

	MACROPROCESO DE APOYO	CÓDIGO: AAAr113
	PROCESO GESTIÓN APOYO ACADÉMICO	VERSIÓN: 3
	DESCRIPCIÓN, AUTORIZACIÓN Y LICENCIA DEL REPOSITORIO INSTITUCIONAL	VIGENCIA: 2017-11-16
		PAGINA: 1 de 6

26.

FECHA	Miércoles , 25 de julio de 2018
--------------	---------------------------------

Señores
UNIVERSIDAD DE CUNDINAMARCA
 BIBLIOTECA
 Ciudad

UNIDAD REGIONAL	Extensión Soacha
TIPO DE DOCUMENTO	Trabajo De Grado
FACULTAD	Ciencias Del Deporte Y La Educación Física
NIVEL ACADÉMICO DE FORMACIÓN O PROCESO	Pregrado
PROGRAMA ACADÉMICO	Ciencias del Deporte y La Educación Física.

El Autor(Es):

APELLIDOS COMPLETOS	NOMBRES COMPLETOS	No. DOCUMENTO DE IDENTIFICACIÓN
Duque Arevalo	Edgar Felipe	1030630129
Lombana Peña	Sebastian	1023935426
Patiño Sierra	Karen Ximena	1147687734

Diagonal 18 No. 20-29 Fusagasugá – Cundinamarca
 Teléfono (091) 8281483 Línea Gratuita 018000976000
 www.ucundinamarca.edu.co E-mail: info@ucundinamarca.edu.co
 NIT: 890.680.062-2

*Documento controlado por el Sistema de Gestión de la Calidad
 Asegúrese que corresponde a la última versión consultando el Portal Institucional*

	MACROPROCESO DE APOYO	CÓDIGO: AAAr113
	PROCESO GESTIÓN APOYO ACADÉMICO	VERSIÓN: 3
	DESCRIPCIÓN, AUTORIZACIÓN Y LICENCIA DEL REPOSITORIO INSTITUCIONAL	VIGENCIA: 2017-11-16
		PAGINA: 2 de 6

Director(Es) y/o Asesor(Es) del documento:

APELLIDOS COMPLETOS	NOMBRES COMPLETOS
Benítez Ortíz	José Antonio

TÍTULO DEL DOCUMENTO
Escala de medición para detectar la adicción al ejercicio en deportistas de 23 a 53 años pertenecientes a la Federación Colombiana de Fisiculturismo y Fitness.

SUBTÍTULO (Aplica solo para Tesis, Artículos Científicos, Disertaciones, Objetos Virtuales de Aprendizaje)

TRABAJO PARA OPTAR AL TÍTULO DE: Aplica para Tesis/Trabajo de Grado/Pasantía
Profesional En Ciencias Del Deporte y la Educación Física

AÑO DE EDICION DEL DOCUMENTO	NÚMERO DE PÀGINAS
28/05/2018	28

DESCRIPTORES O PALABRAS CLAVES EN ESPAÑOL E INGLÉS (Usar 6 descriptores o palabras claves)	
ESPAÑOL	INGLÉS
1.adiccion al ejercicio	
2.fisicoculturismo	
3.psicologia del deporte	
4.musculatura	
5.gimnasio	
6.Hipertrofia	

Diagonal 18 No. 20-29 Fusagasugá – Cundinamarca
Teléfono (091) 8281483 Línea Gratuita 018000976000
www.ucundinamarca.edu.co E-mail: info@ucundinamarca.edu.co
NIT: 890.680.062-2

*Documento controlado por el Sistema de Gestión de la Calidad
Asegúrese que corresponde a la última versión consultando el Portal Institucional*

	MACROPROCESO DE APOYO	CÓDIGO: AAAr113
	PROCESO GESTIÓN APOYO ACADÉMICO	VERSIÓN: 3
	DESCRIPCIÓN, AUTORIZACIÓN Y LICENCIA DEL REPOSITORIO INSTITUCIONAL	VIGENCIA: 2017-11-16
		PAGINA: 3 de 6

RESUMEN DEL CONTENIDO EN ESPAÑOL E INGLÉS
(Máximo 250 palabras – 1530 caracteres, aplica para resumen en español):

El fisiculturismo como deporte de alto rendimiento, encierra aspectos nutricionales, físicos, médicos y psicológicos, los cuales son fundamentales para potenciar su rendimiento deportivo; esta investigación pretende determinar los aspectos psicológicos de los deportistas, tomando principalmente la variable de la adicción o dependencia al ejercicio, presente en los deportistas durante la preparación. Para determinar la dependencia en estos deportistas es necesario tener en cuenta indicadores como la abstinencia, la ansiedad, la tolerancia y la carencia de control, los cuales tomaremos como referencia para crear una escala con base a la Escala de Adicción General Ramón y Cajal, para el diagnóstico de la adicción al ejercicio en nuestros deportistas, y así, el rendimiento de los deportistas no se vea afectado y pueda ser controlada, dando lugar a un aporte desde las ciencias del Deporte y la Educación Física.

AUTORIZACION DE PUBLICACIÓN

Por medio del presente escrito autorizo (Autorizamos) a la Universidad de Cundinamarca para que, en desarrollo de la presente licencia de uso parcial, pueda ejercer sobre mí (nuestra) obra las atribuciones que se indican a continuación, teniendo en cuenta que, en cualquier caso, la finalidad perseguida será facilitar, difundir y promover el aprendizaje, la enseñanza y la investigación.

En consecuencia, las atribuciones de usos temporales y parciales que por virtud de la presente licencia se autoriza a la Universidad de Cundinamarca, a los usuarios de la Biblioteca de la Universidad; así como a los usuarios de las redes, bases de datos y demás sitios web con los que la Universidad tenga perfeccionado una alianza, son:
Marque con una "X":



MACROPROCESO DE APOYO	CÓDIGO: AAAr113
PROCESO GESTIÓN APOYO ACADÉMICO	VERSIÓN: 3
DESCRIPCIÓN, AUTORIZACIÓN Y LICENCIA DEL REPOSITORIO INSTITUCIONAL	VIGENCIA: 2017-11-16
	PAGINA: 4 de 6

AUTORIZO (AUTORIZAMOS)	SI	NO
1. La reproducción por cualquier formato conocido o por conocer.	X	
2. La comunicación pública por cualquier procedimiento o medio físico o electrónico, así como su puesta a disposición en Internet.	X	
3. La inclusión en bases de datos y en sitios web sean éstos onerosos o gratuitos, existiendo con ellos previa alianza perfeccionada con la Universidad de Cundinamarca para efectos de satisfacer los fines previstos. En este evento, tales sitios y sus usuarios tendrán las mismas facultades que las aquí concedidas con las mismas limitaciones y condiciones.	X	
4. La inclusión en el Repositorio Institucional.	X	

De acuerdo con la naturaleza del uso concedido, la presente licencia parcial se otorga a título gratuito por el máximo tiempo legal colombiano, con el propósito de que en dicho lapso mi (nuestra) obra sea explotada en las condiciones aquí estipuladas y para los fines indicados, respetando siempre la titularidad de los derechos patrimoniales y morales correspondientes, de acuerdo con los usos honrados, de manera proporcional y justificada a la finalidad perseguida, sin ánimo de lucro ni de comercialización.

Para el caso de las Tesis, Trabajo de Grado o Pasantía, de manera complementaria, garantizo(garantizamos) en mi(nuestra) calidad de estudiante(s) y por ende autor(es) exclusivo(s), que la Tesis, Trabajo de Grado o Pasantía en cuestión, es producto de mi(nuestra) plena autoría, de mi(nuestro) esfuerzo personal intelectual, como consecuencia de mi(nuestra) creación original particular y, por tanto, soy(somos) el(los) único(s) titular(es) de la misma. Además, aseguro (aseguramos) que no contiene citas, ni transcripciones de otras obras protegidas, por fuera de los límites autorizados por la ley, según los usos honrados, y en proporción a los fines previstos; ni tampoco contempla declaraciones difamatorias contra terceros; respetando el derecho a la imagen, intimidad, buen nombre y demás derechos constitucionales. Adicionalmente, manifiesto (manifestamos) que no se incluyeron expresiones contrarias al orden público ni a las buenas costumbres. En consecuencia, la responsabilidad directa en la elaboración, presentación, investigación y, en general, contenidos de la Tesis o Trabajo de Grado es de mí (nuestra) competencia exclusiva, eximiendo de toda responsabilidad a la Universidad de Cundinamarca por tales aspectos.

Sin perjuicio de los usos y atribuciones otorgadas en virtud de este documento, continuaré (continuaremos) conservando los correspondientes derechos patrimoniales sin modificación o restricción alguna, puesto que, de acuerdo con la legislación colombiana aplicable, el presente es un acuerdo jurídico que en ningún



MACROPROCESO DE APOYO	CÓDIGO: AAar113
PROCESO GESTIÓN APOYO ACADÉMICO	VERSIÓN: 3
DESCRIPCIÓN, AUTORIZACIÓN Y LICENCIA DEL REPOSITORIO INSTITUCIONAL	VIGENCIA: 2017-11-16
	PAGINA: 5 de 6

caso conlleva la enajenación de los derechos patrimoniales derivados del régimen del Derecho de Autor.

De conformidad con lo establecido en el artículo 30 de la Ley 23 de 1982 y el artículo 11 de la Decisión Andina 351 de 1993, “*Los derechos morales sobre el trabajo son propiedad de los autores*”, los cuales son irrenunciables, imprescriptibles, inembargables e inalienables. En consecuencia, la Universidad de Cundinamarca está en la obligación de RESPETARLOS Y HACERLOS RESPETAR, para lo cual tomará las medidas correspondientes para garantizar su observancia.

NOTA: (Para Tesis, Trabajo de Grado o Pasantía):

Información Confidencial:

Esta Tesis, Trabajo de Grado o Pasantía, contiene información privilegiada, estratégica, secreta, confidencial y demás similar, o hace parte de la investigación que se adelanta y cuyos resultados finales no se han publicado.

SI ___ NO _x_.

En caso afirmativo expresamente indicaré (indicaremos), en carta adjunta tal situación con el fin de que se mantenga la restricción de acceso.

