

**ESTADO DEL ARTE DE LA DEPENDENCIA AL EJERCICIO FÍSICO, ENTRE  
2010 Y 2020**



**INSTITUCIÓN UNIVERSITARIA DE ENVIGADO  
FACULTAD DE CIENCIAS SOCIALES  
PROGRAMA DE PSICOLOGÍA  
ENVIGADO  
2020**

**ESTADO DEL ARTE DE LA DEPENDENCIA AL EJERCICIO FÍSICO, ENTRE  
2010 Y 2020**

Por:

Valentina Restrepo Rojas

Melissa Zapata Amaya

Trabajo de grado presentado para optar al título de Psicóloga

Asesora:

Angela María Urrea Cuellar



INSTITUCIÓN UNIVERSITARIA DE ENVIGADO  
FACULTAD DE CIENCIAS SOCIALES

PROGRAMA DE PSICOLOGÍA

ENVIGADO

2020

**Dedicatoria**

A nuestros padres por habernos forjado en valores, por el apoyo incondicional para alcanzar nuestros anhelos, a la demás familia en general por el apoyo que siempre brindaron día a día en el transcurso de estos años de carrera.

## **Agradecimientos**

A Dios por permitirnos llegar a este momento de nuestras vidas, Agradecemos especialmente a nuestra asesora de trabajo de grado, por su apoyo y los conocimientos compartidos durante el camino. Gracias por animarnos y acompañarnos en cada paso de este proyecto, sin su ayuda y conocimiento no hubiese sido posible culminar este proyecto. Agradecemos a nuestros maestros de la universidad por todos los conocimientos brindados en estos años, a la Universidad por todas las oportunidades. A nuestros padres y familia gracias por el apoyo en cada decisión y proyecto.

## Tabla de contenido

Resumen.....	6
Abstrat.....	6
1. Planteamiento del problema .....	7
2. Justificación.....	9
3. Objetivos.....	10
3.1. Objetivo General .....	10
3.2. Objetivos específicos .....	10
4. Marco Referencial .....	10
4.1. Antecedentes .....	10
4.2. Marco teórico.....	27
4.2.1. Psicología del deporte.....	27
4.2.2. Ejercicio Físico .....	29
4.2.3. Adicción.....	30
4.2.4. Adicción al ejercicio físico .....	31
4.2.5. Dependencia .....	33
4.2.6. Dependencia al ejercicio físico .....	34
5. Diseño Metodológico .....	36
5.1. Enfoque.....	36
5.2. Diseño .....	36
5.3. Tipo .....	37
5.4. Técnicas de recogida de datos .....	38
5.5. Instrumentos.....	38
5.6. Procedimiento.....	38
5.7. Componente ético .....	39
6. Resultados .....	39
7. Discusión.....	47
8. Conclusiones .....	50
Referencias.....	52
Anexos.....	60
Anexo 1. Rúbrica .....	60

Anexo 2. Presupuesto del trabajo de grado .....	60
Anexo 2. Cronograma.....	62

## Resumen

La adicción al ejercicio físico es un tema que se ha estudiado y se han encontrado diversas causas, el objetivo de este estudio fue, caracterizar las investigaciones realizadas sobre la dependencia al ejercicio físico, entre 2010 y 2020. Es un estado de arte de tipo cualitativo, teniendo como base un rastreo documental de 47 antecedentes, para esto se tuvieron en cuenta bases de datos como: Ebsco, Scielo, Redalyc, Dialnet, Google Académico, buscando con los siguientes términos en tres idiomas, español, inglés y portugués: dependencia en el ejercicio físico, adicción al ejercicio, dependencia en el deporte, dependencia al gimnasio, dependencia al deporte, dependencia a la actividad física. Los resultados mostraron que la causa más frecuente de la dependencia es la imagen corporal, la insatisfacción de la imagen corporal, la baja autoestima, el querer alcanzar unos ideales de belleza, entre otros, además del tiempo que se invierte al ejercicio, así mismo el estado afectivo, debido a que las personas que sufren depresión, trastorno alimenticio u obsesivo compulsivo pueden desarrollar dicha dependencia. En el presente estudio se puede concluir que la dependencia al ejercicio puede tener comorbilidad con diferentes trastornos conductuales y del estado de ánimo.

**Palabras clave:** dependencia, adicción, ejercicio físico, deporte y actividad física.

## Abstrat

Addiction to physical exercise is a topic that has been studied and various causes have been found. The objective of this study was to characterize the research carried out on exercise dependence between 2010 and 2020. It is a qualitative state of the art, Based on a documentary tracking of 47 antecedents, for this, databases such as: Ebsco, Scielo, Redalyc, Dialnet, Google Academic were taken into account, searching with the following terms in three languages, Spanish, English and Portuguese: dependence on the physical exercise, exercise addiction, sports dependence, gym dependence, sports dependence,

physical activity dependence. The results show that the most frequent cause of dependence is body image, body image dissatisfaction, low self-esteem, wanting to achieve beauty ideals, among others, in addition to the time spent exercising, as well as the affective state, due to the fact that people suffer from depression, eating disorder or obsessive compulsive they can develop this dependency. In the present study, it can be concluded that exercise dependence may have comorbidity with different behavioral and mood disorders.

**Keywords:** dependence, addiction, physical exercise, sport and physical activity.

## 1. Planteamiento del problema

El problema de investigación: “El estudio de la dependencia al ejercicio físico”, se presenta como un fenómeno en crecimiento, actualmente, en la sociedad y se considera posible abordarlo desde la psicología, pues cuando el uso de una sustancia o de una actividad se convierte en abuso o exceso, podría decirse que se trata de una adicción o de una patología que habría que tratar y es allí, donde la psicología interviene, es decir, los profesionales, realizando diagnósticos y proponiendo tratamientos; estos con base en las investigaciones y las propuestas científicas que vienen como resultado de las exhaustivas búsquedas que se realizan desde dicho saber. Para aclarar un poco el mencionado problema de investigación, Márquez y de la Vega (2015), definen el ejercicio físico:

como la actividad planeada, estructurada y repetitiva que tiene por objeto el mantenimiento o mejora de uno o más componentes de las aptitudes físicas del sujeto, Su práctica regular se traduce en una serie de beneficios para la salud tanto desde el punto de vista físico como psicosocial (p.2).

Sin embargo, como se menciona anteriormente en cuanto a la relación con la psicología de la presente investigación, se puede decir que, si el ejercicio físico se practica en exceso, así mismo como el abuso de otras actividades o sustancias, puede convertirse en dependencia y pierde sus beneficios físicos y psicológicos, que se convierten en nocivos. Este es un fenómeno que se está presentando en la actualidad, y de nuevo Márquez y de la Vega (2015), lo vislumbran en la siguiente cita “La adicción o dependencia al ejercicio comparte rasgos con diversos trastornos mentales y conductuales tales como predominio sobre otras actividades, alteraciones emocionales, tolerancia, síntomas de abstinencia, y tendencia a una excesiva actividad tras periodos de control” (p.2).

Acorde con el aporte anterior, se podría afirmar que este comportamiento puede llevar a que se deterioren diferentes áreas de la vida de la persona, generando consecuencias en el entorno social, personal, laboral y la vida en general de la persona, ya que se encuentra inmersa y encapsulada en el mundo del ejercicio físico y tiende a descuidar lo demás que le rodea y que también juega un papel importante, podemos ejemplificar la afirmación anterior con el siguiente aporte de la Organización Mundial de la Salud (OMS, 2004) “En los EE.UU. 5-6 millones de trabajadores entre las edades de 16 a 54 años pierden, no buscan, o no pueden encontrar empleo como consecuencia de la enfermedad mental” (p. 23), por lo tanto, se podría incluir en ese concepto de enfermedades mentales a la adicción al ejercicio físico.

Márquez y de la Vega (2015) argumentan que, la adicción o dependencia al ejercicio físico es una alteración donde hay que tener en cuenta que los elementos ambientales juegan un papel importante además del contexto social, uno de los aspectos que pueden llevar a una persona a desarrollar una dependencia son los prototipos de belleza, sin importar las consecuencias las personas lo hacen para obtener un estándar deseado, teniendo en cuenta o aclarando que los estándares de belleza no son la causa o el problema principal del que se va a hablar en este proyecto.

Por otro lado, el término “adicción o dependencia”, se ha utilizado para identificar a las personas que consumen sustancias psicoactivas, en la actualidad se sabe que el elemento fundamental de todo tipo de adicción es la falta de control que pueden llevar a la persona a desarrollar síndromes de abstinencia que le pueden afectar la vida funcional en general, sin embargo, en este caso, la adicción no es a una sustancia, si no a un comportamiento, es decir, al ejercicio físico, relacionado con la salud mental, así lo explica la OMS (2004) “los factores psicosociales que influyen en un número de conductas de la salud (v.g. dieta adecuada, ejercicio físico, no fumar, evitar el uso excesivo de alcohol y prácticas sexuales de riesgo) tienen un amplio espectro de efectos en la salud” (p. 29).

No se puede excluir la salud mental de los gimnasios pues, aunque benefician la salud física y de algún modo la salud mental no excluye la posibilidad de que una persona vulnerable y haciendo uso descontrolado del ejercicio, pueda desarrollar un problema mental o físico, esto, parafraseando a Lichtenstein, Hinze, Emborg, Thomsen y Hemmingsen (2017).



Con este estudio se podría poner en claro además que la salud física o lucir un cuerpo atlético, no necesariamente significan o dan signos de una persona saludable, pues detrás de una posible actitud y disposición física ideal, puede esconderse un trastorno de adicción a dicha práctica.

Así pues, con respecto a lo anterior y a las respectivas aclaraciones mencionadas este trabajo se realizará para indagar: ¿Cuáles son las características de contenido y temáticas de las investigaciones realizadas sobre dependencia al ejercicio físico, durante el período comprendido entre 2010 a 2020?

## **2. Justificación**

Con esta investigación se estudió un fenómeno actual, el cual, tomando como soporte las investigaciones y los antecedentes que, posteriormente, se van a abordar, se ha evidenciado que según los antecedentes analizados se ha vuelto un poco común o usual por estos días, dicho fenómeno es la dependencia al ejercicio físico. Hablar de dependencia supone ya un interés por parte de la psicología en dicha problemática y, por tanto, se hace necesario indagar sobre las generalidades, las variables y los fenómenos que hacen más propensas a las personas a caer en esta dependencia.

Por lo anterior, es que con este trabajo se tomó los recursos ya existentes, para analizarlos y con base en ellos, sentar una base que siga sirviendo como soporte a futuras investigaciones sobre la adicción al ejercicio físico por parte de la psicología. Al advertir los diferentes factores que intervienen en el desarrollo de la problemática investigada se pudo además medir su intensidad en la época actual y analizar su desarrollo; y puede servir en futuros estudios y análisis de este tema, como también para diseñar nuevos planes de prevención a este fenómeno, del cual a pesar de que parece estar siendo común padecerlo, se tiene desconocimiento por parte las personas y a veces de aquellas mismas quienes lo desarrollan, por lo que podría servir para diseñar nuevos planes en los ejercicios o entrenamientos físicos y espacios en general en donde se hable de este tema, y de una manera de prevención hablando con claridad del tema.

Además, con este proyecto se encuentra los factores más comunes que llevan a una persona a crear una dependencia por la práctica deportiva y el ejercicio físico, con el fin de

aportar en la generación de conocimiento acerca de la problemática y a su vez, en el futuro, lograr que las investigaciones arrojen propuestas sobre cómo tratar a las personas con problemas de dependencia al ejercicio físico y también en visibilizar cómo este tipo de conducta puede llegar a afectar las diferentes áreas de la vida de un sujeto, haciendo consciencia sobre los factores y los riesgos que genera. Parafraseando el aporte de Li, Nie y Ren, 2015; Terry, Szabo & Griffiths (2004), se puede afirmar que el ejercicio físico, a pesar de sus beneficios sobre la salud mental y personal, podría acarrear otros efectos negativos como ansiedad al no ejercitarse o problemas que afecten la vida personal, familiar, social, laboral, entre otras.

Conocer sobre la dependencia al ejercicio físico trasciende lo deportivo, por eso se estudia desde una disciplina como lo es la psicología pues abarca mucho más que lo fisiológico o corporal y de ahí que sea importante definirlo desde el estudio mental.

### **3. Objetivos**

#### **3.1. Objetivo General**

Caracterizar las investigaciones realizadas sobre la dependencia al ejercicio físico, entre 2010 y 2020.

#### **3.2. Objetivos específicos**

- Reconocer el estado actual de las investigaciones sobre dependencia al ejercicio físico.
- Identificar los factores que pueden llegar a ser los causantes de la dependencia al ejercicio.
- Describir las temáticas más comunes de la dependencia al ejercicio.

### **4. Marco Referencial**

#### **4.1. Antecedentes**

A continuación, se plasman diferentes artículos que sirvieron como antecedentes y apoyo en la investigación, dichos artículos publicados en el periodo de 2010 a 2020 se encuentran establecidos en orden cronológico, proporcionando información que soporta el planteamiento y estado del arte. La búsqueda de estos antecedentes se realiza en bases de datos como: Ebsco, Scielo, Redalyc, Dialnet, Google Académico, utilizando descriptores como, dependencia al ejercicio, adicción al deporte, deporte obsesivo, en idiomas portugués, inglés y español, tomando los que están en el rango de años establecidos, para la sistematización de estos antecedentes se hace una base de datos en Excel para observar si cumplen los criterios de esta investigación, dejando un total de cuarenta y siete antecedentes.

El primer antecedente es el de Vieira, Rocha & Ferrarezi, realizado en el año 2010, donde tuvieron como objetivo “investigar la existencia de dependencia del ejercicio físico con respecto a las características de los practicantes de entrenamiento con pesas y gimnasia en gimnasios” (p. 35), en esta participaron 80 practicantes de ambos sexos, emplearon una Escala de Dependencia del ejercicio físico, realizaron también una lista de tipos de suplementos dietéticos empleados para uso ergogénico, y también un listado con el índice de masa corporal; con esto encontraron un alto índice de uso de recursos ergogénicos en los hombres que presentan dependencia al ejercicio, y el índice de masa corporal no presentó ninguna relación con la dependencia del ejercicio; además de esto también concluyen que la dependencia al ejercicio físico, es un indicador de riesgo en el desarrollo de trastornos emocionales que tienen relación con el ejercicio.

Otro de los antecedentes es del año 2010, realizado por, Oliveira, titulado, “Adaptação e validação da escala de dependência de exercício físico em versão tradicional e informatizada”, tiene como objetivo adaptar la Escala de dependencia del ejercicio (EDS-R), en dos versiones (papel y lápiz e informatizada), además propone observar la relación de algunas variables biodemográficas como lo son género, edad, frecuencia, duración e intensidad con las que hace ejercicio, en dependencia del ejercicio físico (DEF). Participaron, 709 practicantes de actividad física regular, seleccionados por procedimientos de muestreo no probabilísticos, la conclusión que se llegó en esta investigación fue que el EDS-R presenta validez factorial como también consistencia interna para identificar la dependencia del ejercicio físico tanto en la versión tradicional e informatizada.

El antecedente titulado “Vigorexia: de la adicción al ejercicio a entidad nosológica independiente” por Molina y Alcón en el año 2011, para esto se plantearon varios objetivos, uno de ellos el realizar un diagnóstico diferencial entre la vigorexia con la adicción al ejercicio y otros trastornos, el otro objetivo fue indagar sobre la relación que se presenta entre la distorsión de la imagen corporal y la posible comorbilidad de este con otros trastornos de personalidad, esta fue realizada por medio de un estudio transversal, con una muestra de 85 usuarios de gimnasios, entre los 15 y 54 años, a los cuales les aplicaron una entrevista semiestructurada y distintos cuestionarios como el TBV, TOC, ACQ y MCMII. Los resultados que encontraron con esta investigación, fue que la vigorexia presenta comorbilidad con diferentes rasgos de personalidad, como la hipomanía, narcisismo y compulsividad.

