

MENTOR

Revista de Investigación Educativa y Deportiva

Volume 5

Issue 15

2026

Director: Ph.D. Richar Posso Pacheco

Email: rjposso@revistamentor.ec

Website: <https://revistamentor.ec/>

Editor-in-Chief: Ph.D. Susana Paz Viteri

Editorial Coordinator: Ph.D. (c) Josue Marcillo Ñacato

Scientific Committee Coordinator: Ph.D. Laura Barba Miranda

Editorial Supervisor: Ph.D. Isidro Lapuente Álvarez

Editors' Committee Coordinator: Msc. María Gladys Cóndor Chicaiza

Reviewers' Board Coordinator: PhD. Javier Fernández-Rio



Articles

Body Representations and Meanings of Exercise in Young Adults at Risk of Exercise Addiction

Representaciones Corporales y Significados del Ejercicio en Adultos Jóvenes con Riesgo de Adicción al Ejercicio

Zonaika Posada López ¹

ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-6479-0852>

Manuela Vallejo Calderón ¹

ORCID: <https://orcid.org/0009-0004-8804-5138>

Mateo Caro López ¹

ORCID: <https://orcid.org/0009-0001-1186-5777>

Universidad Católica Luis Amigó. Medellín-Colombia ¹

Corresponding autor

zonaika.posadalo@amigo.edu.co

Received: 22-07-2026

Accepted: 09-09-2026

Available online: 15-09-2026

Abstract

Physical exercise provides well-established benefits for physical and mental health; however, in some individuals, it may develop potentially problematic features. The aim of this study was to understand body representations and the meanings attributed to exercise among young adults at risk of exercise addiction who attend a gym in Medellín, Colombia. Method: A qualitative study with a phenomenological, exploratory-descriptive design was conducted. The Exercise Addiction Inventory (EAI) was administered to 27 gym users, from whom three participants with scores indicative of risk were purposively selected. Data were collected through body mapping and semi-structured interviews and analyzed using a deductive-inductive approach. Results: Four main categories emerged: exercise as well-being and emotional regulation; discipline, self-demand, and the need to exercise; the body as history, capability, and identity; and exercise as social connection and belonging. A tension emerged between the positive meanings attributed to exercise and experiences of self-demand, frustration, and distress when unable to exercise. Conclusion: Understanding the risk of exercise addiction requires considering not only exercise-related behaviors but also the meanings, experiences, and functions that exercise assumes in everyday life.

Keywords: exercise addiction risk, body representations, meanings of exercise, physical exercise, sport psychology.

Resumen

La práctica de ejercicio físico aporta beneficios para la salud física y mental; sin embargo, puede adquirir características potencialmente problemáticas. El objetivo de la investigación fue comprender las representaciones corporales y los significados atribuidos al ejercicio en adultos jóvenes con riesgo de adicción al ejercicio que asisten a un gimnasio de Medellín. Método: estudio cualitativo, fenomenológico y exploratorio-descriptivo. Se aplicó el Exercise Addiction Inventory (EAI) a 27 usuarios y se seleccionaron intencionalmente tres participantes con puntuaciones indicativas de riesgo. La información se obtuvo mediante cartografía corporal y entrevistas semiestructuradas, analizadas desde un proceso deductivo-inductivo. Resultados: emergieron cuatro categorías: ejercicio como bienestar y regulación emocional; disciplina, autoexigencia y necesidad de entrenar; cuerpo como historia, capacidad e identidad; y ejercicio como vínculo y pertenencia. Se evidenció una tensión entre los significados positivos del ejercicio y experiencias de autoexigencia, frustración y malestar ante la imposibilidad de entrenar. Conclusión: el riesgo de adicción al ejercicio debe comprenderse considerando no solo las características de la práctica, sino también los significados, experiencias y funciones que esta adquiere en la vida cotidiana.

Palabras clave: riesgo de adicción al ejercicio, representaciones corporales, significados del ejercicio, ejercicio físico, psicología del deporte.

Introduction

La práctica regular de ejercicio físico constituye un comportamiento ampliamente asociado con beneficios para la salud física y mental, entre ellos la prevención de enfermedades, el mejoramiento de la condición física y el bienestar psicológico (Alvarez-Pitti et al., 2020; Posada-López & Vásquez-López, 2022a). Paralelamente, durante los últimos años se ha presentado un crecimiento de la oferta y el consumo de servicios relacionados con el ejercicio físico en Colombia, particularmente mediante gimnasios, centros de acondicionamiento y nuevas modalidades de entrenamiento (Palacios, 2024). En Medellín, esta tendencia también se relaciona con una cultura orientada al cuidado corporal, la apariencia física y el denominado estilo de vida fitness (Posada & White, 2016).

Aunque los beneficios del ejercicio se encuentran ampliamente documentados, su práctica puede adquirir características problemáticas cuando pierde su carácter voluntario y comienza a interferir con otras dimensiones de la vida. En este sentido, la adicción al ejercicio ha sido descrita como un patrón caracterizado por elementos como la relevancia excesiva del ejercicio en la vida cotidiana, tolerancia, síntomas de abstinencia, conflicto y recaída (Terry et al., 2004). Asimismo, puede implicar dificultades para reducir o controlar la práctica aun cuando se presenten consecuencias físicas, psicológicas o sociales negativas (Sicilia et al., 2016). No obstante, al no constituir actualmente un trastorno independiente reconocido en los principales sistemas diagnósticos, resulta pertinente diferenciar entre la adicción al ejercicio como constructo teórico y el riesgo de adicción al ejercicio identificado mediante instrumentos de tamizaje como el Exercise Addiction Inventory (EAI).

