

INCIDÊNCIA DE DEPENDÊNCIA AO EXERCÍCIO FÍSICO DE PRATICANTES DE MODALIDADES INDIVIDUAIS DE *ENDURANCE*

Emanuele Marie Teramoto Caposse (PIBIC/CNPq/FA/UEM), Cecília Segabinazi Peserico (Co-orientador) Fabiana Andrade Machado (Orientador), e-mail: ra113256@uem.br; emanuelecaposse@hotmail.com.

Universidade Estadual de Maringá / Centro de Ciências Biológicas e da Saúde/Maringá, PR.

Área e sub-área do conhecimento conforme tabela do [CNPq/CAPES](#): Educação Física (40900002)

Palavras-chave: Educação Física e Treinamento, Resistência Física, Vício.

Resumo

O objetivo do estudo foi avaliar a incidência de dependência ao exercício físico (DEF) de atletas de modalidades individuais de *endurance* (corredores, ciclistas, nadadores e triatletas) e compará-la entre as modalidades. Participaram do estudo 139 atletas das referidas modalidades; foi aplicada uma ficha de anamnese seguida de duas escalas de autorrelato para identificação de possíveis traços de DEF. A maioria dos atletas foi classificada como “não dependentes sintomáticos” (81,3%) ou “sintomáticos” (61,3%), independentemente da modalidade praticada. Portanto, conclui-se que o tipo de modalidade praticada não impactou na DEF.

Introdução

A dependência ao exercício físico (DEF) é tratada como uma ânsia por realiza-lo resultando em um comportamento incontrolável pela prática de forma excessiva, sendo a dependência manifestada por sintomas fisiológicos e/ou psicológicos (Landolfi, 2013).

Especificamente são recentes os estudos que investigaram a ocorrência de DEF em praticantes de modalidades individuais de *endurance* (i.e., corrida, ciclismo, natação e triatlo) (Valenzuela e Palomero, 2017; Cook e Luke, 2017; Zandonai et al., 2020). Portanto, o objetivo do presente estudo foi avaliar a incidência de DEF entre praticantes das referidas modalidades.

Material e Métodos

Participantes

Participaram do estudo 139 atletas brasileiros (44 mulheres e 95 homens) praticantes de modalidades individuais de *endurance*.

Design experimental

Os atletas responderam uma ficha de anamnese seguida das escalas para avaliação da DEF: *Exercise Dependence Scale* (EDS) e *Exercise Addiction*

Inventory (EAI). Os dados foram coletados por meio da plataforma *Google Forms* e os *links* para as respostas dos atletas foram enviados via e-mail e mídia social.

Escala de Dependência ao Exercício Físico (EDS)

A EDS é composta por 21 itens distribuídos em sete fatores/subescalas sendo três questões para cada fator: tolerância/resistência, evitar sintomas de abstinência, intencionalidade, falta de controle, tempo, redução de outras atividades, continuidade. A partir das respostas os atletas podem ser classificados como: “dependente”, “não dependente sintomático” ou não dependente assintomático”.

Inventário de Dependência ao Exercício (EAI)

Esse instrumento contém seis itens: relevância, euforia, tolerância, abstinência, conflito, recaída e define pontuações de corte para classificar os atletas com base em seu nível de DEF, definindo-os como: “em risco”, “sintomático” e “assintomático”.

Análise estatística

A análise estatística foi realizada no *Statistical Package for the Social Sciences*. Foi utilizada a análise em frequência absoluta e relativa. A normalidade dos dados foi verificada pelo teste de Kolmogorov Smirnov e os dados estão apresentados em média \pm desvio padrão (DP). Para as comparações entre as pontuações dos diferentes grupos de atletas foi utilizada a Anova *one-way* seguida do *post hoc* de Bonferroni para comparações múltiplas. O nível de significância adotado foi de $P < 0,05$.

Resultados e Discussão

Em relação às características dos atletas, a tabela 1 apresenta as variáveis relacionadas à experiência de treinamento, volume e frequência semanal de treinamento.

Tabela 1. Comparação entre as modalidades individuais para as variáveis de treinamento.