Por otra parte está el antecedente que fue realizado en el año 2012 por González-Martí, Fernández Bustos y Contreras Jordán, llamado “Contribución para el criterio diagnóstico de la dismorfia muscular (vigorexia)”, en la cual participaron 734 personas, donde 292 eran fisiculturistas, a los cuales les tomaron ocho medidas antropométricas, como también un cuestionario demográfico, al igual que la Escala de Satisfacción Muscular y el Cuestionario de Autoconcepto Físico, en las conclusiones a las que llegaron estos autores se encuentra que el tamaño y la forma corporal de los participantes pueden ser percibidas y deseadas, y esto ayudó a clasificar la dismorfia muscular dentro de los trastornos dismórficos corporales, además de esto con sus hallazgos colaboraron para que este tipo de trastorno fuera incluido en los futuros manuales de desórdenes mentales.

Otro de los antecedentes corresponde al realizado en el año 2012, por Molero, Castro López y Zagalaz Sánchez “Autoconcepto y ansiedad: Detección de Indicadores que permitan predecir el riesgo de padecer adicción a la actividad física”, en cual tenían como objetivo hallar que cantidad de participantes se encuentran afectados por la adicción al ejercicio, también relacionar factores sociodemográficos con niveles elevados de vigorexia, en esta la muestra fueron 154 deportistas, distribuidos en dos grupos, uno los menores de 30 años y en el otro los mayores de 30 años, en estos emplearon la Escala de Adoins, el Cuestionario de Autoconcepto Forma 5 y la Escala de Ansiedad Estado/Rasgos, con este estudio encontraron algunas variables que pueden servir como predictores de vigorexia,

estas son la ansiedad, el autoconcepto y las horas semanales de dedicadas al ejercicio; con esto se puede hacer una intervención y ser modificadas para el bienestar del deportista.

Está también el antecedente del año 2012, titulado “Dependencia del ejercicio físico en usuarios españoles de centros de acondicionamiento físico en usuarios españoles de centros de acondicionamiento físico (fitness): diferencias según el sexo, la edad y las actividades Practicadas”. Este antecedente fue realizado por González-Cutre y Camacho, el objetivo de este estudio fue analizar las diferencias en dependencia del ejercicio según el sexo, la edad y las actividades físicas practicadas. Los participantes fueron 531 con edades entre 16 y 60 años, aplicaron la Escala de dependencia del ejercicio- revisada (EDS-R). Los resultados dejaron en evidencia que los hombres tienen una puntuación un poco más alta en algunos síntomas de dependencia con respecto a las mujeres. En relación con la variable de la edad, el rango de edad entre los 34-60 años, mostrando una menor puntuación en dependencia, así mismo, los resultados muestran que hay dependencia en el ejercicio dirigido.

Además, otro de los antecedentes es del año 2012, titulado “Niveles de adicción al ejercicio corporal en personas fisicoculturistas”, fue realizado por, Andrade Salazar, García Castro, Remicio Zambran y Villamil Buitrago, esta investigación la realizaron con 30 fisicoculturistas varones y mujeres que asisten al Gimnasio Comfatolima. En cuanto a los resultados percibidos en su estudio hallaron que, un 73.3% de la muestra poblacional presenta niveles medios de adicción al ejercicio y el otro 26.7% de la muestra niveles altos, sin mostrar diferencias entre el sexo de los participantes, asimismo los rangos de edad los 20 a 32 años y 33 a 45 años mostraron un nivel superior de dependencia.

Este antecedente es del año 2013, titulado “Spanish adaptation and validation of the Exercise Addiction Inventory (EAI)” realizado por, Sicilia, Alías-García, Ferriz y Moreno-Murcia, para este participaron 584 estudiantes de universidad, los cuales completaron un cuestionario el cual media la adicción al ejercicio físico, la frecuencia y la intensidad de la práctica física, los resultados que obtuvieron en este estudio fue demostrar la fiabilidad y validez del EAI en el contexto.

Otro antecedente es el que se titula “Vigorexia e níveis de dependência de exercícios em academias e fisicoculturistas.” por Soler, Fernández, Oliveira y Silva, en el año 2013, el objetivo de esta fue realizar una comparación de los niveles de vigorexia y la dependencia del ejercicio entre los asistentes al gimnasio y los culturistas, por medio de una muestra que

se conformó por 151 personas que asisten a gimnasios y 25 culturistas, todos fueron hombres, les aplicaron la Escala de Dependencia del ejercicio y el Inventario de dismorfia Muscular, con esto pudieron concluir que en términos de vigorexia y dependencia del ejercicio, no hay diferencia entre culturistas y personas que van a los gimnasios.

En este antecedente, aparece un estudio del año 2014 realizado por Reche García y Gómez Díaz, llamado “Dependencia al ejercicio físico y trastornos de la conducta alimentaria”, con 49 participantes diagnosticados con Trastornos de la Conducta Alimentaria (45 mujeres y 4 hombres), entre los 14 y 43 años, como conclusión, expresan que la motivación es la mejora de su aspecto físico, bajo la creencia fundamental de que puede optimizar su salud física y psicológica, y como también y en gran mayoría el control de su peso.

Un antecedente más es el estudio realizado en el año 2014 por Castro-López, Molero López-Barajas, Cachón-Zagalaz y Zagalaz-Sánchez titulado “Factores de la Personalidad y fisicoculturismo: Indicadores asociados a la vigorexia”, donde evaluaron a una población de 154 deportistas de gran musculatura, los cuales contribuyeron con algunos datos recogidos a través de cuestionarios de auto-aplicación, estos iban enfocados a la personalidad y la vigorexia. Como resultado de esta, concluyeron que dichos factores se encuentran en algunos casos muy relacionados con la preocupación por la imagen corporal, y que esto puede llevar a que esta conducta desencadene en una patología.

Como otro de los antecedentes, está la investigación llamada “The Mediating Role of Passion in the Relationship of Exercise Motivational Regulations with Exercise Dependence Symptoms”, por Parastatidou, Doganis, Theodorakis y Vlachopoulos, en el año 2014, el objetivo de su investigación fue examinar el papel mediador de la pasión obsesiva en la relación de la regulación introyectada con el ejercicio con síntomas de dependencia del ejercicio, realizada por medio de cuestionarios y con la aplicación de la Escala de dependencia del ejercicio revisada, la Escala de la Pasión, con una muestra de 549 personas entre los 18 y 61 años; los resultados que hallaron fueron para brindar acompañamiento transversal al papel mediador entre la pasión obsesiva en la relación de la regulación introyectada con el ejercicio con síntomas de dependencia del ejercicio.

Este antecedente es llamado “Imagem corporal e dependência de exercícios físicos em frequentadores de uma academia de ginastica da cidade do Rio de Janeiro” por Palma,

Esteves, Assis, Mourão, Lüdorf y Vilhena del año 2014, el objetivo que plantearon fue identificar la insatisfacción con la imagen corporal y la dependencia de los ejercicios físicos entre los miembros del gimnasio; para esto utilizaron el cuestionario de forma corporal (BSQ) y la escala de adicción negativa (NAS), se la aplicaron a 106 participantes de ejercicio físico entre los 16 y 79 años, al final de este estudio concluyeron que aquellos que realizan ejercicios físicos tienen índices de insatisfacción corporal ligeramente más altas que otros grupos, por otro lado, este estudio demostró que las personas que tienen una práctica excesiva del ejercicio, guardan una relación con la disconformidad de su imagen corporal.

Otro de los antecedentes, es un estudio realizado por Barrientos Martínez, Escoto, Bosques, Enríquez Ibarra y Juárez Lugo, en el año 2014 titulado “Interiorización de ideales estéticos y preocupación corporal en hombres y mujeres usuarios de gimnasio”, por medio del Cuestionario de Influencias del Modelo Estético Corporal, Cuestionario de Imagen Corporal y Escala de Motivación por la Musculatura, aplicados a 467 participantes hombres y mujeres 169 de ellos eran usuarios de gimnasio y 298 no usuarios de gimnasio entre los 13 y 53 años de edad; los resultados que obtuvieron de esta investigación fueron que las mujeres que eran usuarios de gimnasios arrojaron una puntuación más alta en el cuestionario de imagen corporal en comparación con los hombres, como también observaron una relación significativa entre la interiorización de los ideales corporales y la preocupación por el bajo peso o delgadez y la masa muscular.

El antecedente del año 2014, es titulado, “Dependência de exercício e motivos para exercitar: estudo com frequentadores de uma academia do Rio de Janeiro”, realizado por, Gonçalves Baptista y Palma , el objetivo de este estudio fue, analizar el nivel de dependencia del ejercicio en practicantes de actividad física y cómo esta condición asociado con aspectos demográficos, rutina de entrenamiento y razones para adherirse a la práctica de ejercicios Métodos: la escala de adicción negativa, versión de Rosa, Mello y Souza-Formigoni (2003) y preguntas sobre aspectos demográficos, rutina entrenamiento y razones para practicar los ejercicios. El estudio incluyó a 82 estudiantes de un gran gimnasio en el área al norte de la ciudad de Río de Janeiro. Hallaron que la prevalencia de dependencia fue del 43.9% y no se encontraron diferencias significativas entre las variables estudiadas.

Otro de los antecedentes encontrados, fue el de “Dependencia al ejercicio físico e indicadores del estado de ánimo en deportistas universitarios” en el año 2015 por García, Martínez-Rodríguez & Ortín Montero, en esta investigación participaron 225 estudiantes 43 mujeres y 212 hombres, a los que se les administró la versión española de la EDS-R y el Profile of Mood States. (POMS). Los resultados obtenidos por ellos fueron que la dependencia al ejercicio físico tiene una relación con estados de ánimo de tensión, depresión, cólera, fatiga y debilidad. Estos resultados permitieron que los autores lograran identificar, características presentes en la dependencia del ejercicio como también algunos indicadores psicológicos, que posibiliten algunos signos de ese trastorno.

Este otro antecedente, lo realizó Montero Domínguez en el año 2015, se planteó como objetivo “obtener un instrumento que permitiera evaluar comportamientos en torno al deporte que pueden ser perjudiciales tanto para la salud física como la salud mental” (p.8), para esto realizaron tres estudios, el primero fue con 10 personas que practican deporte de manera habitual, con estos evaluaron 15 ítems de la primer escala; la autora analizó sus propiedades psicométricas comparándola con deportistas (la escala DEF) y también con estudiantes. Luego de un análisis factorial el cual fue llevado a cabo por Montero Domínguez, la escala quedó con 7 ítems, y el ultimo estudió fue realizado para validar la fiabilidad temporal, luego de este, ella llegó a la conclusión, de que la EDEF tiene niveles adecuados para la fiabilidad y validez.

El antecedente de la “Adicción al ejercicio: un trastorno conductual emergente” del año 2015 por Márquez y de la Vega en el que su objetivo fue proporcionar una visión general de vanguardia sobre la adicción al ejercicio, teniendo en cuenta su concepto, síntomas, diagnósticos, aspectos epidemiológicos, factores etiológicos e intervenciones potenciales; empleando como método los artículos relacionados con el tema, “se revisaron a través de las bases de datos Pubmed, Sportdiscus, PsycINFO, Scopus y Web of Science, utilizando combinaciones de las siguientes palabras clave: "ejercicio", "adicción" y “dependencia” (p. 2384). En cuanto a los resultados obtenidos por parte de Márquez y de la Vega están que el exceso de ejercicio también genera efectos negativos para la salud y calidad de vida. Los resultados de este estudio, llevo a la conclusión de que, para realizar un diagnóstico de adicción al ejercicio, resulta necesario emplear la Escala de Dependencia del ejercicio (EDS) como también el Inventario de adicción al Ejercicio (EAI).



Otro antecedente, es el del año 2015, realizado por Stenseng, Haugen, Torstveit & Hoigaard, llamado “When it’s “all about the bike” intrapersonal conflict in light of passion for cycling and exercise dependence”, en esta investigación tuvieron como objetivo explorar el conflicto intrapersonal medido como auto-guías discrepantes en relación con la pasión obsesiva, la pasión armoniosa y la dependencia del ejercicio, esta investigación la llevaron a cabo por medio de dos encuestas realizadas a 990 participantes entre ellos ciclistas todo terreno de resistencia en el tiempo libre, los resultados que estos autores obtuvieron en este estudio fueron dos, el primero fue que la pasión obsesiva se relacionan con aquella percepción de aceptación que las personas más significativas tienen de ellos, además estas discrepancias no estaban relacionadas con la pasión armoniosa. Y el segundo fue el conflicto interno de las personas está levemente relacionado con la dependencia del ejercicio, además que la dependencia del ejercicio está altamente relacionada con la pasión obsesiva.

Un antecedente más, fue el realizado en el 2015, por Alchieri, Gouveia, Oliveira, Medeiros, Grangeiro y Silva, llamado “Exercise Dependence Scale: adaptação e evidências de validade e precisão”, su objetivo fue evaluar la evidencia de validez y confiabilidad de la Escala de dependencia del ejercicio revisada (EDS-R); por medio de una muestra no probabilística de 709 practicantes de ejercicio físico de todo Brasil, con edades que variaron entre 12 y 73 años, a los cuales les aplicaron la EDS-R y preguntas demográficas. Por medio de este estudio concluyeron que sus resultados respaldaron la adecuación psicométrica del EDS-R, en consecuencia, con la teoría de dependencia del ejercicio físico.

Este antecedente fue realizado por Cernuda, de la Gándara Martín y Alonso, llamado “Adicción al deporte: estandarización de la escala de adicción al deporte, SAS-15” en el año 2015, el objetivo de esta fue mostrar el proceso de elaboración de la Escala SAS-15 y la obtención de sus propiedades psicométricas, para esto participaron 408 deportistas, a los cuales les aplicaron la Escala, además de pedirles unos datos sociodemográficos, en cuanto a los resultados que obtuvieron está el hallar que la escala SAS-15 tiene un buen índice de fiabilidad y validez, y poder discriminar aquellas personas que presentan riesgo de padecer adicción y las que por el contrario realizan deporte de manera saludable; por lo que además también concluyeron que por medio de esta las personas del ámbito de la salud puedan detectar, diagnosticar y valorar la adicción al ejercicio.

Otro antecedente, es del año 2015, realizado por, Szabo, Griffiths, de la Vega Marcos, Mervó y Demetrovics, titulado, “Methodological and conceptual limitations in exercise addiction research”, el objetivo de este estudio fue, resaltar y separar los dilemas de la investigación en el campo de la adicción al ejercicio. Esta investigación se basó en autoinformes, obtenidos mediante cuestionarios y entrevistas que proporcionan puntaje de riesgo más que un diagnóstico, esta metodología indicó la prevalencia del riesgo de la adicción al ejercicio, además demostraron que el riesgo de adicción al ejercicio es mayor en los atletas de elite que aquellos que lo hacen por placer.

Este otro antecedente, fue realizado por Guerra-Torres y Arango-Vélez en el año 2015, titulado “Dismorfia muscular en un grupo de hombres practicantes de fisiculturismo competitivo”, el objetivo de esta fue determinar la frecuencia de la dismorfia muscular en un grupo de hombres fisiculturistas, para la muestra buscaron 50 hombres del Valle de Aburrá que fueran fisiculturistas, a estos les aplicaron el Inventario de Dismorfia Muscular, y por medio de una encuesta prediseñada recolectaron variables socio-demográficas y antropométricas, con esto encontraron un alto índice de existencia de dismorfia muscular en el grupo de fisiculturistas, además de un índice alto de que la mayoría de estos sujetos, los hacían preocupados por su imagen corporal, con dietas restringidas, uso de suplementos dietéticos, como también por dependencia al ejercicio.

Este antecedente fue realizado en el año 2015, llamado “Dependencia al ejercicio físico e indicadores del estado de ánimo en deportistas universitarios”, por García, Rodríguez y Montero, como objetivo trazan “determinar la prevalencia de dependencia al ejercicio en atletas universitarios, analizando sus diferencias por género, tipo de deporte y de entrenamiento, como también analizar su relación con la sensibilidad y los estados de ánimo”(p.21), en esta contaron con una población de 255 estudiantes, de los cuales 212 fueron hombres y las otras 43 fueron mujeres, en un rango de edad de 18 y 43 años, para esta aplicaron la Escala de dependencia del ejercicio revisada (EDS-R) y perfil de estados de ánimos (POMS), con respecto a los resultados, concluyeron que la dependencia al ejercicio física se encuentra asociada con perfiles de tensión, fatiga, depresión, ira, depresión y debilidad; encontraron también con esta como evitar un total desarrollo de la dependencia al ejercicio, ya que hallaron indicadores de dependencia psicológica, que

ayudan a detectar signos durante la evaluación psicológica en los periodos de entrenamiento.

