



Revista de Psicología Aplicada al Deporte y al Ejercicio Físico

www.revistapsicologiaaplicadadeporteyejercicio.org



Investigación aplicada en Psicología del Deporte

La dependencia al ejercicio físico como factor de riesgo del bienestar psicológico en corredores

David Peris-Delcampo, Joan R. García-Perales y Enrique Cantón
Universitat de València, España

RESUMEN: El objetivo de este estudio es comprobar la relación entre las variables de Dependencia del Ejercicio, medida con la Escala de Dependencia del Ejercicio (EDS-R) de Downs et al. (2004), y el Bienestar Psicológico evaluado con la escala de Ryff (1989) y su posible efecto diferencial en función del sexo y la edad. Se contó con una muestra de 316 runners (170 hombres y 146 mujeres), con una media de edad de 38.4 años (DT = 9.8). Los resultados muestran una correlación negativa entre la Dependencia del ejercicio (factores abstinencia, continuación y reducción de la actividad) y el Bienestar Psicológico. Además, las mujeres obtienen una puntuación mayor en Bienestar Psicológico y abstinencia (EDS-R) que los hombres. Los factores de Dependencia del Ejercicio (+tolerancia, -reducción de la actividad, +tiempo empleado y -efectos deseados) representan el 13.9% de la varianza explicada del Bienestar Psicológico. La edad también es un factor relevante, cuanto más edad se tiene mayor es el efecto negativo de la dependencia. Se concluye que cuando la práctica deportiva sobrepasa una intensidad y se hace adictiva, genera un efecto negativo sobre el bienestar, siendo especialmente relevante este efecto en el caso de los hombres, y cuanto más mayores más riesgo.

PALABRAS CLAVES: dependencia al ejercicio físico, adicciones, bienestar psicológico, runners

Dependence on physical exercise as a risk to psychological well-being in runners

ABSTRACT: This objective of this study is to verify the existence of an inverse relationship between the exercise dependence variables, measured with the Exercise Dependence Scale (EDS-R) by Downs et al. (2004), and psychological well-being, evaluated with the Ryff scale (1989), and its possible differential effect due to sex and age. The study used a sample of 316 runners (170 men and 146 women), with an average age of 38.4 years ($SD = 9.8$). The results show a negative correlation between exercise dependence (abstinence, continuation and reduction of activity factors) and psychological well-being. In addition, women obtain a higher score in psychological well-being and abstinence (EDS-R) than men. The Exercise Dependence factors (+tolerance, -reduction of activity, +time spent and -desired effects) represent 13.9% of the explained variance of psychological well-being. Age is also a relevant factor, the older you are, the greater the negative effect of dependence. It is concluded that when sports practice exceeds a given intensity and becomes addictive, it generates a negative effect on well-being, this effect being especially relevant in the case of men, and the older they are, the greater the risk.

KEYWORDS: dependence on physical exercise, addictions, psychological well-being, runners

David Peris-Delcampo. Psicólogo. Facultat de Psicologia i Logopèdia. Universitat de València, España. Psicólogo Experto en Psicología del Deporte. PhD. [ID 0000-0002-7588-1522](https://orcid.org/0000-0002-7588-1522)

Joan R. García-Perales. Psicólogo. Facultat de Psicologia i Logopèdia. Universitat de València, España. Psicólogo. PhD. [ID 0000-0003-0308-5954](https://orcid.org/0000-0003-0308-5954)

Enrique Cantón. Psicólogo. Facultat de Psicologia i Logopèdia. Universitat de València, España. Psicólogo Experto en Psicología del Deporte. PhD. [ID 0000-0001-6869-617X](https://orcid.org/0000-0001-6869-617X)

Para citar este artículo: Peris-Delcampo, D., García-Perales, J. R. y Cantón, E. (2024). La dependencia al ejercicio físico como factor de riesgo del bienestar psicológico en corredores. *Revista de Psicología Aplicada al Deporte y al Ejercicio Físico*, 9(1), Artículo e2. <https://doi.org/10.5093/rpadef2024a1>

La correspondencia sobre este artículo debe enviarse a David Peris-DelCampo al email: David.Peris-Delcampo@uv.es

 Este es un artículo Open Access bajo la licencia <http://creativecommons.org/licenses/by-nc-nd/4.0/>

Dependência do exercício físico como fator de risco para o bem-estar psicológico em corredores

RESUMO: O objetivo deste estudo é verificar a relação entre as variáveis de dependência de exercício, medidas com a Escala de Dependência de Exercício (EDS-R) de Downs et al. (2004), e Bem-estar Psicológico avaliado com a escala de Ryff (1989) e seu possível efeito diferencial dependendo do sexo e da idade. A amostra foi de 316 corredores (170 homens e 146 mulheres), com idade média de 38,4 anos ($DP = 9,8$). Os resultados mostram uma correlação negativa entre a dependência do exercício (abstinência, continuação e redução dos fatores de atividade) e o Bem-estar Psicológico. Além disso, as mulheres obtêm uma pontuação mais elevada em Bem-estar Psicológico e Abstinência (EDS-R) do que os homens. Os fatores Dependência ao Exercício (+tolerância, -redução de atividade, +tempo gasto e -efeitos desejados) representam 13,9% da variância explicada do Bem-estar Psicológico. A idade também é um fator relevante, quanto mais velho você for, maior será o efeito negativo da dependência. Conclui-se que quando a prática desportiva ultrapassa uma intensidade e se torna viciante, gera um efeito negativo no bem-estar, sendo este efeito especialmente relevante no caso dos homens, e quanto mais velhos, maior o risco.

PALAVRAS-CHAVE: Palavras-chave: dependência de exercício físico, vícios, bem-estar psicológico, corredores

Artículo recibido: 13/11/2023 | Artículo aceptado: 15/02/2024

Cada vez existe un mayor número de corredores populares o *runners* que invierten mucho tiempo y recursos para mejorar su rendimiento y sus marcas. El porcentaje de *runners* en España se ha visto aumentado considerablemente desde principios de este siglo, pasando de un 6.2 % de la población general en 2000 a un 12.6 % en 2021 (División de Estadística y Estudios, 2022). Dentro de este número de corredores, algunos de ellos presentan comportamientos relacionados con el abuso y la mala calidad de entrenamientos, lesiones y la inversión de un tiempo excesivo que interfiere en su vida personal (Nogueira et al. 2017).

