

RELACIÓN ENTRE PERFECCIONISMO MULTIDIMENSIONAL Y DEPENDENCIA AL EJERCICIO EN POBLACIÓN MASCULINA

KAMELA DEL CARMEN BAUTE MONASTERIO*, LILIANA JOSEFINA CASTILLO**, MARIOLY CAROLINA RIVERO REYES***, JESÚS MANUEL GUERRERO ALCEDO****, ADRIANA ISABEL LUCENA TORRELLAS*****
UNIVERSIDAD CENTROCCIDENTAL LISANDRO ALVARADO, VENEZUELA

Recibido: 10 de junio de 2014

Aprobado: 26 de julio de 2014

Para citar este artículo:

Baute Monasterio, K., Castillo, L., Rivero Reyes, M., Guerrero Alcedo, J., & Lucena Torrellas, A. (2014). Relación entre perfeccionismo multidimensional y dependencia al ejercicio en población masculina. *Revista Iberoamericana de Psicología: Ciencia y Tecnología*, 7(2), 77-84.

Resumen

La presente investigación tuvo como objetivo determinar la relación entre el perfeccionismo multidimensional y la dependencia al ejercicio físico en población masculina, con una muestra de 56 participantes de tres centros de ejercicios físicos de la ciudad de Barquisimeto- Venezuela. Se aplicó la Escala revisada de Dependencia al ejercicio (EDS-R) y la Escala multidimensional del Perfeccionismo (MPS). Se realizó un análisis de correlación, se encontró una relación positiva entre el perfeccionismo en su dimensión socialmente prescrito con la dependencia al ejercicio ($r = .32$ $p = .015$). Los resultados muestran que las personas que cumplen las expectativas de los demás para no alcanzar el evaluó negativo son propensos a desarrollar dependencia al ejercicio.

Palabras clave: Dependencia al ejercicio; perfeccionismo auto orientado; perfeccionismo social.

RELATIONSHIP BETWEEN MULTIDIMENSIONAL PERFECTIONISM AND EXERCISE DEPENDENCE IN MALE POPULATION

Abstract

This research aimed to determine the relationship between multidimensional perfectionism and exercise dependence in male population, with a sample of 56 participants from three centers exercise of the city of Barquisimeto, Venezuela. Dependence the revised budget (EDS-R) and multidimensional Perfectionism Scale (MPS) Scale was applied. A correlation analysis was performed, a positive relationship between perfectionism dimension in their socially prescribed with exercise dependence ($r = .32$ $p = .015$) was found. The results show that people who meet the expectations of others to not reach the negative evaluated are likely to develop dependence on exercise.

Key words: Dependence on exercise; self-oriented perfectionism; socially perfectionism.

* Estudiante de pregrado de Psicología. Universidad Centroccidental Lisandro Alvarado. Barquisimeto - Venezuela. Email: kamela_16_1992_baute@hotmail.com

** Estudiante de pregrado de Psicología. Universidad Centroccidental Lisandro Alvarado. Barquisimeto - Venezuela. Email: castillo-122@hotmail.com

*** Estudiante de pregrado de Psicología. Universidad Centroccidental Lisandro Alvarado. Barquisimeto - Venezuela. Email: mariolyc_92_rr@hotmail.com

**** Docente del Programa de Psicología. Universidad Centroccidental Lisandro Alvarado. Barquisimeto - Venezuela. Email: jesusguerrero.psi@gmail.com

***** Jefe del Departamento de Metodología e Investigación. Programa de Psicología. Universidad Centroccidental Lisandro Alvarado. Barquisimeto- Venezuela. Email: aeignacio@hotmail.com

Introducción

La práctica del ejercicio físico se ha considerado como un medio para alcanzar beneficios en la salud, involucrando no sólo el aspecto físico sino también el psicológico (Arbinaga & Caracuel, 2007). Esta consideración positiva del ejercicio, la corrobora la investigación de Arruza et al. (2008) quienes exponen que esta incrementa la salud, el estado de ánimo, la emotividad, mejora el afrontamiento del estrés, aumenta los niveles de autoestima, disminuye la depresión y baja los niveles de ansiedad.

En la actualidad, la frecuencia en la práctica del ejercicio ha concebido una nueva forma de considerar no sólo el aspecto positivo o los beneficios que aporta sino también, las consecuencias negativas que acarrea su uso excesivo, que puede causar obsesión o compulsión, llegando así al deterioro y malestar del individuo; lo que sucede generalmente cuando se participa en rutinas de ejercicio que superan el número de horas necesarias para mantener la forma física y ajustarse así a las necesidades de entrenamiento (Arbinaga & Caracuel, 2007).

Las rutinas de ejercicio físico prolongado podrían considerarse como adictivas, las cuales no involucran el consumo de sustancias; como lo expresa Pérez (2011) existen las llamadas dependencias psicológicas, no químicas o también denominadas sin sustancia, entre las que se encuentran la ludopatía, la adicción a las compras, al trabajo, al sexo, a las tecnologías (celular, internet y videojuegos) y desde luego al ejercicio físico, las cuales comienzan a ser inquietantes para la salud pública, por las dificultades que ocasionan en el aspecto social de las personas afectadas.