LICENCIA DE PUBLICACIÓN

Como titular(es) del derecho de autor, confiero(erimos) a la Universidad de Cundinamarca una licencia no exclusiva, limitada y gratuita sobre la obra que se integrará en el Repositorio Institucional, que se ajusta a las siguientes características:

a) Estará vigente a partir de la fecha de inclusión en el repositorio, por un plazo de 5 años, que serán prorrogables indefinidamente por el tiempo que dure el derecho patrimonial del autor. El autor podrá dar por terminada la licencia solicitándolo a la Universidad por escrito. (Para el caso de los Recursos Educativos Digitales, la Licencia de Publicación será permanente).

b) Autoriza a la Universidad de Cundinamarca a publicar la obra en formato y/o soporte digital, conociendo que, dado que se publica en Internet, por este hecho circula con un alcance mundial.

c) Los titulares aceptan que la autorización se hace a título gratuito, por lo tanto, renuncian a recibir beneficio alguno por la publicación, distribución, comunicación pública y cualquier otro uso que se haga en los términos de la presente licencia y de la licencia de uso con que se publica.

d) El(Los) Autor(es), garantizo(amos) que el documento en cuestión, es producto de mi(nuestra) plena autoría, de mi(nuestro) esfuerzo personal intelectual, como



MACROPROCESO DE APOYO	CÓDIGO: AAAr113
PROCESO GESTIÓN APOYO ACADÉMICO	VERSIÓN: 3
DESCRIPCIÓN, AUTORIZACIÓN Y LICENCIA DEL REPOSITORIO INSTITUCIONAL	VIGENCIA: 2017-11-16
	PAGINA: 6 de 6

consecuencia de mi (nuestra) creación original particular y, por tanto, soy(somos) el(los) único(s) titular(es) de la misma. Además, aseguro(aseguramos) que no contiene citas, ni transcripciones de otras obras protegidas, por fuera de los límites autorizados por la ley, según los usos honrados, y en proporción a los fines previstos; ni tampoco contempla declaraciones difamatorias contra terceros; respetando el derecho a la imagen, intimidad, buen nombre y demás derechos constitucionales. Adicionalmente, manifiesto (manifestamos) que no se incluyeron expresiones contrarias al orden público ni a las buenas costumbres. En consecuencia, la responsabilidad directa en la elaboración, presentación, investigación y, en general, contenidos es de mí (nuestro) competencia exclusiva, eximiendo de toda responsabilidad a la Universidad de Cundinamarca por tales aspectos.

e) En todo caso la Universidad de Cundinamarca se compromete a indicar siempre la autoría incluyendo el nombre del autor y la fecha de publicación.

f) Los titulares autorizan a la Universidad para incluir la obra en los índices y buscadores que estimen necesarios para promover su difusión.

g) Los titulares aceptan que la Universidad de Cundinamarca pueda convertir el documento a cualquier medio o formato para propósitos de preservación digital.

h) Los titulares autorizan que la obra sea puesta a disposición del público en los términos autorizados en los literales anteriores bajo los límites definidos por la universidad en el “Manual del Repositorio Institucional AAAM003”

i) Para el caso de los Recursos Educativos Digitales producidos por la Oficina de Educación Virtual, sus contenidos de publicación se rigen bajo la Licencia Creative Commons: Atribución- No comercial- Compartir Igual.



j) Para el caso de los Artículos Científicos y Revistas, sus contenidos se rigen bajo la Licencia Creative Commons Atribución- No comercial- Sin derivar.



Nota:

Si el documento se basa en un trabajo que ha sido patrocinado o apoyado por una entidad, con excepción de Universidad de Cundinamarca, los autores garantizan que se ha cumplido con los derechos y obligaciones requeridos por el respectivo contrato o acuerdo



MACROPROCESO DE APOYO
PROCESO GESTIÓN APOYO ACADÉMICO
DESCRIPCIÓN, AUTORIZACIÓN Y LICENCIA DEL
REPOSITORIO INSTITUCIONAL

CÓDIGO: AAAr113
VERSIÓN: 3
VIGENCIA: 2017-11-16
PAGINA: 7 de 8

contrato o acuerdo.

La obra que se integrará en el Repositorio Institucional, está en el(los) siguiente(s) archivo(s).

Nombre completo del Archivo Incluida su Extensión (Ej. PerezJuan2017.pdf)	Tipo de documento (ej. Texto, imagen, video, etc.)
Escala de medición para detectar la adicción al ejercicio en deportistas de 23 a 53 años pertenecientes a la Federación Colombiana de Fisiculturismo y Fitness.pdf	Texto
2.	
3.	
4.	

En constancia de lo anterior, Firmo (amos) el presente documento:

APELLIDOS Y NOMBRES COMPLETOS	FIRMA (autógrafa)
Duque Arevalo Edgar Felipe	Edgar Felipe Duque Arevalo
Lombana Peña Sebastian	SEBASTIAN LOMBANA PEÑA
Patiño Sierra Karen Ximena	KAREN XIMENA PATIÑO SIERRA.

12.1.50



Universidad de Cundinamarca – Extensión Soacha-
Facultad de Ciencias del Deporte y Educación Física
Programa de Ciencias del Deporte y la Educación Física

Escala de medición para detectar la adicción al ejercicio en deportistas de 23 a 53 años pertenecientes a la Federación Colombiana de Fisiculturismo y Fitness.

Edgar Felipe Duque Arévalo

Karen Ximena Patiño Sierra

Sebastián Lombana Peña

Universidad de Cundinamarca

(Extensión Soacha)

Programa de ciencias del deporte y la educación física

Soacha

2018



Universidad de Cundinamarca – Extensión Soacha-
Facultad de Ciencias del Deporte y Educación Física
Programa de Ciencias del Deporte y la Educación Física

Cuartilla Proyecto de Grado Dos Profundización del Entrenamiento deportivo.

Datos de los estudiantes

Nombres y Apellidos. Karen Ximena Patiño Sierra
Código. 713213187

Nombres y Apellidos. Sebastián Lombana Peña
Código. 713212142

Nombres y Apellidos. Edgar Felipe Duque Arévalo
Código. 713212125

Escala de medición para detectar la adicción al ejercicio en deportistas de 23 a 53 años pertenecientes a la Federación Colombiana de Fisiculturismo y Fitness.

Resumen

El fisiculturismo como deporte de alto rendimiento, encierra aspectos nutricionales, físicos, médicos y psicológicos, los cuales son fundamentales para potenciar su rendimiento deportivo; esta investigación pretende determinar los aspectos psicológicos de los deportistas, tomando principalmente la variable de la adicción o dependencia al ejercicio, presente en los deportistas durante la preparación. Para determinar la dependencia en estos deportistas es necesario tener en cuenta indicadores como la abstinencia, la ansiedad, la tolerancia y la carencia de control, los cuales tomaremos como referencia para crear una escala con base a la Escala de Adicción General Ramón y Cajal, para el diagnóstico de la adicción al ejercicio en nuestros deportistas, y así, el rendimiento de los deportistas no se vea afectado y pueda ser controlada, dando lugar a un aporte desde las ciencias del Deporte y la Educación Física.

Palabras clave: adicción al ejercicio, fisicoculturismo, psicología del deporte, musculatura, gimnasio, hipertrofia.



Measurement scale to detect exercise addiction in athletes from 23 to 53 years old belonging to the Colombian Federation of Bodybuilding and Fitness.

Abstract

Bodybuilding as a high performance sport, contains nutritional, physical, medical and psychological aspects, which are essential to enhance their sporting performance; This research aims to determine the psychological aspects of athletes, taking mainly the variable of addiction or exercise dependence, present in athletes during preparation. To determine the dependence on these athletes, it is necessary to take into account indicators such as abstinence, anxiety, tolerance and lack of control, which we will use as a reference to create a scale based on the Ramón y Cajal General Addiction Scale. the diagnosis of the addiction to exercise in our athletes, and thus, the performance of athletes is not affected and can be controlled, resulting in a contribution from the Sports and Physical Education sciences.

Key words: exercise dependence, bodybuilding, sports psychology.

Introducción

Cada vez son más las personas asociadas al ejercicio o al entrenamiento que presentan algún tipo de adicción, causando una enfermedad que tiene un alto contenido psicológico y físico, en el cual, aumenta la tendencia a los excesos con relación a la intensidad y frecuencia de los entrenamientos para lograr un mayor desarrollo muscular. (Apuntes de psicología.com)

El problema de la adicción radica cuando los deportistas entrenan continuamente y en efecto el organismo se adecua a dicho estímulo, lo que causa un proceso psíquico y físico que hace necesario aumentar el entrenamiento. (Apuntes de psicología.com)

Dependiendo del objetivo del deportista y de la categoría donde quiere participar, existe una “delgada línea entre lo que se puede alcanzar y lo que se desea alcanzar”(Fernandez, 2016). Actualmente existen más de 30 categorías entre hombres y mujeres, que varían según la edad, el peso y la talla de los participantes, así como los lineamientos de cada una de ellas. Para la preparación física se maneja la misma metodología para todas las categorías (volumen y definición) dentro de la cual también se tiene en cuenta algunos aspectos alimentarios que van desde el tipo de alimento hasta sus cantidades, en este orden de ideas, “se calcula que la preparación demanda cuatro meses, pero el fisicoculturismo no es un deporte de un momento; es un estilo de vida” (Fernandez, 2016).

Al hacer un contraste descriptivo (Fernandez, 2016), menciona que:
Desde afuera: tandas de hombres y mujeres toman la escena. Los hombres, con el torso desnudo. Las mujeres, en bikini. Todos roseados en un aceite que hace relucir sus cuerpos,



muchos de ellos hasta desproporcionados. Bíceps inmensos, pectorales salientes, espaldas amplias, que culminan en cinturas más bien finas. Los participantes desfilan hasta que se detienen frente al jurado. En ese momento, condensan su musculatura, traban cada uno de sus músculos, que parecen estar por reventar, para impresionar a los jueces. El que lo ve, desde el desconocimiento se pregunta ¿Por qué llevar el cuerpo hasta ese límite?