La actividad deportiva adecuada en general y el *running* en particular, presenta beneficios tanto para el bienestar y la salud física como mental o psicológica, eso sí, cuando se desarrolla adecuadamente (Palmi y Capdevila, 2023; Peris-Delcampo y Cantón, 2023). En caso contrario, puede ser incluso perjudicial en diferentes aspectos del ser humano que practica este deporte y convertirse en algunos casos en una conducta adictiva (Cantón, 2010; Márquez y Vega, 2015). En suma, la relación entre actividad físico-deportiva y la salud o bienestar es un tema complejo y que puede ir en sentidos incluso contrarios (Arbinaga y Cantón, 2013; Cantón y Checa, 2010).

El término "adicción" apareció por primera vez relacionado con el deporte en 1976, cuando Willian Glasser publicó el primer informe sobre la "adicción a correr" (Lichtenstein y Hinze, 2020) y acuñó el término de "Adicción Positiva a Correr" definiéndola como la relación positiva dosis-respuesta entre ejercicio y salud; es decir cuando la actividad deportiva relacionada con el running presenta beneficios saludables para la persona que lo practica. Por su parte, tres años más tarde apareció el concepto de "Adicción Negativa a Correr"

(ANC) acuñado por Morgan (1979) cuando esta relación entre dosis-respuesta entre la actividad física relacionada con el running, presenta alteraciones a nivel psicológico (diferentes alteraciones conductuales, deficiente manejo del estrés...), a nivel fisiológico (e.g. mayor riesgo a sufrir lesiones), y/o cambios perjudiciales en sus relaciones sociales o familiares (Prieto, 2022).

El *Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders* (DSM-5) señala como elemento fundamental para que se produzca una adicción, la falta de control y la existencia de alteraciones graves del comportamiento, síndrome de abstinencia o ansiedad e irritabilidad cuando no se puede consumir la conducta adictiva, aunque no se contempla específicamente la "adicción al correr" o al ejercicio físico en dicho manual (APA, 2013), quizás también porque no se contaba en esos momentos con pruebas claras y suficientes para catalogarlos como nueva adicción; sí aparecen las "adicciones conductuales" entre las que podríamos considerar la "adicción al ejercicio".

Además del ejercicio intenso, encontramos otras adicciones conductuales o adicciones "sin sustancia", como la adicción al juego, al sexo, a las compras, a la comida o al uso de internet o móviles. En todos los casos, comparten el hecho de ser una adicción, es decir que son conductas repetitivas que resultan placenteras al menos en los primeros momentos y que generan dependencia y pérdida de control para la persona (Echeburúa, 1999), desarrollándose como una necesidad subjetiva centrada en la necesidad de llevar a cabo esas conductas aunque interfieran en aspectos relevantes de la vida cotidiana o que generen cambios sustanciales desadaptativos en el estilo de vida (Muñoz-Rivas, et al., 2014).

En síntesis, la adicción al ejercicio físico puede concebirse como la intensa necesidad percibida de realizar ejercicio físico, de modo excesivo e incontrolable, generando alteraciones conductuales, emocionales y físicas (Cia, 2013; Muñoz-Rivas et al., 2014). Estas manifestaciones incluirían: (a) una preocupación excesiva con pensamientos obsesivos sobre su práctica, (b) la ejecución voluntaria de ejercicio más allá de lo indicado en un patrón normalizado de éste, y (c) la experimentación de síndrome de abstinencia en situaciones donde se viera impedida la realización del ejercicio o se tornara imposible.

La adicción al ejercicio físico se entiende como un proceso potencialmente adictivo teniendo en cuenta diversos factores (Adés y Lejoyeux, 2003). Por un lado, es necesario tener en cuenta la motivación intrínseca debido a que la realización de ejercicio físico está asociado a potentes recompensas psicológicas (satisfacción personal, estado de ánimo) como sociales (amistades y relaciones sociales, reconocimiento social). Asimismo, se identifican factores fisiológicos del ejercicio físico que fundamentan este comportamiento (Muñoz-Rivas, 2005; Muñoz-Rivas et al., 2014): (a) la estimulación placentera generada por los opioides endógenos, (b) la activación del sistema nervioso simpático y el incremento de los niveles de catecolaminas, y (c) la activación de estructuras cerebrales específicas implicadas en los procesos neuronales de las recompensas.

Para evaluar la adicción al ejercicio se han propuesto varias escalas (Cantón, 2010; Emiro et al., 2021), entre las cuales destaca la *Excercise Dependence Scale* (Escala de Dependencia al Ejercicio), desarrollada por Hausenblas y Downs en 2002. Esta escala se estructura sobre la base de los criterios establecidos en el DSM-IV para evaluar la dependencia de sustancias, estableciendo de manera multidimensional la dependencia al ejercicio físico que genera alteraciones clínicamente significativas. Para cumplir con los criterios diagnósticos, se requiere que la persona manifieste al menos tres de los siguientes aspectos: (1) síndrome de abstinencia, evidenciada por síntomas como ansiedad, fatiga o agotamiento, es decir, la necesidad de ejercicio físico para evitar tales síntomas; (2) persistencia, caracterizada por la persistencia en la actividad física a pesar de problemas psicológicos o físicos constantes causados o agravados por dicha actividad; (3) tolerancia, reflejada en la necesidad de ir incrementando la cantidad de actividad física para lograr los mismos efectos deseados; (4) falta de control, encarnada por el deseo persistente, o el esfuerzo infructuoso, por controlar y no interrumpir la actividad física; (5) reducción o disminución severa de otras actividades, sociales, laborales y/o recreativas debido a la práctica de actividad física; (6) tiempo de dedicación, relacionado con la considerable inver-

sión temporal en actividades vinculadas al ejercicio físico; y (7) efectos deseados, manifestados por la prolongación de la actividad física en términos de duración o cantidad más allá de lo inicialmente deseado o previsto.

