

Trabajo Fin de Grado

PERFÍL SOCIODEMOGRÁFICO Y NIVELES DE ADICCIÓN AL EJERCICIO FÍSICO EN PRACTICANTES DE CROSSFIT.

SOCIODEMOGRAPHIC PROFILE AND LEVELS OF ADDICTION TO PHYSICAL EXERCISE IN CROSSFIT PRACTITIONERS

AUTORA:

Miriam Marzo Polo

DIRECTORA TFG:

Nerea Estrada Marcen

Facultad de Ciencias de la Actividad Física y del Deporte

Grado de Ciencias de la Actividad Física y del Deporte

2022/2023

INDICE

RESUMEN/ABSTRACT	4
JUSTIFICACIÓN.....	6
INTRODUCCIÓN.....	7
Beneficios de la actividad física.	7
Adicción.....	9
Crossfit	10
Adicción al ejercicio en Crossfit.....	12
OBJETIVOS	14
MATERIAL Y MÉTODO	15
Diseño	15
Muestra	15
Instrumento.....	16
Aspectos éticos.....	20
Tratamiento de datos	20
RESULTADOS Y DISCUSIÓN.....	22
Apartado sociodemográfico y general.....	22
Aspectos descriptivos del crossfit.....	27
Adicción al ejercicio.....	31
Diferencias en la variable adicción al ejercicio del género	33
Diferencias en la variable adicción al ejercicio en función de la participación en competición	34
CONCLUSIONES.....	37
LIMITACIONES DEL ESTUDIO	40
BIBLIOGRAFÍA	41
ANEXOS	48
ANEXI I: dictamen favorable ceica	48
ANEXO II: dictamen favorable ceica	49
ANEXO III: cuestionario.....	50
TABLAS	55

INDICE DE ILUSTRACIONES

Figura 1.	22
Figura 2.	23
Figura 3.	24
Figura 4.	25
Figura 5.	26
Figura 6.	28
Figura 7.	28
Figura 8.	29
Figura 9.	29
Figura 10.	30
Figura 11.	30
Figura 12.	32

RESUMEN/ABSTRACT

RESUMEN: Son numerosos los estudios sobre los beneficios de la actividad física en general. Actualmente, existe una tendencia a la preocupación de las consecuencias que la adicción al ejercicio podría tener para nuestra salud.

En esta línea, la modalidad deportiva de crossfit se está extendiendo a gran velocidad por todo el mundo, siendo un deporte novedoso, en continuo crecimiento y acercándose a convertirse en uno de los más conocidos y practicados.

Por esta razón, a través de una encuesta online en la que se incluye el cuestionario validado Exercise Addiction Inventory (EAI), se pretende analizar el riesgo de adicción al ejercicio en el Crossfit en España.

Finalmente, se concluye que existe un alto porcentaje de riesgo de adicción al ejercicio en crossfit en comparación con otras modalidades deportivas, encontrando diferencias significativas al hablar de aquellos practicantes que participan en eventos competitivo y aquellos que deciden no hacerlo.

PALABRAS CLAVE: Actividad física, adicción, crossfit, riesgo de adicción al ejercicio, Exercise Addiction Inventory (EAI).

ABSTRACT: There are numerous studies on the benefits of physical activity in general. Currently, there is a tendency to worry about the consequences that addiction to exercise could have for our health.

In this line, the sport modality of crossfit is spreading at great speed throughout the world, being a novel sport, in continuous growth and getting closer to becoming one of the best known and practiced.

For this reason, through an online survey that includes the validated Exercise Addiction Inventory (EAI) questionnaire, it is intended to analyze the risk of addiction to exercise in Crossfit in Spain.

Finally, it is concluded that there is a high percentage of risk of addiction to exercise in crossfit compared to other sports modalities, finding significant differences when talking about those practitioners who participate in competitive events and those who decide not to do so.

KEY WORDS: Physical activity, addiction, crossfit, risk of addiction to exercise, Exercise Addiction Inventory (EAI).

JUSTIFICACIÓN

Uno de los principales motivos para comenzar mis estudios en el Grado de Ciencias de la Actividad Física y el Deporte era la importancia que el deporte ha tenido siempre en mi vida. Antes de comenzar el grado competía en Natación con Aletas, llegando a estar en la selección española y consiguiendo ser deportista de alto rendimiento, lo que me abrió las puertas y me permitió poder entrar a el grado mencionado en la facultad de Huesca, Universidad de Zaragoza.

Desde el año 2016/17 me adentré en la práctica de crossfit, deporte que me aportó diferentes aspectos personales, psicológicos y físicos, siempre positivos; encontrando en esta modalidad una pequeña familia.

Durante estos cuatro años siempre he escuchado tópicos sobre este deporte haciendo referencia a la adicción, a que hay que tener un gran estado de forma para practicarlo o a la alta probabilidad de lesionarse, algo con lo que, personalmente, nunca he estado de acuerdo.

Por todo lo que ha significado el deporte para mí, y en gran parte la modalidad deportiva de crossfit, he decidido realizar el Trabajo de Fin de Grado en esta línea, queriendo comprobar si sus practicantes comparten mi misma idea, o, por el contrario, están de acuerdo con las afirmaciones comentadas anteriormente.

Con este trabajo pretendo obtener respuestas sobre el crossfit y la adicción al ejercicio entre sus practicantes, relacionando además diferentes variables contempladas en el cuestionario.

INTRODUCCIÓN

Cuando nos adentramos en el mundo de la actividad física, el ejercicio y el deporte, es importante tener en cuenta que son tres términos diferentes que es común utilizar indistintamente.

Devis (2000) define Actividad Física como “cualquier movimiento corporal producido por los músculos esqueléticos que tiene como resultado un gasto de energía”.

Atendiendo al término de ejercicio físico, Pescatello et al (2014) lo definen como “la actividad física que consiste en la ejecución de movimientos corporales planificados, estructurados y repetitivos con el objetivo de mejorar la condición física.”, donde podríamos incluir actividades como ciclismo, andar, natación, etc; en definitiva, movimientos diseñados y planificados para estar en forma y tener un buen estado de salud.

Por último, Barbanti (2006), define el término de deporte como “una actividad competitiva institucionalizada que implica un esfuerzo físico vigoroso o el uso de habilidades motoras relativamente complejas”.

BENEFICIOS DE LA ACTIVIDAD FÍSICA.

Es posible que la actividad física pudiera convertirse en la la mejor inversión en salud pública que algunos países deberían afrontar, existiendo claros beneficios de esta sobre numerosos factores.

Se relaciona positivamente con los riesgos de enfermedad coronaria cardíaca (US Department of Health and Human Services, 1996). Marcos et al (2003), apoyan la idea de que la escasa actividad física es un factor de riesgo que puede

ser modificado dándole más importancia para poder reducir así el impacto de la enfermedad cardíaca en la sociedad.

León y Sanchez (2021) concluyen que el entrenamiento con ejercicio aeróbico de moderada a alta intensidad puede originar una mejora en el perfil de lípidos en sangre, aunque los datos son insuficientes para establecer una relación dosis-respuesta.

Mecanismos como los efectos antitrombóticos, aumento de vascularización del miocardio y una mejor estabilidad de los impulsos eléctricos del corazón explicarían los beneficios de la actividad física sobre enfermedades isquémicas del corazón (Bouchard y Despres, 1995). Lowther et al (1999) demuestran que el riesgo de infarto de miocardio agudo es significativamente menor en sujetos con nivel de actividad más alto y una mejor condición física.

El Colegio Americano de Medicina Deportiva (ACSM) (1993) deja ver que los hipertensos físicamente activos y con buena condición física aeróbica tienen riesgo de mortalidad destacadamente más bajo que los hipertensos sedentarios y de escasa condición física, posiblemente porque el ejercicio mejora más de un factor relacionado con el riesgo de enfermedad cardiovascular.

La práctica de actividad física mejora la composición corporal, aumentando el porcentaje de masa muscular y reduciendo el porcentaje de masa grasa, hecho que beneficiaría a los pacientes de diabetes. Además, facilita la entrada de glucosa a la célula, haciendo que la sensibilidad de los receptores a la insulina aumente, lo que podría indicar mayor efectividad de la actividad física en estadios más precoces de la enfermedad (Márquez et al, 2006).

La Organización Mundial de la Salud pone en aviso de la existencia de un claro riesgo de sobrepeso si el nivel de actividad física no aumenta, especialmente en los países desarrollados. Ante este hecho, un estilo de vida activo y el mantenerse en forma pueden prevenir la obesidad y el aumento de peso que se dan en personas de mediana edad. Además, una ventaja adicional para las personas obesas que logran mantenerse activas es su influencia sobre el perfil de riesgo para la salud, reduciendo la tendencia a padecer afecciones cardíacas y diabetes (Fogelholm et al, 2000).

Por último, la actividad física se relaciona con el bienestar psicológico, la mejora de la salud mental y con aspectos como la calidad de vida, la reducción del estrés, los cambios en los estados emocionales y los estados de ánimo, la mejora del autoconcepto o los descensos en los niveles de ansiedad y depresión (Biddle et al., 2000; Nieman, 1998).

ADICCIÓN

La actividad física frecuente juega un papel fundamental para mantener una buena salud y prevenir algunas enfermedades. Sin embargo, como dijo Aristóteles, “la virtud está en el medio”, y con ello podemos afirmar que, cualquier tipo de actividad en exceso, incluido el ejercicio, puede generar efectos desfavorables sobre la salud física y mental.

Morgan (1979) demostró que el ejercicio en exceso podía inducir no solo posibles lesiones, sino también alteraciones importantes de la conducta.

La adicción al ejercicio comparte rasgos con diversos trastornos mentales y conductuales como puede ser el predominio sobre otras actividades,

alteraciones emocionales, tolerancia, síntomas de abstinencia, y tendencia a una excesiva actividad tras periodos de control (Weinstein & Weinstein, 2014).

Márquez, et al (2013) y Egorov et al (2013) distinguen entre dos tipos de adicción al ejercicio: adicción al ejercicio primaria y secundaria. La adicción primaria ocurriría en ausencia de alteraciones del comportamiento alimentario, mientras que la adicción secundaria puede ser un síntoma de diversos trastornos alimentarios, como la anorexia y bulimia nerviosa (Lejoyeux, 2012), en las que el ejercicio excesivo es la herramienta que los sujetos utilizan para garantizar la pérdida de peso.

Aunque el riesgo de adicción se estima en torno a un 3% de aquellos que practican ejercicio, el resultado real puede ser mayor, pero encontrarse con barreras tanto teóricas como metodológicas (Márquez & de la Vega, 2015).

CROSSFIT

Crossfit es un sistema de entrenamiento de alta intensidad y variedad que combina ejercicios funcionales, levantamiento de peso, cardio y elementos gimnásticos (Glassman, 2007). Esta forma de entrenamiento se ha popularizado en todo el mundo gracias a su capacidad para mejorar la resistencia muscular, la fuerza, la flexibilidad, el equilibrio, la coordinación y la velocidad (Schlegel, 2020).

Este método de entrenamiento se desarrolló por primera vez en los Estados Unidos en la década de 1990 por el ex gimnasta Greg Glassman, quien fundó en 2001 el primer box de Crossfit, situado en California, y desde entonces ha crecido exponencialmente, convirtiéndose en una de las formas de entrenamiento más practicadas en todo el mundo (Kuhn, 2013).

Una de las principales razones por las que el Crossfit se ha vuelto tan popular es la capacidad que tiene para adaptarse a las necesidades individuales de los practicantes, sin importar el estado de forma física o la experiencia previa. Los entrenamientos de Crossfit se pueden modificar para adaptarse a personas de cualquier edad, género y nivel de aptitud física (Crossfit Inc, 2021).

Además, el Crossfit es un método de entrenamiento muy versátil, ya que no requiere de máquinas o material excesivamente costoso. Los entrenamientos se realizan generalmente con el propio peso corporal o accesorios como mancuernas, barras y discos de halterofilia, ketbells, cajones, cuerdas y anillas de gimnasia.

Entre los pilares fundamentales del Crossfit se encuentran la motivación, la formación de comunidad y la satisfacción (Folland et al, 2020). Los atletas se motivan unos a otros para dar lo mejor de sí mismos en cada entrenamiento, y la cultura de comunidad que se ha desarrollado alrededor de este método de entrenamiento es muy fuerte.