Un antecedente más, es el realizado en el año 2015, titulado “Dependência de exercício físico em atletas de endurance prolongada: corrida de aventura e triatletas”, por, de Oliveira, de Mello, Tufik y Antunes, el objetivo del estudio fue determinar la existencia o no de la dependencia del ejercicio en atletas de resistencia prolongada (carreras de aventura y triatlón) investiga si existe una correlación entre las puntuaciones de dependencia de ejercicio de la escala y los cuestionarios de estado de ánimo (POMS, IDATE) y este ejerce alguna influencia en la calidad de vida (SF-36) de los atletas. Los resultados mostraron que estos atletas tenían puntuaciones indicando dependencia de ejercicio, pero sin influencia significativa en las puntuaciones indicativas de los trastornos del estado de ánimo y calidad de vida superior a 85%. Esto sugiere que, a pesar de la dependencia de ejercicio, este hecho por sí solo no promueve cambios significativos en los estados de ánimo y calidad de vida de los atletas.

El siguiente antecedente tiene el título, “Conceptualizing primary and secondary pathological exercise using available measures of excessive exercise”, realizado por Cunningham, Pearman & Brewerton, en el año 2016, su objetivo fue buscar dilucidar la naturaleza de este fenómeno como adictivo o compulsivo en sus formas primaria y secundaria, para esto aplicaron varios cuestionarios validados, entre ellos, el Cuestionario de ejercicio de tiempo libre de Godin, el inventario de adicción al ejercicio, la prueba de ejercicio compulsivo (CET), la escala de compromiso con el ejercicio, entre otras, aplicadas a 1.497 adultos, con esto concluyeron que hay un ejercicio patológico secundario que suele ser más compulsivo, mientras que el ejercicio patológico primario es más adictivo por naturaleza, por otro lado, tanto los hombres como las mujeres corren el mismo riesgo de padecer ejercicio patológico, pero hay una mayor frecuencia en la primaria y adictiva en los hombres, mientras que se presenta con mayor frecuencia la secundaria y adictiva en mujeres.

Este antecedente fue realizado en el año 2016 por, Román, Obra, Montilla y Pinillos, llamado “Dependencia al ejercicio físico e insatisfacción corporal en diferentes deportes de resistencia y su relación con la motivación al deporte”, para esto utilizaron una muestra de 149 deportistas, entre ellos 126 hombres y 23 mujeres, a los cuales les aplicaron varios

cuestionarios como el Body Shape Questionnaire (BSQ), la Escala Revisada de Dependencia del Ejercicio (Exercise Dependence Scale-Revised, EDS-R y el Cuestionario de la Regulación de la Conducta en el Ejercicio (BREQ-3), los resultados de esta fueron que aquellos deportistas de resistencia tienen cierta prevalencia de dependencia al ejercicio físico y que ciertas motivaciones hacia el ejercicio físico son relacionadas con la dependencia del ejercicio físico y la insatisfacción corporal.

En este antecedente del año 2016 realizado por Macfarlane, Owens y Cruz, titulado “Identifying the features of an exercise addiction: A Delphi study” su objetivo era establecer un consenso sobre las características de una adicción al ejercicio e identificar si estas características son congruentes con un modelo conceptual de adicción al ejercicio, los participantes de este fueron médicos, fisioterapeutas, entrenadores y atletas, en este estudio llegaron a la conclusión de que el ejercicio en exceso es una adicción, y que en estas se manejan un modelo aprendido, conductual y hedónico.

En cuanto a este antecedente del año 2017, titulado, “A dependência ao exercício físico e o uso de suplementação nutricional”, realizado por, Amorim, donde el objetivo de este estudio fue verificar si había una relación entre ejercicio físico y el uso de suplementos nutricionales en usuarios de gimnasios y clubes de salud de la Ciudad de Coimbra. Participaron 112 personas, entre 18 y 59 años, utilizaron cuestionario sociodemográfico, sobre suplementación nutricional y la Escala de Dependencia del Ejercicio-21. En los resultados hallaron que el suplemento más utilizado fue proteína (57%) y el menos utilizado estimulante energético (7%). También hubo una relación significativa entre el uso de suplementos y la existencia de adicción al ejercicio. Sin embargo, no se encontró que la edad, profesión y las calificaciones educativas tuvieron una relación significativa con la prevalencia de ejercicio y con el uso de suplementos, con respecto al género se encontró una mayor prevalencia de dependencia de ejercicio en los hombres.

Por otra parte, este antecedente fue elaborado en el año 2017, titulado “Associação entre dependência do exercício físico e percepção da qualidade de vida no basquetebol master brasileiro” por Moreira, Mazzardo, Vagetti, de Oliveira y de Campos, su objetivo fue verificar la relación entre la dependencia del ejercicio físico y la percepción de la calidad de vida asociada con la salud en los deportistas de baloncesto brasileños, la muestra la realizaron con 410 deportistas masculinos, para evaluar la calidad de vida relacionada con

la salud, emplearon el estudio de resultados médicos, para la dependencia del ejercicio físico emplearon la Escala de Adicción Negativa (DEF), la relación de prevalencia se realizó como medida de asociación, con este estudio concluyeron que la dependencia al ejercicio físico puede afectar los niveles de percepción de calidad de vida relacionada con la salud de los atletas, ya que disminuye dichos niveles, tanto en lo mental como en lo físico.

El siguiente antecedente del año 2017, realizado por, Valenzuela, Arriba-Palomero, titulado como “Riesgo de adicción al ejercicio en triatletas hombres amateur y su relación con variables de entrenamiento”, el objetivo de este estudio fue evaluar el potencial adictivo De este deporte, así como analizar si determinadas variables de entrenamiento podrían ser considerados factores de riesgo. Este estudio se realizó con 93 hombres de la zona del centro de España, como instrumento se utilizó un cuestionario anónimo que incluía la escala de dependencia al ejercicio traducida al español. En este estudio concluyeron que competir en larga distancia y aumentar el volumen de entrenamiento son factores de riesgo para tener en cuenta, aunque no se puede discernir si el mayor volumen de entrenamiento presentado por los triatletas en riesgo de adicción es una causa o una consecuencia de esta patología.

El siguiente antecedente es del año 2017 realizado por Lichtenstein, Hinze, Emborg, Thomsen, y Hemmingsen, titulado, “Compulsive exercise: links, risks and challenges faced”, el objetivo de esta revisión de literatura fue examinar críticamente la investigación sobre enlaces (comorbilidad), riesgos (consecuencias negativas) y desafíos enfrentados (problemas en el contexto del tratamiento). El método que utilizaron fue una revisión bibliográfica en diferentes bases de datos como, pubmed, psycinfo y scopus, lo que les permitió evidenciar que el ejercicio compulsivo tiene una correspondencia con la patología del trastorno alimentario. Como consecuencias negativas se encontró, que las más importantes fueron las lesiones, el deterioro social y la depresión, pero sería necesaria más investigación para descubrir la disfunción potencial que se da en el resultado del ejercicio compulsivo. como la afección no se reconoce como un trastorno psiquiátrico, los estudios sobre las intervenciones de tratamiento son pocos.

Este antecedente fue realizado en el año 2017, por Nogueira, Salguero, Márquez, y es llamado "Adicción a correr: una revisión desde sus inicios hasta la actualidad", el objetivo

que presentaron en esta fue conocer el estado de las investigaciones sobre adicción al ejercicio, en esta investigación encuentran resultados como los criterios diagnósticos que cumple la dependencia para estar dentro de la categoría de los trastornos conductuales, además que quienes la padecen tienen grandes consecuencias.

Este antecedente rastreado fue realizado en el 2018 por, Pujals, Baile y González-Calderón llamado “Evaluating the Psychometric Properties of the Exercise Dependence Scale-Revised (EDS-R) in a Spanish Sample”, cuyo objetivo fue el de “examinar las propiedades psicométricas de una versión en español de la Escala Revisada de la Dependencia del Ejercicio” (p.2382), donde contaron con una muestra de 175 estudiantes universitarios que se ejercitaban regularmente (mínimo cuatro veces por semana), a los cuales se les solicitó llenar la escala general de adicción y el EDS-R; con esto brindaron un apoyo inicial para las propiedades psicométricas de la escala, también la validez de la misma y la consistencia interna de esta, además con este estudio, los autores pudieron concluir que la EDS-R es una herramienta de selección para evaluar la dependencia al ejercicio físico, que proporcionara datos específicos. Una de las conclusiones a las que llevo estos resultados, fueron, que gran parte de los criterios diagnósticos de los trastornos de la conducta son similares a los de la adicción al ejercicio, y debido a esto puede ser incluido dentro de estos trastornos de conducta.

El siguiente antecedente, del año 2018, realizado por, Reche, De Francisco, Martínez-Rodríguez y Ros-Martínez, titulado “Relationship among sociodemographic and sport variables, exercise dependence, and burnout: a preliminary study in athletes”. La muestra de este estudio fue de un total de 449 deportistas españoles, 129 mujeres y 320 hombres, esta investigación se realizó con un diseño transversal, en la cual utilizaron un cuestionario con diferentes ítems sobre datos sociodemográficos y deportivos, también se aplicó la versión en español de la escala de dependencia del ejercicio, en los resultados obtenidos se encontró que tienen un mayor porcentaje de dependencia al ejercicio físico los menores de 18 años, y se muestra una mayor dependencia al ejercicio en hombre que en mujeres.

Este antecedente, del año 2018, realizado por Cabrita, Rosado, De la Vega y Serpa, titulado “Identidad atlética y características del atleta como predictor de la dependencia al ejercicio”, los participantes fueron 442, de 14 a 39 años, el criterio de inclusión era personas que practican un deporte de manera regular, utilizaron varios instrumentos como,

cuestionario de variables sociodemográficas y práctica deportiva, escala revisada de la dependencia al ejercicio físico, y escala de medida de identidad atlética- plus. Los resultados muestran que los deportistas con puntuaciones elevadas en la identidad atlética presentan también mayores niveles de dependencia de ejercicio. Lo cual les permitió concluir que la identidad atlética puede ser el único factor relacionado con la dependencia.

El siguiente antecedente del año 2018, titulado “Adicción al ejercicio en ciclistas”, realizado por, Grima, los objetivos de este trabajo fueron, obtener la prevalencia de riesgo de adicción al ejercicio en una población de ciclistas amateur de resistencia, analizando la influencia de la frecuencia de entrenamiento, en este estudio también se valoró la influencia del sexo en los resultados, también, se intentó determinar los factores asociados con un aumento de este riesgo de adicción. Este estudio fue de tipo observacional descriptivo, de corte transversal. Este es el primer estudio que analiza la relación entre el riesgo de adicción al ejercicio y varios parámetros de salud relacionados en una gran muestra de ciclistas amateur de resistencia. Los principales hallazgos con respecto a la edad, sexo y estatus no fueron relevantes con respecto al riesgo de adicción al ejercicio. El riesgo de adicción al ejercicio tuvo una influencia negativa en la calidad de vida mental, ansiedad, y calidad de sueño, pero el riesgo de adicción al ejercicio no influyó en los indicadores de riesgo cardiovascular y calidad de vida física. También se llegó a la conclusión que el 17% de los ciclistas tienen riesgo a presentar adicción al ejercicio físico.

En este antecedente, es del año 2019 realizado por Lukacs, Sasvári, Varga y Mayer, titulado, “Exercise addiction and its related factors in amateur runners” el objetivo de este estudio fue examinar la adicción al ejercicio (EA), en corredores aficionados desde un enfoque multidimensional, que incluye datos demográficos (edad, sexo, nivel educativo, y situación financiera), factores de entrenamiento, características psicológicas y antropometría, como método utilizaron la escala de dependencia de ejercicio (EDS). Los resultados llevaron a la conclusión que la soledad y la ansiedad, pueden conducir al comportamiento descontrolado que a su vez conduce a realizar una mayor cantidad de ejercicio en los corredores aficionados, por otro lado, otro riesgo probable de desarrollo de dependencia al ejercicio puede ser un nivel bajo de educación.

El siguiente antecedente, del año 2019, realizado por, Porrúa, Momeñe, Pérez, Gutiérrez y Díez, titulado “¿Existen diferencias en los esquemas cognitivos y en la autoestima entre

las personas con adicción al ejercicio físico o con dismorfia muscular?”, los participantes tenían que practicar algún deporte ya fuera en el gimnasio o en otro lugar, en total eran 465 personas, utilizaron instrumentos de evaluación como, escala de satisfacción muscular, y el inventario de adicción al ejercicio, entre otros. El método de este estudio fue, experimental correlacional de corte transversal, en los resultados, se evidencia que los esquemas mal adaptativos pueden llevar a que una dismorfia muscular o adicción al ejercicio se desarrolle. La autoestima también puede influir en estos aspectos, Finalmente, los resultados muestran que hay mayor riesgo de adicción si hay dismorfia muscular, además que es menor la satisfacción muscular, por último, se evidencia que la satisfacción muscular también se ha relacionado con dichos esquemas desadaptados. De hecho, tanto la autoestima como los esquemas de abandono, inhibición emocional, estándares inalcanzables y autosacrificio predicen dismorfia muscular en la población estudiada.

En este antecedente del año 2019, realizado por, Martins, de Oliveira, da Silveira, da Silva Farias, Melo, Júnior y Neves. titulado “Dependência do exercício e traços da imagem corporal em graduandos militares em educação física”, (La dependencia del ejercicio y los rasgos de la imagen corporal de los estudiantes militares de pregrado de educación física). Los participantes fueron 45 estudiantes. Este estudio llega a la conclusión que se puede dar dependencia al ejercicio físico debido a la ansiedad social y física.

En este antecedente del año, 2019, titulado “Exploring the direct or inverse association of physical activity with behavioral addictions and other self-regulation problems” (¿protege o dispone la actividad física a las adicciones conductuales y otros problemas de autorregulación?), realizado por, Cardol, Escamilla, Gebhardt y Perales. La muestra fueron 329 estudiantes universitarios españoles, los principales resultados, muestran que los problemas relacionados con autorregulación con alimentación se relacionan a la alta participación en las actividades físicas de resistencia, buscando con esto controlar el peso. Sin embargo, en la investigación no se encontraron claras similitudes entre las actividades físicas y los rasgos de personalidad impulsiva y de ocio.

El siguiente antecedente se encontró el de “Factores sociales influyentes en la obsesión por el ejercicio físico (gimnasio) en hombres y mujeres entre los 18 y los 40 años de la ciudad de Ibagué”, del año 2019 por Rico, en esta investigación participaron 22 personas, a los que les administraron la Escala de Adicción al Entrenamiento. En los resultados



obtenidos en esta investigación, se observó que la importancia que se le da al perfeccionismo de su imagen, por medio del cambio de su aspecto físico, influenciado y motivado por redes sociales, es lo que han alimentado la obsesión al ejercicio, pudiendo dar como resultado distorsión en su autoimagen, es decir, el querer mejorar su figura, hace que las personas que asistan a los gimnasios lo hagan cada vez con más frecuencia, generando cierta dependencia al ejercicio. Por último, respecto a la muestra, la investigadora concluye que para adquirir una obsesión al ejercicio físico no se necesita tener más de un año de entrenamiento para que se genere un tipo adicción, puesto que en los resultados obtenidos por la Escala de Adicción al Ejercicio EAE (Ruiz-Juan, Sancho y Arbinaga Ibarzábal, 2013), hallaron que personas que llevaba menos de un año entrenando ya han forjado una especie de adicción.

En este antecedente, llamado, “Exercise addiction measure through the Exercise Addiction Inventory (EAI) and health in habitual exercisers. A systematic review and meta-analysis”, realizado en el año 2019 los autores de esta investigación son, Simón-Grima, Estrada-Marcén y Montero-Marín, este estudio pretendió valorar la adicción al ejercicio y su riesgo. Los resultados obtenidos por estos autores fueron valores inadecuados en calidad de vida mental las personas con riesgo de adicción al ejercicio al igual que los que presentan trastornos de alimentación, y son jóvenes.

