

ADICCIÓN AL ENTRENAMIENTO EN ESTUDIANTES DE LA ESCUELA SUPERIOR POLITÉCNICA DE CHIMBORAZO

ADDICTION TO TRAINING IN STUDENTS OF THE CHIMBORAZO POLITÉCNICA SUPERIOR SCHOOL

Autores: MSc. Pablo Luis Lomas- Badillo¹

MSc. Danilo Ortiz- Fernández²

Psic. Clin. Dennis Patricio Murillo- Andrade³

Psic. Clin. Patricio Agualsaca- Pilatuña⁴

^{1 y 2} Universidad Nacional de Chimborazo de Riobamba

^{3 y 4} Escuela Superior Politécnica de Chimborazo de Riobamba

País: Ecuador

RESUMEN

El presente artículo trata un tema desde el ámbito psicológico y deportivo al involucrar las variables “ideas irracionales” y la “adicción al entrenamiento”. La investigación se realizó en el gimnasio de la Escuela Superior Politécnica de Chimborazo, de la ciudad de Riobamba, en el periodo septiembre 2017- diciembre 2017. Su objetivo fue analizar, desde una óptica reflexiva, la influencia de las ideas irracionales en el desarrollo de la adicción al entrenamiento, de los estudiantes en el gimnasio investigado. Para la recolección de datos se utilizaron los test psicológicos: Test de Creencias Irracionales, de Ellis

(1957), con la finalidad de identificar las ideas irracionales más relevantes de los usuarios, y la Escala de adicción al entrenamiento. Los resultados permiten afirmar que existe una influencia de ideas irracionales en la formación de la adicción al entrenamiento a través del ejercicio.

Palabras clave. Adicción, entrenamiento deportivo, entrenamiento psicológico, ideas irracionales

ABSTRACT

This article deals with a topic from the psychological and sports field by involving the variables "irrational ideas" and "addiction to training". The research was carried out in the gymnasium of the

Polytechnic Superior School of Chimborazo, in the city of Riobamba, in the period September 2017- December 2017. Its objective was to analyze, from a reflective point of view, the influence of irrational ideas in the development of the addiction to training, of the students in the gym investigated. For the data collection, the psychological tests were used: Test of Irrational Beliefs, by Ellis (1957), with the purpose of identifying the most relevant irrational ideas of the users, and the Training Addiction Scale. The results allow to affirm that there is an influence of irrational ideas in the formation of addiction to training through exercise.

Key words. Addiction, sports training, psychological training, irrational ideas

INTRODUCCIÓN

La investigación tuvo el propósito de describir como las ideas, los pensamientos y las creencias, que son parte de los seres humanos y se encuentran presentes en todo momento, se vuelven en contra de la persona e influyen para que se distorsione la realidad, al llevarlos a presentar diferentes tipos de consecuencias (físicas, psicológicas y sociales), incluso producirse una adicción; en ello una de las razones: lo constituyen las creencias, el mismo se

sustenta en la teoría (TREC) Terapia Racional Emotiva Conductual de Ellis (1957).

Esta teoría considera al ser humano, como uno capaz de comportarse racional e irracionalmente, solamente cuando se actúa y se piensa de manera racional, es cuando en verdad la persona se siente feliz y efectiva.

Autores como Adams y Kirkby (2002); Andrade, García, Remicio y Villamil (2012); Pierce (2013) y Zarauz y Ruiz (2013) hacen énfasis desde sus investigaciones en el daño psicológico y físico que representa la adicción al entrenamiento de fisicoculturismo, en diferentes grupos etarios, por lo que recomiendan desde la psicología y la actividad física el empleo de técnicas para mejorar la salud de los practicantes de estas actividades.

Los resultados del diagnóstico en la práctica demuestran la existencia de adicción al entrenamiento de fisicoculturismo en atletas del Gimnasio de la Escuela Superior Politécnica de Chimborazo de Riobamba (Epoch) y la necesidad de concebirlo con un enfoque educativo que permita concretar acciones que faciliten la recuperación.

Se declaró como problema científico: ¿Las ideas irracionales contribuyen al desarrollo de una adicción al entrenamiento en los estudiantes del gimnasio Escuela Superior Politécnica de Chimborazo, de la ciudad de Riobamba en el periodo septiembre 2017 diciembre 2017?

