



## Riesgo De Dependencia Al Ejercicio Físico En Mujeres Pertenecientes A La Ciudad De Medellín. Risk Of Physical Exercise Dependence In Women From The City Of Medellín.

### Resumen

El ejercicio excesivo es una problemática latente que afecta a un gran número de población en la actualidad. Este estudio se plantea bajo una metodología cuantitativa, descriptiva transversal y correlacional. El objetivo es analizar el riesgo de desarrollo de dependencia al ejercicio físico en 50 mujeres de 18 a 40 años pertenecientes a la ciudad de Medellín que realizan ejercicio físico regularmente. Como instrumento de evaluación se empleó la escala EDS-R y se logró encontrar que al menos el 78% de la población evaluada presenta riesgo de dependencia al ejercicio físico. La mayor parte de los estudios realizados sobre esta temática se han ejecutado en contextos europeos, siendo escaso el conocimiento para el caso de Latinoamérica y de manera más específica para Colombia, lo cual puede brindar aportes al estudio de este fenómeno que se encuentra en creciente expansión.

### Palabras clave:

Dependencia, ejercicio físico, práctica deportiva.

### Abstract:

Excessive exercise is a latent problem that currently affects a large number of the population. This study is proposed under a

quantitative, descriptive, cross-sectional and correlational methodology. The objective is to analyze the risk of developing dependence on physical exercise in 50 women between 18 and 40 years of age from the city of Medellín who exercise regularly. The EDS-R scale was used as an evaluation instrument and it was found that at least 78% of the population evaluated presented a risk of dependence on physical exercise. Most of the studies conducted on this subject have been carried out in European contexts, with little knowledge in the case of Latin America and more specifically in Colombia, which can contribute to the study of this phenomenon that is in growing expansion.

### Keywords:

Dependence, physical exercise, sports practice.

### Introducción.

La American Psychiatric Association (APA, 2014) consideran la práctica excesiva de ejercicio físico al nivel de un trastorno de la conducta, que comparte rasgos con muchos otros trastornos mentales y conductuales similares, como el predominio de la adicción sobre las actividades, afectaciones emocionales, tolerancia,

síntomas de abstinencia y tendencia excesiva al ejercicio tras periodos de control (Nogueira et al., 2017).

Con base en los planteamientos expuestos, se podría considerar que el ejercicio excesivo es una problemática latente que afecta a un gran número poblacional que está reforzada por el uso de redes sociales e interacciones culturales y grupales, donde se promueven conductas como la comparación constante con otras personas que consideran de mejor figura, mirar los avances que se tienen en los gimnasios y la búsqueda de aprobación de las personas a través de estos medios (Restrepo & Castañeda, 2020); demostrando que las situaciones sociales, culturales y la práctica deportiva son predisponentes para el desarrollo de una dependencia el ejercicio físico que conlleva a consecuencias en la salud física (lesiones frecuentes, etc.) y psicológica, en tanto afecta el bienestar emocional y conductual del individuo.

Actualmente son pocos los estudios que profundizan

concretamente sobre cuáles son las razones y motivos particulares que permiten desencadenar esta problemática

Reche et al (2015) plantean que existen diferentes situaciones que pueden generar afectaciones en el estado anímico, que ligados a factores fisiológicos, comportamentales, sociales y culturales; pueden tener una alta relación con la dependencia al ejercicio físico.

Dentro de las características clínicas asociadas a esta problemática se han señalado: rasgos obsesivos, ansiedad, perfeccionismo y alteraciones provocadas por la conducta alimentaria (Reche et al., 2020). Así mismo se han relacionado variables como edad, género, periodo de tiempo que ha asistido o asiste al gimnasio, si práctica una actividad física o si se es deportista de alto rendimiento (Ruiz & Zarauz, 2016). Al enfatizar en las diferencias de género se ha encontrado que existe una mayor tendencia de dependencia al ejercicio en mujeres en comparación con hombres.

Sin embargo, se ha identificado que la mayoría de los casos de adicción al ejercicio que se presentan en mujeres se encuentran estrechamente relacionados a los trastornos de la conducta alimentaria, por lo cual se ha llegado a asumir que la adicción al ejercicio físico es más una consecuencia de alguna de estas patologías (Restrepo y Castañeda, 2020).

