

SARA MÁRQUEZ. CATEDRÁTICA DE EDUCACIÓN FÍSICA Y DEPORTIVA

«La adicción al running puede provocar síndrome de abstinencia»



jesús f. salvadores

carmen tapia 25/06/2015
LEÓN

«Un deportista con un perfil resiliente alto y optimismo disposicional es capaz de afrontar situaciones de estrés, como por ejemplo, una competición o lesión, mucho mejor que otros deportistas». La catedrática de Educación Física y Deportiva del Instituto de Biomedicina (Ibiomed) de la Universidad de León y presidenta de la Federación Española de Psicología del Deporte, Sara Márquez, está empeñada en conocer los entresijos psicológicos y de la personalidad de los deportistas para sacarles el máximo rendimiento deportivo. Márquez es responsable de un grupo de investigación sobre Psicología de la Actividad Física y el Deporte, reconocido por la Universidad de León, que desarrolla su actividad principal en el laboratorio de Psicología de la Actividad Física y el Deporte. Ejercicio, Salud y Calidad de vida. Ese es el proyecto en el que está embarcada con su equipo. En la actualidad desarrollan fundamentalmente dos líneas de investigación, una de ellas vinculada a la resiliencia y la segunda directamente relacionada con el fenómeno running.

«Este proyecto cuenta con el apoyo de la Cátedra Real Madrid y aportación conjunta de todos los integrantes del grupo de trabajo del Ibiomed. «La vida profesional de los deportistas está llena de fluctuaciones, de victorias y derrotas que pueden influir negativamente en su funcionamiento psicológico. Una de las líneas más importantes de investigación de nuestro grupo tiene que ver con la resiliencia. Este término se refiere a las habilidades personales que permiten a un individuo un funcionamiento saludable y la adaptación a un contexto adverso o a un acontecimiento negativo en su vida diaria».

Habilidades

La necesidad de una mejor comprensión de las habilidades potenciales de las personas para afrontar experiencias negativas, haciéndoles menos vulnerables a los efectos de los acontecimientos estresantes es lo que ha conducido a los investigadores al estudio de las variables de las respuestas adaptadas a situaciones de estrés y adversidad. «Un deportista con un perfil resiliente alto y optimismo disposicional es capaz de afrontar situaciones de estrés con mayor eficacia, como por ejemplo una competición o lesión, mucho mejor que otros deportistas. La persona se estresará menos y se recuperará antes».

La elite deportiva tiene un trabajo complejo para alcanzar el máximo nivel. «El desarrollo de la faceta psicológica es muy importante para marcar la diferencia con la competencia, que cada día está más lejos de conseguirse a nivel físico». El equipo de investigadores ha encontrado diferencias de género «ya que las mujeres registran niveles significativamente más bajos que los hombres, sin embargo observamos diferencias en aspectos tales como el nivel competitivo o los años de práctica deportiva».

Toda la información permitirá obtener un mayor conocimiento que será esencial para la detección de talentos y de posibles problemas en la preparación y planificación deportiva y sus relaciones interprofesionales.

El fenómeno running

La investigación que dirige Márquez estudia también el fenómeno running. Según los datos proporcionados por el Consejo Superior de Deportes, el 75% de los españoles practica algún tipo de deporte y de ese valor, el 17,1% es corredor. «En este incremento, la mujer ha tenido un papel muy importante o casi crucial ya que cada vez es más habitual ver cómo el número de mujeres que participan en estos eventos no para de crecer». En los últimos tres años, el crecimiento de las corredoras ha sido del 91% respecto al 27% en la categoría masculina. «Datos que hay que valorar dentro de un contexto, en el que la participación del hombre siempre ha sido muy superior, ya que el número de corredores del género masculino que han terminado este tipo de pruebas es muy superior respecto al de corredoras, estamos hablando de una relación del 80%-20%, pero que no dejan de ser significativos y que hay que tener muy en cuenta. Se ha comprobado que el running es un deporte que, realizado de forma adecuada, supone un gran beneficio a nivel físico y mental».

Sin embargo, llevado hasta los extremos, se convierte en perjudicial «y esa es otra de las líneas de investigación de nuestro equipo», explica Márquez. «En febrero presentamos en un congreso en Pontevedra un breve adelanto de los resultados de un estudio realizado con la escuela de corredores de la ULE para evaluar el grado de compromiso y adicción. La adicción al running aparece cuando se deja de ver y de practicar este deporte con un fin orientado a la salud, lúdico y se convierte en una actividad excesiva o compulsiva, similar a otras adicciones clínicas. A este tipo de corredores se les reconoce porque son personas que tienen la necesidad y se auto imponen correr, entrenar muchas más horas de lo recomendable, establecerse metas muy por encima de su nivel y entrenar y correr pasa a ser el eje central de sus vidas, lo que les genera además un deterioro físico al llevar a su cuerpo al límite. Llegan a entrenar estando lesionados, dejando de lado sus trabajos, reduciendo sus relaciones sociales y afectivas, no más allá de su grupo de compañeros de entrenamiento. Muchos llegan a padecer el síndrome de abstinencia cuando no pueden entrenar, provocándoles malestar, mal humor e irritación. Este último tema es un proyecto que estamos desarrollando en la actualidad, con una clara finalidad que es la mejora de la calidad de vida de las personas más físicamente activas».

La especialidad del equipo no es la educación física en el sentido estricto de la palabra. «Nosotros desarrollamos una investigación centrada, por un lado a estudiar cómo las características personales de los sujetos influyen sobre la práctica físico-deportiva, su personalidad, su motivación; y por otro lado, cómo el ejercicio y el deporte pueden afectar a la conducta de las personas que practican con más o menos asiduidad, efectos que pueden ser beneficiosos tanto para la salud física como mental, pero que también puede conllevar ciertos riesgos como la adicción negativa al ejercicio físico».