El riesgo de adicción al ejercicio ha sido estudiado en relación con diferentes variables psicológicas y comportamentales. Particularmente, la imagen corporal ha adquirido relevancia debido a que las percepciones, pensamientos y emociones relacionados con el propio cuerpo pueden influir en la manera como las personas se vinculan con el ejercicio. Alcaraz-Ibáñez et al. (2021) encontraron una asociación positiva entre la insatisfacción corporal y formas problemáticas de ejercicio, mientras que Guo et al. (2025) identificaron una relación entre dimensiones de la imagen corporal y el riesgo de adicción al ejercicio. Estos hallazgos sugieren que las motivaciones relacionadas con la apariencia, los ideales corporales internalizados y los procesos de comparación social pueden adquirir importancia en la comprensión de prácticas de ejercicio excesivas o compulsivas.

En esta investigación, sin embargo, las representaciones corporales no se asumen como sinónimo de imagen corporal. Mientras esta última se relaciona con las percepciones, pensamientos y emociones que una persona desarrolla respecto de su propio cuerpo, las representaciones corporales permiten aproximarse a los sentidos y construcciones que las personas elaboran sobre el cuerpo en interacción con referentes sociales y culturales. Desde esta perspectiva, factores como los estereotipos, los ideales de belleza, las redes sociales y la cultura fitness pueden participar en la construcción de aquello que las personas consideran un cuerpo deseable y en las prácticas que desarrollan para alcanzarlo (Andrade et al., 2012; Stratton, 2018).

De manera complementaria, resulta relevante comprender los significados atribuidos al ejercicio, debido a que una misma conducta puede adquirir sentidos diferentes para quienes la practican. El ejercicio puede ser experimentado como una práctica asociada con la salud, el disfrute, el rendimiento o la interacción social, pero también puede vincularse con la necesidad de modificar el cuerpo, alcanzar determinados ideales estéticos o experimentar malestar cuando no es posible entrenar. Comprender estos significados permite trascender la identificación de la frecuencia o intensidad de la conducta y aproximarse a la experiencia subjetiva de quienes presentan riesgo de adicción al ejercicio.

La literatura revisada muestra que buena parte de los estudios sobre este fenómeno se ha orientado a establecer su prevalencia, identificar factores asociados o analizar cuantitativamente sus relaciones con variables como la imagen corporal, la conducta alimentaria y otros indicadores psicológicos. Sin embargo, existe menor evidencia orientada a comprender, desde las experiencias de las propias personas identificadas en riesgo, qué significa el ejercicio en su vida y cómo construyen y representan su cuerpo en relación con esta práctica. Este vacío adquiere especial interés en contextos locales como Medellín, donde la expansión de la cultura del ejercicio y de los espacios destinados a su práctica convive con discursos sociales relacionados con salud, estética y transformación corporal.

A partir de lo anterior se planteó la siguiente pregunta de investigación: ¿Cuáles son las representaciones corporales y los significados atribuidos al ejercicio por adultos jóvenes con riesgo de adicción al ejercicio que asisten a un gimnasio de la ciudad de Medellín? y en correspondencia con esta pregunta, el objetivo del estudio fue comprender las representaciones corporales y los significados atribuidos al ejercicio por adultos jóvenes con riesgo de adicción al ejercicio que asisten a un gimnasio de la ciudad de Medellín.

Methodology

La investigación se desarrolló desde un enfoque cualitativo, con diseño fenomenológico y alcance exploratorio-descriptivo, orientado a comprender las experiencias, significados y representaciones construidas por los participantes alrededor de su cuerpo y de la práctica del ejercicio físico. Desde esta perspectiva, se buscó aproximarse a la experiencia subjetiva de adultos jóvenes identificados con riesgo de adicción al ejercicio, considerando los sentidos personales y sociales atribuidos a esta práctica.

Se realizó con usuarios de un gimnasio de la ciudad de Medellín, Colombia. Inicialmente participaron 27 personas, a quienes se les aplicó el Exercise Addiction Inventory (EAI), en su versión adaptada al español por Sicilia et al. (2013), como instrumento de tamizaje para identificar participantes con riesgo de adicción al ejercicio.

A partir de los resultados del EAI, se seleccionaron intencionalmente tres participantes que presentaron puntuaciones compatibles con riesgo de adicción al ejercicio y que cumplieron los criterios de inclusión establecidos: tener entre 20 y 40 años, realizar ejercicio físico regularmente desde hacía al menos dos años y entrenar en el gimnasio donde se desarrolló la investigación. La

selección respondió a criterios de pertinencia para el fenómeno estudiado y no tuvo como propósito realizar inferencias o generalizaciones poblacionales.

Para la recolección de información se utilizaron la cartografía corporal y la entrevista semiestructurada. La cartografía corporal se empleó como una estrategia cualitativa para facilitar la expresión gráfica y narrativa de experiencias, emociones y significados relacionados con el cuerpo y el ejercicio (Silva et al., 2023).