El Crossfit también promueve la mejora continua a través de la competencia y el seguimiento del rendimiento, algo que sin duda favorece a la adhesión entre sus practicantes. Los atletas compiten no solo contra los demás, sino también contra sí mismos, tratando de superar su mejor marca personal en cada sesión de entrenamiento. Habitualmente, cada box cuenta con diferentes plataformas y métodos en los que ir introduciendo los récords personales.

Aunque el Crossfit es un método de entrenamiento intenso y riguroso, también es seguro y efectivo, siempre y cuando se realice bajo la supervisión de entrenadores certificados y se sigan las pautas de seguridad adecuadas. Por

esta razón, es importante que los atletas busquen un gimnasio de Crossfit certificado y aprobado en el que realizar sus entrenamientos.

En conclusión, el Crossfit puede ser una excelente manera de mejorar la aptitud física y la salud en general, siempre y cuando se realice bajo la supervisión de entrenadores cualificados, algo complicado teniendo en cuenta la “facilidad” que se tiene a la hora de abrir un box y la realidad que se vive en la que “cualquiera” es entrenador.

ADICCIÓN AL EJERCICIO EN CROSSFIT

Muchas investigaciones pretenden medir el riesgo de adicción al ejercicio en algunas modalidades deportivas. Estudios como el de Simón-Grima et al (2021), concluyen que, de los centros valorados, casi un 4% de los usuarios se sitúa en riesgo de adicción al ejercicio; por otro lado, Simón et al (2019), afirman que el riesgo de adicción al ejercicio es más alto con una menor edad de los participantes y más horas de entrenamiento físico.

Al igual que con cualquier otro tipo de adicción, existen preocupaciones sobre los riesgos de la adicción al ejercicio en Crossfit, aunque existen opiniones muy diferentes sobre ello.

El Crossfit es una modalidad deportiva que crece en popularidad a pasos agigantados, contando con una comunidad sólida conocida por motivar y empujar hacia un rendimiento máximo.

Bien es cierto que cuando te adentras en el mundo de crossfit, ves sujetos que, a medida que se involucran en el deporte, empiezan a no poder resistirse y tener que regresar cada día al gimnasio una y otra vez, incrementando cada vez más

el tiempo invertido allí. Este hecho puede llevar a entrenamientos excesivos, cansancio físico y mental, falta de descanso y aumento de riesgo de lesiones.

Lichtenstein & Jensen (2016) realizaron una investigación en Dinamarca donde midieron la prevalencia de la adicción al ejercicio en Crossfit mediante el Exercise Addiction Inventory (EAI), encontrando que el 5% de los crossfitters eran adictos al ejercicio y que los hombres jóvenes tenían mayor adicción, invitando a utilizar el EAI en futuras investigaciones.

Posiblemente, uno de los factores que contribuyen a la adicción al ejercicio en esta modalidad deportiva es la liberación de hormonas del estrés, como la adrenalina, producida durante entrenamientos de alta intensidad. La sensación de euforia experimentada por la producción de esta hormona puede ser una de las causas que lleven a los practicantes de crossfit a querer repetir esa sensación una y otra vez.

Otro factor que puede favorecer dicha adicción puede ser los resultados visibles alcanzados por este tipo de entrenamiento, pérdida de peso, definición y aumento de la masa muscular o mejora de fuerza y resistencia.

En esta investigación se pretende medir con el EAI adaptado al español (Sicilia et al, 2013) la prevalencia de adicción al ejercicio en dicha modalidad deportiva a nivel nacional ya que, debido a la novedad del deporte, no se han encontrado estudios que aborden este tema en España.

Por lo anteriormente expuesto, todo parece indicar que la práctica de crossfit puede mejorar la capacidad aeróbica y anaeróbica, la fuerza muscular y la salud cardiovascular, tanto en atletas como en personas sedentarias.

Este deporte ha formado una comunidad muy activa y comprometida de practicantes que ha ayudado a que su práctica sea cada vez más popular, por lo que, además de todos los aspectos positivos que este deporte aporta, es importante contemplar aspectos negativos que podemos encontrar en él, como puede ser el caso de la adicción.

Teniendo en cuenta lo mencionado anteriormente, los objetivos que se plantea alcanzar con este trabajo son los enunciados a continuación.

OBJETIVOS

- Comprobar la visión que los practicantes de crossfit tienen sobre el propio deporte.
- Medir los niveles de adicción en el ejercicio de los practicantes al crossfit.
- Describir el perfil de los practicantes de crossfit de España.
- Verificar la relación de adicción entre los practicantes y la participación en competición.
- Comprobar la relación entre distintas variables del cuestionario.

MATERIAL Y MÉTODO

DISEÑO

Se trata de un estudio descriptivo, de corte transversal, retrospectivo y basado en la muestra (Hernández & Mendoza, 2018).

Tras establecer los objetivos que se pretenden alcanzar con el estudio se elabora un borrador del cuestionario con el que recoger la información, en el que, además de cuestiones relacionadas con el perfil del practicante y de su habitualidad en la práctica del deporte, se incorporan afirmaciones a las que responder con el grado en el que se está de acuerdo o en desacuerdo y el cuestionario Exercise Addition Inventory (EAI) para medir el grado de adicción al ejercicio.

Tras su análisis, corrección de pequeños detalles y aprobación por parte de la tutora y del Comité de Ética de la Investigación de la Comunidad de Aragón (CEICA) (Anexo I), se lleva a cabo la difusión y recogida de datos de este. Posteriormente, se procede al tratamiento y análisis de la información obtenida.

MUESTRA

Los participantes en el estudio son todos aquellos practicantes de crossfit dentro de España y mayores de edad que, de manera voluntaria, cumplimentan el cuestionario online difundido.

Al ser un deporte novedoso y cuya popularidad crece día a día, establecer el tamaño muestral es muy complicado dado que resulta imposible averiguar el número de personas que practican dicho deporte en España por falta de herramientas que permitan conocer la dimensión de la población objeto de

estudio. Por todo ello, no es posible determinar la participación necesaria para afirmar que la muestra empleada sea representativa.

Para que este cuestionario llegue a los participantes se contacta con los dueños de diferentes boxes, quienes difunden la encuesta dentro de sus propios gimnasios; así como conocidos que practican la modalidad deportiva en cuestión y comparten la encuesta por su entono.

INSTRUMENTO

El cuestionario diseñado (disponible en el apartado “*Anexos*”) se ha realizado a través de Google Formularios (*Google forms*) y las respuestas al formulario se recogen a partir de la misma plataforma, en la cuenta oficial de unizar propia.

Para el diseño del cuestionario se eligieron las cuestiones consideradas más relevantes para establecer el perfil de los practicantes de crossfit en relación con sus características y su rutina en la modalidad deportiva. Además, se incorporaron diferentes afirmaciones que se han generalizado a la hora de hablar de este deporte para saber si sus practicantes compartían ese pensamiento. Y, finalmente, se incorpora el cuestionario para medir el nivel de adicción al ejercicio en el deporte en cuestión.

Tras la revisión de todos los ítems y la adecuación del tipo de respuesta, se procede a su difusión vía online (WhatsApp, Instagram y correo electrónico), contando con la colaboración de la comunidad del crossfit con la que se tiene contacto para ello, mediante el enlace que la misma plataforma facilita y que te dirige directamente al propio cuestionario.

El cuestionario final consta, por un lado, elaboración propia y por otro lado del uso de una herramienta validada, formando en su conjunto finalmente tres partes:

- 12 preguntas iniciales que hacen referencia a aspectos relacionados con la práctica de crossfit, hábito de práctica, provincia, participación en competiciones, práctica deportiva anterior, etc. Aquí encontramos los únicos datos personales identificativos solicitados, los cuales hacen referencia a la edad y sexo de la persona.
- 6 afirmaciones en las que hay que indicar el grado en el que se está de acuerdo o en desacuerdo. Estas afirmaciones han sido diseñadas a partir de vivencias personales, algunas de ellas parten de la idea personal que se tiene a cerca de este deporte y otras nacen de tópicos que se han escuchado a lo largo de estos cuatro años de grado.
- Cuestionario validado de adicción al ejercicio físico EAI.

Definitivamente, el cuestionario cuenta con 24 cuestiones, encontrando diferentes tipos de respuesta; respuesta corta, párrafo, varias opciones, respuesta desplegable, etc, todas ellas con el objetivo de conseguir la mayor información posible al mismo tiempo que facilitan la posterior labor de análisis, codificación y tratamiento de datos.

En el caso del Exercise Addiction Inventory (EAI) de Terry, Szabo & Griffiths (2004) fue desarrollado para identificar a las personas con riesgo de adicción al ejercicio. Estos autores pretendían desarrollar un cuestionario breve, rápido y sencillo de administrar, utilizando los componentes de la adicción conductual propuestos por Griffiths (1996).

Las 6 afirmaciones que componen el EAI fueron diseñadas para ser indicativas de los componentes del comportamiento adictivo, teniendo cada una de ellas opción de respuesta de cinco puntos. Según estas respuestas, las puntuaciones altas reflejaban rasgos de comportamiento adictivo al ejercicio, mientras que las puntuaciones bajas nos alejan de ese comportamiento adictivo.

En esta investigación se pretende medir con el EAI adaptado al español (Sicilia et al, 2013) la prevalencia de adicción al ejercicio en Crossfit en España.

Este instrumento tiene seis ítems, a los que precede la pregunta “¿En qué medida está de acuerdo con las siguientes afirmaciones?”. En nuestro caso, antes de exponer las 6 cuestiones encontramos la siguiente indicación: “Por último, aparecerán 6 afirmaciones sobre el ejercicio físico. Señale en qué grado está de acuerdo con cada una de ellas.”

Seguidamente aparecen los 6 ítems:

- El ejercicio es la cosa más importante de mi vida.
- Han surgido conflictos con mi pareja y/o familia en relación con la cantidad de ejercicio que realizo.
- Uso el ejercicio como una forma de cambiar mi estado de ánimo.
- Con el tiempo he aumentado la cantidad de ejercicio que hago en una sesión.
- Si tengo que faltar a una sesión de ejercicio físico, me siento de mal humor e irritable.
- Si dejo de hacer la cantidad de ejercicio que hacía y después comienzo de nuevo, siempre intento hacer tanto ejercicio como hacía.

Sicilia et al, (2013) establecieron cinco opciones de respuesta con diferente puntuación:

- 1 totalmente en desacuerdo
- 2 en desacuerdo
- 3 ni de acuerdo ni en desacuerdo
- 4 de acuerdo
- 5 totalmente de acuerdo

En este caso, las puntuaciones más altas indican un mayor riesgo de adicción al ejercicio.

Para el uso de este instrumento se han establecido puntos de corte para clasificar a los encuestados con respecto a sus niveles de adicción al ejercicio (Tabla 1): puntuaciones de 24 puntos o más se clasifican como personas en riesgo de adicción; puntuaciones de 13 a 23 muestran a un individuo como sintomático; y con puntuaciones de 0 a 12 se considera personas con condición asintomática.

Tabla 1.

Clasificación de la puntuación obtenida en el EAI

CLASIFICACIÓN DE LOS RESULTADOS OBTENIDOS																								
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	más
Asintomáticos												Sintomático											Riesgo	

Sicilia et al (2013) en su investigación, sugieren que el EAI puede ser una medida válida y fiable para evaluar la adicción al ejercicio en el contexto español, siendo un instrumento simple y rápido de administrar y aportando resultados similares

a los de escalas más largas, permitiendo identificar individuos con riesgo de adicción al ejercicio, aquellos con algunos síntomas y aquellos sin síntomas.

ASPECTOS ÉTICOS

En la primera sección del propio cuestionario se informa a los participantes de que su participación es totalmente voluntaria y gratuita, además de que no encontrarán ningún tipo de prejuicio hacia su persona, siendo la única molestia el tiempo que empleen en cumplimentarlo (Anexo II).

El cuestionario es totalmente anónimo y se facilita el acceso a la Política de privacidad tanto de Google, como del tratamiento y política de protección de datos de la Universidad de Zaragoza, debiendo aceptar la participación para poder continuar con el cuestionario. En caso de no aceptar, la plataforma dirige automáticamente a la última sección, donde se recuerda la necesidad de aceptar la participación inicial para continuar con el cuestionario.

Antes de la implementación de este Trabajo de fin de Grado, el proyecto ha sido sometido a la aprobación por parte del Comité de Ética de la Investigación de la Comunidad Autónoma de Aragón (CEICA), encontrando el documento con resolución favorable con fecha 3 de mayo de 2023 (apartado *Anexos*), además de adquirir, al mismo tiempo, la aprobación por parte de la universidad con relación a la Protección de datos con fecha 9 de mayo de 2023.

