

# LA MUSCULACIÓN Y SU EVOLUCIÓN.

**M. Sc. Fernando César Rezende Pinto<sup>1</sup>, Dr. C. José Enrique Carreño Vega<sup>2</sup>**

*1. Universidad Federal de Visosa, Minas Gerais, Brasil.*

*2. Universidad de Matanzas “Camilo Cienfuegos” Vía Blanca Km,  
3 1/2. Matanzas, Cuba.*

## **Resumen.**

Conceptualmente, Bittencourt (1986) coloca la musculación como centro en la utilización de ejercicios contra resistencia que tienen como áreas de aplicación el ambiente competitivo, profiláctico, terapéutico, recreativo, estético y de preparación física. Sin embargo, su origen y evolución han sido explicados de manera diferente por varios autores; en este sentido, el autor pretende con este trabajo dar su punto de vista y explicar las razones conducentes a reconocer el recorrido que se expone. Finalmente, se puede inferir que el origen y desarrollo de la musculación, tuvo como epicentro a Europa y luego ello fue trasladándose a los Estados Unidos de Norteamérica. Que de una actividad rudimentaria y limitada a los hombres, tuvo una apertura genérica; así como a diferentes segmentos etareos que hoy convoca a grandes masas y le son reconocida numerosos efectos benéficos a través de sus diferentes variantes.

***Palabras claves:*** *Musculación; Competición; Ejercicios resistidos.*

---

La musculación fue creada con el fin de que los practicantes mejorasen su condición física y el aumento de la masa muscular del cuerpo. No existe una fecha precisa de cuando surgieron las primeras manifestaciones de levantamiento de pesos.

En excavaciones en la ciudad de Olimpia fueron encontradas piedras con tallados a manos, permitiendo a los historiadores intuir la utilización de estas en los entrenamientos con pesos. Hay registros de juegos de lanzamientos de piedras a través de grabados en paredes de capillas funerarias del Egipto antiguo, mostrando que hace 4.500 años los hombres ya levantaban pesos como forma de ejercicio físico.

La historia de Milón de Cretona de la época de 500 a 580 años A.C. en Italia, atleta olímpico de lucha y discípulo del matemático Pitágoras, que relata de los métodos de entrenamiento más antiguos de la humanidad y utilizado hasta hoy, que es la evolución progresiva de la carga, pues él (Milón) corría con un ternero en los hombros, para aumentar la fuerza de los miembros inferiores, y cuanto más pesado se hacía el ternero, más su fuerza aumentaba. Los relatos muestran que Milón fue uno de los primeros que se preocuparon con la suplementación alimentaría. Se conoce de relatos que afirman que él comía por día 9 kg de carne, 9 kg de pan y 10 litros de vino – generando un total de 57 mil kcal. También, era capaz de matar un toro con sus manos y comérselo él solo. El nombre de la ciudad de Milán es en su homenaje.

La musculación como forma de competición, en la que se exhibían los músculos tiene como fecha oficial de registro de su primera competición 1901 en Londres. Posiblemente hayan existido otros campeonatos, pero este es el que aparece registrado como el inicio oficial a esta actividad deportiva. Esta competición fue instituida como: "El Físico más Fabuloso del Mundo" que fue ideado y realizada por Eugene Sandow y contó con la participación de 156 deportistas. El vencedor fue Willian Murray, el cual también fue de los creadores de los campeonatos de Musculación en Inglaterra.

Lo curioso es que el premio para este campeonato que escogió en esa época el físico más fabuloso del mundo fue una estatua de Eugene Sandow sosteniendo una barra con pesos de bola, la misma que es usada hasta hoy para premiar al físico más fabuloso del mundo que es Mr. Olimpia. El evento fue realizado en el Hoyal Alberte Hall, de Londres y el interés fue tan grande que millares de personas se amontonaron en la puerta de entrada, provocando que fueran registradas 15.000 personas en las finales.

Por todo eso Eugene Sandow, ha sido considerado el padre de la Musculación como forma de competición que tiene por objetivo determinar quién tiene los mejores músculos. Eugene Sandow, nacido en Alemania en 1867, se convirtió en un ídolo del deporte y por 30 años fue considerado el mejor físico del mundo, antecesor de Steve Reeves, Arnold, Dorian y Coleman. Antes que él iniciara las exhibiciones de fuerza en Londres, las personas consideraban que un hombre fuerte era el cruzamiento de un elefante con un gorila. Entonces este rubio, de ojos azules, atlético era conocido como "el aristócrata de los músculos". A los 16 años ya exhibía un físico bien desarrollado, que mostraba que tenía un potencial genético favorable.

