicológico la persona que te prepara tiene que estar siempre ahí de la mano del atleta, para hacer que la persona no decaiga, porque muchas veces llego el momento de desespero de la persona, de entrar en esa ansiedad de comer”.

De acuerdo con lo narrado a los cuatro deportistas y desde la teoría de Bandura (1977), el deportista estaría motivado para realizar un esfuerzo considerable cuando creyera que gracias a él llegaría a una buena apreciación del desempeño; que esa buena apreciación conduciría a recompensas por parte del club u organización en la que está inscrito; y que esas recompensas satisfacerán sus metas personales. Desde la teoría se concluye que: cada esfuerzo obtiene una recompensa, de todo tipo, lo importante es mantener o incrementar el valor agregado que de esta forma implícita le puede brindar al fisicoculturista al momento de la competencia y a su vez de obtener un reconocimiento.

También se logra concluir que se debe tener estrategias establecidas y conductas desde el psicológico y el preparador físico, hacia el fisicoculturista.

Desde la categoría de motivación se puede concluir que esta es el enlace directo para lograr objetivos físicos y mentales. También si no se tiene una motivación óptima que sirva de motor para el logro de lo que se quiere, puede ser causante de problemas físicos y emocionales. Esto desde la teoría de Garcia. J, Caracuel. J (2014), quienes refieren que la motivación como proceso que permite activar la conducta en relación con la preparación física de las personas, buscando alcanzar el objetivo trazado teniendo en cuenta las proyecciones a las cuales se quiere llegar teniendo presente los procesos que se manejan de manera óptima. Además, se logra evidenciar en la narrativa de los cuatro participantes.

Se concluye que en cuanto al género femenino o masculino no hay motivaciones con mucha diferencia, ya que los cuatro participantes concuerdan en cuanto a las motivaciones internas como, el tema de sentirse bien estéticamente, demostrar que son capaces de lograr sus metas a pesar de los problemas que se puedan presentar a nivel físico y emocional. En cuanto a la

motivación externa se concluye que el verse armónico, el reconocimiento no solo familiar sino del círculo social, además del patrocinio que se puede obtener sirven como equilibrio y compensación al esfuerzo y la carga emocional, mental y física por la que han pasado.

A su vez el ejercicio físico y el entrenamiento, sirven como escape ante las dificultades que se pueden presentar o estar viviendo. Son una forma de catarsis.

Recomendaciones

Se recomienda continuar con el estudio en cuanto a los objetivos del apoyo psicológico, ya que a pesar de que los atletas narraron de forma empática sus vivencias, se necesita ahondar más en el tema, ya que la carga emocional y mental que estos tienen los debe manejar un profesional de la salud mental. Esto genera preguntas como. ¿Hasta qué punto un atleta requiere ser tratado por un psicólogo?, ¿Cómo manejar las inseguridades y los miedos que se pueden presentar en el proceso completo al atleta?, ¿Cómo no generar dependencia del atleta hacia el profesional de la salud mental para culminar con éxito sea el resultado que sea en la competencia?

En respuesta a esto, la psicología en el enfoque deportivo contribuye a dar un balance estructural frente a las necesidades de autoconfianza, concentración y motivación. Así mismo un contrapeso en temas de difícil manejo como lo son el temor, ansiedad y la tristeza evidenciando el manejo de técnicas para la construcción conjunta de la aceptación ante el éxito y el fracaso. No solamente en el fisicoculturismo. De acuerdo con esto se recomienda tener un enlace que no solo en esta disciplina se tenga en cuenta la rama de la psicología deportiva sino también en todo aquello que requiera un trabajo emocional, mental y físico. Es decir, en todos los deportes a nivel mundial.

En cuanto a las emociones se debe continuar con el estudio, ya que, de los cuatro participantes, tres conocen sobre la motivación, pero la participante 1 aunque en su relato dice que ella no requiere de motivación, todo lo que refiere es motivación.

La característica en las motivaciones de los participantes prevalece el hecho de alcanzar uno o varios objetivos esto ya depende la contextualización o idealización que estos dispongan para alcanzarlos, y pese a ser diferentes en cada uno, el común denominador será la satisfacción

del deber cumplido, se recomienda desde lo anterior que se refuerce el autoconcepto para afianzar las motivaciones intrínsecas y extrínsecas.

Realizar psicopedagogía a los atletas para que aprendan a manejar sus emociones ante la frustración.

Realizar campañas de salud mental a los atletas de fisicoculturismo para que aprendan a reconocerse como seres que también pueden ser vulnerables y está bien.

Se recomienda que los atletas que se dediquen a esta práctica tengan un conocimiento teórico e histórico, ya que este les da un sustento más sólido, como estructurado y organizado para la ejecución, la práctica y la correcta preparación de este deporte, que en cuanto a lo psicológico de acuerdo a la historia puede ser ejemplo a seguir por los atletas dedicados al fisicoculturismo y a los que deseen incursionar en este gran deporte.

Por último, se recomienda que los participantes asistan a terapia psicológica, ya que todos requieren de atención ya sea para fortalecer la parte psicológica, o como terapia.

Limitaciones

Las limitaciones que se presentaron para el desarrollo de este trabajo investigativo tienen que ver con la muestra, su selección y su intervención con las entrevistas. en primera medida los atletas o preparadores que en principio se pretendía usar no tenían el tiempo o la voluntad para la colaboración con este proyecto, sus múltiples ocupaciones impedían o limitaban la ejecución de las entrevistas, los participantes que sí pudieron dar su colaboración con las entrevistas, dos de ellos fueron contactados, informados del proyecto pero la ejecución de la entrevista fue en el pueblo de Guateque (Boyacá) puesto que trabajan y residen en este pueblo, los otros dos fueron contactados en la ciudad de Bogotá, pero sus trabajos en preparación y competencia dificulto un poco ejecución de la entrevista, problemas técnicos con el programa de audio para las entrevistas también fue una dificultad para la óptima transcripción de las entrevistas a profundidad y un poco el desconocimiento de la historia del deporte del fisicoculturismo.

Referencias

- Arbinaga, Félix. (2011). Fisicoculturistas consumidores de esteroides anabolizantes y sus relaciones con la auto-descripción física y la ansiedad física social. *Universitas Psychologica*, 10(1), 137-147. Recuperado de: http://www.scielo.org.co/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1657-92672011000100012&lng=es&tlng=e
- Arbinaga, Félix. Y Caracuel, José. (2005). Precompetición y ansiedad en fisicoculturistas. *Revista de Psicología del Deporte*, 14 (2), 195-208 Recuperado de: <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=235119230002>
- Arias, I., Cardoso, T., Aguirre, H. & Arenas, J. (2016). Características psicológicas de rendimiento deportivo en deportes de conjunto. *Psicogente*, 19(35), 25-36. <http://doi.org/10.17081/psico.19.35.1206>
- Avendaño, A. Moreno, S. La actividad física y su incidencia en la auto estima, la depresión y la ansiedad, en deportistas de la institución educativa liceo nacional de Ibagué. *Ciencias Aplicadas al Deporte*. <http://revistas.ut.edu.co/index.php/edufisica>. Vol. 12 N. ° 26 pp. 100-117 octubre 2020 ISSN: 2027- 453 X
- Ballesteros, Matías Salvador, & Freidin, Betina, & Krause, Mercedes, & Borda, Pablo (2016). La práctica de actividad física entre varones y mujeres de clase media en el AMBA: motivaciones, percepción de beneficios y limitaciones para su continuidad. *Educación Física y Ciencia*, 18(2),1-20Recuperado de: <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=439949202001>

Bandura. A (1997). Teoría de la autoeficacia (A. Bandura): Un basamento para el proceso institucional. Volumen 4. Número 1.

Berrospe. R (2019). Psicología del deporte y motivación. Universidad de la República Uruguay Monografía (p. 35). [Berrospe, Rodrigo.pdf \(udelar.edu.uy\)](#)

Calvo, A. (20 agosto 2017) www.ibiza.es Recuperado de: <https://www.diariodeibiza.es/pitiuses-balears/2017/08/20/historia-fisicoculturismo-30059147.html>

Castro-López, Rosario, & Molero, David, & Cachón-Zagalaz, Javier, & Zagalaz-Sánchez, María Luisa (2014). Factores de la personalidad y fisicoculturismo: Indicadores asociados a la vigorexia. *Revista de Psicología del Deporte*, 23(2),295-300. Recuperado de: <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=235131674009>

Constante Salazar, Y (2018) “El fisicoculturismo en la composición corporal de los integrantes del gimnasio DE´darwin gym del cantón baños de agua santa.” Trabajo de grado. Recuperado de: <https://repositorio.uta.edu.ec/bitstream/123456789/27614/1/1805387303%20YORMAN%20ALEJANDRO%20CONSTANTE%20SALAZAR.pdf>

Cox. R. (2009). *Psicología del deporte. Conceptos y sus aplicaciones*. Madrid. Ed. Panamericana 6° edición. s.p. Recuperado de:

Darino, L (2020) *La práctica del fisicoculturismo y su relación con el desarrollo de trastornos psicológicos*. Monografía. Recuperada de: https://sifp.psico.edu.uy/sites/default/files/Trabajos%20finales/%20Archivos/tfg_leticia_darino_version_final_-.pdf

Facultad de Psicología, Universidad Antonio Nariño. (2019). *Misión y Visión*. Recuperado de: <http://www.uan.edu.co/facultad-de-psicologia>

- Flick, U (2012). Introducción a la investigación cualitativa (Aidea, ed), (original publicado en 2007).
- Flores. R, Giraldo. C, Bedoya. T. (2014) Representaciones sociales de cuerpo en cuatro hombres fisicoculturistas de la ciudad de Cali.
- García. J, Caracuel. J, Ceballos. O. (2014). Motivación y ejercicio físico y deportivo: una relación añeja. Revista internacional de ciencias sociales y humanidades. Ed. 1. Enero- Junio (2014). Recuperado de Redalyc: motivación y ejercicio físico deportivo: una añeja relación
- García-Naveira, Alejo (2010). El psicólogo del deporte en el alto rendimiento: aportaciones y retos futuros. Papeles del Psicólogo, 31(3),259-268. Recuperado de: <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=77815136005>
- Gracia, E. Categorías del culturismo. 2019. (s. p). Recuperado del proyecto de investigación fisicoculturismo justificación (1).docx - Documentos de Google .
- Gómez, A. Sierra, W. Aguayo, A. et al. (2020). Caracterización psicosocial de deportistas y reconocimiento de la importancia del psicólogo deportivo 1. Pensamiento psicológico. Vol. 18, Num, 2. (p. 9). REcuperado de: <https://doi.org/11144/Javerianacali.PPS|18-2.cpdf>
- Hernández, S, R. Fernández, C. Y Baptista, M. (2014). Metodología de la Investigación Sexta Edición. McGraw-Hill Education. 736 (6).
- Hernandez, Fernandez y Sampieri (2014) Metodología de la investigación, sexta edición ISBN: 978-1-4562-2396-0

- López Becerra, Nubia Ibeth (2011). Relación entre factores motivacionales y niveles de ansiedad en porristas en precompetencia. *International Journal of Psychological Research*, 4(1),80-91. Recuperado de: <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=299022819010>
- López, Morelo, Zagalas (2014). Factores de la personalidad y el fisicoculturismo. Indicadores asociados a la vigorexia. *Revista de psicología del deporte*. (p. 2). Recuperado de: Redalyc.Factores de la personalidad y fisicoculturismo: Indicadores asociados a la vigorexia
- Mazón, Atiencia, Cabrera. (2017). Factores psicológicos asociados a la vigorexia en los usuarios de los gimnasios del Azuay en el periodo 2016- 2017. *Revista electrónica de psicología Iztacala*. (P. 130, 132, 134).(PDF) factores psicológicos asociados a la vigorexia en usuarios de gimnasios del azuay en el periodo 2016-2017 (researchgate.net)
- McClelland y Atkinson (1998) Teoría del logro, poder y afiliación.
- Menéndez Santurio, José Ignacio, & Fernández-Río, Javier (2017). Responsabilidad social, necesidades psicológicas básicas, motivación intrínseca y metas de amistad en educación física. *RETOS. Nuevas Tendencias en Educación Física, Deporte y Recreación*, (32),134-139. Recuperado de: <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=345751100027>
- Najar. J, (2016). Composición corporal y síntomas de dismorfia muscular en fisicoculturistas, competidores y creativos. (p. 7). Recuperado de: <chrome-extension://efaidnbmnnnibpcajpcglclefindmkaj/viewer.html?pdfurl=https%3A%2F%2Fcore.ac.uk%2Fdownload%2Fpdf%2F80533709.pdf&clen=772484&chunk=true>
- Otzen, T. Y Manterola, C. (2017). Técnicas de muestreo sobre una población a estudio. *Int. J. Morphol.*, 35(1), 227-232. Recuperado de: <https://scielo.conicyt.cl/pdf/ijmorphol/v35n1/art37.pdf>

- Palmi Guerrero, J., & Riera Riera, J. (2017). Las competencias del deportista para el rendimiento. Cuadernos de Psicología del Deporte, 17(1),13-18. Recuperado de: <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=227050474002>
- Pérez, E. y Caracuel, J.C. (1997). Psicología de la Motivación y la Emoción, Sevilla, Cronos.
- Psicología Online (2018). La motivación en el deporte, teorías, clasificación y características. (s, p). Consultado el 03 de noviembre de 2021. Recuperado de: <https://www.psicologia-online.com/la-motivacion-en-el-deporte-teorias-clasificacion-y-caracteristicas-2629.html>
- Rascado, Rial, Isorna, Fernández. (2014). Niveles de rendimiento y factores psicológicos en deportistas en formación y reflexiones para entender la exigencia psicológica del alto rendimiento. Revista iberoamericana de psicología del ejercicio y el deporte. Volumen 9. N. 2. Recuperado de: <Dialnet-NivelesDeRendimientoYFactoresPsicologicosEnDeportistas-4941513.pdf>
- Salgado (2007). Investigación cualitativa: diseños, evaluación del rigor metodológico y retos. Universidad de san martín de Porres. Liberabit: 13.71-78. http://www.scielo.org.pe/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1729-48272007000100009
- Sampieri, R. (2014). Metodología de la Investigación: Las Rutas Cuantitativa, Cualitativa y Mixta (Primera ed.). McGraw-Hill.
- Ureña. P. (s, f). El entrenamiento psicológico en el deporte de alto rendimiento. ABRA. (p. 86). Consultado el día: 03 de noviembre de 2021. Recuperado de: <chrome-extension://efaidnbmnnnibpcajpcglclefindmkaj/viewer.html?pdfurl=https%3A%2F%2Frepository.una.ac.cr%2Fbitstream%2Fhandle%2F11056%2F18390%2FEI%2520entrenamiento%2520psicol%25C3%25b3%20Gico%2520en%2520el%2520deporte%2520de%2520alto%2520rendimiento.pdf%3fSequence%3D1&cIen=1156021>

- Valle. R. (2019). fisicoculturismo estructural, funcional. Una forma de concebir, practicar el culturismo y el acondicionamiento físico. Revista arbitrada interdisciplinaria Koinonia. (p. 196. Recuperado de: DOI: <http://dx.doi.org/10.35381/r.k.v4i8.276>
- Vásquez. A, López. J. (2019). Motivación extrínseca e intrínseca y satisfacción en la vida en deportistas universitarios. Enseñanza e investigación en psicología. 92(99). <https://www.revistacneip.org/index.php/cneip/article/view/61>
- Vásquez, A, Lopez, J. (2019) Motivación extrínseca e intrínseca y la satisfacción con la vida en deportistas universitarios. Recuperado de : <file:///C:/Users/mateu/Downloads/61-Article%20Text-127-1-10-20190711.pdf>
- Weinberg, R. y Gould, D. (1996). Fundamentos de psicología del deporte y del ejercicio físico. Barcelona: Ariel.
- Williams, C.A. y James, D.V. (2001). Science for Exercise and Sport. London: Routledge.

ANEXOS

Consentimiento Informado

Usted ha sido invitado(a) a participar en el estudio titulado “ LA INFLUENCIA A NIVEL PSICOLÓGICO Y MOTIVACIONAL EN LA PREPARACIÓN DE ATLETAS DEDICADOS AL FISICOCULTURISMO ”, el cual es desarrollado por la estudiante de X Semestre del programa de Psicología de la Universidad Antonio Nariño, German Andrés Dechamps Bautista; por lo que este estudio tiene fines totalmente educativos.

El objetivo principal de este estudio es Estudiar, analizar y demostrar la influencia a nivel psicológico y motivacional en la preparación de atletas dedicados al fisicoculturismo, por lo que su participación será totalmente anónima y los resultados no serán dados a conocer a ninguna persona, **las preguntas que se manejan en este estudio son preguntas de carácter personal y se deben responder de la manera más veraz posible.**

Como criterios de inclusión se contemplan los siguientes: ser partícipe y conocedor mínimo del tema de la investigación, ser de género masculino o femenino, deportista de alto rendimiento o aficionado en el deporte del fisicoculturismo y haber firmado y aceptado expresamente los requerimientos del consentimiento informado.

Como criterios de exclusión se contemplan el no conocer ni ser partícipe del tema de la investigación, no ser deportista de alto rendimiento o aficionado en el deporte del fisicoculturismo y no haber cumplido con los requisitos del consentimiento informado.

Dentro de este estudio se realizará una entrevista a profundidad, la realización de este no tendrá ningún beneficio y tampoco ningún riesgo para el participante dado que las actividades realizadas no son riesgosas para la salud e integridad del participante.

Por otro lado, su confidencialidad es totalmente segura dado que sus datos personales y sus respuestas estarán bajo el anonimato donde se respeta la integridad, la intimidad de cada individuo y donde no se expone al participante a ningún otro lector de sus respuestas.

La ejecución del instrumento se realizará por medio de grabación de audio.

Teniendo en cuenta que ha leído y entendido los criterios por los cuales está invitado a realizar este estudio, es necesario que en el siguiente párrafo firme si está de acuerdo con los mismos.