TRATAMIENTO DE DATOS

Para facilitar los canales de comunicación y para poder realizar trabajo compartido, toda la información y documentación vinculada al proyecto es

almacenada y compartida en una carpeta de google Drive, donde los miembros del equipo (investigadora principal y tutora) pueden consultar y editar.

Tras la realización del trabajo de campo, las respuestas obtenidas a través de Google form son guardadas en la misma plataforma y finalmente, exportadas a Microsoft Office Excel, donde se codifican y posteriormente son pasadas a una base de datos en SPSS para realizar el tratamiento estadístico (tanto descriptivo como inferencial), de cara al cumplimiento de los objetivos planteados.

Para comprobar si existían diferencias estadísticamente significativas en una de las principales variables de estudio tomando como variables de distribución el género y la participación en competición, se ha realizado la prueba de Kolmogorov Smirnov para comprobar la distribución de la muestra, aplicando posteriormente la prueba T de Student.

Por último, a través de Microsoft Office Excel se realizan gráficos de los resultados más representativos del estudio para su mejor visualización.

RESULTADOS Y DISCUSIÓN

Las respuestas obtenidas han sido 253, de las cuales se han desechado 15 por incompletas; obteniendo finalmente 238 válidas. Los datos recogidos a través de encuesta se han clasificado en tres grandes bloques: (1) APARTADO SOCIODEMOGRÁFICO Y GENERAL, (2) ASPECTOS DESCRIPTIVOS DEL CROSSFIT DEL DEPORTE, (3) CUESTIONARIO EAI.

APARTADO SOCIODEMOGRÁFICO Y GENERAL

De las 238 respuestas válidas obtenidas, 50,4% han sido respondidas por hombres y 49,6% por mujeres (Figura 1), lo que nos lleva a pensar que no existe diferencia de participación entre hombres y mujeres, lo que rebate los resultados de Bisquert-Bover et al (2020), quienes, por el contrario, sí encontraron diferencias significativas en la realización habitual de ejercicio entre hombres y mujeres.

Figura 1.

Género de las respuestas obtenidas

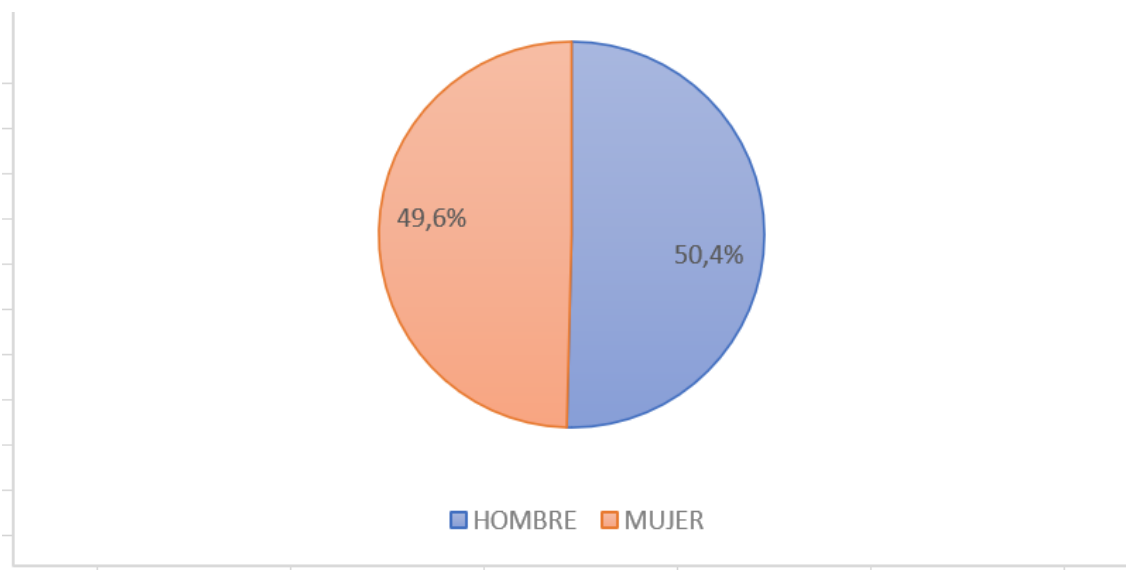
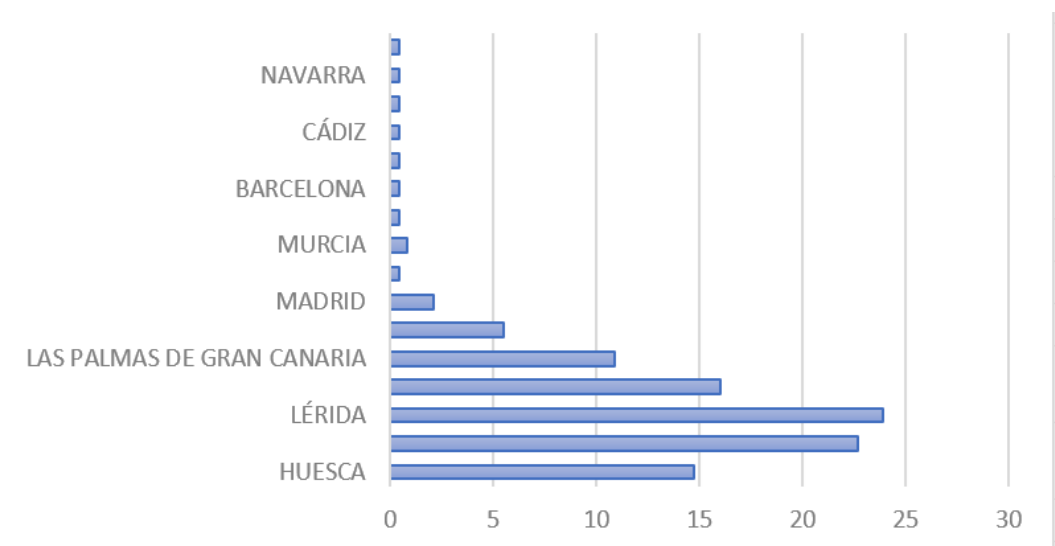


Figura 2.*Provincias de las respuestas obtenidas*

Se ha encontrado mayor participación de provincias como Lérida (23,9%), Zaragoza (22,7%), Teruel (16%), Huesca (14,7%), Las Palmas de Gran Canaria (10,9%), Córdoba (5,5%), Madrid (2,1%), Murcia (0,8%) y escasas respuestas de Jaén, Sevilla, Barcelona, Vizcaya, Cádiz, Palencia Navarra y Guipuzcoa (0,4%) (Figura 2). La diferente distribución de respuestas en el mapa se justifica por el hecho de que se mantiene más o menos contacto con la zona, siendo las provincias con mayor respuesta lugares con los que se tiene estrecho contacto, lo que explica una mayor colaboración a la hora de difundir y responder el cuestionario proporcionado.

En los usuarios de este deporte observamos un amplio rango de edad, obteniendo respuestas desde practicantes de 18 años hasta 61 años, localizando el mayor grosor de esta comunidad en la edad de los 30 años y una media de 34,49 años ($\pm 8,52435$). Estos datos coinciden con otras investigaciones como la de Ortega et al (2021), quienes establecieron una media

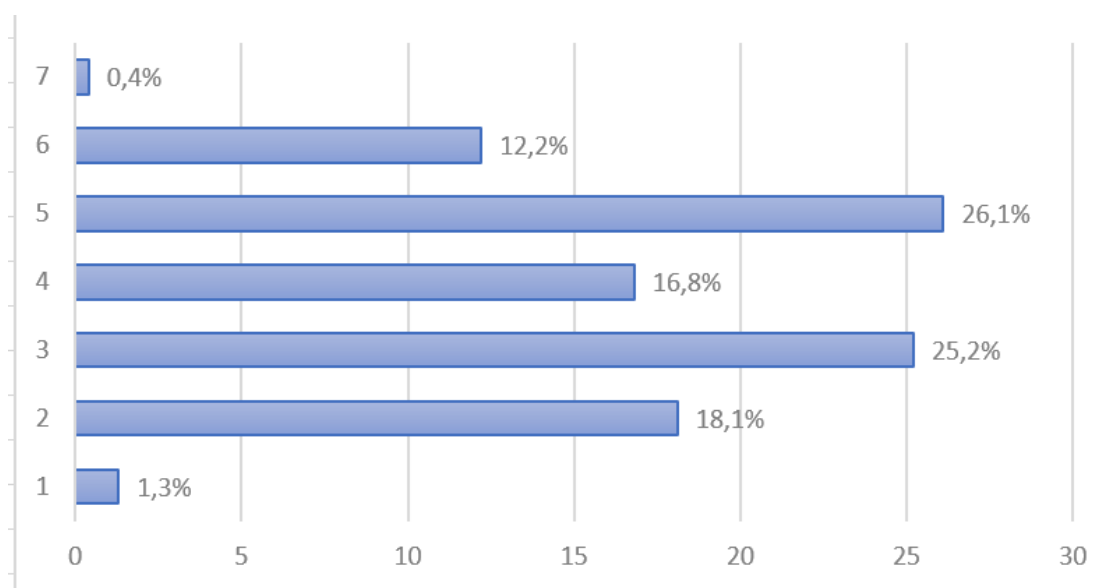
de edad de 35.36 años (± 12.55) entre los 200 usuarios de actividades físicas y deportivas, en el ámbito del fitness que participaron en su estudio.

En relación con el tiempo que llevan los sujetos practicando este deporte, vemos respuestas que van en la línea de que nos encontramos ante una modalidad novedosa ya que, la media de años entrenando dicha modalidad es de 3,25, pudiendo apreciar sujetos que apenas cumplen el año, mientras que otros cumplen ya los 11 años.

Por otro lado, atendiendo a los días de entreno por semana (Figura 3), un 18,1% lo hacen 2 días/semana, 25,2% 3 días/semana, 16,8% 4 días/semana, 26,1% 5 días/semana y 12,2% 6 días/semana. De todos ellos, un 24,4% duplica sesiones durante un mismo día, mientras que el 75,6 restante deciden no hacerlo. Estos datos dejan ver que, a grandes rasgos, el total de la comunidad de crossfit cumple con las recomendaciones de actividad física propuestas por la Organización Mundial de la Salud.

Figura 3.

Respuestas días a la semana de entreno.

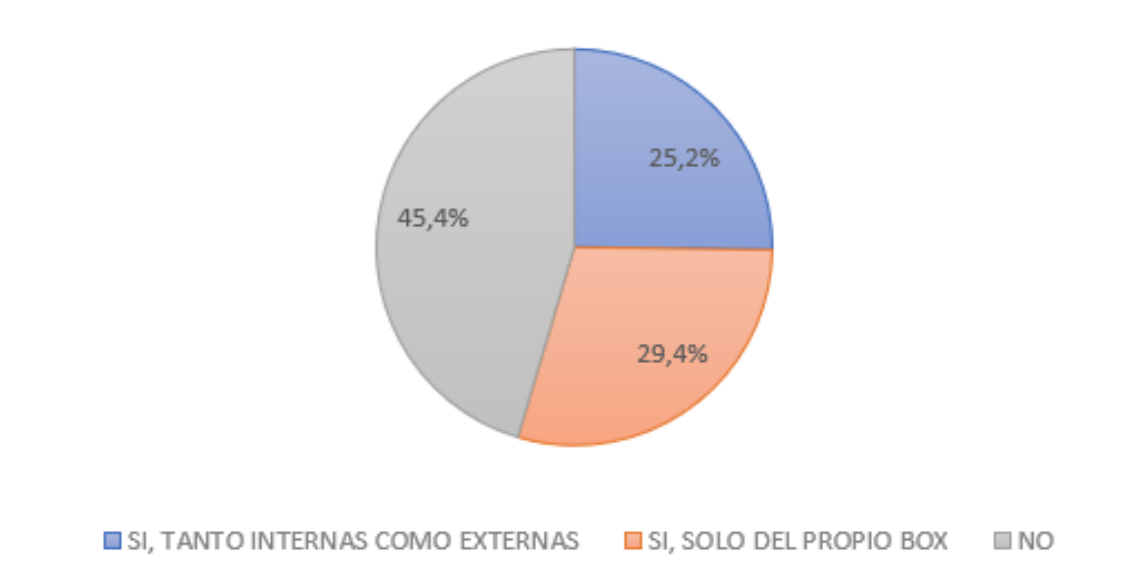


En el deporte encontramos la competición, que muchas veces actúan como un aliciente motivacional que favorece la adhesión a este (Roberts, 1995; García Fernando et al,1998), por lo que también ha sido un elemento tenido en cuenta. Gran cantidad de boxes de crossfit realizan sus propias competiciones internas, por ello, hemos querido diferenciar estos eventos de competiciones externas.