En relación a las adicciones psicológicas, Pierce (1994) expresa que la dependencia al ejercicio físico se manifiesta, como un proceso que envuelve al sujeto en ésta práctica a pesar del malestar y las dificultades presentadas, revelando síntomas físicos y psicológicos cuando el mismo es retirado u obstaculizado. Cabe destacar, que el ejercicio físico tiene larga duración y se realiza de forma repetida, acompañado generalmente de un impulso excesivo en su ejecución sin importar el cansancio, lesión, y el abandono de las responsabilidades o compromisos adquiridos (Antolín, Gándara, García & Martín, 2009).

La dependencia al ejercicio físico se exterioriza en siete criterios que según lo expuesto por Lejoyeux, Avril, Richoux, Embouazza y Nivoli (2008) incluyen la tolerancia, que implica la necesidad de aumentar la cantidad de ejercicio para lograr un mayor efecto físico; la abstinencia que causa síntomas de fatiga y cansancio cuando la cantidad de ejercicio disminuye; los efectos deseados que se logran cuando se aumenta la cantidad de ejercicio; la

pérdida de control sobre la actividad física; la reducción de otras actividades laborales, sociales y recreativas; el tiempo dedicado a la preparación o realización del ejercicio físico y por último; la continuación del ejercicio a pesar de las dificultades que se presentan en la vida del individuo.

En la dependencia al ejercicio físico, intervienen una serie de factores biológicos como la activación del sistema opioide endógeno en el cerebro, la acción de las catecolaminas y la activación de estructuras cerebrales específicas (Ruiz & Zarauz, 2012). El ejercicio, como conducta adictiva origina un incremento de la liberación de dopamina que, por su parte, lleva a una reducción compensatoria de receptores de dopamina (Adams & Kirkby, 2003).

Inicialmente, el estímulo llega al cortex prefrontal, en el cual se desencadena una acción excitatoria en el haz prosencéfalo medial. En este camino, hay axones cortos que se vinculan con los neurotransmisores dopaminérgicos, seguidamente, se estimula el incremento de dopamina en el núcleo accumbens y en otras áreas del sistema de recompensa como el tegmentum ventral, la amígdala, hipocampo y sistema límbico, generando placer; esto conlleva a la necesidad de seguir emitiendo la conducta de manera excesiva originando la dependencia y reforzando el comportamiento adictivo, con gran carga emocional y afectiva (Wille, 2011). Si bien es cierto que los factores biológicos pueden explicar la dependencia al ejercicio, existen autores que toman en cuenta como determinantes del fenómeno, otro tipo de factores, como los sociales, que podrían relacionarse a la dependencia al ejercicio según como lo expresan Gutiérrez y Ferreira (2007) los cuales son importantes porque modifican la conducta, implicando cambios en el estado de ánimo que interfieren en el ámbito personal y laboral. Escoto, Camacho, Álvarez, Díaz y Morales (2012) consideran que de la evaluación negativa que un individuo hace de su apariencia física, aparecen ciertos indicadores de insatisfacción corporal identificados en número mayor en hombres que en mujeres.

La dependencia al ejercicio físico, según Rodríguez y Rabito (2011) se ha acrecentado considerablemente, debido a la influencia de los medios de comunicación y a los patrones de belleza masculinos que se venden a través de ellos. Por esta razón, es importante mencionar, la creciente inquietud por la apariencia física entre los hombres, unida a los pensamientos sobre las ventajas sociales de tener el cuerpo ideal, produciendo nuevas necesidades, orientadas a la consecución de ideales estéticos socialmente establecidos (Peyró & González, 2011).

Es frecuente entonces, que de acuerdo al ideal del género masculino estos patrones obsesivos se presenten más a menudo en los hombres que en las mujeres, lo cual

se evidencia en la investigación realizada por Modolo et al. (2011) que se interesaron por determinar, si existen diferencias entre las medidas de los síntomas de dependencia al ejercicio en los atletas masculinos y femeninos. Los datos fueron obtenidos a través de la Escala de Adicción Negativa y luego de realizar el estudio en la muestra seleccionada (144 hombres y 156 mujeres atletas), los resultados indicaron que las mujeres muestran dependencia al ejercicio en un 28%, mientras que los hombres muestran dependencia en un 38%, estableciendo así diferencias significativas según el género ($p < 0,0001$). Los autores concluyeron, que en el sexo masculino se presentan mayores niveles de dependencia a las rutinas de ejercicio.

En contraposición, la investigación realizada por Andrade, García, Remicio y Villamil (2012), presenta el nivel de adicción en relación al ejercicio corporal, presente en 30 fisicoculturistas varones y mujeres que asistían al gimnasio, utilizando para esto la escala de Adicción General Ramón y Cajal. Los resultados indican, que un 73,3% de la muestra presentaba niveles medios de adicción al ejercicio, pues sólo entrenaban 45 minutos durante 3 días a la semana, mientras que el 26,7% tenía niveles altos, ya que lo hacían por 2 horas durante 5 días a la semana. Asimismo, el rango de edad con mayor porcentaje fue de 20 a 32 años. Según como lo plantean los autores, no existen diferencias significativas entre varones y mujeres en el nivel de dependencia al ejercicio corporal. Por lo tanto, se presentan claras evidencias de contradicciones en relación con la investigación anterior, asociadas a los niveles de dependencia al ejercicio presentes en hombres y mujeres (Andrade et al., 2012).