La investigación pretendió analizar desde una óptica reflexiva la influencia de las ideas irracionales en el desarrollo de la adicción al entrenamiento, de los estudiantes del gimnasio de la Escuela Superior Politécnica de Chimborazo, de la ciudad de Riobamba, en el periodo septiembre 2017- diciembre 2017.

Influencia de las ideas irracionales en la adicción al entrenamiento

De acuerdo con Cando (2013) la teoría de la (TREC) de Ellis y Grieger (1990), parte de la hipótesis de que son los acontecimientos (A), los que generan estados emocionales (C), sino la manera de interpretarlos(B), no es A quien genera C, sino B.

De esta manera, si somos capaces de cambiar nuestros esquemas mentales (D), seremos capaces de generar nuevos estados emocionales (E), menos dolorosos y más acordes con la realidad, por tanto, más racionales y realistas. Esta teoría se

sustenta en cuatros principios propuestos por Ellis y Grieger (1990) que resaltan por su sencillez:

- Todos los humanos construyen un sistema de creencias que sirven de base para interpretar y valorar a la gente y a los acontecimientos,
- En ningún caso las experiencias tienen un valor establecido por sí mismo. Somos nosotros quienes les otorgamos tal valor,
- Las experiencias activadoras (A) influyen en las consecuencias emocionales (C) pero no las determinan,
- Son las creencias (B) la causa principal de las emociones, sentimientos y conductas que siguen a las señaladas.

Por otra parte, en cuanto a las formas que las personas perciben la realidad Beck (1979) citado en Laich (2012) refiere: “Los esquemas son patrones cognitivos relativamente estables que constituyen la base de la regularidad de las interpretaciones de la realidad. Las personas utilizan sus esquemas para localizar, codificar, diferenciar y atribuir significaciones a los datos del mundo.” (p. 43)

En cuanto a las creencias, Camacho (2003) esclarece: “(...) son los contenidos

de los esquemas, las creencias son el resultado directo de la relación entre la realidad y nuestros esquemas. Podemos definir a las creencias como todo aquello en lo que uno cree, son como mapas internos que nos permiten dar sentido al mundo, se construyen y generalizan a través de la experiencia.” (p.27)

Creencias nucleares

Una creencia es básicamente lo que una persona piensa sobre sí mismo, el entorno y el futuro, si se encuentra influenciada por una creencia irracional de tipo social (entorno), necesariamente los actos y esfuerzos que realice, serán destinados a agradar y ser aceptado por los demás, por ejemplo una personas para ser aceptada en un grupo social debe cumplir ciertos parámetros, esta realizará lo indicado por el grupo para pertenecer, pudiendo llevarlo a presentar consecuencias o efectos psicológicos (emocionales, pensamientos y acciones), por la forma en la percibe su entorno (Interpretación).

Al referirse a las creencias nucleares Camacho (2003) plantea:

(...) constituyen el núcleo de lo que nosotros somos, nuestros valores, nuestras creencias más firmes e inmovibles, justamente por eso

es que nos dan estabilidad y nos permiten saber quiénes somos. En cambio las periféricas o secundarias son más satelitales y no involucran a los aspectos centrales de la personalidad, por lo tanto pueden modificarse con más facilidad.” (p.28).

Creencias irracionales

Ellis y Grieger (1990) define los actos y conductas inconvenientes o auto-destructivas como aquellas acciones humanas que interfieren seria e inútilmente con la vida y con la felicidad. De este modo, los actos que son rígidamente compulsivos, adictivos, y estereotipados tienden a estar en contra de los intereses de la mayoría de la gente. (p.56)

Por su parte, Ellis y Grieger (1990), en cuanto a las emociones refiere que surgen siguiendo vía triple:

- 1) A través de algún tipo de estimulación física del centro emocional especial de nuestros cerebros (denominado el hipotálamo) y la red nerviosa de nuestros cuerpos (denominado el sistema nervioso autónomo).
- 2) A través de nuestros procesos de percepción y movimiento (técnicamente

denominados nuestro sistema sensorio-motor).

- 3) A través de nuestros deseos y pensamientos (técnicamente cognición), por lo tanto, para controlar nuestras emociones (entiéndase las emociones inapropiadas). (p. 41)

De acuerdo con Almansa (2011), Ellis no duda de que ciertas técnicas físicas (a las que hace referencia en el punto dos del párrafo anterior) para reducir tensiones producen un efecto beneficioso, si bien opina que más que curar actúan como paliativo, ayudan a las personas a sentirse mejor en vez de a estar mejor y rara vez producen cambios filosóficos importantes. (p. 35)

Estos elementos deben tenerse en cuenta porque fundamentan y le dan pertinencia a la investigación que se realiza desde el campo de la actividad física.

Emociones inapropiadas de acuerdo con Ellis y Grieger (1990)

Las emociones negativas inapropiadas son las que:

- a) Nos llevan a experimentar una enorme cantidad de dolor psíquico, sufrimiento y disconformidad,

desproporcionado con respecto a la situación.

- b) Nos impulsan a comprometernos en conductas contraproducentes, en contra de nuestros intereses.
- c) Nos impiden desplegar la conducta necesaria para alcanzar nuestras propias metas.
- d) Están asociadas a las "creencias irracionales" (p .36).

Creencias racionales

De acuerdo con Ellis y Grieger (1990), los pensamientos racionales, se definen como aquellos que ayudan a las personas a vivir más tiempo y más felices, particularmente por:

- Presentar o elegir por sí mismas ciertos valores, propósitos, metas o ideas productores de felicidad y,
- Utilizar formas eficaces, flexibles, científicas y lógico-empíricas de alcanzar estos valores y metas y de evitar resultados contradictorios o contraproducentes. (p.58)

Cuando las creencias son flexibles, se denominarán creencias racionales, toman la forma de deseos, anhelos, gustos y preferencias. Estas creencias no se convierten en formas dogmáticas del tipo

de los debo, tengo y demás. Cuando las personas se adhieren a estas premisas flexibles, tenderán a sacar conclusiones. (Ellis y Grieger, 1990, p.58)

A partir de lo anterior, se define la racionalidad en términos de la forma de pensar, sentir y actuar que ayudan a la supervivencia y a la felicidad humanas.

Creencias irracionales en la adicción al entrenamiento

Como se ha mencionado anteriormente, la mayoría de los problemas de índole psicológica, según Ellis (1957) se deben a la forma en la que la persona interpreta o da el significado a un evento, estas interpretaciones generalmente son debidas a un patrón aprendido de ideas, denominadas por Ellis (1957) creencias irracionales, estas ideas influyen directamente sobre la conducta de la persona llevándola a ejecutar acciones, generalmente no adecuadas en pro de su desarrollo.

El entrenamiento físico es una actividad recomendada, positiva, que promueve en el ser humano la salud en general, sin embargo toda actividad que se realice de forma reiterada o compulsiva puede generar problemas en la persona, es así que en la actualidad autores como Laich

(2012); Zarauz y Ruiz (2013) y Núñez y Ortiz (2010), entre otros reconocen las denominadas “adicciones no químicas”, entre las actividades que generan bienestar en la persona, pero debido a su continuo uso crea una cierta dependencia.

En tal sentido, Adés y Lejoyeux (2003) especifican:

La adicción a la práctica de ejercicio podría ser el resultado de la adicción a la liberación de catecolaminas estimulada por dicha actividad, resultando en una sobre estimulación del sistema nervioso simpático. Es decir que actúa como un sistema de recompensa, proporcionando placer y al mismo tiempo tolerancia, resultando en un incremento en la actividad física, es decir: intensidad, frecuencia, y el número de horas dedicada al entrenamiento físico. (p.38)

Si las creencias irracionales promueven conductas disfuncionales, como el abuso de sustancias, una posible adicción al entrenamiento impulsada por dichas ideas, es posible, porque una persona motivada por pensamientos de conseguir un cuerpo perfecto, influenciada por las demandas sociales y salubrista, de bienestar y salud,

que ofrece el ejercicio, puede hacer que la persona desarrolle una adicción al entrenamiento.