De todas las respuestas obtenidas (Figura 4), 45,4% indican la nula participación en cualquier tipo de evento competitivo; el 54,6% por el contrario, si participa en competiciones. De estos últimos, el 29,4% participa únicamente en eventos internos, mientras que el otro 25,2% participa en competiciones tanto internas como externas. Estos resultados muestran una alta participación en competiciones dentro de los usuarios de crossfit, lo que se asemeja a los datos recopilados en otros estudios (Chang, 2016).

Figura 4.

Respuestas sobre la participación o no en competiciones.

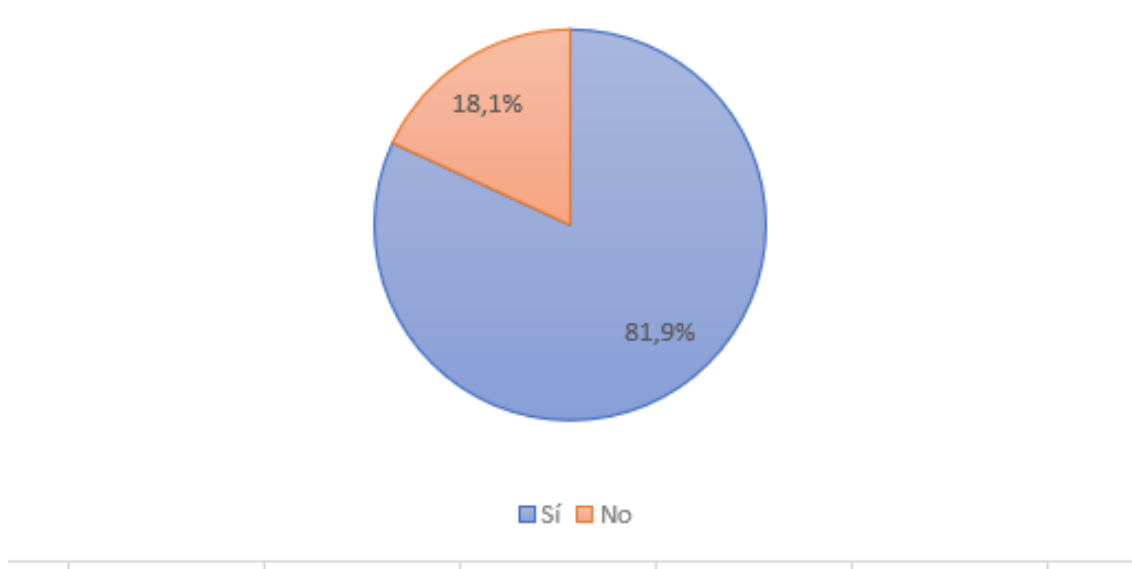


En España, los datos de las últimas Encuestas Nacionales de Salud muestran que en torno al 80% de la población no realiza la suficiente actividad física como para mantener la salud y controlar el peso corporal (Márquez et al, 2006). En la

encuesta, respecto a la práctica previa de otra actividad física, 81,9% de los sujetos practicaban deporte anteriormente, consiguiendo que, ese 18,1% que no lo hacía (Figura 5), gracias a las características del crossfit, comience a hacerlo; lo que contribuye a la reducción de ese alto porcentaje de personas sedentarias. Existe una gran variedad de actividades realizadas previamente por ese 81,8%, por lo que ha resultado imposible relacionar la actividad previa con la actual práctica de crossfit.

Figura 5.

Respuestas sobre la práctica de actividad física anterior



Por último, hablando de la visión de futuro de los sujetos y, algo destacable por la homogeneidad de las respuestas, el 97,9% de los practicantes se ve dentro de unos años practicando dicha modalidad deportiva. García-Fernández et al (2020) concluyen que la creación de un entorno positivo entre usuarios y práctica fomenta la lealtad del usuario con el centro; a este respecto y tras obtener casi un 98% de respuestas positivas a cerca de la práctica futura de crossfit, parece ser que este método de entrenamiento ha encontrado la ecuación perfecta,

alejándose de los datos aportados por Pedragosa y Cardadeiro (2019), quienes encuentran altas tasas de abandono (65%) en el área del fitness.

ASPECTOS DESCRIPTIVOS DEL CROSSFIT

6 han sido las afirmaciones objeto de análisis en relación con algunas frases que es habitual escuchar cuando preguntamos sobre el crossfit, pudiendo ver los resultados obtenidos para cada una de ellas a continuación:

- La música es un elemento totalmente prescindible en el Crossfit(Figura 6): 32,4% nada de acuerdo, 19,3% poco de acuerdo, 10,5% algo de acuerdo, 12,6% bastante de acuerdo,10,1% muy de acuerdo, 15,1% totalmente de acuerdo .
- El papel del entrenador es fundamental en el Crossfit (Figura 7): nuevamente cabe destacar la homogeneidad de respuestas favorables hacia esta cuestión, 1,3% algo de acuerdo, 5,5% bastante de acuerdo, 20,2% muy de acuerdo, 73,1% totalmente de acuerdo.
- Practico Crossfit por el grupo de entrenamiento (Figura 8): 5,5% nada de acuerdo, 11,3% poco de acuerdo, 21,8% algo de acuerdo, 27,3% bastante de acuerdo, 18,1% muy de acuerdo, 16,0% totalmente de acuerdo
- El Crossfit es una modalidad deportiva que puede practicar cualquiera (Figura 9): encontramos un alto porcentaje de respuestas positivas ante esta afirmación, 17,2% bastante de acuerdo, 24,8% muy de acuerdo, 41,6% totalmente de acuerdo.
- Considero que el Crossfit es una modalidad deportiva muy peligrosa y lesiva (Figura 10): este ítem hace referencia, posiblemente, a una de las frases más habituales a la hora de hablar sobre esta modalidad deportiva;

afirmación con la que, casi la totalidad de los sujetos no está de acuerdo; 47,9% nada de acuerdo, 35,7% poco de acuerdo, 13,9% algo de acuerdo.

- El Crossfit es uno de los deportes más completos (Figura 11): el gran grosor de las respuestas obtenidas para esta cuestión es ampliamente positiva, 11,3% bastante de acuerdo, 28,6% muy de acuerdo, 56,7% totalmente de acuerdo.

Figura 6.

Respuestas a cerca si la música es prescindible en el crossfit

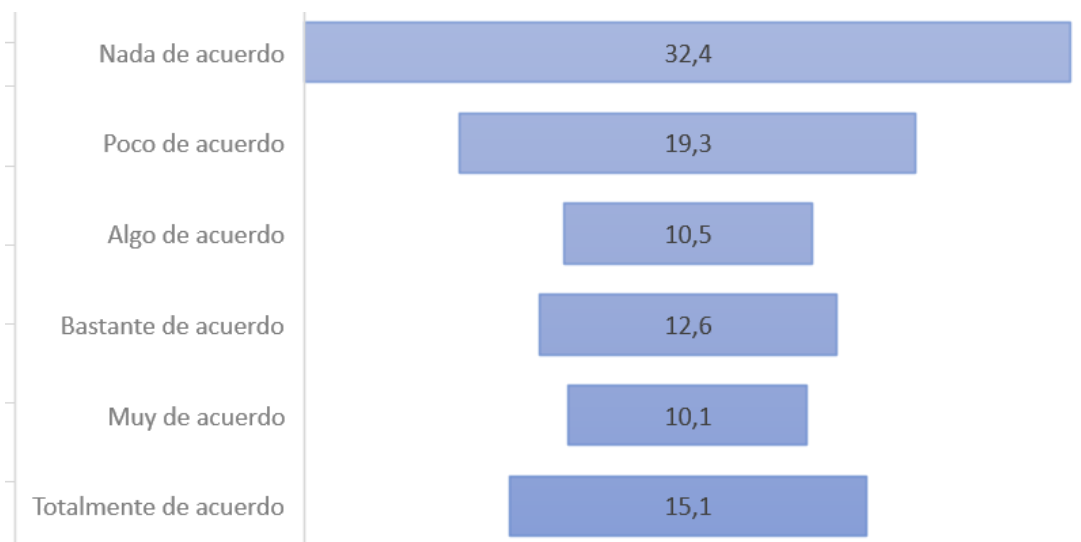


Figura 7.

Respuestas acerca de si el papel del entrenador en el crossfit es fundamental.