Zarauz y Ruiz (2013) consideran que no hay un consenso claro con respecto a las diferencias de sexo, debido a que hay estudios que concluyen que la dependencia al ejercicio se da más en varones que en mujeres, no obstante, existen otros estudios donde no se encuentran diferencias significativas, reafirmando así la existencia de una contradicción en relación al sexo.

Teniendo en cuenta que el sexo es un factor social que puede determinar la dependencia al ejercicio físico, existen algunos factores psicológicos que pueden relacionarse con este fenómeno, entre ellos la motivación tanto intrínseca como extrínseca. La primera, está relacionada con la percepción individual y la segunda, con la lucha por la fuerza, la búsqueda del éxito, la gran audiencia del espectáculo y el desarrollo social (Antolín et al., 2009).

De igual forma, Costa y oliva (2012) expresan que los individuos que presentan características de personalidad fundamentadas en rasgos de extroversión, neuroticismo y agradabilidad se encuentran en mayor riesgo a desarrollar dependencia al ejercicio. No obstante, una de las caracte-

rísticas de la personalidad que adquiere mayor relevancia en la dependencia al ejercicio, es el perfeccionismo que puede tener, aparentemente, muchos beneficios sociales. Los sujetos con estas características, se imponen altos estándares de rendimiento y disciplina, en la búsqueda de un alto grado de productividad y desenvolvimiento.

Estos rasgos de personalidad, apuntan a reducir la posibilidad de sentirse invadido por factores estresantes inesperados, dado que se esfuerzan por tener todo bajo control. Sin embargo, el perfeccionismo extremo, puede dar lugar a indecisiones o conjunto de comportamientos rígidos o controladores (Franchi, 2010).

El perfeccionismo es definido por Sastre (2012) como un continuo de pensamientos y conductas asociados a altas expectativas o a altos niveles de responsabilidad, que enmarca un alto estándar de rendimiento y miedo a no conseguir lo esperado, asociado al estilo cognitivo que incluye la necesidad de parecer perfecto o de evitar parecer imperfecto ante los otros.

El perfeccionismo es percibido en la actualidad, como rasgo estable de la personalidad, pudiendo ejercer un efecto tanto adaptativo como desadaptativo sobre la conducta, el afecto y la cognición (Arana, Scappatura, Lago & Keegan, 2007). Damiani y viloria (2004) exponen que existen tres dimensiones que integran al perfeccionismo como elemento de personalidad, en primer lugar, el *orientado hacia sí mismo*, el cual es una dimensión caracterizada por una gran motivación de ser perfecto, la persona se esfuerza por lograr objetivos irreales, siendo exigente consigo mismo. Un ejemplo claro lo exponen Lozano, Martín y García (2012) “ser perfecto en todo lo que me propongo es una de mis metas”.

En segundo lugar, se presenta el perfeccionismo *orientado hacia otros*, caracterizado por altos estándares de perfección dirigida a otras personas. Un ejemplo sencillo es el expuesto por Lozano et al. (2012), “si yo pido a cualquier persona que realice algo, espero que lo haga perfecto”. Finalmente, se presenta el perfeccionismo *socialmente prescrito*, expectativas que los otros tienen hacia la persona, y el deseo de cumplirlo para el no evaluó negativo. El citado autor ejemplifica, “las personas que me conocen esperan que realice todo con éxito”.

Las apreciaciones que la persona tiene acerca de sí mismo o hacia los demás, implican expectativas a nivel físico y social, que se evidencian en el estudio, realizado por Franco, Mancilla, Vásquez, Álvarez y López (2010) cuyo propósito fue analizar si los componentes de la conducta perfeccionista, explican la insatisfacción corporal, la influencia sociocultural del modelo de delgadez y los síntomas de trastorno del comportamiento alimentario. En

el estudio participaron, 30 mujeres con bulimia nerviosa (BN), 35 con trastorno de alimentación no identificado y 63 sin trastorno del comportamiento alimentario, las cuales obtuvieron puntuaciones mediante la Escala Multidimensional de Perfeccionismo, Cuestionario de Imagen Corporal y Cuestionario de Influencias del Modelo Estético Corporal.

Los resultados del estudio arrojaron que las variaciones en los componentes del perfeccionismo (preocupación por los errores e indecisión acción), se explican en un 15% cuando la variable criterio es la influencia sociocultural del modelo de delgadez y en un 39 % cuando ésta es la insatisfacción corporal. Es decir, el énfasis de satisfacer las expectativas de los demás, aunados a la autovaloración crítica está íntimamente relacionado con la imagen de delgadez y por ende el grado de satisfacción que tenga la persona. Sobre estas premisas, dichos autores reflejan limitantes en la presente investigación, relacionada al sexo, debido a que la población está representada sólo por mujeres y con características específicas, como lo es, los problemas de alimentación.