El siguiente antecedente corresponde al realizado en el año 2019, titulado “Variables predictoras de la dependencia al entrenamiento en corredores de fondo en ruta españoles y mexicanos”, por Ruiz-Juan , Zarauz , Jaenes , Arbinaga y Flores-Allende, la muestra de este estudio conformada por, 1105 españoles y 690 mexicanos, todos corredores de fondo en ruta Los resultados encontrados fueron, que cuando el corredor tiene más altas la adicción puede aumentar, también se encontró, como cuando hay menor percepción de adicción, hay una menor presencia de ansiedad tanto somática como cognitiva.

Otro de los antecedentes es titulado "Dependencia al ejercicio físico e insatisfacción corporal entre deportistas de resistencia, musculación y futbolistas", del año 2020, por Latorre Román, Párraga Montilla, Manjón Pozas, Lucena Zurita, Santos, Campos, Herrador Sánchez, Espinar Eragera y Yavorsky, tuvieron como objetivo el análisis de la dependencia al ejercicio físico y la satisfacción corporal, según el tipo de deporte que practique, como su relación con la motivación deportiva y la calidad de vida; para esto partieron de la hipótesis

de que aquellos deportistas que presentan una mayor preocupación por la imagen corporal, son los usuarios de los gimnasios y que quienes presentan una mayor dependencia al ejercicio son aquellos deportistas de resistencia, para esta tuvieron una muestra de 276 personas, 239 hombres y 37 mujeres, estos eran practicantes de deportes de resistencia como atletismo, natación, triatlón y ciclismo, así mismo de musculación y fútbol, a los cuales les aplicaron, el Body Shape Questionnaire (BSQ), la Escala Revisada de Dependencia del Ejercicio (Exercise Dependence Scale- Revised), EDS-R, también emplearon el Cuestionario de la Regulación de la Conducta en el Ejercicio (BREQ-3), para medir la motivación, con esta investigación, llegaron a la conclusión que la hipótesis que se plantearon inicialmente respecto a la imagen corporal se cumple, y en cuanto a la hipótesis de la dependencia concluyen que es necesario más investigaciones para confirmarla.

En el último antecedente se encuentra el realizado por Reche-García, Martínez-Rodríguez y Ortín Montero, en el año 2020, llamado “Caracterización del deportista resiliente y dependiente del ejercicio físico”, para ello evaluaron 387 deportistas, 281 hombres y 106 mujeres, en este estudio se encontró una relación entre el riesgo de dependencia al ejercicio y la capacidad de salir adelante en deportistas, por lo cual concluyen que se debe evaluar problemas psicológicos adyacentes en aquellos programas de intervención para la mejora del perfil resiliente de los deportistas y así prevenir la dependencia al ejercicio físico.

Con los anteriores antecedentes se observan diferentes puntos en común que llevan al desarrollo de una dependencia al ejercicio físico que son, la preocupación por la imagen corporal siendo este el que más se repite en los diferentes estudios analizados, ya que las personas que buscan obtener un ideal de belleza deseado, o por el contrario presentan distorsiones en la imagen corporal. Con respecto al sexo lo que más se encontró en las anteriores investigaciones es que no se encuentran diferencias relevantes tanto en hombres como en mujeres que digan que son más propensos el uno que el otro a desarrollar una dependencia.

Otro de los factores en común evidenciados fue la edad más propensa a desarrollar dependencia por lo cual varias investigaciones en sus resultados manifestaron que los menores de 18 años son los más vulnerables a desarrollar dicha dependencia debido a que tienen más cantidad de tiempo libre. Además, otro punto de encuentro fue que un

entrenamiento más de cuatro horas puede generar adicción, también la motivación es otro aspecto que se encuentra en varios antecedentes ya que esta puede llevar a desarrollar dicha dependencia debido a las situaciones de euforia y a la recompensa que las personas pueden obtener.

Por último, hay estados afectivos que se evidencian en varias investigaciones que pueden tener comorbilidad con la dependencia como, una mala calidad de vida mental, inestabilidad emocional, trastornos alimentarios y de la conducta. Todos estos puntos en común se amplían en los resultados

## **4.2. Marco teórico**

En este marco teórico se precisan algunos conceptos con el fin de contextualizar al lector y mostrar los temas específicos de este estado del arte sobre la dependencia al ejercicio físico, de allí se desprende principalmente el concepto de psicología del deporte, para dar continuidad a otros relacionados tales como, adicción, dependencia y ejercicio físico.

### **4.2.1. Psicología del deporte**

La psicología de la actividad física y del deporte es un campo de la psicología como la clínica, organizacional, educativa, entre otras, la cual es definida por García (2015) “un área de la psicología aplicada cuyo objeto de estudio es el comportamiento en el ámbito de la actividad física y el deporte” (p. 19), de ahí que puedan emplearse sus métodos en el tratamiento de individuos con patologías asociadas a dicha adicción.

Weinberg y Gould (2010), plantean que “la psicología del deporte y el ejercicio comprende el estudio científico de las personas y sus conductas en el contexto deportivo de las actividades físicas, y la aplicación práctica de dicho conocimiento” (p.4), según esto, se puede afirmar que la psicología deportiva trabaja no solo directamente con los deportistas, si no con todo lo que gira en torno a su vida con relación al deporte, como lo son los familiares, directivos, espectadores, técnicos, jueces, árbitros y los medios de comunicación. Además de esto la Psicología del deporte puede aplicarse a través de la enseñanza, la investigación y el asesoramiento.

En el campo de la psicología del deporte son fundamentales siete variables psicológicas, las cuales son transversales en todos los deportes, estas son, personalidad, motivación, estrés/ansiedad, atención y concentración, comunicación, autoconfianza y las emociones.

El psicólogo del deporte, es el encargado de trabajar el aspecto psicológico de un deportista, es decir, trabaja para potenciar estas habilidades psicológicas y cognitivas en el deportista para ellos y así poder potenciar su rendimiento, ya que estas requieren un entrenamiento específico realizado por el psicólogo deportivo, así como el entrenamiento físico, técnico y táctico, realizado por el entrenador, esta necesidad de tratar ambos aspectos, se clarifica con el siguiente aporte de Buceta (1998) “el aspecto psicológico debe de ser considerado definitivamente como parte constitutiva de la preparación global del deportista, como un elemento más que tiene que interactuar apropiadamente con el aspecto físico, técnico y táctico” (p. 30).

La psicología del deporte realiza acompañamiento al deportista desde la iniciación hasta el retiro del mismo, es decir, el psicólogo está capacitado para acompañar en todas las etapas del deportista, como también a la hora de sufrir una lesión, en esta también se requiere la intervención del psicólogo deportivo para poder lograr una recuperación plena de dicha lesión; cuando llega el momento del retiro del deporte, este juega un papel fundamental, ya que ayuda a que este cambio de vida en la persona se lleve de la mejor manera y que se realice de una manera más amena, de acuerdo con lo expuesto por García-Naveira (2010) “la retirada deportiva es un proceso transitorio que, con frecuencia se inicia con un sentimiento de pérdida y que, posteriormente, va hacia un crecimiento personal y adaptación” (p. 263).

Dentro de la psicología del deporte, también se realizan evaluaciones psicológicas, con las cuales según lo dicho por García-Naveira (2010) “se trata de aportar una serie de datos sobre distintas facetas psicológicas del deportista para que, en caso necesario, sirva de punto de partida para una óptima intervención o valoración del mismo” (p. 362). Esto se hace necesario para poder darle un rumbo a la asesoría psicológica y poder tener un plan de trabajo, que sea el adecuado para la intervención.

Esta categoría conceptual fue necesaria abordarla ya que el tema de la investigación hace parte del campo de la psicología del deporte ya que el objetivo de este campo es investigar el comportamiento humano dentro de la actividad física y el deporte.

#### **4.2.2. Ejercicio Físico**

Montero Domínguez (2015) expone que “El ejercicio físico es saludable puesto que fortalece nuestro organismo y reduce la posibilidad de sufrir enfermedades” (p.13).

La Organización Mundial de la Salud (OMS) citada por Rico (2019), define el ejercicio físico como:

Toda actividad que implique el movimiento del cuerpo, que se da de una manera planificada, estructurada y repetitiva con la que se plantean objetivos como el mejorar o mantener los componentes de la forma física, esto se da por medio de los movimientos (p. 5).

Añadido a eso, Montero Domínguez (2015) citando a Hackney y Earhart (2009), plantea que, “la práctica regular de ejercicio físico permite mejorar la salud de personas con algunas enfermedades” (p. 14). Por lo anterior, se puede decir que el ejercicio físico puede mejorar la salud de las personas, y lo puede practicar individuos de diferentes edades, este brinda beneficios tanto físicos como mentales a todos los sujetos, pero este se debe hacer de manera regulada, sin exceder límites y pasar de producir beneficios a producir afectaciones de salud física o mental.

Es importante aclarar que el ejercicio físico se debe realizar con una programación hecha por un profesional en esta área, para no correr riesgos de sufrir una lesión o un daño en la salud, tal como lo expone Escalante (2011) “un programa de ejercicio físico requiere la planificación y estructuración de la intensidad, volumen y tipo de actividad física que se desarrolla” (p. 326).

El ejercicio físico cuando es llevado al ámbito competitivo se considera deporte, se puede realizar ejercicio físico aeróbico que es definido por Care of the Young Athlete Patient Education Handouts (2015) “los ejercicios de entrenamiento aeróbico son todas las actividades que aumentan el ritmo cardíaco y hacen que la respiración sea un poco más difícil. La actividad que está realizando debe ser constante y continua” (párr. 2) o puede ser anaeróbico los cuales son de intensidad alta, pero que tienen poca duración.

El ejercicio físico produce beneficios en distintos ámbitos de la vida, y cuando este se inicia en la infancia, ayuda para la formación del niño y en su personalidad, ya que aspectos como el trabajo en equipo, la tolerancia y la empatía son valores que pueden mejorar o desarrollar gracias a este; ayuda a mejorar la calidad de vida, y la salud mental y física de

los que realizan ejercicio físico. Según Marín Fernández (1999) “El deporte mejora nuestro bienestar físico. Contribuye a desarrollar habilidades personales útiles para la vida diaria, como la resistencia y el trabajo en equipo” (p.25).

Como se dijo anteriormente el ejercicio físico se puede llevar al ámbito competitivo cuando se realiza un deporte o por el contrario realizarlo como una práctica saludable, pero cuando este se practica en exceso puede generar una adicción deteriora varias áreas de la vida como la social, familiar y laboral, generando un problema para la salud mental de la persona.

#### **4.2.3. Adicción**

El término adicción refiere a la adicción a las drogas, como lo plantean Márquez y de la Vega (2015) “en la actualidad se sabe que el elemento fundamental en cualquier trastorno adictivo es la falta de control y que existen hábitos de conducta que en determinadas circunstancias pueden llegar a ser adictivos, generando alteraciones graves del comportamiento y un síndrome de abstinencia” (p. 2385).

Grima (2018) cita a la American Society of Addiction Medicine para definir el término adicción la cual “se caracteriza por la incapacidad de abstenerse sistemáticamente, el deterioro en el control del comportamiento, el antojo, el reconocimiento disminuido de problemas significativos con los comportamientos y las relaciones interpersonales, y una respuesta emocional disfuncional” (p. 11). Como se dice anteriormente se entiende que la adicción puede ser algo crónico donde se pierde el control presentando, una disfunción emocional y social.

Además, para hablar de adicción se cita a Rico (2019), que señala la definición de la Organización Mundial de la Salud la cual clasifica la adicción como, “una enfermedad física y psicoemocional que crea una dependencia o necesidad hacia una sustancia, actividad o relación” (p.7).

Con respecto a lo anterior se puede decir que la adicción es un deseo compulsivo de consumir una sustancia o realizar una actividad repetitiva, que puede causar tanto deterioro en los aspectos fisiológicos, emocionales o relaciones emocionales de un sujeto. Rico (2019) expone que “la adicción se caracteriza por un conjunto de signos y síntomas, en los

que se involucran factores biológicos, genéticos, psicológicos y sociales y convirtiéndose en una actividad que las personas son incapaces de controlar” (p.7).

El termino adicción es de uso variable de acuerdo con lo expuesto por Lizarbe, Librada y Astorga (2008) porque es “considerada por muchos expertos como enfermedad o un trastorno que debilita varios aspectos del sujeto y que además resulta progresiva” (p.13).

Con respecto a todo lo anterior se puede entender que la adicción, es toda conducta repetitiva que genera una transformación negativa en el estilo de vida de un ser humano, y se puede categorizar como psicológica y a veces física.

Se debe tener en cuenta que la adicción se identifica por la incapacidad de control ante una situación, además genera un deterioro en la persona o en su conducta, es por esto importante tener una definición clara de adicción para a continuación identificar la adicción al ejercicio físico.

#### **4.2.4. Adicción al ejercicio físico**

Como se dijo anteriormente se menciona la adicción para referirse a la adicción a las drogas, en este caso la adicción al ejercicio no se tomaría como una adicción a sustancias psicoactivas ya que el DSM-V, habla de adicción sin sustancia, y lo define como; “Trastorno del comportamiento, no relacionada con sustancia de abuso, que comparte algunas características de la adicción inducida por sustancias” (American Psychiatric Association, 2004, p. 817).

Se sabe que la práctica al ejercicio físico trae una serie de beneficios para la salud, sin embargo, cuando el ejercicio se practica en exceso puede llegar a generar cierta adicción, para entender dicho termino es importante citar una serie de autores.

Weinberg y Gould (2010) definen la adicción al ejercicio como, “la adicción al ejercicio es una dependencia psicológica o fisiológica de un régimen regular de ejercicio que se caracteriza por la aparición de síntomas de abstinencia después de 24 a 36 horas sin practicar deporte” (p.482).

Además, Grima (2018), define la adicción al ejercicio como

un patrón mórbido de comportamiento en el cual el individuo que se ejercita habitualmente pierde el control sobre sus hábitos de ejercicio y actúa compulsivamente, exhibe dependencia y experimenta consecuencias negativas tanto para la salud como para su vida social y profesional (p.15).

Los anteriores autores, concuerdan en que la adicción al ejercicio genera aspectos negativos en las personas, ya sea síndromes de abstinencia o deterioro para la salud y su proyecto existencial.

Márquez y de la Vega (2015) por su parte exponen que la adicción al ejercicio físico, “comparte rasgos con diversos trastornos mentales y conductuales tales como predominio sobre otras actividades, alteraciones emocionales, tolerancia, síntomas de abstinencia, y tendencia a una excesiva actividad tras periodos de control” (p. 2385).

Se puede observar que una adicción al ejercicio es una incapacidad para dejar de realizar una conducta en este caso una actividad física, que genera deterioro en diferentes ámbitos de la vida del sujeto.

Siguiendo a Simón-Grima, Estrada-Marcén y Montero-Marín (2019) explican que

Aunque las personas adictas al ejercicio desarrollan una pérdida de control de tal manera que el ejercicio se convierte en una obligación y en un exceso, la adicción al ejercicio no ha sido clasificada como un trastorno mental en la edición más reciente (quinta) del Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders (DSM-5) (p. 234).

Es por esto por lo que no se puede diagnosticar la adicción al ejercicio físico como un trastorno mental, lo que sí, es que se puede diagnosticar como adicción primaria o secundaria, que de acuerdo con autores como Márquez y de la Vega (2015) “la adicción primaria ocurriría en ausencia de alteraciones del comportamiento alimentario” (p. 2385), mientras que la adicción secundaria, “puede ser un síntoma de diversos trastornos alimentarios, como la anorexia y la bulimia nerviosas, en las que el ejercicio excesivo se relaciona con el control del equilibrio energético y la pérdida de peso” (p. 2385).

Para De Coverley Veale (1987), citado por Antolin, Gándara, García y Martín (2009), “la adicción a la práctica de ejercicio representa una condición en la que la persona se involucra en la práctica de un ejercicio excesivo, lo denomina una conducta compulsiva y perjudicial para el individuo preocupándose por su prevención” (p.19).

De la misma manera Antolin et al. (2009) tratan de definir que una persona con adicción al ejercicio generalmente no suele tener días de receso, ya que estas realizan ejercicio por voluntad propia mínimamente una vez al día, sin importan que padezcan alguna lesión o enfermedad, además de esto pueden presentar pensamientos compulsivos con respecto a la realización de la actividad física y suelen exteriorizar señales físicas y psicológicas cuando no están practicando actividad física.