Por otra parte, el concepto de bienestar psicológico ha sido definido desde al menos dos perspectivas complementarias; desde su consideración como estado o reacción emocional, de felicidad hedónica o disfrute; o más vinculado con progreso y avance personal hacia las propias metas, como recoge la propuesta de bienestar psicológico eudaimónico de Ryff (1989) enmarcado dentro del "Modelo Integrado de Desarrollo Personal", compuesto por seis dimensiones: autoaceptación, relaciones positivas con otras personas, autonomía, dominio del entorno, propósito en la vida y crecimiento personal (Ryan y Deci, 2001). En ambos casos, actuarían como un factor regulador del proceso motivacional, incluyendo la actitud y el compromiso con la actividad, en este caso deportiva.

Son diversos los estudios que muestran la relación entre en bienestar psicológico y la práctica de ejercicio físico-deportivo, si bien con cierta complejidad. Por ejemplo, Granelo-Jiménez et al. (2022), con una muestra de 489 sujetos entre 18 y 35 años encontraron que existían diferencias significativas entre las personas que realizan ejercicio físico y las que no, aumentando las primeras en relación a su bienestar psicológico. En cambio, Hernández et al. (2019) analizaron con una muestra de 112 estudiantes de Psicología y no encontraron diferencias estadísticamente significativas entre la frecuencia e intensidad de la práctica del ejercicio físico semanal con las escalas de bienestar psicológico. Por su parte, Taípe-Nasimba et al. (2019) en un estudio de 216 participantes de *Street Workout* encontraron que los practicantes de esta modalidad deportiva gozaban de buenas puntuaciones de Bienestar Psicológico. Asimismo, Peris-Delcampo y Cantón (2018) analizaron en 56 jugadores aficionados de pádel la relación entre motivación intrínseca y el bienestar psicológico, no encontrando relaciones claras y sí una relación compleja entre diferentes factores de ambos constructos. Por su parte, Villarrubia et al. (2023) encontraron diferencias estadísticamente significativas entre la práctica de la actividad física y el bienestar psicológico en 200 estudiantes universitarios, siendo los más activos los que tenían mayor nivel de bienestar.

En otros trabajos se estudió la predicción de que aumentaría el bienestar psicológico en practicantes de educación física como, por ejemplo, Martínez-Alvarado et al. (2022), con una muestra de 539 estudiantes universitarios físicamente activos, encontrando que diversos factores psicológicos, como la motivación intrínseca y la autoeficacia, eran predictores del bienestar psicológico. Por su parte, Gutiérrez-Caba-

llero et al. (2019) encontraron que la actividad física regular era uno de los factores que actuaban como predictores en el bienestar psicológico en una muestra de 649 docentes españoles en activo.

En cuanto a las diferencias de género entre corredores, destacamos el estudio de Larumbe et al. (2019) con 122 corredores de maratón, donde encontraron diferencias culturales significativas entre hombres y mujeres, de manera que los primeros presentaban una tendencia a ser más competitivos y buscar menos ayuda, mientras que las mujeres presentaban un mayor apoyo social, una mayor ansiedad ante la competición y mayor precisión en sus estimaciones de tiempo realizado (fueron más realistas).

El presente estudio analiza la posible existencia de una relación negativa entre el Bienestar Psicológico y la Adicción al Ejercicio, sesgada por el género, entendiendo que un mayor bienestar psicológico correlacionará significativamente con una menor adicción al ejercicio, y a la inversa, especialmente en el caso de los hombres. Desde este planteamiento general se trazan las siguientes hipótesis de trabajo: (1) existirán diferencias estadísticamente significativas en las dimensiones de dependencia al ejercicio físico, en el grado de dependencia y en el bienestar psicológico en función del género, las mujeres presentarán mayor bienestar psicológico que los hombres, y los hombres mayor dependencia; (2) las dimensiones de la dependencia del ejercicio físico (abstinencia, continuación, tolerancia, falta de control, reducción de actividades, tiempo empleado y efectos deseados) serán factores predictores significativos del bienestar psicológico, esto es, los valores altos en los factores indican menor bienestar psicológico, y por último, (3) habrá un efecto significativo de la edad y del grado de dependencia sobre el bienestar psicológico, esto es, los sujetos no-dependientes del ejercicio físico presentarán mayor bienestar psicológico que los dependientes, y respecto la edad, se espera que los adultos presenten mayor bienestar que los jóvenes.

Método

Participantes

Para realizar el estudio con un poder estadístico del 95% ($1 - \beta = 0.95$), y una estimación a priori del tamaño mínimo de muestra requerido (Faul et al., 2009; García et al., 2008) estableciendo la inferencia estadística de la tasa de error Tipo I en el límite convencional ($\alpha = 0.05$) y un tamaño del efecto pequeño-mediano ($f = 0.17$) (Cohen, 1977; García, et al., 2008) entre la dependencia al ejercicio físico y el bienestar

general se estimó con G*power y los resultados indicaron que el tamaño mínimo de muestra requerido era de 308 participantes.

La muestra estuvo compuesta por 316 jóvenes, 170 hombres (46.2%) y 146 mujeres (53.8%) de edades comprendidas entre 18 a 53 años ($M = 38.4$ años, $DT = 9.79$). Se agruparon por edad en tres bloques: jóvenes (entre 18 y 34 años, $n = 110$), adultos (35 a 45, $n = 105$) y mayores (más de 45, $n = 101$). El 64.4% pertenecen a un club deportivo y el 65.5% entrenan solos. Corren una media de 41.7 kilómetros a la semana y el 39.2% compite dos o más veces al mes.

Por otro lado, la EDS-R permite clasificar a los individuos en 3 grupos: a.-Asintomáticos- no dependientes (puntuaciones Likert de 1-2 en al menos tres criterios, sin cumplir las condiciones de la sintomatología no dependiente). b.-Sintomáticos-no dependientes (puntuaciones Likert de 3-4 en al menos 3 criterios, o puntuaciones de 5-6 combinados con puntuaciones de 3-4 en tres criterios, pero sin cumplir las condiciones de la sintomatología no dependiente), c.-Dependientes o en riesgo de dependencia al ejercicio (puntuaciones Likert de 5-6 en al menos tres de los siete criterios).

Siguiendo estos criterios podemos clasificar a nuestros sujetos en: a.-Asintomáticos- no dependientes, ($n = 63$; 50.8% mujeres y 49.2% hombres), b.-Sintomáticos-no dependientes, ($n = 158$; 48.7% mujeres y 51.3% hombres), c.-Dependientes o en riesgo de dependencia, ($n = 89$; 38.2% mujeres y 61.8% hombres).