El perfeccionismo, alienta una inquietud por la autoevaluación y la evaluación de los demás. En la dependencia al ejercicio, esto significa una combinación, es decir, la preocupación por el fracaso y la rumiación excesiva sobre deficiencias percibidas, pueden llevar a un desgaste psicológico y comportamientos incorrectos desarrollando un patrón de conductas, vinculado a la necesidad de ser físicamente activo (Hall, 2006).

Sobre estas premisas, la investigación realizada por Coen y Ogles (1993) tenía como objetivo fundamental examinar las características psicológicas del corredor obligatorio, la muestra estaba formada por dos grupos, los corredores obligatorios y los no obligatorios. En dicha investigación, se utilizó medidas multidimensionales de perfeccionismo y se informó que los corredores obligatorios, diferían de los clasificados como corredores no obligatorios en diversas dimensiones de la escala multidimensional de perfeccionismo (MPS-F). Los corredores obligatorios se caracterizaron por elevadas preocupaciones, además de la búsqueda de altos estándares personales y las dudas extremas sobre la calidad de sus acciones, cualidades que prevalecen en el sujeto perfeccionista. De esta manera, los autores concluyen que el perfeccionismo es un antecedente fundamental de la dependencia al ejercicio.

Cuando el sujeto se ubica en una dimensión del perfeccionismo, surge la preocupación por la imagen, que conlleva a la conducta excesiva de actividad física. Esto se demuestra en la investigación, realizada por Hall, Hill, Appleton y Kozub (2009) cuyo propósito fue determinar la relación entre el perfeccionismo multidimensional y la

dependencia al ejercicio. La muestra se conformó por 311 corredores de media distancia, 196 hombres y 115 mujeres.

Los datos fueron obtenidos, por la escala de perfeccionismo multidimensional y el cuestionario de dependencia del ejercicio. De esta forma, los hallazgos del presente estudio, indican que tanto el perfeccionismo auto-orientado y el socialmente prescrito pueden ser antecedentes críticos de la dependencia al ejercicio, dejando de esta forma evidencia clara de la relación entre la dependencia al ejercicio y el perfeccionismo, ya que el aumento de una se sustenta en el aumento de la otra. Sin embargo, estos autores reflejan que hasta la fecha se han realizado pocos estudios que examinen la influencia de alguna de las dimensiones del perfeccionismo en la dependencia al ejercicio, por lo que se establecen limitaciones a nivel de conocimiento empírico que apoyen los resultados de esta investigación.

Sobre estas premisas, la presente investigación cobra relevancia debido a que las variables que se trabajan son fenómenos que no se han estudiado de manera exhaustiva. Además, Pérez (2011) reconoce que el fenómeno de las adicciones no químicas tratadas en el estudio de esta investigación, presentan carencias, debido a que apenas están comenzando y por consiguiente, poco se conoce sobre cómo prevenirlas y tratarlas. En la sociedad es cada vez más común que se presente este tipo de conductas disfuncionales, lo que hace necesario que sea abordado en la formación de los sujetos que intervienen en esta área de la salud mental, no sólo para el establecimiento de programas de prevención, sino también de tratamiento para aquellos sujetos que ya presentan el problema.

Autores como Adams y Kirkby (2003) corroboran la clasificación de la dependencia al ejercicio como una adicción, es por esto que, a pesar de las carencias de investigaciones acerca de este tema, es un hecho considerar el alto grado de impacto que tiene este fenómeno, por esta razón es importante que se siga ampliando el conocimiento sobre este tema. También, dicha práctica de ejercicio físico excesivo, planteado como dependencia es un hábito que se está extendiendo entre los hombres, que afecta toda la vida psicológica, social, e incluso tiene implicaciones de tipo médico (Gutiérrez & Ferreira, 2007).

Con base a la revisión realizada, surge el interrogante de si ¿Existe relación entre las dimensiones del perfeccionismo con la dependencia al ejercicio? En función a dicho cuestionamiento se plantea la siguiente hipótesis: El perfeccionismo orientado en sí mismo, orientado hacia otros y socialmente prescrito, se relaciona significativamente con la dependencia del ejercicio en población masculina.

Método

Participantes

Inicialmente se contó con la participación de una población de aproximadamente 110 personas, sin embargo, no todos cumplían las características necesarias para la investigación, estando constituida la muestra final por 56 participantes masculinos dependientes al ejercicio, seleccionados mediante un muestreo no probabilístico de tipo intencional, en edades comprendidas entre 18 a 34 años de edad, que frecuentan tres centros de ejercicio físico (gimnasios) en Barquisimeto- Venezuela.

