

Alumni

# ADICCIÓN AL DEPORTE y culto al cuerpo

ANDREA ARROYO FERNÁNDEZ

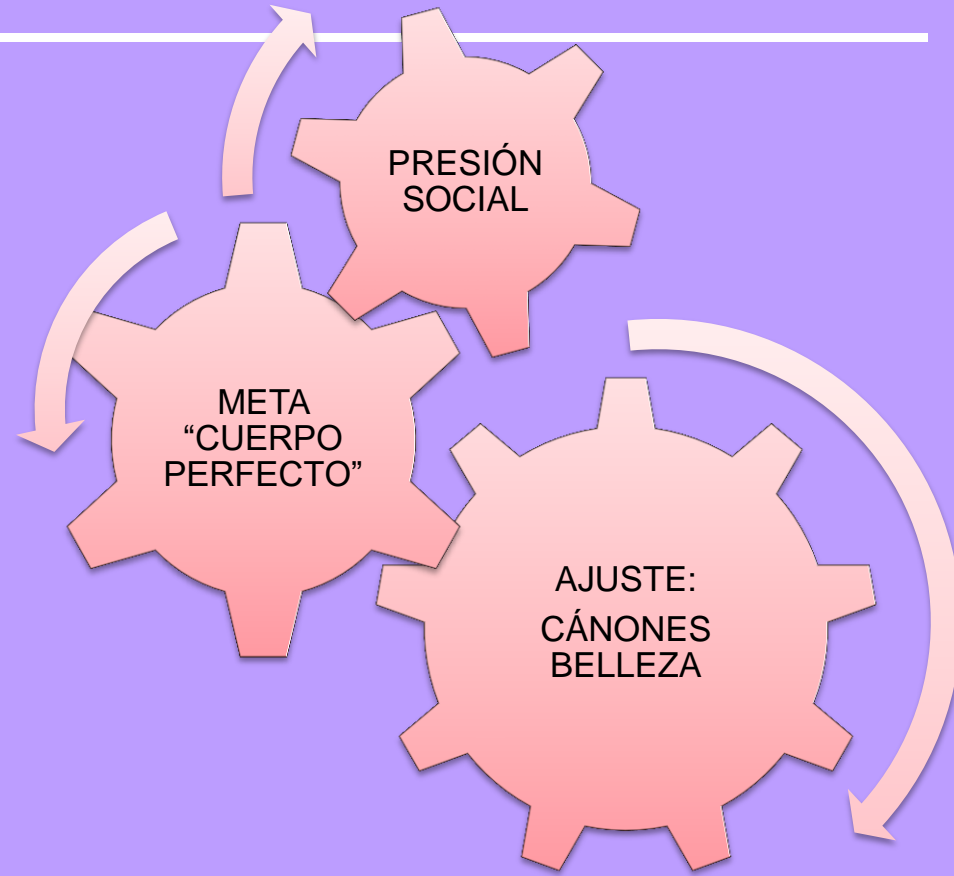
Profesora colaboradora UOC

Estudios Ciencias de la Salud

# Prevalencia riesgo de adicción al ejercicio

- ❑ En POBLACIÓN GENERAL que practica ejercicio: **3,6%**
- ❑ En estudiantes universitarios ciencias del deporte: **6,9%**
- ❑ En usuarios españoles de centros de entrenamiento: **8,1%**
- ❑ En corredores no profesionales: **22%**
- ❑ En corredores competitivos: **50%**

## CULTO AL CUERPO y ESFERA SOCIAL



## Señales de alarma

- El ejercicio es la única fuente de recompensa y satisfacción.
- El ejercicio se realiza con una motivación principal de CULTO AL CUERPO.
- El ejercicio es una fuente de ansiedad, culpa u otros sentimientos negativos.

