



ADICCIÓN AL DEPORTE: ¿Moda postmoderna o problema sociosanitario?

Virginia Antolin*, Jesús J. de la Gándara**, Isabel García*** y Alicia Martín****.

*Enfermera y psicóloga. Alumna de Tercer Ciclo de doctorado, UBU

**Jefe del Servicio de Psiquiatría, Complejo Asistencial de Burgos,
Profesor Colaborador de PETRA, UBU.

***Profesora titular del Área de Personalidad, Evaluación
y Tratamientos psicológicos, UBU.

****Psicólogo de ESM, Complejo Asistencial de Burgos.

Resumen: En la sociedad actual el deporte forma parte del estilo de vida. Podría considerarse que es uno de los rasgos típicos de la postmodernidad. La práctica deportiva va más allá del mero ejercicio físico saludable o el espectáculo de la competición, para convertirse en una costumbre social, una actividad lúdica y un comportamiento ritualizado casi de obligado cumplimiento. En ocasiones, y bajo el pretexto de lo saludable o lúdico, puede llegar a convertirse en una actividad excesiva o compulsiva, cayendo en el abuso o la dependencia, como ocurre con muchas otras adicciones comportamentales o sociales. En este artículo se analizan las características psicológicas y psicopatológicas del abuso o adicción al deporte, y se revisan los métodos de evaluación que se han utilizado en los trabajos publicados. Asimismo se propone la primera escala española para la evaluación del uso excesivo o adictivo del deporte, que actualmente esta en fase de estudio de validación.

Palabras clave: deporte, postmodernidad, ejercicio, exceso, dependencia.

Summary: In the current society sport is a way of life. It might think that it is one of the typical features of the postmodernity. The sports practice goes beyond the mere physical healthy exercise or the spectacle of the competition, to turn into a social custom, a playful activity and a ritualized behavior almost of obliged fulfillment. In occasions, and under the pretext of the healthy or playful thing, it can be an excessive or compulsive activity, falling down in the abuse or the dependence, since it happens with many other social or behavioral addictions. In this paper we are analyzed the psychological and psychopathological characteristics of the abuse or addiction to the sport, and there are checked the methods of evaluation that have been in use in the published works. Likewise one proposes the first Spanish scale for the evaluation of the excessive or addictive use of the sport, that nowadays this one in phase of study of validation.

Key words: sport, postmodernity, exercise, excessive, dependence.

Introducción

El deporte es muy importante en la vida de los seres humanos postmodernos. No sólo como diversión y espectáculo, sino como acti-

vidad humana saludable y placentera. Sin embargo, en ocasiones cobra una excesiva importancia en la persona que lo realiza y puede llegar a convertirse en un problema



cuando del uso y disfrute se pasa al abuso y al sufrimiento. Esto ocurre cuando se atraviesa la línea entre lo normal y lo patológico llegando a lo que denominamos “adicción al deporte”. La persona “adicta” sufre compulsión a realizar ejercicio, siente la necesidad y tiene el deseo de realizarlo aunque ello conlleve un deterioro físico, o comprometa sus relaciones afectivas, o de pareja, o llegue a tener problemas con los amigos y familiares, e incluso a eludir compromisos laborales.

En este sentido, se podría considerar la adicción al ejercicio físico o deporte como un problema psicosocial y sanitario, que habría que analizarlo en el contexto de una Teoría Social del Deporte y de las Emociones que podría englobarse en la Psicología Humanística (Maguire, 1991).

Impacto del deporte en la sociedad

El deporte esta inmerso en los diferentes ámbitos de la vida como son el trabajo, la educación y el ocio. Se busca con el deporte el desarrollo como personas y la construcción del ego, que alguien ha denominado “*egobuilding*” (Lipovetky 1994). También se busca el perfeccionamiento del cuerpo físico, la belleza, el desarrollo mental, la inteligencia o la creatividad. A su vez el ejercicio genera alegría y buen humor y sirve para amortiguar el estrés acumulado a lo largo del día, liberando tensiones.

En el ámbito educativo, las universidades y los centros escolares utilizan el deporte con el propósito de facilitar el desarrollo motriz, intelectual y personal de las personas, ayudando a crecer y a desarrollarse como seres humanos adultos y maduros y promoviendo el alcance de una vida estable y en armonía. En el mundo laboral, cada vez más empresas utilizan el deporte para fomentar una buena comunicación entre sus miembros y facilitar el trabajo en equipo, limpio y constante. El espíritu de equipo y de superación mejora las relaciones inter-