Instrumentos

Inicialmente, se utilizó la escala revisada de Dependencia al Ejercicio (EDS-R), elaborada por Symons Downs, Hausenblas y Nigg (2004), versión española por Sicilia y González-Cutre (2011). Está compuesta por 21 ítems, de tipo likert desde 1 (nunca) hasta el 6 (siempre), permitiendo una calificación general de dependencia al ejercicio y una puntuación para cada ítem, que determina ciertas sintomatologías que la definen (tres ítems por subescala) como son: tolerancia, abstinencia, efectos deseados, falta de control, reducción de otras actividades, tiempo y continuación, se obtuvo un coeficiente de consistencia interna (alfa de Cronbach) de 0,73, con una validez de constructo y una validez de criterio, en la validez de constructo se elaboró un análisis factorial, en la cual se encontraron 3 factores fundamentales que indican el grado dependencia al ejercicio, los cuales son, riesgo de dependencia, no dependiente sintomático y no dependiente asintomático. Asimismo el análisis factorial confirmatorio, corrobora la estructura de 7 subescalas con un total de 21 reactivos que están miden la dependencia al ejercicio según los criterios establecidos por el DSM-IV.

El siguiente instrumento fue la escala Multidimensional del Perfeccionismo (MPS), elaborada por Hewitt y Flett (1991), consta de 45 ítems, tipo Likert, desde 7 (de acuerdo) hasta 1 (en desacuerdo), los ítems están distribuidos en 3 subescalas, de 15 ítems con la finalidad de medir el perfeccionismo autoorientado, orientado a otros y socialmente prescrito (Lozano et al., 2012). La puntuación máxima que puede ser obtenida es de 105 puntos, y la puntuación mínima que puede ser obtenida es de 15, debe señalarse que mientras más alta sea la puntuación, mayor va a ser el perfeccionismo en dicha dimensión. En relación a las propiedades psicométricas, la investigación realizada por Hewitt y Flett (1991) encontró coeficientes de alfa de Cronbach para la subescala perfeccionismo orientado a sí mismo de .88, orientado hacia

otros .74 y socialmente prescrito .81. Franco et al. (2010) evaluó la estructura factorial del instrumento mediante un análisis factorial arrojando cinco factores relevantes del perfeccionismo que explican el 46,53% de varianza total, donde preocupación por los errores (PE) mostró el 24,50%, indecisión de acción (IA) el 11,15%, organización (O) el 4,04%, estándares personales (EP) el 3,56% y expectativas paternas (EPT) reveló el 3,27% de la varianza.

Procedimiento

Primeramente, se retiró la carta de autorización emitida por la Universidad Centroccidental Lisando Alvarado, con la cual se pidió permiso a las autoridades de los gimnasios y se mencionó la aplicación de dos instrumentos para fines académicos, se realizó un muestreo de tipo intencional, con el cual se seleccionó la muestra. Al ir a los gimnasios preestablecidos se les pidió la colaboración a los usuarios para que respondieran los ítems de los instrumentos y por medio de un consentimiento informado de manera oral se explicó que los datos se requerían para fines académicos y que es totalmente anónimo, cumpliendo de esta manera lo que exige el código de ética del psicólogo en Venezuela, posteriormente se abordó las instrucciones para la ejecución. Se les facilitó un lápiz para realizar sus respuestas, al terminar se procedió a corregir los instrumentos que presentaron dependencia según los criterios de corrección, aquellos participante que mostraron esas características fueron los seleccionados para este estudio, luego se evaluó la escala de perfeccionismo en los sujetos dependientes al ejercicio. Una vez obtenido y corregido los instrumentos se procedieron a vaciar los datos en el programa SPSS 15.0 para su posterior análisis estadístico.

Resultados

Para dar respuesta al objetivo planteado en la investigación, el cual es determinar la relación de la dependencia al ejercicio y el perfeccionismo en la población masculina; se seleccionó el programa SPSS versión 15.0 para realizar inicialmente un análisis descriptivo, donde se obtuvo la media, valores máximo y mínimo, curtosis y asimetría, de las variables edad y variables de estudio, perfeccionismo y dependencia al ejercicio con sus respectivas dimensiones. Se encontró que la muestra seleccionada se caracteriza por presentar una media de edad de 25 años, es decir, a esta edad los sujetos alcanzan mayores niveles de dependencia al ejercicio físico.

De la misma forma, al analizar la variable dependencia se encontró que los sujetos muestran síntomas promedio

de dependencia al ejercicio en relación al puntaje general de la escala. Seguidamente, al realizar el análisis descriptivo de la variable perfeccionismo en consideración a las dimensiones que la componen, se encontró que los sujetos que tienen altos estándares de perfección socialmente prescrito, logran niveles mayores de dependencia al ejercicio que otros que dirigen sus estándares de perfección hacia sí mismo y a los otros (ver tabla 1).

Tabla 1
Estadísticos descriptivos

	Variables				
	Edad	Dependencia	P.A	P.O	P.S
Media	25,21	75,66	74,82	66,04	65,11
Asimetría	,177	,870	-,297	,130	,245
Curtosis	-1,021	1,175	-,036	,458	,146
Mínimo	18	51	37	38	39
Máximo	34	121	103	90	91

Nota: P.A: Perfeccionismo autorientado; P.O: Perfeccionismo orientado a otros; P.S: Perfeccionismo socialmente prescrito.

Una vez realizados los estadísticos descriptivos, se efectuó un análisis de las escalas utilizadas para obtener la prueba de normalidad mediante la prueba estadística Kolmogorov-Smirnov, donde los datos obtenidos muestran que los resultados del nivel de significancia en la escala de dependencia y la escala perfeccionismo, en consideración a las dimensiones que la componen son mayores que ($p > 0,05$), por consiguiente se presenta una distribución normal de los datos (ver tabla 2).

Tabla 2
Prueba de Normalidad Kolmogorov-Smirnov.

Variables	Kolmogorov-Smirnov(a)		
	Estadístico	gl	Sig.
Dependencia			
Perfeccionismo Autorientado	,115	56	,061(*)
Perfeccionismo Orientado a otros	,072	56	,200(*)
Perfeccionismo Socialmente Prescrito	,104	56	,199(*)

Nota: $P > 0,05$ (*)

Además de la prueba de normalidad, se efectuó un análisis con los estadísticos Durbin-Watson, para determinar la independencia de las escalas, asimismo, se efectuó un análisis con el estadístico de colinealidad para lograr determinar la tolerancia, donde los puntajes arrojados concuerdan con los valores de referencia en cada dimensión de las escalas, lo que indica que se cumplen dichos supuestos (ver tabla 3).

Tabla 3
Coeficientes de independencia y colinealidad

Dependencia	Estadístico de colinealidad Tolerancia	Durbin-watson Independencia
Perfeccionismo autorientado	,851	
Perfeccionismo orientado a otros	,817	1,485
Perfeccionismo socialmente prescrito	,925	

La hipótesis principal se comprobó a través del estadístico de correlación producto momento de Pearson, que muestra una relación significativa y positiva entre la variable dependencia al ejercicio y la dimensión del perfeccionismo socialmente prescrito ($r = 0,32$; $p = 0,015$); esto indica que a mayores estándares de perfección para no alcanzar el evaluó negativo, existe mayor dependencia al ejercicio físico. Asimismo, no se encontró correlación significativa entre las demás dimensiones del perfeccionismo y la dependencia al ejercicio (ver tabla 4).

Tabla 4
Correlación entre las Variables

Dependencia	R	p
Perfeccionismo autorientado	,190	,160
Perfeccionismo orientado a otros	,126	,353
Perfeccionismo socialmente prescrito	,324	,015*

Nota: * $p < 0,05$

Por lo que se cumple la hipótesis de investigación de manera parcial, puesto que solo se encontró relación en sola una de las dimensiones de perfeccionismo (perfeccionismo socialmente prescrito) con la dependencia al ejercicio físico. Por lo que a continuación se discuten los resultados.

Discusión

En esta investigación, se partió de la hipótesis de que el perfeccionismo con sus múltiples dimensiones, orientado en sí mismo, a otros y socialmente prescrito se relaciona significativamente con la dependencia al ejercicio físico. Los resultados mostraron que existe una correlación positiva entre la variable dependencia al ejercicio físico y el perfeccionismo socialmente prescrito, lo que indica, que los altos estándares y expectativas para no alcanzar el evaluó negativo, predicen la dependencia al ejercicio, resultados que coinciden con los encontrados por Hall et al. (2009), en cuanto a la influencia de dicha dimensión en la dependencia al ejercicio físico, encontrándose una relación positiva entre las variables.

Los resultados en el presente estudio, no apoyan la hipótesis de que las dimensiones orientado en sí mismo y orientado a otros predice la dependencia al ejercicio, debido a que no se encontró relación entre dichas dimensiones con esta variable, éstos se diferencian de los hallazgos encontrados por Hall et al. (2009), que dan evidencia de una relación significativa entre la dependencia al ejercicio y el perfeccionismo orientado en sí mismo.

En cuanto a las características de la población, esta investigación se basó en la consideración de que el sexo masculino presenta mayores niveles de dependencia a las rutinas de ejercicio físico, lo cual concuerda con lo establecido por Modolo et al. (2011) en su estudio. Dicha consideración es afianzada también por Sicilia y Gonzales-Cutre (2012) cuyo estudio mostró que los hombres jóvenes, han sido identificados como un grupo de alto riesgo sobre los que debería enfocarse posibles actos preventivos, en comparación al género femenino. Sin embargo, existen investigaciones que discrepan con el presente estudio, como la planteada por Andrade et al. (2012) quienes no encontraron diferencias significativas entre varones y mujeres.

Es así, que los resultados pueden tener importantes implicaciones en cuanto que permitieron identificar claramente cuál de las dimensiones que integran el perfeccionismo se relaciona de manera directa con los patrones de dependencia al ejercicio físico, brindando elementos para la atención de los sujetos en riesgo de dependencia, pudiéndose promover de esta manera su bienestar físico y salud mental. Siendo esto, importante debido a que en Venezuela, no se han encontrado suficientes fuentes de información acerca de este fenómeno que promueve un deseo de conseguir el aspecto físico ideal (Cotorett, 2010). Este autor menciona que la población masculina de varios estados del país, suelen realizar intensas prácticas de ejercicio físico, que sobrepasan los límites naturales para conseguir un cuerpo perfecto, lográndose evidenciar el impacto que puede tener la dependencia al ejercicio en hombres venezolanos.

