

El rol del género y la edad en el desarrollo de la dependencia al ejercicio físico en deportes de resistencia

The role of gender and age in the development of physical exercise dependence in endurance sports

Itsaso Leunda Goñi¹; Sara Figueras²; Paula Jauregui¹

¹ Universidad de Deusto, España

² Universidad Ramon Llull, España

ORCID Itsaso Leunda Goñi: <https://orcid.org/0000-0002-9372-4600>

ORCID Sara Figueras: <https://orcid.org/0000-0002-8220-890X>

ORCID Paula Jauregui: <https://orcid.org/0000-0002-9706-0274>

Recibido: 18/06/2024 · Aceptado: 18/10/2024

Cómo citar este artículo/citation: Leunda Goñi, I., Figueras, S. y Jauregui, P. (2024). El rol del género y la edad en el desarrollo de la dependencia al ejercicio físico en deportes de resistencia. *Revista Española de Drogodependencias*, 49(4), 78-93. <https://doi.org/10.54108/10098>

Resumen

La dependencia al ejercicio físico (EF) se caracteriza por la falta de capacidad de resistir el impulso de continuar ejercitándose a pesar de las consecuencias negativas y graves que genera tanto en la salud mental como física y en diversas áreas de la vida. No hay consenso sobre si el género está asociado a un factor de riesgo para el desarrollo de la dependencia al EF. En el caso de la edad, encontramos más acuerdo entre los autores destacando la juventud como factor de riesgo. Los objetivos de este estudio fueron analizar las diferencias de género y edad en la dependencia al EF, la regulación emocional, el afecto, la motivación de práctica e identidad deportiva. Se utilizó un método mixto de recogida de datos, a través de instrumentos cuantitativos y estrategias de tipo cualitativo, los grupos de discusión. Se encontraron diferencias de género en los síntomas de la dependencia al EF, las cuales pueden emplearse para identificar los pensamientos y creencias desadaptativos específicos y aplicarlas en las intervenciones terapéuticas individualizadas.

Palabras clave

Dependencia al ejercicio físico; Género; Edad; Deportes de resistencia.

— Correspondencia: _____

Itsaso Leunda Goñi

Email: itsaso.leunda@deusto.es



Abstract

Exercise dependence is characterized by a lack of ability to resist the urge to continue exercising despite the negative and serious consequences it has on both mental and physical health and in various areas of life. There is no consensus on whether gender is associated with a risk factor for the development of exercise dependence. In the case of age, we found more agreement among authors highlighting youth as a risk factor. The objectives of this study were to analyze gender and age differences in the exercise dependence, emotional regulation, affect, motivation to practice exercise and exercise identity. A mixed method of data collection was used, through quantitative instruments and qualitative strategies, focus groups. Gender differences were found in the symptoms of exercise dependence, which can be used to identify specific maladaptive thoughts and beliefs and apply them in individualized therapeutic interventions.

Keywords

Exercise dependence; Gender; Age; Endurance sports.

I. INTRODUCCIÓN

El comportamiento adictivo se define como la dificultad para controlar una conducta asociada a una actividad, independientemente de las consecuencias negativas que origina (Sellman, 2016). Las condiciones para la dependencia al ejercicio físico (EF) se caracterizan por la falta de capacidad de resistir el impulso de continuar ejercitándose físicamente a pesar de las consecuencias negativas y graves que genera tanto en la salud mental como física y en diversas áreas de la vida (Berczik et al. 2012). Una reciente revisión sistemática (Colledge et al., 2020) comparó la sintomatología del EF excesivo y fuera de control con el trastorno del juego, actualmente el único trastorno no relacionado con sustancias reconocido en el DSM-5 (American Psychiatric Association, 2013).

Colledge et al. (2020) sugirieron diez criterios de diagnóstico para la adicción al ejercicio: aumento del volumen, afecto negativo, incapacidad para reducir tiempo y cantidad, preocupación, ejercicio como afrontamiento, continuación a pesar de enfermedad/lesión, disminución de otras actividades, relaciones en peligro, continuación a pesar de reconocer las consecuencias, culpabilidad cuando no se hace ejercicio.

En varios modelos teóricos, la dependencia al EF se relaciona con la regulación emocional (Szabo, 1995; Egorov y Szabo, 2013). En estos casos, las personas suelen ejercitarse para reducir o evitar sentimientos desagradables y para la mejora de su estado emocional (Griffiths, 2005). Kun et al. (2022) hallaron que las dificultades en la regulación emocional tenían un papel mediador entre



el malestar psicológico y la adicción al EF. En este sentido, la regulación de las emociones se ha identificado como un mecanismo clave en el comportamiento adictivo, de modo que las conductas adictivas pueden ser causa de una mala adaptación para modular temporalmente el afecto negativo (Brooks et al., 2017). Lassner et al. (2022) encontraron que la dependencia al EF estaba asociado al afecto negativo. A este respecto, Dreier et al. (2021) sugirieron que el empleo del EF para regular el afecto negativo estaba relacionado con una combinación de dificultades en la regulación emocional y con la compulsividad (APA, 2013).

En esta línea, varios expertos asocian la identidad con el EF con los trastornos del estado de ánimo, dependencia y conductas de abuso de sustancias, además de aislamiento psicosocial y una identidad personal restringida (Horton y Mack, 2000; Pummell et al., 2008). Burke y Stets (2009) señalan que el EF puede convertirse en adictivo para aquellas personas cuya autoestima depende en gran medida de la identificación de sí mismos como deportistas. Así, las personas con una identidad fuerte con el EF son más propensas a desarrollar la conducta adictiva con dicha actividad (Berczik et al., 2012). A la hora de analizar la relación entre la identidad con el EF y la dependencia al EF, se debe de tener en cuenta el contexto social, deportivo y cultural del tipo de ejercicio que se practica (Kerr et al., 2007). En este sentido, varios autores han encontrado un vínculo estrecho entre la adicción al EF y los sujetos que practican deportes de larga distancia y resistencia (Latorre, et al., 2016).

Es importante destacar en este sentido el rol de la motivación a la hora de explicar la adicción al EF, ya que entre las principales motivaciones de las personas en una práctica saludable del EF están el aumentar el afecto positivo y aliviar

tanto el estrés como el afecto negativo (Szabo et al., 2018). Los comportamientos específicos que la persona adquiere para regular las emociones suelen conllevar perseverancia y planificación del EF además de desencadenar conductas para dar respuesta a la urgencia emocional interna que vivencian, por ejemplo, el consumo del alcohol o un exceso de ingesta de alimentos (Dreier et al., 2021). La motivación influye directamente en los motivos de la práctica del EF (Latorre et al., 2016), tal como señalan estudios previos, que muestran que distintas facetas de la motivación como la regulación introyectada, la regulación identificada, la regulación integrada o la regulación externa podrían predecir la dependencia al EF (González-Cutre y Sicilia, 2012; Hamer et al., 2002; Parastatidou et al., 2014; Sicilia et al., 2018).