Instrumentos

Para la recogida de datos se utilizaron los siguientes instrumentos:

- Encuesta inicial elaborada *ad hoc* en la que se recogían los siguientes datos sociodemográficos: edad, sexo, ocupación, nivel de estudios, pertenencia o no a un club de running,
- La *Escala Revisada de Dependencia del Ejercicio* -EDS-R- (Downs et al., 2004; versión en español validada por Sicilia y González-Cutre, 2011), evalúa el riesgo de dependencia de deportistas. Los participantes contestan 21 ítems en una escala tipo Likert de 1 a 6 (0=nunca; 6=siempre) sobre las creencias y comportamientos que les han sucedido en los últimos 3 meses. La escala presenta una estructura de 7 factores. En este estudio, la fiabilidad global mostró un alfa de Cronbach de .901, y para las subescalas fue: Abstinencia (.87), Continuación (.82), Tolerancia (.85), Falta de control (.79), Reducción de otras actividades (.71), Tiempo empleado (.84), Efectos deseados (.79). Los ítems de la escala son los siguientes:

- Abstinencia (ítems 1, 8 y 15) atribuida a síntomas propios de la falta de ejercicio o a la realización de ejercicio para evitar la abstinencia (e.g., "Practico ejercicio físico para evitar sentirme ansioso").
- Continuación (ítems 2, 9 y 16): Se sigue realizando ejercicio a pesar de tener conciencia de problemas psicológicos o físicos persistentes, probablemente causados o empeorados por la realización de ejercicio (e.g., "Practico ejercicio físico a pesar de problemas físicos persistentes").
- Tolerancia (ítems 3, 10 y 17): Definida como la necesidad de aumentar la cantidad de ejercicio para conseguir el efecto deseado, o la disminución del efecto con el uso continuado de la misma cantidad de ejercicio (e.g., "Constantemente incremento la duración de mi práctica física para lograr los beneficios o efectos deseados").
- Falta de control (ítems 4, 11 y 18): Existe un deseo persistente o un esfuerzo infructuoso de controlar o interrumpir la realización de ejercicio (e.g., "Soy incapaz de reducir la frecuencia con la que practico ejercicio físico").
- Reducción de otras actividades (ítems 5, 12 y 19): Reducción de importantes actividades sociales, laborales y recreativas (e.g., "Elijo practicar ejercicio físico para librarme de estar con mis amigos y mi familia").
- Tiempo empleado (ítems 6, 13 y 20): Se emplea mucho tiempo en actividades relacionadas con el ejercicio (e.g.: "Dedico la mayoría de mi tiempo libre a hacer ejercicio físico").
- Efectos deseados (ítems 7, 14 y 21): El ejercicio es a menudo realizado durante más tiempo o en mayor cantidad de lo que inicialmente se pretendía (e.g., "Practico ejercicio físico durante más tiempo de lo que generalmente quiero").

Este instrumento ha mostrado unas adecuadas propiedades psicométricas (Restrepo et al. 2021) en el contexto español presentando una buena consistencia interna y validez factorial, confirmada a través de los índices de bondad de ajuste para el modelo de siete dimensiones Re. El alfa de Cronbach fue de .91 y el coeficiente de dos mitades de Guttman fue de .92. Los índices de bondad de ajuste para la versión original fueron: PCMIN/DF = 2.291; RMR = .091; GFI = .917; AGFI = .886; CFI = .951; RMSEA = .056 (90% CI = .049 - .063); PCLOSE = .093

(c) La *Escala de Bienestar Psicológico* de Ryff (1989), desarrollada por Dierendonck (2004) y adaptada al español (PWBS-E; Díaz et al., 2006). El instrumento cuenta con 39 ítems, referidos a atributos personales como la autoaceptación, las relaciones positivas, la autonomía, el dominio del entorno, el crecimiento personal, y el propósito en la vida, medidos en una escala tipo Likert entre 1 (totalmente en desacuerdo) y 6 (totalmente de acuerdo). La escala

se puede agrupar en las 6 subescalas anteriormente citadas, o agruparse en un único factor, como ha sido en el presente estudio. Por tanto, la escala ha sido tomada unidimensionalmente para medir el bienestar psicológico, y se ha obtenido un alfa de Cronbach de .77.

Este instrumento ha mostrado unas adecuadas propiedades psicométricas, validado en diferentes países de habla hispana (Díaz et al., 2006; Freire et al., 2017; Véliz, 2012). El análisis factorial confirmatorio muestra un RMSEA de .06, considerado aceptable, un valor CFI igual a .95, un valor de NNFI .94 y un SRMR con un valor de .06. Se concluye que el modelo tendría un ajuste adecuado, lo que permitiría su uso en la población española.

Procedimiento

Los participantes completaron los instrumentos de forma voluntaria a través de un cuestionario en línea utilizando la plataforma Lime Survey, de forma anónima. Teniendo en cuenta los estándares de la Declaración de Helsinki (Del Percio, 2020), en la primera pregunta del cuestionario se presentó el consentimiento informado siguiendo las directrices del Comité de Ética de la Universidad de Valencia a lo que posteriormente se accedía a los cuestionarios.

Para la obtención de la muestra, se envió el enlace de los cuestionarios tanto por grupos de mensajería instantánea, redes sociales y contactos de runners que se mandaban el cuestionario entre ellos.

Análisis de datos

Se utilizó para el análisis de datos el programa estadístico SPSS versión 25. En primer lugar, se realizó un análisis descriptivo y correlacional de las variables de estudio, las correlaciones entre las variables de estudio se calcularon mediante el coeficiente de correlación de Pearson y la diferencia por sexo para cada variable se calculó mediante la prueba t de Student para muestras independientes, al ser grupos distintos.

Posteriormente, realizamos análisis de regresión múltiple (utilizando como criterio el método intro) para analizar los predictores significativos del bienestar psicológico a partir de los factores de la escala de dependencia al ejercicio físico.

Resultados

Los estadísticos descriptivos de las variables estudiadas y los análisis de correlación (Pearson) se presentan en la Ta-

bla 1. El Bienestar Psicológico presenta una baja relación negativa y significativa con la dependencia del ejercicio físico, en los factores de Abstinencia ($r = -.16, p < .01$), Continuación ($r = -.15, p < .01$), con la Reducción de la Actividad ($r = -.31, p < .001$) y Efectos Deseados ($r = -.21, p < .001$), sin embargo, no presenta relación significativa con los factores de Tolerancia, Falta de Control y Tiempo Empleado.