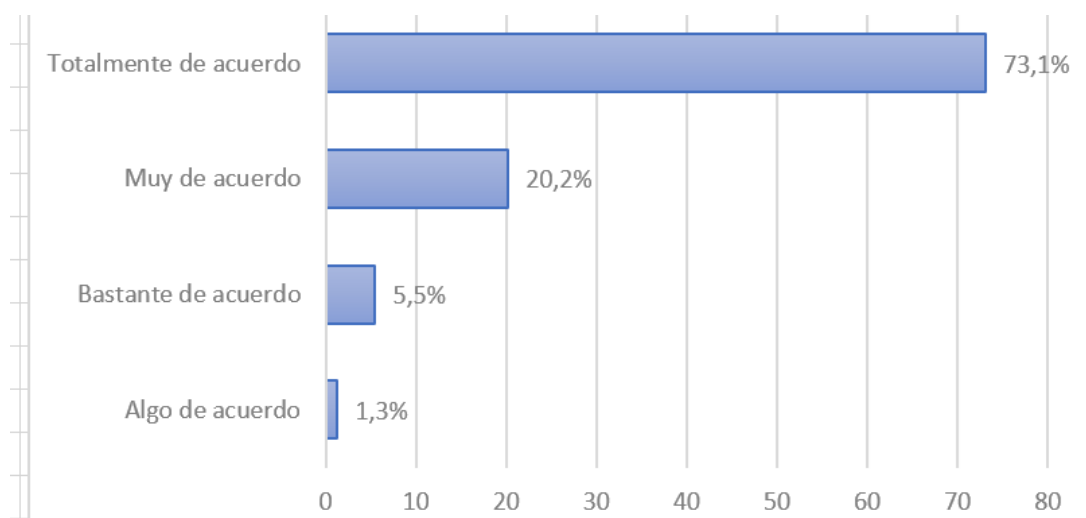
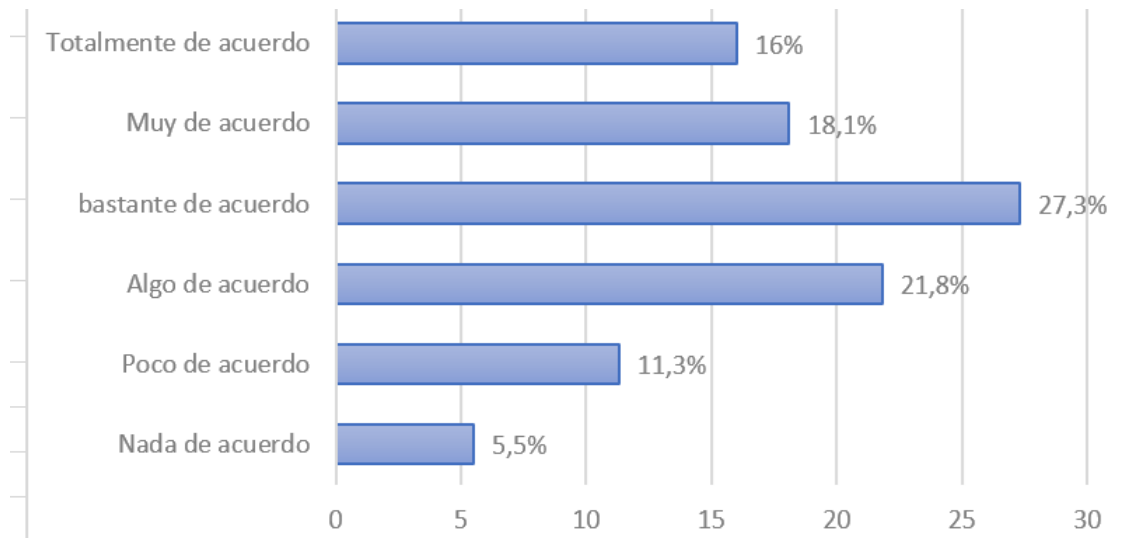
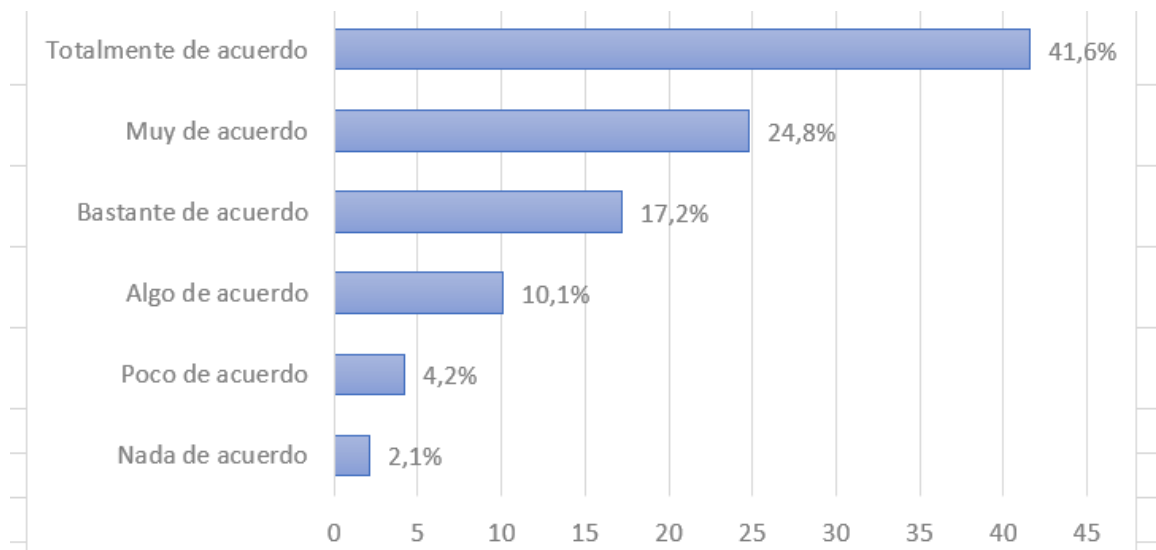
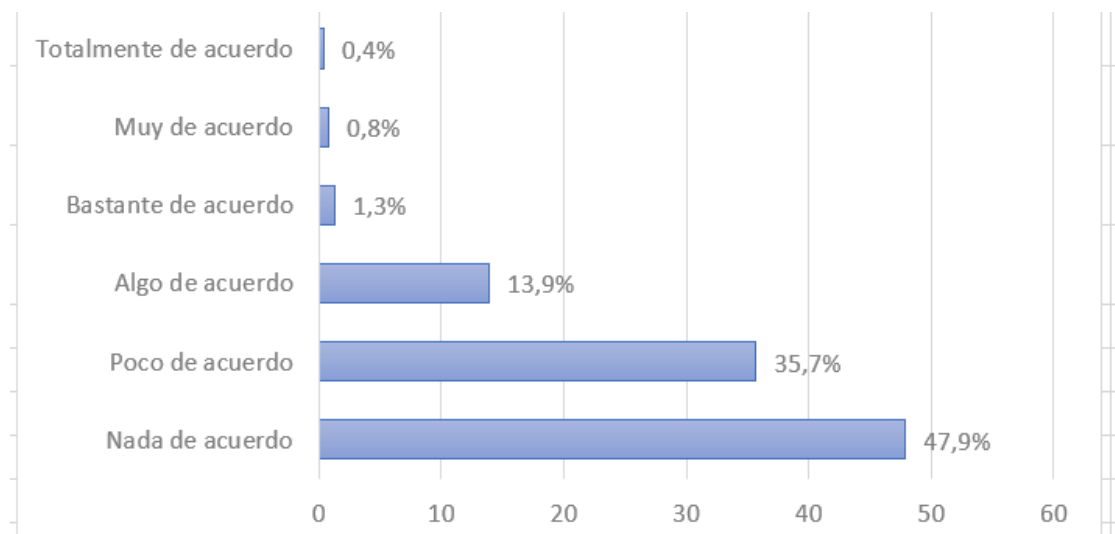
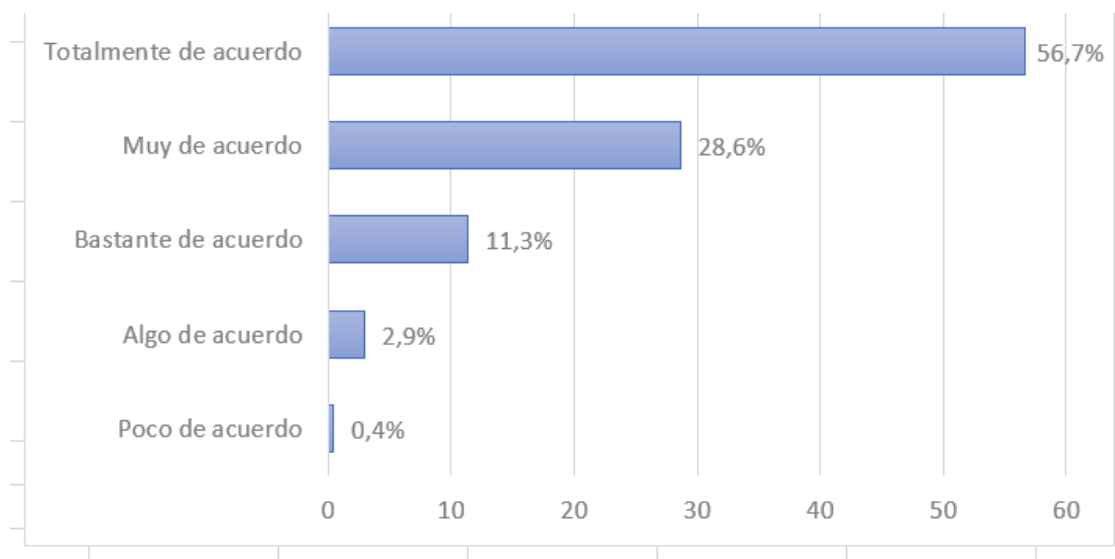


Figura 8.*Respuestas a cerca de la participación en crossfit por el grupo de entrenamiento***Figura 9.***Respuestas sobre la afirmación de que cualquiera puede practicarlo*

*Figura 10.**Respuestas sobre si se considera una práctica peligrosa y lesiva.**Figura 11.**Respuesta sobre si se considera al crossfit un deporte completo*

Son numerosas las investigaciones que se centran en la importancia del trabajo del entrenador o instructor de un centro, convirtiéndose en elemento fundamental para conseguir un alto grado de satisfacción entre los usuarios (Campos, Simões & Franco, 2016; Franco et al., 2018). Los usuarios de crossfit dan gran importancia al papel del entrenador, que, junto al grupo de entrenamiento, puede relacionarse con la cohesión de grupo, elemento importante a la hora de mantener la adhesión a la práctica deportiva.

Tras realizar una comparación de la bibliografía a cerca de las lesiones en esta modalidad deportiva, encontramos numerosos artículos cuyos resultados se posicionan ante una modalidad deportiva con una alta prevalencia de lesiones (Moya et al, 2017; Toasa, 2019).

muestra la existencia de una clara controversia en torno a cuál es la incidencia de lesiones en este deporte ya que, por otro lado, otros estudios se posicionan a favor de la idea de que la prevalencia de lesiones en crossfit está por debajo de otros deportes muy populares en la actualidad como sería el caso del fútbol (Oliveira et al, 2021; Sánchez, 2020), justificando la diferencia de resultados de clara mayor o menor incidencia con la diferente formación de los entrenadores. La idea expresada por los practicantes de crossfit en el presente estudio, se incluiría en estos últimos resultados, mostrando casi unanimidad en el rechazo a la afirmación de que dicho deporte es peligroso y lesivo.

ADICCIÓN AL EJERCICIO

Son numerosos los estudios que han abordado el riesgo de adicción al deporte, relacionando esta con una peor calidad mental de vida y un mayor número de trastornos alimenticios (Simón et al, 2019); aumentando su frecuencia en participantes más jóvenes (Simón et al., 2019; Lichtenstein, et al 2014; Zeulner, et al 2016).

La tasa de prevalencia de la adicción al ejercicio en la investigación de Zeulner et al (2016) fue de un 4,0 % en deportistas escolares, 8,7 % en asistentes al fitness y 21 % en pacientes con trastornos alimentarios; asociando dicha adicción al ejercicio con niveles más altos de insatisfacción corporal y la ignorancia de dolor y lesiones.

En general, las tasas de prevalencia de la adicción al ejercicio varían entre el 3% y el 9% entre diferentes muestras deportivas (Griffiths, et al, 2005; Lindwall & Palmeira, 2009).

Abordando los resultados obtenidos en las cuestiones destinadas a la medición de riesgo de adicción al ejercicio en crossfit y comparándolo con los porcentajes establecidos para otros deportes mencionados anteriormente, observamos una puntuación general elevada.

Tan solo un 1,68% de los sujetos se mantiene alejado del riesgo de caer en la adicción deportiva, y sin ninguna sintomatología.

El gran grueso de los participantes, concretamente un 86,13% de las respuestas obtenidas, muestra algún tipo de sintomatología.

Un 13,45% de las puntuaciones obtenidas identifican a individuos con riesgo de adicción al ejercicio, debiendo estar en sobre aviso por su exposición a la adicción al ejercicio en este deporte (Tabla 2).

Figura 12.

Resultados puntuación obtenida en el cuestionario EAI

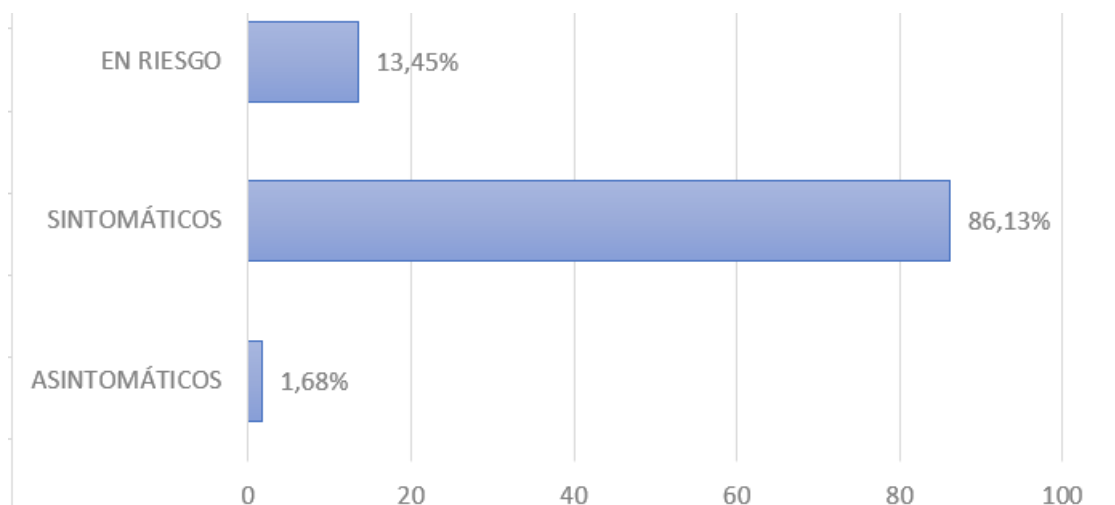


Tabla 2.*Puntuación obtenida en el Cuestionario EAI*

Puntuación	Frecuencia	Porcentaje	
7	1	0,42	1,68
11	2	0,84	
12	1	0,42	
13	6	2,52	86,13
14	5	2,10	
15	10	4,20	
16	18	7,56	
17	13	5,46	
18	36	15,13	
19	25	10,50	
20	28	11,76	
21	29	12,18	
22	21	8,82	
23	14	5,88	
24	11	4,62	13,45
25	8	4,62	
26	6	2,52	
27	2	0,84	
28	1	0,42	
29	1	0,42	

DIFERENCIAS EN LA VARIABLE ADICCIÓN AL EJERCICIO DEL GÉNERO

En relación con el género, podemos observar una tendencia mayor en hombres que en mujeres de estar en riesgo de adicción al ejercicio, encontrándose en dicha situación un 16,67% de la muestra masculina, frente a un 6,78% de la muestra femenina (Tabla 3). Pero si analizamos únicamente las puntuaciones medias, las mujeres obtienen en el EAI una puntuación global de $19,29 \pm 3,34$, frente a la de $19,82 \pm 3,43$ que obtienen los hombres (Tabla 4).