Desde adentro: tandas de hombres y mujeres toman la escena. Los hombres, con el torso desnudo. Las mujeres, en bikini. Todos ellos buscan el desarrollo máximo de sus cuerpos, tanto en volumen como en definición de su musculatura, sin por eso renunciar al canon estético. Los fisicoculturistas o simplemente culturistas pretenden retomar una cultura milenaria de adoración al cuerpo humano, tomando como modelo ciertos héroes de la mitología griega; tal es el caso Hércules. Cuando exponen su físico de cara al jurado, hay un trasfondo y una motivación que los moviliza.

Teniendo en cuenta la contextualización del deporte y la revisión bibliográfica, se evidencia que la mayor parte de los estudios encontrados son de investigaciones internacionales hechas en España y dentro de ellos, encontramos un estudio donde participaron 116 deportistas varones, 64 (55.17%) eran considerados como noveles en el entrenamiento de musculación y 52 sujetos (44.83%) eran competidores, allí los fisicoculturistas competidores han mostrado, de forma significativa, mayores puntuaciones en todas las dimensiones de la escala, salvo en la dimensión de tolerancia y se pudo constatar que aquellos sujetos que suelen quedarse a entrenar más tiempo del que tenían previsto, o que suelen sentirse mal los días que no entrenan, que han intentado bajar el nivel de entrenamiento y no lo han conseguido, o quienes suelen sentirse mal tras compararse físicamente con otros compañeros de gimnasio, tienden a mostrar valores superiores tanto en la puntuación total como en la mayoría de las dimensiones de la escala.

Con base al anterior estudio, diseñamos una escala de medición propia, para detectar la adicción en fisicoculturistas colombianos. Esta escala se estructura bajo cuatro aspectos psicológicos (abstinencia, tolerancia, carencia de control y ansia) que serán evaluados mediante un cuestionario que consta de quince preguntas donde se calificara cada aspecto de 0 a 10, para expresar su estado, teniendo en cuenta que 0 es Totalmente en desacuerdo y 10 es Totalmente de acuerdo. Por esta razón, tomamos como referencia el artículo titulado Dependencia del ejercicio en fisicoculturistas competidores evaluada mediante la Escala de Adicción General Ramón y Cajal, para lograr diseñar una propuesta mucho más precisa.

Esta investigación pretende determinar los aspectos psicológicos de los deportistas, tomando principalmente la variable de la adicción o dependencia al ejercicio, presente en los deportistas durante la preparación. Para determinar la dependencia en estos deportistas, como ya se menciono anteriormente, se tiene en cuenta los indicadores (la abstinencia, la ansiedad, la tolerancia y la carencia de control), los cuales se toman como referencia de la Escala de Adicción General Ramón y Cajal para crear una escala propia, que busca determinar la adicción al ejercicio en nuestros deportistas y prevenir la adicción como aporte desde las ciencias del Deporte y la Educación Física.



Planteamiento de problema

El fisiculturismo ha logrado tener mayor acogida en los últimos años a nivel mundial, incrementando el número de competidores y competencias que rodean la federación internacional de fisiculturismo y fitness, lo que puede conllevar a los excesos y a la mala utilización del gimnasio, que por la búsqueda de conseguir un mayor desarrollo muscular, terminan generando comportamientos de adicción al ejercicio y desequilibrios físico-psicológico, que generan una dependencia aún más dificultosa, la cual atenta contra la calidad de vida de quienes lo practiquen, es por esto, que se le ha dado la importancia al mejoramiento de los procesos metodológicos que abarcan los aspectos físicos y psicológicos de los deportistas.

Por otro lado, en nuestro país no se encontraron estudios relacionados para prevenir la adicción al ejercicio y mucho menos que este dirigida a competidores de fisiculturismo. Al hacer la revisión bibliográfica en la investigación, solo se encontraron estudios enfocados a la problemática de la dependencia al ejercicio o intentos de aproximación a ella, que generan aportes teóricos, más no prácticos.

También se encontró que los fisiculturistas Colombianos, no son conscientes de la importancia de la psicología aplicada al deporte que hoy en día se logra evidenciar dentro de los equipos multidisciplinarios de las diferentes modalidades deportivas, el cual, ha desarrollado una tendencia que puede generar adicción al ejercicio sin ser detectada.

Identificando esta necesidad en la preparación del deportista y desde el estudio de las ciencias del deporte, surge la interrogante: **¿Cómo prevenir la adicción al ejercicio en el fisiculturismo Colombiano desde la preparación?**

Justificación

Teniendo en cuenta la anterior interrogante, y que la continuidad de la práctica causa comportamientos adictivos, que acarrearán consecuencias sobre la salud del deportista, este proyecto busca generar conciencia a los competidores de fisiculturismo generando un equilibrio entre la preparación física y psicológica, que resultan relevantes dentro de sus preparaciones competitivas, ya que son determinantes en los resultados de los eventos a participar.

Es por esto, que con facilidad los deportistas superan los límites que exponen las posibilidades físicas y psicológicas de cada uno de ellos; así como lo afirma (Fernandez, 2016) : “la obsesión por lograr la musculatura más pronunciada lleva a tomar decisiones que atentan contra la salud”, por lo tanto, nosotros como profesionales en el deporte buscamos contrarrestar ese efecto, promoviendo la salud en los competidores y beneficiando a los futuros deportistas.



Objetivo General

Detectar la adicción al ejercicio en fisiculturistas Colombianos, a partir de una escala de medición diseñada por los investigadores con base a los 4 aspectos de la Escala de Adicción General Ramón y Cajal, haciendo un aporte desde las ciencias del deporte y la educación física que permita mostrar los indicadores psicológicos y las recomendaciones para la prevención de la adicción al ejercicio.

Objetivos Específicos

- Diseñar una escala de medición propia con base a la Escala de Adicción General Ramón y Cajal.
- Aplicar la escala a los fisiculturistas Colombianos pertenecientes a la Federación Colombiana de Fisicoculturismo y Fitness.
- Determinar los aspectos psicológicos con mayor incidencia en los deportistas.
- Crear recomendaciones a partir de los indicadores psicológicos con mayor incidencia, para prevenir la adicción al ejercicio como criterio interdisciplinario.

Antecedentes

Según la investigación realizada en la UCAM Universidad Católica San Antonio de Murcia – España, Departamento de Ciencias de la Actividad Física y del Deporte - Facultad de Deporte, en el 2015 por los autores Cristina Reche García, Alejandro Martínez Rodríguez y Francisco J. Ortín Montero, cuyo título es **Dependencia al ejercicio físico e indicadores del estado de ánimo en deportistas universitario**; tiene por objetivo, conocer la prevalencia de la dependencia al ejercicio físico en deportistas universitarios; analizar las diferencias en función del sexo, modalidad deportiva y tiempo de entrenamiento. Además, analizar su relación y sensibilidad con los estados de ánimo. Tiene una muestra de 255 estudiantes (212 hombres y 43 mujeres) con edades comprendidas entre los 18 y 43 años ($M = 21,25$; $DT = 4,28$). Se administró la versión española de la “Escala de Dependencia del Ejercicio- Revisada” (EDS-R; Sicilia y González, 2011) y el Profile of Mood States (POMS; McNair, Lorr y Droppleman, 1971). Los resultados mostraron una dependencia al ejercicio físico representada en un 6% de los participantes del estudio, sin diferencias estadísticamente significativas en función del sexo o modalidad deportiva. En cuanto al tiempo de entrenamiento sí aparecieron diferencias, siendo los que presentaban alta dedicación los que presentaban mayores síntomas de dependencia al ejercicio físico, frente a los que presentaban una dedicación saludable. La dependencia al ejercicio se relacionó con un perfil del estado de ánimo de tensión, depresión, cólera, fatiga y debilidad. De acuerdo a estos resultados se puede identificar características del proceso de dependencia al ejercicio e indicadores psicológicos que permiten detectar signos del trastorno, mediante la



evaluación psicológica durante los períodos de entrenamiento, para prevenir el desarrollo completo del problema.

Por otro lado, una investigación titulada: **Predictores de la adicción en atletas veteranos españoles**, la cual fue publicada en el año 2016 por los autores Francisco Ruiz Juana, Antonio Zarauz, fundación universitaria Konrad Lorenz, tiene por objetivo, por un lado, en obtener los niveles de adicción al entrenamiento, motivación, ansiedad, satisfacción intrínseca, percepción y creencias sobre las causas del éxito en su deporte; Por otro, se pretendió analizar la predicción de las diferentes dimensiones de la adicción de los participantes por el resto de constructos psicológicos considerados. Tiene una muestra de 401 atletas veteranos españoles de ambos sexos especialistas en las diversas pruebas de pista y se consiguieron valiosos datos descriptivos en todos los constructos psicológicos analizados; el análisis regresivo mostró unos resultados donde la subescala positiva de la adicción se podría predecir por puntuar alto en los constructos más deseables y positivos analizados, en concordancia con la hipótesis, mientras que las subescalas negativas lo fueron por puntuar alto en los menos deseables y positivos. Por lo anterior, se concluye que: la adicción en estos atletas está más cerca de un sano compromiso con su práctica deportiva que de las dimensiones negativas de la adicción.

Una investigación hecha en la Universidad de Huelva (España) en el año 2004, cuyo título es **Dependencia del ejercicio** del autor Félix Arbinaga Ibarzábal, del Dpto. de Psicología, tiene por objetivo analizar el fenómeno de la dependencia en el ejercicio, por medio de una breve revisión del constructo sobre dependencia del ejercicio, donde a lo largo del trabajo se deja constancia de las principales líneas de trabajo en cada una de las hipótesis explicativas y se mencionan los criterios operativos que han venido a definirse para analizar este fenómeno; allí se llega a la conclusión donde se considera que la hipótesis que va ganando terreno en la explicación del fenómeno es aquella basada en el análisis de la dependencia al ejercicio como proceso adictivo. En este sentido, se ve oportuno incrementar y consolidar los trabajos que permitan confirmarla como hipótesis explicativa; dando lugar a su catalogación como fenómeno nosológico (fenómenos patológicos) dentro de las dependencias comportamentales.