Además, la edad presenta una baja relación negativa y significativa con la dependencia del ejercicio físico, con los factores de Abstinencia ($r = -.14, p < .05$), Tolerancia ($r = -.14, p < .05$), Reducción Actividades ($r = -.17, p < .05$), Tiempo Empleado ($r = -.19, p < .05$) y Efectos Deseados ($r = -.12, p < .05$), mientras que no lo hace con el Bienestar Psicológico.

Asimismo, se obtiene una correlación significativa ($p < .001$) y positiva entre todos los factores que componen la escala de dependencia del ejercicio físico.

Tras aplicar el estadístico de *t student* para muestras independiente, los resultados mostraron diferencias estadísticamente significativas en Bienestar Psicológico en función del género ($t_{314} = 1.99, p < .05, d = .54$), siendo las mujeres ($M = 4.76, DT = .66$) las que obtienen puntuaciones más altas que los hombres ($M = 4.61, DT = .69$), con un tamaño del efecto medio según Cohen (1977). Igualmente, las mujeres ($M = 3.73, DT = 1.37$) obtienen valores más altos que los hombres ($M = 3.07, DT = 1.37$) en el factor Abstinencia de la escala de dependencia del ejercicio físico ($t_{314} = 4.26, p < .001, d = .47$), con un tamaño del efecto medio según Cohen (1977), mientras que en el resto de los factores de la escala no se

observan diferencias en función del género.

Para analizar la predicción del Bienestar Psicológico a partir de los factores de la Dependencia al Ejercicio Físico en corredores, se realizó una regresión lineal múltiple (Tabla 2).

Antes del análisis de regresión múltiple, se evalúa la multicolinealidad utilizando el factor de inflación de la varianza (VIF) y la tolerancia. Medidas de tolerancia de cuánto se ven afectados los coeficientes beta por la presencia de otras variables predictoras en un modelo. El límite de tolerancia generalmente aceptado es 0.25; valores más pequeños de tolerancia denotan niveles más altos de multicolinealidad (Shrestha, 2020). El VIF mide en qué medida los coeficientes de regresión se ven afectados por otras variables independientes en el modelo. Los valores más altos del factor de inflación de varianza (VIF) están asociados con la multicolinealidad. El límite generalmente aceptado para VIF es 2.5, y los valores más altos indican niveles de multicolinealidad que podrían afectar negativamente al modelo de regresión.

El modelo explicativo del Bienestar Psicológico basado en los factores de dependencia al ejercicio físico no muestra multicolinealidad entre las variables (Tolerancia > 0.25 , VIF < 2.5). El modelo predictivo fue estadísticamente significativo ($F_{7,30} = 8.25, p < .001, R^2_{\text{adjust}} = 0.139$) explicando el 13.9% de la varianza. Los factores significativos del modelo predictivo fueron Tolerancia (Beta = .098, $t_{308} = 2.86, p = .004$), Reducción de Actividad (Beta = -.23, $t_{308} = -4.35, p < .001$), Tiempo Empleado (Beta = .07, $t_{308} = 1.98, p = .04$) y Efectos Deseados (Beta = -.12, $t_{308} = -2.39, p = .01$).

Tabla 1. Correlaciones y diferencias entre medias de las variables estudiadas por género en una muestra de corredores.

	1	2	3	4	5	6	7	8	9
1. Bienestar Psicológico	---								
2. Abstinencia	-0.16**								
3. Continuación	-0.15**	0.27***							
4. Tolerancia	0.05	0.24***	0.27***						
5. Falta Control	-0.09	0.32***	0.42***	0.49***					
6. Reducción Actividades	-0.31***	0.37***	0.41***	0.33***	0.57***				
7. Tiempo Empleado	-0.05	0.34***	0.26***	0.41***	0.53***	0.48***			
8. Efectos Deseados	-0.21***	0.27***	0.34***	0.43***	0.54***	0.60***	0.58***		
9. Edad	-0.09	-0.14*	0.05	-0.14*	-0.06	-0.17**	-0.19**	-0.12*	
Media Hombres	4.61	3.07	2.27	3.67	2.65	2.16	3.29	2.31	39.83
Desviación Típica	0.69	1.37	1.21	1.22	1.09	0.59	1.23	1.03	10.41
Media Mujeres	4.76	3.73	2.2	3.76	2.77	2.18	3.21	2.18	36.76
Desviación Típica	0.66	1.37	1.14	1.27	1.22	0.93	1.21	0.86	8.76

* $p < .05$; ** $p < .01$, *** $p < .001$.

Tabla 2. Regresión lineal múltiple para identificar predictores del Bienestar Psicológico a partir de los factores de la dependencia al ejercicio físico en la muestra total de corredores.

<i>R</i>	<i>R</i> Square	Adjust <i>R</i> square	SEE	<i>F</i>	<i>p</i>		
0.39	0.15	0.13	0.63	$F(7,308)=8.25$	<.001		
	<i>b</i>	Stand Coef	<i>t</i>	sig	CI 95%	Tolerance	VIF
Constant	4.96		36.411	<.001	4.69 5.23		
Abstinencia	-.04	-.09	-1.55	.12	-.09 .01	.80	1.24
Continuación	-.03	-.05	-.85	.39	-.09 .03	.76	1.31
Tolerancia	.09	.17	2.86	.00	.03 .16	.69	1.43
Falta Control	.04	.07	.95	.34	-.04 .12	.49	2.01
Reducción Actividades	-.23	-.32	-4.35	<.001	-.33 -.12	.50	1.98
Tiempo Empleado	.07	.13	1.98	.04	.00 .15	.56	1.77
Efectos Deseados	-.12	-.17	-2.39	.01	-.23 -.02	.49	2.03

R = Multiple correlation; R Square = coefficient of determination; SEE = standard error of estimate;

Diferencias en bienestar psicológico en función de la dependencia del ejercicio y edad.