La decisión de una persona de ingresar a un gimnasio, puede ser por varias razones, sin embargo, en entrevistas individuales mantenidas con los participantes, se ha detectado que la mayoría tiene conflictos con su apariencia corporal, entre las demandas más usuales se pudo identificar las siguientes: “Bajar unos kilos”, “Bajar la cintura”, “Aumentar de peso”, “Aumentar los glúteos”; el ideal de conseguir el cuerpo perfecto, se ve influenciada por la aceptación de los demás.

De ahí que la persona, que originalmente ingresó por una idea irracional de “conseguir un mejor cuerpo”, se ve desplazada por la necesidad creciente de realizar entrenamiento, no por placer, sino por incapacidad de parar, a pesar de varias indicaciones médicas por lesiones, y por la aparición de síntomas al dejar de ejercitarse, tales como: ansiedad, irritabilidad, culpa, molestias musculares, nerviosismo y una depresión severa en su afán de ser aceptados por los demás

Tal como lo menciona Veale (1991) citado en Adams y Kirkby (2003) y Restrepo, (2011):

Los individuos con adicción a la práctica de ejercicio lo practican voluntariamente por lo menos una vez al día o más, a pesar de lesiones o enfermedades potenciales; a menudo, tienen pensamientos compulsivos sobre la práctica de este; y experimentan síntomas físicos y psicológicos de retirada cuando están privados de entrenar. (Adams y Kirkby, 2003, p.10)

Por otra parte, Veale (1991) citado en Adams y Kirkby (2003, p.10) hace referencia a que las personas adictas al entrenamiento, a menudo tienen pensamientos compulsivos sobre la práctica deportiva.

Deporte y salud

A través del entrenamiento es posible perfeccionar el aspecto físico, aumentar la capacidad mental, desarrollar la inteligencia y fortalecer la creatividad y el cooperativismo. El entrenamiento genera una sensación de alegría y bienestar gratificante logran amortiguar el estrés acumulado durante el día, a través de la liberación de las tensiones y toxinas que podrían resultar dañinas para la salud

física y mental. (Andrade, Salazar, García, Zambrano y Buitrago, 2012. p.71).

Restrepo (2011), psicóloga especialista en farmacodependencia, al mencionar a los psicólogos Petruzzello, Landers, Hatfield, Kubitz y Salazar (1991), indica que la práctica de entrenamiento físico genera beneficios para la salud, considerada esta en sus aspectos físicos y psicológicos.

Restrepo (2011) refiere que: “La recomendación que los especialistas en salud mental mantienen en cuanto a la práctica del ejercicio físico, es positiva, alentada y recomendada, ya que sus beneficios son notorios: en ansiedad, adicciones, depresión (...)” (p.56)

La persona que entrena de forma regular desarrolla actitudes que le son provechosas: la organización, disciplina, esfuerzo, perseverancia; la actividad deportiva no solo acondiciona el cuerpo, también enseña actitudes que va en pro de la persona que lo practica.

Definición de términos básicos

Adherencia al ejercicio: grado de cumplimiento de los deportistas, en las tareas que conlleva el entrenamiento.

Adicción: estado de dependencia psicológica, física (o ambas) del uso del

alcohol u otras drogas. (Núñez y Ortiz, 2010. p.14).

Adicción al entrenamiento: consiste en practicar el deporte de una forma excesiva es decir se deja ciertas actividades y se destina gran parte del tiempo a hacer ejercicios. (Núñez y Ortiz, 2010. p.4).

Adicción negativa: patrón de conducta persistente, que se caracteriza por: el deseo o la necesidad de continuar una determinada actividad que se sitúa fuera del control voluntario; una tendencia a incrementar la frecuencia o la cantidad de actividad con el paso del tiempo; la dependencia psicológica de los efectos placenteros de la actividad; y un efecto negativo sobre el individuo y la sociedad. (Gauss, 2015).

Adicción positiva: concepto basado en la premisa de que algunas actividades de la vida en las que la persona siente la necesidad o urgencia de participar, como la meditación o el ejercicio, son positivas aunque posiblemente alcancen un nivel o una forma de adicción. (Núñez y Ortiz, 2010. p.14).