Por otro lado, en una investigación titulada **Niveles de adicción al ejercicio corporal en personas fisicoculturistas** en el 2012 por los autores José Alonso Andrade Salazar, Stefanía García Castro, Camila Remicio Zambrano, Stywear Villamil Buitrago de la Universidad de San Buenaventura, Convenio Universidad San Martín. Sede Ibagué. Colombia, tiene por objetivo principal determinar el nivel de adicción en relación al ejercicio corporal presente en 30 fisicoculturistas varones y mujeres que asisten al Gimnasio Comfatolima de la ciudad de Ibagué, para lo cual se aplicó la Escala de Adicción General Ramón y Cajal (Ramos, San Sebastián y Madoz, 2001). El estudio de investigación es cuantitativa descriptiva con diseño descriptivo de corte transversal, cuyos resultados



indican que un 73.3% presenta niveles medios de adicción al ejercicio y el 26.7% tiene niveles altos, sin diferencias significativas entre varones y mujeres, asimismo los rangos de edad con mayores porcentajes de adicción fueron entre los 20 a 32 años y 33 a 45 años, así, al analizar los resultados ellos encuentran que la búsqueda de un aspecto físico fuerte en los fisicoculturistas, se convierte en una vía de acceso a la satisfacción de otras necesidades psicológicas, como también en una respuesta a las exigencias estructurales de su entorno social.

En una investigación realizada esta vez en Venezuela en el 2014 por los autores Kamela del Carmen Baute Monasterio, Liliana Josefina Castillo, Marioly Carolina Rivero Reyes, Jesús Manuel Guerrero Alcedo, Adriana Isabel Lucena Torrellas de la Universidad Centroccidental Lisandro Alvarado, cuyo título es **Relación entre perfeccionismo multidimensional y dependencia al ejercicio en población masculina**, tiene por objetivo, determinar la relación entre el perfeccionismo multidimensional y la dependencia al ejercicio físico en población masculina, con una muestra de 56 participantes de tres centros de ejercicios físicos de la ciudad de Barquisimeto- Venezuela. Se aplicó la Escala revisada de Dependencia al ejercicio (EDS-R) y la Escala multidimensional del Perfeccionismo (MPS). Se realizó un análisis de correlación, se encontró una relación positiva entre el perfeccionismo en su dimensión socialmente prescrito con la dependencia al ejercicio ($r = .32$ $p = .015$). Los resultados muestran que las personas que cumplen las expectativas de los demás para no alcanzar el evaluó negativo son propensos a desarrollar dependencia al ejercicio.

Por consiguiente, una investigación realizada en España en el 2012 por los autores Cristina Ortiz García y Félix Arbinaga Ibarzabal, Valencia, cuyo título es **Dependencia y psicopatología en deportistas: un estudio piloto** tiene por objetivo, llevar a cabo un estudio piloto y analizar la existencia diferencial de psicopatología según el nivel de dependencia al ejercicio. El estudio tiene una muestra de 50 deportistas, donde se usa como instrumento de investigación la “Escala de Dependencia del Ejercicio (EDS-R)” de Downs, Hausenblas y Nigg (2004) y el SCL-90-R (Derogatis, 1975), los resultados obtenidos en la EDS-R fueron: no existen diferencias entre sexos y sólo aquellos que dicen tener un entrenador obtienen puntuaciones superiores, en la sub-escala Tiempo-Dedicado, frente a los que no lo tienen; los no federados, frente a los federados, obtienen puntuaciones más altas Falta de Control y Efectos Deseados, así como una mayor puntuación en Ansiedad-Fóbica y Psicoticismo. Tras el ANOVA son los Dependientes, frente a los Sintomáticos No Dependientes y los Asintomáticos, quienes obtienen mayores puntuaciones en todas las subescalas del SCL-90-R, salvo en Hostilidad y en la subescala Fóbicos sólo se presentan diferencias entre Dependientes y Asintomáticos. En conclusión, los dependientes muestran una mayor psicopatología y sería recomendable potenciar futuros estudios con muestras más amplias para ahondar en estas relaciones.



En otra investigación realizada en España en el 2010 cuyo título es **Adicción al deporte: el peligro de la sobredosis de ejercicio de los autores** Antolín Cernuda, V.; de la Gándara Martín, J.J.; García Alonso, I. tiene por objetivo es analizar el estado de la cuestión, sus características psicológicas y psicopatológicas, y elaborar un cuestionario que permita evaluar la adicción al ejercicio, así como establecer su fiabilidad y validez para su detección y manejo clínico. El estudio es exploratorio piloto a una muestra pequeña de 33, compuesta por 16 mujeres y 17 hombres, que contestaron de forma voluntaria el cuestionario, compuesto por 40 ítems sencillos de respuesta dicotómica, (NO; SI). Los resultados obtenidos fueron: en el 57,6% dedican menos de 8 horas semanales a practicar ejercicio, mientras que el 42,42% realizan más de 9 horas por semana. En cuanto a la edad, el 50% está comprendido entre 19 y 32 años, siendo el resto menor de 63 años. El 32,4% de los participantes realizan deportes individuales frente al resto que realizan deportes de equipo o ambos, no encontrándose grandes diferencias, en este sentido, en géneros ni edades. De los cuales llegaron a la conclusión donde se propone la primera escala española (SAS) para la detección de la adicción o dependencia al deporte, cuya fiabilidad y validez será analizada en estudios posteriores.

Por último, una investigación realizada en España en el 2007 cuyo título es **Dependencia del ejercicio en fisicoculturistas competidores evaluada mediante la escala de adicción general Ramón y Cajal** por los autores Arbinaga Ibarzábal, Félix; Caracuel Tubío, José Carlos, tiene como objetivo aportar datos que nos faciliten realizar una aproximación a la adicción al entrenamiento en un grupo de fisicoculturistas competidores del que hasta ahora no existía información en España. El estudio tiene una muestra de 116 sujetos varones que cumplieron la Escala de Adicción General Ramón y Cajal. De ellos, 64 (55.17%) eran considerados como noveles en el entrenamiento de musculación y 52 sujetos (44.83%) eran competidores, los resultados obtenidos fueron, los fisicoculturistas competidores han mostrado, de forma significativa, mayores puntuaciones en todas las dimensiones de la escala de adicción general (ansia: $t = 2.81$, $p = 0.006$; abstinencia: $t = 3.59$, $p = 0.000$; carencia de control: $t = 3.59$, $p = 0.000$; total: $t = 3.88$, $p = 0.000$), salvo en la dimensión de tolerancia ($t = 1.44$, $p = 0.153$). De igual modo, en el análisis de las variables relacionadas con el entrenamiento, se puede concluir que aquellos sujetos que suelen quedarse a entrenar más tiempo del que tenían previsto, o que suelen sentirse mal los días que no entrenan, que han intentado bajar el nivel de entrenamiento y no lo han conseguido, o quienes suelen sentirse mal tras compararse físicamente con otros compañeros de gimnasio, tienden a mostrar valores superiores tanto en la puntuación total como en la mayoría de las dimensiones de la escala.



Origen y arte del Fisicoculturismo

Desde la antigüedad, el cuerpo humano siempre ha sido un tema de belleza, de poder, de ser el más fuerte, de llegar más allá, de llegar más lejos, etc. Todo esto para ser impreso en un dibujo, figuras, pinturas y hasta en esculturas. Estos artistas buscaban la perfección y los detalles en sus obras, ya que esto significaba su sello auténtico. (Goire, 2013)

La relación del fisicoculturismo con el arte se asocia a la perfección de los más mínimos detalles, buscando una puesta en escena impecable y poder mostrar su obra terminada, es por esto, que el deportista que practica fisicoculturismo y fitness se le relaciona con un escultor o arquitecto de su propio cuerpo.

La Federación Internacional de Fisicoculturismo (IFBB, con sus siglas en inglés: (International Federation of BodyBuilding and Fitness) es una organización deportiva reconocida por el Global Association of International Sports Federations (GAISF) como única entidad internacional representativa del fisicoculturismo en el mundo. “Esta Organización fue creada en 1946 en Montreal, Canadá, por Ben Weider y Joe Weider.” (IFBB, 2016)

La IFBB se ha logrado expandir a nivel mundial, generando una masificación de la población aficionada, con relación a los deportistas que compiten en las diferentes modalidades a nivel profesional; iniciando en sus países y luego representando a los mismos en competencias internacionales, donde hoy en día se ha logrado incluir la modalidad de Fisicoculturismo Clásico dentro del circuito competitivo del Comité Olímpico Internacional (COI) (CSFF, 2017)

Dependencia del ejercicio y la sociedad

Hoy en día el ejercicio físico ha tenido una gran acogida por la sociedad, representando una sensación de bienestar que trae beneficios para la salud, es por esta razón, que la actividad física está muy bien vista dentro de las diferentes sociedades, tanto así, que no ven problema en entrenar varias veces sin falta y este exceso puede generar una dependencia que puede ser perjudicial. En la revista salud y drogas vol. 7, hablan de tres términos para determinar la dependencia: uno de ellos es la adicción al ejercicio, el cual usa como ejemplo la adicción al internet y a las compras; otro es determinado como trastorno obsesivo compulsivo, que tiene relación con la necesidad de ejercitarse y menciona los trastornos de la conducta alimentaria; por último se refiere a un trastorno de tipo cognitivo, donde el sujeto tiene una mala percepción de su imagen (Dismorfia Muscular) (Molina, 2007, pág. 292)

La práctica de actividad física ha aumentado, tras tantas enfermedades que a través de los años han venido apareciendo, como recurso para el acercamiento a la salud, sin embargo, como ya se ha afirmado anteriormente no siempre será beneficioso, puesto que todo en exceso es malo y podría convertirse en un grave problema al exceder sus límites.



Según una macro encuesta estadounidense se pudo observar que en los últimos años la insatisfacción corporal en los hombres se ha incrementado de un 15% desde 1972 a un 43% en 1997, y en el caso de las mujeres de un 25% a un 56% en el mismo periodo de tiempo. (Garner, 2016)

De acuerdo con lo anterior, este incremento de la insatisfacción corporal puede llevar a que el sujeto perciba incorrectamente su propia imagen, y por este motivo, la necesidad de aumentar las intensidades de sus entrenamientos y el aumento del número de sesiones, resulte ser perjudicial para la salud del deportista.