Trabajo en circo con la intención de recorrer el mundo, y con ello adquirió allí la base para un gran desarrollo muscular. El circo en que trabajaba fue a la quiebra en Bruselas y se quedó sin empleo. Conoció allí al profesor Attila, un hombre fuerte de la época, que hacía números profesionales de exhibición de fuerza y que vio en Sandow un gran potencial para ello y el inicio de un gran atleta. Attila lo tomó como pupilo y le enseñó a entrenar con pesos y a posar. Empezaron entonces a exhibirse en varias ciudades con números de fuerza y con ello ganando algún dinero. En 1889 se separaron, pero manteniendo contacto. Sandow fue a dar a Europa, sin un destino determinado. En Venecia un artista americano llamado Aubrey Hunt sorprendió a Sandow bañándose en un lago y decidió pintarlo en un lienzo. Esta pieza hoy se encuentra en la colección particular de Joe Weider.

Sandow, entonces comenzó a ser desafiado para pruebas de fuerza. De regreso a Londres resolvió encarar un desafío que era lanzado por dos hombres fuertes de la época y que pagaban 500 libras esterlinas a quien consiguiera superarles. Antes de Sandow aparecer nadie lo había conseguido; sin embargo, él fácilmente venció el desafío y a partir de ahí comenzaron las exhibiciones por toda Inglaterra. Por cuatro años Sandow recorrió Inglaterra con exhibiciones de fuerza y poses. En 1893 un empresario americano lo convenció para que fuese para los EUA. En los EUA él no tuvo el éxito esperado; pero en una exhibición en Alemania, conoció al más célebre empresario de espectáculos de todos los tiempos – Ziegfeld, que percibió que Sandow era una figura, muy admirada por las mujeres.

Este se lo llevó a la Exposición Mundial conmemorativa del Descubrimiento de América, en Chicago. Alquiló un teatro y preparó una aparición diferente de lo habitual que eran las presentaciones de musculosos con pieles de leopardo. Cuando todos menos esperaban entró Eugene Sandow con una simple trusa. Ello para las mujeres fue una locura. El éxito fue fantástico y de esta manera recorrieron Canadá y EUA. En San Francisco Eugene luchó y venció un león (previamente drogado y desdentado). Hizo Shows de levantamiento de pesos que hasta hoy no fueron superados, por ello después de algunos años haciendo esto sin descanso entró en un colapso nervioso. Regresó a Inglaterra, donde se casó, se recuperó físicamente y mentalmente, y a partir de ahí se dedicó a la apertura de gimnasios de cultura física, reformular los hábitos alimentarios de las personas. Abrió con éxito escuelas de cultura física por toda Inglaterra.

Inició una revista en 1898 – "Sandow Magazine", publicó varios libros inclusive una obra que dio nombre a los deportes internacionales: "Bodybuilding, or Man in the Making" (<http://www.sandowplus.co.uk/sandowindex.htm>). Inventó aparatos nuevos y perfeccionó algunos antiguos, creó cursos de gimnástica por correspondencia que fueron verdaderas referencias en la Cultura Física, fue uno de los primeros defensores de la enseñanza de la Educación Física en colegios y escuelas, desarrolló ejercicios para reducir los dolores del parto, pidió a los empresarios que dejaran que los asalariados hicieran un poco de gimnástica por día, lo que sugiere que él sea también el creador o al menos propulsor de la gimnasia laboral. Fue tal vez el primer entrenador personal (personal trainer) de la historia, pues era profesor particular de los reyes Eduardo VII y George V, de Inglaterra, murió en 1925.

El hombre que fuera titulado por el rey George de Inglaterra como: "Profesor de Ciencia de la Cultura Física de su Majestad", hoy está inmortalizado por el homenaje de Joe Weider que escogió su imagen como trofeo para premiar al ganador en el mayor evento del Mundo en la Musculación que es Mr. Olimpia. Así con seguridad, debe ser respetado y perpetuado uno de los mayores hombres de todos los tiempos en la Musculación – Eugene Sandow 1867 – 1925.

El nombre de musculación creció por los años 70 no solo para atraer nuevos adeptos a los gimnasios, también para intentar acabar con algunos mitos y hasta prejuicios que había con relación al halterofilismo. Levantar peso, era sinónimo de hombres fuertes y actividades exclusivamente para hombres. Hoy la Musculación, gracias a la ciencia, ha evolucionado mucho asumiendo una gran importancia en la Educación Física de acuerdo con los objetivos individuales; sea como competición (diversas categorías de levantamiento de peso y el fisiculturismo), profiláctico (preparación de la musculatura para determinado esfuerzo), terapéutica (corrección de problemas posturales, la recuperación de lesiones o cirugías), estética (definición muscular), preparación deportiva (como complemento de la preparación física de los deportistas de cualquier modalidad deportiva) y en la aptitud física (acondicionamiento general en componentes vitales, para así tener una vida saludable o lo que es igual Calidad de Vida).