Tabla 3.*Diferencias del riesgo a la adicción al ejercicio en función del género*

	MUJER	%	HOMBRE	%
En riesgo	8	6,78	20	16,67
En TOTAL	118	100	120	100

Tabla 4.*Diferencias en el nivel de adicción en función del género.*

ESTADÍSTICOS DE GRUPO					
	GÉNERO	N	Media	Desviación tip.	Error tip. De la media
GLOBAL_ADICCIÓN	HOMBRE	120	19,8250	3,42914	0,31304
	MUJER	118	19,2881	3,33872	0,30735

De esta forma, al comprobar si existen diferencias significativas en los niveles de adicción al ejercicio en función del género entre los deportistas de crossfit, la respuesta es negativa ($p=0,222$). Podemos por tanto afirmar que no hay diferencias entre hombres y mujeres en relación a esta variable (Tabla 5).

Tabla 5.*Diferencias en el nivel de adicción en función del género.*

PRUEBA DE MUESTRAS INDEPENDIENTES										
		Prueba de Levene para la igualdad de varianzas		Prueba T para la igualdad de medias						
		F	Sig.	t	gl	Sig. (bilat.)	Diferencia de media	Error tip. De la dif.	95% intervalo de confianza para la diferencia	
									Inferior	Superior
GLOBAL ADICCION	Se han asumido balanzas iguales	0,262	0,609	1,223	236	0,222	0,53686	0,43880	-0,32760	1,40133
	No se han asumido balanzas iguales			1,224	235,977	0,222	0,53686	0,43870	-0,32741	1,40113

DIFERENCIAS EN LA VARIABLE ADICCIÓN AL EJERCICIO EN FUNCIÓN DE LA PARTICIPACIÓN EN COMPETICIÓN

Relacionando la adicción al ejercicio con el factor competitivo, los resultados obtenidos al implementar el Exercise Addiction Inventory adaptado al español (Sicilia et al, 2013) han sido los siguientes (Tabla 6):

Un 54,6% de los sujetos participan en algún tipo de competición, frente al 45,4% restante que no lo hace.

De los sujetos que no participan en competición, un 3,67% no muestra ningún tipo de sintomatología de adicción al ejercicio en la modalidad deportiva en cuestión. El 89,91% de los sujetos han obtenido una puntuación entre 13 y 23

puntos, puntuación que catalogaría a esta población como sintomática según la valoración del EAI. Finalmente, un 6,42% de las respuestas obtenidas muestran una puntuación de 24 puntos o más, reflejando un grupo de población con riesgo de adicción al ejercicio.

Atendiendo al porcentaje de participantes en algún tipo de evento competitivo, vemos que el 82,95% de las respuestas catalogan a esta población como sintomática. Mientras que el 17,05% restante se encuentran en riesgo de adicción al ejercicio físico.

Como podemos observar ante estos resultados, podemos ver que existe adicción al ejercicio en el deporte en cuestión indistintamente de la competición o no, encontrando un 13,45% de la muestra total en riesgo de adicción al ejercicio en crossfit.

En esta línea, vemos una tendencia a que el elemento de la competición aumenta las puntuaciones obtenidas en el EAI. Al comprobar aplicando la prueba estadística de T de Student si existen diferencias significativas en la variable “adicción al ejercicio físico” en función de la participación o no en competición (Tabla 7 y 8), hallamos casi dos puntos de diferencia en la puntuación global del AEI entre el grupo de deportistas que participan en competición frente al grupo de deportistas que no participa ($p=0,000$). El elemento competición tiene entonces una relación clara con la adicción al ejercicio en crossfit.

Pese a no haber encontrado diferencias significativas en cuanto a género y riesgo de adicción al ejercicio, aparecen estudios que relacionan a la población masculina con una mayor tendencia a encontrar la motivación en modalidades competitivas (Puig y Soler, 2004), donde podríamos situar el crossfit. Este hecho,

junto al haber relacionado directamente la competición con el riesgo a la adicción al ejercicio abre la puerta a futuras investigaciones más detalladas sobre la relación existente entre el género y el riesgo a la adicción al ejercicio en los practicantes de crossfit, siendo posible encontrar que la población masculina, al tender a encontrar la motivación en la competición, podría alcanzar mayores valores en el cuestionario EAI.

Tabla 6.*Puntuación EAI en función de la competición*

COMPITEN				NO COMPITEN			
Ptos.	Recuento	Porcentaje		Ptos.	Recuento	Porcentaje	
13	1	0,78	82,95	7	1	0,92	3,67
14	3	2,33		11	2	1,83	
15	3	2,33		12	1	0,92	
16	8	6,20		13	5	4,59	89,91
17	5	3,88		14	2	1,83	
18	22	17,05		15	7	6,42	
19	11	8,53		16	10	9,17	
20	15	11,63		17	8	7,34	
21	18	13,95		18	14	12,84	
22	13	10,08		19	14	12,84	
23	8	6,20		20	13	11,93	
24	8	6,20	17,05	21	11	10,09	
25	6	4,65		22	8	7,34	
26	5	3,88		23	6	5,50	
27	1	0,78		24	3	2,75	6,42
28	1	0,78		25	2	1,83	
29	1	0,78		26	1	0,92	
				27	1	0,92	
TOTAL	129	100,00		TOTAL	109	100,00	

Tabla 7.*Diferencias en el nivel de adicción al ejercicio en función de la participación o no en competición*

ESTADÍSTICOS DE GRUPO					
GLOBAL_ADICCIÓN	COMPITE	N	Media	Desviación tip.	Error tip. De la media
	NO	108	18,6481	3,44602	0,33159
	SI	130	20,3154	3,15746	0,27693

Tabla 8.*Diferencias en el nivel de adicción al ejercicio en función de la participación o no en competición.*

PRUEBA DE MUESTRAS INDEPENDIENTES	
Prueba de Levene para la igualdad de varianzas	Prueba T para la igualdad de medias

GLOBAL ADIC.		F	Sig.	t	gl	Sig. (bilat.)	Diferencia de media	Error tip. De la dif.	95% intervalo de confianza para la diferencia	
									Inf.	Sup.
GLOBAL ADIC.	Asumido balanzas iguales	0,370	0,609	0,544	236	0,00	-1,66724	0,42854	-2,511	-0,823
	No asumido balanzas iguales				219, 671	0,00	-1,66724	0,42854	-2,519	0,816

CONCLUSIONES

Los resultados obtenidos en el presente estudio muestran un característico perfil de los usuarios en el crossfit.

El usuario tipo de crossfit sería, según los datos, un hombre o una mujer (indistintamente) con edad cercana a los 35 años, que invierte entre 2 y 6 días por semana a entrenar en este deporte, lo que mostraría una comunidad activa y comprometida.

Respecto a la visión que los propios practicantes de crossfit tienen sobre el propio deporte, existe una idea generalizada de que es una disciplina completa, lo concuerda con la descripción de la literatura sobre las capacidades que se desarrollan a través de su práctica (fuerza, resistencia, flexibilidad, coordinación y velocidad entre otros)

Además de ser un deporte completo, sus practicantes consideran que es un deporte que cualquiera puede realizar a través de diferentes adaptaciones y que no existe una relación con la alta incidencia de lesiones ya que en un futuro el 98% de ellos tiene idea de continuar practicándolo.

En esta línea, atendiendo al papel del entrenador, los usuarios muestran nuevamente una tendencia en sus respuestas, dando gran protagonismo a este

elemento, pudiendo ser clave para conseguir esa motivación y adherencia que los sujetos muestran.

Adentrándonos en lo que a la adicción al ejercicio se refiere, apreciamos que un 13,45% del total de los sujetos muestran riesgo de adicción al ejercicio, lo que, en comparación con el porcentaje encontrado para otras modalidades deportivas, indica que el crossfit es un deporte con elevado riesgo de adicción al ejercicio en comparación con otros.

Por otro lado, podemos ver su increíble capacidad de motivación y adhesión entre su comunidad, lo que ayudaría a reducir el porcentaje de población sedentaria y los riesgos que ello conlleva, aumentando la población que cumple con las recomendaciones de actividad física planteadas por la OMS. El crossfit se ha convertido en una herramienta perfecta para que la población se comprometa y haga actividad física, encontrando mínimos porcentajes de abandono deportivo, lo que prolongaría la actividad física en el tiempo para aquellos que se animan a practicarlo.

Concretando los resultados obtenidos, no se han encontrado diferencias estadísticamente significativas en los niveles de adicción al ejercicio en lo que al género se refiere.

Si se han encontrado diferencias estadísticamente significativas en los niveles de ejercicio físico entre competidores y no competidores en esta disciplina deportiva. La competición parece ser un elemento clave que influye directamente en la motivación de la población en esta modalidad deportiva y que se relaciona directamente con una mayor puntuación en el cuestionario EAI.

En lo que a la adicción al ejercicio dentro del deporte se refiere, se invita a continuar investigaciones a cerca del papel que tiene la competición en este aspecto; del mismo modo que se cree conveniente incorporar el crossfit a un mayor número de investigaciones puesto que, debido a su novedad, no existen apenas estudios que aborden el tema.

LIMITACIONES DEL ESTUDIO

Este estudio presenta diferentes limitaciones que crean la necesidad de continuar investigando a cerca de la adicción al ejercicio en Crossfit.

Por un lado, la novedad de la modalidad deportiva en cuestión hace que existan escasos estudios que aborden este tema, pudiendo destacar una única investigación llevada a cabo en Dinamarca, donde Lichtenstein & Jensen (2016) midieron la prevalencia de la adicción al ejercicio en Crossfit mediante el Exercise Addiction Inventory (EAI), encontrando que el 5% de los crosfitters eran adictos al ejercicio y que los hombres jóvenes tenían mayor adicción.

En este deporte encontramos dos variantes, aquellos boxes que, a través de una cuota anual se afilian a la comunidad de Crossfit, o aquellos gimnasios que ven innecesaria esa aportación económica y que deciden realizar el mismo método de entrenamiento con el nombre de “crosstraining”, “xfit”, etc. Este hecho puede condicionar las respuestas obtenidas ya que pueden colarse usuarios que realicen el mismo método de entrenamiento, pero en sitios que pierden la esencia de lo que es el Crossfit tradicional, por lo que detallar el método de intervención sería necesario para futuras investigaciones.

Por otro lado, el número de participantes del estudio es reducido, por lo que la información es limitada y no significativa.

Tras finalizar esta investigación y de acuerdo con Lichtenstein & Jensen (2016), considero importante y muy relevante invitar a utilizar el EAI en futuras investigaciones y, en especial, en la modalidad de Crossfit.

BIBLIOGRAFÍA

- American College of Sports Medicine (1993). Physical activity, physical fitness, and hypertension, position stand. *Medicine and Science in Sports and Exercise*, 25, 1-10.
- Barbanti, V. (2006). O que é esporte?. *Rev Bras Ativ Fís Saúde.*, 11(01), 54-58.
- Biddle, S. J. H.; Fox, K. R. y Boutcher, S. H. (2000). Physical activity and psychological well-being. Londres: Routledge.
- Bisquert-Bover, M., Ballester-Arnal, R., Gil-Llario, M.D., Elípe-Miravet, M., & López-Fando, M., (2020). Motivaciones para el ejercicio físico y su relación con la salud mental y física: un análisis desde el género.
- Bouchard, C. y Despres J.P. (1995). Physical activity and health: atherosclerotic, metabolic, and hypertensive diseases. *Research Quarterly in Exercise and Sports*, 66, 268-275.
- Campos, F., Simões, V., & Franco, S. (2016). A qualidade em atividades de grupo de fitness: construção e validação do questionário «Qualidade do Instrutor de Fitness - Atividades de Grupo» (QIF-AG). *Revista Psicologia*, 30(1), 37-48.
- Chang, S. M., (2016). La motivación en atletas de alto rendimiento en la disciplina deportiva Crossfit. *Trabajo de Fin de Grado*, Guatemala.
- Crossfit Inc. (2021). What is Crossfit. [CrossFit | ¿Qué es CrossFit?](#)
- Devis, J. (2000). *Actividad física, deporte y salud*. Barcelona: INDE.