La dependencia, positiva o negativa

En el artículo de “la dependencia del ejercicio físico” hablan sobre una dependencia positiva y una negativa, donde la positiva va dirigida hacia el compromiso que representa la práctica al sujeto para mantenerse constante en la actividad física, y cuando se deja a un lado la práctica, no produce efectos de dolor, tristeza o frustración por tal motivo; por otro lado, mencionaban la dependencia del ejercicio físico, la cual hace referencia a la dependencia negativa y en este tipo de dependencia si aparecen efectos negativos como la culpa, la irritabilidad, la depresión y aparecen también aspectos psicológicos como el síndrome de abstinencia y la tolerancia.

Aspectos psicológicos de la dependencia del ejercicio

Relación entre la abstinencia y la tolerancia

Uno de los aspectos psicológicos que aparece dentro de la dependencia al ejercicio es el síndrome de abstinencia en aquellos sujetos dependientes cuando, por algún tipo de problema, tienen que dejar de practicarlo. Este síndrome, también conocido como síndrome de supresión, es el mismo que se produce con las drogas, pues a nivel psicológico los signos y síntomas son similares, describe el conjunto de trastornos físicos y psicológicos que presenta un sujeto con desarrollo de dependencia (en este caso, el ejercicio físico). (Domínguez)

Por consiguiente, la característica esencial de la abstinencia de sedantes, hipnóticos o ansiolíticos, es la presencia de un síndrome que aparece después del cese o la disminución del consumo al cabo de algunas semanas de uso regular. Este síndrome de abstinencia se caracteriza por dos o más síntomas que incluye hiperactividad autonómica (aumento de la frecuencia cardiaca, aumento de la frecuencia respiratoria, aumento de la tensión arterial, aumento de la temperatura y sudoración); temblor de manos, insomnio, ansiedad y náuseas, que se acompañan a veces de vómitos y agitación psicomotora. En el 20-30 % de los sujetos pueden aparecer crisis comiciales (crisis de epilepsias o convulsiones) de gran mal, si no se tratan los síntomas de abstinencia. En la abstinencia grave aparecen alucinaciones visuales, táctiles, auditivas e ilusiones. (Martínez, Martín, Valero, & Salguero, págs. 5-6)

Por otro lado, la tolerancia según (Domínguez) es un fenómeno que “se crea cuando algo te gusta mucho y te cebas con ello, porque con la “dosis” habitual no tienes bastante y



necesitas más. Tenemos en el cerebro una droga natural: las endorfinas, que se liberan para aliviar el sufrimiento que produce forzar tu cuerpo para progresar en el deporte. Una vez que has subido un peldaño más en tu forma física, estás más fuerte y ya no hay tanto sufrimiento, por tanto se liberan menos endorfinas. Si quieres volver a sentir las buenas sensaciones al final de o durante una salida fuerte con la bici, necesitas hacer más que la última vez. Y así se va incrementando cada día la intensidad. Pero el cuerpo llega un momento en que dice “basta”, y para entonces la mente ya ha saboreado mucha endorfina y se queda con ganas de más. Y por aquí también aparece el síndrome de abstinencia”.

El síndrome de la abstinencia es un fenómeno agudo que según (Irvin) está estrechamente ligado con la tolerancia; a partir de ellos se puede deducir que la abstinencia ocurre en el momento de interrumpir en este caso la práctica deportiva y/o preparación física del deportista la cual lleva realizando durante un tiempo prolongado de su preparación, generando trastornos que inciden en la aparición de la tolerancia, la cual se da en el momento en que aspectos psicológicos provocan dependencia en los deportistas hacia la práctica deportiva generando grandes déficits en su proceso de formación deportiva.

Carencia de control y Ansiedad

Otro aspecto que precisa la dependencia en deportistas es la carencia de control, encontramos que “cualquier trastorno adictivo es la falta de control” (Vega, 2015). Es por esto, que los deportistas con problemas de adicción, realizan ejercicio excesivo que pasa a ser descontrolado, en la medida que se genere este trastorno, que se puede convertir en un factor de riesgo.

Por otro lado, uno de los síntomas de abstinencia es la ansiedad, la ansiedad es un fenómeno normal que lleva al conocimiento del propio ser, que moviliza las operaciones defensivas del organismo, es base para el aprendizaje, estimula el desarrollo de la personalidad, motiva el logro de metas y contribuye a mantener un elevado nivel de trabajo y conducta. En exceso, la ansiedad es nociva, mal adaptativa, compromete la eficacia y conduce a las enfermedades. (Reyes, pag.10)

Es por ello en donde la ansiedad juega un papel importante en la práctica deportiva, si no se lleva hasta el límite de exceso; Practicar ejercicio de intensidad entre moderada y elevada tres veces a la semana durante 30-40 minutos puede reducir el nivel de ansiedad. 30-40 minutos de ejercicio moderado puede suponer, por ejemplo, ir caminando de forma rápida hasta el lugar de trabajo, o bajarse unas paradas antes del autobús y realizar a pie el último tramo de nuestro recorrido. Esta actividad, que podría convertirse en una práctica habitual y saludable para nuestro organismo, se puede complementar con un partido de baloncesto semanal con los amigos, o con una visita al gimnasio un par de veces a la semana, o con una tabla de ejercicios en casa mientras escuchamos nuestra música favorita. La idea principal que se pretende transmitir con estos ejemplos es que el ejercicio físico debe formar parte de nuestra vida cotidiana, y para ello nada mejor que intentar adaptarlo a nuestras necesidades y costumbres. Sólo de este modo conseguiremos practicarlo de forma regular. (Guillamòn, 2008).



Con lo anterior, se deduce que en momentos en donde no se tiene control sobre la ansiedad, es cuando se exceden los tiempos de entrenamiento, ocasionando una sobre carga de entrenamiento. Según La Asociación Médica Americana define al sobreentrenamiento como una condición fisiológica y psicológica que se manifiesta como un estado de deterioramiento de la disposición atlética, algunos dicen que es una especie de pereza y resentimiento hacia la rutina de entrenamiento, también se dice que dicho estado es crónico cuando la fatiga no desaparece por causa de falta de sueño.

A partir de lo anterior, se concluye que el sobreentrenamiento acarrea lesiones y estancamientos en el proceso de desarrollo deportivo, es allí, donde se debe tener prioridad y control sobre la dependencia que puedan presentar los deportistas, teniendo en cuenta la ansiedad como un factor principal de la abstinencia.

Propuesta Metodología

Fundamentación y enfoque

Este proyecto está fundamentado bajo un diseño descriptivo, el cual, “consiste en la caracterización de un hecho, fenómeno, individuo o grupo, con el fin de establecer su estructura o comportamiento. Los resultados de este tipo de investigación se ubican en un nivel intermedio en cuanto a la profundidad de los conocimientos se refiere. “(Arias, 2012, pág. 24); y un enfoque empírico-analítico de tipo cualitativo y cuantitativo.

Por lo tanto, la investigación se clasificara dentro de un estudio de medición de variables independientes donde el objetivo es “observar y cuantificar la modificación de una o más características en un grupo, sin establecer relaciones entre éstas. Es decir, cada característica o variable se analiza de forma autónoma o independiente. Por consiguiente, en este tipo de estudio no se formulan hipótesis, sin embargo, es obvia la presencia de variables. “(Arias, 2012, pág. 25)

Instrumento de investigación

Para detectar la adicción en los fisicoculturistas se tomará como base la Escala de Adicción General Ramón y Cajal, y a partir de ella diseñar una escala de medición propia. Esta escala se estructura bajo cuatro aspectos psicológicos tomados de la Escala de Adicción General de Ramón y Cajal (abstinencia, tolerancia, carencia de control y ansia) que serán evaluados mediante un cuestionario que consta de quince preguntas donde se calificara cada aspecto de 0 a 10, para expresar su estado, teniendo en cuenta que (0 es Totalmente en desacuerdo y 10 es Totalmente de acuerdo), donde se puede lograr una puntuación total entre 0 y 150 puntos. Por lo que, los resultados de la escala se han congregado en tres clases: adicción baja, de 0 a 49 puntos; adicción media, de 50 a 99 puntos; y adicción alta, cuando los valores oscilan entre los 100 y los 150 puntos.



Participantes y procedimiento

El instrumento de investigación se aplicará a un grupo de 50 deportistas vinculados a la Federación Colombiana de Fisiculturismo y Fitness (FCFC) los cuales participan en el circuito competitivo a nivel nacional e internacional de la Federación Internacional de Fisiculturismo y Fitness (IFBB), la cual autoriza el trabajo con los deportistas por medio de una carta que ellos mismos emiten, presentando su apoyo y respaldo a este proyecto. La recolección de esta información se hará vía virtual, ya que la mayoría de los deportistas residen fuera de Bogotá, se les solicita a cada deportista que realice la encuesta antes de su entrenamiento, buscando identificar los cuatro aspectos psicológicos anteriormente nombrados.

A partir de esto, se creará una categorización que determinará los indicadores por colores que influyen en la adicción al ejercicio en cada pregunta, y así, lograr establecer su respectiva recomendación a cada indicador, desde el punto de vista de nosotros como profesionales del deporte, con el fin de prevenir la dependencia al ejercicio en futuros deportistas como criterio interdisciplinario dentro de sus preparaciones.

Resultados

La muestra se compuso de 50 deportistas varones pertenecientes a la FCFC, los cuales participan en el circuito competitivo a nivel nacional e internacional de la Federación Internacional de Fisiculturismo y Fitness (IFBB), que oscilan dentro de las edades de 23 a 53 años de edad.

Encuesta

Se llevó a cabo la aplicación de una encuesta dirigida a cada uno de los deportistas pertenecientes a la FCFC, cuyo fin fue el de conocer el nivel de adicción de 50 de estos deportistas y medirlo a partir de un análisis tipo cuantitativo y cualitativo. Como tal, se procedió a aplicar un instrumento que fue construido a partir de cuatro aspectos psicológicos tomados de la Escala de Adicción General de Ramón y Cajal (abstinencia, tolerancia, carencia de control y ansia), cuyo desarrollo se hizo a la par de las necesidades detectadas durante el inicio de la etapa de diagnóstica para esta población.



