

## Validering af The Exercise Addiction Inventory i en dansk idrætskontekst

**Træningsafhængighed er et nyt** subkulturelt fænomen karakteriseret ved en overdreven og tvangspræget træningsadfærd med negative konsekvenser. Træningen bliver det vigtigste i livet, og alt andet tilsidesættes til fordel for træning. Træningen bruges til at regulere følelser, og der skal mere og mere træning til for at opleve samme psykologiske effekt (fx velvære og energi). Ofte er der konflikter med familie og venner om omfanget af træningen, og der opleves abstinenser i form af irritabilitet og uro, hvis et træningspas mistes.

The Exercise Addiction Inventory (EAI) er et kort screeningsinstrument, der kan identificere motionister i risiko for at blive afhængige. Det er udviklet af britiske forskere og består af 6 udsagn (fx træning er det vigtigste i mit liv), der besvares ved at angive, om man er uenig eller enig (på en skala fra 1 til 5). Den samlede score beregnes, og har man en score på 24 eller højere er man højst sandsynligt afhængig af træning.

Formålet med dette studie var at teste de psykometriske egenskaber ved EAI i en dansk idrætspopulation samt at måle forekomsten af træningsafhængighed.

EAI blev tovejs-oversat, og 780 motionister fra fitnesscentre og fodboldklubber blev kontaktet. I alt besvarede 590 motionister EAI samt supplerende spørgsmål om: 1. egen opfattelse af træningsafhængighed, 2. træningsmængder, 3. om man trænede på trods af sygdom og skader.

Resultaterne viste, at 5,8 % af motionisterne havde en samlet EAI-score over cut-off og dermed kunne betegnes som træningsafhængige. Denne prævalens var i overensstemmelse med resultater fra USA og Europa, hvor prævalensen svinger mellem 3 og 10 %. Overraskende var der ingen signifikant forskel i forekomsten af træningsafhængighed mellem fitness og fodbold.

Reliabiliteten (værdien af de 6 items) var acceptabel med en Cronbach's Alpha: 0,66. Validiteten (vurdering af, om testen målte træningsafhængighed) blev undersøgt ved at teste sammenhængen mellem scoren på EAI og 1. motionisternes egen vurdering af træningsafhængighed, 2. deres træningsmængder, 3. tendensen til at træne på trods af skader. Der var en positiv korrelation  $r = 0,55$  mellem EAI og disse tre parametre. Det vil sige, at jo højere en score på EAI, des større sandsynlighed for, at man vurderer sig selv som træningsafhængig, at man træner meget (ofte mere end 12 timer om ugen), samt at man træner på trods af sygdom og skader.

Studiet konkluderede hermed, at EAI kan bruges til at identificere motionister med risiko for træningsafhængighed. Samtidig var studiet det første, der undersøgte udbredelsen af træningsafhængighed i Danmark. Træningsafhængighed synes reelt at være et problem, der berører en gruppe motionister, som

er i risiko for konstant at øge deres træning, udvikle overbelastningsskader og miste sociale relationer, som følge af at træning får førsteprioriteten. Der er behov for forskning, der afdækker de psykologiske og biologiske risikoprofiler på idrætsudøvere med træningsafhængighed, så forebyggelse og tidlig opsporing bliver mulig.

**Reference:** Mia Beck Lichtenstein, Erik Christiansen, Niels Bilenberg, René Klinkby Støving. Validation of the exercise addiction inventory in a Danish sport context. *Scandinavian Journal of Medicine and Science in Sports*. 2012 Aug 6. doi: 10.1111/j.1600-0838.2012.01515.x.

**Kontakt:** Mia Beck Lichtenstein, ph.d. stud., Center for Spiseforstyrrelser, Odense Universitetshospital, Psykiatrien i Region Syddanmark, Klinisk Institut, Syddansk Universitet. Mail: mia.beck.lichtenstein@rsyd.dk.