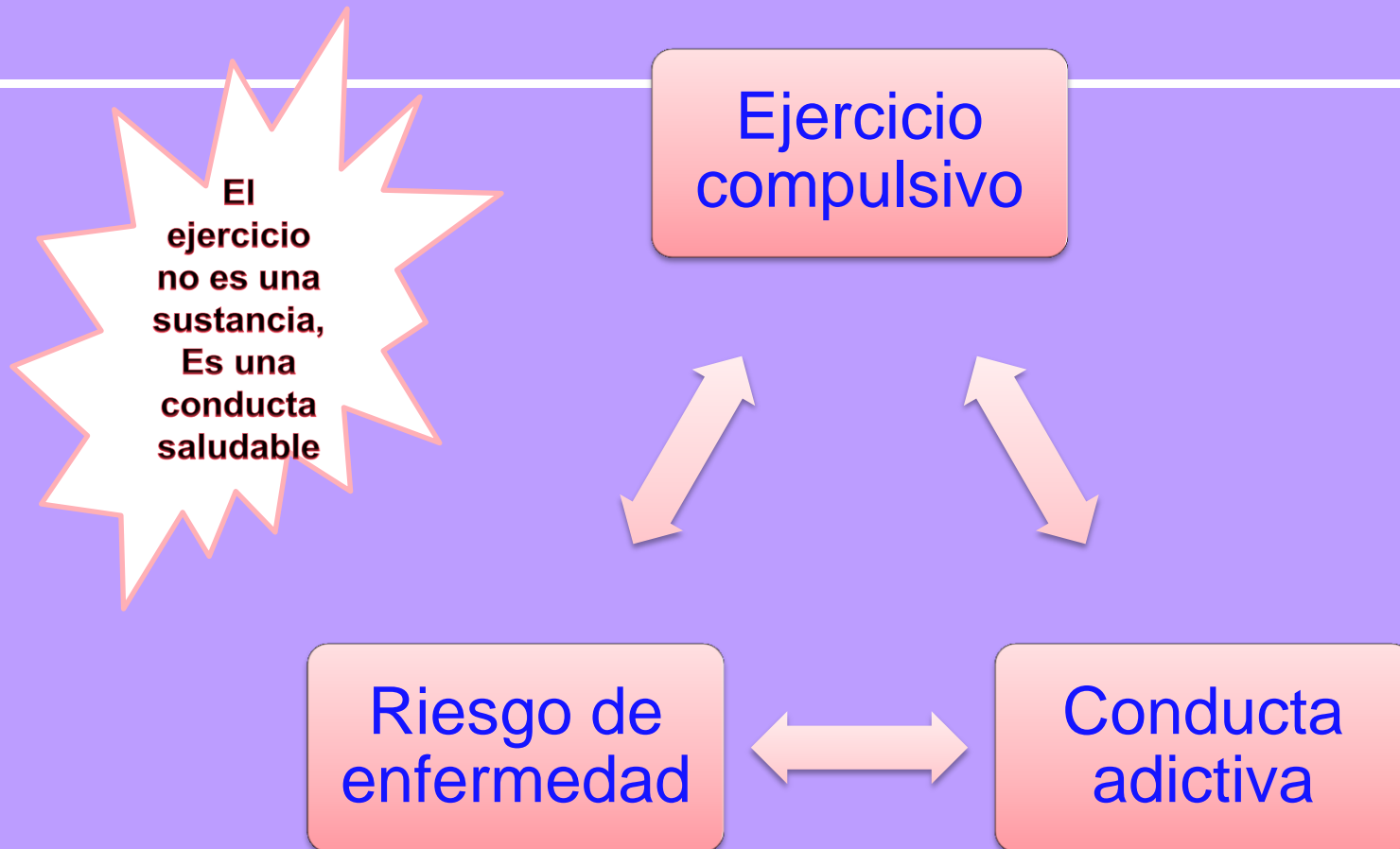
# DEPENDENCIA AL EJERCICIO

Relación no saludable  
con ejercicio

Se practica momentos o  
lugares inadecuados

Se continua practicando  
pese a contraindicación  
médica

Interfiere de forma  
significativa en la vida  
diaria



# Adicción al ejercicio EVALUACIÓN

- ❑ Escala Dependencia del Ejercicio *EDS*
- ❑ Inventario de Adicción al Ejercicio *EAI*
- ❑ *Escala adicción al deporte SAS-15*

*Buena discriminación y validez.*

# Adicción al ejercicio DIAGNÓSTICO

- a) Tolerancia, con un incremento de la cantidad de ejercicio para alcanzar el efecto deseado
- b) Retirada, con efectos negativos en ausencia de ejercicio, tales como ansiedad, irritabilidad o problemas de sueño
- c) Falta de control y fracaso en los intentos de reducir o cesar la práctica de ejercicio
- d) Efectos intencionales, con incapacidad de ajustarse a un rutina establecida
- e) Dedicación excesiva a la preparación, realización o recuperación del ejercicio
- f) Reducción de otras actividades sociales, ocupacionales y/o recreacionales
- g) Continuidad en la práctica a pesar de saber que se están generando problemas



# El límite entre la dedicación y la obsesión al ejercicio

## EJERCICIO SANO

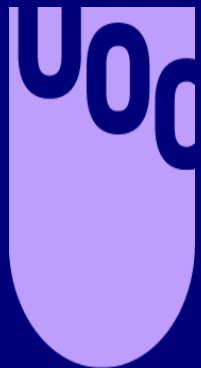
- se practica simplemente por su carácter placentero y beneficioso para la salud

## EJERCICIO EN RIESGO

- percibe al ejercicio como intrínsecamente gratificante y pueden aparecer efectos emocionales indeseados;
- la vida diaria comienza a organizarse alrededor del ejercicio

## ADICCIÓN AL EJERCICIO

- la frecuencia e intensidad de la práctica se incrementan hasta convertirse en el principio alrededor del cual gira la vida y los trastornos del comportamiento se tornan incontrolables.



Alumni

**Muchas  
gracias.**

---

ANDREA ARROYO FERNÁNDEZ

Profesora colaboradora UOC

Estudios Ciencias de la Salud

---