

# FISICOCONSTRUCTIVISMO

## ENLACE INSTITUCIONAL

FRANCISCO MURILLO SALDAÑA  
[fisicoconstructivismo@ipn.mx](mailto:fisicoconstructivismo@ipn.mx)

## UBICACIÓN

A un costado de las oficinas de  
la alberca en Zacatenco  
5557296000 ext. 54676

## SEDES Y HORARIOS

## REQUISITOS

### Documentos de identificación:

- Acta de nacimiento
- CURP
- Credencial que lo acredite como alumno del IPN

3 fotografías tamaño infantil color o blanco y negro

Hoja de vigencia IMSS, ISSSTE

Descargar, leer, firmar y entregar:

- FORMATO UNIVERSAL
- AVISO DE PRIVACIDAD
- LINEAMIENTOS

## DESCRIPCION DE LA DISCIPLINA

- ¿Qué es?  
El fisicoconstructivismo, también conocido como culturismo o bodybuilding, es una disciplina deportiva que se centra en el desarrollo y la transformación de la musculatura del cuerpo a través del entrenamiento con pesas, una nutrición controlada y una cuidadosa planificación del descanso y recuperación. Los fisicoculturistas buscan aumentar el tamaño, la definición y la simetría muscular para mejorar la estética física, buscando proporción y simetría, para aumentar su fuerza física.
- ¿Para qué sirve?  
Competiciones: Los fisicoculturistas participan en competencias donde son evaluados por su musculatura.  
Mejora física y estética personal: Muchos practican esta disciplina para mejorar su apariencia física y aumentar su fuerza.
- Beneficios:  
Aumento de la fuerza muscular  
Mejora de la composición corporal  
Fortalecimiento óseo y articular  
Disciplina y autocontrol  
Beneficios metabólicos  
Mejora de la salud mental  
Desarrollo cardiovascular