

	En el centro deportivo...					Nunca		Siempre
1. Practico ejercicio físico para evitar sentirme de mal humor	1	2	3	4	5	6		
2. Practico ejercicio físico a pesar de reiterados problemas físicos	1	2	3	4	5	6		
3. Constantemente incremento la intensidad de mi práctica física para lograr los beneficios o efectos deseados	1	2	3	4	5	6		
4. Soy incapaz de reducir el tiempo total que practico ejercicio físico	1	2	3	4	5	6		
5. Me gustaría practicar más ejercicio físico que estar con mi familia y amigos	1	2	3	4	5	6		
6. Dedico un montón de tiempo a la práctica física	1	2	3	4	5	6		
7. Practico ejercicio físico durante más tiempo de lo que generalmente quiero	1	2	3	4	5	6		
8. Practico ejercicio físico para evitar sentirme ansioso	1	2	3	4	5	6		
9. Practico ejercicio físico cuando estoy lesionado	1	2	3	4	5	6		
10. Constantemente incremento la frecuencia de mi práctica física para lograr los beneficios o efectos deseados	1	2	3	4	5	6		
11. Soy incapaz de reducir la frecuencia con la que practico ejercicio físico	1	2	3	4	5	6		
12. Pienso en hacer ejercicio físico cuando debería estar concentrándome en el trabajo o en la clase	1	2	3	4	5	6		
13. Dedico la mayoría de mi tiempo libre a hacer ejercicio físico	1	2	3	4	5	6		
14. Practico ejercicio físico durante más tiempo de lo que generalmente espero	1	2	3	4	5	6		
15. Practico ejercicio físico para evitar sentirme tenso	1	2	3	4	5	6		
16. Practico ejercicio físico a pesar de problemas físicos persistentes	1	2	3	4	5	6		
17. Constantemente incremento la duración de mi práctica física para lograr los beneficios o efectos deseados	1	2	3	4	5	6		
18. Soy incapaz de reducir la intensidad con la que practico ejercicio físico	1	2	3	4	5	6		
19. Elijo practicar ejercicio físico para poder librarme de estar con mis amigos y familia	1	2	3	4	5	6		
20. Dedico mucho tiempo a practicar ejercicio físico	1	2	3	4	5	6		
21. Practico ejercicio físico durante más tiempo de lo que generalmente planeo	1	2	3	4	5	6		

Abstinencia: 1, 8, 15

Continuación: 2, 9, 16

Tolerancia: 3, 10, 17

Falta de control: 4, 11, 18

Reducción de otras actividades: 5, 12, 19

Tiempo: 6, 13, 20

Efectos deseados: 7, 14, 21

Sicilia, A., y González-Cutre, D. (2011). Dependence and physical exercise: Spanish validation of the Exercise Dependence Scale-Revised (EDS-R). *The Spanish Journal of Psychology*, 14, 421-431. doi: doi:10.5209/rev_SJOP.2011.v14.n1.38.