Desde 1995 hasta la actualidad, innumerables trabajos han sido publicados a favor de esta actividad y para deshacerse definitivamente de los mitos y prejuicios comienza a surgir otro nombre asociado: "Ejercicios Resistidos" que disponen de una cobertura más científica que una práctica cualquiera de ejercicios con pesos. Todas las otras actividades físicas que trabajan con pesos tales como: Gimnasia Localizada, Body Pump y la propia Hidrogimnástica tienen su fundamentación teórica en la Musculación. A todo, en su momento, le es necesaria una novedad que puede estar dada por incrementos de los ritmos musicales, tiempos correctos, la variación de métodos, cambio de equipamiento y accesorios, apenas con el objetivo de atraer nuevos alumnos. Todas son válidas siempre que no se aleje de los fundamentos científicos y no lesione a las practicantes.

La fiebre del bienestar físico invadió los gimnasios por los años 80 teniendo como marco a la actriz Jane Fonda, al ser lanzado su primer vídeo de la serie "Workout". Nació así el embrión de la gimnasia aeróbica con movimientos aún suaves originados en la danza. En 1971 la profesora Jack Sorensen transforma los conceptos de la gimnasia al crear definitivamente la danza aeróbica cuyo contenido era montado con ejercicios simples al compás de las músicas enfatizando la continuidad. Hasta entonces, la gimnasia localizada, una variación de la calistenia, prácticamente era la actividad física más practicada en los gimnasios después de la musculación o ejercicios resistidos.

Al aire libre crecía la fiebre de las carreras incentivadas por Cooper y sus métodos revolucionarios de evaluación del acondicionamiento físico. Posteriormente traídas para dentro de los gimnasios, con el desarrollo de las esteras eléctricas, con numerosos recursos que simulan hasta el entrenamiento a intervalos.

En la musculación o ejercicios resistidos, los filmes de Sylvester Stallone y Arnold Schwarzenegger, inducían al entrenamiento de la fuerza muscular y de la hipertrofia, un retorno a los años 50.

La gimnasia aeróbica fue la responsable por la invasión de las mujeres en los gimnasios. En 1985 el libro "La danza aeróbica" de la profesora americana Barbie Allen prometía la pérdida de 500 calorías por hora, una nueva fuente de ganar dinero "pegando" en el punto flaco de quien quería perder peso. Ello fue mejorado por Tinajas Ruiz, A (1992).

No demoraron mucho en aparecer las contusiones ligamentosas y micro traumatismos por causa de los excesos de saltillos y giros. Para amortizar este problema surgió la aeróbica de bajo impacto sustituyendo los saltillos por pasadas más suaves. Un pie siempre debería estar en el suelo en cualquiera de los pasos coreográfico o de transición. A este fenómeno de masas le sucedió la lumbaeróbica, o aerodum y/o street-dance con más libertades de movimientos corporales y más informales, atrayendo a las personas que no se habían sentido cómodas con la complejidad de la gimnasia aerobia.

Si en los años 70 los gimnasios eran un establecimiento simple, hoy crece el número de los "mega gimnasios" ofreciendo las más variadas actividades corporales. No obstante, el producto estrella de estas instituciones continúa siendo la musculación a la que se le reconocen múltiples beneficios.

Este recorrido permite inferir que el origen y desarrollo de la musculación, tuvo como epicentro a Europa y luego ello fue trasladándose a los Estados Unidos de Norteamérica. Que de una actividad rudimentaria y limitada a los hombres, tuvo una apertura genérica; así como a diferentes segmentos etareos que hoy convoca a grandes masas y le son reconocida numerosos efectos benéficos a través de sus diferentes variantes.

## **BIBLOGRAFIA.**

BITENCOURT, N. G. La musculación: Un abordaje metodológico. Río de Janeiro. Sprint, 1986.

CUERVO, C y A. GONZÁLEZ. (1990). Levantamiento de Pesas, Deportes de Fuerza / Ciudad de la Habana: Ed Pueblo y Educación, 135 p.

CUERVO, C y A. GONZÁLEZ.--. Guías de Estudio de Levantamiento de Pesas. Ciudad de la Habana: ISCF, 1986.-- Pág. 35.

CHIESA, L. C. (2002). Musculación aplicaciones prácticas. Técnicas de uso de las formas y métodos de entrenamiento. Rio de Janeiro: Shape editora.

GORDON, A. (s/f). Sobre Eugeni Sandow . Disponible en:  
<http://www.sandowplus.co.uk/sandowindex.htm>. Consultado en Junio de 2012.

GUEDES Jr. D. P. (2007 b). Sepa todo sobre musculación. Rio de Janeiro: Cuerpo y Salud.

PEARL, Bill. (1996). Tratado General de la Musculación. Barcelona: Ed. Paidotribo.

TINAJAS RUIZ, A y J. TINAJAS RUIZ (1992). Influencia de la danza aeróbica y de los ejercicios de fuerza en la reducción de la grasa corporal. [on-line], **apunts** : Educación Física Esport, (30). Disponible en: [http://articulos-apunts.editec.com/30/es/030\\_064-068\\_es.pdf](http://articulos-apunts.editec.com/30/es/030_064-068_es.pdf). Consultado en Julio de 2011.

WEIDER, J. (1983). Curso para desarrollar los brazos. Reporte de investigación .Caracas: Jendomar, pag.15