Para comprobar los efectos de la edad y el grado de dependencia sobre el bienestar psicológico se realizó un análisis factorial univariado entresujetos (3x3). Los resultados del análisis mostraron diferencias estadísticamente significativas en los efectos principales de la edad ($F(2, 301) = 4.67, p < .05, h^2 = .037$), y en el grado de dependencia, ($F(2, 301) = 5.85, p < .01, h^2 = .03$), sobre el bienestar psicológico. Los efectos de la interacción de la edad y el grado de adicción sobre el bienestar psicológico no fueron significativos.

Análisis del efecto principal del grado de Dependencia del Ejercicio Físico sobre el bienestar psicológico.

Para comprobar entre qué grupos del grado de Dependencia del Ejercicio Físico había diferencias significativas en el Bienestar Psicológico se realizaron las pruebas post hoc mediante la prueba de Bonferroni, y se observó que los

sujetos asintomáticos no dependientes ($M = 4.82, DT = .72$) presentaron un mayor Bienestar Psicológico que los sujetos sintomáticos no dependientes ($M = 4.66, DT = .76, p < .05$) y que dependientes ($M = 4.52, DT = .70, p < .001$). No se observaron diferencias estadísticamente significativas en bienestar psicológico entre los sujetos dependientes y los sintomáticos no dependientes.

Análisis del efecto principal de la edad sobre el bienestar psicológico

Para comprobar entre qué grupos de edad había diferencias significativas en el Bienestar Psicológico se realizaron las pruebas post hoc mediante la prueba de Bonferroni. La edad, agrupada en tres bloques: jóvenes (entre 18 y 34 años), adultos (35 a 45) y mayores (más de 45), mostró diferencias estadísticamente significativas en bienestar psicológico entre los adultos ($M = 4.85, DT = .68$) y los jóvenes ($M = 4.52, DT = .70, p < .001$) y entre los adultos y los mayores ($M = 4.66, DT = .76, p < .05$).

Discusión

El objetivo principal del presente estudio era comprobar la existencia de relación negativa o inversa entre el Bienestar Psicológico (Ryff, 1989) y la adicción al ejercicio, en sus diferentes dimensiones de dependencia planteadas por Hausenblas y Downs (2002). En líneas generales y en función de los resultados obtenidos, podemos concluir que se confirma, en el sentido de que existe, en general, una relación negativa entre el bienestar psicológico y la adicción

Tabla 3. ANOVA factorial entresujetos 3^a x 3^b

FV	GL	MC	<i>F</i>	<i>p</i>
Edada	2	2.021	4.679	.010
GradoDepenb	2	2.529	5.855	.003
EdadxGrado-Depen	4	0.594	1.375	.243
Error	301	0.432		

a1 jóvenes, a2 adultos, a3 mayores, b1 dependientes, b2 sintomáticos no dependientes, b3 asintomáticos no dependientes.

al ejercicio como se comprueba también en otros estudios anteriores (e.g. Andreu, 2022; Antolín, et al., 2010; Cristóbal y Peris-Delcampo, 2022; Márquez y Vega, 2015), aunque con matices que es preciso concretar. La relación negativa es significativa estadísticamente respecto a los factores de “abstinencia”, “continuación”, “reducción de la actividad” y “efectos deseados”, sin embargo, no presenta relación significativa con los factores de “tolerancia”, “falta de control” y “tiempo empleado”. Estas diferencias pueden deberse al hecho de que en muchos casos dicha dependencia al ejercicio no se percibe como tal, como una adicción, ni siquiera como un problema. Al contrario, en ciertos casos se percibe e interpreta como algo positivo, que indica progresión y constancia en la labor para la consecución de sus metas, con lo que encontraríamos valoraciones que sin duda afecta el sentido de las respuestas a los cuestionarios. Por eso, entendemos que habría que controlar en un futuro esta percepción inicial para ajustar mejor los grupos o variables que definan la muestra de sujetos.

Analizando los resultados obtenidos respecto a las hipótesis planteadas, podemos ver como en relación con la primera hipótesis, que proponía diferencias de grado o puntuación en función de los diferentes niveles de dependencia al ejercicio físico, del grado de dependencia y del bienestar psicológico, se encuentran escasas diferencias en función del género. Así pues, los resultados muestran una corroboración parcial de esta hipótesis, ya que solo se encuentran diferencias significativas en función del género en el factor abstinencia de la escala de dependencia al ejercicio físico (presentando las mujeres puntuaciones significativas más altas). Estos datos abundan en que se ha encontrado una mayor independencia del bienestar psicológico de las mujeres de la intensidad o adicción al ejercicio, vinculándose más al deseado efecto de su práctica y no a que se haya perdido el control de ésta, no generando el síndrome de abstinencia que caracteriza el nivel de adicción; son diferencias fundamentalmente a la hora de plantearse los objetivos y criterios de reto o exigencia en estas actividades, tal y como se ha encontrado en estudios relacionados (Larumbe et al., 2019).

Las otras dos hipótesis que se han planteado han sido por su parte corroboradas, encontrando, por una parte, que las dimensiones de la dependencia del ejercicio físico (de manera significativa la tolerancia, la reducción de actividad, el tiempo empleado y los efectos deseados), en concordancia con otros trabajos (Reyes et al., 2021), son factores predictores significativos del bienestar psicológico, y por otra, que existe un efecto significativo de la edad con el grado de dependencia y sobre el bienestar psicológico, en el sentido de ser los más afectados los de mayor edad, quizás no solo

porque el tiempo de práctica puede haber sido un factor que influya sino también la conciencia sobre la problemático -o no- de dichas conductas.

Por tanto, se concluye que las relaciones entre bienestar psicológico y adicción al correr son complejas, dependiendo del logro de un equilibrio en su práctica para conseguir el efecto placentero y positivo de la misma sin llegar a generar esa dependencia que supone un cambio de conducta regulada por el refuerzo positivo a mantenerse por refuerzo negativo. Este equilibrio, como suele ser habitual en el comportamiento humano es inestable y dependiente de terceros factores, unos externos a la persona y otros propios de esta como la edad, el género o la forma de enfocar la práctica deportiva. Estos elementos, como es el caso de este estudio, conviene ir detallándolos, para afinar en la prevención y el abordaje de esta potencial problemática desde la perspectiva de la psicología

Para finalizar, tenemos que mencionar limitaciones del trabajo, como ha sido el procedimiento de recogida de datos online, así como la necesidad de contemplar otras variables que pueden estar regulando la compleja relación entre el bienestar y la dependencia al ejercicio, como ser el tipo e intensidad de la práctica o la percepción positiva o negativa de los síntomas de dependencia, empleando quizás diseños metodológicos de análisis de datos más complejos, como las ecuaciones estructurales. Parece también importante abordar la posible llegada a un punto de relación negativa entre una práctica deportiva, a priori positiva como el correr, con la generación de una posible dependencia y, por lo tanto, con la pérdida de bienestar psicológico y salud.

