

Dependencia (“adicción”) al ejercicio físico: ¿hecho o ficción? (pp. 395-404)

Eduardo Remor

Universidad Autónoma de Madrid (España)

El objetivo de este artículo fue revisar parte de la literatura existente sobre la dependencia del ejercicio físico con la intención de contribuir en la clarificación de su definición, resumir los estudios disponibles sobre el fenómeno, señalar los instrumentos de medida disponibles de mayor rigor científico, y finalizar con la discusión de posibles conclusiones y líneas de trabajo futuros. Los diferentes estudios revisados permiten identificar que, en general, la “dependencia del ejercicio físico” ha sido entendida como la necesidad de actividad física, que resulta en una conducta de ejercicio físico excesivo e incontrolable, y que en su ausencia se manifiestan síntomas de carácter fisiológico y/o psicológico. No obstante, la dependencia del ejercicio físico no está reconocida como un trastorno conductual independiente, pues aun no hay consenso en los criterios objetivos para establecer un diagnóstico. Así mismo, algunos estudios, y las medidas desarrolladas para la evaluación de la dependencia, no han sido capaces de diferenciar individuos “dependientes” de los “no-dependientes” al ejercicio físico. Los investigadores en este tema demandan que se desarrollen investigaciones con diseños más robustos a fin de clarificar: (1) cuáles son los criterios que definen la dependencia de la no-dependencia del ejercicio físico, y (2) cuáles son los factores que predisponen y perpetúan la dependencia del ejercicio físico.