Cada participante elaboró una representación de su cuerpo mediante una silueta e incorporó libremente palabras, símbolos, colores y otros elementos gráficos. Posteriormente, estos contenidos fueron profundizados mediante preguntas orientadoras y una entrevista semiestructurada.

Las preguntas iniciales fueron construidas a partir de categorías teóricas relacionadas con el fenómeno estudiado, entre ellas el riesgo de adicción al ejercicio, las representaciones del cuerpo, la identidad, los autoesquemas y los significados asociados a la práctica del ejercicio. No obstante, estas categorías funcionaron como referentes iniciales y no como estructuras cerradas de análisis, permitiendo identificar contenidos y significados emergentes en las narrativas de los participantes.

Los instrumentos fueron revisados previamente por la coordinadora del Semillero de Investigación en Psicología del Deporte y el Ejercicio (PSIDE) y por dos pares con experiencia en investigación cualitativa y psicología del deporte, quienes valoraron la pertinencia de las preguntas, la claridad del lenguaje y su correspondencia con el propósito de la investigación.

El estudio se desarrolló en dos momentos. En el primero se aplicó el EAI a los 27 usuarios participantes con el propósito exclusivo de identificar aquellos que presentaban riesgo de adicción al ejercicio. Una vez seleccionados los tres participantes que cumplían los criterios establecidos, se desarrolló la fase cualitativa.

En el segundo momento, cada participante realizó individualmente la cartografía corporal. Posteriormente se llevó a cabo la entrevista semiestructurada, mediante la cual se profundizó en los elementos gráficos y narrativos incorporados en la cartografía, así como en los significados atribuidos al ejercicio y al propio cuerpo.

El análisis se desarrolló mediante un proceso de carácter deductivo-inductivo. Inicialmente se consideraron las categorías teóricas que orientaron la construcción de los instrumentos; posteriormente, mediante la lectura reiterada de las narrativas derivadas de las entrevistas y de los elementos contenidos en las cartografías corporales, se identificaron unidades de significado, patrones comunes y contenidos emergentes.

Las unidades de significado fueron organizadas en categorías y subcategorías que permitieron comprender las experiencias de los participantes en relación con dos ejes centrales del estudio: los significados atribuidos al ejercicio y las representaciones corporales en personas con riesgo de adicción al ejercicio.

Para fortalecer el rigor del análisis se realizó triangulación entre investigadoras. La interpretación articuló los relatos de los participantes con los elementos gráficos de las cartografías corporales y, posteriormente, los hallazgos fueron contrastados con la literatura científica.

Asimismo, la investigación respetó los principios éticos aplicables a estudios con seres humanos. Los participantes conocieron los propósitos y procedimientos del estudio y firmaron el consentimiento informado antes de su participación. Asimismo, se garantizó la confidencialidad de la información y la protección de su identidad durante el procesamiento y presentación de los resultados.

Results

La aplicación inicial del Exercise Addiction Inventory (EAI) a 27 usuarios permitió identificar a tres participantes con puntuaciones compatibles con riesgo de adicción al ejercicio, quienes conformaron la fase cualitativa del estudio. El EAI fue utilizado únicamente como criterio de tamizaje y selección, por lo que sus resultados no fueron interpretados como diagnóstico de adicción al ejercicio. Los tres participantes correspondieron a dos mujeres y un hombre, con edades entre los 20 y 34 años.

El análisis integrado de las cartografías corporales y las narrativas permitió identificar cuatro categorías que dan cuenta de los significados atribuidos al ejercicio y de las representaciones construidas alrededor del cuerpo: 1) el ejercicio como bienestar y regulación emocional; 2) disciplina, autoexigencia y necesidad de entrenar; 3) el cuerpo como historia, capacidad e identidad; y 4) el ejercicio como vínculo y pertenencia. Estas categorías no se presentaron de manera independiente, sino que se articularon en las experiencias de los participantes y permitieron comprender diferentes formas de relacionarse con la práctica del ejercicio.

El ejercicio como bienestar y regulación emocional

Uno de los significados compartidos por los participantes fue la asociación del ejercicio con el bienestar psicológico y la regulación de estados emocionales. Más allá de sus efectos sobre la condición física, el entrenamiento fue descrito como un espacio que permite afrontar situaciones cotidianas, modificar el estado de ánimo y disminuir temporalmente las preocupaciones.

Esta experiencia fue especialmente evidente en los participantes 1 y 2, quienes utilizaron la expresión “*terapia*” para referirse al lugar que ocupa el ejercicio en sus vidas. Para la participante 1, la práctica deportiva constituye una estrategia importante para su salud mental y se ha convertido en un componente esencial de su cotidianidad. Sin embargo, este significado positivo coexiste con sentimientos de frustración e ira cuando situaciones externas interfieren con la posibilidad de entrenar.

Una experiencia similar fue expresada por el participante 2, quien estableció una relación entre “*mente-cuerpo*” y señaló que “*el deporte hace parte de mi terapia*”. En su relato manifestó que entrenar le permite disminuir pensamientos negativos y modificar su estado de ánimo, incluso en momentos en los que inicialmente no tiene disposición para realizar ejercicio.