Aplicaciones Prácticas

Estos resultados abundan en el enfoque a desarrollar de carácter práctico o profesional y que es, sobre todo, el poner el foco del trabajo en lo preventivo, en enfocar psicológicamente la actividad para que esta no se “desequilibra” y genere problemas futuros a la persona, entendiendo que ese riesgo no lo es solo por la conducta de correr, ni siquiera solo del deporte, sino de cualquier actividad humana, vinculada con la generación de disfrute o placer y que puede llevarnos por el camino de cambiar su realización por refuerzo positivo a actuar por refuerzo negativo, es decir, cuando el motor motivacional que nos impulsa a actuar ya es evitar sentirse mal por no practicar, un primer y claro síntoma de adicción, lo que entroncaría de lleno en las llamadas adicciones sin sustancia o comportamentales (Pérez-del-Río, 2011).

Referencias

- Adés, J. y Lejoyeux, M. (2003). *Las nuevas adicciones: sexo, deporte, compras, trabajo, dinero*. Editorial Kairós.
- American Psychiatric Association. (2013). *Diagnostic and statistical manual of mental disorders: DSM-5*. American Psychiatric Association.
- Antolín, V., de la Gándara, J. J. y García-Alonso, I. (2010). Adicción al deporte: el peligro de la sobredosis de ejercicio. *Revista Española de Drogodependencias*, 35(2), 220-2026.
- Andreu, J. M. P. (2022). Runnorexia: una revisión sobre la adicción al ejercicio físico en corredores. *Retos*, 43, 223-232. <https://doi.org/10.47197/retos.v43i0.88503>
- Arbinaga, F. y Cantón, E. (2013). *Psicología del deporte y la salud: una relación compleja*. Editorial EOS.
- Cantón, E. (2010). *Guía informativa sobre esteroides-anabolizantes*. Valencia, Consellería de Sanitat.
- Cantón, E. y Checa, I. (2010). La Psicología del Deporte y la Psicología de la Salud: dos campos profesionales y un objetivo común. *Apuntes de Psicología*, 28(2), 307-314.
- Cia, A. H. (2013). Las adicciones no relacionadas a sustancias (DSM-5, APA, 2013): un primer paso hacia la inclusión de las Adicciones Conductuales en las clasificaciones categoriales vigentes. *Revista de Neuropsiquiatría*, 76(4), 210-210.
- Cohen, J. (1977). *Statistical power analysis for the behavioral sciences*. Lawrence Erlbaum Associates. <https://doi.org/10.4324/9780203771587>
- Cristóbal, C. y Peris-Delcampo, D. (2022). Depresión, baja autoestima y ansiedad como factores de riesgo de dismorfia muscular: revisión sistemática. *Revista de Psicología Aplicada al Deporte y al Ejercicio Físico*, 7(1), Artículo e5. <https://doi.org/10.5093/rpadef2022a1>
- Del Percio, D. (2020). La Declaración de Helsinki: sinopsis de su nacimiento y evolución. *Revista Argentina de Reumatología*, 1, 17-24.
- Díaz, D., Rodríguez-Carvajal, R., Blanco, A., Moreno-Jiménez, B., Gallardo, I., Valle, C. y Van-Dierendonck, D. (2006). Adaptación española de las escalas de bienestar psicológico de Ryff. *Psicothema*, 18, 572-577.
- División de Estadística y Estudios (2022). *Encuesta de hábitos deportivos*. Ministerio de Cultura y Deporte. <https://www.culturaydeporte.gob.es/dam/jcr:a0d86713-ef86-428a-9a73-845ca2b0d213/encuesta-de-habitos-deportivos-2022-sintesis-de-resultados.pdf>
- Downs, D. S., Hausenblas, H. A. y Nigg, C. R. (2004). Factorial validity and psychometric examination of the Exercise Dependence Scale-Revised. *Measurement in Physical Education and Exercise Science*, 8(4), 183-201. https://doi.org/10.1207/s15327841m-pee0804_1
- Echeburúa, E. (1999). *¿Adicciones sin drogas? Las nuevas adicciones (juego, sexo, comida, trabajo, compras, internet)*. Desclée de Brouwer.
- Emiro, J., Castañeda, L. T. y Cuartas, G. P. (2021). Propiedades psicométricas de la Escala de Dependencia al Ejercicio-Revisada (EDS-R) en usuarios colombianos de gimnasios. *Retos: Nuevas Tendencias en Educación Física, Deporte y Recreación*, 41, 782-790. <https://doi.org/10.47197/retos.v41i0.86228>
- Faul, F., Erdfelder, E., Buchner, A. y Lang, A. G. (2009). Statistical power analyses using G* Power 3.1: Tests for correlation and regression analyses. *Behavior Research Methods*, 41(4), 1149-1160. <https://doi.org/10.3758/BRM.41.4.1149>
- Freire, C., Ferradás, M. d. M., Núñez, J. C. y Valle, A. (2017). Estructura factorial de las Escalas de Bienestar Psicológico de Ryff en estudiantes universitarios [The factorial structure of Ryff's Psychological Well-Being Scales in university students]. *European Journal of Education and Psychology*, 10(1), 1-8. <https://doi.org/10.1016/j.ejeps.2016.10.001>
- García, J. F., Pascual, J., Frías, M. D., Van Krunkelsven, D. y Murgu, S. (2008). Diseño y análisis de la potencia: n y los intervalos de confianza de las medias. *Psicothema*, 20(4), 933-938.
- Granero-Jiménez, J., López-Rodríguez, M. M., Dobarrio-Sanz, I. y Cortés-Rodríguez, A. E. (2022). Influence of Physical Exercise on Psychological Well-Being of Young Adults: A Quantitative Study. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 19(7), Artículo 4282. <https://doi.org/10.3390/ijer-ph19074282>
- Gutiérrez-Caballero, J. M., Blázquez-Manzano, A. y Feu, S. (2019). Práctica deportiva, bienestar psicológico y satisfacción con la vida de maestros españoles. *Cuadernos de Psicología del Deporte*, 19(3), 12-23.
- Hausenblas, H. A. y Downs, D. S. (2002). How Much is Too Much? The Development and Validation of the Exercise Dependence Scale. *Psychology & Health*, 17(4), 387-404. <https://doi.org/10.1080/0887044022000004894>
- Hernández, J., Porcile, C., Vásquez, K., Mora, C. y Gelabert, R. (2019). Ejercicio físico y bienestar psicológico en estudiantes de psicología, Chile. *Revista Horizonte: Ciencias de la Actividad Física*, 9(2), 1-10.
- Larumbe, E., García-Lluch, J. J., Agea, E. y Peris-Delcampo, D. (2019). Goal-setting strategy and psychological differences in marathon runners compared by gender. *Journal of Human Sport and Exercise*, 14(4), 725-731. <https://doi.org/10.14198/jhse.2019.144.02>
- Lichtenstein, M. B. y Hinze, C. J. (2020). Exercise addiction. En C. Essau y P. Delfabbro (Eds.), *Adolescent Addiction: Epidemiology, Assessment, and Treatment* (2. ed., pp. 265-288). Academic Press. Practical Resources for the Mental Health Professional. <https://doi.org/10.1016/B978-0-12-818626-8.00010-4>
- Márquez, S. y Vega, R. (2015). La adicción al ejercicio: un trastorno emergente de la conducta. *Nutrición Hospitalaria*, 31, 2384-2391. <https://doi.org/10.3305/nh.2015.31.6.8934>
- Martínez-Alvarado, J. R., Guillén, F., Palacios, L.H.A., Rodríguez, A. G. M. y Campuzano, A. (2022). Predictores del bienestar psicológico en estudiantes universitarios mexicanos físicamente activos. *Cuadernos de Psicología del Deporte*, 22(3), 227-237. <https://doi.org/10.6018/cpd.355641>
- Morgan, W. (1979). Negative addiction in runners. *Physician and Sports Medicine*, 7, 57-70.
- Muñoz-Rivas, M. J. (dir.). (2005). Nuevas adicciones: actualización, descripción y tratamiento. *Psicología Conductual*, 13(3). Monográfico.
- Muñoz-Rivas, M. J., Redondo, N., Fernández, L. y Gámez-Guadix, M. (2014). Las nuevas adicciones. En V. E. Caballo, I.C. Salazar y J. A. Carrobes (eds.), *Manual de psicopatología y trastornos psicológicos* (2º ed., pp. 586-602). Pirámide.