CONSENTIMIENTO INFORMADO

Yo _____, identificado(a) con C.D.

TI Otro Cual _____ No. _____, certifico que he sido

informado(a) con claridad y veracidad respecto de la actividad que realizará la estudiante

_____, quien me ha invitado a participar; se realizará una entrevista psicológica

sobre el tema de titulado " LA INFLUENCIA A NIVEL PSICOLÓGICO Y MOTIVACIONAL

EN LA PREPARACIÓN DE ATLETAS DEDICADOS AL FISICOCULTURISMO " , esta será

grabada en audio para poder anotar de forma textual lo que nos dice el colaborador. Actuó de una

manera consecuente, libre y voluntariamente, como colaborador(a) contribuyendo a este ejercicio

de forma activa. Soy conocedor(a) que me puedo retirar u oponerme al ejercicio o actividad

académica cuando lo consideré conveniente sin necesidad de justificación alguna, que no me

harán una devolución escrita y que no es una intervención con fines psicológicos.

Se respeta la buena fe, la confiabilidad e intimidad de la información por mí suministrada, lo

mismo que mi seguridad física y psicológica.

Participantes

Firma

Nombre

Documento

Investigador

Firma

Nombre

Documento

LA INFLUENCIA A NIVEL PSICOLÓGICO Y MOTIVACIONAL EN LA PREPARACIÓN DE ATLETAS DEDICADOS AL FISICOCULTURISMO.

Cuestionario...

1. Fisicoculturismo

- ¿Conoce Ud. la historia del fisicoculturismo?
- ¿Cómo cree que se define y se conoce el fisicoculturismo en el país?
- ¿Cree que hay estigmas frente a este deporte?
- ¿Como fomenta a la práctica de este deporte?
- ¿Cómo considera que ha evolucionado el fisicoculturismo en Colombia, de acuerdo a sus vivencias como deportista?

2. Nivel Motivacional

- ¿Qué conoce Ud. por motivación?
- ¿Cómo influye la motivación en la práctica del fisicoculturismo?
- ¿Cuál cree que sería la motivación más grande para un atleta dedicado al fisicoculturismo?
- ¿Cuáles considera serían los factores de motivación internos y externos para la preparación de atletas dedicados al fisicoculturismo?
- ¿Considera que es posible que un atleta pueda experimentar niveles motivaciones que vayan en contra de la práctica de este deporte?

3. Nivel psicológico

- ¿Cree usted que los aspectos psicológica son importantes para la correcta práctica del deporte del fisicoculturismo?
- ¿Como se prepara psicológicamente un deportista antes de una competencia?
- ¿Cree que la preparación mental es relevante como parte de la preparación de atletas dedicados al físico culturismo?
- ¿Considera que una preparación psicológica sin la adecuada orientación puede afectar a los atletas dedicados al fisicoculturismo?, si su respuesta es positiva, indique la razón
- ¿En su concepto, cual puede ser el aporte de la psicología a la práctica del deporte del fisicoculturismo?

ENTREVISTAS

Entrevista participante 1

E: Buenas tardes, aquí me encuentro con un participante que me va a colaborar en cuanto a mi trabajo de grado sobre la influencia a nivel psicológico y motivacional en la preparación de atletas dedicados al fisicoculturismo.

El participante ya tiene conocimiento, qué es un trabajo netamente académico y no se revelará en ningún momento su identidad ni nada relacionado al respecto.

Entonces comenzamos, ¿conoce usted la historia del fisicoculturismo?.

P. 1: Pues en realidad tengo conocimiento de sus inicios, en cuanto a que se formó como una competencia simplemente estética a nivel del desarrollo muscular.

E: ¿Cómo cree que se define y se conoce el fisicoculturismo en el país?

P 1: Bueno pues actualmente en Colombia digamos que ha sido un poco más conocido en los últimos años por el tema de toda esta influencia de la vida fitness, pero en realidad las competencias de fisicoculturismo están, digamos que están las conocidas por las gentes que se mueven en los gimnasios, digámoslo así.

E: ¿Cree que hay estigmas referentes a este deporte?

P 1: Sí claro, ósea mucha gente piensa que no tiene nada de estético. Que todas las sustancias que se usan alrededor del desarrollo muscular son dañosas para el cuerpo, lo cual algunas si lo son. A nivel de competencia muchos lo usan, pero sí, el desconocimiento crea estigma.

E: ¿Cómo fomenta usted a la práctica de este deporte?

P 1: Bueno, pues yo lo fomento con familiares y amigos de qué es un deporte que ayuda muchísimo a la salud que el desarrollo muscular va a dar una buena vejez y simplemente tener activo tu cuerpo Te va a ser una persona más feliz más activa esa es la manera,

E: ¿Cómo considera usted que ha evolucionado fisicoculturismo en Colombia de acuerdo a sus vivencias como deportista?

P 1: Ok pues, ha evolucionado últimamente mucho porque hace 5, 10 años, no se veían tantas competencias como hoy en día, el calendario anual, siempre ha tenido más fechas, digamos que últimamente es un poco más conocido gracias a muchos influenciadores que tienen en sus redes muchísimos seguidores y pues digamos que eso le da mucho más reconocimiento e ilusión al tema.

E: ¿Que conoce usted por motivación?

P 1: Bueno motivación yo creo que es cualquier detonante que te impulse a tomar acción sobre algo que uno quiere.

E: ¿Cómo influye la motivación en la práctica del fisicoculturismo?

P1: Bueno pues yo creo que es la base de cualquier acción, pero en el fisicoculturismo creería que es una base muy importante. Sí, digamos que de la mano con la disciplina es la motivación que te va a llevar a tener un resultado en cuanto al cambio físico que es lo que busca es lo que busca el fisicoculturismo.

E: Cuál cree que sería la motivación más grande para un atleta dedicado al fisicoculturismo?

P1: Ganar, ganar sobre la tarima un campeonato.

E: ¿Cuáles considera que serían los factores de motivación internos y externos para la preparación de atletas dedicados al fisicoculturismo?

P1: Bueno hay muchos que se mueven sobre la parte sentimental, tienen muchos, muchos sentimientos que son los que los mueve. Ehhh, no sé, sería he muy atrevido de mi parte decir que a algunos los mueve la tristeza el amor no sé, pero internamente digamos que es un, un tema de superación de que cada quien es capaz de llegar a su límite y tal vez pasarlo. Bueno externo, la motivación externa será es el cambio físico el verse frente al espejo y ver los cambios, esa sería la motivación externa.

E: ¿Considera que es posible que un atleta puede experimentar niveles motivacionales que vayan en contra de la práctica de fisicoculturismo?

P1: Un atleta creería que sí, de pronto ehhh, en el transcurso de su vida se encuentre con alguien o con alguna situación que lo, que lo motive a salirse del camino del atletismo del fisicoculturismo. No sé de pronto el trabajo, ehhh, si no está de lleno, no tiene una vida enfocada al fisicoculturismo, ehhh tal vez el trabajo o su pareja lo puede motivar en contra de sus objetivos en el fisicoculturismo.

E: ¿Cree usted que los aspectos psicológicos son importantes para la práctica del deporte del fisicoculturismo?

P1: Claro que sí, porque una persona que esté desmotivada, ya sea porque no tiene un balance en sus sentimientos en sus pensamientos. Eso es lo que va a hacer es que su motivación se vea afectada y sin motivación, no creo que haya el mismo resultado.

E: ¿Cómo se prepara psicológicamente un deportista antes de una competencia?

P1: Bueno pues antes de una competencia, un atleta está totalmente devastado porque antes ha tenido que sufrir un entrenamiento bajo de carbohidratos, qué eso es lo que conlleva a tener un estado de ánimo muy muy bajo siempre va a estar triste todo lo va a haber amargado. y su

motivación principal va a estar en mostrarse en la tarima, finalizar todo este proceso y hacer lo mejor con mucha gente piensa que no tiene nada de este rico desconocimiento.

E: ¿Cree que la preparación mental es relevante como parte de la preparación en atletas dedicados al fisicoculturismo?

P1: Si, la preparación mental yo digo que es algo, algo fundamental porque el cuerpo y la mente de un atleta tiene que pasar por sufrimiento para llegar a este nivel de competencia

E: ¿Considera que una preparación de la competencia psicológica sin la adecuada orientación puede afectar a los atletas dedicados al fisicoculturismo?

P1: Si creería una preparación profesional a nivel de los sentimientos, los pensamientos, el saber si uno está bien internamente, es vital, es vital para continuar en el proceso.

E: ¿En su concepto cual podría ser el aporte desde la psicología a la práctica del fisicoculturismo?

P1: Bueno pues el aporte puede ser el, para mí, puede ser el apoyo que puede tener un atleta a nivel psicológico en estos momentos de dificultad tan grandes, Qué es la final, la parte final de la preparación en la cual se sufre más.

E: Listo, muchas gracias.

P1: Muchas gracias.

Participante 1 entrevista fisicoculturismo.