personales y la comunicación entre los trabajadores fomentando una actitud positiva, promocionando la salud en su lugar de trabajo (PSLT), estimulando un estilo de vida activo, favoreciendo el buen humor, la concentración y un mejor liderazgo. De hecho, en algunas empresas, del Departamento de Recursos Humanos depende un departamento o servicio deportivo. En la sociedad, el deporte en general suele ser un fenómeno de masas. La publicidad, la TV, los sponsor, los ídolos, los grandes acontecimientos deportivos... mueven una gran masa social. Más que el deporte en sí mismo, lo que motiva es el espectáculo, el show de las estrellas, el ranking deportivo. La gente acude al propio campo a disfrutar viendo jugar a su equipo existiendo una identificación con el éxito del grupo o con el jugador admirado, hasta tal punto que usan términos apelativos familiares, y se apropian de los resultados, no ganó ni perdió sino que ganamos y perdimos. Su inclusión en el ámbito de la moda es también evidente. Los diseñadores incluyen un estilo en sus colecciones, el “casual”, con aires deportivos. El deporte es un fenómeno estudiado desde múltiples ámbitos del conocimiento, como la medicina, la sociología, la psicología, la pedagogía..., siendo estas utilizadas para ofrecer logros y técnicas de mejora, apoyo, tratamiento o prevención de algunas patologías y problemáticas asociadas (prevención y tratamiento de la osteoporosis, obesidad, hipertensión arterial, enfermedades coronarias, en el desarrollo muscular en niños y adolescentes, depresiones, etc.).

Un giro en la mentalidad deportiva

A partir de la segunda mitad del siglo XX se deja de concebir el deporte anexionado a la moralidad con fines educativos para dar paso a una era postmoralista, narcisista y hedonista. Lipovetsky, filósofo francés analiza en su libro “*El crepúsculo del deber*” las opiniones de diversos algunos autores que definieron el deporte con estos fines. Entre ellos el viejo Kant (1724–1804), que ya advirtió que la gimnasia se



concibe como un deber del hombre hacia sí mismo que lo “...*aleja de la molicie y perfecciona sus facultades corporales*”. La herencia de Kant se verá plasmada en Turnen de Jhan quién elevó el deporte a la categoría de regenerador de la juventud y agente de educación moral. Asimismo Coubertin, recuperando y valorando las ideas de Arnold, consideró al deporte como una escuela de moralidad que cultiva el gusto por la lucha, el sentido del esfuerzo, la solidaridad y el desinterés.

Hoy en día nos encontramos con una enorme variedad de formas de hacer ejercicio, deportes a la carta, donde deportes “rey” se disgregan dando lugar a otros sucedáneos o híbridos, como son el speening, el gap, el training, el step-tone... Aunque todos con un mismo fin, dirigirse a la culturización narcisista del propio cuerpo. Los deportes de riesgo son cada vez más demandados, la escalada, el paracaidismo, el barranquismo, el hidrospeed..., como una manera de encontrar sensaciones extremas y de tensión, una forma de ponerse a prueba, de vencer la resistencia y de ponerse en contacto con la naturaleza. Esto produce un sentimiento muy placentero, divertido, intensifica las sensaciones vitales y conecta a individuos. El logro de altos retos produce sensaciones de satisfacción elevadas. Este espíritu aventurero y enérgico favorece el crecimiento físico y psicológico del ser humano.

Como Nietzsche sugirió, en toda hazaña deportiva hay algo de voluntad de poder, un acto de superación de sí mismo que habla de uno “*en gran estilo*”. En el dominio del deporte se logra unir la potencia, el estilo, el dominio de sí y la belleza gestual, considerándose un arte total donde se une el esfuerzo muscular, la calidad formal de los juegos, los gestos y la perfección estética de los comportamientos. Desde la Inglaterra del siglo XIX y, sobre todo a comienzos del siglo XX, se difundió el deporte de alto rendimiento o de élite. Los cuáles ejercen sobre los individuos, por un lado, unas funciones internas como: la lucha, la fatiga, la emo-

ción, la victoria, la resistencia y, por otro lado, unas funciones externas como: servir de modelo a otros individuos, desarrollar unos valores esenciales para el éxito en la sociedad o tener una gran afluencia social.

El exceso en el deporte: del uso al abuso

La práctica continua de ejercicio intenso puede desembocar en preocupación excesiva, obsesión o compulsión. Resulta difícil establecer los límites en los que la práctica deportiva empieza a ser perjudicial. Por ello nace la necesidad de investigar cuáles son los criterios que diferencian el uso, del abuso y la dependencia, así como cuáles son los factores causales, predisponentes o complicaciones del mismo. Su ubicación nosológica se ha realizado en el ámbito de lo obsesivo-compulsivo (Yates, 1991), o bien en terreno de los procesos adictivos (DeCoverley, 1987), pero en todos los casos con profundas controversias, siendo esta última acepción conceptual la más apoyada.

Para comprender como se llega a ser dependiente hay que saber que se pasa por las siguientes fases (Gándara y cols, 1999):

1. *Apetitiva*: se prueba algo y te gusta.
2. *Ejecutiva*: se aprende y se repite
3. *De saciedad*: se abusa hasta la saturación.
4. *De abstinencia*: se intenta abandonar pero vence a la voluntad.
5. *De adaptación*: en el que el ejercicio puede mantenerse, estabilizarse, agravarse o abandonarse.