En cuanto a los factores sociodemográficos que inciden en la adicción al EF, se ha revisado el papel del sexo y edad. Respecto al sexo, no hay consenso en la literatura sobre si el sexo está asociado a un factor de riesgo para el desarrollo de la dependencia al EF. Por un lado, algunos autores consideran el sexo masculino como población de riesgo (Dumitru et al., 2018), mientras que otros autores afirman que el riesgo es mayor en el sexo femenino (Pierce et al., 1997). Sin embargo, Alcaraz-Ibáñez et al. (2022) sugieren que la variabilidad de las diferencias entre hombres y mujeres depende de las herramientas de mediciones que se han utilizado para la evaluación del riesgo de la dependencia al EF. En el caso de la edad, encontramos más acuerdo entre los autores destacando la juventud como factor de riesgo (Alcaraz-Ibáñez et al., 2018; 2019). El presente artículo pretende aportar nuevos argumentos al debate del sexo y edad como factores de riesgo al desarrollo de la dependencia al ejercicio físico.



Los objetivos que se plantea está investigación son: a) analizar las diferencias de sexo en la dependencia al ejercicio físico, la regulación emocional, el afecto, la motivación de práctica e identidad deportiva, b) y analizar las percepciones de los sujetos en relación de la dependencia al ejercicio físico, la regulación emocional, el afecto, la motivación de práctica e identidad deportiva en relación con el ciclo de vida.

2. METODOLOGÍA

Esta investigación se enmarca en la tradición metodológica interpretativa-hermenéutica ya que se pretende comprender el fenómeno estudiado desde las creencias, significados, interpretaciones y experiencias de los sujetos implicados (Denzin y Lincoln, 2012). Con el objetivo de ahondar en la comprensión de la realidad estudiada, se propone el uso de la perspectiva multimétodo o de método mixtos. En este sentido, Fetters et al. (2013) argumentan que la integración de datos de tipo cualitativo y cuantitativo mejora y favorece las investigaciones. Siguiendo la propuesta de Bericat (1998) esta investigación utiliza la combinación de datos cuantitativos y cualitativos como estrategias básicas de integración, es decir, se propone afinar en los significados de los resultados procedentes de las técnicas cuantitativas, a través de las potencialidades que ofrecen las estrategias cualitativas.

Instrumentos

Dependencia al Ejercicio Físico. Escala Revisada de Dependencia al Ejercicio Físico (EDR-R; Symons Downs et al., 2004), validado y traducido por Sicilia y González (2011). Este

instrumento evalúa el riesgo de dependencia al ejercicio de los deportistas. La fiabilidad del instrumento original es adecuada, con valor del alfa de Cronbach de .92 para la escala total y de entre .68 y .85 para sus subescalas.

Dificultades de regulación emocional. Escala de Dificultades en la Regulación Emocional (DERS; Gratz y Roemer, 2004). Adaptación al castellano de Hervás y Jódar (2008). Esta escala mide dificultades de regulación emocional, a través de cinco factores: Descontrol Emocional, Rechazo Emocional, Interferencia Cotidiana, Desatención Emocional, y Confusión Emocional. La fiabilidad de la escala original es óptima, con un valor del alfa de Cronbach de .93. El valor de alfa de Cronbach de las subescalas es de entre .73 y .93.

Afecto positivo y negativo. Positive and Negative Affect Schedule (PANAS; Watson, Clark y Tellegen, 1988). Adaptación al español de López-Gómez et al. (2015). Evalúa el afecto en dos dimensiones, positiva y negativa. La fiabilidad de la escala original es óptima, con un alfa de Cronbach de .92 para el afecto positivo y .88 para el afecto negativo.

Identificación con el Ejercicio Físico. Escala de Identificación con el Ejercicio Físico (EIS; Anderson y Cyshosz, 1994) validado y traducido por Modrono et al. (2010). Mide la importancia que tiene el ejercicio físico en los practicantes de ejercicio físico dentro del autoconcepto de la persona. La fiabilidad de la escala original ha mostrado niveles satisfactorios de consistencia interna, obteniéndose un alfa de Cronbach de .96. y una estabilidad temporal con una fiabilidad test-retest de .90, tras un periodo de una semana.

Motivación deportiva. Escala de Motivación en el deporte (EMD). (SMS; Pelletier et al., 1995) validado y traducido al castellano por



Balaguer et al., 2007. Esta herramienta mide las razones por las que los sujetos participan en su deporte. Está formada por tres factores: motivación intrínseca (MI) (MI para conocer; MI para experimentar estimulación y MI para conseguir cosas); Motivación extrínseca (regulación identificada; regulación Introyectada y regulación Externa) y No motivación. La confiabilidad de la escala original es adecuada con valor de alfa de Cronbach de .82.

En la parte cualitativa la técnica utilizada fueron los grupos de discusión, es decir, se estudian las reflexiones de un grupo de personas construidas en un espacio en común (Kamberelis y Dimitriadis, 2005).

Participantes

Parte cuantitativa: La muestra está formada por 375 deportistas de deportes de resistencia en diferentes modalidades [32% mujeres ($n=122$) y 67.5% hombres ($n=253$)] con edades comprendidas entre 19 y 72 años reclutados mediante muestreo de conveniencia ($M=38.96$, $DT=10.87$).

Parte cualitativa: Se realizaron 2 grupos de discusión; un grupo estuvo formado por mujeres deportistas ($n=8$) y el otro por hombres deportistas ($n=6$). Los/as participantes que conformaron los grupos de discusión eran representativos de un mismo perfil de deportistas de resistencia de nivel ocio-recreativo y amateur, y con una edad media de 45 años para garantizar una trayectoria longeva de práctica.

Procedimiento

La recogida de datos fue secuenciada. Primero se procedió a la complementación del cuestionario y después se llevaron a cabo los grupos de discusión. En ambos casos los participantes

recibieron información sobre el estudio y requirió el consentimiento informado. Se incluyeron los datos de contacto del investigador principal del estudio. El procedimiento fue aprobado por el comité de Ética y de Investigación de la universidad de los autores.

Análisis de datos

Los datos cuantitativos fueron analizados mediante el programa estadístico SPSS 28.0. Se analizaron las diferencias de medias en dependencia al EF; dificultades en la regulación emocional; afecto positivo y negativo; identificación con el EF; y en motivación deportiva en función del sexo mediante la t de Student. A continuación, se analizaron las correlaciones entre edad, dependencia al EF; dificultades en la regulación emocional; afecto positivo y negativo; identificación con el EF y motivación deportiva mediante la r de Pearson.