E: Buenas tardes nos encontramos en estos momentos con eh, una participante que me va a colaborar eh, con el cuestionario frente a mi tema de grado que es la influencia a nivel psicológico y motivacional en la preparación de atletas dedicados al fisicoculturismo. Esto es un tema netamente académico con fines netamente académicos que se va a realizar por medio de audio. Entonces inició con la primera pregunta.

E: ¿Conoce usted la historia del fisicoculturismo?

P2: He visto documentales, pero a fondo no.

E: Ok. ¿Cómo cree que se define y se conoce el fisicoculturismo acá en Colombia?

P2: Es bastante (ininteligible) sabes, es bastante la cantidad de gente que piensa que esto es un tabú o que las personas que hacen eso, solamente son personas que se inyectan, pero no saben que hay detrás de una preparación la alimentación, el entrenamiento, las horas de cardio, la gente lo ve como más como un tabú, un chico lleno de tatuajes, así mismo ven a un hombre o una mujer con músculos, con el cuerpo diferente.

E: ¡Perfecto! ¿Cree que hay estigmas frente al deporte del fisicoculturismo?

P2: Bastante (ríe), bastante y más por el tema de la farmacología, pues hay fisicoculturismo natural pero claro que el que más se ve a nivel nacional y mundial es el fisicoculturismo con ayuda farmacológica, entonces la gente piensa que eso es fatal, mejor dicho, es terrible.

E: ¿Cómo fomentas tú, la práctica de este deporte?

P2: No lo fomento, no porque es una decisión propia, la persona debe saber qué es lo que quiere y yo no puedo llegar a una persona y decirle, ay no has fisicoculturismo porque va a pasar esto. (al hablar se enreda). No sería tan poco ético de mi parte más como entrenadora personal

decirles hagan esto sabiendo que detrás de, hay farmacológicas que pueden tener efectos secundarios en cuanto a temas de salud, entonces en realidad no lo fomento.

E: ¡Perfecto! ¿Cómo consideras que ha evolucionado el fisicoculturismo en Colombia y de acuerdo a tus vivencias como deportista?

P2: Uff, bastante, de hecho, al comienzo veía un poco el miedo a nivel y ahorita si vas a una competencia, hay demasiada gente, eh, hay demasiado potencial, pero Colombia como en cualquier deporte, es un deporte difícil, de salir. Entonces, es complicado, ósea, si se ha visto buena evolución en cuanto a atletas, en cuanto a físico, pero digamos en cuanto a federaciones y eso poco.

E: ¡Perfecto! ¿Qué conoces tú como motivación?

P2: Pues es que motivación solo es una palabra si tu quieres ser atleta o deportista tienes que ser disciplinado y comprometido, no siempre va a haber motivación, simplemente es motivación una palabra para mí.

E: ¿Cómo influye la motivación en la práctica del fisicoculturismo?

P2: (Ríe), Pues eh, es que ahí influye bastante y juega mucho también el papel de tu estado emocional. De tu estado anímico, porque en la mayoría de casos se ve personas que están, que se levantan tristes, se levantan melancólicos, no entrenan, se salen de dieta, entonces si influye mucho. Por eso te digo que no es tanto de motivación si no es más a la disciplina, vuelvo al tema anterior.

E: O.k. ¿Cuál cree que sería la motivación para el atleta dedicado al fisicoculturismo?

P2: La motivación, sería los sueños, el propósito, en mi caso, digamos yo soy una persona que, si me propongo algo, lo hago, lo hago, lo hago, hasta que lo cumpla. Entonces es eso, levantarte y decir, (juepucha) lo hice, o digamos también, es un compromiso que se adquiere es

contigo, si?, no le vas a faltar a tu preparador, no le vas a faltar a la persona que te acompaña entrenando, si, como se yo, si no, te vas a faltar a ti. Y para mí eso es lo más importante, como mantener tu palabra contigo.

E: Perfecto. ¿Cuáles crees que serían los factores de motivación internos, me refiero a todo el tema de digamos de sentimientos, eh, me refiero a esos factores de sentimientos que te impulsan a ti internamente a hacer lo que te guste el fisiculturismo y las motivaciones externas que te impulsen a cumplir un sueño, alguna meta para este deporte?

P2: Las internas personalmente para mi es, eh, superar varias crisis a nivel de salud que he tenido que pasar, varias experiencias que han sido bastante fuertes para la vida que he llevado, pues tampoco ha sido bastante tiempo, entonces eso es como digámoslo así mismo, mi motivación es levantarme y decir (juemadre) hace dos meses estaba hospitalizada, no podía comer, no podía entrenar y ver que ahora si lo puedo hacer, eso para mí es actualmente mi motivación, no es que ay hoy me levante feliz, me levante triste porque las emociones y el estado anímico cambian frecuentemente, entonces no. Y externas estoy averiguando, porque todo cambia. Todo cambia, los gustos cambian, las pasiones pueden cambiar, entonces aún no.

E: ¡Perfecto! Entonces, ¿consideras que es posible que un atleta pueda experimentar niveles de motivación que vayan en contra de la práctica de fisiculturismo?

P2: Sí claro, claro, hacer ese tipo de dietas tan extremas, hacer ejercicio que te dejan exhausto, que vas a competir tiene que hacer dos cardio de una hora, obviamente eso va a jugar en contra porque va a decir, ay no otra vez va a hacer esto, suelen verse personas afectadas con temas de salud en cuanto a desórdenes alimenticios, entonces todo eso siempre va a ir en contra, por eso hay que ser muy fuerte, no solo físicamente, tener musculo si no, trabajar demasiado la parte emocional y mental, creo que es lo más importante.

E: De acuerdo. ¿Cree usted que los aspectos psicológicos son importantes para la correcta práctica del fisicoculturismo?

P2: Bastante, bastante. De hecho lo digo por experiencia propia descuide mucho mi parte mental el año pasado , ehhh todo a final de año se afectó mucho porque también caí en crisis de salud, en varios temas del metabolismo y esa parte, no haber trabajado la parte mental, jugó un papel en contra y de hecho me costó una competencia porque caí en depresión, entonces fue bastante duro, pero nada para mi siempre es importante que tu vayas acompañada no solo de una persona que explote tu físico, que te guíe sino que también que ayude tu parte mental, que te estabilice, que te haga crecer, hay que entrenar, el cerebro hay que entrenarlo como un músculo.

E: Correcto. ¿Cómo se prepara psicológicamente un deportista antes de una competencia?

P2: En mi caso, yo tengo terapeuta, ehhh yo hablo con ella, ella me dice que si hice las pautas, yo estoy haciendo meditación más o menos dos horas en el día, y antes de competencia tienes que parar en el espejo y decir (juepucha) para esto estoy, para esto voy, voy para adelante, voy a ganar, ósea siempre tienes que ser como muy positivo porque es fuerte llegar y de pronto ver demasiados atletas con excelentes cuerpos, personas que tienen años de trayectoria, digamos en mi casa yo era novata, entonces hay que tener bastante fuerza y motivarse uno solo

E: ¿Cómo cree que la motivación mental es relevante para la preparación de atletas dedicados al fisicoculturismo?

P2: Voy a lo mismo, si tú tienes algún problema psicológico, ehhh no te concentras ni en lo que debes hacer, ni vas a hacer, ni en lo que vas a lograr, entonces tienes que estar siempre como muy presente en lo que estás haciendo. Entonces si tu estas entrenando, tienes que estar netamente en eso para que se vea la evolución, pero si tu estas entrenando y estás pensando, no,

me paso este problema, no hice esto aquello, entonces eso va a producir un desequilibrio a nivel hormonal, a nivel físico, a nivel de todo, entonces afecta bastante no tener una, in equilibrio psicológico, para mí es.

E: ¿Considera que una preparación psicológica sin una adecuada orientación puede afectar a los atletas dedicados al fisicoculturismo?

P2: Bastante y se han visto casos de personas que se han dado a la exigencia del deporte que se terminan suicidando, que terminan en depresión, que terminan en una clínica, que terminan aislándose de las personas, entonces si hay muchos casos que en ese tema o que están en su reparación y de un momento a otro la botan, empiezan a comer en exceso, su cuerpo cambia, su mentalidad cambia, porque nunca hubo como un trabajo psicológico detrás de eso.

E: O.k. Por último, en su concepto. ¿Cuál puede ser el aporte de la psicología en la práctica del deporte?

P2: Mucho, bastante, de hecho, vuelvo a lo mismo, vuelvo y te digo, cuando yo empecé con este trabajo psicológico y mental de hecho lleva ya bastante tiempo, vi un cambio y de hecho veo que ahorita estoy más fuerte para empezar mis preparaciones, empezar mi preparación, entonces si tú estás estable emocional y psicológicamente es muy fácil sacar un proceso como estos, una preparación ¿porque tu ya estás enfocado y sabes que estás haciendo esto y lo está haciendo por lago y no tiene tu mente, de digamos, cayendo, cayendo pensamientos, que te van a sacar de o te van a hacer desviar, para mí eso es súper importante y en serio la persona que domina su mente, domina todo,

E: ¡Vale, muchísimas gracias!

Entrevista participante 3.