En la participante 3 también se identificó una función emocional del ejercicio, aunque expresada de manera diferente. Para ella, entrenar genera tranquilidad y constituye un momento de concentración en el presente, durante el cual puede distanciarse temporalmente de las responsabilidades sociales.

En conjunto, estas experiencias muestran que el ejercicio adquiere un significado que trasciende la búsqueda de resultados físicos y se configura como un recurso subjetivo de bienestar y regulación emocional. No obstante, en algunos relatos esta función se acompaña de malestar cuando el entrenamiento no puede realizarse, lo que permite comprender la coexistencia de significados positivos del ejercicio con algunas experiencias compatibles con el riesgo identificado mediante el EAI.

Disciplina, autoexigencia y necesidad de entrenar

Una segunda categoría estuvo relacionada con la disciplina y el cumplimiento de los entrenamientos. Los participantes no describieron el ejercicio únicamente como una actividad recreativa, sino como una práctica organizada alrededor de metas, compromisos personales y expectativas de mejoramiento.

Para la participante 1, la disciplina constituye un significado construido desde su historia familiar y deportiva. Desde su infancia, la práctica deportiva estuvo asociada con la idea de que el deporte contribuye al desarrollo de la disciplina. Esta representación se expresó gráficamente mediante una escalera que simbolizaba, en sus palabras, *“tener pequeños objetivos que llevan a una gran meta, que se consigue siendo muy disciplinado y organizado”*.

Sin embargo, esta disciplina también adquiere características de elevada autoexigencia. La participante relató que personas cercanas consideran que entrena en exceso y señaló haber rechazado actividades sociales cuando estas interfieren con su entrenamiento. Asimismo, manifestó frustración e ira frente a situaciones que impiden la práctica deportiva.

En el participante 2 también apareció una fuerte orientación hacia el cumplimiento. Señaló que procura no faltar a los entrenamientos y que, cuando debe hacerlo por razones laborales o de salud, experimenta malestar y la sensación de que *“no cumplió con su dosis”*. Esta expresión resulta particularmente significativa porque muestra cómo el entrenamiento es experimentado como una actividad cuyo incumplimiento genera consecuencias emocionales. A pesar de ello, el participante también reconoció explícitamente la importancia del descanso y del retorno progresivo al entrenamiento.

Los relatos muestran así una tensión entre disciplina y rigidez. La constancia y el establecimiento de metas son valorados positivamente por los participantes; sin embargo, en algunas experiencias aparecen malestar, frustración o reorganización de actividades cuando el entrenamiento no puede realizarse. Más que asumir estas manifestaciones como evidencia diagnóstica de adicción, los resultados permiten comprender algunos de los significados que adquiere la práctica entre personas previamente identificadas con riesgo mediante el EAI.

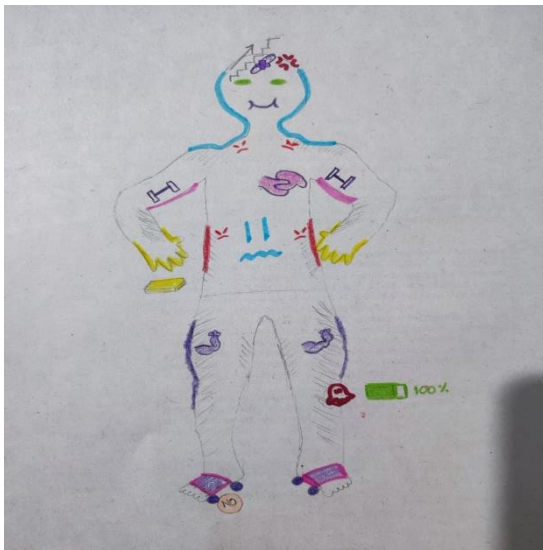
El cuerpo como historia, capacidad e identidad

Las representaciones corporales no estuvieron centradas exclusivamente en la apariencia física. Las cartografías mostraron un cuerpo relacionado con experiencias deportivas, capacidades físicas, emociones, lesiones y acontecimientos significativos de la trayectoria personal.

Este hallazgo fue particularmente visible en la cartografía de la participante 1. Ella señaló que su cuerpo completo representa su historia deportiva y otorgó especial importancia a sus piernas, percibidas como una parte fuerte de su cuerpo. Su trayectoria incluye experiencias en fútbol, voleibol, porrismo y crossfit, por lo que la representación corporal aparece vinculada con diferentes momentos de su vida deportiva.

Ilustración 1.

Cartografía participante 1



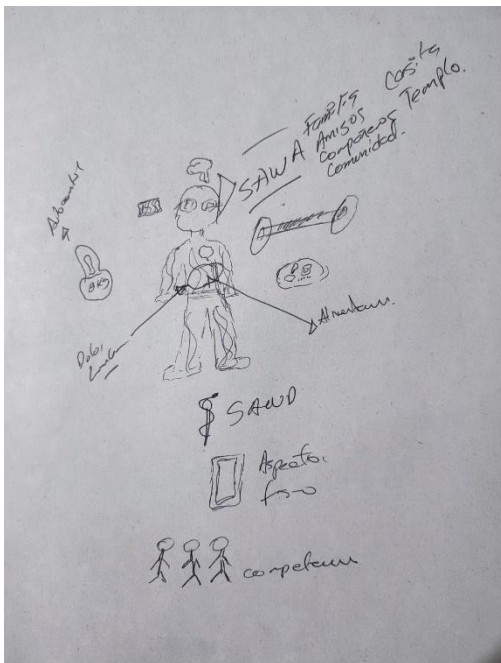
La misma cartografía permitió representar experiencias corporales difíciles. La participante relató antecedentes de problemas alimentarios asociados con la búsqueda de una talla considerada “ideal” para la práctica deportiva, experiencia que dejó consecuencias físicas que todavía interfieren con el ejercicio. También representó el desgaste de una rodilla mediante una calavera asociada con dolor y molestia, así como emociones de frustración relacionadas con dicha lesión.

En el participante 2, la representación corporal articuló salud física y mental, mejoramiento de la apariencia y cumplimiento de retos personales. Estos elementos fueron simbolizados mediante diferentes recursos gráficos, entre ellos un bastón de Esculapio y un espejo.

En su narrativa, sin embargo, la salud ocupó una posición particularmente relevante y estuvo relacionada tanto con su identidad personal como con su profesión.

Ilustración 1

Cartografía Participante 2



Por tanto, las cartografías sugieren que el cuerpo es representado no solamente desde cómo se ve, sino desde lo que permite hacer, lo que ha experimentado y lo que representa dentro de la historia personal. La dimensión estética está presente, pero convive con representaciones relacionadas con funcionalidad, salud, dolor, rendimiento, experiencias deportivas e identidad.

El ejercicio como vínculo y pertenencia

El ejercicio también adquirió un significado relacional. Las experiencias narradas muestran que entrenar no constituye necesariamente una práctica individual, sino un escenario en el que se construyen relaciones, referentes y sentidos de pertenencia.

En la participante 1, la familia ocupó un lugar relevante desde el inicio de su trayectoria deportiva y posteriormente aparecen su pareja y una compañera de gimnasio como figuras significativas. La participante relacionó explícitamente el deporte con la construcción de comunidad y reconoció la importancia de estas relaciones dentro de su experiencia deportiva.

Esta dimensión fue particularmente evidente en el participante 2. Manifestó que no disfruta entrenar solo y señaló que las relaciones establecidas en el espacio deportivo contribuyen

a su motivación para entrenar y mejorar. La importancia otorgada al gimnasio y a sus compañeros fue incorporada directamente en su cartografía corporal, mostrando que el significado del ejercicio incluye también el espacio social en el cual se realiza.

Estos hallazgos permiten reconocer el ejercicio como un espacio de vinculación interpersonal y construcción de pertenencia, aspecto que complementa los significados asociados con salud, regulación emocional, disciplina y transformación corporal.

Integración de los hallazgos

En conjunto, las experiencias de los participantes muestran que el riesgo de adicción al ejercicio no se acompaña de un único significado de la práctica ni de una representación corporal homogénea. Por el contrario, el ejercicio se integra a diferentes dimensiones de la experiencia: funciona como fuente de bienestar, estrategia de regulación emocional, expresión de disciplina, espacio de construcción identitaria y escenario de interacción social.

Al mismo tiempo, en los relatos aparecen tensiones relevantes. El ejercicio es descrito como saludable y terapéutico, pero su interrupción puede generar frustración o malestar; la disciplina es valorada como una cualidad personal, pero puede acompañarse de elevada autoexigencia; y el cuerpo es representado como fuente de capacidad y fortaleza, aunque también conserva experiencias de dolor, lesión y exigencias relacionadas con la apariencia.

Por ello, las cartografías corporales permiten comprender que, para estos participantes, el cuerpo no se reduce a un objeto estético ni el ejercicio a una conducta orientada exclusivamente a modificarlo. Ambos forman parte de una experiencia más amplia en la que convergen historia personal, emociones, relaciones, metas, salud e identidad.

Discussion

Los hallazgos permitieron comprender que los significados atribuidos al ejercicio por adultos jóvenes con riesgo de adicción trascienden la búsqueda de cambios físicos o estéticos. En las experiencias analizadas, el ejercicio se configura como una práctica vinculada con el bienestar psicológico, la regulación emocional, la disciplina, la identidad y las relaciones interpersonales. De manera paralela, las representaciones corporales integran experiencias deportivas, capacidades físicas, lesiones, emociones e historias personales. Estos resultados evidencian la complejidad del fenómeno y respaldan la necesidad de comprenderlo más allá de indicadores como la frecuencia, intensidad o volumen del entrenamiento.

Uno de los principales hallazgos fue el significado otorgado al ejercicio como recurso para el bienestar y la regulación emocional. Los participantes lo asociaron con tranquilidad, mejoramiento del estado de ánimo y afrontamiento de situaciones cotidianas; incluso, dos de ellos recurrieron a la idea de “terapia” para describir su experiencia. Sin embargo, este significado positivo coexistió con malestar, frustración o irritabilidad ante la imposibilidad de entrenar. Esta aparente contradicción resulta relevante, dado que una conducta inicialmente relacionada con el

bienestar puede adquirir progresivamente una función psicológica cada vez más central en la regulación de las emociones.