- Egorov, A.Y., & Szabo, A. (2013). The exercise paradox: An interactional model for a clearer conceptualization of exercise addiction. *J Behav Addict*, 2, 199-208.
- Fogelholm, M.; Kukkonen, M. y Harjula, K. (2000). Does physical activity prevent weight gain: a systematic review. *Obesity Review*, 1, 95-111.
- Folland, J. P., Allen, S. J., Black, M. I., Handsaker, J. C., & Forzani, L. L. (2020). The effects of crossfit-based training on fitness and health: a systematic review and meta-analysis. *Sports Medicine-Open*, 6(1), 1-20.
- Franco, S., Valagão, A., Silva, B., Sousa, J., Silva, J., Campos, F., ..., & Simões, V. (2018). Importância atribuída aos indicadores de qualidade dos instrutores de fitness. *Journal of Sport Pedagogy and Research*, 4(2), 5.
- García-Fernández, J., Gálvez-Ruiz, P., Sánchez-Oliver, A. J., Fernández Gavira, J., Pitts, B. G., & Grimaldi-Puyana, M. (2020). An analysis of new social fitness activities: loyalty in female and male CrossFit users. *Sport in Society*, 23(2), 204-221.
- García Ferrando, M., Puig Barata, N., Largadera Otero, F. (1998). Sociología del deporte. *Alianza Editorial*. Madrid
- Glassman, G., (2007). Understanding Crossfit. *The Crossfit Journal*, 56, 1-2.
- Griffiths, M.D. (1996). Behavioural addictions: An issue for everybody?. *Journal of Workplace Learning*, 8(3), 19-25.

- Griffiths, M. D. , Szabo, A., & Terry, A. (2005). The Exercise Addiction Inventory: A quick and easy screening tool for health practitioners. *British Journal of Sports Medicine*, 39(6), 30.
- Hernández Sampieri, R., & Mendoza Torres, C. P. (2018). *Metodología de la investigación: las rutas: cuantitativa ,cualitativa y mixta*. McGraw Hill México.
- Kuhn, S., (2013). The Culture of CrossFit: A Lifestyle Prescription for Optimal Health and Fitness. *Senior Theses – Anthropology*. 1.
- Lejoyeux, M., Guillot, C., Chalvin, F., Petit, A., & Lequen, V. (2012). Exercise dependence among customers from a Parisian sport shop. *Journal of Behavioral Addictions*, 1(1), 28-34
- León, A. S. y Sánchez, O. A. (2001). Response of blood lipids and lipoproteins to exercise training alone or combined with dietary intervention. *Medicine and Science in Sports and Exercise*, 33, 502- 515.
- Lichtenstein, M. B. , Larsen, K. S. , Stoving, R. K. ,& Bredahl, T. V. G. (2014). Exercise addiction in team sport and individual sport: Prevalences and validation of the Exercise Addiction Inventory. *Addiction Research and Theory*, 22(5), 431–437.
- Lichtenstein, M., Griffiyhs, M.D., Daugaard, S., & Klinkby, R., (2018). Exercise addition in adolescents and emerging adults – Validation of a youth version of the Exercise Addition Inventory. *Journal of Behavioral Addictions*, 7(1), 117-125.

- Lichtenstein, M., & Jensen, T. (2016). Exercise addiction in CrossFit: Prevalence and psychometric properties of the Exercise Addiction Inventory. *Addictive Behaviors Reports*, 3, 33-37.
- Lindwall, M. , & Palmeira, A. (2009). Factorial validity and invariance testing of the Exercise Dependence Scale-Revised in Swedish and Portuguese exercisers. *Measurement in Physical Education and Exercise Science*, 13(3), 166–179.
- Lowther, M.; Mutrie, N.; Loughlan, C. y McFarlane, C. (1999). Development of a Scottish physical activity questionnaire: a tool for use in physical activity interventions. *British Journal of Sports Medicine*, 33, 244-249.
- Marcos Becerro, J. F. y Galiano, D. (2003). Ejercicio, salud y longevidad. Junta de Andalucía: Sevilla.
- Márquez Rosa, S., Rodríguez Ordax, J., & de Abajo Olea, S. (2006). Sedentarism and Health: Beneficial effects of the Physical activity. *Apunts. Educación Física y Deportes*, 83, 12-24.
- Márquez, S., & de la Vega, R., (2015). LA ADICCIÓN AL EJERCICIO: UN TRASTORNO EMERGENTE DE LA CONDUCTA [Exercise addiction: an emergent behavioral disorder]. *Nutr Hosp*, 31(6), 2384-91.
- Márquez, S., & Molinero, O., (2013). Energy availability, menstrual dysfunction and bone health in sports; An overview of the female athlete triad. *Nutr Hosp* 28, 1010-1017.

- Méndez, G., Lenzi, G., & Feye, A. S. P. (2022). Incidencia y perfil de lesiones vinculadas al crossfit® en la ciudad de monteideo: Un estudio piloto. *EmásF: revista digital de educación física*, (78), 10-28.
- Morgan, W. P. (1979). Negative addiction in runners. *Phys Sportsd Med*; 7, 57-70.
- Moya, Y. D. F., Hernández, C. V. H., Tabares, L. M. P., & Cordoba, V. B. (2017). PREVALENCIA DE LESIONES DURANTE EL ENTRENAMIENTO CROSSFIT. In XIX Simposio de Investigaciones en salud" Autonomía, Financiación y Calidad.
- Nieman, D. (1998). The exercise-health connection. Human Kinetics: Champaign.
- Organización mundial de la salud (2022) [Actividad física \(who.int\)](https://www.who.int/active)
- Ortega, J-I., Lourenco, F-M., González-Villora, S., & Campos, F., (2021). Estudio sobre la calidad percibida de los usuarios de fitness: a partir de sus caracterísitcas y preferencias según sexo y edad.
- Pedragosa, V., & Cardadeiro, E. (2019). Relatório final barómetro do fitness em Portugal 2018. Lisboa: AGAP - Portugal Activo e CEEIUAL Pescatello, L. S., Arena, R., Riebe, D., & Thompson, P. D. (2014). *ACSM's guidelines for exercise testing and prescription*. 9th ed. Philadelphia.
- Puig, N. y Soler, S. (2004). Mujer y deporte en España: estado de la cuestión y propuesta interpretativa. *Apunts Educación Física y Deportes*, 76, 71-78.

- Roberts, G.C.C. (1995). Motivación en el deporte y en el ejercicio. *Editorial Desclée de Brouwer*, S.A. Bilbao
- Schlegel, P., (2020). CrossFit® Training Strategies from the Perspective of Concurrent Training: A Systematic Review. *J Sports Sci Med* 19(4):670-680.
- Sicilia, A., Alías-García, A., Ferriz, R., & Moreno-Murcia, J.A., (2013). Spanish adaptation and validation of Exercise Addiction Inventory (EAI). *Psicothema* 25(3), 377-383.
- Simón Grima, J. S., Estrada-Marcen, N., & Montero-Marin, J. (2019). Exercise addiction measure through the Exercise Addiction Inventory (EAI) and health in habitual exercisers. A systematic review and meta-analysis. *Adicciones*, 31(3), 233-249.
- Simón-Grima, J., San Martín-Salvador, A., Estrada-Marcén, N., & Casterad-Seral, J., (2021). Relación entre la adicción al ejercicio, el uso de dispositivos fitness y la ansiedad rasgo. *Retos: nuevas tendencias en educación física, deporte y recreación* (39), 525-531.
- Terry, A., Szabo, A., & Griffiths, M. (2004). The Exercise Addiction Inventory: A new brief screening tool. *Addiction Research & Theory*, 12(5), 489–499.
- U.S. Department of Health and Human Services (1996). Physical activity and health: report of the General Surgeon executive summary. U. S. Public Health Services: Pittsburgh.
- Weinstein, A., & Weinstein, Y., (2014). Exercise addiction: Diagnosis, biopsychological mechanisms and treatment issues. *Curr Pharmacol Design*; 20: 4062-4069.

Zeulner, B. , Ziemanz, H. , Beyer, C. , Hammon, M. ,& Janka, R. (2016). Disordered eating and exercise dependence in endurance athletes. *Advances in Physical Education*, 6(2), 76–87.

ANEXOS

ANEXI I: DICTAMEN FAVORABLE CEICA



Informe Dictamen Favorable
Trabajos académicos

C.I. PI23/257

3 de mayo de 2023

Dña. María González Hínjos, Secretaria del CEIC Aragón (CEICA)

CERTIFICA

1º. Que el CEIC Aragón (CEICA) en su reunión del día 03/05/2023, Acta Nº 09/2023 ha evaluado la propuesta de Trabajo:

Título: PERFIL SOCIODEMOGRÁFICO Y NIVELES DE ADICCIÓN AL EJERCICIO FÍSICO EN PRACTICANTES DE CROSSFIT.

Alumna: MIRIAM MARZO POLO
Directora: NEREA ESTRADA MARCÉN

Versión protocolo: abril 2023

Versión documento de información y cuestionario: encuesta online

2º. Considera que

- El proyecto se plantea siguiendo los requisitos de la Ley 14/2007, de 3 de julio, de Investigación Biomédica y los principios éticos aplicables.
- El Tutor/Director garantiza la confidencialidad de la información, la obtención de los consentimientos informados y el adecuado tratamiento de los datos, en cumplimiento de la legislación vigente y la correcta utilización de los recursos materiales necesarios para su realización.

3º. Por lo que este CEIC emite **DICTAMEN FAVORABLE a la realización del proyecto.**

Lo que firmo en Zaragoza

GONZALEZ
HINJOS MARIA
DNI 03857456B
Firmado digitalmente por
GONZALEZ HINJOS
MARIA - DNI 03857456B
Fecha: 2023.05.08
10:18:03 +02'00'
María González Hínjos
Secretaria del CEIC Aragón (CEICA)

ANEXO II: DICTAMEN FAVORABLE CEICA

Perfil sociodemográfico y niveles de adicción al ejercicio físico en practicantes de Crossfit.

El siguiente cuestionario forma parte de un Trabajo fin de Grado de la Universidad de Zaragoza, realizado por la alumna Miriam Marzo y dirigido por el área de Didáctica de la Expresión Corporal en la Facultad de Ciencias de la Salud y del deporte.

El objetivo de este trabajo es analizar cuál es el perfil del practicante de Crossfit y comprobar sus niveles de adicción hacia la actividad.

Si Ud. es practicante de Crossfit en activo, le agradeceríamos su participación cumplimentando este cuestionario.

Contestar a esta encuesta no le llevará más de 10 minutos, pero es totalmente libre de completarla o salir sin rellenarla, en cuyo caso sus contestaciones no se tendrán en cuenta. Su participación es totalmente voluntaria y gratuita, no le ocasionará prejuicios ni más molestias que el tiempo que emplee en completar la encuesta, pero contribuirá a obtener el conocimiento que necesitamos. Sólo le pedimos que sus respuestas se ajusten lo más posible a la realidad.

Es un cuestionario totalmente anónimo; no incluye datos que permitan identificarle y todas las respuestas serán confidenciales. Le informamos que pueden acceder a la Política de privacidad de Google y revisar sus ajustes de privacidad en el siguiente enlace: <https://policies.google.com/privacy>.

En relación con esta encuesta, usted puede ejercer sus derechos en materia de privacidad directamente ante Google y, en caso de no verlos satisfechos, podrá si lo desea, dirigirse al investigador principal (756944@unizar.es), o en reclamación, a la Agencia Española de Protección de Datos (www.aepd.es)

La Universidad de Zaragoza cuenta con una página donde ofrece amplia información respecto de este tratamiento y de su política de protección de datos, así como formularios para el ejercicio de sus derechos. <https://protecciondatos.unizar.es/politica-de-privacidad>.

Muchas gracias de antemano por colaborar con este trabajo rellenando la encuesta.

756944@unizar.es [Cambiar de cuenta](#)



No compartido

¿Acepta participar en este estudio respondiendo a las siguientes preguntas?

☐ Sí, acepto.

☐ No acepto.

ANEXO III: CUESTIONARIO**Sección 1 de 6.**

El siguiente cuestionario forma parte de un Trabajo fin de Grado de la Universidad de Zaragoza, realizado por la alumna Miriam Marzo y dirigido por el área de Didáctica de la Expresión Corporal en la Facultad de Ciencias de la Salud y del deporte.

El objetivo de este trabajo es analizar cuál es el perfil del practicante de Crossfit y comprobar sus niveles de adicción hacia la actividad.

Si Ud. es practicante de Crossfit en activo, le agradeceríamos su participación cumplimentando este cuestionario.