Trastorno dismórfico corporal (TCD): trastorno somatomorfo que se caracteriza por la preocupación excesiva por un defecto imaginario en la apariencia física o

un desasosiego marcado por una ligera anomalía física (Núñez y Ortiz, 2010. p.14).

Los aportes sistematizados de los diferentes autores sobre las creencias nucleares y periféricas, creencias racionales e irracionales, de Ellis (1957), así como los efectos negativos para la salud de los atletas de la adicción al entrenamiento del fisicoculturismo, facilitaron la comprensión del tema investigado desde la teoría psicológica y del ejercicio físico.

Baterías psicológicas empleadas en la recolección de datos y el análisis e interpretación de los resultados

Con la finalidad de identificar las creencias irracionales y el nivel de adicción al entrenamiento se emplearon dos baterías psicológicas: el Test de Creencias Irracionales ((TCI) de Ellis (1957) y la Escala de adicción al entrenamiento (EAE)

La Escala de Adicción al Entrenamiento es un grupo de serie de pruebas relacionadas que se aplican en ciertos periodos, cuyas puntuaciones se registran o se combinan por separado para generar una sola puntuación.

Consentimiento informado: se empleó para que los estudiantes tengan conocimiento, del destino de los resultados de la

aplicación de las baterías psicológicas “Creencias irracionales, de Ellis (1957) y la Escala de adicción al entrenamiento, la confidencialidad de los resultados y la interpretación de resultados y puntuaciones obtenidas en las baterías psicológicas.

La investigación es no probabilística porque no se escoge una muestra estadística, sino que se selecciona por criterios de los investigadores. La población para la investigación estuvo conformada por 38 estudiantes activos (6 o más meses de entrenamiento, que cumplan más de 60 minutos diarios de ejercicio físico moderado, de 3 a 5 días a la semana), del gimnasio “Escuela Superior Politécnica de Chimborazo” de la ciudad de Riobamba, que se encuentren entre los 17 años hasta los 25 años de edad.

Resultados parciales (aplicación de los TCI y EAE)

Identificación de ideas irracionales. Análisis

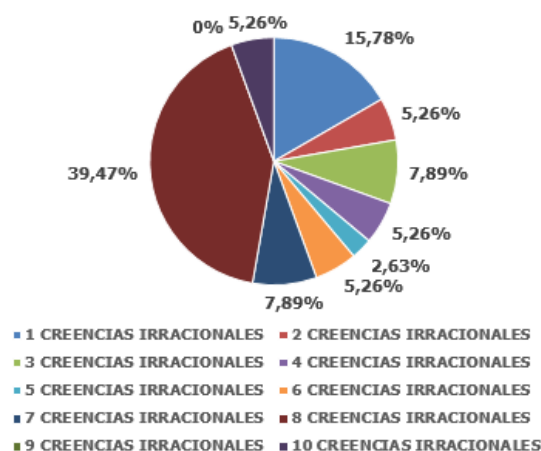
De la aplicación del Test de Creencias Irracionales de Ellis (1957) a los estudiantes del gimnasio de la Escuela Superior Politécnica de Chimborazo, de la ciudad Riobamba, se demuestra el 100 % de la población, muestran creencias irracionales predominantes; que limitan en

determinadas circunstancias (5 o 6 puntos) o limitan áreas de la vida, puntuaciones igual o superior a 7. (Tea, 2010, p.6) Por tal razón en los 38 estudiantes atletas que colaboraron en la aplicación del test se identificaron las creencias irracionales más relevantes.

Interpretación

De los resultados obtenidos de la aplicación del TCI de Ellis (1957) a los estudiantes participantes del estudio se identificaron 10 creencias irracionales más relevantes. (Ver gráfico 1)

Gráfico 1. Test de creencias irracionales



Fuente. Elaboración propia

Teniendo en cuenta las creencias irracionales con mayor y menor frecuencia se pudo interpretar que la creencia irracional 8 (Se necesita contar con algo más grande y más fuerte que uno mismo.) es la de mayor frecuencia, con 15

estudiantes, donde existen determinadas limitaciones o concretan áreas de la vida y se corresponde con el 39,47% de la población; mientras que la de menor frecuencia está la creencia irracional 5 (Los acontecimientos externos son la causa de la mayoría de las desgracias de la humanidad; la gente simplemente reacciona según como lo acontecimientos inciden sobre sus emociones.) y las creencias irracional 9, donde 0 usuarios no evidenciaron puntaje.