E: Buenas tardes, nos encontramos aquí con, eh; uno de los participantes el cual será colaborador con el estudio titulado “La influencia a nivel psicológico y motivacional en atletas dedicados en la preparación del fisicoculturismo”, el cual es desarrollado por un estudiante de décimo semestre del programa de psicología de la Universidad Antonio Nariño, quien les habla German Andrés Dechamps Bautista. Por lo que esta investigación tiene solamente fines educativos. El objetivo principal de este estudio es analizar, estudiar y demostrar la influencia que tiene influencia a nivel psicológico y motivacional en atletas dedicados en la preparación del fisicoculturismo, por lo que su participación será totalmente anónima y los resultados no serán dados a conocer a ninguna persona, las preguntas que se manejan en este estudio son de carácter personal y deben responderse de manera verás y de la mejor manera posible.

E: Cómo conoce usted, ¿o conoce usted la historia del fisicoculturismo?

P3: En este momento no tengo idea de cómo nace.

E: ¿Cómo cree y se conoce el fisicoculturismo en el país?

P3: El fisicoculturismo nace para las personas de este país más como por la estética corporal y los cambios físicos que se pueden adquirir a la metodología del entrenamiento que se lleve.

E: ¿Cree que hay estigmas frente a este deporte?

P3: Frente a este deporte total hay mucha estigmatización por los rumores que se tornan en cuestión de los cambios físicos de las personas.

E: ¿Cómo fomenta a la práctica este deporte?

P3: Ehhh, lo más óptimo para la fomentación de este deporte es en cuestión de la salud de llevarla a conciencia, de que es el trabajo que se hace constante y diario en el gimnasio para tener

una óptima salud, para tener una (tartamudea) optima, bueno para optimizar su crecimiento personal, su, eh, crecimiento físico hablamos de lo muscular, su capacidad de mejorar aspectos personales, este aparte de estéticos valga la redundancia y mejorar todo lo que es el sistema inmunológico que está en medio de la actividad física.

E: ¿Cómo considera que ha evolucionado el fisicoculturismo en Colombia? De acuerdo con sus vivencias como entrenador o deportista.

P3: En este caso ha mejorado y más que todo es por la y a raíz de la pandemia la mayoría de las personas han preferido salir de esa vida sedentaria para ejercitarse por medio de este deporte y de otros deportes para optimizar su salud. Entonces ha sido entre comillas un beneficio también lo que ha pasado con la pandemia no, últimamente. Anteriormente la gente lo hacía solamente por estética y tener su cuerpo de playa únicamente.

E: ¿Que conoce usted por motivación?

P3: Motivación, dependiendo hay muchos casos de motivación, hay gente que busca el deporte como la alternativa de salir de los problemas, de salir de alguna crisis emocional,

Entonces muchas veces estas circunstancias de la vida son motivo y valga la redundancia para salir adelante con el deporte, oxigenar, mentalizarse y estar saludable físicamente bien.

E: ¿cómo influye la motivación en la práctica del fisicoculturismo?

P3: La motivación es muy fundamental porque hay días que tenemos la energía baja, entonces al verte al espejo, al ver los cambios entonces física y psicológicamente es un motivo especial para seguir entrenando independientemente que estés agotado o cansado.

E: ¿Cuál cree que sería la motivación más grande para un atleta dedicado al fisicoculturismo?

P3: La motivación más grande en el fisicoculturismo, en los que compiten es ganar cualquier competencia. Pero para las personas que no compiten, es verse bien estéticamente, saludable, estar en óptimas condiciones. Es lo más gratificante de este y cualquier deporte.

E: ¿Cuáles considera que serían los factores de motivación internos y externos para la motivación de los atletas dedicados al fisicoculturismo?

P3: Los internos y externos, normalmente uno y cualquier persona compita, el fisicoculturismo es llegar en óptimas condiciones a los campeonatos que se ejecutan y así mismo dar el punto que se requiere para estar sino de campeón entre los cinco primeros.

E: ¿Considera que es posible que un atleta pueda experimentar niveles motivacionales que vayan en contra de la práctica de este deporte?

P3: La mayoría lo defiende a capa y espada, pero las personas que en su defecto no utilizan ciertos tipos de ayudas no naturales son los que se encargan de estigmatizar la dimensión que da este deporte y es ahí donde vienen muchas conclusiones encontradas y se puede decir que mala disposición de ciertas personas también, pero lo mismo por el abuso, y o identificar bien que es lo que la persona quiere.

E: ¿Cree usted que los aspectos psicológicos son importantes para la correcta práctica del fisicoculturismo?

P3: Total, total porque si la persona psicológicamente no está bien se puede dejar llevar por cualquier persona que le pueda causar un daño no tanto emocional sino también en su salud por aplicar ciertas prácticas valga la redundancia de nuevo, que no lo conllevan a un estado de salud a futuro no, porque en el momento inmediato empiezan a utilizar esa práctica, se ven los beneficios, pero al no continuarlos se llega con los años, con el tiempo se ven las repercusiones.

E: ¿Cómo se prepara psicológicamente un deportista antes de una competencia?

P3: Antes de una competencia tiene que estar es en paz, en paz y calmado, porque los niveles de estrés que se manejan son supremamente altos, ehhh la deshidratación, la falta de carbohidratos, los entrenamientos, entonces hay que tener mucha calma, psicológicamente preferiblemente tiene que estar uno muy bien calmado porque si no daña la preparación,

E: ¿Cree que la preparación mental es relevante como parte de la preparación en atletas dedicados al fisiculturismo?

P3: No para nada es relevante, todo tiene que ser mental, tanto como y tanto como mental psicológicamente tiene que estar bien, porque cualquier desvío en el entrenamiento o preparación puede quedar ahí en vilo y se puede dañar entonces mentalmente estar conectados, psicológicamente concentrado en la preparación y todo lo que se hace.

E: ¿Considera que una preparación psicológica sin una adecuada orientación puede afectar a los atletas dedicados al fisiculturismo?

P3: Total, tiene que estar preparado psicológicamente y la persona que lo prepara tiene que estar en óptimas y apto para el fin del atleta.

E: En su concepto, ¿cuál puede ser el aporte de la psicología en la práctica en el deporte del fisiculturismo?

P3: El aporte es mas en lo emocional porque muchas veces volvemos a la falta de ciertas ingestas de comidas como la hidratación, como los carbohidratos, en lo psicológico la persona que te prepara tiene que estar siempre ahí de la mano del atleta, para hacer que la persona no decaiga, porque muchas veces llego el momento de desespero de la persona, de entrar en esa ansiedad de comer lo que no se debe y así sea un pequeño dulce muchas veces hay que dominarlo porque puede

dañar una preparación y ahí es donde la persona psicológicamente te está colaborando te tiene que ayudar a ser fuerte visualizar y enfocarse, siempre en lo que uno quiere llegar a conseguir.

E: ¡Muchas gracias!

Entrevista participante 4

E: Buenas tardes, nos encontramos aquí con uno de los participantes el cual será colaborador con el estudio titulado “La influencia a nivel psicológico y motivacional en atletas dedicados en la preparación del fisicoculturismo”, el cual es desarrollado por un estudiante de décimo semestre del programa de psicología de la Universidad Antonio Nariño, quien les habla German Andrés Dechamps Bautista. Por lo que esta investigación tiene solamente fines educativos. El objetivo principal de este estudio es analizar, estudiar y demostrar la influencia que tiene influencia a nivel psicológico y motivacional en atletas dedicados en la preparación del fisicoculturismo, por lo que su participación será totalmente anónima y los resultados no serán dados a conocer a ninguna persona, las preguntas que se manejan en este estudio son de carácter personal y deben responderse de manera verás y de la mejor manera posible.

E: Como conoce usted, ¿o conoce usted la historia del fisicoculturismo?

P4: Sí.

E: ¿Que conoce de la historia?

P4: el fisicoculturismo nació hace más o menos en 1980 con Sir Arthur Doyle, el famosísimo escritor de Sherlock Holmes. Sir Arthur, Sean Paul Donnet, también fue fisicoculturista más o menos en los 40's, se dio a conocer con actores de cine de los 30's y 40's que fueron los que empezaron a motivar a Arnold Schwarzenegger a ser fisicoculturista, el impulsor de esto fue Joe Weider que mucha gente conoce, más o menos de los 50's en adelante.

E: ¿Cómo cree y se conoce el fisicoculturismo en el país?

P4: Como una actividad deportiva, pero así que tenga una connotación no, hasta ahorita este año ha tratado de dar como un margen por los eventos que están haciendo de Medellín, otros eventos que están haciendo en Calí, aquí desafortunadamente en Bogotá no tiene un impulso,

debería por ser la capital de Colombia pero no. Ehhh fisiculturistas como Esteban Fuquene, como Luis Jose, como lo ha sido Marco Cardona, como lo ha sido Armando Villa, han tratado de impulsar este deporte pero todavía falta muchos patrocinios por lo que son muy costosos dedicarse a esto.

E: ¿Cree que hay estigmas frente a este deporte?

P4: Si claro, sobre todo con la gente que dice que esto es solo química, es solo chuzo, no tiene presente que esto es dedicación, es prepararse todos los días, dedicación, pesar comidas, la alimentación, la inversión que toca hacer, eso no es solo llegar a un gimnasio chuzarse y ya.

E: ¿Cómo fomenta a la práctica este deporte?

P4: Con los pelados que yo comienzo a entrenar ehhh, mejorándoles el estado físico y la salud. Ya cuando quieren iniciar algo a nivel competitivo no generar como lo están haciendo mucha gente, mucho influencer de hoy en día, el proceso de uno a uno, tres meses no, cuando yo preparo a alguien es un proceso mínimo de un año, para que me empiece a conocer y el sacrificio que se requiere con eso

E: ¿Cómo considera que ha evolucionado el fisiculturismo en Colombia? De acuerdo a sus vivencias como entrenador o deportista.

P4: Bueno por la cantidad de gente que hoy en día está practicando esto, estamos hablando de hace unos quince años que siempre eran los mismos que estaban compitiendo, ahorita hay mucho pelado, todavía mucho preparador que se está levantando buenos, ahorita hay mucho man que están a nivel internacional, que está ayudando a fomentar bastante este deporte y esto está motivando a que mucho pelado se dedique a esto.

E: ¿Que conoce usted por motivación?

P4: Como motivación, como lo que yo gano, lo que yo he logrado, es como ver ese progreso que yo he hecho, es como ver como estaba yo hace 10 años y como estoy ahorita y como me voy a ver mas adelante, como voy a mejorar esas pautas, como voy a mejorar todos esos procesos que he sacado adelante y asi me motivo yo.

E: ¿cómo influye la motivación en la práctica del fisicoculturismo?

P4: Ja, ese proceso es como ver, vuelvo y le repito es como usted tomarse una foto ahorita que esta comenzando y tomarse una foto durante un, dos años y ver ese proceso es la motivación entonces usted dice, si he mejorado, si soy una persona obesa y tuve malos hábitos alimenticios y me dio por cambiarlo y ver las fotos que tengo ahorita al verme bien, me estoy motivando a tener que continuar eso y no mantenerme en ese estilo de vida que no me estaba llevando a ningún lado.

E: ¿Cuál cree que sería la motivación más grande para un atleta dedicado al fisicoculturismo?

P4: patrocinio, que así como hay muchas, eh, empresas que patrocinan el futbol, por ejemplo; generaran patrocinio para los atletas que estamos metidos en este cuento, sería lo mejor.

E: ¿Cuáles considera, sería los factores de motivación internos y externos para la motivación de los atletas dedicados al fisicoculturismo?

P4: Internos los suplementos, la alimentación, manejar los, los, las etapas depresivas porque cuando no todo se consigue entonces que sea la mano de un muy buen preparador y que lo sepa llevar por ese, esa senda de entrenamiento y que le explique que esto o es de la noche a la mañana si no que esto es un proceso que puede ser largo pero que va a llegar a un punto bueno, el hecho de que usted se pare en una tarima y no porque viva en una etapa depresiva en la que hoy usted se ve bien y mañana no, entonces voy a tirar todo a la basura y no voy a querer seguir con esto, si no mantenerlo ahí. Y externos, eh, hacerle entender a la persona que se va a dedicar a esto que esto

no es barato, que si usted se quiere meter en esto le toca invertir y no estoy hablando de suplementación, no estoy hablando de química si no estoy hablando de la alimentación y el 80% de los resultados que usted maneje va a ser la comida.

E: ¿Cómo Considera que es posible que un atleta pueda experimentar niveles motivacionales que vayan en contra de la práctica de este deporte?

P4: Me repite la pregunta.

E: ¿Cómo Considera que es posible que un atleta pueda experimentar niveles motivacionales que vayan en contra de la práctica de este deporte?

P4: Si puede ser posible, desafortunadamente cuando uno está comenzando en este deporte, cualquier agente externo le toque o le llegue a pasar puede ser ir en contra de lo que uno está preparando. He conocido atletas que llevan una muy buena preparación, el simple hecho de que una enfermedad, una gripa o que se muera un familiar, le puede echar todo el proceso abajo y la depresión para una persona que está en esto, en este punto por los picos que está presentando puede ser muy grave.

E: ¿Cree usted que los aspectos psicológicos son importantes para la correcta práctica del fisicoculturismo?

P4: Si claro, porque es que en esto se manejan dos picos, o es depresivo o es agresivo y cuando la persona empieza a practicar esto cuando están por ejemplo utilizando química en este deporte aflora esto, y p hay personas que se vuelven depresivas, que para todo es que no me veo bien, es que me siento mal, es que por ejemplo si yo no me estoy chuzando no voy a dar mi punto, no puedo entrenar bien, como hay otras que las que son diferentes cuando se aplican algún tipo de ayuda ecogénica se vuelven entonces es agresivas y no se les puede decir nada, se vuelven violentas.

E: ¿Cómo se prepara psicológicamente un deportista antes de una competencia?

P4: Por lo menos unos 15 días antes eh, uno trata deee, de las cosas que uno habitualmente hace, eh, apartarlas, dedicarse solo a su entrenamiento y la dieta que tiene que llevar. Si uno es un preparador, uno es entrenador. Por lo menos corta con sus clientes en ese momento, porque uno sabe que si va a estar en un tipo muy alto de estrés uno puede llegar a ser agresivo con esas personas, uno prefiere mantenerse enfocado en su rutina, en su entrenamiento y en su proceso de dieta para llegar a punto de competencia.

E: ¿Cree que la preparación mental es relevante como parte de la preparación en atletas dedicados al fisiculturismo?

P4: No para nada, en esto tiene uno que mentalizarse que y cuales son sus objetivos, mentalizarse en lo que uno esta consiguiendo, si uno se deja llevar, por el estrés, por las emociones ahí, puede que el proceso se le venga al piso.

E: ¿Considera que una preparación psicológica sin una adecuada orientación puede afectar a los atletas dedicados al fisiculturismo?

P4: Sí y lo he visto, he visto atletas que en etapas depresivas se han llegado a suicidar por no llevar un buen pre, eh, buen preparado y buena guía psicológica.

E: En su concepto, ¿cuál puede ser el aporte de la psicología en la práctica en el deporte del fisiculturismo?

P4: La guía para que esa persona entienda que en el proceso que usted está entienda que o puede dejar llevarse emotiva, eh, por la emoción de, de, querer las cosas ya, que si esa persona está ahí le sepa explicar si su psiquis está muy alta o baja, esta depresivo, esta agresivo porque cuando las personas son demasiado depresivas pueden llegar al punto del suicidio cuando no ven, no se sienten con esa motivación, se miran a un espejo y no se ven como lo que ellos quieren es

muy parecido, a la bulimia y anorexia, el que practica es anorético, se mira al espejo y se ve gordo, el del bulímico es caso parecido, hoy puedo tener hambre y como, como y como, pero tengo que vomitar porque no me quiero ver gordo. En esto pasa lo mismo usted puede que se mire en un espejo y pueda que no se vea tan grande, tan tratado como quiere y usted puede llegar a atentar contra eso. La guía psicológica es muy buena para que a la gente la enfoquen en el camino, pues de cierto modo los fisicoculturistas sufrimos de algo que se llama vigorexia que es un desorden alimenticio en el que uno consiste en comer muchas comidas al día entonces es dar la guía para que esa persona lo sepa hacer y no pueda recaer en esto.

E: ¡Vale, muchas gracias!

Tabla 1

La Influencia a Nivel Psicológico y Motivacional en la Preparación de Atletas Dedicados al Fisicoculturismo.

Categoría				
de Análisis	Participante 1	Participante 2	Participante 3	Participante 4
Género	Femenino	Masculino	Masculino	masculino
	-He visto documentales, pero a fondo no.	-Pues en realidad tengo conocimiento de sus inicios, en cuanto a que se formó como una competencia simplemente estética a nivel del desarrollo muscular. -	No en este momento no tengo idea de cómo nace. El fisicoculturismo nace para las personas de este país más como por la estética corporal y los cambios físicos que se pueden adquirir a la metodología del entrenamiento que se lleve.	El fisicoculturismo nació hace más o menos en 1980 con Sir Arthur Doyle, el famosísimo escritor de Sherlock Holmes.
Historia	-es bastante (ininteligible) sabes, es bastante la cantidad de gente que piensa que esto es un tabú o que las personas que hacen eso, solamente son personas que se	Bueno pues actualmente en Colombia digamos que ha	En este caso ha	Sir Arthur, Sean Paul Donnet, también fue fisicoculturista más o menos en los 40's, se dio a conocer con actores de cine de