Esta interpretación es consistente con la comprensión biopsicosocial de la adicción al ejercicio, según la cual la práctica problemática no puede explicarse exclusivamente por la cantidad de ejercicio realizado, sino que deben considerarse los procesos cognitivos, emocionales y conductuales involucrados. Sicilia et al. (2016) señalan que el ejercicio puede adquirir características problemáticas cuando comienza a interferir con otras áreas de funcionamiento, mientras que Terry et al. (2004) incluyen entre sus componentes la relevancia, la tolerancia, la abstinencia, el conflicto y la recaída. En los participantes de este estudio aparecieron experiencias relacionadas con algunas de estas dimensiones, especialmente malestar ante la interrupción del entrenamiento, elevada importancia otorgada a su cumplimiento y reorganización de actividades personales. No obstante, estos hallazgos deben interpretarse como experiencias de personas identificadas en riesgo y no como evidencia de un diagnóstico de adicción.

Un segundo elemento estuvo relacionado con la disciplina y la autoexigencia. Los participantes valoraron positivamente la constancia, el establecimiento de metas y el compromiso con el entrenamiento. Sin embargo, en algunos relatos la disciplina se aproximó a formas más rígidas de relación con el ejercicio, expresadas mediante frustración cuando no era posible entrenar, necesidad de cumplir las sesiones programadas o priorización del entrenamiento frente a determinadas actividades sociales. En este sentido, los resultados sugieren que la diferencia entre una práctica comprometida y una práctica potencialmente problemática no estaría determinada únicamente por la frecuencia del ejercicio, sino también por el grado de flexibilidad con el que la persona puede integrarlo a las demás dimensiones de su vida.

Este hallazgo puede comprenderse a partir de lo señalado por Alcaraz et al. (2020), quienes analizaron el papel de las necesidades psicológicas básicas en la relación entre variables psicológicas y la adicción al ejercicio. Desde esta perspectiva, resulta relevante considerar no solo cuánto entrena una persona, sino las razones que sostienen la conducta y el grado de autonomía o presión experimentado frente a ella. Los resultados del presente estudio permiten agregar una lectura cualitativa a este fenómeno: entre los participantes, conceptos socialmente valorados como disciplina, compromiso y perseverancia pueden coexistir con experiencias de autoexigencia, culpa o malestar cuando el entrenamiento no se desarrolla según lo previsto.

En relación con las representaciones corporales, los resultados contrastan parcialmente con una interpretación del ejercicio problemático centrada predominantemente en la insatisfacción con la apariencia física. La literatura ha mostrado asociaciones entre insatisfacción corporal y ejercicio mórbido o riesgo de adicción al ejercicio (Alcaraz-Ibáñez et al., 2021; Guo et al., 2025). Sin embargo, en las cartografías analizadas el cuerpo no apareció representado exclusivamente como un objeto que debía modificarse para alcanzar determinado ideal estético. Por el contrario, fue significado desde las capacidades físicas, la historia deportiva, las lesiones, las emociones, la salud y las experiencias acumuladas a lo largo de la vida.

Esto no implica desconocer la importancia de la dimensión estética. En una de las participantes, por ejemplo, emergieron experiencias previas relacionadas con la búsqueda de una talla corporal considerada adecuada para la práctica deportiva y las consecuencias que esta experiencia tuvo sobre su salud. Sin embargo, incluso en este caso, la representación actual del cuerpo incorporó elementos relacionados con fortaleza, trayectoria deportiva, dolor, disciplina y capacidad. De esta manera, los hallazgos sugieren que las representaciones corporales de personas con riesgo de adicción al ejercicio pueden ser más heterogéneas de lo que supondría una explicación centrada exclusivamente en la insatisfacción corporal.

Esta diferenciación también resulta conceptualmente relevante. Aunque la imagen corporal ha sido ampliamente estudiada en relación con el ejercicio problemático, las representaciones corporales exploradas mediante las cartografías permitieron acceder a significados que exceden la valoración positiva o negativa de la apariencia. El cuerpo se presentó como un espacio en el que se inscriben experiencias deportivas, emociones, relaciones, lesiones y acontecimientos de la historia personal. En este sentido, los resultados amplían la comprensión del fenómeno al mostrar que aquello que el cuerpo representa para la persona puede ser tan relevante como la satisfacción o insatisfacción que experimenta frente a su apariencia.

Otro hallazgo importante fue el significado del ejercicio como espacio de vínculo y pertenencia. Las relaciones familiares, de pareja, amistad y aquellas construidas dentro del gimnasio aparecieron vinculadas con la motivación y la continuidad de la práctica. El ejercicio, por tanto, no fue experimentado exclusivamente como una actividad individual dirigida al cuerpo, sino también como un escenario de interacción social y construcción de comunidad. Este resultado permite incorporar una dimensión que suele recibir menor atención cuando el riesgo de adicción al ejercicio se analiza exclusivamente mediante variables individuales.

Esta dimensión social también permite comprender algunas de las tensiones encontradas. Mientras determinadas relaciones funcionan como fuentes de apoyo y motivación, en uno de los relatos el entrenamiento también llegó a competir con actividades sociales. Así, el entorno interpersonal puede actuar simultáneamente como elemento que favorece una práctica significativa y como escenario en el que se hacen visibles posibles conflictos asociados con la centralidad que adquiere el ejercicio. Esta situación refuerza la importancia de analizar el fenómeno desde una perspectiva contextual y no exclusivamente desde características individuales.