Encuesta

Fecha: _____

Nombre: _____

Lugar y fecha de nacimiento: _____ Día: _____ Mes: _____

Año: _____

Categoría: _____

A continuación encontrara una serie de preguntas, por favor diligenciar y responder lo más sincera posible. Califique cada aspecto de 0 a 10, para expresar su estado, teniendo en cuenta que 0 es Totalmente en desacuerdo y 10 es Totalmente de acuerdo



Ansiedad		
1	Cuando mi cuerpo requiere descanso siento la necesidad de entrenar	
2	El entrenar me genera un estado de satisfacción	
3	Se siente intranquilo cuando no puedo entrenar	
4	Siento tranquilidad cuando entreno	
Abstinencia		
5	Tiene frecuentemente obstáculos en su vida cotidiana que le impidan dejar de entrenar	
6	Su motivación es variable dependiendo el día de entrenamiento	
7	Descuida aspectos de su vida por el entrenamiento	
8	Lo afecta a nivel físico y/o psicológico cuando suspende una sesión de entrenamiento	



Tolerancia	
9	Siento la necesidad de entrenar más tiempo de lo normal
10	La frecuencia de entrenamiento me afecta a nivel emocional o físico
11	Siento que no es suficiente el tiempo ni la frecuencia con la que entreno
Carencia de control	
12	Los problemas familiares afectan su ritmo de entrenamiento
13	Cuando siento la necesidad de entrenar tengo que hacerlo al instante
14	Si comienzo el entrenamiento no puedo parar de entrenar
15	El entrenamiento está por encima del estado de salud

Se realizó un contacto con los deportistas vía virtual, donde la aplicación de la encuesta se llevó a cabo antes del entrenamiento. Los resultados visualizados por pregunta determinan al costado derecho la puntuación para establecer el nivel de adicción de cada uno de los deportistas y en la parte inferior de la tabla determina la incidencia de cada pregunta para establecer los indicadores que fueron identificados por colores.

Tabla 1. Resultado de cada pregunta por deportista, puntuación y categorización por colores según la escala de adicción.



**Universidad de Cundinamarca – Extensión Soacha-
Facultad de Ciencias del Deporte y Educación Física
Programa de Ciencias del Deporte y la Educación Física**

Nombres Completos	Preguntas															Puntuación escala
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	
Alejandro Guerra	9	10	10	10	0	10	10	10	8	9	7	0	9	10	8	120
Alvaro Bocanegra	3	10	10	10	7	10	5	7	7	5	5	9	9	10	0	107
Alvaro Plazas Burgos	0	10	8	9	8	10	10	9	5	0	0	2	0	10	5	86
Andres Felipe Perez	0	6	7	8	10	7	1	2	3	0	0	9	0	3	0	56
Andres Portilla	0	8	9	9	7	9	8	10	3	1	0	9	1	8	0	82
Andres Soler	9	10	9	9	0	0	10	10	10	9	9	0	9	10	7	111
Andres Valenzuela	6	8	10	9	5	2	0	6	2	1	0	6	3	10	3	71
Andrey Caro	4	10	10	10	6	10	4	5	6	4	6	6	6	10	2	99
Angel Bermudez	8	10	10	10	1	10	10	9	9	9	8	1	9	10	9	123
Brayan Cardona	2	9	9	10	7	10	6	5	5	2	2	9	7	10	0	93
Carlos Emilio Chavarro	2	10	9	10	3	0	7	9	0	0	4	0	0	9	9	72
Dagoberto Hernandez	2	9	5	9	6	9	8	8	7	9	7	8	7	9	2	105
Duvan Rodriguez	2	9	2	10	1	1	0	1	0	2	2	0	4	10	0	44
Edgar Ivan Rodriguez	6	8	10	9	5	2	0	6	2	1	0	6	3	8	3	69
Edwin Pardo	6	8	10	9	5	2	0	6	2	1	0	6	3	10	3	71
Esteban Alejandro	8	10	9	10	0	0	6	8	9	6	8	2	8	9	7	100
Esteban Rincon	0	10	0	10	0	0	0	0	0	0	0	0	4	9	2	35
Fanor Trujillo	2	9	6	10	5	8	3	2	2	3	5	5	2	9	3	74
James Aguirre	1	10	6	8	3	2	2	1	2	1	3	4	5	8	0	56
Jhon Fredy Guerra	8	10	10	9	0	10	7	9	8	9	1	9	8	10	5	113
Jhon Jarvey Bejarano	3	10	2	10	2	5	5	2	3	4	5	7	5	9	1	73
Jhon Jairo Suarez	4	8	9	10	5	8	3	3	0	3	0	7	2	9	2	73
Jonathan Silva	5	8	9	10	7	5	7	7	8	8	8	9	7	10	8	116
Johan Granada	0	9	8	10	4	2	2	8	6	2	2	6	2	9	2	72
Jonathan Sanchez	5	10	8	9	5	9	8	9	7	8	4	8	5	10	0	105
Jorge Andres Gomez	6	10	9	10	6	6	7	8	5	6	3	5	7	10	5	103
Jorge Belalcazar	5	9	6	9	5	8	8	7	6	5	7	8	7	9	0	99
Jorge Yuber Palacios	7	10	9	10	6	10	8	9	8	6	5	7	6	10	5	116
Jose Fernando Osorio	7	10	9	10	5	5	7	1	1	4	0	5	2	9	2	77
Jose Herrera	8	10	9	10	1	2	1	8	0	0	1	0	1	10	0	61
Jose Luis Rodriguez	2	10	10	10	0	0	9	9	5	2	1	4	5	10	8	85
Jose Maria Chavez	0	9	8	9	1	5	1	1	1	1	1	6	2	7	0	52
Jose Marin Aristizabal	9	10	10	10	8	9	9	9	9	8	8	7	8	10	6	130
Julian Castaño	5	10	9	10	5	9	7	6	6	8	6	7	8	10	6	112
Julian Raigoza	5	10	10	10	2	10	3	4	6	3	4	8	6	9	1	91
Julian Valencia	2	10	8	10	1	6	1	2	4	2	5	8	8	9	0	76
Julio Cesar Rico	4	10	9	10	2	9	3	2	2	1	2	5	6	10	2	77
Julio Salas	2	10	10	10	0	10	5	5	1	1	1	7	2	9	0	73
Leon Gomez	1	9	8	10	6	7	7	8	0	3	1	8	5	10	4	87
Luis Cabrejo	4	8	8	9	5	5	3	0	3	2	2	2	7	8	2	68
Luis Gabriel Rios	4	10	9	10	8	9	7	7	6	7	7	9	6	10	2	111
Marco Cardona	5	10	9	10	6	8	9	9	8	9	7	4	9	9	7	119
Martin Escobar	7	10	8	10	5	5	2	2	5	2	2	6	3	10	0	77
Mauricio Riascos	4	10	6	10	3	1	2	1	0	2	0	3	0	9	0	51
Milton Bustamante	1	10	8	10	0	7	7	8	6	4	5	0	6	10	5	87
Oscar Rene Sanmiguel	4	9	9	9	3	9	7	8	6	7	6	5	4	9	3	98
Paolo Rodriguez	6	10	8	10	5	10	9	8	8	7	8	6	5	10	1	111
Ricardo Plata	5	10	5	10	2	2	1	3	2	2	2	7	2	8	0	61
Rudolf Niño	7	10	5	10	7	7	8	5	5	2	6	6	5	10	0	93
Willys Picoot Vasquez	6	10	10	10	7	10	6	9	0	0	2	2	0	10	7	89
Indicadores	211	473	404	483	201	310	259	291	217	191	178	263	238	464	147	



Tabla 2. Indicadores según la categorización de las preguntas

Indicadores				
Preguntas	2	6	1	10
	3		5	11
	4		7	15
	14		8	
			9	
			12	
			13	

Nota: cada color indica la tendencia hacia la adicción del ejercicio en cada una de las preguntas, teniendo en cuenta que el color rojo es el que indica una mayor dependencia y el color azul indica una menor dependencia.

En la tabla 3 se visualiza los datos de cada deportista (el nombre, la edad y la categoría en la que compete), indicando la puntuación de la escala que determina el nivel de adicción en el que se encuentra cada uno.

Tabla 3. Resultados obtenidos por cada encuesta y nivel de adicción

Nombres Completos	Edad	Categoría	Fecha de aplicación escala	Puntuación escala	Nivel de adicción
Alejandro Guerra	28	Fisicoculturismo 85kg	28-mar	120	Adicción alta
Alvaro Bocanegra Castro	33	Fisicoculturismo 90kg	28-mar	107	Adicción alta
Alvaro Plazas Burgos	38	Fisicoculturismo Clasico	28-mar	86	Adicción media
Andres Felipe Perez	24	Mens Physique Juvenil	28-mar	56	Adicción media
Andres Portilla	25	Fisicoculturismo 70kg	28-mar	82	Adicción media
Andres Soler	27	Fisicoculturismo 80kg	28-mar	111	Adicción alta
Andres Valenzuela	47	Fisicoculturismo 80kg Senior	28-mar	71	Adicción media
Andrey Caro	27	Mens Physique	28-mar	99	Adicción media
Angel Bermudez	42	Fisicoculturismo 100kg Senior	28-mar	123	Adicción alta
Brayan Cardona	25	Fisicoculturismo 75kg	28-mar	93	Adicción media
Carlos Emilio Chavarro	36	Classic Physique	28-mar	72	Adicción media



**Universidad de Cundinamarca – Extensión Soacha-
Facultad de Ciencias del Deporte y Educación Física
Programa de Ciencias del Deporte y la Educación Física**