inyectan, pero	sido un poco	mejorado y más	los 30's y 40's que
no saben que	más conocido en	que todo es por la	fueron los que
hay detrás de	los últimos años	y a raíz de a	empezaron a
una preparación	por el tema de	pandemia la	motivar a Arnold
la alimentación,	toda esta	mayoría de las	Schwarzenegger a
el	influencia de la	personas han	ser fisicoculturista,
entrenamiento,	vida fitness,	preferido salir de	el impulsor de esto
las horas de	pero en realidad	esa vida sedentaria	fue Joe Weider que
cardio, la gente	las	para ejercitarse por	mucha gente
lo ve como más	competencias de	medio de este	conoce, mas o
como un tabú,	fisicoculturismo	deporte y de otros	menos de los 50's
un chico lleno	están, digamos	deportes para	en adelante.
de tatuajes, así	que están las	optimizar su salud.	
mismo ven a un	conocidas por	Entonces ha sido	
hombre o una	las gentes que se	entre comillas un	Como una
mujer con	mueven en los	beneficio también	actividad
músculos, con el	gimnasios,	lo que ha pasado	deportiva, pero así
cuerpo diferente	digámoslo así. -	con la pandemia	que tenga una
- Uff, bastante,	Ok pues, ha	no, últimamente.	connotación no,
de hecho, al	evolucionado	Anteriormente la	hasta ahorita este
comienzo de	últimamente	gente lo hacía	año ha tratado de
veía un poco el	mucho porque	solamente por	dar como un
miedo a nivel y	hace 5, 10 años,	estética y tener su	margen por los

ahorita si vas a	no se veían	cuerpo de playa	eventos que están
una	tantas	únicamente.	haciendo de
competencia,	competencias		Medellín, otros
hay demasiada	como hoy en		eventos que están
gente, eh, hay	día, el		haciendo en Calí,
demasiado	calendario		aquí
potencial, pero	anual, siempre		desafortunadament
Colombia como	ha tenido más		e en Bogotá no
en cualquier	fechas, digamos		tiene un impulso,
deporte, es un	que últimamente		debería por ser la
deporte difícil,	es un poco más		capital de
de salir.	conocido gracias		Colombia pero no.
Entonces, es	a muchos		Ehhh fisiculturistas
complicado,	influenciadores		como Esteban
ósea, si se ha	que tienen en		Fuquene, como
visto buena	sus redes		Luis Jose, como lo
evolución en	muchísimos		ha sido Marco
cuanto a atletas,	seguidores y		Cardona, como lo
en cuanto a	pues digamos		ha sido Armando
físico, pero	que eso le da		Villa, han tratado
digamos en	mucho más		de impulsar este
cuanto a	reconocimiento		deporte pero
			todavía falta

federaciones y

e ilusión al

muchos

eso poco.

tema.

patrocinios por lo
que son muy
costosos dedicarse
a esto.

Bueno por la
cantidad de gente
que hoy en día está
practicando esto,
estamos hablando
de hace unos
quince años que
siempre eran los
mismos que
estaban
compitiendo,
ahorita hay mucho
pelado, todavía
mucho preparador
que se está
levantando buenos,
ahorita hay mucho

man que están a nivel internacional, que está ayudando a fomentar bastante este deporte y esto está motivando a que mucho pelado se dedique a esto.

	Pues es que	-Bueno	Motivación,	Como motivación,
	motivación solo	motivación yo	dependiendo hay	como lo que yo
	es una palabra si	creo que es	muchos casos de	gano, lo que yo he
	tu quieres ser	cualquier	motivación, hay	logrado, es como
	atleta o	detonante que te	gente que busca el	ver ese progreso
Aspecto	deportista tienes	impulse a tomar	deporte como la	que yo he hecho,
Motivaciona	que ser	acción sobre	alternativa de salir	es como ver como
l	disciplinado y	algo que uno	de los problemas,	estaba yo hace 10
	comprometido,	quiere. -Bueno	de salir de alguna	años y como estoy
	no siempre va a	pues yo creo que	crisis emocional,	ahorita y como me
	haber	es la base de	Entonces muchas	voy a ver mas
	motivación,	cualquier	veces estas	adelante, como
	simplemente es	acción, pero en	circunstancias de	voy a mejorar esas

motivación una	el	la vida son motivo	pautas, como voy a
palabra para mí.	fisicoculturismo	y valga la	mejorar todos esos
- es que ahí	creería que es	redundancia para	procesos que he
influye bastante	una base muy	salir adelante con	sacado adelante y
y juega mucho	importante. Sí,	el deporte,	asi me motivo yo.
también el papel	digamos que de	oxigenar,	
de tu estado	la mano con la	mentalizarse y	Ja, ese
emocional. De	disciplina es la	estar saludable	proceso es como
tu estado	motivación que	físicamente bien.	ver, vuelvo y le
ánimico, porque	te va a llevar a		repito es como
en la mayoría de	tener un		usted tomarse una
casos se ve	resultado en	La motivación es	foto ahorita que
personas que	cuanto al	muy fundamental	esta comenzando y
están, que se	cambio físico	porque hay días	tomarse una foto
levantan tristes,	que es lo que	que tenemos la	durante un, dos
se levantan	busca es lo que	energía baja,	años y ver ese
melancólicos,	busca el	entonces al verte al	proceso es la
no entrenan, se	fisicoculturismo.	espejo, al ver los	motivación
salen de dieta,	- Bueno hay	cambios entonces	entonces usted
entonces si	muchos qué se	física y	dice, si he
influye mucho.	mueven sobre la	psicológicamente	mejorado, si soy
Por eso te digo	parte	es un motivo	una persona obesa
que no es tanto	sentimental,	especial para	y tuve malos

de motivación si	tienen muchos,	seguir entrenando	hábitos
no es mas a la	muchos	independientement	alimenticios y me
disciplina,	sentimientos que	e que estes agotado	dio por cambiarlo
vuelvo al tema	son los que los	o cansado.	y ver las fotos que
anterior. - La	mueve. Ehhh, no		tengo ahorita al
motivación,	sé, sería he muy		verme bien, me
sería los sueños,	atrevido de mi	Los internos y	estoy motivando a
el propósito, en	parte decir que a	externos,	tener que continuar
mi caso,	algunos los	normalmente uno	eso y no
digamos yo soy	mueve la tristeza	y cualquier	mantenerme en ese
una persona que,	el amor no sé,	persona compita,	estilo de vida que
si me propongo	pero	el fisicoculturismo	no me estaba
algo, lo hago, lo	internamente	es llegar en	llevando a ningún
hago, lo hago,	digamos que es	óptimas	lado
hasta que lo	un, un tema de	condiciones a los	P4: patrocinio, que
cumplo.	superación de	campeonatos que	así com hay
Entonces es eso,	que cada quien	se ejecutan y así	muchas, ehhh,
levantarte y	es capaz de	mismo dar el punto	empresas que
decir,	llegar a su límite	que se requiere	patrocinan el
(juepucha) lo	y tal vez pasarlo.	para estar sino de	futbol, por
hice, o digamos	Bueno externo,	campeón entre los	ejemplo; generaran
también, es un	la motivación	cinco primeros.	patrocinio para los
compromiso que	externa será es		atletas que estamos

se adquiere es	el cambio físico		metidos en este
contigo, si?, no	el verse frente al	La mayoría lo	cuento, sería lo
le vas a faltar a	espejo y ver los	defiende a capa y	mejor.
tu preparador,	cambios, esa	espada, pero las	
no le vas a faltar	sería la	personas que en su	
a la persona que	motivación	defecto no utilizan	Internos los
te acompaña	externa. - Un	ciertos tipos de de	suplementos, la
entrenando, si,	atleta creería	ayudas no	alimentación,
como se yo, si	que sí, de pronto	naturales son los	manejar los, los,
no, te vas a	ehhh, en el	que se encargan de	las etapas
faltar a ti. Y	transcurso de su	estigmatizar la	depresivas porque
para mí eso es lo	vida se	dimensión que da	cuando no todo se
más importante,	encuentre con	este deporte y es	consigue entonces
como mantener	alguien o con	ahí donde vienen	que sea la mano de
tu palabra	alguna situación	muchas	un muy buen
contigo. -	que lo, que lo	conclusiones	preparador y que
	motive a salirse	encontradas y se	lo sepa llevar por
	del camino del	puede decir que	ese, esa senda de
	atletismo del	mala disposición	entrenamiento y
	fisicoculturismo.	de ciertas personas	que le explique
	No sé de pronto	también, pero lo	que esto o es de la
	el trabajo, ehhl,	mismo por el	noche a la mañana
	si no está de	abuso, y o	si no que esto es

lleno, no tiene	identificar bien	un proceso que
una vida	que es lo que la	puede ser largo
enfocada al	persona quiere.	pero que va a
fisicoculturismo,		llegar a un punto
ehhh tal vez el		bueno, el hecho de
trabajo o su		que usted se pare
pareja lo puede		en una tarima y no
motivar en		porque viva en una
contra de sus		etapa depresiva en
objetivos en el		la que hoy usted se
fisicoculturismo.		ve bien y mañana
		no, entonces voy a
		tirar todo a la
		basura y no voy a
		querer seguir con
		esto, si no
		mantenerlo ahí. Y
		externos, ehhh
		hacerle entender a
		la persona que se
		va a dedicar a esto
		que esto no es
		barato, que si usted

se quiere meter en
esto le toca invertir
y no estoy
hablando de
suplementación,
no estoy hablando
de química si no
estoy hablando de
la alimentación y
el 80% de los
resultados que
usted maneje va a
ser la comida.

