

¡Plata mundial! Alumno de campus Laguna destaca en fisicoculturismo



“Hay días que la mente te quiere vencer, pero debes ser más fuerte. Siempre debes recordar por qué lo empezaste a hacer y hasta dónde estás dispuesto a llegar.”

Arturo Aguilar, estudiante de Ingeniería Industrial en [Tec campus Laguna](#), se convirtió en **subcampeón del World Natural Bodybuilding Federation (WNBF)** en noviembre 2022.

En esta ocasión el **joven de 22 años** compitió dentro de la categoría de Men-Physique, en la que se participa vistiendo traje de baño, y en la categoría de Bodybuilding, con bañador.

Llegar a la tarima representando a México fue un proceso que Arturo comenzó en mayo del 2022, cuando junto a su coach empezó seguir un plan en el que los retos eran: **un régimen alimenticio más ajustado y entrenamientos más pesados.**



/> width="900" loading="lazy">

El inicio del camino

“Cuando empiezo con el régimen a mí me gusta darlo todo. Cuando estoy en el escenario me gusta decir que hice todo lo que pude, estar satisfecho conmigo mismo y así fue esta vez”, expresó.

Arturo contó que **conforme pasaban los meses se volvía todo más cansado**, esto pues las calorías de su dieta bajaban y los entrenamientos enfocados a fisicoculturismo se volvían más complicados.

Por ello, dijo que la prioridad número uno era organizar sus horas de sueño, alimentación, cantidad de agua que tomaba e incluso los pasos que daba para **recuperarse apropiadamente**.

“Llevar este estilo de vida es un sacrificio muy grande. Yo no hago fisicoculturismo por un premio, lo hago para demostrarme a mí mismo que sí puedo y más que nada motivar a la gente que me sigue”.

¿Qué es la WNBFF?

La WNBFF es la **Federación Internacional de Culturismo Natural** más grande del mundo.

En su sitio web se describe a sí misma como **la Federación más rigurosa en controles antidoping** y la única que actualmente se encuentra en el camino olímpico y en vías de conseguir que el culturismo natural sea reconocido como deporte.

Las **competencias de culturismo** de la WNBF están divididas por seis categorías distintas para ambos sexos, así como divisiones por edades y cortes por altura y peso.

El mayor diferenciador de esta Federación es que al inicio de la competencia **todos los atletas deben superar dos pruebas**: la de antidoping y el polígrafo.

Así fue el caso de **Arturo Aguilar, alumno del Tec campus Laguna** que participó en las categorías Men's Physique y Men's Bodybuilding en la división junior y el peso light heavyweight con entre 79 y 86 kilos.

“Yo no hago fisicoculturismo por un premio, lo hago para demostrarme a mí mismo que sí puedo”

Un plan estricto

Arturo describió su **camino al subcampeonato** como agotador. Fueron seis meses, de mayo a noviembre que se apegó a un plan “*estricto*”.

La **rutina diaria** de Arturo constó en entrenar a las 5:30 a.m., asistir a clases, ir a trabajar, hacer tareas, atender su vida personal y crear contenido para sus redes sociales, donde suma más de 350 mil seguidores en Tiktok e Instagram.

El fisicoculturista relató que fueron meses de muchos sacrificio: *“Dejas de ir a fiestas o iba sin comer nada fuera del régimen, iba de vacaciones y me tenía que medir”*.

Para Arturo los últimos días de preparación fueron cuando se sintió más cansado. Compartió que pensó en *“tirar la toalla”*, pero que es en ese momento dio su 100 % y se organizó para tener tiempo para **lograr sus propósitos**.

“Estar en tarima me hizo muy feliz ya que sentía que había dado lo mejor de mí. Estaba satisfecho de cómo me veía físicamente y aunque no hubiera ganado estaba contento de lo que logré con mi perseverancia y trabajo”, dijo Arturo sobre su subcampeonato mundial.



/> width="900" loading="lazy">

El camino al fisicoculturismo

Arturo comentó que siempre ha tenido **pasión por practicar deportes**, pero *“no encontraba un deporte en el que pudiera darlo todo”*.

Sin embargo, **a los 14 años decidió comenzar en el gimnasio** y cambiar totalmente su estilo de vida.

Junto con un amigo decidieron empezar a competir, ya que admiraban esos tipos de cuerpos y desde temprana edad **nació su amor por el fisicoculturismo**.

Incluso, **apenas a los 15 años decidió participar en una competencia**, Tan solo a los 15 años llevó su cuerpo al límite dado que solo tuvo 2 meses para prepararse y en 1 mes tuvo que subir 8 a 10 kilos para tener el peso adecuado para competir.



/> width="900" loading="lazy">

Así, **Arturo lleva ocho años entrenando en el gimnasio**. Hace seis empezó a competir y a lo largo de este tiempo ha tenido la oportunidad de participar en seis competencias: dos locales, un nacional y tres internacionales.

Expresó que esto le ha ayudado a **avanzar en varios aspectos de su vida**, a madurar y crecer como persona, poner los pies sobre la tierra y desarrollar la mentalidad de que cualquier cosa que se proponga hacer todo para alcanzarlo.

“Mucha gente piensa que nada más es físicamente y es más mental que físico, cualquiera puede ir al gimnasio, pero aguantar la disciplina, la fuerza de voluntad, los sacrificios es mucho mentalmente y te enseña mucho de tí”, señaló.

SEGURAMENTE TAMBIÉN QUERRÁS LEER: