

Dependencia del ejercicio físico en usuarios españoles de centros de acondicionamiento físico (*fitness*): diferencias según el sexo, la edad y las actividades practicadas

(pp. 349-364)

David González-Cutre¹ y Álvaro Sicilia²

¹*Universidad Miguel Hernández de Elche;* ²*Universidad de Almería (España)*

El objetivo de este estudio fue analizar las diferencias en dependencia al ejercicio según el sexo, la edad y las actividades físicas practicadas. Participaron 531 usuarios de centros de acondicionamiento físico (*fitness*) (51,4% hombres y 48,6% mujeres) con edades comprendidas entre los 16 y 60 años ($M= 29,62$; $DT= 8,97$). Se administró la versión española de la “Escala de dependencia al ejercicio- revisada” (EDS-R), que permite evaluar siete síntomas de dependencia y obtener un indicador global. Los resultados mostraron que los hombres puntuaban significativamente más alto en los diferentes síntomas de dependencia que las mujeres. Respecto a la edad, no se encontraron prácticamente diferencias significativas entre los grupos de 16-25 y 26-33 años, pero sí entre estos dos y el de 34-60 años, mostrando el último una menor puntuación en dependencia. Por lo general, la puntuación en dependencia al ejercicio en actividades dirigidas fue significativamente menor que en las semidirigidas y libres. Los resultados han permitido identificar algunas características de la práctica de riesgo sobre las que se debería centrar la intervención.