



Sección de adicciones

Carta al editor

Riesgos psicosociales asociados a la adicción al ejercicio y entrenamiento funcional de alta intensidad

Exercise Addiction and High-Intensity Functional Training: Considerations of Associated Psychosocial Risks

Brian Johan Bustos-Viviescas^{1*}  

Wilmer Mauricio Torres Torres¹ 

Carlos Enrique García Yerena³ 

¹Centro de Comercio y Servicios, SENA Regional Risaralda. Pereira, Colombia

²Universidad del Magdalena. Santa Marta, Colombia

Recibido: 02/05/24

Aceptado: 06/05/24



Estimado editor:

En primer lugar, queremos agradecerle por permitir compartir esta carta sobre la prevalencia de la adicción al ejercicio en una de las modalidades de ejercicio de mayor tendencia actual como es el caso del entrenamiento funcional de alta intensidad/CrossFit®.

En términos generales, la salud física y mental se beneficia con la práctica regular de ejercicio, sin embargo, es de vital importancia realizar seguimiento y control cuando la practica supera los niveles basales, con consecuencias fisiológicas y psicológicas negativas,⁽¹⁾ dado que, en algunas personas esta práctica no controlada puede desencadenar en lesiones y algunas variables mórbidas por efecto de no tener un proceso de adaptación básico.⁽²⁾ Por lo cual, se debe considerar el seguimiento de forma sistemática a comportamientos que generen la toma de conciencia frente a las necesidades reales de quien práctica intensamente el ejercicio físico.⁽³⁾

A partir de lo anterior, el entrenamiento funcional de alta intensidad (HIFT), denominado CrossFit®, es un trabajo físico que ha ganado popularidad en la última década,⁽⁴⁾ debido a que, representa las nuevas tendencias en la práctica de actividad física sistemática, y logra así la masificación en deportistas en centros de acondicionamiento físico o llamados coloquialmente como “Box”.⁽⁵⁾

Por otro lado, el entrenamiento CrossFit® innova en sí misma, debido a que permite desarrollar nuevas prácticas, también enseña el desarrollo y manejo de otros deporte o actividades físicas,⁽⁶⁾ no obstante, debido a su nivel de exigencia en competencia, se ha analizado la necesidad de plantear adaptaciones de orden anatómico y fisiológico con el fin de evitar alteraciones en quienes lo practican.⁽⁷⁾

La evidencia actual sugiere que un sujeto tiene adicción al ejercicio cuando este realiza actividades físicas excesivas hasta llegar a perder el control; no obstante, entre los sujetos que entrenan en gimnasios el riesgo de desarrollo adicción al ejercicio se encuentran en el promedio de 10 %.⁽⁸⁾ Ahora bien, en practicantes de CrossFit® hay prevalencia de ejercicio con un 18,6 %, como también, la aparición de masa muscular (dismorfia corporal) influye en las conductas del ejercicio.⁽⁹⁾

Por otra parte, hay tendencia en la adicción del ejercicio entre los practicantes de CrossFit® comparándolos con los atletas de gimnasio tradicionales,⁽¹⁰⁾ así mismo, el perfeccionismo, momento donde se evidencian las preocupaciones por un error y por todos los rasgos oscuros (maquiavelismo y psicopatía) evidenciaron varias diferencias a favor de las adicciones al ejercicio en los atletas de CrossFit®.⁽¹¹⁾

Cabe resaltar que, los niveles excesivos de ejercicio, el poco control, la abstinencia y los problemas con la familia y amigos son síntomas de la adicción al ejercicio,⁽¹²⁾ de esa manera, la investigación realizada hasta la fecha no ha determinado estos patrones propiamente en practicantes de HIFT/CrossFit®, esto no implica que no puedan estar presentes, y constituye una potencial línea de investigación para diferentes

profesionales de la salud y el deporte, si se toma en cuenta que la detección de enfermedades mentales en sujetos con adicción al ejercicio podría permitir un adecuado tratamiento, para de ese forma ayudarlos a tener una mejor relación entre el sujeto y el ejercicio.⁽¹³⁾

Por ende, se deben promover y monitorear el entrenamiento cruzado, el cual exige ejercicios continuos y un tiempo dedicado considerable, al mismo tiempo es necesario prevenir los síntomas de la adicción al ejercicio los cuales a menudo se asocian con trastornos alimentarios y otros problemas de salud mental, debido a que, es una de las tendencias actuales del acondicionamiento físico y el fitness con mayor cantidad de practicantes.

