



**Dependencia del ejercicio físico en centros deportivos:  
Diferencias por sexo, edad y actividades practicadas**

González-Cutre, D. y Sicilia, A.

**Introducción:** La dependencia o adicción al ejercicio físico (también conocida como vigorexia) es un trastorno reciente, aún por especificar, que conlleva consecuencias negativas para el individuo que lo padece. La investigación de este fenómeno resulta de gran interés para reducir su prevalencia puesto que las variables relacionadas con su aparición están aún por determinar.

**Material y métodos:** El objetivo de este estudio fue analizar las diferencias en dependencia del ejercicio según el sexo, la edad y las actividades practicadas. Para ello se utilizó una muestra de 531 usuarios de centros deportivos (271 hombres, 256 mujeres y 4 sin determinar) con edades comprendidas entre los 16 y 60 años ( $M = 29.62$ ,  $DT = 8.97$ ). Las actividades fueron clasificadas como dirigidas (aerobic, step, spinning, cursos de natación, etc.), semi-dirigidas (musculación asesorada) o libres (musculación libre, squash, baño libre, etc.). Se administró la versión española de la Escala de Dependencia del Ejercicio-Revisada (EDS-R) que permitía evaluar siete síntomas de dependencia (tolerancia, abstinencia, efectos deseados, falta de control, tiempo, reducción de otras actividades y continuación) y obtener un valor global de la misma.

**Resultados:** Los diferentes ANOVAs revelaron diferencias significativas tanto por sexo, como por edad y actividades. Concretamente, los hombres puntuaron más alto en los diferentes síntomas de dependencia que las mujeres. Respecto a la edad, no se encontraron prácticamente diferencias entre los grupos de 16-25 y 26-33 años, pero sí de estos dos con el de 34-60 años, revelando el último una menor puntuación en dependencia. Por lo general, la puntuación en dependencia del ejercicio en actividades dirigidas fue significativamente menor que en las semi-dirigidas y libres.

**Conclusiones:** Los resultados han permitido identificar algunos colectivos de riesgo (hombres, jóvenes, practicantes de musculación) sobre los que se deberían centrar las estrategias de intervención encaminadas a evitar el desarrollo de trastornos de dependencia.

**Palabras clave (máximo 3):** Adicción, actividad física, musculación.