En conjunto, los resultados permiten identificar una tensión transversal entre bienestar y riesgo. Los participantes no describieron el ejercicio como una experiencia negativa; por el contrario, lo relacionaron predominantemente con salud, bienestar, disciplina, desarrollo personal y relaciones significativas. Sin embargo, dentro de estos mismos significados aparecieron experiencias de rigidez, frustración, autoexigencia y malestar ante la imposibilidad de entrenar. Esta coexistencia constituye uno de los hallazgos más relevantes del estudio, pues muestra que el riesgo de adicción no necesariamente se presenta mediante un rechazo consciente de la práctica o una percepción de sus consecuencias como negativas. El ejercicio puede conservar

simultáneamente un fuerte significado de bienestar y adquirir una posición cada vez más central en la organización emocional y cotidiana de la persona.

Este resultado contribuye a explicar por qué la identificación del riesgo de adicción al ejercicio requiere una aproximación que vaya más allá del comportamiento observable. El número de sesiones, la constancia o el interés por mejorar el rendimiento no constituyen, de manera aislada, evidencia suficiente de una relación problemática con el ejercicio. Resulta necesario considerar los significados atribuidos a la práctica, las consecuencias que genera su interrupción, su interferencia con otras áreas de la vida y la función psicológica que cumple para cada persona.

Desde esta perspectiva, uno de los aportes del presente estudio radica precisamente en complementar los resultados obtenidos mediante un instrumento de tamizaje con una aproximación cualitativa a la experiencia de las personas identificadas en riesgo. Mientras el EAI permitió seleccionar participantes con determinadas características asociadas al fenómeno, las cartografías corporales y las entrevistas permitieron profundizar en cómo viven, explican y representan su relación con el ejercicio y con su propio cuerpo. Esto resulta especialmente relevante frente al vacío identificado en la literatura, donde predominan estudios dirigidos a estimar prevalencias o establecer asociaciones cuantitativas entre riesgo de adicción, imagen corporal y otras variables psicológicas.

Desde la psicología del deporte y del ejercicio, estos resultados resaltan la importancia de promover prácticas que favorezcan no solo la adherencia al ejercicio, sino también una relación flexible y saludable con este. En escenarios como gimnasios y centros de acondicionamiento físico, profesionales y entrenadores podrían prestar atención a manifestaciones como malestar persistente ante la imposibilidad de entrenar, interferencia del ejercicio con otras dimensiones de la vida, entrenamiento pese a consecuencias negativas o dependencia del ejercicio como principal estrategia de regulación emocional. Estas manifestaciones no constituyen por sí mismas un diagnóstico, pero pueden orientar procesos de detección temprana y acompañamiento profesional.

Finalmente, los hallazgos deben interpretarse considerando las características y limitaciones del estudio. La fase cualitativa estuvo conformada por tres participantes seleccionados en un único gimnasio de Medellín, por lo que los resultados buscan profundizar en experiencias particulares y no realizar generalizaciones poblacionales. Asimismo, el EAI fue utilizado como instrumento de tamizaje y no permite establecer un diagnóstico clínico de adicción al ejercicio. La composición de los participantes tampoco permite establecer comparaciones según sexo o género. Por ello, futuras investigaciones podrían explorar estas experiencias en grupos más diversos, diferentes modalidades de ejercicio y otros contextos deportivos, así como integrar aproximaciones cualitativas y cuantitativas que permitan ampliar la comprensión del fenómeno.

Conclusions

El estudio permitió comprender que los adultos jóvenes identificados con riesgo de adicción al ejercicio atribuyen a esta práctica significados que trascienden sus beneficios físicos y la búsqueda de cambios estéticos. El ejercicio fue significado como una fuente de bienestar, una

estrategia de regulación emocional, una expresión de disciplina y superación personal y un espacio para la construcción de vínculos y sentido de pertenencia.

Las representaciones corporales evidenciaron, a su vez, que el cuerpo no es concebido exclusivamente desde su apariencia. En las experiencias de los participantes, este representa también su historia deportiva, capacidades físicas, lesiones, emociones, relaciones y procesos de construcción de identidad. Aunque aparecieron experiencias relacionadas con ideales estéticos y modificación corporal, estas constituyeron solo una dimensión dentro de una representación más amplia y compleja del cuerpo.

Uno de los principales hallazgos fue la coexistencia entre significados positivos asociados al ejercicio y manifestaciones potencialmente problemáticas en la relación con su práctica. Mientras los participantes lo relacionaron con salud, bienestar y desarrollo personal, también emergieron experiencias de autoexigencia, frustración o malestar ante la imposibilidad de entrenar y, en algunos casos, reorganización de actividades para mantener el entrenamiento. Esta tensión permite comprender que el riesgo de adicción al ejercicio no depende únicamente de cuánto o con qué frecuencia se entrena, sino también del significado que adquiere la práctica y de la función que cumple dentro de la vida cotidiana.

En este sentido, los resultados muestran la pertinencia de complementar los instrumentos de tamizaje con aproximaciones cualitativas que permitan comprender la experiencia subjetiva de las personas identificadas en riesgo. La cartografía corporal, articulada con la entrevista semiestructurada, permitió reconocer significados, emociones y experiencias que difícilmente pueden comprenderse exclusivamente mediante la medición cuantitativa del riesgo.