Se puede decir que hay una adicción al ejercicio según Fernández (2003) cuando “la necesidad absoluta e inaccesible del autocontrol influye de un modo contraproducente sobre los aspectos sanitarios, laborales, familiares o sociales del individuo” (p.42).

González y Martínez (2012), hablan de una adicción negativa y le describen como “una conducta que gira alrededor del ejercicio físico y es psicológica y fisiológica que se caracteriza por tener síndromes de abstinencia” (p.133). En una adicción al ejercicio la vida se termina estructurando alrededor del ejercicio físico quedando perjudicadas algunas áreas del sujeto, como labores, sociales, entre otras.

Se genera adicción al ejercicio cuando una conducta de una persona gira alrededor de este, además se evidencia que es psicológica y fisiológica y tiene aspectos en común con la adicción a sustancias como lo es el síndrome de abstinencia.

#### **4.2.5. Dependencia**

Es importante evidenciar de donde proviene el termino dependencia, Fernández (2003) “del vocabulario jurídico medieval, donde se usaba para designar la relación entre vasallo y señor” (p.50). Parafraseando a este mismo autor, el cual hace alusión a la dependencia como el vínculo inferior entre el vasallo y señor, y la adicción como un castigo en cuerpo y alma.

Como se ha visto la adicción y dependencia son conceptos separados, pero que a la vez están ligados, pero el concepto de dependencia según Fernández (2003) “es mucho más esquemático que el de adicción y en lugar de tener un índole primordialmente psicológico se monta sobre un soporte biológico” (p. 47). Es aquí donde se evidencia la diferencia entre adicción y dependencia, mientras que la dependencia tiene una base física, presentando síntomas físicos y psíquicos, la base de la adicción es psíquica, presentando solo síntomas psíquicos. La adicción suele ser algo más crónico ya que el sujeto puede perder el control, mientras que la dependencia es un comportamiento compulsivo que no se detona como enfermedad y esta puede llevar a la adicción.

Según Antolin et al. (2009)

La dependencia fue considerada por primera vez por Baekeland en 1970, quién investigó, en individuos que participaban habitualmente en ejercicios, los patrones del sueño y las reacciones psicológicas al ejercicio y a su privación, observando que durante el no

ejercicio aparecía una alteración del patrón del sueño; aumento de ansiedad y tensión sexual y aumento de la necesidad de estar con otras personas (p. 18).

González y Moreno (2009) citan a Wilkin (1987) que define el concepto de dependencia, como, “un término de actividades de la vida diaria para las cuales un individuo es dependiente del otro” (p. 209).

Por otra parte, desde lo físico y psicológico, la dependencia es entendida por González y Moreno (2009) como “una necesidad física y social del individuo que deriva de una enfermedad, impedimento o discapacidad, de depender ya sea de una persona, objeto o sustancia” (p.209).

Marín Fernández (1999) citando la OMS, describe que la dependencia es “un patrón de conducta en el que el empleo de un agente psicoactivo recibe una prioridad notable más elevado sobre otras conductas que antes tenían un valor mucho más elevado” (p.12).

Con respecto a lo anterior se puede evidenciar que se habla de dependencia cuando hay un comportamiento de consumir un agente al cual se le da prioridad por encima de otras actividades.

Con respecto a lo anterior es importante dejar claro que adicción y dependencia son términos que terminan unidos, siendo la dependencia un comportamiento compulsivo que no es tan crónico, pero puede llegar a hacerlo si se vuelve en adicción.

#### **4.2.6. Dependencia al ejercicio físico**

Con respecto al concepto de dependencia al ejercicio físico se encuentran una serie de definiciones desde diversos autores, Davis, Brewer y Ratusny (1993), citados por Montero Domínguez (2015) la definen como

Una actividad física que es extrema en la frecuencia y duración, relativamente resistente al cambio, y que puede estar acompañada por un impulso irresistible para llevar a cabo incluso a pesar de padecer lesiones, fatiga, o tener otras demandas personales (p.37).

Mientras que Glasser (1976), citado por Latorre, Jiménez, Montilla y García (2016), define la dependencia al ejercicio como, “una dependencia psicológica y fisiológica a un régimen regular de actividad” (p.113), otros autores como Delatorre (1995) citado por Montero Domínguez (2015), prefieren describir tres perfiles distintos:

- Neurótico de la salud, aquel individuo que hace ejercicio para conseguir una mejora en su vida.

- Compulsivo, el que utiliza el ejercicio para llevar una rígida rutina que le sirve para sentirse moralmente superior.

- Adicto, cuando el ejercicio domina su vida, y es un regulador de su afecto y su equilibrio interno.

Larrote, Jiménez, Párraga y García (2016) describen que la dependencia al ejercicio puede llegar a provocar una alteración notoria en la calidad de vida de las personas, perturbando diferentes áreas de su vida, estos autores plantean que la dependencia al ejercicio físico puede estar ligadas con trastornos alimentarios y de la imagen corporal, “los sujetos que realizan un ejercicio excesivo muestran una alta preocupación con el peso y su apariencia corporal, siendo dicha preocupación factible de clasificarse como un desorden del espectro obsesivo-compulsivo de tipo dismórfico corporal” (p. 1). Al parecer los trastornos alimenticios pueden estar ligados de cierta manera con la dependencia ya que una preocupación por el aspecto puede ser el inicio para desencadenar dicha adicción.

Asimismo, Remor citado por Antolin et al (2009) define que “la dependencia al ejercicio ha sido entendida como la necesidad de actividad física que resulta tras una conducta de ejercicio físico excesivo e incontrolable y, en su ausencia se manifiestan síntomas de carácter fisiológicos y/o psicológicos” (p.19).

Francisco Alonso Fernández (2003) hace alusión a un fenómeno que está siendo común entre los deportistas, el cual el nombra “dependencia pura”; a esta dependencia se le define como

El hecho de que, al interrumpir bruscamente la práctica deportiva, suele presentarse al cabo de tres o cuatro días un cortejo de síntomas de abstinencia, integrado por ansiedad, irritabilidad, inquietud psicomotora, y sobre todo por trastornos físicos como espasmo musculares y calambres” (p.43).

González y Martínez (2012), hacen una diferencia entre dependencia del movimiento y de las sensaciones, la dependencia del movimiento entendida como “la repetición de movimientos que se da en el deporte y que se asocia a sensaciones internas musculares” (p. 133), esta búsqueda de movimientos como plantea el autor al deportista buscar la perfección en estos crea una dependencia al ejercicio, en cuanto a la dependencia de sensaciones “suele darse en los deportes extremos, donde se persigue las sensaciones más que la victoria” (p.133).

Como se lo plantean diferentes autores la dependencia al ejercicio es una actividad física que se practica de manera extrema de larga duración provocando deterioro en las diferentes áreas de la vida de las personas.

Estas categorías conceptuales dan una forma de estructura a la investigación partiendo de la psicología del deporte ya que este tema se puede trabar desde este campo de la psicología, luego se contextualiza sobre que es ejercicio físico para luego continuar con adicción y adicción al ejercicio para establecer la diferencia y similitudes que este concepto tiene con la dependencia y la dependencia en el ejercicio ya que una dependencia se puede convertir en adicción y ser más crónica.

Con respecto a todos los autores mencionados anteriormente se puede evidenciar que concuerdan en que una dependencia al ejercicio deteriora varios aspectos de la vida de una persona, también si el sujeto interrumpe el ejercicio puede llegar a presentar síndrome de abstinencia.

## **5. Diseño Metodológico**

### **5.1.Enfoque**

La presente investigación será guiada por medio del estudio cualitativo, que según Quecedo y Castaño (2004):

Los estudios cualitativos intentan describir sistemáticamente las características de las variables y fenómenos (con el fin de generar y perfeccionar categorías conceptuales, descubrir y validar asociaciones entre fenómenos o comparar los constructos y postulados generados a partir de fenómenos observados en distintos contextos) (p.12).

Lo anterior, soportado con el enfoque hermenéutico, que permite describir, analizar e interpretar siempre y cuando sea posible.

### **5.2.Diseño**

Este enfoque hermenéutico permite caracterizar las investigaciones realizadas sobre la dependencia al ejercicio físico, entre 2010 y 2020, y es desde dicho enfoque donde se

trabaja sobre la interpretación de textos, es decir, según Sandoval (2002) “esta alternativa de investigación cualitativa, aparece como una opción que no se agota exclusivamente en su dimensión filosófica sino que trasciende a una propuesta metodológica en la cual la comprensión de la realidad social se asume bajo la metáfora de un texto” (p.67), por tanto, se propone mayormente una investigación de carácter documental, dado que se retomaron diferentes estudios anteriores relacionados con la dependencia al ejercicio físico, se analizaron y se ha buscado la manera de producir nuevas categorías con base en ellos.

### **5.3.Tipo**

Acorde con lo anterior, para el desarrollo de esta investigación se basó en la investigación documental, que según Tancara (1993) la define como:

una serie de métodos y técnicas de búsqueda, procesamiento y almacenamiento de la información contenida en los documentos, en primera instancia, y la presentación sistemática, coherente y suficientemente argumentada de nueva información en un documento científico, en segunda instancia. De este modo, no debe entenderse ni agotarse la investigación documental como la simple búsqueda de documentos relativos a un tema (p.94).

Es por esto que con el fin de llevar a cabo este trabajo de grado, se realizó una revisión documental debido a que el propósito principal es realizar un estado del arte sobre la adicción al ejercicio físico, para Hoyos Botero (2002), citado por Gómez, Galeano y Jaramillo (2005), los cuales consideran que la finalidad del estado del arte es “dar cuenta de construcciones de sentido sobre datos que apoyan un diagnóstico y un pronóstico en relación con el material documental sometido a análisis” (p.2), así mismo Londoño, Maldonado y Calderón (2014) expresan que existen dos procesos para la elaboración:

- a. la búsqueda, selección, organización y disposición de fuentes de información para un tratamiento racional; b. la integración de la información a partir del análisis de los mensajes contenidos en las fuentes, que corresponde a la dimensión hermenéutica del proceso, muestra los conceptos básicos unificadores (p.5).

Por ende, este trabajo identificó diferentes antecedentes sobre dependencia al ejercicio físico, dando cuenta de la importancia de la temática señalada para someterlo a un análisis riguroso y detallado de los documentos que se refieren a dicho tema. La documentación que se revisó fue amplia sobre el estado del arte para así darle soporte al trabajo.

#### **5.4.Técnicas de recogida de datos**

Para la recolección de datos, se realizó una búsqueda en diferentes bases de datos como lo son: Ebsco, Scielo, Redalyc, Dialnet, Google Académico en un tiempo determinado de 2010 a 2020, ingresando en las entradas los siguiente términos o palabras claves en tres idiomas, español, inglés y portugués: dependencia en el ejercicio físico, adicción al ejercicio, dependencia en el deporte, dependencia al gimnasio, dependencia al deporte, dependencia a la actividad física; physical exercise dependence, exercise addiction, sports dependence, gym dependence, sports dependence, physical activity dependence; dependência de exercício físico, dependência de exercício, dependência de esportes, dependência de academia, dependência de esportes, dependência de atividade física, los cuales estuvieron contenidos en el título, resumen y palabras clave.

#### **5.5.Instrumentos**

Con respecto a la elaboración del instrumento de la recolección de datos se hace el registro en Excel, donde se vacía la información de los artículos, como autores, fecha de publicación, revista, país de publicación, título del artículo, palabras clave, objetivos, método, resultados principales y conclusión (anexo 1).

#### **5.6.Procedimiento**

Como primer paso para la investigación se establecieron las palabras claves con las cuales se buscan los artículos en las diferentes bases de datos electrónicas, esto para poder dar soporte al trabajo; posteriormente, se realizó el estado del arte, se tuvo en cuenta una revisión documental con la sistematización de la información en un cuadro de Excel, es la herramienta principalmente utilizada para la recolección de datos, allí se planteó la información más importante de las diferentes fuentes, además se describe la población y el método utilizado en la investigación, además de los resultados encontrados, para después de tener la información vaciada en el archivo, proceder al análisis de la información de dichos artículos, teniendo en cuenta los puntos de encuentro y divergencias en esta temática, permitiendo con ello brindar un panorama amplio.

### 5.7. Componente ético

Ley 1090 de 2006, Congreso de la República “Por la cual se reglamenta el ejercicio de la profesión de Psicología, se dicta el Código Deontológico y Bioético”, se remite al Título II. Disposiciones Generales, línea 3:

Estándares morales y legales. Los estándares de conducta moral y ética de los psicólogos son similares a los de los demás ciudadanos, a excepción de aquello que puede comprometer el desempeño de sus responsabilidades profesionales o reducir la confianza pública en la Psicología y en los psicólogos. Con relación a su propia conducta, los psicólogos estarán atentos para regirse por los estándares de la comunidad y en el posible impacto que la conformidad o desviación de esos estándares puede tener sobre la calidad de su desempeño como psicólogos (p. 2).

Por lo tanto, nos comprometemos a cumplir los componentes del código deontológico.

## 6. Resultados

En este capítulo se presentan los resultados del análisis de los datos obtenidos en este trabajo de grado, para ello se retoman los objetivos para ir contextualizando y respondiendo a cada uno de ellos, el primero es reconocer el estado actual de las investigaciones sobre dependencia al ejercicio físico.

En la tabla 1 se observa la frecuencia de autores por artículo donde hay 14 artículos (29.8%) que fueron escritos por cuatro autores, luego se encuentran 12 artículos (25.5%) escritos por 3 autores, se encuentran también 7 artículos (14.9%) que fueron redactados por 2 autores, aparecen allí también 6 (12.8%) artículos que fueron realizados por 5 autores, hay también 5 artículos (10.6%) escritos por un solo autor, mientras que 2 artículos (4.3%) fueron redactados por 6 autores y finalmente aparece un artículo (2.1%) escrito por 7 autores.

Tabla 1. Frecuencia de autores por artículo

# autores por artículo	artículos	%
1	5	10.6%
2	7	14.9%

3	12	25.5%
4	14	29.8%
5	6	12.8%
6	2	4.3%
7	1	2.1%
<b>TOTAL</b>	<b>47</b>	<b>100%</b>

Nota: Elaboración propia

En la tabla 2, se encuentran la frecuencia de las nacionalidades de las revistas, en donde se registran 26 revistas (55.3%) de procedencia Española, luego se encuentra 9 revistas (19.1%) que son de Brasil, Estados Unidos aparece con 4 revistas (8.5%), Reino Unido, Hungría y Colombia aparecen cada uno con 2 revistas respectivamente (4.3%) y finalmente se encuentran México y Portugal con solo una revista (2.1%) cada uno.

Tabla 2. Frecuencias de las nacionalidades de las revistas

<b>País de procedencia Revistas</b>	<b>Frecuencias</b>	<b>%</b>
España	26	55.3%
Brasil	9	19.1%
Estados Unidos	4	8.5%
Reino Unido	2	4.3%
Hungría	2	4.3%
Colombia	2	4.3%
México	1	2.1%
Portugal	1	2.1%
<b>TOTAL</b>	<b>47</b>	<b>100%</b>

Nota: Elaboración propia

La tabla 3 representa la frecuencia del año de publicación, el año que más frecuencia presenta es el 2015 en 9 publicaciones (19.1%), luego aparecen el 2014, 2018 y 2019 con 6 publicaciones (12.8%) cada uno, con 5 publicaciones (10.6%) se encuentra el año 2017, aparecen con 4 publicaciones (8.5%) el año 2012 y el 2016, luego en 3 oportunidades (6.4%) está el año 2010, con 2 estudios (4.3%) aparece el año 2013 y por último se encuentra el año 2020 con 1 solo estudio (2.1%).

Tabla 3. Frecuencia del año de publicación



<b>Año</b>	<b>Frecuencia</b>	<b>Porcentaje</b>
2010	3	6.4%
2011	1	2.1%
2012	4	8.5%
2013	2	4.3%
2014	6	12.8%
2015	9	19.1%
2016	4	8.5%
2017	5	10.6%
2018	6	12.8%
2019	6	12.8%
2020	1	2.1%
<b>TOTAL</b>	<b>47</b>	<b>100%</b>

Nota: Elaboración propia

Por último, en la tabla 4 se encuentra la descripción de la frecuencia del método, en donde aparece el método cuantitativo en 35 antecedentes (74.46%), luego el método cualitativo en 8 de los estudios (17.02%) y finalmente se encuentra los estudios con un método mixto en 4 ocasiones (8.51%).