Si puede ser
posible,
desafortunadament
e cuando uno está
comenzando en
este deporte,

cualquier agente
externo le toque o
le llegue a pasar
puede ser ir en
contra de lo que
uno está
preparando. He
conocido atletas
que llevan una
muy buena
preparación, el
simple hecho de
que una
enfermedad, una
gripa o que se
muera un familiar,
le puede echar
todo el proceso
abajo y la
depresión para una
persona que está
en esto, en este
punto por los picos

			que está
			presentando puede
			ser muy grave.
	Bastante,	Bueno pues	En esto se manejan
	bastante. De	antes de una	dos picos, o es
	hecho lo digo	competencia, un	depresivo o es
	por experiencia	atleta está	agresivo y cuando
	propia descuide	totalmente	la persona empieza
	mucho mi parte	desbastado	a practicar esto
	mental el año	porque antes ha	cuando están por
	pasado , ehhh	tenido que sufrir	ejemplo utilizando
Aspecto	todo a final de	un	química en este
psicologico	año se afecto	entrenamiento	deporte aflora esto,
	mucho porque	bajo de	y p hay personas
	también caí en	carbohidratos,	que se vuelven
	crisis de salud,	qué eso es lo	depresivas, que
	en varios temas	que conlleva a	para todo es que
	del metabolismo	tener un estado	no me veo bien, es
	y esa parte, no	de ánimo muy	que me siento mal,
	haber trabajado	muy bajo	es que por ejemplo
	la parte mental,	siempre va a	si yo no me estoy
	jugo un papel en	estar triste todo	chuzando no voy a

contra y de	lo va a haber	futuro no, porque en	dar mi punto, no
hecho me costó	amargado. y su	el momento	puedo entrenar
una competencia	motivación	inmediato	bien, como hay
porque caí en	principal va a	empiezan a utilizar	otras que las que
depresión,	estar en	esa práctica, se ven	son diferentes
entonces fue	mostrarse en la	los beneficios,	cuando se aplican
bastante duro,	tarima, finalizar	pero al no	algún tipo de
pero nada para	todo este	continuarlos se	ayuda ecogénica se
mi siempre es	proceso y hacer	llega con los años,	vuelven entonces
importante que	lo mejor con	con el tiempo se	es agresivas y no
tu vayas	mucha gente	ven las	se les puede decir
acompañada no	piensa que no	repercusiones.	nada, se vuelven
solo de una	tiene nada de		violentas.
persona que	este rico el		
explote tu físico,	desconocimiento	Antes de una	
que te guíe sino	. - Si, la	competencia tiene	Por lo menos unos
que también que	preparación	que estar es en paz,	15 días antes ehhh,
ayude tu parte	mental yo digo	en paz y calmado,	uno trata deee, de
mental, que te	que es algo, algo	porque los niveles	las cosas que uno
estabilice, que te	fundamental	de estrés que se	habitualmente
haga crecer, hay	porque el cuerpo	manejan son	hace, ehhh
que entrenar, el	y la mente de un	supremamente	apartarlas,
cerebro hay que	atleta tiene que	altos, ehhh la	dedicarse solo a su

entrenarlo como	pasar por	deshidratación, la	entrenamiento y la
un musculo. -	sufrimiento para	falta de carbo, los	dieta que tiene que
En mi caso, yo	llegar a este	entrenamientos,	llevar. Si uno es un
tengo terapeuta,	nivel de	entonces hay que	preparador, uno es
ehhh yo hablo	competencia. -	tener mucha	entrenador. Por lo
con ella, ella me	Bueno pues	calma,	menos corta con
dice que si hice	antes de una	psicológicamente	sus clientes en ese
las pautas, yo	competencia, un	preferiblemente	momento, porque
estoy haciendo	atleta está	tiene que estar uno	uno sabe que si va
meditación más	totalmente	muy bien calmado	a estar en un tipo
o menos dos	desbastado	porque si no daña	muy alto de estrés
horas en el día,	porque antes ha	la preparación,	uno puede llegar a
y antes de	tenido que sufrir		ser agresivo con
competencia	un		esas personas, uno
tienes que parar	entrenamiento	No para nada es	prefiere
en el espejo y	bajo de	relevante, todo	mantenerse
decir (juepucha)	carbohidratos,	tiene que ser	enfocado en su
para esto estoy,	qué eso es lo	mental, tanto como	rutina, en su
para esto voy,	que conlleva a	y tanto como	entrenamiento y en
voy para	tener un estado	mental	su proceso de dieta
adelante, voy a	de ánimo muy	psicológicamente	para llegar a punto
ganar, ósea	muy bajo	tiene que estar	de competencia.
siempre tienes	siempre va a	bien, porque	

que ser como	estar triste todo	cualquier desvió	No para nada, en
muy positivo	lo va a haber	en el	esto tiene uno que
porque es fuerte	amargado. y su	entrenamiento o	mentalizarse que, y
llegar y de	motivación	preparación puede	cuáles son sus
pronto ver	principal va a	quedar ahí en vilo	objetivos,
demasiados	estar en	y se puede dañar	mentalizarse en lo
atletas con	mostrarse en la	entonces	que uno está
excelentes	tarima, finalizar	mentalmente estar	consiguiendo, si
cuerpos,	todo este	conectados,	uno se deja llevar,
personas que	proceso y hacer	psicológicamente	por el estrés, por
tienen años de	lo mejor con	concentrado en la	las emociones ahí,
trayectoria,	mucha gente	preparación y todo	puede que el
digamos en mi	piensa que no	lo que se hace.	proceso se le
casa yo era	tiene nada de		venga al piso.
novata, entonces	este rico el		
hay que tener	desconocimiento	Total, tiene que	Sí y lo he visto, he
bastante fuerza	. - Si, la	estar preparado	visto atletas que en
y motivarse uno	preparación	psicológicamente y	etapas depresivas
solo. - Mucho,	mental yo digo	la persona que lo	se han llegado a
bastante, de	que es algo, algo	prepara tiene que	suicidar por no
hecho, vuelvo a	fundamental	estar en optimas y	llevar un buen pre,
lo mismo,	porque el cuerpo	apto para el fin del	ehhh buen
vuelvo y te digo,	y la mente de un	atleta.	

cuando yo	atleta tiene que		preparado y buena
empecé con este	pasar por		guía psicológica.
trabajo	sufrimiento para	El aporte es mas	
psicológico y	llegar a este	en lo emocional	La guía para que
mental de hecho	nivel de	porque muchas	esa persona
lleva ya bastante	competencia. -	veces volvemos a	entienda que en el
tiempo, vi un	Si creería una	la falta de ciertas	proceso que usted
cambio y de	preparación	ingestas de	está entienda
hecho veo que	profesional a	comidas como la	que o puede dejar
ahorita estoy	nivel de los	hidratación, como	llevarse emotiva,
más fuerte para	sentimientos, los	los carbo, en lo	ehhh por la
empezar mis	pensamientos, el	psicológico la	emoción de, de,
preparaciones,	saber si uno está	persona que te	querer las cosas
empezar mi	bien	prepara tiene que	ya, que si esa
preparación,	internamente, es	estar siempre ahí	persona está ahí le
entonces si ti	vital, es vital	de la mano del	sepa explicar si su
estas estable	para continuar	atleta, para hacer	psiquis está muy
emocional y	en el proceso.	que la persona no	alta o baja, esta
psicológicament		decaiga, porque	depresivo, esta
e es muy fácil		muchas veces	agresivo porque
sacar un proceso		llego el momento	cuando las
como estos, una		de desespero de la	personas son
preparación		persona, de entrar	demasiado

<p> ¿porque tu ya estas enfocado y sabes que estás haciendo esto y lo está haciendo por lago y no tiene tu mente, de digamos, cayendo, cayendo pensamientos, que te van a sacar de o te van a hacer desviar, para mí eso es súper importante y en serio la persona que domina su mente, domina todo, </p>	<p> en esa ansiedad de comer lo que no se debe y así sea un pequeño dulce muchas veces hay que dominarlo porque puede dañar una preparación y ahí es donde la persona psicológicamente te está colaborando te tiene que ayudar a ser fuerte visualizar y enfocarse, siempre en lo que uno quiere llegar a conseguir. </p>	<p> depresivas pueden llegar al punto del suicidio cuando no ven , no se sienten con es motivación, se miran a un espejo y no se ven como lo que ellos quieren es muy parecido, a la bulimia y anorexia, el que practica es anoréxico, se mira al espejo y se ve gordo, el del bulímico es caso parecido, hoy puedo tener hambre y como, como y como, pero tengo que vomitar porque no me quiero ver gordo. </p>
---	--	--

En esto pasa lo mismo usted puede que se mire en un espejo y pueda que no se vea tan grande, tan tratado como quiere y usted puede llegar a atentar contra eso. La guía psicológica es muy buena para que a la gente la enfoquen en el camino, pues de cierto modo los fisicoculturistas sufrimos de algo que se llama vigorexia que es un desorden alimenticio en el que uno consiste en comer muchas

comidas al día
entonces es dar la
guía para que esa
persona lo sepa
hacer y no pueda
recaer en esto.