Referencias bibliográficas

1. Weinstein A, Szabo A. Exercise addiction: A narrative overview of research issues. *Dialogues Clin Neurosci.* 2023;25(1):1-13. DOI: [10.1080/19585969.2023.2164841](https://doi.org/10.1080/19585969.2023.2164841)
2. Gori A, Topino E, Griffiths MD. Family functioning styles and exercise addiction: Disengaged, enmeshed, and rigid family patterns are associated with exercise addiction. *Eur J Investig Health Psychol Educ.* 2024;14(1):148–63. DOI: [10.3390/ejihpe14010010](https://doi.org/10.3390/ejihpe14010010)
3. Salvador R, Frontini R, Ramos C, Lopes P, Oliveira J, Maia J, et al. Exercise dependence and anxiety in cross-trainers, bodybuilders and gym exercisers during COVID19. *Percept Mot Skills.* 2022;129(4):1210–25. DOI: [10.1177/00315125221098326](https://doi.org/10.1177/00315125221098326)
4. Serafim TT, Maffulli N, Migliorini F, Okubo R. Epidemiology of high intensity functional training (HIFT) injuries in Brazil. *J Orthop Surg Res.* 2022;17(1). DOI: [10.1186/s13018-022-03424-7](https://doi.org/10.1186/s13018-022-03424-7)
5. Bustos Viviescas BJ, Acevedo Mindiola AA, Duran Luna LA, Garcia Yerena CE. Clasificación de los medios y métodos empleados en el entrenamiento funcional de alta intensidad: una reflexión crítica. *Salud Uninorte.* 2023;39(01):284–306. DOI: [10.14482/sun.39.01.234.567](https://doi.org/10.14482/sun.39.01.234.567)
6. Gipson C, Bennett H, Malcom N, Trahan A. Social innovation and fitness sports: A case of the CrossFit movement in north America. En: *Social Innovation in Sport.* Cham: Springer International Publishing; 2021. p. 189–205. [10.1007/978-3-030-63765-1_10](https://doi.org/10.1007/978-3-030-63765-1_10)
7. Villa MAC, Vera JPF, Quintero GD, Gomez GAR, Gil JLJ, Marín IJD. Characterization of Beginner Crossfit athletes in the city of Bucaramanga – Colombia / Caracterização de atletas



- iniciais de Crossfit na cidade de Bucaramanga - Colômbia. *Braz J Dev.* 2022;8(3):20619–36. DOI: <http://dx.doi.org/10.34117/bjdv8n3-324>
8. Fernández-Martínez A, Murillo-Lorente V, Sarmiento A, Álvarez-Medina J, Nuviala A. Exercise addiction and satisfaction of fitness center users as precursors to the intention of continuing to engage in physical activity. *Sustainability.* 2020;13(1):129. DOI: [10.3390/su13010129](https://doi.org/10.3390/su13010129)
 9. Laynes IA, Fagundes MG, Barbosa GM, de Souza MC, Lombardi Júnior I. Exercise dependence, body dismorphia, and anxiety in crossfit practitioners: A cross-sectional study. *J Bodyw Mov Ther.* 2022;32:77-81. doi:[10.1016/j.jbmt.2022.04.013](https://doi.org/10.1016/j.jbmt.2022.04.013)
 10. Mavrandrea P, Gonidakis F. Exercise dependence and orthorexia nervosa in Crossfit: exploring the role of perfectionism. *Curr Psychol.* Published online August 17, 2022. doi:[10.1007/s12144-022-03585-y](https://doi.org/10.1007/s12144-022-03585-y)
 11. González-Hernández J, Baños R, Morquecho-Sánchez R, Pineda-Espejel HA, Chamorro JL. Perfectionism patterns, dark personality, and exercise addiction trend in high-intensity sports. *Int J Ment Health Addict.* 2023;21(1):308–20. DOI: [10.1007/s11469-021-00595-y](https://doi.org/10.1007/s11469-021-00595-y)
 12. Lichtenstein MB, Melin AK, Szabo A, Holm L. The Prevalence of Exercise Addiction Symptoms in a Sample of National Level Elite Athletes. *Front Sports Act Living.* 2021;3:635418. DOI: [10.3389/fspor.2021.635418](https://doi.org/10.3389/fspor.2021.635418)
 13. Gunnarsson B, Entezarjou A, Fernández-Aranda F, Jiménez-Murcia S, Kenttä G, Håkansson A. Understanding exercise addiction, psychiatric characteristics and use of anabolic androgenic steroids among recreational athletes - An online survey study. *Front Sports Act Living.* 2022;4:903777. doi:[10.3389/fspor.2022.903777](https://doi.org/10.3389/fspor.2022.903777)

Conflicto de intereses

No se declaran conflicto de intereses