Tabla 4. Frecuencia método de investigación

<b>Tipo de método</b>		
Mixto	4	8.51%
Cualitativo	8	17.02%
Cuantitativo	35	74.46%
<b>TOTAL</b>	<b>47</b>	<b>100%</b>

Nota: Elaboración propia

De 140 autores, 127 (90.7%) autores aparecen como autores de un solo artículo, 9 (6.42%) autores aparecen en dos artículos respectivamente, 1 (0.71%) autor hace parte de tres artículos; mientras que 3 (2.14%) autores hacen parte de cuatro artículos cada uno, lo que permite evidenciar que los autores con más reconocimiento en la temática son: de la Vega, Martínez-Rodríguez y Reche García.

Luego de realizar un estudio detallado de las investigaciones, se evidencian algunas causantes de la dependencia al ejercicio las cuales son explicadas a continuación:

- **Preocupación por la imagen corporal**

Los resultados pusieron de manifiesto que una de las causas de la dependencia al ejercicio es la preocupación por el ideal de belleza, el cual se evidencia en las investigaciones llevadas a cabo por Molina y Alcón (2011), Parastatidou, Doganis, Theodorakis y Vlachopoulos (2014), Palma, Esteves, Assis, Mourão, Lüdorf y Vilhena (2014), Román, Obra, Montilla y Pinillos (2016), Macfarlane, Owens y Cruz (2016) y Rico (2019), donde muestran la preocupación de los deportistas por tener y mantener unos estándares de belleza e ideal de cuerpo establecidos por la sociedad o por la necesidad del mismo deporte que se practiquen, lo cual va en relación a la imagen corporal que percibe cada uno de ellos, conllevando a desarrollar síntomas de dependencia.

Por su parte, González-Martí, Fernández Bustos y Contreras Jordán (2012) y Guerra-Torres y Arango-Vélez (2015), coinciden que la dismorfia muscular es una distorsión en la imagen corporal, por lo tanto, en los resultados de su investigación hallan que el deseo de una persona para obtener una musculatura deseada y la preocupación por la imagen corporal puede llevar a que esta se desarrolle de manera obsesiva. Otros autores como Molero, Castro López y Zagalaz Sánchez (2012) coinciden en los resultados al hablar de alteraciones en la imagen corporal como una manera patológica y un factor que lleva a una práctica deportiva dependiente, donde los participantes lograron puntuar por encima de los 19 puntos, es decir, un nivel alto patológico, hecho que deja en evidencia una alta preocupación por su imagen corporal. Una de las causas de esta preocupación es haber tenido experiencias negativas con respecto al cuerpo en los resultados de observa una puntuación media en vigorexia con respecto a lo anterior. En contraste con lo anterior, Porrúa, Momeñe, Pérez, Gutiérrez y Díez (2019) mencionan en sus resultados que el riesgo de adicción al ejercicio se relacionó con esquemas disfuncionales tempranos, de estándares inalcanzables.

- **Diferencias con respecto al sexo**

González-Cutre y Camacho (2012) en los resultados dejaron en evidencia que la puntuación más alta en cuanto a los síntomas de la dependencia correspondía a los hombres en relación con la puntuación que presentaron las mujeres, en esto coincide Amorim (2017)

y Barrientos Martínez, Escoto, Bosques, Enríquez Ibarra y Juárez Lugo (2014), que también evidencian en sus resultados que el sexo masculino es el mayor consumidor de suplementos y el género que presenta un mayor riesgo de adicción al ejercicio, además que los hombres usuarios de gimnasios presentaron significativamente sintomatología de dismorfia muscular. Por su parte, Andrade Salazar, García Castro, Remicio Zambran y Villamil Buitrago (2012), Reche García, Martínez-Rodríguez & Ortín Montero (2015), Cunningham, Pearman, & Brewerton (2016), Grima (2018) y Rico (2019), concuerdan en sus estudios al no encontrar diferencias significativas con respecto a la adicción en hombres y mujeres, tanto hombres como mujeres tienen el mismo riesgo de sufrir ejercicio patológico; mientras que Palma, Esteves, Assis, Mourão, Lüdorf y Vilhena (2014), Gonçalves Baptista y Palma (2014) exponen similitudes con respecto a las mujeres las cuales tenían una mayor insatisfacción con su cuerpo y dicha insatisfacción podía llevar a generar dependencia, según estos estudios las mujeres están más motivadas por la búsqueda de cuerpos delgados, tonificados y a veces utilizan estrategias de dietas para perder peso.

- **Diferencias con respecto a la edad**

Castro-López, Molero López-Barajas, Cachón-Zagalaz y Zagalaz-Sánchez (2014), y Guerra-Torres y Arango-Vélez (2015), muestran que, los valores más superiores en vigorexia corresponden a los menores de 30 años, en comparación con los mayores de 30 años. Así mismo, Andrade Salazar, García Castro, Remicio Zambran y Villamil Buitrago (2012) presentan en los resultados que los participantes con puntuaciones altas en adicción están entre los 20 y 32 años; por el contrario, Palma, Esteves, Assis, Mourão, Lüdorf y Vilhena (2014) no encontraron diferencias significativas, las personas de edades de 19 a 25 años presentaron un grado leve de preocupación por la imagen corporal.

Por su parte, Reche, De Francisco, Martínez-Rodríguez y Ros-Martínez (2018), Moreira, Mazzardo, Vagetti, de Oliveira y de Campos (2017), Grima (2018) y Simón-Grima, Estrada-Marcen, & Montero-Marin. (2019), mostraron en los resultados que no hay diferencias en adicción con respecto al sexo pero hay una mayor prevalencia de dependencia en deportistas menores de 18 años de edad, tipo de deporte y dedicación

deportiva, estos autores coinciden en sus resultados con respecto a que las personas jóvenes son más propensas a desarrollar una dependencia debido a que tienen más tiempo libre, también los jóvenes realizan las prácticas más compulsivamente que los sujetos mayores con más experiencia en prácticas deportivas. Los anteriores autores muestran prevalencia de dependencia en personas menores de 32 años, por el contrario, se detectó en la investigación de Gonçalves Baptista y Palma (2014) que hubo un mayor porcentaje de prevalencia de dependencia en practicantes de ejercicio de musculación y gimnasio de edades de 31 a 50 años, según los autores esto podría ser debido a los cambios en el cuerpo que hay en este rango de edad, el miedo al envejecimiento se hace más evidente.

- **Entrenamiento de más de cuatro horas**

Castro-López, Molero López-Barajas, Cachón-Zagalaz y Zagalaz-Sánchez (2014) en los resultados mediante la prueba de Scheffe muestran el hecho de asistir al gimnasio más de 20 horas a la semana puede llevar a obtener puntuaciones medias en vigorexia. En cambio Andrade Salazar, García Castro, Remicio Zambran y Villamil Buitrago (2012) en su estudio evidencian que los participantes que puntuaron en adicción alta el 6.7% entrena 4 días a la semana, el 16.66% entrena 5 días y el 3.3% restante entrena 6 días a la semana, con respecto al entrenamiento en horas en este estudio se evidencia que dos horas son suficientes para presentar una adicción alta, “En los participantes que puntuaron niveles altos de adicción se halló que el 25% entrena durante una hora en el gimnasio, el 37.5% entrenan durante una hora y media, mientras que el 37.5% lo hace durante 2 horas y media” (p. 216), evidenciando que la cantidad de horas dedicadas es un factor que puede llevar a la adicción o vigorexia. De la misma manera, Reche García, Martínez-Rodríguez, & Ortín Montero (2015), los cuales dejan claro en su investigación que aquellos deportistas que realizan ejercicio por más de cuatro horas en la semana, sin tener en cuenta las recomendaciones que se les da para que esto sea un hábito saludable, despliegan síntomas más elevados de dependencia que los deportistas que practican menos horas. Estos autores exponen que la dependencia al ejercicio físico está relacionada con el tiempo que se invierte en el mismo. Otros de los autores que manifiestan que los sujetos que hacen ejercicio más horas a la semana son más propensos a sufrir dependencia son, Simón-Grima, Estrada-Marcen, & Montero-Marin (2019), Román, Obra, Montilla y Pinillos (2016) y

Palma, Esteves, Assis, Mourão, Lüdorf y Vilhena (2014), de igual modo verifican que la duración de sesiones de ejercicio diarias fue mayor en personas que presentaban alguna insatisfacción en su imagen corporal. De otra parte, de Oliveira, de Mello, Tufik, & Antunes, (2015) y Valenzuela y Arriba-Palomero (2017) muestran que entre los deportistas que practican deportes de larga duración concretamente en triatlón y carrera aventura es común observar síntomas de dependencia, en el estudio no se hace referencia a un número de horas para desarrollar una dependencia al ejercicio. Mientras que Rico (2019) muestran en los resultados que las personas que llevaban menos de un año entrenando ya ha forjado una especie de adicción.

- **Motivación por recompensa**

Parastatidou, Doganis, Theodorakis y Vlachopoulos (2014) en los resultados plasmaron que uno de los predictores de los síntomas de dependencia al ejercicio físico es la regulación introyectada en personas que realizaban ejercicio regular, es decir el sujeto percibe las actividades como ajenas, pero cree que es su deber realizarlas; mientras que Márquez y de la Vega (2015) muestran relación entre la adicción al ejercicio y la sensación de euforia que sienten muchos corredores, esto también se atribuye a aspectos fisiológicos como endorfinas. Otra hipótesis planteada en este estudio es la motivación, ya que los sujetos pueden practicar el ejercicio por razones de salud, también otro tipo de motivaciones como, ser más fuertes, aumentar el rendimiento, o mantener una imagen corporal, donde Román, Obra, Montilla y Pinillos (2016) concuerdan que la motivación es un factor asociado a la dependencia, a su vez, Stenseng, Haugen, Torstveit, & Høigaard (2015), describen esa motivación como pasión obsesiva.

Cabrita, Rosado, De La Vega, y Serpa (2018) y Szabo, Griffiths, de La Vega Marcos, Mervó y Demetrovics (2015), encontraron similitudes con respecto a uno de los predictores que puede desarrollar la dependencia al ejercicio físico, el cual es la identidad atlética, que es un factor psicológico, es decir el grado de importancia que se le da al ejercicio, fuerza, exclusividad de tiempo que el deportista dedica al ejercicio; mientras que Ruiz-Juan, Zarauz, Jaenes, Arbinaga, Flores-Allende (2019) y Lichtenstein, Hinze, Emborg, Thomsen & Hemmingsen (2017) plantean que una de las variables predictoras para la dependencia en

corredores son las metas personales al correr y querer hacer mejor marca, es decir estar en busca de la perfección.

- **Estados Afectivos**

Reche García, Martínez-Rodríguez & Ortín Montero (2015), de Oliveira, de Mello, Tufik, & Antunes (2015) y Lukacs, Sasvári, Varga, Mayer (2019) estos autores en sus estudios identificaron que hay síntomas o indicadores psicológicos como tensión, depresión, cólera, fatiga, trastornos del estado de ánimo, ansiedad y soledad en la dependencia al ejercicio físico en deportistas; así mismo, Lichtenstein, Hinze, Emborg, Thomsen, Hemmingsen (2017), Cardol, Escamilla, Gebhardt, y Perales (2019) y Simón-Grima, Estrada-Marcen & Montero-Marin (2019) encontraron en común que, la adicción al ejercicio, aparentemente puede estar asociada con una mala calidad de vida mental, inestabilidad emocional y con otros trastornos alimentarios, al igual que Porrua, Momeñe, Pérez, Gutiérrez y Díez (2019) encuentran que la dismorfia muscular está vinculada con una baja autoestima, donde esta se vinculó de manera negativa con los esquemas disfuncionales tempranos de inhibición emocional y autosacrificio y de manera positiva con el abandono, estándares inalcanzables y grandiosidad.

Para concluir este apartado de resultados, se describen las temáticas más comunes de la dependencia al ejercicio, donde se encontraron 219 palabras claves en los 47 artículos revisados, manifestando que la palabra dependencia es aquella que presenta una mayor frecuencia, registrándose en 21 (9.6%) oportunidades, luego vienen las palabras adicción y ejercicio cada una con 17 (15.5%) repeticiones, aparece también la palabra actividad física en 9 (4.1%) estudios, se encuentra además el termino de imagen corporal en 8 (3.7%) ocasiones, las palabras psicométrico y adicción al ejercicio se hacen presentes en 6 (5.5%) estudios cada una, mientras que dismorfia muscular, motivación y prevalencia se encontraron cada una en 5 (6.8%) de los antecedentes, los términos vigorexia, salud, ansiedad, deporte y adicción comportamental se registran en 4 (9.1%) estudios cada uno, las palabras entrenamiento, fisicoculturismo, atletas, deportistas y triatlón se presentaron en 3 (6.8%) estudios, por otra parte se hicieron presentes en 2 (13.7%) estudios 15 palabras claves, y finalmente solo se registraron en una sola ocasión 55 (25.1%) palabras.

## 7. Discusión

Después de la búsqueda, selección y lectura de los artículos que se ha llevado a cabo con una revisión de antecedentes, se identifican los factores que pueden llegar a ser los causantes de la dependencia al ejercicio, uno de ellos es la preocupación por la imagen corporal donde se hace manifiesta esta situación en diferentes antecedentes de esta investigación, los cuales ha impuesto la sociedad, donde hay unos ideales de belleza que llevan a los sujetos a buscarlo por medio del ejercicio físico llegando a un grado de compulsión y desarrollando una adicción, corroborando lo anterior están Correa, Giraldo y Rivero (2008) los cuales señalan la importancia de los medios masivos de comunicación que han impulsado en gran medida a que las personas quieran adquirir un ideal de belleza, llevado a que asistan a centros de acondicionamiento físico y gimnasios que permitan alcanzar este ideal. Wolke y Sapouna (2008) citados por Molina y Alcón (2011) señalan que “una distorsión en la imagen corporal puede llevar a una dependencia al ejercicio o vigorexia” (p.102). Los resultados encontrados, llamaron la atención debido a que un alto porcentaje en los estudios concuerden en que la apariencia física y la imagen corporal es un aspecto que ha ido cobrando protagonismo en el tiempo, esto debido a la sociedad que muestra constantemente cuerpos perfectos, todo esto puede llevar a las personas a preocupaciones moderadas o graves hasta el punto de modificar su propio cuerpo, tal como lo expusieron Molero López, Castro-López, Zagalaz-Sánchez (2012) donde confirman al expresar que “Esta preocupación obsesiva por la figura y búsqueda incesante de la belleza física acompaña a una distorsión del esquema corporal, llevándolos a una continua práctica deportiva sin límites, sin considerar los riesgos que conlleva para su salud” (p.93).

Otro de los factores, resalta la varianza resultante con respecto al sexo, ya que no se encontraron diferencias significativas entre hombres y mujeres con respecto a la tendencia de presentar adicción en mayor porcentaje entre uno de estos, sin embargo, González-Cutre y Camacho (2012) encontraron que en algunos síntomas de dependencia había un mayor puntaje en hombres que mujeres, por el contrario, Palma, Esteves, Assis, Mourão, Lüdorf y Vilhena (2014) exponen que las mujeres pueden estar más motivadas a tener un cuerpo delgado, por lo tanto esta búsqueda de imagen corporal puede desarrollar cierta dependencia al ejercicio.

En el caso de la adicción con respecto a la edad la mayoría de resultados de los antecedentes plantean que menores de 32 años son los más propensos a desarrollarlo, debido a que tienen mayor tiempo libre, tal como lo expusieron Molero López-Barajas, Castro-López, Zagalaz-Sánchez (2012), “atribuye al grupo de menores de 30 años valores de vigorexia significativamente superiores a los de los mayores de 30 años” (p. 97), estos mismo autores aluden que el perfil del “vigorético” descrito por Baile en 2005, el cual es coincidente con lo encontrado en esta investigación.

