

Adicción al deporte: el peligro de la sobredosis de ejercicio

Antolín Cernuda, V.*; de la Gándara Martín, J.J.**; García Alonso, I.**

*Enfermera y Psicóloga. Alumna de Tercer Ciclo de doctorado, Universidad de Burgos (UBU)

**Jefe del Servicio de Psiquiatría, Complejo Asistencial de Burgos. Profesor Colaborador Honorífico, UBU

***Profesora Titular del Área de Personalidad, Evaluación y Tratamientos Psicológicos, UBU

Resumen

La práctica deportiva forma parte del estilo de vida de los seres humanos postmodernos, pudiendo convertirse en una obsesión cuando su uso es excesivo, continuo, constante e intenso, pudiendo dar lugar a la adicción o dependencia al ejercicio. Actualmente son pocos los estudios e investigaciones hechos al respecto, por ello nuestro objetivo es analizar el estado de la cuestión, sus características psicológicas y psicopatológicas, y elaborar un cuestionario que permita evaluar la adicción al ejercicio, así como establecer su fiabilidad y validez para su detección y manejo clínico.

Tras la elaboración del cuestionario, SAS, hemos pretendido observar cómo se manifiesta la adicción a nivel físico, psicológico y social. En este artículo presentamos los primeros resultados analizados tras un estudio exploratorio piloto a una muestra pequeña, N=33, compuesta por 16 mujeres y 17 hombres, que contestaron de forma voluntaria el cuestionario, compuesto por 40 ítems sencillos de respuesta dicotómica, (NO; SI).

Aunque es una muestra limitada, la fiabilidad de dicho cuestionario es buena, con un Alpha de Cronbach superior a 0.8. Algunos de los enunciados del mismo han resultado ser muy específicos para la detección de la adicción, y asimismo, la edad y las horas dedicadas a la práctica de ejercicio físico tienen especial relevancia. Como conclusión se propone la primera escala española (SAS) para la detección de la adicción o dependencia al deporte, cuya fiabilidad y validez será analizada en estudios posteriores.

Palabras Clave

Sobredosis, dependencia, adicción, ejercicio.

— Correspondencia a: _____
Virginia Antolín Cernuda
Psicóloga, Alumna de Tercer curso de Doctorado, UBU.
Tlfn. 639019611
virantolin@hotmail.com



Abstract

Practising sports belongs to postmodern human being's lifestyle. It can also become an obsession when practised in excess, continuously and strenuously, thus leading to addiction or dependency. Currently there are not many studies and researches on this field that is why our main objective is to analyze this matter; its psychological and psychopathological characteristics, and to develop a questionnaire that allows to evaluate the exercise addiction; as well as, to lay down its reliability and validity for detection and clinical management.

After developing the questionnaire (SAS) it is aimed to observe how addiction becomes apparent physically, psychologically and socially. In this article, we submit the first results analysed after doing a small exploratory sample study, N=33 that consisted of 16 women and 17 men. They answered voluntarily the questionnaire composed of 40 simple items with two possible answers (YES/NO).

The reliability of this questionnaire, though not being very high, is a good one with Alpha of Cronbach higher than 0.8. Some of the states have turned out to be very important, considering that they should not be omitted in future reviews. Also, age and time dedicated to physical exercise are especially relevant although not the participant's gender.

We suggest the first Spanish scale (SAS) for the study and analysis of sport addiction and dependency whose reliability and validity will be analysed in future studies as it is currently in its development stage.

Key Words

Excess, dependency, exercise, addiction.

INTRODUCCIÓN

Actualmente, los seres humanos tienen una gran preocupación por seguir una vida saludable, ello hace que la práctica deportiva aumente de forma considerable.

La realización regular de ejercicio físico es un factor fundamental para el bienestar psicofísico de una persona (Medicina Deportiva en Atención Primaria, 2006). Por lo que el deporte se convierte en algo muy importante en los seres humanos postmodernos, pudiendo llegar a ser, en determinados casos, una auténtica

obsesión, adicción o dependencia del deporte. En este sentido, se podría considerar la adicción al deporte como un problema psicosocial y sanitario, que habría que analizarlo en el contexto de una Teoría Social del Deporte y de las Emociones que podría englobarse en la Psicología Humanística (Maguire, 1991).

EL DEPORTE EN LA SOCIEDAD

El deporte está inmerso en diferentes ámbitos de la vida, tomando gran auge e interés en nuestra sociedad, como ocurre en el ámbito laboral, en el tiempo de ocio, en la educación,