Cabe destacar, que se seleccionó un rango de edad de 20 a 32 años debido a las consideraciones de la investigación planteada por Andrade et al. (2012), quienes explican que durante este período se presentan indicios de mayores niveles de dependencia al ejercicio físico, debido a la influencia de los medios de comunicación y a los esquemas corporales que se publicitan a través de estos.

Los resultados arrojan datos que permiten responder al objetivo general de la presente investigación, el cual fue determinar la relación entre el perfeccionismo y la dependencia al ejercicio físico en la población masculina; a pesar de estos hallazgos surgen nuevas interrogantes que ameritan la ampliación de la investigación intentando superar las siguientes

limitaciones que se desprenden de la misma. En cuanto al tamaño y el tipo de la muestra, se presentan discordancias entre los estudios revisados, ya que en la investigación propuesta por Andrade et al. (2012), se trabaja con una población de 30 mujeres y hombres fisiculturistas. En el estudio de Franco et al. (2010), la muestra se conforma por 128 mujeres con trastornos alimenticios; así también Hall et al. (2009), seleccionan una muestra de 311 corredores de media distancia hombres y mujeres e igualmente Modolo et al. (2011), escogieron trabajar con una población de 300 hombres y mujeres atletas. Por lo que se recomienda para futuras investigaciones tomar una muestra más representativa.

El tipo de diseño de esta investigación, al ser correlacional no permite que se establezca la comparación entre grupos, pudiéndose así evaluar los niveles de dependencia al ejercicio en la población masculina y femenina, conociendo de esta manera si existen diferencias significativas entre ambos grupos, lo cual se ajusta de una forma más certera a la línea de investigación propuesta por los autores que aportaron antecedentes al presente estudio como lo son Hall et al. (2009), Modolo et al. (2011) y Andrade et al. (2012), quienes si proponen un estudio de comparación de grupos. Es por esto, que se recomienda que en otras investigaciones futuras se realice un análisis causal comparativo, pudiéndose analizar si existen diferencias significativas entre los grupos.

Según los resultados, se concluye que las interrogantes y objetivos planteados en la investigación fueron respondidos oportunamente, permitiendo identificar a la población dependiente, la cual se conformó por 56 sujetos, del mismo modo, se determinó la relación que existe entre la dependencia al ejercicio físico y el perfeccionismo en la población masculina. Los resultados mostraron, que los individuos se encontraban preocupados por cumplir altos estándares y expectativas de los demás para no adquirir un evaluó negativo, por lo que se encontró que la variable que predice la dependencia al ejercicio físico es el perfeccionismo en su dimensión socialmente prescrita.

Referencias

- Adams, J., & Kirkby, R. (2003). El exceso de ejercicio como adicción: una revisión. *Revista de Taxonomías: RET*, 3 (35), 14-15.
- Andrade J., García S., Remicio C., & Villamil S. (2012). Niveles de adicción al ejercicio corporal en personas fisiculturistas. *Revista Iberoamericana de Psicología del Ejercicio y el Deporte*, 7 (2), 209-226.
- Antolín, V., Gándara, J., García, I., & Martín A. (2009). Adicción al deporte ¿moda posmoderna o problema socio-sanitario?. *Revista Norte de Salud Mental*, 1 (34), 15-22.
- Arana, F., Scappatura, M., Lago, A., & Keegan, E. (2007, Agosto). *Perfeccionismo adaptativo y desadaptativo y*