Además, la cantidad de horas que una persona le dedique el ejercicio o al gimnasio es un indicador que también puede predecir las conductas de dependencia al ejercicio, según la investigación de Andrade Salazar, García Castro, Remicio Zambran, Villamil Buitrago (2012) evidenciaron que dos horas de entrenamientos es suficiente para presentar una adicción alta, además de esto para los autores Reche García, Martínez-Rodríguez, & Ortín Montero (2015), también la dependencia al ejercicio está relacionada con el tiempo o la participación elevada que se invierte en la práctica del ejercicio. Kjelsås, Augestad, & Götestam (2003), confirman estos resultados al decir que existe “una fuerte relación entre las horas semanales de actividad física y las características de la dependencia del ejercicio” (p.108).

Otro aspecto para tener en cuenta en cuanto al tiempo que una persona invierte en su entrenamiento es que aquellos deportes que demandan largas horas de entrenamiento de sus deportistas llevan a que estos puedan desarrollar una dependencia al ejercicio, debido al volumen de entrenamiento, como se puede evidenciar en el estudio realizado por de Oliveira, de Mello, Tufik, & Antunes (2015).

Otra conducta que se identificó en varias de estas investigaciones es como la dependencia al ejercicio se relaciona con la motivación de los deportistas en obtener una meta deseada, o mejorar marcas personales como lo exponen los autores Ruiz-Juan, Zarauz, Jaenes, Arbinaga y Flores-Allende (2019), es decir, comienzan con la motivación de tener más masa muscular, mejorar su imagen corporal, aumentar su rendimiento, como lo plantean Márquez y Vega (2015), además los deportistas de elite presentan una mayor tendencia a la adicción debido a que tienen más exigencia y porque realizan esta actividad por deber, como lo dicen en su investigación los autores Szabo, Griffiths, de La Vega Marcos, Mervó, y Demetrovics (2015). En el estudio de Kjelsås & Augestad (2003) se



expone un motivante externo por parte de las mujeres y de los hombres, confirmando así que la dependencia al ejercicio tiene relación con el deseo de alcanzar una meta o un ideal:

La presión sociocultural relativa a la delgadez y a la apariencia física conduce a la mujer a hacer ejercicio con el fin de mejorar su estado físico. Además, se podría decir que los hombres experimentan un incremento en el aspecto relativo a su apariencia física (p.157).

Otra de las motivaciones que se rastrearon en estos antecedentes fue que la pasión obsesiva, la cual es definida por Méndez-Giménez y Cecchini Estrada y Fernández-Río (2016) “internalización controlada de la actividad en la propia identidad que crea una presión interna por participar en la actividad que gusta a la persona” (p.73), esta tiene relación con la dependencia al ejercicio, como lo dicen en su estudio Stenseng, Haugen, Torstveit, & Høigaard (2015), en donde esta puede llegar a convertirse en algo inmanejable para el deportista, controlando así la vida de este, en esta la motivación se basa por algo extrínseco.

Para finalizar, los estados afectivos son también una variable que se relaciona con la dependencia al ejercicio de una persona, ya que trastornos del estado de ánimo o de la conducta, como lo son por ejemplo los trastornos alimentarios por su deseo de bajar de peso, o el trastorno obsesivo compulsivo como lo dejan claro en su investigación los autores Lichtenstein, Hinze, Emborg, Thomsen, Hemmingsen (2017), sustentando que por su rasgo obsesivo y compulsivo pueden llegar a desarrollar una dependencia al ejercicio gracias a esto, como también que todas las emociones negativas presentan una relación con esta dependencia, porque estados como ansiedad, depresión, tensión y la baja autoestima, tienen una relación con la dismorfia muscular, como se evidencia en el estudio de Porrúa, Momeñe, Pérez, Gutiérrez y Díez (2019), o por el contrario puede desarrollar aspectos positivos debido a que el ejercicio mejora el humor de la persona y da una sensación de alegría, ayudando así a liberar un poco el estrés que las personas pueden sentir en un día, como también a que sientan menos tensión, como lo dejan estipulado en su investigación los autores Antolin, Gándara Martín, García Alonso y Martín Jurado (2009).

Se puede concluir en cuanto a esta variable de los estados afectivos, que los trastornos alimentarios y la adicción al ejercicio presentan una conexión debido a que ambos pueden tener una relación con algún ideal de belleza, y se pueden complementar en busca de mejorar su imagen corporal, a su vez esto tiene nexos con la baja autoestima de las personas

y la depresión, como también aquellos sujetos que presentan sentimientos de soledad, el cual refugian en el ejercicio, esto lo sustentan en su estudio Lukacs, Sasvári, Varga y Mayer (2019).

Para corroborar esto se puede tomar la investigación de Muñoz Sánchez y Martínez Moreno (2007) donde mencionan que a las personas con vigorexia “les invaden pensamientos obsesivos y recurrentes sobre su imagen, su escasa musculatura y sobre que deberían hacer para mejorarla” (p.473), dejando en evidencia que la baja autoestima y su insatisfacción con su imagen corporal llevan a una persona a caer en dependencia al ejercicio. Como también Fanjul (2008) quién en su estudio pudo identificar que “los vigoréxicos suelen ser hombres entre 18 y 35 años, de baja autoestima, poco maduros, muy exigentes consigo mismo y que piensan que tienen escaso atractivo o un atractivo mejorable” (p. 7).

Para finalizar también se tiene en cuenta las limitantes para la realización de este estado del arte, se tornó difícil el rastreo debido a los pocos estudios que se encuentran en las bases de datos con respecto a la adicción al ejercicio físico.

Además de ello es importante hablar de las perspectivas, las personas que quieran continuar con este proceso lo pueden extender a un estudio cuantitativo, por medio de un trabajo de campo, implementando algunos cuestionarios mencionados en los antecedentes. Igualmente se pueden realizar futuras investigaciones relacionando la dependencia con autoconcepto y autoimagen ya que esto es una de las causas más encontradas en los resultados.

## **8. Conclusiones**

Luego de dar un recorrido por el rastreo de las investigaciones sobre la dependencia al ejercicio físico entre los años 2010 y 2020, se logra identificar que actualmente ha habido un incremento en cuanto a la cantidad de estudios que se están realizando en este tema, sin embargo, es claro que aún se hace necesario la realización de más investigaciones sobre la dependencia al ejercicio físico, que permitan ampliar un poco más la información que se tiene en este campo y observar un poco más sus causantes.

En cuanto a la revisión de estas investigaciones, también se puede llegar a concluir e identificar aquellos factores que son un causante de la dependencia al ejercicio físico, la más común encontrada en esta problemática es el tema de la imagen corporal, y todo lo que conlleva este, como lo es la insatisfacción de la imagen corporal, la baja autoestima, el querer alcanzar unos ideales de belleza, entre otros. Además de esta causante, se determina también el tiempo que las personas dedican a una actividad física puede generar dependencia del ejercicio físico, al igual que el estado afectivo de la misma puede llevar a que se desarrolle la dependencia al ejercicio, debido a que aquellas personas que sufren de depresión, que tienen sentimientos de soledad, o que sobrellevan un trastorno alimenticio o trastorno obsesivo compulsivo, pueden llegar a padecer una dependencia al ejercicio. Se esperaba que la diferencia de sexo fuera una causante de dependencia, pero lo más frecuente que se evidenció es que tanto hombre como mujeres pueden desarrollar dicha dependencia. Asimismo, la edad no resultó ser una causante que pueda llegar a predecir una conducta de dependencia al ejercicio físico.

Finalmente, en cuanto a las temáticas más comunes encontradas en la revisión de los 47 estudios, se concluye que aquella que cobra más relevancia es la de la dependencia, ya que es la que se repite en una gran parte de las investigaciones, seguidas de esta se encuentran las palabras adicción, ejercicio, actividad física e imagen corporal, siendo las principales temáticas que se hicieron presentes en este estudio.

De acuerdo a este estado del arte realizado se puede concluir que hay muchas temáticas más que pueden llevar a la dependencia al ejercicio, evidenciando que esta es una problemática que tiende a ser un tema contemporáneo, el cual ha cogido auge en los últimos años, debido a que no hay un solo causante, sino que los factores que pueden llevar a sufrir una dependencia al ejercicio pueden ser múltiples, ya que tampoco es posible hacer una distinción entre las variables del sexo o la edad, lo que dificulta aún más el reducir los predictores de esta conducta, por lo que se destaca en este estado del arte la necesidad de realizar más investigaciones que ahonden en dichos factores predictivos de esta conducta al ejercicio.

Por último, se puede concluir también en este estudio, la relación de enfermedades como la depresión, la ansiedad, trastornos de conducta o alimenticios, con la dependencia al

ejercicio físico, mostrando como estas son un factor que pueden predecir esta conducta, al presentar relación en la mayoría de las investigaciones realizadas en cuanto a este tema.

## Referencias

- Alchieri, J. C., Gouveia, V. V., Oliveira, I. C. V. D., Medeiros, E. D. D., Grangeiro, A. S. D. M., & Silva, C. F. D. L. S. (2015). Exercise Dependence Scale, adaptação e evidências de validade e precisão. *Jornal Brasileiro de Psiquiatria*, 64(4), 280-287.
- American Psychiatric Association (APA). (2014). *DSM V. Breviario. Criterios diagnósticos*. (5ta edición). Barcelona: Masson.
- Amorim, J. (2017). *A dependência ao exercício físico e o uso de suplementação nutricional*. Dissertação de Mestrado para a obtenção do grau de Mestre em Biocinética. Faculdade de Ciências do Desporto e Educação Física - Universidade de Coimbra. Coimbra, Portuga.  
<https://estudogeral.uc.pt/bitstream/10316/47519/1/Joana%20Amorim%20-%20Disserta%20a7%20a3o.pdf>
- Andrade Salazar, J. A., García Castro, S., Remicio Zambran, C. y Villamil Buitrago, S. (2012). Niveles de adicción al ejercicio corporal en personas fisicoculturistas. *Revista iberoamericana de psicología del ejercicio y el deporte*, 7(2), 209-226.
- Antolin, V., Gándara, J., García, I. y Martín, A. (2009). Adicción al deporte: ¿Moda postmoderna o problema sociosanitario?. *Norte de salud mental* (34), 15-22.
- Barrientos Martínez, N., Escoto, C., Bosques, L. E., Enríquez Ibarra, J. y Juárez Lugo, C. S. (2014). Interiorización de ideales estéticos y preocupación corporal en hombres y mujeres usuarios de gimnasio. *Revista mexicana de trastornos alimentarios*, 5(1), 29-38.
- Buceta, J. M. (1998). *Psicología del entrenamiento deportivo*. Madrid: Dykinson.
- Cabrita, T., Rosado, A., De La Vega, R. y Serpa, S. (2018). Identidad atlética y características del atleta como predictor de la dependencia al ejercicio. *Revista de psicología del deporte*, 27(2), 99-106.

- Callis, S. (2011). *Autoimagen de la vejez en el adulto mayor*. Tesis inédita máster. Universidad Josue Pias Garcias, Santiago de Cuba. Cuba.
- Cardol, C. K., Escamilla, C. I., Gebhardt, W. A. y Perales, J. C. (2019). Exploring the direct or inverse association of physical activity with behavioral addictions and other self-regulation problems. *Adicciones*, 31(1), 1-15.
- Care of the Young Athlete Patient Education Handouts (2015). *Entrenamiento aeróbico*. <https://www.healthychildren.org/Spanish/healthy-living/fitness/Paginas/Aerobic-Training.aspx>
- Castro-López, R. Molero López-Barajas, D., Cachón-Zagalaz, J. Zagalaz-Sánchez, M. L. (2014). Factores de la Personalidad y fisicoculturismo: Indicadores asociados a la vigorexia. *Revista de psicología del deporte*, 23(2), 295-300.
- Cernuda, V. A., de la Gándara Martín, J. J., & Alonso, M. I. G. (2015). Adicción al deporte: Estandarización de la Escala de Adicción al Deporte, SAS-15. *Cuadernos de medicina psicosomática y psiquiatría de enlace*, 116, 24-35.
- Cloninger, S. (2002). *Teorías de la personalidad*. (3ra edición). México: Pearson.
- Correa, A., Giraldo, D. y Rivero, R. (2008). *Interpretaciones y reflexiones en torno al ideal estético del cuerpo y su relación con la práctica del ejercicio físico, a partir de la interacción entre profesores y usuarios del gimnasio de empresas públicas de Medellín*. (Trabajo de grado). Universidad de Antioquia, Medellín, Colombia. <http://viref.udea.edu.co/contenido/pdf/115-interpretaciones.pdf>
- Cox, R. (2009). *Psicología del deporte: conceptos y sus aplicaciones*. (6ta Edición). Culumbia: Panamericana.
- Cunningham, H. E., Pearman, S., & Brewerton, T. D. (2016). Conceptualizing primary and secondary pathological exercise using available measures of excessive exercise. *International Journal of Eating Disorders*, 49(8), 778-792.
- de Oliveira, A. L. G., de Mello, M. T., Tufik, S., & Antunes, H. K. M. (2015). Dependência de exercício físico em atletas de endurance prolongada: corrida de aventura e triatletas. *Revista Psicologia e Saúde*, 7(1), 56-64.
- Escalante, Y. (2011). Actividad física, ejercicio físico y condición física en el ámbito de la salud. *Rev Esp Salud Pública*, 85(4), 325-328.

- Fanjul, C. (2008). Estereotipos publicitarios: el modelo fitness como factor de influencia social en la vigorexia masculina. *Centre d'Estudis Vall de Segó*.  
<http://hdl.handle.net/10234/9673>
- Fernández, A. (2003). *Las nuevas adicciones*. Madrid: TEA ediciones, S.A.
- García, C. R., Martínez-Rodríguez, A., & Ortín Montero, F. J. (2015). Exercise dependence and mood states indicators in university athletes. *Cuadernos de Psicología del Deporte*, 15(2), 21-26.
- García, C. R., Rodríguez, A. M., & Montero, F. O. (2015). Dependencia al ejercicio físico e indicadores del estado de ánimo en deportistas universitarios. *Cuadernos de Psicología del Deporte*, 15(2), 21-26.
- García, M. (2015). *Psicología del deporte: presiones deportivas y disposición combativa*. (Tesis inédita). Universidad central del Ecuador, Quito, Ecuador.
- García-Naveira, A. (2010). El psicólogo del deporte en el alto rendimiento aportaciones y retos futuros. *Papeles del Psicólogo*, 31(3), 259-268.  
<https://www.redalyc.org/pdf/778/77815136002.pdf>
- Gómez, M., Galeano, C. y Jaramillo, D. A. (2015). El estado del arte: una metodología de investigación. *Revista Colombiana de Ciencias Sociales*, 6(2), 423-442.
- Gonçalves Baptista, J. y Palma, A. (2014). Dependencia de exercício e motivos para exercitar: estudo com frequentadores de uma academia do rio de janeiro. *Revista Brasileira de Ciências do Esporte*, 36(2), 802-814.
- Gonzalez de Durana, A. y Moreno, F. (2009). *El tratamiento de la dependencia en los regímenes de bienestar europeos contemporáneos*. (primera edición). Madrid: Imserso.
- González, A. y Moreno, F. (2009). *El tratamiento de la dependencia en los regímenes de bienestar europeos contemporáneos*. (1ra Edición). Madrid: Imserso.
- González, O. y Martínez, R. (2012). *Riesgos del ejercicio*, Madrid: Ediciones Díaz santos.
- González-Cutre, D. y Camacho, A. (2012). Dependencia del ejercicio físico en usuarios españoles de centros de acondicionamiento 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.

