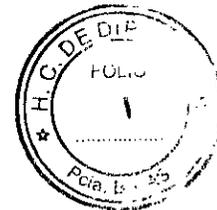




Honorable Cámara de Diputados
Provincia de Buenos Aires



PROYECTO DE RESOLUCIÓN

**LA HONORABLE CÁMARA DE DIPUTADOS DE LA PROVINCIA DE BUENOS
AIRES**

RESUELVE

Declarar de interés Legislativo Provincial al **4º Torneo Internacional de Fisicoculturismo Copa Willy Notz** a realizarse en la ciudad de mar del Plata el 16 de Noviembre de 2014 por entender que estas actividades impulsan el desarrollo del deporte.-

RODOLFO A. IRIARTE
Diputado
Bloque Frente Para la Victoria
H.C. Diputados de la Pcia. Bs. As.



Honorable Cámara de Diputados
Provincia de Buenos Aires



FUNDAMENTOS

El fisiculturismo es la actividad física encaminada al máximo desarrollo muscular (de la musculatura visible) del ser humano. Desde este punto de vista, comparte con otros deportes ciertos métodos y destrezas, aunque su finalidad es notoriamente diferente. Esta actividad tiene sus primeras manifestaciones en figuras de vasos griegos; al parecer, ya se usaban pesos de manos (a modo de lastre) para realizar saltos o ejercicios con el fin de aumentar la fuerza y longitud del salto. Se trata de comportamientos dirigidos fundamentalmente al desarrollo de la fuerza o de su tamaño, con el objetivo de la supervivencia como clara finalidad, o bien como ritos religiosos en festividades concretas.

Sus primeras referencias históricas, por tanto, podrían llevarnos a la Grecia clásica donde el cuerpo humano tuvo una relevancia cultural que se ha resucitado en nuestros días. El culturista o atleta muscularmente hipertrofiado podemos observarlo en múltiples representaciones escultóricas: Hércules, Laocoonte, frisos con guerreros, etc. La palabra *culturismo* procede del francés. Se considera que fue en Francia en los siglos XVIII y XIX donde tuvo lugar el nacimiento de una disciplina deportiva que tenía como finalidad la estética, palabra que entronca directamente con la *cultura física*.

Para sus practicantes el culturismo es un estilo de vida que analizándolo bajo el aspecto de mantener un hábito de vida basado en el ejercicio físico y una alimentación adecuada, puede ser muy saludable. Durante los años en los que el culturismo se propagó por Europa y Estados Unidos (décadas de 1940-50) hubo una gran cantidad de practicantes anónimos, para los que la salud y el bienestar eran objetivos principales. Entonces, sin apenas conocimientos de dietas ni principios de entrenamiento, adquirir grandes masas musculares era complicado.

El culturismo es el proceso de aumento de tamaño de fibras musculares mediante la combinación de entrenamiento con cargas (levantamiento de pesos), aumento de la ingestión calórica y descanso.



*Honorable Cámara de Diputados
Provincia de Buenos Aires*



Para alcanzar un desarrollo muscular extraordinario, los culturistas deben concentrarse en tres líneas básicas de acción:

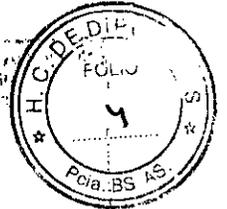
- **Levantamiento de peso contra resistencia:** El entrenamiento con pesas provoca transformaciones inducidas en las fibras musculares. Esto se conoce como micro trauma. Estas pequeñas lesiones en el músculo contribuyen al cansancio experimentado tras el ejercicio. La reparación de los micro traumas (papel jugado por las llamadas "células satélite" que se encuentran en torno a las fibras musculares) forma parte del crecimiento muscular (hipertrofia). Para el entrenamiento culturista se utilizan normalmente rutinas de entrenamiento organizadas en series y repeticiones, junto a planificaciones temporales de entrenamiento (en micro-, meso- y macrociclos).
- **Una dieta de alta calidad incorporando proteínas adicionales:** el crecimiento y reparación muscular, sin embargo, no pueden tener lugar sin una adecuada nutrición. Un culturista tiene requerimientos de proteínas mayores que los de una persona sedentaria para reparar el daño causado por el entrenamiento con pesas. Además de las proteínas, los carbohidratos son muy importantes para el aporte de energía durante el entrenamiento. Las proporciones que suelen recomendarse a nivel nutricional son variables, en función del biotipo del atleta (ecto-, meso- o endomorfo).
- **Un descanso apropiado para facilitar el crecimiento.** Sin un descanso adecuado y sueño el cuerpo no encuentra oportunidad para reconstruir y reparar las fibras dañadas. Son necesarias unas ocho horas como mínimo de descanso para un fisicoculturista para encontrarse en buen estado en la siguiente sesión de entrenamiento.

Competición

Los culturistas profesionales que se dedican a la competición ejecutan poses frente a un jurado, que asigna puntuaciones y otorga títulos como los de Mister Universo o



*Honorable Cámara de Diputados
Provincia de Buenos Aires*



Mister Olympia. La competición de culturismo, básicamente, está dividida en dos rondas; la primera, conocida como pre competición o semifinales, en la que se realizan 4 poses de simetría y 7 poses obligatorias de musculación para determinar el grado de desarrollo, definición, tamaño, simetría, proporciones, además de la estética para dirimir las puntuaciones. La segunda parte recibe el nombre de final o competición, donde llegan entre 5 y 6 finalistas, que tienen cada uno un minuto de música para realizar una coreografía de poses libres.

Culturismo femenino

En ciertos países, las mujeres que practican el culturismo tienden a provocar un cierto rechazo social, debido a preconcepciones culturales sobre la feminidad. Este hecho provocó una evolución del culturismo femenino y la aparición de nuevas modalidades donde se da mayor relevancia a las formas femeninas que al tamaño y definición en sí. Esto es, más cerca de la imagen de feminidad que la sociedad suele entender como aceptable. Estas modalidades son la reciente bodyfitness o figuras y el fitness, en la que las competidoras demuestran además habilidades físicas y coreográficas. La tendencia mundial es la de un mejor manejo de la feminidad y los nuevos concursos y competiciones del culturismo profesional están promoviendo un crecimiento muscular natural, es decir sin utilizar químicos que deforman la feminidad como por ejemplo los esteroides, que si bien te dan crecimiento muscular puede cambiar tus facciones de la cara ya seas hombre o mujer.

Porque apoyamos el deporte ejercido de manera responsable, y, siendo este caso uno de los que cuentan con ese carácter, es que solicitamos a los colegas de bancada la aprobación de la presente.-

RODOLFO ALEMÁN IRIART
Diputado
Bloque Frente para la Victoria
H.C. Diputados de la Pcia. Bs. As.