El análisis cualitativo se realizó mediante la técnica de análisis de contenido con el software Atlas.ti 22. Los datos cualitativos fueron sometidos a un análisis deductivo e inductivo del contenido desde una sola matriz de estudio. La codificación del texto se realizó en un proceso cíclico de comparación constante hasta saturar la matriz de significados donde se marcó el punto final del análisis. En ese proceso emergieron las categorías inductivas que se analizaron según frecuencias e interacciones.

3. RESULTADOS

Los resultados del análisis cuantitativo (Tabla 1) indican que los hombres puntuaron significativamente más alto en dependencia al EF (dependencia total, tolerancia, tiempo, continuación, efectos deseados, y reducción de otras actividades).



Tabla I. Diferencias de medias en dependencia al ejercicio físico, dificultades en la regulación emocional, afecto positivo y negativo, identificación con el ejercicio físico y la motivación deportiva en función del sexo

	Masculino (n = 253)		Femenino (n = 122)		t(gl)
	M	DT	M	DT	
1. Dependencia -Total	52.25	18.46	46.67	17.22	2.802(1,373)*
2. Dependencia -Tolerancia	9.67	4.37	7.72	3.68	4.514(1,279.575)*
3. Dependencia -Abstinencia	7.92	4.23	8.33	3.84	-0.916(1,373)
4. Dependencia -Tiempo	9.34	3.91	7.84	3.80	3.515(1,373)*
5. Dependencia - Continuación	6.83	3.56	6.07	3.03	2.157(1,276.829)*
6. Dependencia - Efectos deseados	5.84	2.73	5.08	2.71	2.523(1,373)*
7. Dependencia - Falta de control	6.60	3.35	6.16	3.22	1.219(1,373)
8. Dependencia -Reducción de otras actividades	6.01	2.63	5.44	2.68	1.963(1,373) *
9. Dificultades de regulación emocional -Total	56.34	18.28	57.98	18.74	-.807(1,373)
10. Dificultades de regulación emocional -Desatención	9.60	3.52	8.97	3.45	1.631(1,373)
11. Dificultades de regulación emocional -Rechazo	13.62	5.78	14.72	6.03	-1.696(1,373)
12. Dificultades de regulación emocional -Confusión	7.92	3.48	7.90	3.05	.041(1,373)
13. Dificultades de regulación emocional -Interferencia	9.29	3.48	9.42	3.64	-.343(1,373)
14. Dificultades de regulación emocional -Descontrol	15.89	6.68	16.95	7.19	-1.395(1,373)
15. Afecto positivo	27.17	7.01	26.22	7.26	1.207(1,373)
16. Afecto negativo	7.73	5.97	9.32	6.73	-2.326(1,373) *
17. Identificación ejercicio físico	49.18	10.50	43.24	13.68	4.231(1,192.101) *
18. Motivación deportiva-Total	108.209	29.84	97.42	30.89	3.242(1,373) *
18. Motivación deportiva-Intrínseca Total	58.52	17.03	52.42	19.09	2.999(1,216.382) *
19. Motivación deportiva- Extrínseca Total	42.05	14.27	37.56	13.46	2.903(1,373) *
20. Motivación deportiva-Intrínseca-conocer	18.41	6.50	16.16	7.03	3.057(1,373) *
21. Motivación deportiva-Intrínseca-experimentar	21.15	5.66	18.97	6.38	3.216(1,215.600) *
22. Motivación deportiva-Intrínseca-conseguir cosas	18.95	6.18	17.28	6.91	2.261(1,217.048) *
23. Motivación deportiva-Extrínseca-regulación identificada	15.64	6.19	14.50	5.91	1.695(1,373)
24. Motivación deportiva-Extrínseca-regulación introyectada	15.98	5.64	14.80	5.88	1.879(1,373)
25. Motivación deportiva-Extrínseca-regulación externa	10.42	5.21	8.26	4.43	4.166(1,277.042) *
26. Motivación deportiva- no motivación	7.63	4.63	7.43	4.38	.394(1,373)

* p = < .05



En congruencia con los datos cuantitativos, los resultados cualitativos muestran que tanto en hombres y en mujeres, la categoría “dependencia al EF” es la que aparece con más frecuencia en el análisis de contenido. Los síntomas más repetidos y atribuidos a la dependencia al EF se vincularon a la categoría “continuidad” (mantenimiento de la práctica de EF a pesar de la conciencia de un problema psicológico o físico) y a la “reducción de otras actividades” (manifiesta la reducción de actividad social, recreativa o profesional para practicar EF): “...no puede ser, yo no puedo, no puedo parar... cómo voy a quedarme yo así sin hacer mi natación...” (MP6). “He llegado a un punto en que hay cosas a las que renuncio directamente por el deporte, pero lo tengo claro y, además, no me cuesta nada... Ir a cenar y vamos a tomar una copa... ¡Yo paso!” (HP2). Esta reducción se manifiesta en momentos tan significativos como pueden ser el ámbito laboral e incluso interferir en las vacaciones: “Yo también, he cambiado cosas, para hacerlo, meto una mentirijilla” (MP5).

[Estoy en una etapa de la vida que yo creo que sí, que renunciaría a no ir a un sitio si no tengo la posibilidad de hacer una actividad física que me satisfaga... como forma parte de mi vida y de disfrutar, tendrían que ser muy importantes las otras motivaciones para renunciar al deporte.] (HP2).

La dependencia al EF se relaciona entre los participantes hombres, con la categoría “aportación” (ayuda u ofrecimiento que el deporte supone para la persona) y representa la segunda categoría con mayor número de repeticiones. En este sentido, es interesante anotar que la categoría “dependencia al EF” y “aportación”, tuvieron una frecuencia alta y similar (61

y 59 respectivamente) entre los hombres, vinculando las aportaciones a aspectos mayoritariamente positivos, tal y como lo expresa este participante:

[Aporta tantas cosas que dices unas, pero se te quedan muchas en el tintero... adrenalina, motivación, salud... es un compendio de todo por esto es algo tan importante en nuestras vidas. Me permite crecer... ponerme retos... ser disciplinado... llegar a una dimensión de personas, si se puede decir así que, sin el deporte, yo creo que estaría varios pisos, varios pisos más abajo] (HP2).

La dependencia al EF entre los participantes hombres se comprende por la gran aportación (positiva) que les supone la práctica del EF en ellos mismos en su día a día. Sin embargo, entre las mujeres la “dependencia al EF” se mantuvo alta, pero ellas no aludieron tanto a la ayuda que les supone el deporte, bajando la frecuencia de esta categoría a 24. Los resultados cuantitativos (Tabla 1) apuntaban que las mujeres puntuaban más alto en afecto negativo que los hombres, por lo que se comprende que la categoría “aportación” (en positivo) no aparezca tan elicitada entre ellas: “Es inevitable... yo lo pasaba muy mal” (MPI); “No he hecho deporte, entonces me siento mal... y me enfado además con todos (...) es una frustración” (MP6).