Reche et al. (2015) evaluaron mediante la escala revisada de Dependencia del Ejercicio (EDS-R) a 255 estudiantes universitarios que practican algún deporte (de los cuales 43 son mujeres y 212 hombres) con edades entre los

18 a los 43 años, hallando que el 98% de la población realizaba ejercicio físico de 1 a 4 horas mientras que el 2% restante lo hacía hasta por 10 horas. Lo anterior, permitió evidenciar que el 6% de la población presenta una dependencia al ejercicio físico, donde el 9% de las mujeres tienen una mayor tendencia, mientras que en los hombres solo un 6% presentan conductas de riesgo. Además de lo anterior, se encontró que el 6% de los deportistas que entrenan entre 1 a 4 horas puede padecer de dependencia al ejercicio.

A pesar de que la muestra femenina era menor, se puede corroborar la existencia de una mayor tendencia a padecer de dicha dependencia, relacionada con síntomas como: pérdida de control, baja tolerancia y síntomas de abstinencia

Es de importancia mencionar que a pesar de que existen algunos avances en la comprensión de este fenómeno, aún existen vacíos en el conocimiento, especialmente para el caso de Latinoamérica.

Objetivo general.

Analizar el riesgo de desarrollo de la dependencia al ejercicio físico en mujeres de 18 a 40 años que realizan ejercicio físico regularmente pertenecientes a la ciudad de Medellín

Objetivos específicos.

-Identificar el nivel de riesgo de dependencia al ejercicio físico en mujeres entre los 18 y 40 años que realizan ejercicio físico regularmente.

-Establecer las características sociodemográficas de la población evaluada.

-Determinar la prevalencia de riesgo de dependencia al ejercicio físico en

mujeres entre los 18 y 40 años que realizan ejercicio físico regularmente.

### Metodología.

El presente estudio se plantea bajo una metodología cuantitativa, descriptiva transversal y correlacional.

Se evaluaron 50 participantes, seleccionadas a partir de un muestreo no probabilístico por conveniencia, donde se establecieron como criterios de inclusión: mujeres con edades comprendidas entre los 18 a los 40 años, de la ciudad de Medellín las cuales llevan al menos tres meses asistiendo al gimnasio. Como único criterio de exclusión se estableció tener un diagnóstico de espectro de la psicosis.

Técnicas de recolección de la información

Se realizaron los correspondientes contactos con los gimnasios para informar sobre la aplicación de los instrumentos. Se contactaron por conveniencia los participantes y se les presentó el consentimiento informado para que, en caso de que aceptaran, lo diligenciaran y posteriormente, lo firmaran. Los instrumentos fueron aplicados por auxiliares de investigación, quienes fueron estudiantes del semillero de investigación Psicología Clínica y Salud Mental de la Institución Universitaria Politécnico Gran Colombiano y posteriormente los datos fueron analizados por medio del programa SPSS en su versión 25.

Instrumentos de recolección de la información

La escala de dependencia al ejercicio físico-revisada (EDS-R). Es un instrumento que permite evaluar la dependencia al ejercicio físico

por medio de 21 ítems con respuestas tipo Likert de 6 puntos, desde 1 (nunca) hasta 6 (siempre). Cada uno de los 7 factores constan de 3 ítems los cuales son:

Abstinencia (ítems 1,8 y 15), continuación (ítems 2, 9 y 16), tolerancia (ítems 3, 10 y 17), falta de control (ítems 4, 11 y 18), reducción de otras actividades (ítems, 5, 12 y 19), tiempo (ítems 6, 13 y 20), y efectos deseados (ítems 7, 14 y 21).

La EDS-R permite clasificar a los individuos en 3 grupos:

-Riesgo de dependencia al ejercicio (puntuaciones Likert de 5-6 en al menos tres de los siete criterios)

-Sintomáticos- no dependientes (puntuaciones Likert de 3-4 en al menos 3 criterios, o puntuaciones de 5-6 combinados con puntuaciones de 3-4 en tres criterios, pero sin cumplir las condiciones de la sintomatología no dependiente)

-Asintomáticos-no dependientes (puntuaciones Likert de 1-2 en al menos tres criterios, sin cumplir las condiciones de la sintomatología no dependiente).