Finalmente, los hallazgos resaltan la importancia de promover, desde la psicología del deporte y del ejercicio, prácticas que favorezcan una relación saludable y flexible con el entrenamiento. La identificación temprana de malestar ante la interrupción del ejercicio, elevada autoexigencia, interferencia con otras áreas de la vida o dependencia del entrenamiento como principal estrategia de regulación emocional puede contribuir a orientar acciones preventivas en gimnasios y otros escenarios de práctica física. Estos resultados deben interpretarse considerando el carácter cualitativo del estudio, el reducido número de participantes y su pertenencia a un único gimnasio, por lo que futuras investigaciones podrían profundizar en el fenómeno con participantes y contextos más diversos.

References

- Alcaraz-Ibáñez, M., Paterna, A., Sicilia, Á., & Griffiths, M. D. (2021). A systematic review and meta-analysis on the relationship between body dissatisfaction and morbid exercise behaviour. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 18(2), 585. <https://doi.org/10.3390/ijerph18020585>

- Alvarez-Pitti, J., Casajús Mallén, J. A., Leis Trabazo, R., Lucía, A., López de Lara, D., Moreno Aznar, L. A., & Rodríguez Martínez, G. (2020). Ejercicio físico como «medicina» en enfermedades crónicas durante la infancia y la adolescencia. *Anales de Pediatría*, 92(3), 173.e1–173.e8. <https://doi.org/10.1016/j.anpedi.2020.01.010>
- Andrade Salazar, J. A., García Castro, S., Remicio Zambrano, C., & Villamil Buitrago, S. (2012). Niveles de adicción al ejercicio corporal en personas fisicoculturistas. *Revista Iberoamericana de Psicología del Ejercicio y el Deporte*, 7(2), 209–226. <https://dialnet.unirioja.es/descarga/articulo/4147720.pdf>
- Guo, S., Kamionka, A., Xue, Q., Izydorczyk, B., Lipowska, M., & Lipowski, M. (2025). Body image and risk of exercise addiction in adults: A systematic review and meta-analysis. *Journal of Behavioral Addictions*, 14(1), 39–54. <https://doi.org/10.1556/2006.2024.00085>
- Palacios, K. (2024, 5 de noviembre). Evolución de la industria de gimnasios en Colombia. *América Retail*.
- Posada López, M. C., & White Arbeláez, M. (2016). *Tipificación del consumo de la generación “Millennial” en Medellín en los estratos 4, 5 y 6* [Trabajo de grado de pregrado], Universidad EIA. Repositorio Institucional Universidad EIA. <https://repository.eia.edu.co/handle/11190/1826>
- Posada-López, Z., & Vásquez-López, C. (2022). Ejercicio físico durante la pandemia: Una revisión sistemática utilizando la herramienta PRISMA. *Revista Iberoamericana de Ciencias de la Actividad Física y el Deporte*, 11(1), 1–19. <https://doi.org/10.24310/riccafd.2022.v11i1.13721>
- Sicilia, Á., Alías-García, A., Ferriz, R., & Moreno-Murcia, J. A. (2013). Spanish adaptation and validation of the Exercise Addiction Inventory (EAI). *Psicothema*, 25(3), 377–383. <https://doi.org/10.7334/psicothema2013.21>
- Sicilia, Á., González-Cutre, D., Ferriz, R., & Lirola, M. J. (2016). Adicción al ejercicio. En *Motricidad humana: Hacia una vida más saludable* (pp. 238–260). Universidad Central de Chile.
- Silva, J., Barrientos, J., & Espinoza-Tapia, R. (2013). Un modelo metodológico para el estudio del cuerpo en investigaciones biográficas: Los mapas corporales. *Alpha*, 37, 163–182. <https://doi.org/10.4067/S0718-22012013000200012>

September 2026; 5(15), 01-016

<https://doi.org/10.56200/mentor.v5i15.13333>
<https://revistamentor.ec/index.php/mentor>

Stratton Zevallos, P. (2018). *Aspiraciones extrínsecas e intrínsecas y adicción al ejercicio físico en adultos usuarios de gimnasios de Lima Metropolitana* [Trabajo de grado, Universidad Peruana de Ciencias Aplicadas]. <https://doi.org/10.19083/tesis/625152>

Terry, A., Szabo, A., & Griffiths, M. D. (2004). The Exercise Addiction Inventory: A new brief screening tool. *Addiction Research & Theory*, 12(5), 489–499.
<https://doi.org/10.1080/16066350310001637363>

Funding

La investigación se desarrolló con fondos del semillero de investigación de Psicología del Deporte y el ejercicio- PSIDE, que pertenece al grupo Familia, Desarrollo y Calidad de Vida de la Universidad Católica Luis Amigó-Medellín.

Conflict of Interest

Los autores declaran que no existe ningún conflicto de intereses de carácter financiero, profesional, institucional o personal que pudiera haber influido en el desarrollo, análisis, interpretación de los resultados o elaboración del presente artículo.

Author Contributions

Todos los autores participaron de manera activa y significativa en el desarrollo de la investigación, incluyendo la conceptualización y diseño del estudio, la revisión de la literatura, la recolección y análisis de la información, la interpretación de los resultados, la redacción y revisión crítica del manuscrito. Asimismo, todos los autores aprobaron la versión final del artículo y asumen responsabilidad por su contenido.