Otro aspecto destacable de la categoría “aportación”, entre ellos y ellas, es el elevado número de interacciones que establece con otras categorías, a saber: “beneficios en salud físico”, “beneficios en salud mental”, “beneficio social”, “autocuidado”, “energía”, “diversión”, “superación”, “disciplina”, “aprendizaje”, “solución de problemas”, “equilibrio”, “orden” y “daños”. Lo que da



a entender la riqueza significativa de esta categoría no por sí sola, sino en relación con otras. Entre las mujeres las interacciones que más se repitieron fueron: el “beneficio salud mental” y “autocuidado en mujeres”, mientras que entre los hombres se mencionan el “beneficio salud físico y mental”.

La segunda categoría más repetida entre las mujeres es “sexo y EF” (36), que hace referencia a las vivencias en la práctica del EF dependiendo del sexo que lo experimenta. Esta categoría aparece con una frecuencia menor entre los hombres (22), quienes atribuyen a esta categoría los motivos de práctica de EF. Los hombres participantes perciben que las mujeres son menos competitivas que los hombres y que practican el EF por placer-gusto y no por competir. En cambio, la mayoría de los hombres están de acuerdo en que ellos, por naturaleza, son más competitivos que las mujeres y su motivo principal de práctica de EF es mejorar las marcas y la competición. Las mujeres se refirieron a la categoría “sexo y EF” relacionándolo los comentarios que reciben como mujeres-deportistas: “Si eso me decían, eh: ¿no lo puedes dejar? (refiriéndose al deporte), ahora que estas con los niños? (refiriéndose a sus hijos)” (MP2).

La mayoría de estas vivencias, tuvieron interacción con la categoría “maternidad-paternidad” que tuvo una presencia importante en el grupo de discusión de las mujeres (27), mientras que en el de los hombres no se mencionó ni tan solo una vez. Una de las participantes lo expresaba de esta manera: “Con los peques quiero estar (...) pues a correr cuando estén dormidos...” (MP7).

En cuanto a las dificultades en la regulación de las emociones, las mujeres

puntúan más alto que los hombres en el cómputo total de la escala y en las subescalas rechazo, interferencia y descontrol, aunque no se encontraron diferencias significativas en el análisis cuantitativo (Tabla I). Los resultados cualitativos muestran que la categoría “regulador emocional” (utilización del EF como herramienta para la regulación emocional) aparece con una frecuencia similar en ambos sexos, pero con un matiz que favorece la comprensión de los datos cuantitativos. Se ha hallado que las mujeres relacionan el motivo principal por el que realizan práctica deportiva con la categoría “regulación emocional”. Así las mujeres identifican el EF como un medio de evasión o vía de escape de su día a día: “Es una medida de escape, eh, desconectar de tu vida” (MPI).

Para los hombres la motivación principal por la que practican EF se vincula a la competición y las implicaciones que tiene la identidad deportiva como socializar y compartir tiempo con los amigos que tienen las mismas aficiones, de hecho, ellos puntuaron significativamente más alto en la motivación deportiva (motivación intrínseca, motivación extrínseca y no motivación) en el análisis cuantitativo (Tabla I): “Y pues vas a intentar ganar carreras” (HP2); Divertidísimo, me lo paso, como un enano haciendo deporte” (HP3). Aun así, los hombres hicieron referencia también a regular las emociones mediante el deporte: “Es un escudo o aporta ese equilibrio a los problemas que puedes tener tanto familiares como laborales” (HP2).

Otra diferencia de sexo con relación a la vivencia de EF en deportes de larga distancia y resistencia hace referencia a los aspectos fisiológicos. Las mujeres aluden



al “ciclo menstrual” como categoría que vinculan directamente con las categorías “menstruación” y “menopausia”, como fenómenos fisiológicos que obstaculizan el progreso deportivo y/o rendimiento. Los hombres no le atribuyen una importancia atribuida a la fisiología, limitando la reflexión a la vejez y a la bajada de rendimiento por el paso del tiempo.

La influencia que tiene el entorno social del deportista en sus acciones diarias relacionadas con el deporte (categoría “identificación con EF”) tanto en la parte cuantitativa como en la parte cualitativa del estudio fue significativamente más alto en los hombres (40) que en las mujeres (31). Esta vivencia se expresa entre los participantes hombres de la siguiente manera: “No concibo la vida sin deporte, por salud, por forma de entender la vida y luego por la capacidad que te da o por las posibilidades que te da de establecer vínculos con la gente” (HP5).

En ambos sexos la práctica del deporte se refleja como una forma de vida, es decir, como lo que les identifica como su ser en el mundo, resaltaron el deporte como vía de socialización y de un círculo de amistades donde las relaciones son estrechas y de confianza: “Para mí un aspecto muy importante del deporte es que casi mis mejores relaciones, mis mejores amigos, mis mejores vínculos con la sociedad” (HP6).

Finalmente se estudió la influencia que tiene el EF en “la familia” (núcleo familiar: hijos, conyugue, suegra/o, madre/padre, hermana/o...), así como, en “la pareja” (persona que compartes una relación sentimental). En este apartado se tuvo en cuenta la interferencia de la práctica del EF

en el cuidado de los hijos/as, conyugue o pareja y la familia cercana. Los participantes hombres relacionaron las categorías “cuidado a la familia” y “consecuencias bilaterales que tiene una práctica deportiva” con su propio objetivo competitivo, aludiendo a una comunión familiar para garantizar sus objetivos deportivos: “Llega el momento que estás obsesionado con el correr... en casa... entran en ese círculo, el objetivo es bajar de tres horas. Entonces, llegas a casa ... ellos estás más emocionados que tú” (HP4). En cambio, en las mujeres se hace referencia a la influencia y el rol de la “pareja” como impulsor u obstaculizador de la práctica deportiva y a la “conciliación familiar” como dificultad para la práctica del EF. Además, se mencionó la reacción de la gente y de la pareja misma a la hora de entrenar con compañeros del sexo opuesto:

“Empecé a correr con el club y qué guay, esto era lo mío, y no, que tú no sales a correr, que tu aquí, y dije; pues no, que no, que no, que no... a mí no me vas a tener más atada” (MP5).

En relación con el segundo objetivo de nuestro estudio la edad correlacionó negativa y significativamente con todas las variables del estudio (Tabla 2) excepto con la subescala desatención en las dificultades en la regulación emocional y el afecto positivo. En el análisis cualitativo, en hombres, se hizo referencia a la vejez y a las limitaciones que pueden surgir a causa de la edad en cuanto a ritmos y distancias de carrera. En cambio, en las mujeres cuando se menciona la edad, se hace referencia a la diferencia entre la etapa de vida sin hijos y a partir de haber sido madres.