-Procesamiento de la información

Terminada la evaluación de los participantes en el estudio, se realizó un control de posibles errores en la introducción de los datos. Los datos fueron sistematizados y analizados utilizando el software IBM SPSS v. 25, utilizando la macro PROCESS V 3.5. Se realizaron análisis factoriales (AFE y AFC), coeficientes de correlación y alfa de Cronbach. Los resultados fueron considerados

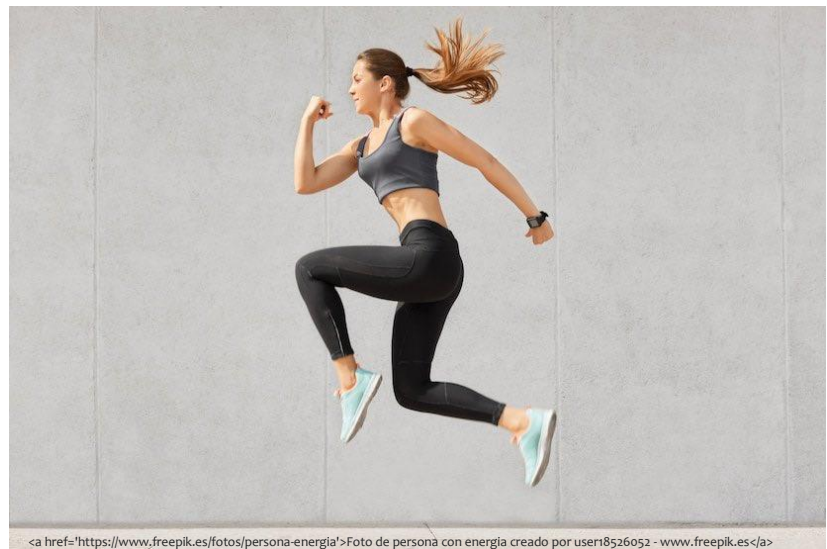
significativos para valores de  $p < .05$ .

Características estadísticas de las medidas

Para cada medida recogida, se calcularon la media, desviación estándar, mediana y rango. Y posteriormente, se examinaron si las puntuaciones se ajustan a la distribución normal mediante la prueba de Kolmogorov - Smirnov para una muestra.

mujeres están en estrato 2, el 22% (n=11) pertenecen al estrato 3, el 28% (n=14) están en estrato 4, el otro 28% (n=14) pertenecen al estrato 5 y el 8% (n=4) están en estrato 6.

Respecto a la modalidad de entrenamiento se identificó que el 18% (n=9) de las mujeres realizan crossfit, el 26% (n=13) usaba máquinas para entrenar mientras que el 56% (n=28)



## Resultados.

Con relación a las características sociodemográficas de la población evaluada, se encontró que la mayor parte de las participantes (90%) se encontraba entre los 30 a los 40 años. Con respecto a la escolaridad, el 46% (n=23) de las participantes realizan una carrera universitaria, el 32% (n=16) corresponde a posgrado, el 12% (n=6) a formación tecnológica, 2% (n=2) a formación técnica y 8% (n=4) corresponde a nivel de secundaria. Referente al estrato social el 14% (n=7) de las

realizaba entrenamiento funcional.

En cuanto a la cantidad de días en el que las participantes asisten a gimnasio se encontró que solo un 2% (n=1) de las participantes realizan ejercicio la semana completa, un 4% (n=2) dos días por semana y un 36% (n=18) siendo este el mayor porcentaje lo realizan cuatro días a la semana.

Así mismo se encontró que el 78% (n= 39) de las participantes están en riesgo de dependencia al ejercicio, mientras que solo el 22% (n= 11)

son sintomáticos no dependientes

En cuanto a la correlación que puede existir entre las horas de entrenamiento y el riesgo de dependencia al ejercicio se encontró mediante la correlación de Rho de Spearman que a menor tiempo de dedicación al entrenamiento menor es el riesgo de dependencia.

### Discusión y Conclusiones.

En el estudio realizado se encontró que la mayoría de las participantes superaba los 30 años, además conforme aumenta la edad, también lo hace el riesgo a la dependencia al ejercicio físico, sin embargo, en el estudio realizado por González & Sicilia (2012), se menciona que conforme se presenta el aumento en la edad, la dependencia al ejercicio tiende a disminuir.

Un factor clave en la identificación de la adicción en general siempre será el tiempo que se le dedique a determinada practica y en este sentido la adicción al ejercicio físico no es ajeno a ello. En cuanto a la cantidad de días en los que se practica ejercicio se pudo identificar una media estándar de 4,36 días, que corresponde al uso que el mayor porcentaje de participantes realiza, y siguiendo estudios como el de Andrade et al., (2012) se evidencia que el mayor número de participantes que pueden tener adicción al ejercicio físico se encuentran en rangos de 4 a 5 días por semana, representando el 30% y el 33% de la población que participó en su estudio.