Dagoberto Hernandez Macias	33	Fisicoculturismo Clasico	28-mar	105	Adicción alta
Duvan Rodriguez Jimenez	47	Fisicoculturismo 75kg Senior	28-mar	44	Adicción baja
Edgar Ivan Rodriguez Benavidez	49	Fisicoculturismo 80kg Senior	28-mar	69	Adicción media
Edwin Pardo	30	Fisicoculturismo 75kg	28-mar	71	Adicción media
Esteban Alejandro Fuquene Bravo	26	Fisicoculturismo 100kg	29-mar	100	Adicción alta
Esteban Rincon	24	Fisicoculturismo 75kg Juvenil	29-mar	35	Adicción baja
Fanor Trujillo	47	Fisicoculturismo 75kg Senior	29-mar	74	Adicción media
James Aguirre	26	Fisicoculturismo 75kg	29-mar	56	Adicción media
Jhon Fredy Guerra Montoya	23	Fisicoculturismo clasico Juvenil	29-mar	113	Adicción alta
Jhon Jarvey Bejarano	35	Fisicoculturismo 90kg	29-mar	73	Adicción media
Jhon Jairo Suarez Salazar	40	Fisicoculturismo 80kg Senior	29-mar	73	Adicción media
Jonathan Silva	37	Fisicoculturismo 80kg	29-mar	116	Adicción alta
Johan Granada	23	Mens Physique Juvenil	29-mar	72	Adicción media
Jonathan Sanchez Rodriguez	28	Fisicoculturismo 80kg	29-mar	105	Adicción alta
Jorge Andres Gomez	27	Fisicoculturismo 80kg	29-mar	103	Adicción alta
Jorge Belalcazar	38	Fisicoculturismo 80kg	29-mar	99	Adicción media
Jorge Yuber Palacios Gomez	35	Classic Physique	29-mar	116	Adicción alta
Jose Fernando Osorio Gomez	39	Classic Physique	29-mar	77	Adicción alta
Jose Herrera	25	Fisicoculturismo 80kg	29-mar	61	Adicción media
Jose Luis Rodriguez Oyola	36	IFBB Pro	30-mar	85	Adicción media
Jose Maria Chavez	53	Fisicoculturismo 75kg Senior	30-mar	52	Adicción media
Jose Marin Aristizabal	30	Fisicoculturismo 75kg	30-mar	130	Adicción alta
Julian Castaño	28	Classic Physique Pro	30-mar	112	Adicción alta
Julian Raigoza	28	Classic Physique	30-mar	91	Adicción media



**Universidad de Cundinamarca – Extensión Soacha-
Facultad de Ciencias del Deporte y Educación Física
Programa de Ciencias del Deporte y la Educación Física**

Julian Valencia	31	Fisicoculturismo 80kg	30-mar	76	Adicción media
Julio Cesar Rico Mondragon	38	Fisicoculturismo 80kg	30-mar	77	Adicción media
Julio Salas	28	Fisicoculturismo 80kg	30-mar	73	Adicción media
Leon Gomez	35	Fisicoculturismo 80kg	30-mar	87	Adicción media
Luis Cabrejo	29	Fisicoculturismo 90kg	30-mar	68	Adicción media
Luis Gabriel Rios	31	Fisicoculturismo 90kg	30-mar	111	Adicción alta
Marco Cardona	37	IFBB Pro	30-mar	119	Adicción alta
Martin Escobar	32	Fisicoculturismo 80kg	30-mar	77	Adicción media
Mauricio Riascos	33	Classic Physique	30-mar	51	Adicción media
Milton Bustamante	38	Fisicoculturismo 85kg	30-mar	87	Adicción media
Oscar Rene Sanmiguel Bohorquez	44	Fisicoculturismo 90kg Senior	30-mar	98	Adicción media
Paolo Rodriguez	33	Fisicoculturismo 90kg	30-mar	111	Adicción alta
Ricardo Plata	47	Fisicoculturismo 90kg Senior	30-mar	61	Adicción media
Rudolf Niño	36	Fisicoculturismo 90kg	30-mar	93	Adicción media
Willys Picoot Vasquez	24	Fisicoculturismo 75kg juvenil	30-mar	89	Adicción media

Nota: los resultados de la escala se han congregado en tres clases: adicción baja, de 0 a 49 puntos; adicción media, de 50 a 99 puntos; y adicción alta, cuando los valores oscilan entre los 100 y los 150 puntos.

Tabla 4. Organización por nivel de adicción (alta, media y baja)



Universidad de Cundinamarca – Extensión Soacha-
Facultad de Ciencias del Deporte y Educación Física
Programa de Ciencias del Deporte y la Educación Física

Edad	Categoría	Puntuación escala	Nivel de adicción
28	Fisicoculturismo 85kg	120	Adicción alta
33	Fisicoculturismo 90kg	107	Adicción alta
27	Fisicoculturismo 80kg	111	Adicción alta
42	Fisicoculturismo 100kg Senior	123	Adicción alta
33	Fisicoculturismo Clasico	105	Adicción alta
26	Fisicoculturismo 100kg	100	Adicción alta
23	Fisicoculturismo clasico Juvenil	113	Adicción alta
37	Fisicoculturismo 80kg	116	Adicción alta
28	Fisicoculturismo 80kg	105	Adicción alta
27	Fisicoculturismo 80kg	103	Adicción alta
35	Classic Physique	116	Adicción alta
39	Classic Physique	77	Adicción alta
30	Fisicoculturismo 75kg	130	Adicción alta
28	Classic Physique Pro	112	Adicción alta
31	Fisicoculturismo 90kg	111	Adicción alta
37	IFBB Pro	119	Adicción alta
33	Fisicoculturismo 90kg	111	Adicción alta
38	Fisicoculturismo Clasico	86	Adicción media
24	Mens Physique Juvenil	56	Adicción media
25	Fisicoculturismo 70kg	82	Adicción media
47	Fisicoculturismo 80kg Senior	71	Adicción media
27	Mens Physique	99	Adicción media
25	Fisicoculturismo 75kg	93	Adicción media
36	Classic Physique	72	Adicción media
49	Fisicoculturismo 80kg Senior	69	Adicción media
30	Fisicoculturismo 75kg	71	Adicción media
47	Fisicoculturismo 75kg Senior	74	Adicción media
26	Fisicoculturismo 75kg	56	Adicción media
35	Fisicoculturismo 90kg	73	Adicción media
40	Fisicoculturismo 80kg Senior	73	Adicción media
23	Mens Physique Juvenil	72	Adicción media
38	Fisicoculturismo 80kg	99	Adicción media
25	Fisicoculturismo 80kg	61	Adicción media
36	IFBB Pro	85	Adicción media
53	Fisicoculturismo 75kg Senior	52	Adicción media
28	Classic Physique	91	Adicción media
31	Fisicoculturismo 80kg	76	Adicción media
38	Fisicoculturismo 80kg	77	Adicción media
28	Fisicoculturismo 80kg	73	Adicción media
35	Fisicoculturismo 80kg	87	Adicción media
29	Fisicoculturismo 90kg	68	Adicción media
32	Fisicoculturismo 80kg	77	Adicción media
33	Classic Physique	51	Adicción media
38	Fisicoculturismo 85kg	87	Adicción media
44	Fisicoculturismo 90kg Senior	98	Adicción media
47	Fisicoculturismo 90kg Senior	61	Adicción media
36	Fisicoculturismo 90kg	93	Adicción media
24	Fisicoculturismo 75kg juvenil	89	Adicción media
47	Fisicoculturismo 75kg Senior	44	Adicción baja
24	Fisicoculturismo 75kg Juvenil	35	Adicción baja



Análisis de resultados

Niveles de adicción

Dentro del análisis de los niveles de adicción (alta, media y baja) de los deportistas, se encontró que 31 deportistas presentan un nivel de adicción medio, siendo este el grupo más grande, seguido de este, se identificaron 17 deportistas con adicción alta y finalmente solo 2 deportistas que presentan un nivel de adicción bajo.

Edades

Dentro del grupo de los deportistas que fueron encuestados, se encontró que el deportista más joven tiene una edad de 23 años y el de mayor una edad de 53 años, identificando un promedio que oscila entre los 33 años, donde la edad que más se repite es la de 28 años

Indicadores

A partir de los datos recolectados se evidenciaron preguntas con mayor incidencia hacia la adicción y para determinar dicho nivel se determinó por colores siendo rojo el indicador de mayor dependencia y azul el de menor dependencia, así encontramos que hay una tendencia hacia la ansiedad, identificada con color rojo, la cual se ve reflejado en las preguntas 2,3 y 4 de la encuesta; en el color amarillo se identifica solo un indicador hacia la abstinencia que se identifica con la pregunta 6; en el color verde predomina nuevamente la abstinencia con las preguntas 5,7 y 8 indicando menos adicción; y por último, en el color azul se encuentra una tendencia hacia la tolerancia, reflejándose con las preguntas 10 y 11, por lo tanto, la carencia de control no tiene relevancia frente a la adicción.

Tabla 4. Análisis estadístico

	<i>Edad</i>	<i>Puntuación escala</i>
Media	33,5	86,6
Error típico	1,086935404	3,203187188
Mediana	33	86,5
Moda	28	111
Desviación estándar	7,685793945	22,64995382
Varianza de la muestra	59,07142857	513,0204082
Curtosis	-0,292184398	-0,711523871
Coefficiente de asimetría	0,667660288	-0,122889232
Rango	30	95
Mínimo	23	35
Máximo	53	130
Suma	1675	4330
Cuenta	50	50



Discusión

Esta investigación tuvo como objetivo detectar la adicción al ejercicio en fisiculturistas Colombianos, a partir de una escala de medición diseñada por los investigadores con base a los 4 aspectos de la Escala de Adicción General Ramón y Cajal. Donde se logró evidenciar el alto nivel de adicción en los deportistas de categorías más pesadas y un nivel de adicción leve en deportistas de categorías medias.

A partir de lo anteriormente establecido, y partiendo de los objetivos de esta investigación y los resultados obtenidos, cabe resaltar la importancia que tiene el aspecto de la Psicología dentro de la preparación de un deportista, no solo en este deporte del Fisicoculturismo, si no en todos los deportes y modalidades deportivas existentes, por ende, la implementación del aspecto psicológico dentro de una planificación deportiva independientemente del deporte, tiene como función principal evitar, prevenir, y concientizar al deportista que el exceder cargas, Intensidades, volúmenes de trabajo, duración de la sesión de entrenamiento, solo conllevara a padecer altos niveles de ansiedad y dependencia al ejercicio tal cual como se evidencia en esta investigación.

Teniendo en cuenta que a medida que pasa el tiempo y la evolución en todos los ámbitos deportivos avanza considerablemente, son más las personas que se ven involucradas e inmersas en la participación de los mismos, las cuales deben velar principalmente por el bienestar psicológico de los deportistas, beneficiando su proceso de desarrollo integral deportivo, teniendo control sobre los excesos y las principales causas que llevan al deportista a recaer en problemas psicológicos.