Contestar a esta encuesta no le llevará más de 10 minutos, pero es totalmente libre de completarla o salir sin rellenarla, en cuyo caso sus contestaciones no se tendrán en cuenta. Su participación es totalmente voluntaria y gratuita, no le ocasionará prejuicios ni más molestias que el tiempo que emplee en completar la encuesta, pero contribuirá a obtener el conocimiento que necesitamos. Sólo le pedimos que sus respuestas se ajusten lo más posible a la realidad.

Es un cuestionario totalmente anónimo; no incluye datos que permitan identificarle y todas las respuestas serán confidenciales. Le informamos que pueden acceder a la Política de privacidad de Google y revisar sus ajustes de privacidad en el siguiente enlace: <https://policies.google.com/privacy> .

En relación con esta encuesta, usted puede ejercer sus derechos en materia de privacidad directamente ante Google y, en caso de no verlos satisfechos, podrá si lo desea, dirigirse al investigador principal (756944@unizar.es), o en reclamación, a la Agencia Española de Protección de Datos (www.aepd.es)

La Universidad de Zaragoza cuenta con una página donde ofrece amplia información respecto de este tratamiento y de su política de protección de datos, así como formularios para el ejercicio de sus derechos. <https://protecciondatos.unizar.es/politica-de-privacidad>.

Muchas gracias de antemano por colaborar con este trabajo rellenando la encuesta.

¿Acepta participar en este estudio respondiendo a las siguientes preguntas?

- Sí, acepto. (Ir a la siguiente sección)
- No acepto. (Ir a la sección 6)

Sección 2 de 6.

Conteste las siguientes cuestiones

Edad (años)

Sexo

- Hombre
- Mujer
- Otros

Provincia en la que realiza la práctica de Crossfit. (Respuesta desplegable)

Centro en el que practica Crossfit

Tiempo que lleva practicando Crossfit (en años)

Días a la semana que practica Crossfit (Opción de 1 a 7)

¿Duplica sesiones de entrenamiento en un mismo día?

- Si
- No

¿Participa en competición?

- No.
- Sí, únicamente en competiciones que organiza mi Box.
- Sí, tanto en competiciones internas como externas.

¿Practicaba actividad físico-deportiva con anterioridad a la práctica de Crossfit?

- Si
- No

En caso de que su respuesta anterior sea “Sí”, indique todos los deportes que ha practicado de forma regular con anterioridad

Razones por las que practica crossfit

¿Se ve dentro de unos años practicando Crossfit? Razone su respuesta.

Sección 3 de 6.

¿Está de acuerdo con las siguientes afirmaciones?

A continuación, exponemos una serie de afirmaciones relacionadas con el Crossfit, conteste si está de acuerdo o en desacuerdo con ellas:

- La música es un elemento totalmente prescindible en el Crossfit

- El papel del entrenador es fundamental en el Crossfit
- Practico Crossfit por el grupo de entrenamiento
- El Crossfit es una modalidad deportiva que puede practicar cualquiera
- Considero que el Crossfit es una modalidad deportiva muy peligrosa y lesiva
- El Crossfit es uno de los deportes más completos

Para todas las afirmaciones las opciones de respuesta son las siguientes:

- Nada de acuerdo
- Poco de acuerdo
- Algo de acuerdo
- Bastante de acuerdo
- Muy de acuerdo
- Totalmente de acuerdo

Sección 4 de 6.

Cuestionario de adicción al ejercicio físico EAI.

Por último, aparecerán 6 afirmaciones sobre el ejercicio físico. Señale en qué grado está de acuerdo con cada una de ellas.

- El ejercicio es el aspecto más importante de mi vida
- Han surgido conflictos con mi pareja y/o familia en relación con la cantidad de ejercicio que realizo
- Uso el ejercicio como una forma de cambiar mi estado de ánimo

- Con el tiempo he aumentado la cantidad de ejercicio que hago en cada sesión
- Si tengo que faltar a una sesión de ejercicio físico, me siento de mal humor e irritable
- Si dejo de hacer la cantidad de ejercicio que hacía y después comienzo de nuevo, siempre intento hacer tanto ejercicio como hacía

Para todas las afirmaciones las opciones de respuesta son las siguientes:

- Totalmente en desacuerdo
- En desacuerdo
- Ni de acuerdo ni en desacuerdo
- De acuerdo
- Totalmente de acuerdo

Sección 5 de 6.

Muchas gracias por su participación.

Por favor, envíe el formulario.

Sección 6 de 6.

No acepta participar en el estudio.

Si no acepta la participación no puede cumplimentar el formulario. Si desea cumplimentarlo, debe aceptar la participación,

Muchas gracias.

TABLAS**DATOS ESTADÍSTICOS DESCRIPTIVOS**

	N	Mínimo	Máximo	Media	Desv. Tip.
EDAD	238	17,00	61,00	34,4916	8,52435
TIEMPO PRACTICANDO	238	,00	11,00	3,2521	2,12963
DÍAS/SEMANA	238	1,00	7,00	3,8655	1,36517
MÚSICA PRESCINDIBLE	238	1,00	6,00	2,9412	1,84090
PAPEL ENTRENADOR	238	3,00	6,00	5,6513	,64322
FUNDAMENTAL	238	1,00	6,00	3,8908	1,40697
PRACTICO POR EL GRUPO	238	1,00	6,00	4,8319	1,29797
CUALQUIERA PUEDE PRACTICARLO	238	1,00	6,00	1,7269	,85991
PRÁCTICA PELIGROSA Y LESIVA	238	2,00	6,00	5,3824	,83238
DEPORTE COMPLETO	238	1,00	5,00	3,4496	1,02479
ADICCIÓN 1	238	1,00	5,00	1,9538	1,14090
ADICCIÓN 2	238	1,00	5,00	4,0798	,89415
ADICCIÓN 3	237	1,00	5,00	4,1055	,90283
ADICCIÓN 4	238	1,00	5,00	2,9076	1,03518
ADICCIÓN 5	236	1,00	5,00	3,1059	1,15289
ADICCIÓN 6	238	7,00	29,00	19,5588	3,38816
ADICCIÓN GLOBAL	235				
N válido (según lista)					

GÉNERO

		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
VÁLIDOS	HOMBRE	120	47,4	50,4	50,4
	MUJER	118	46,6	49,6	100,0
	Total	238	94,1	100,0	
PERDIDOS	Sistema	15	5,9		
TOTAL		253	100,00		

DÍAS A LA SEMANA DE PRÁCTICA

		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
VÁLIDOS	1,00	3	1,2	1,3	1,3
	2,00	43	17,0	18,1	19,3
	3,00	60	23,7	25,2	44,5
	4,00	40	15,8	16,8	61,3
	5,00	62	24,5	26,1	87,4
	6,00	29	11,5	12,2	99,6
	7,00	1	0,4	0,4	100,0
	Total	238	94,1	100,0	
PERDIDOS	Sistema	15	5,9		
TOTAL		253	100,00		

PROVINCIA

		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
VÁLIDOS	HUESCA	35	13,8	14,7	14,7
	ZARAGOZA	54	21,3	22,7	37,4
	LÉRIDA	57	22,5	23,9	61,3
	TERUEL	38	15,0	16,0	77,3
	LAS PALMAS DE GRAN CANARIA	26	10,3	10,9	88,2
	CÓRDOBA	13	5,1	5,5	93,7
	MADRID	5	2,0	2,1	95,8
	JAÉN	1	0,4	0,4	96,2
	MURCIA	2	0,8	0,8	97,1
	SEVILLA	1	0,4	0,4	97,5
	BARCELONA	1	0,4	0,4	97,9
	VIZCAYA	1	0,4	0,4	98,3
	CÁDIZ	1	0,4	0,4	98,7
	PALENCIA	1	0,4	0,4	99,2
	NAVARRA	1	0,4	0,4	99,6
	GUIPUZCOA	1	0,4	0,4	100,0
	Total	238	94,1	100,0	
PERDIDOS	Sistema	15	5,9		
TOTAL		253	100,00		

DUPLICA SESIONES

		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
VÁLIDOS	Sí	58	22,9	24,4	24,4
	No	180	71,1	75,6	100,0
	Total	238	94,1	100,0	
PERDIDOS	Sistema	15	5,9		
TOTAL		253	100,00		

PARTICIPA EN COMPETICIONES

		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
VÁLIDOS	SI, TANTO INTERNAS COMO EXTERNAS	60	23,7	25,2	25,2
	SI, SOLO DEL PROPIO BOX	70	27,7	29,4	54,6
	NO	108	42,7	45,4	100,0
	Total	238	94,1	100,0	
PERDIDOS	Sistema	15	5,9		
TOTAL		253	100,00		

PRACTICABA ACTIVIDAD FÍSICA ANTES

		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
VÁLIDOS	Sí	195	77,1	81,9	81,9
	No	43	17,0	18,1	100,0
	Total	238	94,1	100,0	
PERDIDOS	Sistema	15	5,9		
TOTAL		253	100,00		

PRACTICARÁ CROSSFIT EN EL FUTURO

		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
VÁLIDOS	Sí	228	90,1	97,9	97,9
	No	2	0,8	0,9	98,7
	No lo se	3	1,2	1,3	100,0
	Total	233	92,1	100,0	
PERDIDOS	Sistema	20	7,9		
TOTAL		253	100,00		

MÚSICA PRESCINDIBLE EN CROSSFIT

		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
VÁLIDOS	Nada de acuerdo	77	30,4	32,4	32,4
	Poco de acuerdo	46	18,2	19,3	51,7
	Algo de acuerdo	25	9,9	10,5	62,2
	Bastante de acuerdo	30	11,9	12,6	74,8
	Muy de acuerdo	24	9,5	10,1	84,9
	Totalmente de acuerdo	36	14,2	15,1	100,0
	Total	238	94,1	100,0	
PERDIDOS	Sistema	15	5,9		
TOTAL		253	100,00		

PAPEL ENTRENADOR FUNDAMENTAL

		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
VÁLIDOS	Algo de acuerdo	3	1,2	1,3	1,3
	Bastante de acuerdo	13	5,1	5,5	6,7
	Muy de acuerdo	48	19,0	20,2	26,9
	Totalmente de acuerdo	174	68,8	73,1	100,0
	Total	238	94,1	100,0	
PERDIDOS	Sistema	15	5,9		
TOTAL		253	100,00		

PRACTICO POR EL GRUPO

		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
VÁLIDOS	Nada de acuerdo	13	5,1	5,5	5,5
	Poco de acuerdo	27	10,7	11,3	16,8
	Algo de acuerdo	52	20,6	21,8	38,7
	bastante de acuerdo	65	25,7	27,3	66,0
	Muy de acuerdo	43	17,0	18,1	84,0
	Totalmente de acuerdo	38	15,0	16,0	100,0
PERDIDOS	Total	238	94,1	100,0	
	Sistema	15	5,9		
TOTAL		253	100,00		

CUALQUIERA PUEDE PRACTICARLO

		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
VÁLIDOS	Nada de acuerdo	5	2,0	2,1	2,1
	Poco de acuerdo	10	4,0	4,2	6,3
	Algo de acuerdo	24	9,5	10,1	16,4
	Bastante de acuerdo	41	16,2	17,2	33,6
	Muy de acuerdo	59	23,3	24,8	58,4
	Totalmente de acuerdo	99	39,1	41,6	100,0
	total	238	94,1	100,0	
PERDIDOS	Sistema	15	5,9		
TOTAL		253	100,00		

PRACTICA PELIGROSA Y LESIVA

		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
VÁLIDOS	Nada de acuerdo	114	45,1	47,9	47,9
	Poco de acuerdo	85	33,6	35,7	83,6
	Algo de acuerdo	33	13,0	13,9	97,5
	Bastante de acuerdo	3	1,2	1,3	98,7
	Muy de acuerdo	2	0,8	0,8	99,6
	Totalmente de acuerdo	1	0,4	0,4	100,0
	Total	238	94,1	100,0	
PERDIDOS	Sistema	15	5,9		
TOTAL		253	100,00		

DEPORTE COMPLETO

		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
	Poco de acuerdo	1	0,4	0,4	0,4
	Algo de acuerdo	7	2,8	2,9	3,4
	Bastante de acuerdo	27	10,7	11,3	14,7
	Muy de acuerdo	68	26,9	28,6	43,3
	Totalmente de acuerdo	135	53,4	56,7	100,0
	Total	238	94,1	100,0	
PERDIDOS	Sistema	15	5,9		
TOTAL		253	100,00		