Con respecto a la duración o tiempo de práctica deportiva, se logró identificar

que la mayoría realizan una hora de ejercicio por día, teniendo una media de 1 hora 30 minutos. Este resultado coincide con los hallazgos reportados por Andrade et al., (2012) quienes identificaron que la probabilidad de desarrollar dependencia al ejercicio aumenta cuando se practican de una hora y media a dos horas por sesión. De igual modo, Reche et al., (2015) encontró que las personas que realizaban más de 4 horas de ejercicio por semana eran más proclives a tener síntomas de dependencia el ejercicio físico, siendo la excesiva cantidad de tiempo enfocadas a las prácticas un claro síntoma de los trastornos de dependencia.

Se observó que muchas de las variables correlacionadas eran significativas, especialmente en falta de control, tiempo y efectos deseados, lo cual coincide con los hallazgos de Reche et al., (2020), que señalan que las personas que realizan ejercicio frecuentemente terminan viéndose afectados en la reducción de actividades de ocio, la realización del ejercicio dura más tiempo, además de generar menor autoconfianza, dependencia, y perseverancia.

Por si solo el ejercicio físico realizado de forma sana y controlada representa una forma muy viable para reducir el peso, tonificar, aumentar la masa corporal y promover el bienestar en cada persona, siendo una estrategia que comúnmente es ajena a factores sociales o económicos y ofreciendo una gran accesibilidad para cualquier persona que desee realizarlo; sin embargo, cuando su práctica se asocia con la insatisfacción corporal existe una alta probabilidad de que se genere

una dependencia a la práctica recurrente de ejercicio físico; pues como bien lo señala Andrade et al (2012) bajo la idea de obtener resultados rápidos en poco tiempo, de buscar un cuerpo musculoso o esbelto que les permita sentirse aceptados en algún grupo poblacional existe más probabilidad de desarrollar este tipo de dependencia conductual, que normalmente se relaciona con trastornos alimentarios, estrés, síntomas de abstinencia, entre otros y cuya representación se encuentra mayormente representada en mujeres (Reche et al., 2015).

Finalmente, cabría destacar que el 78% de las participantes son proclives a un riesgo de dependencia, lo cual es un dato de interés para los estudios en salud mental, ya que el creciente interés social en el cuerpo idóneo y socialmente aceptado se ha convertido en un estereotipo bastante seguido y apoyado en los diferentes medios de comunicación, a los cuales nos encontramos expuestos actualmente desde temprana edad (Andrade et al., 2012), que lejos de representar beneficios en la salud mental, se está convirtiendo en una afectación que atenta contra el bienestar físico y psicológico.

### Referencias.

Andrade, J., García, S., Remicio, C., & Villamil, S. (2012). NIVELES DE ADICCIÓN AL EJERCICIO CORPORAL EN PERSONAS FISIOCULTURISTAS. Revista Iberoamericana de Psicología Del

- Ejercicio y El Deporte, 7(2), 209–226.
- American Psychology Association (APA, 2014). Manual diagnóstico y estadístico de los trastornos mentales. Pearson
- González-Cutre, D., & Sicilia, Á. (2012). Dependencia del ejercicio físico en usuarios españoles de centros de acondicionamiento físico (FITNESS): Diferencias según el sexo, la edad y las actividades practicadas. *Behavioral Psychology/ Psicología Conductual*, 20(2), 349–364.
- Nogueira, A., Salguero, A., & Márquez, S. (2017). Adicción a correr: una revisión desde sus inicios hasta la actualidad. *Revista de Psicología Aplicada al Deporte y al Ejercicio Físico*, 1(6), 1–22.
- Reche, C., Martínez-Rodríguez, A., & Ortín Montero, F. J. (2015). Dependencia al ejercicio físico e indicadores del estado de ánimo en deportistas universitarios. *Cuadernos de Psicología Del Deporte*, 15(2), 21–26.
- Reche-García, C., Martínez-Rodríguez, A., Gómez-Díaz, M., Hernández-Morante, J. J., Reche-García, C., Martínez-Rodríguez, A., Gómez-Díaz, M., & Hernández-Morante, J. J. (2020). Análisis de la resiliencia y dependencia en deportes de combate y otras modalidades deportivas. *Suma Psicológica*, 27(2), 70–79.
- Reche, C., Mart, A., & Jos, F. (2020). Caracterización del deportista resiliente y dependiente del ejercicio físico. *Characterization of the resilience and exercise dependence athlete*. March, 17–26.
- Restrepo, J., & Castañeda, T. (2020). Riesgo de trastorno de la conducta alimentaria en mujeres colombianas que van al gimnasio. *Interacciones*, 6(2), e161.
- Ruiz, F., & Zarauz, A. (2016). Predictores de la adicción en atletas veteranos españoles. *Suma Psicológica*, 23(1), 10–17.