



## La adicción al ejercicio: lo que se conoce y lo que queda por conocer

08/04/2022

### La adicción al ejercicio: lo que se conoce y lo que queda por conocer

La **adicción al ejercicio** implica **preocupación excesiva** por las rutinas de ejercicios, una práctica abusiva y la incapacidad de controlar el propio comportamiento, así como la presencia de **procesos psicológicos** que son típicos de comportamientos adictivos tales como la **abstinencia o la obsesión**



La adicción al ejercicio se asocia con **alteraciones del funcionamiento personal, social y profesional** y con un mayor riesgo de patologías, incluyendo **lesiones físicas, trastornos psicológicos y un desórdenes alimenticios**

**Débora Godoy Izquierdo, Estefanía Navarrón y Juan González Hernández**, investigadores del CIMCYC, analizan los principales descubrimientos de la adicción al ejercicio, que se observa con mayor evidencia en deportistas de distinto nivel de rendimiento (amateurs o profesionales) También se revisa la **prevalencia de hasta el 52% de riesgo de adicción al ejercicio**, llegando al 80% cuando coexiste con los trastornos alimenticios.

Además, se discuten algunos de los **modelos explicativos** propuestos hasta la fecha, así como su potencia y sus limitaciones en términos de capacidad para una **operacionalización y caracterización consensuada de la adicción al ejercicio**, para ser explorado y profundizar en una explicación más óptima de esta condición. Algunos de los modelos que se discuten se basan en pruebas de medida como el **OEQ** (Cuestionario de ejercicio obligatorio), el **EDQ** (Cuestionario de dependencia al ejercicio), **CET** (Prueba de esfuerzo obligatoria) o el **EAI** (Inventario de adicción al ejercicio), centrados en diferentes aspectos del comportamiento adictivo y por tanto ofreciendo visiones parciales del fenómeno.

Para realmente entender la adicción al ejercicio, se precisa **consensuar una terminología, operacionalización y medida de la adicción**. Esta adicción no será igual en usuarios regulares de gimnasios, en el público general o en los deportistas profesionales.

Las aproximaciones más actualizadas identifican las **características actitudinales, cognitivas, emocionales, motivacionales y conductuales** de la adicción al ejercicio y facilitan la detección de quienes están **motivados a hacer ejercicio de forma compulsiva**, o quienes tengan más riesgos de sufrir **procesos psicológicos desadaptativos** de cara a comenzar procesos terapéuticos lo antes posible.

#### **Contacto:**

**-Débora Godoy Izquierdo:** [deborag@ugr.es](mailto:deborag@ugr.es)

**-Estefanía Navarrón:** [navarron.psicologia@gmail.com](mailto:navarron.psicologia@gmail.com)

**-Juan González Hernández:** [jgonzalez@ugr.es](mailto:jgonzalez@ugr.es)

#### **Referencia completa:**

Godoy-Izquierdo, D., Navarrón, E., López-Mora, C., & González-Hernández, J. (2021). Exercise Addiction in the Sports Context: What Is Known and What Is Yet to Be Known. *International Journal of Mental Health and Addiction*.  
<https://doi.org/10.1007/s11469-021-00641-9>

