

La dependencia del ejercicio físico en deportes de resistencia: relación con la regulación emocional y el afecto negativo (pp. 181-202)

Itsaso Leunda Goñi¹, Paula Jauregui¹ y Sara Figueras²

¹Universidad de Deusto; ²Universidad Ramon Llull (España)

El ejercicio físico en altos volúmenes y descontrolado puede generar dependencia psicológica y cambios en el estado de ánimo. La regulación emocional y el afecto negativo son procesos relevantes para el desarrollo de patrones adictivos. Este estudio analizó las diferencias en afecto negativo y regulación emocional en función del perfil de práctica del ejercicio físico; la relación entre la dependencia del ejercicio, la regulación emocional y el afecto negativo; y el papel mediador de la regulación emocional en dicha relación. Participaron 375 practicantes de deportes de resistencia. Las diferencias en los perfiles de práctica del ejercicio físico fueron significativas en todas las variables de estudio. La dependencia del ejercicio correlacionó de forma positiva y significativa con las dificultades de regulación emocional y con el afecto negativo. Las dificultades de regulación emocional fueron predictoras de la dependencia del ejercicio. Hubo un efecto de mediación de las dificultades de regulación emocional entre el afecto negativo y la dependencia del ejercicio. Mejorar las habilidades de regulación emocional podría prevenir la aparición de la dependencia del ejercicio.

<https://doi.org/10.51668/bp.8324109s>