

EL DEPORTE DE CULTIVAR EL MÚSCULO

Javier García Aranda - febrero 2019

Aun a riesgo de ser acusado de contar *batallitas* dignas del **abuelo Cebolleta**, no puedo escribir sobre el mundo de los gimnasios y no considerarme -¡todavía!- uno más de quienes asiduamente acuden a ***machacarse*** a dichas instalaciones. Y, siguiendo con la terminología más tradicional, para describir lo que suele hacerse en un gimnasio me gusta más la expresión ***hacer gimnasia*** (tanto como para haber calificado el contenido de la [TABLA GARCI](#) como ***gimnasia clásica***) que hablar de ***fitness***. Esta palabrita y las que se utilizan para denominar sus diversas formas de práctica me parecen más propias de quienes dan más importancia a la *magnesia* que a la gimnasia.

Como asiduo de los gimnasios, no me caben muchas dudas acerca de que la gran mayoría de las personas que acuden a ellos a ***hacer gimnasia*** practican su actividad deportiva sin consumir sustancias dopantes para mejorar su rendimiento deportivo; o, mejor dicho, sin tomar más drogas que las que habitualmente consumen las personas que se dedican a sus quehaceres cotidianos, incluyan o no entre ellos el ***hacer deporte***. Como decía en un *viejo* texto sobre la materia: *Aquí casi todo el mundo va a tope. Y para ir a tope se las arregla como puede. Hay quien se forra a cafés; abundan los que atufan con el humo de sus cigarros; y, por supuesto, los hay que necesitan algo más fuerte. ¿Se imaginan el resultado de un control antidopaje a la entrada de un consejo de administración plagado de ejecutivos agresivos? ¿O a la salida de un acontecimiento social plagado de profesionales del glamour? ¿Intuyen el arsenal farmacológico de algunos políticos en el máximo fragor de una campaña electoral? ¿Nunca se han encontrado en su vida con una respetabilísima señora que para ponerse en marcha se toma unos “optalidones”?* ([EL DOPAJE Y LA HIPOCRESÍA](#), 1998).

En los gimnasios, una de las prácticas que suelen llevarse a cabo es ***hacer pesas*** o, en terminología más actual y correcta, **realizar ejercicios de musculación**. Se trata de una variante perfectamente integrada en la actividad propia de los gimnasios -es decir, ***hacer gimnasia***- y, por tanto, a las personas que la realizan les son aplicables los anteriormente señalados criterios respecto al consumo de sustancias dopantes.

En particular, hay algun@s asidu@s de los gimnasios que pasan de realizar, entre otros, **ejercicios de musculación** a poner el acento, sobre todo o casi exclusivamente, en el desarrollo de su musculatura. Y se convierten así en el reducido grupo que practica el **culturismo**, actividad que la **RAE** define como la “*práctica de ejercicios gimnásticos encaminada al excesivo desarrollo de los músculos* (en inglés se denomina **bodybuilding**, que recoge con mayor precisión el objetivo de su práctica).

Hay una leyenda que insinúa que quienes practican el **culturismo** son *sospechosos habituales* de consumir sustancias dopantes. A decir verdad, no parece sencillo llegar a tener los cuerpos que exhiben sus practicantes sólo a base de ***machacarse*** y comer mucho *arroz con pollo*, pero bienaventurad@s sean quienes lo consiguen. Además, que quien esté libre del pecado de haber tomado alguna vez algo con la intención de mejorar su rendimiento físico o intelectual tire la primera piedra contra quienes han hecho del **culturismo** su deporte. Porque no me duelen prendas para calificar como ***hacer deporte*** lo que se practica en los gimnasios (ver los argumentos en [DEPORTE PARA TODO](#)), incluido el ***cultivar el músculo*** con mayor o menor grado de contumacia.

Otra cosa es que haya quienes pretendan incluir esas actividades (que, a mi juicio, tienen un indiscutible valor deportivo para las personas que las practican) en el obsoleto molde de las **federaciones deportivas** y de sus *campeonatos*, para conseguir con ello cierta homologación deportiva y social. Porque es entonces cuando la sospecha sobre el consumo de sustancias dopantes pasa a ser una realidad basada en la evidencia, como atestiguan los datos hechos públicos por la **Agencia Vasca Antidopaje** a raíz de ***la fuga de culturistas*** que dio al traste con el *campeonato* promovido por la **IFBB-Euskadi** (*sic*). Ya que, aunque se trate de un único control y el número de participantes fuera reducido, la cifra de positivos (¡5 sobre un total de 12!), a pesar de su endeblez estadística, es significativa desde un punto de vista deportivo.

No obstante, no hay que descartar que, si se realizaran pruebas antidopaje a respetables ciudadan@s en otros ámbitos sociales, nos llevaríamos sorpresas ante lo que mucha gente se mete en el cuerpo para ***hacer deporte*** o, simplemente, para andar por la vida. Y seguramente deberíamos aceptar que demasiadas personas toman sustancias dopantes. En todo caso, a la vista de los datos de la **AVA**, lo que ha quedado claro es que el ***pretendido deporte de cultivar el músculo*** está un poco más lejos de ser socialmente aceptado como tal.