Tabla 2 Correlaciones bivariadas entre dependencia al ejercicio físico, dificultades en la regulación emocional, afecto positivo y negativo, Identificación con el ejercicio físico, motivación deportiva y edad

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28						
1. Edad	-																																	
2. Dependencia - Total	-.34**	-																																
3. Dependencia - Tolerancia	-.24**	.72**	-																															
4. Dependencia - Abstinencia	-.25**	.69**	.37**	-																														
5. Dependencia - Tiempo	-.32**	.75**	.55**	.38**	-																													
6. Dependencia - Continuidad	-.17**	.69**	.45**	.38**	.35**	-																												
7. Dependencia - Efectos deseados	-.25**	.80**	.50**	.48**	.59**	.52**	-																											
8. Dependencia - Falta de control	-.20**	.80**	.53**	.51**	.54**	.48**	.62**	-																										
9. Dependencia - Reducción de otras actividades	-.35**	.75**	.39**	.47**	.50**	.49**	.63**	.60**	-																									
10. Dificultades de regulación emocional - Total	-.19**	.36**	.15**	.34**	.16**	.27**	.31**	.32**	.42**	-																								
11. Dificultades de regulación emocional - Desatención	.07	.14**	.05	.06	.00	.13**	.09	.19**	.22**	.54**	-																							
12. Dificultades de regulación emocional - Rechazo	-.16**	.34**	.14**	.37**	.14**	.26**	.29**	.27**	.35**	.88**	.28**	-																						
13. Dificultades de regulación emocional - Confusión	-.22**	.31**	.15**	.29**	.20**	.22**	.21**	.28**	.33**	.71**	.56**	.50**	-																					
14. Dificultades de regulación emocional - Interferencia	-.17**	.24**	.09	.24**	.12**	.14**	.22**	.19**	.32**	.76**	.21**	.64**	.38**	-																				
15. Dificultades de regulación emocional - Descontrol	-.14**	.34**	.14**	.31**	.15**	.25**	.31**	.28**	.39**	.91**	.31**	.79**	.52**	.69**	-																			
16. Afecto positivo	-.02	-.07	.06	-.09	.06	-.12**	-.07	-.12**	-.16**	-.34**	-.29**	-.27**	-.14**	-.27**	-.33**	-																		
17. Afecto negativo	-.17**	.35**	.17**	.39**	.15**	.23**	.32**	.26**	.34**	.47**	.07	.46**	.23**	.43**	.50**	-.25*	-																	
18. Identificación con el ejercicio físico - Total	-.18**	.30**	.31**	.09	.47**	.09	.17**	.19**	.19**	-.02	-.19**	-.01	-.00	.07	.00	.15**	.01	-																
19. Motivación deportiva - Total	-.31**	.44**	.37**	.28**	.42**	.24**	.36**	.29**	.33**	.11**	-.05	.11**	.14**	.12**	.09	.14**	.17**	.49**	-															
20. Motivación deportiva - intrínseca total	-.32**	.31**	.30**	.14**	.39**	.12**	.22**	.18**	.20**	-.03	-.15**	-.01	.03	.03	-.03	-.24**	.07	.54**	.90**	-														
21. Motivación deportiva - extrínseca total	-.22**	.43**	.34**	.31**	.36**	.26**	.38**	.29**	.34**	.17**	.01	.16**	.15**	.16**	.15**	.03	.18**	.40**	.90**	.65**	-													
22. Motivación deportiva - intrínseca conozer	-.30**	.29**	.30**	.13	.35**	.12**	.21**	.19**	.19**	.06	-.14**	-.04	.04	-.02	-.07	.25**	.05	.46**	.85**	.94**	.61**	-												
23. Motivación deportiva - intrínseca experimental	-.30**	.26**	.25**	.12	.38**	.07	.18**	.14**	.19**	-.00	-.15**	.02	.02	.08	.00	.18**	.08	.58**	.81**	.90**	.61**	.74**	-											
24. Motivación deportiva - extrínseca conseguir cosas	-.31**	.29**	.30**	.13	.35**	.13**	.22**	.17**	.19**	.02	-.14**	-.00	.03	.03	-.02	.25**	.06	.48**	.85**	.96**	.61**	.87**	.80**	-										
25. Motivación deportiva - extrínseca regulación identificada	-.14**	.39**	.34**	.30**	.30**	.19**	.32**	.29**	.30**	.16**	.01	.21**	.14**	.14**	.15**	.13**	.01	.18**	.34**	.74**	.52**	.83**	.44**	.54**	.48**	.56**	-							
26. Motivación deportiva - extrínseca introyectada	-.15**	.37**	.28**	.25**	.28**	.24**	.37**	.22**	.35**	.25**	.12**	.18**	.18**	.17**	.23**	.00	.19**	.26**	.67**	.40**	.81**	.39**	.35**	.36**	.56**	.52**	-							
27. Motivación deportiva - extrínseca regulación externa	-.15**	.37**	.28**	.25**	.28**	.24**	.37**	.22**	.35**	.25**	.12**	.18**	.18**	.17**	.23**	.00	.19**	.26**	.67**	.40**	.81**	.39**	.35**	.36**	.56**	.52**	-							
28. Motivación deportiva - no motivación	-.15**	.37**	.18**	.34**	.16**	.31**	.39**	.32**	.34**	.34**	.19**	.33**	.34**	.17**	.28**	-.13**	.30**	-.13**	.35**	.05	.38**	.08	.03	.03	.20**	.33**	.43**	-						

** La correlación es significativa en el nivel 0.01 (bilateral).

* La correlación es significativa en el nivel 0.05 (bilateral).



4. DISCUSIÓN

Los objetivos de este estudio fueron: a) analizar las diferencias de sexo en la dependencia al ejercicio físico, la regulación emocional, el afecto, la motivación de práctica e identidad deportiva, b) y analizar las percepciones de los sujetos en relación de la dependencia al ejercicio físico, la regulación emocional, el afecto, la motivación de práctica e identidad deportiva en relación con el ciclo de vida.

En primer lugar, en el análisis de diferencias de sexo en la dependencia al ejercicio físico se ha encontrado que los hombres puntúan más alto que las mujeres en todas las escalas excepto en la abstinencia. En la actualidad no hay consenso en los diferentes estudios sobre las diferencias de sexo. Alcaraz- Ibañez et al. (2022) afirman que los hombres muestran niveles más altos de dependencia al EF que las mujeres. En cambio, otros expertos (Pierce et al., 1997) mencionan que las mujeres son más dependientes. Otros autores como Cabrita et al. (2018) y Magee et al., (2016) no encontraron diferencias de sexo. Al hilo de esta afirmación, en el presente estudio confirmamos esta consideración en el caso del síndrome de abstinencia, dado que se ha hallado que las mujeres puntúan más alto que los hombres en estos síntomas.

