

SINTOMATOLOGÍA PSICOLÓGICA Y REGULACIÓN EMOCIONAL BASADOS EN EL RIESGO DE ADICCIÓN AL EJERCICIO FÍSICO

Leticia Olave¹, Gema Aonso-Diego², Patricia Macía³, Janire Momeñe², Ana Estévez² e Itziar Iruarrizaga¹

1. Universidad Complutense de Madrid · 2. Universidad de Deusto, España · 3. Universidad del País Vasco

01 INTRODUCCIÓN Y OBJETIVO

Adicción al ejercicio (AE): práctica excesiva y compulsiva de ejercicio físico con consecuencias negativas. Sin reconocimiento diagnóstico (no incluida en el DSM-5) y con componentes nucleares comunes a otras adicciones (Griffiths, 2005).

Prevalencia y diferencias entre hombres y mujeres: 1–3% en población general; diferencias de género en su expresión (rendimiento/muscularidad vs. control de peso/imagen corporal).

Regulación emocional como proceso clave: la AE podría funcionar como estrategia desadaptativa para reducir el malestar emocional, vinculándose con mayor psicopatología desde una perspectiva transdiagnóstica.

OBJETIVO

Analizar la sintomatología psicológica como variable mediadora entre la regulación emocional y la AE, examinando posibles diferencias por género mediante un modelo de ecuaciones estructurales.

02 MÉTODO

1662

Practicantes de ejercicio físico

17–61

Años
(M = 21.08, SD = 6.61)

81.46

Mujeres

PRÁCTICA DE EJERCICIO

En gimnasio: 56.9%	Fuera del gimnasio: 43.1%
1.92 días/semana	1.77 días/semana
0.92 h/día	0.92 h/día

— Diseño no experimental, correlacional y transversal; muestreo no probabilístico. Estudiantes de la Universidad Complutense de Madrid; no atletas recreativos ni profesionales (McKinney et al., 2019).

— Declaración de Helsinki; aprobación del Comité de Ética e Investigación UCM (CE_20250410_36_SAL).

INSTRUMENTOS

EAI — Terry et al. (2004); Sicilia-Camacho et al. (2013).
SA-45 — Davison et al. (1997); Sandín et al. (2009).
DERS — Gratz & Roemer (2004); Hervás y Jódar (2008).

03 RESULTADOS

Sintomatología psicológica y AE

Mayor sintomatología (depresión, ansiedad, sensibilidad interpersonal, hostilidad, somatización y obsesión-compulsión) al aumentar la gravedad de la AE (todos $p < .001$).

Regulación emocional y AE

Mayores dificultades de regulación emocional (no aceptación, falta de control, interferencia diaria y puntuación total) a mayor gravedad de AE, con el grupo con riesgo en cabeza.

Diferencias por género

Los hombres presentan mayor AE; las mujeres muestran mayores dificultades de regulación emocional y mayor ansiedad y somatización (grupos asintomático y sintomático). Sin diferencias de género en el grupo con riesgo de AE.

MODELO ESTRUCTURAL (MG-SEM)

Ajuste aceptable e invariante entre géneros



Sin asociación directa significativa entre regulación emocional y AE

Efecto mediador: la relación entre dificultades de regulación emocional y AE es indirecta, a través de la sintomatología psicológica (efecto indirecto significativo en ambos géneros).

04 CONCLUSIÓN

Sintomatología psicológica y regulación emocional: la AE se asocia con mayor sintomatología psicológica y mayores dificultades de regulación emocional.

Diferencias de género: los hombres presentan mayor AE, mientras que las mujeres muestran mayores dificultades de regulación emocional, más ansiedad y somatización. Estas diferencias no son consistentes en todos los niveles de gravedad de AE.

Papel mediador de la sintomatología psicológica entre la regulación emocional y la AE, de forma similar en hombres y mujeres.

Limitaciones: diseño, muestra, instrumentos. **Implicaciones prácticas:** papel de la regulación emocional y diferencias de género.