Un claro ejemplo a tener en cuenta por los demás deportes y deportistas es lo que se establece en esta investigación, donde nosotros como investigadores partimos del Fisicoculturismo un deporte que en la actualidad ha logrado tener mayor acogida por sus participantes y que por ende a conllevado a padecer problemas psicológicos que intervienen en el exceso y búsqueda de un mayor logro deportivo, en este caso un mayor desarrollo muscular, una problemática que evidencia un alto nivel de adicción en los deportistas de categorías más pesadas y un nivel de adicción leve en deportistas de categorías medias, niveles de adicción que en un principio de la investigación no se creían poder determinar, pero gracias a nuestros indicadores se pudo estipular el nivel de adicción al cual pertenece cada deportista.

Partiendo de ello, en este documento se da a conocer los aspectos psicológicos en los cuales los deportistas tienen mayor incidencia a padecer de ellos, el método e instrumento de investigación, las conclusiones pertinentes, y lo más importante el cómo prevenir dichas problemáticas psicológicas, las cuales se pueden evitar a partir de unas recomendaciones establecidas desde nuestro criterio profesional de Ciencias Del Deporte y la Educación Física, en pro de la mejora en sus procesos deportivos, consiguiendo un óptimo desarrollo muscular y creando comportamientos de control sobre la adicción al ejercicio y desequilibrios físico-psicológicos que atenten contra su calidad de vida .



Conclusiones

A lo largo de la investigación realizada con los fisicoculturistas pertenecientes a la FCFC, se encontró que al aplicar la escala, el aspecto psicológico de la ansiedad fue uno de los más relevantes, ya que, se encuentra dentro de los indicadores de color rojo (los que indican mayor dependencia al ejercicio), por lo tanto, es un aspecto importante para determinar la dependencia en los deportistas y se encuentran en 3 preguntas (2,3 y 4). La tolerancia se encuentra dentro de los indicadores de color azul (los que indican menor dependencia del ejercicio) por lo tanto, no tiene relevancia para determinar la adicción y se encuentra en 2 preguntas (10 y 11).

El grupo total está conformado por una población joven de 50 deportistas que oscila entre los 23 y 53 años, siendo el de 23 el más joven y el de 53 el de mayor edad, donde 28 es la edad que se repite con más frecuencia (moda); dentro este grupo total, existen 3 grupos conformados por los deportistas que presentan adicción alta (17 deportistas), adicción media (31 deportistas) y adicción baja (2 deportistas); donde el grupo de adicción alta se encontró que fluctúa entre los 23 y 42 años, donde nuevamente 28 años es la edad que se repite con mayor frecuencia; el grupo de adicción media oscila entre los 23 y 53 años, donde 38 años es la edad que se repite con más frecuencia; y el grupo de adicción baja solo está conformado por 2 deportistas uno de 24 años y otro de 47 años, donde no se establece una moda. Se observa una mayor tendencia hacia el nivel de adicción medio, ya que es el grupo que cuenta con mayor cantidad de deportistas.

La categoría que tiene mayor número de deportistas es la de 80kg y la que tiene menor número de deportistas es la de 70 kg. Las categorías con mayor nivel de adicción son: fisicoculturismo clásico y fisicoculturismo 80kg, la categoría que menor nivel de adicción tiene es la de fisicoculturismo 75kg.



Aporte

Que indica dependencia	Recomendación
El entrenar me genera un estado de satisfacción (ansiedad)	La satisfacción hacia el entrenamiento se debe relacionar a la dosificación de la carga en cada entrenamiento, habitualmente se identifica que entre más carga o a más intensidad tiene relación con la eficacia de un buen entrenamiento, pero se debe generar un hábito de manejar la ondulación de la carga que se maneja en cada sesión. (Dosificación de la carga)
Se siente intranquilo cuando no puede entrenar (ansiedad)	Dentro de la planificación del entrenamiento se deben tener en cuenta los espacios de descanso, para tener una recuperación óptima de los músculos trabajados, dependiendo del direccionamiento que se le dé al entrenamiento. (Densidad)
Siento tranquilidad cuando entreno (ansiedad)	Para salir de la zona de confort, es necesario generar nuevos estímulos para que tenga avances significativos en su rendimiento. (Intensidad)
Su motivación es variable dependiendo el día de entreno (abstinencia)	Para un óptimo desarrollo, proporción y simetría muscular, se recomienda realizar un diagnóstico de las falencias musculares para planificar el entrenar y cumplir los lineamientos que requiere cada categoría, así su motivación será constante. (Diagnóstico y planificación)
Si comienzo el entreno no puedo parar de entrenar (carencia de control)	Realizar una adecuada planificación del entrenamiento donde se debe optimizar el tiempo de cada sesión, el cual no debe superar las 3 horas diarias. (Volumen total)

Anexos



Universidad de Cundinamarca – Extensión Soacha-
Facultad de Ciencias del Deporte y Educación Física
Programa de Ciencias del Deporte y la Educación Física



Medellin, 06 DE abril de 2017

Señores.

UNIVERSIDAD DE CUNDINAMARCA (extensión Soacha)
Facultad de Ciencias del Deporte y la Educación Física
Propuesta de investigación (Proyecto de grado)

Karen Ximena Patiño Sierra

Edgar Felipe Duque Arevalo

Sebastián Lombana Peña

Reciban cordial saludo de parte de la Federación Colombiana de Fisicoculturismo y fitness.

En respuesta a su solicitud para las encuestas que van a realizar a los atletas que participan en fisicoculturismo, cuentan con todo nuestro apoyo y respaldo para recolectar la información que solicitan por parte de los atletas para su proyecto de grado, que es con carácter investigativo sobre la dependencia del ejercicio en fisicoculturistas competidores.

Por petición de los interesados se responde a su solicitud a los 6 días del mes de abril de 2017

Mario German Jiménez

Secretario Federación Colombiana Fisicoculturismo y Fitness



Referencias

- Antolín Cernuda, V., Gándara Martín, J., & García Alonso, I. (210). Adicción al deporte: el peligro de la sobredosis de ejercicio . *Comunicación breve*, 220-226.
- ANTÓN, B. F. (2005). *HEREDAR LA PALABRA: VIDA, ESCRITURA Y CUERPO*. Valencia, España: Servei de Publicacions.
- Apuntes de psicologia.com* . (s.f.). Obtenido de <http://www.apuntesdepsicologia.com/trastornos-psicologicos/farmaco-dependientes.php>
- Arbinaga Ibarzábal, F., & Caracuel Tubío, J. C. (2007). DEPENDENCIA DEL EJERCICIO EN FISICOCULTURISTAS COMPETIDORES EVALUADA MEDIANTE LA ESCALA DE ADICCIÓN GENERAL RAMÓN Y CAJAL. *Universitas Psychologica*, 549-557.
- Arias, F. G. (2012). *El proyecto de investigacion*. Caracas: Episteme.
- CSFF. (2017). *CONFEDERACION SUDAMERICANA DE FISICO CULTURISMO Y FITNESS*. Obtenido de <http://www.csff-ifbb.com/noticias.php>
- Dominguez, E. M. (s.f.). la dependencia del ejercicio fisico . *ciclismo en ruta N° 72*, 1-3.
- Fernandez, M. (8 de 10 de 2016). *Infobae*. Obtenido de <https://www.infobae.com/salud/fitness/2016/10/08/fisicoculturismo-en-la-mira-estilo-de-vida-o-peligrosa-obsesion/>
- García, C. O., & Ibarzabal, F. A. (2016). Dependencia y psicopatología en deportistas: un estudio piloto. *dossier Psicología aplicada en el deporte y la actividad física*, 44-58.
- García, C. R., Martínez-Rodríguez, A., & Montero, F. J. (2015). Dependencia al ejercicio físico e indicadores del estado de ánimo en deportistas universitarios . *Cuadernos de Psicología del Deporte*, 21-26.
- Garner, D. (09 de junio de 2016). *psychology today*. Obtenido de <https://www.psychologytoday.com/articles/199702/survey-says-body-image-poll-results>
- Goire, Á. M. (diciembre de 2013). *efdeportes.com*. Obtenido de <http://www.efdeportes.com/efd187/el-arte-de-competir-en-el-fisicoculturismo.htm>
- Ibarzábal, F. A. (2004). Dependencia del ejercicio. *CUADERNOS DE MEDICINA PSICOSOMÁTICA Y PSIQUIATRÍA DE ENLACE*, 24-32.
- IFBB. (26 de 04 de 2016). *Fitness, International Federation of Bodybuilding and*. Obtenido de <http://www.ifbb.com/2016/04/ifbb-70th-anniversary/>
- Martin, J. A. (12 de octubre de 2003). intolerancias metabolicas al ejercicio. *intolerancias metabolicas al ejercicio*. madrid.



Universidad de Cundinamarca – Extensión Soacha-
Facultad de Ciencias del Deporte y Educación Física
Programa de Ciencias del Deporte y la Educación Física

Martínez, J., Martín, A., Valero, M., & Salguero, M. (s.f.). SINDROME DE ABSTINENCIA. Málaga., Chilches Costa.

Molina, J. M. (2007). Vigorexia: adicción, obsesión o dismorfia; un intento de aproximación. *Salud y drogas*, vol. 7, 289-308.

Monastero, K. d., Castillo, L. J., Reyes, M. C., Alcedo, J. M., & Torrellas, A. I. (2014). Relación entre Perfeccionismo Multidimensional y Dependencia. *IBEROAMERICANA DE PSICOLOGÍA: CIENCIA Y TECNOLOGÍA*, 77-84.

Ruiz-Juana, F., & Zarauz, A. (2016). Predictores de la adicción en atletas veteranos españoles . *Suma Psicológica* , 10-17.

Salazar, J. A., Zambrano, C. R., & Buitrago, S. V. (2012). niveles de adicción al ejercicio corporal en personas fisicoculturistas. *Iberoamericana de Psicología del Ejercicio y el Deporte*, 209-226.

Vega, S. M. (2015). La adicción al ejercicio: un trastorno emergente de la conducta. *nutricion hospitalaria* , 2384-2391.