Tanto en hombres como en mujeres, los síntomas más frecuentes de la dependencia al EF fueron la continuidad y la reducción de otras actividades. La presión emocional por la práctica del EF relacionado con la reducción y/o modificación de actividades, tales como por ejemplo agendas laborales, planes familiares o de ocio por la propia acción de realizar EF se ha identificado como un estresor que influye y puede crear interferencias en la

vida personal, social y laboral de los sujetos. Similares resultados obtuvieron Lassner et al. (2022) en un estudio donde analizaron a 72 mujeres maratonianas. Al respecto, Szabo et al. (2018) manifestaron que los síntomas más frecuentes en su estudio fueron la falta de control y las consecuencias negativas referidos al daño físico, psicológico y social. Asimismo, la cantidad de EF realizado para aliviar o evitar los síntomas de abstinencia con mayor frecuencia en este caso en las mujeres, desencadena emociones negativas y estados de inquietud y rumiación, explicando así la relación entre la dependencia al EF y el afecto negativo (Lassner et al. (2022).

En cuanto al afecto, las mujeres puntuaron significativamente más alto que los hombres en afecto negativo. Se ha comprobado que los factores personales podrían provocar un acercamiento hacia la dependencia al EF como estrategia reguladora de estados de ánimo negativos. Tal y como afirman algunos autores, el EF puede utilizarse para regular las emociones y compensar los déficits de regulación (Bernstein y McNally, 2017). Una de las diferencias significativas que se ha identificado es que las mujeres el tiempo de la práctica de EF la perciben como su momento, momento de reencontrarse consigo mismas y la perciben como evasión. Dicho esto, se puede considerar que las mujeres practican EF para regular el afecto negativo. Mostrando conformidad con las aportaciones que hacen Lichtenstein et al. (2018), el hecho de que el EF sea percibida como la única forma eficaz de hacer frente a un estado de ánimo negativo o de encontrar tiempo para estar a solas, puede conducir exaltación de estos estados de ánimo en situaciones en las que el individuo se ve limitado a la práctica del ejercicio.



En este estudio ha sido relevante la diferencia en los motivos por la práctica deportiva entre mujeres y hombres. Los síntomas que anteriormente se han mencionado están ligados al caso de las mujeres, en este caso siendo el motivo principal la vía de escape. En cambio, en los hombres, lo que les mueve para la práctica del EF es la competición y el objetivo de mejorar las marcas personales. Los hombres muestran mayor predisposición para la práctica de EF por motivos en gran medida inherentes a la propia actividad (Rodrigues et al., 2022). Los hallazgos de este estudio van acordes con los expertos mencionados, ya que, los hombres en ningún momento mencionaron la necesidad de tener su momento. Se referían al deporte como una actividad que forma parte de su vida de manera muy importante y consideran el EF para el desarrollo de habilidades, mejora de las marcas o la competición. Por lo tanto, se sugiere que los hombres practican EF impulsados por un interés asociado al deporte, y en cambio en las mujeres la práctica de EF se vincula con la regulación emocional. Al respecto, Sicilia et al. (2018) mencionan que la presencia de la motivación extrínseca introyectada es de las más importantes en el fenómeno del desarrollo de la dependencia al EF. Estos resultados aportan a la literatura novedades en cuanto a la diferencia de sexo y al motivo de práctica de EF.

Los sujetos de ambos sexos consideran el hábito deportivo como una forma de vida en el cual los acontecimientos diarios están condicionados por los requerimientos que tiene una planificación deportiva. El deporte lo viven más que una mera actividad física, según ellos, es un estilo de vida, son valores, son actitudes y son comportamientos. Al respecto, se ha hallado que los hombres se

identifican con el EF más fuertemente que las mujeres. El hecho de identificarse estrechamente con el EF lleva consigo el aislamiento psicosocial y un sentido restrictivo de la personalidad (Pummell et al., 2008). Estas limitaciones pueden interferir en la vida social, laboral y familiar de las personas perjudicando así su bienestar psicológico y social (Berczik et al., 2012). Acorde con las aportaciones de Burke y Stets (2009) la percepción de identidad que el sujeto presenta con el EF ayudara a comprender el significado que el EF tiene para la persona y en consecuencia se entenderá la relación entre la dependencia al EF y la identidad con el EF en el individuo (Allegre et al., 2007). Respecto a las diferencias de sexo, hasta el momento no se han encontrado diferencias en la identidad con el EF (Modrono et al., 2010; Cabrita et al., 2018) por lo que este estudio aporta datos novedosos respecto a la identidad al EF y diferencias de sexo.

La relación del “sexo y EF” fue la segunda categoría más repetida entre las mujeres. Ellas se refirieron a la categoría “sexo y EF” relacionándolo con los comentarios que reciben como mujeres-deportistas. Aquí se observó que los roles de cuidado están arraigados al sexo femenino tal y como afirma Tobio (2012). En cambio, los hombres se limitaron a expresar las diferencias de los motivos de práctica que observaban a su alrededor. La perspectiva de los hombres va acorde con las conclusiones de Alcaraz-Ibañez et al. (2022) al definir los patrones de EF caracterizados a cada sexo, es decir, la práctica de las mujeres se caracteriza por utilizar el EF como medio para la mejora de la salud y el control del estado de ánimo entre otras y la de los hombres por pasar considerable cantidad de tiempo en la actividad, haciendo ejercicio con mayor volumen/intensidad de lo previsto etc.



En segundo lugar, los expertos afirman que la influencia de la edad es determinante en el desarrollo de la dependencia al EF, a mayor edad se detecta menor riesgo a la dependencia al EF (Allegre et al., 2007). En cambio, en este estudio se ha observado que la edad no es tan determinante como el ciclo de vida de las personas. Especialmente en las mujeres, hay un hito antes de ser madres a después. Los hombres en general no suelen experimentar cambios relevantes en cuanto a la práctica del EF a raíz de la paternidad, pero las mujeres suelen aumentar la presencia del EF en sus vidas después de la maternidad con el motivo de encontrar un espacio para ellas. En este caso se ha encontrado que la edad es un factor limitante para los hombres en cuanto al rendimiento deportivo. En cambio, las mujeres mencionan como factor limitante, el ciclo menstrual, sobre todo la menopausia, ligada a la edad. Hasta el momento, los autores de este estudio no han encontrado literatura que haga referencia al factor de la maternidad-paternidad en relación a la dependencia al EF.