- González-Martí, I., Fernández Bustos, J. G. y Contreras Jordán, O. (2012). Contribución para el criterio diagnóstico de la Dismorfia Muscular (Vigorexia). *Revista de Psicología del Deporte*, 21(2), 351-358.
- Grima, J. S. (2018). *Adicción al ejercicio en ciclistas*. Doctoral dissertation, Universidad de Zaragoza: España.
- Guerra-Torres, J. H. y Arango-Vélez, E. F. (2015). Muscle Dysmorphia among Competitive Bodybuilders. *Revista Politécnica*, 11(20), 39-48.
- Kjelsås, E. & Augestad, L. B. (2003). Las diferencias de género entre atletas competitivos y su motivación hacia la actividad física. *The European journal of psychiatry (edición en español)*, 17(3), 146-160.  
[http://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S1579-699X2003000300003&lng=es&tlng=en](http://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1579-699X2003000300003&lng=es&tlng=en).
- Kjelsås, E., Augestad, L. B. & Götestam, K. G. (2003). La dependencia del ejercicio físico en la mujer físicamente activa. *The European journal of psychiatry (edición en español)*, 17(3), 135-145.  
[http://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S1579-699X2003000300002&lng=es&tlng=es](http://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1579-699X2003000300002&lng=es&tlng=es).
- Latorre Román, P. A., Párraga Montilla, J., Manjón Pozas, D., Lucena Zurita, M., Santos E. Campos, M., Herrador Sánchez, J. A., Espinar Eragera, E. y Yavorsky, R. (2020). Dependencia al ejercicio físico e insatisfacción corporal entre deportistas de resistencia, musculación y futbolistas. *Fiep Bulletin*, 90, 518-523.
- Latorre, P., Jiménez, A., Montilla, J. y García, F. (2016). Dependencia al ejercicio físico e insatisfacción corporal en diferentes deportes de resistencia y su relación con la motivación al deporte. *Revista de psicología del deporte*, 25(1), 113-120.
- Ley 1090 de 2006, Congreso de la República “Por la cual se reglamenta el ejercicio de la profesión de Psicología, se dicta el Código Deontológico y Bioético”.
- Li, M., Nie, J. y Ren, Y. (2015). Effects of exercise dependence on psychological health of Chinese college students. *Psychiatria Danubina*, 27(4), 413-419.
- Lichtenstein, M. B., Hinze, C. J., Emborg, B., Thomsen, F. y Hemmingsen, S. D. (2017). Compulsive exercise: links, risks and challenges faced. *Psychology research and behavior management*, 10, 85-95.

- Lizarbe, V., Villar, M. y Astorga, M. (2008). *Glosario de términos de alcohol y drogas*. Madrid. Ministerio de Sanidad y Consumo Centro de Publicaciones Pº del Prado.  
[http://www.who.int/substance\\_abuse/terminology/lexicon\\_alcohol\\_drugs\\_spanis.pdf](http://www.who.int/substance_abuse/terminology/lexicon_alcohol_drugs_spanis.pdf)
- Londoño, P. O., Maldonado, G. L. y Calderón, V. L. (2014). Guía para construir el estado del arte. *International corporation of Networks of Knowledge*, 1-39.
- Lukacs, A., Sasvári, P., Varga, B. y Mayer, K. (2019). Exercise addiction and its related factors in amateur runners. *Journal of behavioral addictions*, 8(2), 343-349.
- Macfarlane, L., Owens, G. y Cruz, B. D. P. (2016). Identifying the features of an exercise addiction: A Delphi study. *Journal of behavioral addictions*, 5(3), 474-484.  
<https://akjournals.com/view/journals/2006/5/3/article-p474.xml>
- Marín Fernández, B. (1999), *Ejercicio físico y el deporte: De la prevención a la terapéutica*. Oviedo: Universidad de Oviedo.
- Márquez, S. y de la Vega, R. (2015). La adicción al ejercicio: un trastorno emergente de la conducta. *Nutrición Hospitalaria*. 31(6), 2384-2391.
- Martins, Y. M., de Oliveira, G. M. L., da Silveira, A. S., da Silva Farias, E., Melo, S. R. M., Júnior, W. A. C. y Neves, A. N. (2019). Dependência do exercício e traços da imagem corporal em graduandos militares em educação física. *Cuadernos de Psicología del Deporte*, 19(2), 39-51.
- Massenzana, F. (2017). Autoconcepto y autoestima: ¿sinónimos o constructos complementarios? *Revista de investigación en psicología social*, 3, 39-52
- Medina, A. Moreno, M. Lillo, R. y Guija, J. (2015). *La dependencia emocional: Aspectos jurídicos y psiquiátricos*. Madrid: Fepsm.
- Méndez-Giménez, Antonio y Cecchini Estrada, José Antonio y Fernández-Río, Javier (2016). Pasión por el deporte, actividad física vigorosa y satisfacción con la vida. *Revista de Psicología del Deporte*, 25 (1), 73-79.  
<https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=2351/235143645010>
- Molero, D., Castro López, R. y Zagalaz Sánchez, M. L. (2012). Autoconcepto y ansiedad: detección de indicadores que permitan predecir el riesgo de padecer adicción a la actividad física. *Cuadernos De Psicología Del Deporte*, 12(2), 91-100.  
<https://revistas.um.es/cpd/article/view/170361>



- Molina, J. M. R. y Alcón, M. F. R. (2011). Vigorexia: De La Adicción Al Ejercicio a Entidad Nosológica Independiente. *Health & Addictions / Salud y Drogas*, 11(1), 95–114. DOI: <http://dx.doi.org/10.21134/haaj.v11i1.24>
- Montero Domínguez, E. (2015). *Diseño y validación de una escala para la medición de dependencia del ejercicio físico: (EDEF)*. (Tesis doctoral). Universidad Autónoma de Madrid, Madrid, España. <http://hdl.handle.net/10486/671262>
- Moreira, N. B., Mazzardo, O., Vagetti, G. C., de Oliveira, V. y de Campos, W. (2017). Associação entre dependência do exercício físico e percepção da qualidade de vida no basquetebol master brasileiro. *Revista Brasileira de Ciências do Esporte*, 39(4), 433-441.
- Muñoz Sánchez, R. y Martínez Moreno, A. (2007). Ortorexia y vigorexia ¿nuevos trastornos de la conducta alimentaria?. *Trastornos de la conducta alimentaria*, 5, 457-482.
- Nogueira, A., Salguero, A. y Márquez, S. (2017). Adicción a correr: una revisión desde sus inicios hasta la actualidad. *Revista de Psicología Aplicada al Deporte y al Ejercicio Físico*, 6(1),11-22.
- Oliveira, I. C. V. (2010) *Adaptação e validação da escala de dependência de exercício físico em versão tradicional e informatizada*. Disertación (Maestría en Psicología, Sociedad y Calidad de Vida) - Universidad Federal de Río Grande del Norte, Natal, 2010.
- Organización Mundial de la Salud (2004). *Intervenir en salud mental*. [https://www.who.int/mental\\_health/advocacy/en/spanish\\_final.pdf](https://www.who.int/mental_health/advocacy/en/spanish_final.pdf)
- Palma, A., Esteves, A. A., Assis, M., Mourão, L., Lüdorf, S. A. y Vilhena, L. M. (2014). Imagem corporal e dependência de exercícios físicos em frequentadores de uma academia de ginástica da cidade do Rio de Janeiro. *Pensar a Prática*, 17(1), 129-141. <https://doi.org/10.5216/rpp.v17i1.19799>
- Parastatidou, I. S. Doganis, G. Theodorakis, Y. y Vlachopoulos, S. P. (2014). The mediating role of passion in the relationship of exercise motivational regulations with exercise dependence symptoms. *International Journal of Mental Health and Addiction*, 12(4), 406-419.

- Porrúa, L. O., Momeñe, J., Pérez, J. G. R., Gutiérrez, A. E. y Díez, I. I. (2019). ¿Existen diferencias en los esquemas cognitivos y en la autoestima entre las personas con adicción al ejercicio físico o con dismorfia muscular? *Revista española de drogodependencias*, 44, 43-61.
- Pujals, C., Baile, J. I. y González-Calderón, M. J. (2018). Evaluating the Psychometric Properties of the Exercise Dependence Scale-Revised (EDS-R) in a Spanish Sample. *Pensando Psicología*, 14(23), 1-13.  
<https://doi.org/10.16925/pe.v14i23.2267>
- Quecedo, R. y Castaño, C. (2003). Introducción a la metodología de investigación cualitativa. *Revista de psico didáctica*, 14, 5-40
- Reche García, C. y Gómez Díaz, M. (2014). Dependencia al ejercicio físico y trastornos de la conducta alimentaria. *Apuntes de Psicología*, 32(1), 25-32.
- Reche García, C., Martínez Rodríguez, A., & Ortín Montero, F. (2015). Dependencia al ejercicio físico e indicadores del estado de ánimo en deportistas universitarios. *Cuadernos De Psicología Del Deporte*, 15(2), 21-26.  
<https://revistas.um.es/cpd/article/view/233781>
- Reche, C., De Francisco, C., Martínez-Rodríguez, A. y Ros-Martínez, A. (2018). Relationship among sociodemographic and sport variables, exercise dependence, and burnout: a preliminary study in athletes. *Anales De Psicología*, 34(2), 398-404.
- Rico, M. P. (2019). *Factores sociales influyentes en la obsesión por el ejercicio físico (gimnasio) en hombres y mujeres entre los 18 y los 40 años de ciudad de Ibagué*. (Trabajo de grado Psicología). Universidad de San Buenaventura Colombia, Facultad de Psicología, Ibagué.
- Román, P. Á. L., Obra, A. J., Montilla, J. P. y Pinillos, F. G. (2016). Dependencia al ejercicio físico e insatisfacción corporal en diferentes deportes de resistencia y su relación con la motivación al deporte. *Revista de psicología del deporte*, 25(1), 113-120.
- Ruiz-Juan, F., Zarauz Sancho, A. y Arbinaga Ibarzábal, F. (2013). Validación de la Escala de Adicción al Entrenamiento (EAE) en atletas veteranos. *Adicciones*, 25(4), 309-320. <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=2891/289128726004>

- Ruiz-Juan, F., Zarauz, A., Jaenes, J. C., Arbinaga, F. y Flores-Allende, G. (2019). Variables predictoras de la dependencia al entrenamiento en corredores de fondo en ruta españoles y mexicanos. *Revista Iberoamericana de Psicología Del Ejercicio y El Deporte*, 14(1),18–23.
- Sánchez, R. M. y Moreno, A. M. (2007). Ortorexia y vigorexia: ¿Nuevos trastornos de la conducta alimentaria?. *Trastornos de la conducta alimentaria*, 5, 457-482.
- Sandoval, C. (2002). *Programa de especialización en teoría, métodos y técnicas de investigación social: Investigación cualitativa*. (4ta edición). Bogotá, Colombia
- Sastre-Riba, S. (2012). Alta capacidad intelectual: perfeccionismo y regulación metacognitiva. *Rev Neurol.*, 54 (Supl 1), S21-9
- Sicilia, A. Alías-García, A. Ferriz, R. y Moreno-Murcia, J. A. (2013). Spanish adaptation and validation of the Exercise Addiction Inventory (EAI). *Psicothema*, 25(3), 377-383.
- Simón-Grima, J., Estrada-Marcén, N. y Montero-Marín, J. (2019). Exercise addiction measure through the Exercise Addiction Inventory (EAI) and health in habitual exercisers. A systematic review and meta-analysis Adicción al ejercicio medida a través del Exercise Addiction Inventory (EAI) y salud en deportistas. *Adicciones*, 31(3), 233-249.
- Soler, P., Fernández, H., Oliveira, V. y Silva, J. (2013). Vigorexia e níveis de dependência de exercícios em academias e fisiculturistas. *Revista Brasileira de Medicina del Deporte*, 19(5), 343-348.
- Stenseng, F., Haugen, T., Torstveit, M. K., & Høigaard, R. (2015). When it’s “All about the bike”—Intrapersonal conflict in light of passion for cycling and exercise dependence. *Sport, Exercise, and Performance Psychology*, 4(2), 127–13.
- Szabo, A., Griffiths, M. D., de La Vega Marcos, R., Mervó, B. y Demetrovics, Z. (2015). Limitaciones metodológicas y conceptuales en la investigación de la adicción al ejercicio. *The Yale journal of biology and medicine*, 88(3), 303–308.
- Tancara, Q. C. (1993). La investigación documental. *Temas Sociales*, 17, 91-106.  
[http://www.scielo.org.bo/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S0040-29151993000100008&lng=es&tlng=e](http://www.scielo.org.bo/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0040-29151993000100008&lng=es&tlng=e)

Terry, A., Szabo, A. & Griffiths, M. (2004). The Exercise Addiction Inventory: A new brief screening tool. *Addiction Research & Theory*, 12(5), 489–499.

<https://doi.org/10.1080/16066350310001637363>

Valenzuela, P. L. y Arriba-Palomero, F. (2017). Riesgo de adicción al ejercicio en triatletas hombres amateur y su relación con variables de entrenamiento. *RICYDE. Revista Internacional de Ciencias del Deporte*, 13(48), 162-171.

Vieira, J. L. L., Rocha, P. G. M., & Ferrarezi, R. A. (2010). A dependência pela prática de exercícios físicos e o uso de recursos ergogênicos. *Acta Scientiarum. Health Sciences*, 32(1), 35-41. <https://doi.org/10.4025/actascihealthsci.v32i1.4475>

Villacís, G. (2018). *El arte como recurso de confrontación de depresión y trastornos alimenticios*. Proyecto de investigación de licenciatura en psicología. Universidad San Francisco de Quito, Quito, Ecuador.

Weinberg, R. y Gould, D. (2010). *Fundamentos de psicología del deporte y del ejercicio físico*. (4ta Edición). España: Panamericana.

## Anexos

### Anexo 1. Rúbrica

Referencia en APA	Autores	Fecha de publicación	Resumen	Palabras clave	Título	Países	Objetivos	Método	Resultados principales	Aporte a la investigación

### Anexo 2. Presupuesto del trabajo de grado

PRESUPUESTO GLOBAL DEL TRABAJO DE GRADO				
RUBROS	FUENTES			TOTAL
	Estudiante	Institución - IUE	Externa	
Personal	800.000	688.000		<b>\$1.488. 000</b>
Material y suministro				

Salidas de campo				
Bibliografía	23.000			<b>\$23.000</b>
Equipos	2.230.000			<b>\$2.230.000</b>
Otros				
<b>TOTAL</b>	<b>3.053.000</b>			<b>\$3.741.000</b>

#### DESCRIPCIÓN DE LOS GASTOS DE PERSONAL

Nombre del Investigador	Función en el proyecto	Dedicación h/semana	Costo			Total
			Estudiante	Institución - IUE	Externa	
Melissa Zapata	Investigadora principal		400.000			<b>400.000</b>
Valentina Restrepo	Investigadora principal		400.000			<b>400.000</b>
Ángela María Urrea	Asesora			688.000		<b>688.000</b>
<b>TOTAL</b>			800.000	688.000		<b>\$1.488.000</b>

#### DESCRIPCIÓN DE MATERIAL Y SUMINISTRO

Descripción de tipo de Material y/o suministro	Costo			Total
	Estudiante	Institución - IUE	Externa	
<b>TOTAL</b>				

#### DESCRIPCIÓN DE SALIDAS DE CAMPO

-Descripción de las salidas	Costo			Total
	Estudiante	Institución - IUE	Externa	
<b>TOTAL</b>				

#### DESCRIPCIÓN DE MATERIAL BIBLIOGRÁFICO

Descripción de compra de material bibliográfico	Costo			Total
	Estudiante	Institución - IUE	Externa	
Fotocopia de libro normas APA	23.000			23.000
<b>TOTAL</b>	23.000			<b>23.000</b>

#### DESCRIPCIÓN DE EQUIPOS

Descripción de compra de equipos	Costo	Total

	Estudiante	Institución - IUE	Externa	
Energía	100.000			100.000
Internet	130.000			520.000
Computadores	2.000.000			2.000.000
<b>TOTAL</b>	<b>2.230.000</b>			<b>\$2.230.000</b>

<b>DESCRIPCIÓN DE OTROS GASTOS FINANCIADOS</b>				
Descripción de otros gastos	Costo			Total
	Estudiante	Institución - IUE	Externa	
<b>TOTAL</b>				

## **Anexo 2. Cronograma**

<b>CRONOGRAMA*</b>									
<b>ACTIVIDADES</b> \ <b>TIEMPO</b>	Mes I	Mes II	Mes III	Mes IV	Mes V	Mes VI	Mes VII	Mes VIII	
Escritura planteamiento	X								
Escritura justificación	X								
Escritura objetivos	X	X							
Búsqueda de antecedentes		X	X	X	X	X			
Vaciado de la información en la plantilla elaborada en excel					X	X			
Análisis de la información							X		
Discusión y conclusiones							X		
Correcciones y entrega final								X	

\* puede ser presentado en el programa Project.