Variáveis	Corredores (n = 39)	Ciclistas (n = 32)	Triatletas (n = 38)	Nadadores (n = 30)	Todos (n = 139)
Experiência (meses)	93,1 \pm 77,8	73,9 \pm 70,6	118,7 \pm 105,6	171,8 \pm 131,3 ^{*,#}	112,9 \pm 103,4
Frequência semanal	4,4 \pm 1,4	5,1 \pm 1,4	6,2 \pm 1,2 ^{*,#}	3,8 \pm 1,6 ^{#,†}	4,9 \pm 1,6
Sessões semanais	5,5 \pm 3,0	6,1 \pm 2,9	10,4 \pm 4,8 ^{*,#}	4,8 \pm 2,9 [†]	6,8 \pm 4,2
H/semanal	6,9 \pm 5,0	9,8 \pm 5,2	14,3 \pm 6,8 ^{*,#}	5,8 \pm 5,8 ^{#,†}	9,4 \pm 6,6

* $P < 0,05$ em relação aos corredores;

$P < 0,05$ em relação aos ciclistas;

† $P < 0,05$ em relação aos triatletas.

Nas tabelas 2 e 3 estão apresentadas as frequências absolutas e relativas para as classificações de acordo com as escalas EDS e EAI, respectivamente, para os atletas de cada modalidade.

Tabela 2. Frequência absoluta e relativa das categorias de classificação de DEF obtidas a partir da escala EDS.

Esporte	Classificação	N	%
Corrida	Dependente do exercício	2	5,1
	Não dependente sintomático	34	87,2
	Não dependente assintomático	3	7,7
Total		39	100
Ciclismo	Dependente do exercício	3	9,4
	Não dependente sintomático	27	84,4
	Não dependente assintomático	2	6,3
Total		32	100
Natação	Dependente do exercício	0	0
	Não dependente sintomático	22	73,3
	Não dependente assintomático	8	26,7
Total		30	100
Triatlo	Dependente do exercício	7	18,4
	Não dependente sintomático	30	78,9
	Não dependente assintomático	1	2,6
Total		38	100

Tabela 3. Frequência absoluta e relativa das categorias de classificação da dependência ao exercício físico obtidas a partir da escala EAI.

Esporte	Classificação	N	%
Corrida	Em risco	3	7,7
	Sintomático	25	64,1
	Assintomático	11	28,2
Total		39	100
Ciclismo	Em risco	5	15,6
	Sintomático	22	68,8
	Assintomático	5	15,6
Total		32	100
Natação	Em risco	1	3,3
	Sintomático	21	70
	Assintomático	8	26,7
Total		30	100
Triatlo	Em risco	3	7,9
	Sintomático	26	68,4

Total	Assintomático	9 38	23,7 100
--------------	---------------	---------	-------------

Conclusões

Conclui-se que a maioria dos atletas foi classificada como “não dependente sintomático” e o tipo de modalidade individual de *endurance* praticada não impactou na classificação para DEF.

Agradecimentos

Agradecemos ao PIBIC/CNPq/FA/UEM pelo fomento através da bolsa e aos atletas que participaram da pesquisa.

Referências

COOK, B.; LUKE, R. Primary and Secondary Exercise Dependence in a Sample of Cyclists. **International Journal of Mental Health Addiction**, New York, v. 15, p. 444-451, 2017.

LANDOLFI, E. Exercise addiction. **Sports Medicine**, New Zealand, v. 43, n. 2, p. 111-119, 2013.

VALENZUELA, P.L.; ARRIBA, P.F. Risk of exercise addiction among male amateur triathletes and its relationship with training variables. **Revista internacional de ciências del deporte**, Murcia, v. 13, p. 162-171, 2017.

ZANDONAI, T.; MANRESA, R.A.; MONESE, L.; MOYA, R.M.; SCHENA, F.; CHIAMULERA, C. A descriptive study of exercise dependence: a short report among Italian and Japanese runners. **Journal of Addictive Diseases**, London, v. 39, n. 1, p. 133-137, 2021.