Finalmente, este estudio no está exento de limitaciones, siendo el estudio transversal no se pueden hacer relaciones causales y los resultados no son generalizables a otros deportes ni a perfiles más jóvenes. Para futuros estudios sería recomendable replicar el estudio en deportistas jóvenes de manera longitudinal y así poder controlar el desarrollo de la dependencia al EF durante diferentes momentos de la vida deportiva.

5. CONCLUSIONES

Este estudio aporta a la literatura científica aspectos psicológicos y sociales para la futura construcción de un modelo explicativo de la dependencia al EF. Se ha identificado que

la regulación emocional, el afecto negativo, la identidad con el EF y la motivación deportiva son factores que intervienen en el desarrollo de la dependencia al EF como las variables sociodemográficas edad y sexo.

Se han mostrado diferencias en los síntomas específicos de la dependencia al EF en los hombres y las mujeres, las cuales pueden emplearse para identificar los pensamientos y creencias desadaptativos específicos y aplicarlas en las intervenciones terapéuticas individualizadas. Las diferencias percibidas por los/as deportistas de diferentes sexos ayuda a comprender la realidad de su vida diaria y de su relación con el deporte.

RECONOCIMIENTOS

Agradezco a la Dra. Alazne Mújica por la ayuda en la construcción y conducción de los grupos de discusión y por actuar como amiga crítica.

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- Alcaraz-Ibáñez, M., Aguilar-Parra, J. M., y Álvarez-Hernández, J. F. (2018). Exercise addiction: Preliminary evidence on the role of psychological inflexibility. *International Journal of Mental Health and Addiction*, 16(1), 199–206. <https://doi.org/10.1007/s11469-018-9875-y>
- Alcaraz-Ibáñez, M., Paterna, A., Griffiths, M.D., Demetrovics, Z., y Sicilia, A. (2022). Gender-related differences in self-reported problematic exercise symptoms: A systematic review and meta-analysis. *Psychology of Sport & Exercise* 63, 1-9. <https://doi.org/10.1016/j.psychsport.2022.102280>



- Alcaraz-Ibáñez, M., Sicilia, A., Dumitru, D.C., Paterna, A., y Griffiths, M.D. (2019). Examining the relationship between fitness-related self-conscious emotions, disordered eating symptoms, and morbid exercise behavior: An exploratory study. *Journal of Behavioral Addictions*, 8(3), 603–612. <https://doi.org/10.1556/2006.8.2019.43>
- Allegre, B., Therme, P. y Griffiths, M. (2007). Individual factors and the context of physical activity in exercise dependence: A prospective study of 'ultra-marathoners'. *International Journal of Mental Health and Addiction*, 5, 233–243. <https://doi.org/10.1007/s11469-007-9081-9>
- American Psychiatric Association. (2013). *Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders (5ª ed.)*. Arlington, VA: Autor.
- Anderson, D. F. y Cychosz, C. M. (1994). Development of an Exercise Identity Scale. *Perceptual and Motor Skills*, 78, 747–751.
- Balaguer, I., Castillo, I., y Duda, J.L. (2007). Propiedades psicométricas de la Escala de Motivación Deportiva en deportistas españoles. *Revista Mexicana de Psicología*, 24, 197–207.
- Berczik, K., Szabo, A., Griffiths, M.D., Kurimay, T., Kun, B., Urban, R., y Demetrovics, Z. (2012). Exercise addiction: symptoms, diagnosis, epidemiology, and etiology. *Substance Use & Misuse*, 47(4), 403–417. <https://doi.org/10.3109/10826084.2011.639120>
- Bericat, E. (1998). *La integración de los métodos cuantitativo y cualitativo en la investigación social. Significado y medida*. Ariel.
- Bernstein, E.E., y McNally, R.J. (2017). Acute aerobic exercise helps overcome emotion regulation deficits. *Cognition and Emotion*, 31(4), 834–843. <https://doi.org/10.1080/02699931.2016.1168284>
- Burke, P. y Stets, J. (2009). *Identity theory*. Oxford Press.
- Cabrera, T., Rosado, A., De la Vega, R., y Serpa, S. (2018). Identidad atlética y características del atleta como predictor de la dependencia al ejercicio. *Revista de Psicología del Deporte*, 27 (2), 99–106.
- Colledge, F., Cody, R., Buchner, U.G., Schmidt, A., Pühse, U., Gerber, M., Wiesbeck, G., Lang, U.E., y Walter, M. (2020). Excessive exercise—a meta-review. *Frontiers in Psychiatry*, 11, 1–15. <https://doi.org/10.3389/fpsy.2020.521572>
- Denzin, N.K., y Lincoln, Y.S. (2012). *El campo de la investigación cualitativa: Manual de investigación cualitativa (Vol. 1)*. Editorial Gedisa.
- Dreier, M.J., Coniglio, K., y Selby, E.A. (2021). Mapping features of pathological exercise using hierarchical-dimensional modeling. *International Journal of Eating Disorders*, 54(3), 422–432. <https://doi.org/10.1002/eat.23406>
- Downs, D. S., Hausenblas, H. A., y Nigg, C. R. (2004). Factorial validity and psychometric examination of the exercise dependence scale-revised. *Measurement in Physical Education and Exercise Science*, 8(4), 183–201. https://doi.org/10.1207/s15327841m-pee0804_1
- Dumitru, D.C., Dumitru, T., y Maher, A.J. (2018). A systematic review of exercise addiction: examining gender differences. *Journal of Physical Education and Sport*, 18(3), 1738–1747. <https://doi.org/10.7752/jpes.2018.03253>
- Egorov, A.Y., y Szabo, A. (2013). The exercise paradox: An interactional model for a clearer conceptualization of exercise addiction. *Journal of Behavioral Addictions*, 2(4), 199–208. <https://doi.org/10.1556/JBA.2.2013.4.2>
- Fetters, M.D., Curry, L.A., y Creswell, J.W. (2013). Achieving integration in mixed methods designs—principles and practices. *Health services research*, 48(6pt2), 2134–