- 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*, 2(1), Artículo e6. <https://doi.org/10.5093/rpadef2017a1>
- Palmi, J. y Capdevila, L. (2023). Psicología y salud del deportista. En Peris-Delcampo, D., Palmi, J., Gordillo, A. y Cantón, E. (eds.), *Introducción a la Psicología del Deporte 40 años después* (pp.147-158). Editorial Inde.
- Pérez-del-Río, F. (2011). Las adicciones sin sustancia en estos últimos 40 años. *Norte de Salud Mental*, 9(40), 47-56.
- Peris-Delcampo, D. y Cantón, E. (2018). Relación entre el bienestar psicológico y la orientación motivacional en jugadores aficionados de pádel: un estudio correlacional. *Revista Actividad Física y Deporte: Ciencia y Profesión*, 28, 89-100.
- Peris-Delcampo, D. y Cantón, E. (2023). El manejo de las cogniciones y emociones en el deporte. En Peris-Delcampo, D., Roffé, M., Jodra, P. y García-Ucha, F. (eds.), *Salud Mental y Psicología del Deporte: fundamentos prácticos* (pp.143-154). Editorial Imaginante.
- Prieto, J. M. (2022). Runnorexia: una revisión sobre la adicción al ejercicio físico en corredores. *Retos*, 43, 223-232. <https://doi.org/10.47197/retos.v43i0.88503>
- Restrepo, J. E., Castañeda, T. y Cuartas, G. P. (2021). Propiedades psicométricas de la Escala de Dependencia al Ejercicio–Revisada (EDS-R) en usuarios colombianos de gimnasios. *Retos*, 41, 782–790. <https://doi.org/10.47197/retos.v41i0.86228>
- Reyes, H., Gibert, S., Ramírez, S., Pineda, E., Argüelles, V. G. y Campos, Y. (2021). Espacios naturales, bienestar psicológico y satisfacción con la imagen corporal en corredores. *Revista de Psicología Aplicada al Deporte y al Ejercicio Físico*, 6(2), Artículo e15. <https://doi.org/10.5093/rpadef2021a17>
- Ryan, R. y Deci, E. L. (2001). On happiness and human potentials: A review of hedonic and eudaimonic well-being. *Annual Review of Psychology*, 52, 141-166. <https://doi.org/10.1146/annurev.psych.52.1.141>
- Ryff, C. (1989). Happiness is everything, or is it? Explorations on the meaning of psychological well-being. *Journal of Personality and Social Psychology*, 57, 1069-1081. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.57.6.1069>
- Sicilia, Á. y González-Cutre, D. (2011). Dependence and Physical Exercise: Spanish Validation of the Exercise Dependence Scale-Revised (EDS-R). *The Spanish Journal of Psychology*, 14(01), 421–431. https://doi.org/10.5209/rev_sjop.2011.v14.n1.38
- Taipe-Nasimba, N. S., Peris-Delcampo, D. y Canton, E. (2019). Motivos de la práctica deportiva, bienestar psicológico e inmigración, en practicantes de Street Workout. *Revista de Psicología del Deporte*, 28(2), 135-142.
- Véliz, A. (2012). Propiedades Psicométricas de la Escala de Bienestar Psicológico y su Estructura Factorial en Universitarios Chilenos. *Psicoperspectivas*, 11(2), 143-163. <https://doi.org/10.5027/psicoperspectivas-Vol11-Issue2-fulltext-196>
- Villarrubia, M. D., Zoé Natera, M. y Milet, C. (2023). Bienestar psicológico, malestar psicológico y estado emocional en estudiantes universitarios según su nivel de actividad física. *Revista de Investigación en Psicología*, 26(1), 97-116. <https://doi.org/10.15381/rinvp.v26i1.24733>