Es evidente que hay que tener en cuenta lo expresado por Ellis, Bernard y Vernon, (1990) que refieren: “Las creencias racionales conducen a conductas de autoayuda, mientras que las creencias irracionales propician conductas destructivas para la sociedad y el individuo.” (p.5)

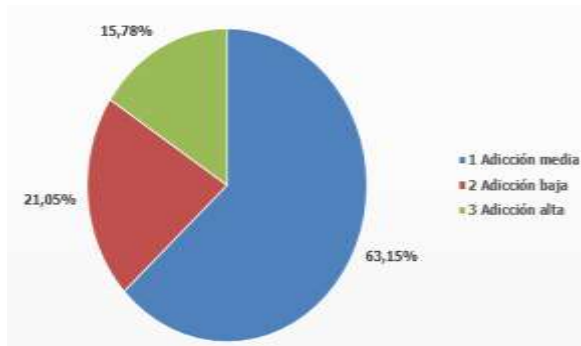
Escala de Adicción al Entrenamiento. Análisis

La Escala de Adicción al Entrenamiento diseñada para medir la dependencia al entrenamiento físico, de forma global, como sus cuatro dimensiones, se aplicó dicha escala a 38 estudiantes activos del gimnasio Escuela Superior Politécnica de Chimborazo, de la ciudad de Riobamba, donde se pudo evidenciar diferentes

grados de adicción hacia el entrenamiento físico.

Interpretación

Grafico 2. Resultados de EAE



Fuente. Elaboración propia

De los resultados obtenidos de la aplicación de la Escala de Adicción al Entrenamiento, a los 38 estudiantes activos del gimnasio objeto de investigación. Se pudo evidenciar que 24 de ellos marcan adicción media al entrenamiento correspondiente al 63,15% de estudiantes, 6 marcan adicción alta al entrenamiento, correspondiente al 15,78% de estudiantes y 8 estudiantes marcan adicción baja al entrenamiento para un 21,05 %. Lo anterior reafirma las consideraciones de Pierce (2013) al valorar: "(...) la dependencia al ejercicio como un proceso que compromete al sujeto en la práctica a pesar del malestar generado y los síntomas tras su retirada (...)" (p.8)

De ahí que, la práctica del ejercicio puede convertirse en un problema cuando se realiza a intensidades que implican un repertorio de conductas que van más allá de lo estrictamente necesario para mantener la forma física o realizar un entrenamiento ajustado a las necesidades del sujeto y/o de la competición que se prepara.

De tal manera, hay que tener en cuenta lo expresado por Echebunía (2013) "(...) las conductas excesivas de tipo apetitivo pueden considerarse como adicciones conductuales (...)" (p.87)

CONCLUSIONES

Los fundamentos abordados sobre las ideas irracionales y la adicción al entrenamiento de aportan desde la teoría las técnicas que facilitan conocer el estado de salud mental y físico los estudiantes atletas.

Al concluir con la aplicación y tabulación de resultados de las baterías psicológicas aplicadas a 38 estudiantes activos del gimnasio de la Escuela Superior Politécnica de Chimborazo, se puede afirmar que existe una influencia de ideas irracionales en la formación de la adicción al entrenamiento, en especial la idea denominada: "se necesita contar con algo

más grande y más fuerte que uno mismo”. Todas las personas mantienen ideas irracionales, con respecto a alguna situación.

Durante la investigación se determinó que existen tres tipos de ideas irracionales que dominan a los estudiantes atletas: “se necesita contar con algo más grande y más fuerte que uno mismo”; “ciertas personas son malas, viles y perversas y deberían ser castigadas”; y por último, “se debe sentir miedo o ansiedad ante cualquier cosa desconocida, incierta o potencialmente peligrosa”, resultó ser la primera idea irracional la que mayor influencia ejerce en la formación de la adicción al entrenamiento.

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

Adams, J. y Kirkby, R. (2003). *El exceso de ejercicio como adicción: una revisión*. Barcelona, España: CMBB & Asociados.

Adés, J., y Lejoyeux, M. (2003). *Las Nuevas adicciones*. Barcelona, España: Kairós.

Almansa, C. (2011). Las doce creencias irracionales que sustentan la neurosis (A. Ellis) y los doce curadores (E. Bach): estudio de su correspondencia. *SEDIBAC*, 5, 6,7.

Andrade, J. A., García, S., Remicio, C. y Villamil, S. (2012). Niveles de adicción al ejercicio corporal en personas fisicoculturistas. *Revista Iberoamericana de Psicología del Ejercicio y el Deporte*. 7, 209-226.

Camacho, J. (2003). *El ABC de la Terapia Cognitiva*. Recuperado de info@javiercamacho.com.ar.

Cando, I. (2013). *Psicoterapia cognitiva-conductual*. Riobamba, Ecuador.

Echebunía, E. (2013). *Validación de la escala de adicción al entrenamiento (EAE) en atletas veteranos*. Almería, España.

Ellis, A. (1957). Rational psychotherapy and individual psychology. *Journal of Individual Psychology*, 13(1), 38-44.

Ellis, A. y Grieger, R. (1990). *Manual de Terapia Racional*. Bilbao, Portugal: Desclée De Brouwer, S.A.

Ellis, A., Bernard, M. y Vernon (1990). *Manual de Terapia Racional Emotiva*. Bilbao, Portugal: Desclee de Brouwe.

Gauss, C. (2015). *Diccionario de términos psicológicos*. Zaragoza, España.

Laich, G. (2012). *Dr. Guillermo Laich Vigorexia: Adicción al Ejercicio*.

Recuperado de
<http://www.guillermolaich.com/n/29/vigorexia--adicción-al-ejercicio/lang/es>.

de: <http://www.redalyc.org/articulo.oa?id=345732290007>

Recibido: 11062016

Aprobado: 25082016

Núñez Herrejón, J. L., y Ortiz Salinas, M. E. (2010). *APA Diccionario Conciso de Psicología*. México: Manual Moderno S.A de C.V.

Pierce, E. F. (2013). Validación de la Escala de adicción al Entrenamiento (EAE) en atletas veteranos. En F. Ruiz, A. Zarauz, y F. Arbinaga, *Adicciones* (p: 310-317). Almería. (309-320)

Restrepo Escobar, S. M. (2011). *Adicción a las compras y al ejercicio*. Recuperado de <http://virtual.funlam.edu.co/repositorio/sites/default/files/repositorioarchivos/2012/02/PonenciaDraSandraRestrepoEscobar.1284.pdf>

Tea, C. (2010). *Patente nº 03E16 122 AY/10 F92*. España.

Zarauz Sancho, A. y Ruiz-Juan, F. (2013). Variables predictoras de la adicción al entrenamiento en atletas veteranos españoles. *RETOS. Nuevas Tendencias en Educación Física, Deporte y Recreación*, [en línea] (24), pp.33-35. Recuperado

Datos de los autores:

Pablo Luís Lomas- Badillo

Prof. Asistente, Profesor de Natación especialista en Fisiculturismo Master en Fisiculturismo, investiga temas relacionados con la actividad física en el tiempo libre.

plomas@esPOCH.edu.ec

Universidad Nacional de Chimborazo de Riobamba

Danilo Ortiz- Fernández
daniloortizfdez@gmail.com

Profesor Asistente

Máster en actividad física comunitaria
Universidad de Holguín

Facultad de Cultura Física “Manuel Fajardo”

Investiga temas relacionados con la actividad física en el tiempo libre.

Universidad Nacional de Chimborazo de
Riobamba

Dennis Patricio Murillo- Andrade

Profesor Asistente

Profesor de Educación Física

Psicólogo clínico

Investiga temas relacionados con la
Psicología del deporte.

murillodennis8@gmail.com

Escuela Superior Politécnica de
Chimborazo de Riobamba

Holguer Patricio Agualsaca- Pilatuña

Profesor Asistente

Profesor de Educación Física

Investiga temas relacionados con la
Psicología del deporte.

holgeragualsaca@hotmail.com

Escuela Superior Politécnica de
Chimborazo de Riobamba