2156. <https://doi.org/10.1111/1475-6773.12117>
- González-Cutre, D. y Sicilia, A. (2012). Motivation and Exercise Dependence: A Study Based on Self Determination Theory. *Physical Education, Recreation and Dance*, 83(2), 318-329. <https://doi.org/10.1080/02701367.2012.10599863>
- Gratz, K. y Roemer, L. (2004). Multidimensional Assessment of Emotional Regulation and Dysregulation: Development, Factor Structure, and Initial Validation of the Difficulties in Emotion Regulation Scale. *Journal of Psychopathology and Behavioral Assessment*, 26(1), 41-54. <https://doi.org/10.1023/B:JOBA.0000007455.08539.94>
- Griffiths, M.D. (2005). A 'components' model of addiction within a biopsychosocial framework. *Journal of Substance Use*, 10(4), 191-197. <https://doi.org/10.1080/14659890500114359>
- Hamer, M., Karageorghis, C. I. y Vlachopoulos, S. P. (2002). Motives for exercise participation as predictors of exercise dependence among endurance athletes. *Journal of Sports Medicine and Physical Fitness*, 42(2), 233-238.
- Hervás, G., y Jódar, R. (2008). Adaptación al castellano de la Escala de Dificultades en la Regulación Emocional. *Clínica y Salud*, 19(2), 139-156. <https://www.proquest.com/scholarly-journals/adaptación-al-castellano-de-la-escala/docview/2478033097/se-2>
- Horton, R. y Mack, D. (2000). Athletic identity in marathon runners: functional focus or dysfunctional commitment? *Journal of Sport Behavior*, 23(2), 101-119.
- Kamberelis, G., y Dimitriadis, G. (2005). *Focus Groups: Strategic Articulations of Pedagogy, Politics, and Inquiry*. In N. K. Denzin & Y. S. Lincoln (Eds.), *The Sage handbook of qualitative research* (pp. 887-907). Sage Publications Ltd.
- Kerr, J., Linder, J. y Blyden, M. (2007). *Exercise dependence*. London: Routledge. <https://doi.org/10.4324/9780203946794>
- Kun, B., Urbán, R., Szabo, A., Magi, A., Eisinger, A., y Demetrovics, Z. (2022). Emotion dysregulation mediates the relationship between psychological distress, symptoms of exercise addiction and eating disorders: A large-scale survey among fitness center users. *Sport, Exercise, and Performance Psychology*, 11(2), 198-213. <https://doi.org/10.1037/spy0000274>
- Lassner, A., Papazova, I., Pross, B., Scherr, J., Schoenfeld, J., Halle, M., Haller, B., Falkai, P., Hasan, A., y Roeh, A. (2022). Exercise addiction measured at a naturalistic marathon-event – associations of the EAI with the general level of functioning, affect and performance parameters. *International Journal of Sport and Exercise Psychology*, <https://doi.org/10.1080/1612197X.2022.2098357>
- Latorre Román, P. Á., Jiménez Obra, A., Párraga Montilla, J., y García Pinillos, F. (2016). Dependencia al ejercicio físico e insatisfacción corporal en diferentes deportes de resistencia y su relación con la motivación al deporte. *Revista de Psicología del Deporte*, 25(1), 113-120.
- Lichtenstein, M. B., Nielsen, R. O., Gudex, C., Hinze, C. J., y Jørgensen, U. (2018). Exercise addiction is associated with emotional distress in injured and non-injured regular exercisers. *Addictive Behaviors Reports*, 8, 33-39. <https://doi.org/10.1016/j.abrep.2018.06.001>
- López-Gómez, I., Hervás, G., y Vázquez, C. (2015). Adaptación de la "Escala de Afecto Positivo y Negativo" (PANAS) en una muestra general española. *Psicología Conductual*, 23(3), 529-548.
- Magee, C., Buchanan, I. y Barrie, L. (2016). Profiles of exercise dependence symptoms in ironman participants. *Psychology of*



- Sport and Exercise*, 24, 48-55. <https://doi.org/10.1016/j.psychsport.2016.01.005>
- Modrono, C., Guillen, F., y González, J.J. (2010). Análisis de las propiedades psicométricas de la versión española de la Exercise Identity Scale. *Revista Mexicana de Psicología*, 27 (1), 25-34.
- Parastatidou, I.S., Doganis, G., Theodorakis, Y., y Vlachopoulos, S. P. (2014). The mediating role of passion in the relationship of exercise motivational regulations with exercise dependence symptoms. *International Journal of Mental Health and Addiction*, 12(4), 406-419. <https://doi.org/10.1007/s11469-013-9466-x>
- Pelletier, L. G., Fortier, M. S., Vallerand, R. J., Tuson, K. M., Briere, N. M., y Blais, M. R. (1995). Toward a new measure of intrinsic motivation, extrinsic motivation, and amotivation in sports: The sport motivation scale (SMS). *Journal of Sport & Exercise Psychology*, 17, 35-53.
- Pierce, E.F., Rohaly, K.A. y Fritchley, B. (1997). Sex differences on exercise dependence for men and women in a marathon road race. *Perceptual Motor Skills*, 84, 991-994. <https://doi.org/10.2466/pms.1997.84.3.991>
- Pummell, B., Harwood, C. y Lavallee, D. (2008). Jumping to the next level: A qualitative examination of within-career transition in adolescent event riders. *Psychology of Sport and Exercise*, 9(4), 427-447. <https://doi.org/10.1016/j.psychsport.2007.07.004>
- Rodrigues, F., Moutao, J., Teixeira, D., Cid, L., y Monteiro, D. (2022). Examining exercise motives between gender, age and activity: A first-order scale analysis and measurement invariance. *Current Psychology*, 41(1), 112-125. <https://doi.org/10.1007/s12144-019-00560-y>
- Sellman, D. (2016). Behavioural health disorders rather than behavioural addictions. *Australian and New Zealand Journal of Psychiatry*, 50(8), 805-806. <https://doi.org/10.1177/0004867416655878>
- Sicilia, A., y González-Cutre, D. (2011). Dependence and Physical Exercise: Spanish Validation of the Exercise Dependence Scale-Revised (EDS-R). *The Spanish Journal of Psychology*, 14(1), 421-431. <https://doi.org/10.5209/rev>
- Sicilia, A., Alcaraz-Ibañez, M., Lirola, M.J., Burguenio, R., y Maher, A. (2018). Exercise motivational regulations and exercise addiction: The mediating role of passion. *Journal of Behavioral Addictions* 7(2), 482-492. <https://doi.org/10.1556/2006.7.2018.36>
- Szabo, A. (1995). The impact of exercise deprivation on well-being of habitual exercises. *Australian Journal of Science and Medicine in Sport*, 27(3), 68-75.
- Szabo, A., Demetrovics, Z., y Griffiths, M.D. (2018). *Morbid exercise behavior: Addiction or psychological escape?* In H. Budde, & M. Wegner (Eds.), *The exercise effect on mental health: Neurobiological mechanisms* (pp. 277-311). Routledge.
- Tobio, C. (2012). Cuidado e identidad de género. De las madres que trabajan a los hombres que cuidan. *Revista Internacional de Sociología*, 70(2), 399-422. <https://doi.org/10.3989/ris.2010.08.26>
- Watson, D., Clark, L. A., y Tellegen, A. (1988). Development and validation of brief measures of positive and negative affect: The PANAS scales. *Journal of Personality and Social Psychology*, 54(6), 1063-1070. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.54.6.1063>