Han sido muchas las investigaciones realizadas con objeto de ofrecer una explicación causal de los trastornos de dependencia social o comportamental. Una posible explicación viene dada por los estudios fisiológicos en los cuales se ha podido constatar que el hecho de hacer ejercicio intenso y de forma regular produce la liberación de ciertas sustancias en el organismo como son los opioides endógenos que ocasionan dependencia. Otras alternativas explican



que la tolerancia a las catecolaminas circulantes puede llevar a la dependencia de los efectos estimulantes a estas sustancias. También la aparición de síntomas de retirada cuando se cesa en la práctica del ejercicio sirvió de apoyo a la potencialidad adictiva al ejercicio. Lo más reciente y plausible es la estimulación de los circuitos dopaminérgicos asociados a la sensación de placer y refuerzo conductual.

Las explicaciones psicológicas expresan que el deportista se ve recompensado por la mejora de la salud física, por el aumento del estado de ánimo, de las relaciones sociales, de la autoestima y de la confianza en uno mismo llevando al individuo a correr el riesgo de abusar del deporte y desencadenando un proceso que actúa de forma similar al consumo de drogas cuando es utilizado de forma continua. Resulta también necesario, desde la psicología, hablar de motivación tanto intrínseca como extrínseca. Los motivos intrínsecos están relacionados con la percepción individual y necesidad interna de diversión, de placer y los extrínsecos con la lucha por la fuerza, la búsqueda del éxito, la gran audiencia del espectáculo y el crecimiento social y esperado de los practicantes. Bouet, psicólogo deportivo francés, dijo que el ejercicio se practica de una manera proporcional al placer que de él se derive. La adicción al deporte por tanto se manifiesta por tres características: dependencia, tolerancia y abstinencia. En el primer caso hablamos del estado placentero que produce la realización del ejercicio: en el segundo, de la necesidad de ir aumentando en frecuencia o intensidad para alcanzar la misma sensación gratificante, llevando a un aumento sin control de la actividad física y, en tercer lugar aparecen una serie de síntomas de retirada como son el agotamiento, la fatiga, la depresión, la soledad, la debilidad y la irritabilidad.

Las exigencias sociales y la culturización hacia el cuerpo esbelto nos dirigen a plantearnos una problemática actual importante, como es la anorexia y la bulimia nerviosa. En la actualidad, sabemos que las personas con trastornos en la

alimentación llevan asociado una dependencia al ejercicio pero pocos son los estudios que invierten el proceso y consideran que la adicción al deporte está ligada a problemas de alimentación. Hoy en día, además, se habla de otro tipo de adicciones como la vigorexia, la preocupación excesiva por la imagen corporal, el malestar con el propio cuerpo, el ejercicio físico excesivo, la preocupación por las dietas ricas en hidratos de carbono y en proteínas, bajas en grasa, la ingesta de anabolizantes y hormonas.

Asociado a la excesiva obsesión por el ejercicio encontramos el dopaje, que comienza a ser algo habitual entre los aficionados y no sólo entre los deportistas de elite. Los controles anti-doping, las encuestas, el control específico del estado corporal y las sanciones disciplinarias crecen con el fin de lograr la seguridad de las personas y preservar la esencia del deporte. Se procura conseguir competiciones justas y por un deporte limpio. Intentando evitar la transformación de los atletas en máquinas.

Dependencia al ejercicio: estudios anteriores.

La dependencia fue considerada por primera vez por Baekeland en 1970, quién investigó, en individuos que participaban habitualmente en ejercicios, los patrones del sueño y las reacciones psicológicas al ejercicio y a su privación, observando que durante el no ejercicio aparecía una alteración del patrón del sueño; aumento de ansiedad y tensión sexual y aumento de la necesidad de estar con otras personas (Baekeland, 1970). En ese mismo año 1976, tras haber estudiado a corredores de grandes distancias, Glasser se refiere a ella como adicción positiva, para posteriormente junto a Sachs y Pargman (1979, 1984) utilizar el término adicción a correr (Arbinaga F., 2004) y finalmente, De Coverley hablará de Exercise Dependence (De Coverley, 1987).

Glasser describió algunos efectos que observó cuando los deportistas dejaban de

Gracias por visitar este Libro Electrónico

Puedes leer la versión completa de este libro electrónico en diferentes formatos:

- HTML(Gratis / Disponible a todos los usuarios)
- PDF / TXT(Disponible a miembros V.I.P. Los miembros con una membresía básica pueden acceder hasta 5 libros electrónicos en formato PDF/TXT durante el mes.)
- Epub y Mobipocket (Exclusivos para miembros V.I.P.)

Para descargar este libro completo, tan solo seleccione el formato deseado, abajo:

