

## Ejercite dependencia en atletas de prolongada resistencia: atletas de carreras de aventura y triatletas

### Resumen

El ejercicio físico regular se asocia con numerosos beneficios para la salud, sin embargo, cuando esta práctica es excesiva, puede tener efectos negativos, y entre ellos, la dependencia de ejercicio. El objetivo del estudio fue determinar la existencia o no de la dependencia del ejercicio en atletas de resistencia prolongada (carreras de aventura y triatlón) investiga si existe una correlación entre las puntuaciones de dependencia de ejercicio de la escala y los cuestionarios de estado de ánimo (POMS, IDATE) y este ejerce alguna influencia en la calidad de vida (SF-36) de los atletas. Los resultados mostraron que estos atletas tenían puntuaciones indicando dependencia de ejercicio, pero sin influencia significativa en las puntuaciones indicativas de los trastornos del estado de ánimo y calidad de vida superior a 85%. Esto sugiere que, a pesar de la dependencia de ejercicio, este hecho por sí solo no promueve cambios significativos en los estados de ánimo y calidad de vida de los atletas.

*Palabras-clave:* Dependencia de ejercicio; Atletas; Triatlón; Carreras de aventura; Humor.