- malestar psicológico en estudiantes universitarios argentinos: un estudio exploratorio utilizando el APS-R*. Trabajo presentado en XIV Jornada de investigación. Universidad de Buenos Aires, Argentina. Abstract recuperado de <http://newpsi.bvs-psi.org.br/mapa/Argentina/2007/tomo1.pdf>
- Arbinaga F., & Caracuel J. (2007). Dependencia del ejercicio en fisicoculturistas competidores evaluada mediante la escala de adicción general Ramón y Cajal. *Universitas Psychologica*, 6 (3), 549-557.
- Arruza, J., Arribas, S., Gil, L., Irazusta, S., Romero, S., & Cenchinni, J. (2008). Repercusiones de la duración de la actividad física deportiva sobre el bienestar psicológico. *Revista Internacional de Medicina y Ciencias de la Actividad Física y del Deporte*, 8 (30), 172-175.
- Coen, S., & Ogles, B. (1993). Psychological characteristics of the obligatory runner: a critical examination of the anorexia analogue hypothesis. *Journal of Sport & Exercise Psychology*, 15 (3), 338-354.
- Costa, S., & Oliva, P. (2012). Examining relationship between personality characteristics and exercise dependence. *Review of Psychology*, 19 (1), 5-12.
- Cotorett, K. (2010). Manifestaciones del trastorno "vigorexia" presentes en usuarios de gimnasios del municipio libertador del Edo. Mérida. *Revista Científica Juvenil*, 9-10, 39-53.
- Damiani, Z., & Vilorio, M., (2004). *Motivación al logro, perfeccionismo y ansiedad social en estudiantes universitarios* (Trabajo de grado inédito). Universidad Rafael Urdeneta, Maracaibo, Venezuela.
- Escoto M., Camacho, E., Álvarez, G., Díaz, F., & Morales, A., (2012). Relationship between self-esteem and symptoms of muscle dysmorphia in male bodybuilders. *Revista Mexicana de Trastornos Alimenticios*, 3 (1), 11-18.
- Franchi, S. (2010). Estilo de personalidad perfeccionista y depresión. *Perspectivas en Psicología*, (13), 53-64, recuperado de http://www.umanizales.edu.co/publicaciones/campos/sociales/perspectivas_psicologia/html/revistas_contenido/revista13/Estilo_de_personalidad_perfeccionista_y_depresion.pdf.
- Franco, K., Mancilla, J., Vázquez, R., Álvarez, G., & López, X. (2010). El papel del perfeccionismo en la insatisfacción corporal, la influencia sociocultural del modelo de delgadez y los síntomas de trastorno del comportamiento alimentario. *Universitas Psychologica*, 10 (3), 829-840.
- Franco K., Mancilla J., Álvarez G., Vázquez R., & López X. (2010). Estructura y consistencia interna de la escala multidimensional de perfeccionismo. *Revista Mexicana de Psicología*, 27 (2), 143-149.
- Gutiérrez, C., & Ferreira, R. (2007). *Vigorexia: estudio sobre la adicción al ejercicio: un enfoque de la problemática actual*. (Trabajo de grado inédito). Universidad de Antioquia, Medellín, Colombia.
- Hall, H. (2006). Perfectionism: a hallmark quality of world class performers, or a psychological impediment to athletic development? *Perspectives in Sport and Exercise Psychology*, 1, 178-211.
- Hall, H., Hill, A., Appleton, P., & Kozub, S. (2009). The mediating influence of unconditional self-acceptance and labile self-esteem on the relationship between multidimensional perfectionism and exercise dependence. *Journal of Psychology of Sport and Exercise*, (10), 35-44.
- Hewitt, P., & Flett, G. (1991). Dimensions of perfectionism in unipolar depression. *Journal of Abnormal Psychology*, 100 (1), 98-101.
- Lejoyeux, M., Avril, M., Richoux, C., Embouazza, H., & Nivoli F. (2008). Prevalence of exercise dependence and other behavioral addictions among clients of a parisian fitness room. *Comprehensive Psychiatry*, 49 (4), 353-358.
- Lozano, L., Martín, M., & García, E. (2012). Desarrollo y validación del inventario de perfeccionismo infantil (I.P.I.). *Psicothema*, 24 (1), 149-155.
- Modolo, V., Antunes, H., Giménez, P., Santiago, M., Tufik, S., & De Mello, M. (2011). Negative addiction to exercise: are there differences between genders?. *Review Clinical Science*, 66 (2), 255-260.
- Pérez, C. (octubre 2011). *Adicciones Emergentes y Propuestas de Abordaje*. Trabajo presentado en la XIII Conferencia Latinoamericana de Comunidades Terapéuticas, Medellín, Colombia. Abstract recuperado de [http://virtual.funlam.edu.co/repositorio/sites/default/files/repositorioarchivos/2012/03/adicciones%20emergentes%20_2_%20\(2\).1398.pdf](http://virtual.funlam.edu.co/repositorio/sites/default/files/repositorioarchivos/2012/03/adicciones%20emergentes%20_2_%20(2).1398.pdf)
- Peyró, C., & González, C. (2011). La influencia de modelos somáticos publicitarios en la vigorexia masculina: un estudio experimental en adolescentes. *Revista de Estudios de Comunicación Zer*, 16 (31), 265-284.
- Pierce, E. (1994). Exercise dependence syndrome in runners. *Sports Medicine*, 18 (3), 149-155.
- Rodríguez, J., y Rabito, M. (2011). Vigorexia: de la adicción al ejercicio a entidad nosológica independiente. *Salud y Drogas*, 11 (1), 95-114.
- Ruiz, F., & Zarauz S. (2012). Variables que hacen adicto negativamente a correr al maratoniano español. *Nuevas Tendencias en Educación Física, Deporte y Recreación*, 1 (21), 38-42.
- Sastre, S. (2012). Alta capacidad intelectual: perfeccionismo y regulación metacognitiva. *Revista de Neurología*, 54 (1), 9-21.
- Sicilia, A., & González-Cutre D. (2011). Dependence and physical exercise: spanish validation of the exercise dependence scale-revised (EDS-R). *The Spanish Journal of Psychology*, 14 (1), 421-431.
- Sicilia, A., & González-Cutre D. (2012). Dependencia del ejercicio físico en usuarios españoles de centros de acondicionamiento físico (*fitness*): diferencias según el sexo, la edad y las actividades practicadas. *Psicología Conductual*, 20 (2), 349-364.
- Wille, F. (2011). Bases neurológicas de la dependencia a sustancias psicoactivas desde la mirada social. *Revista Costarricense de Psicología*, 30 (45-46), 77-94.
- Zarauz, A., & Ruiz, F. (2013). Variables predictoras de la adicción al entrenamiento en atletas veteranos españoles. *Retos. Nuevas Tendencias en Educación Física, Deporte y Recreación*, 2 (24), 33-35.