

PONTIFÍCIA UNIVERSIDADE CATÓLICA DE SÃO PAULO
FACULDADE DE CIÊNCIAS HUMANAS E DA SAÚDE
CURSO DE PSICOLOGIA

STEFANY FREITAS DE SOUSA

**POSSÍVEIS VARIÁVEIS MANTENEDORAS DA DEPENDÊNCIA DO EXERCÍCIO
FÍSICO**

SÃO PAULO

2019

PONTIFÍCIA UNIVERSIDADE CATÓLICA DE SÃO PAULO
FACULDADE DE CIÊNCIAS HUMANAS E DA SAÚDE
CURSO DE PSICOLOGIA

STEFANY FREITAS DE SOUSA

**POSSÍVEIS VARIÁVEIS MANTENEDORAS DA DEPENDÊNCIA DO EXERCÍCIO
FÍSICO**

Trabalho de conclusão de curso como exigência parcial para graduação no curso de Psicologia, sob orientação do Prof. Dr. Thomas Anatol da Rocha Woelz.

SÃO PAULO

2019

A Deus, que iluminou meu caminho durante os cinco anos de graduação e nunca me abandonou nos momentos difíceis.

AGRADECIMENTOS

Agradeço primeiramente a Deus por cuidar e olhar por mim todos os dias.

Aos meus pais, Regiane e Wilians, por me ensinarem valores e sempre me apoiarem e incentivarem nos estudos. Em especial, à minha mãe por ser meu maior exemplo de garra e perseverança.

Às minhas irmãs, principalmente à Ingrid, por ter me apoiado quando ninguém mais fez isso.

À minha avó, Lourdes, por ser a melhor avó que alguém poderia ter.

Ao meu namorado e melhor amigo, Alexandre, pelo companheirismo a que pude recorrer nos momentos de maior desgaste e desânimo e, por sempre me fazer rir.

À Pontifícia Universidade Católica de São Paulo por me conceder a oportunidade de tornar-me psicóloga.

Aos meus colegas de graduação por me proporcionarem momentos e recordações especiais. Em, especial, à Carolina, pela amizade que construímos.

Aos meus professores que contribuíram com seus conhecimentos durante estes cinco anos. Sempre lembrarei de vocês com carinho.

À minha psicóloga, Ana, que diante da pressão nos últimos tempos, ajudou-me a lidar com as situações difíceis de uma maneira mais leve.

Ao meu orientador, Thomas, por auxiliar-me com sua sabedoria e experiência durante a realização deste trabalho.

Por último, e não menos importante, aos participantes por se disponibilizarem e concederem informações para esse fosse possível.

“Esse é um trabalho de pesquisa mas não do tipo que possa ser feito numa universidade ou num laboratório qualquer. Eu quero dizer que tem que se experimentar e experimentar com a própria vida.”

(Burrhus Frederic Skinner)

RESUMO

Apesar da dependência do exercício físico vir chamando a atenção de pesquisadores, ainda pouco se sabe desse evento devido aos escassos estudos relacionados a ele. Diante da relevância do aprofundamento na temática, o presente trabalho teve como objetivo a investigação da prevalência da dependência do exercício físico e a análise de suas possíveis variáveis mantenedoras a partir da perspectiva da análise do comportamento. Para isso, foi feita uma introdução ao exercício físico, assim como ao conceito de dependência do exercício físico e seus instrumentos de avaliação e, apresentada uma visão analítico-comportamental acerca desse fenômeno. Em seguida, para a fase 1 do estudo, foram selecionados indivíduos praticantes de exercício físico em academias para aplicação da Escala de Dependência do Exercício Físico (*Exercise Dependence Scale - Revised*, em sua abreviação, EDS-R) por meio de um questionário online. Utilizou-se esse instrumento de avaliação para a classificação dos participantes como dependentes/em risco de dependência; não dependentes sintomáticos; não dependentes assintomáticos. Posteriormente, na fase 2, realizou-se uma entrevista semi-estruturada com cada um dos três indivíduos selecionados, classificados na fase anterior como dependentes/em risco de dependência, a fim de identificar e analisar as variáveis acerca desse comportamento. A partir desse estudo buscou-se expandir o conhecimento em relação à essa dependência, assim como trazer contribuições à Psicologia.

Palavras-chave: Exercício físico. Dependência. Análise do comportamento.

LISTA DE QUADROS

| | | |
|----------|--|----|
| QUADRO 1 | EDS-R: relação entre critérios e seus significados | 15 |
| QUADRO 2 | EDS-R: questões | 16 |
| QUADRO 3 | EDS-R: relação entre critérios e questões | 17 |
| QUADRO 4 | Relação das questões com maiores pontuações nas opções “Frequentemente” e “Sempre” obtidas na EDS-R e seus respectivos critérios | 35 |

LISTA DE FIGURAS

| | | |
|-----------|---|----|
| FIGURA 1 | Comparação quanto à idade dos participantes | 28 |
| FIGURA 2 | Comparação quanto ao sexo dos participantes | 29 |
| FIGURA 3 | Distribuição das respostas dos participantes nas questões 1 a 3 | 30 |
| FIGURA 4 | Distribuição das respostas dos participantes nas questões 4 a 6 | 30 |
| FIGURA 5 | Distribuição das respostas dos participantes nas questões 7 a 9 | 31 |
| FIGURA 6 | Distribuição das respostas dos participantes nas questões 10 a 12 .. | 32 |
| FIGURA 7 | Distribuição das respostas dos participantes nas questões 13 a 15 .. | 33 |
| FIGURA 8 | Distribuição das respostas dos participantes nas questões 16 a 18 .. | 33 |
| FIGURA 9 | Distribuição das respostas dos participantes nas questões 19 a 21 .. | 34 |
| FIGURA 10 | Classificação quanto à dependência do exercício físico | 36 |

LISTA DE TABELAS

| | | |
|----------|--|----|
| TABELA 1 | Pontuação média dos 3 participantes dependentes do exercício físico selecionados em cada critério da EDS-R | 37 |
|----------|--|----|

SUMÁRIO

| | | |
|----------|--|----|
| 1 | INTRODUÇÃO | 10 |
| 1.1 | INTRODUÇÃO AO EXERCÍCIO FÍSICO | 10 |
| 1.2 | DEPENDÊNCIA DO EXERCÍCIO FÍSICO | 12 |
| 1.3 | ESCALA DE DEPENDÊNCIA DO EXERCÍCIO FÍSICO: EDS-R | 14 |
| 1.4 | DEPENDÊNCIA DO EXERCÍCIO FÍSICO E ANÁLISE DO COMPORTAMENTO | 18 |
| 2 | MÉTODO | 26 |
| 2.1 | PARTICIPANTES | 26 |
| 2.2 | PROCEDIMENTOS | 26 |
| 2.3 | ANÁLISE DOS DADOS | 26 |
| 2.4 | ASPECTOS ÉTICOS | 27 |
| 3 | RESULTADOS E DISCUSSÕES | 28 |
| 3.1 | ANÁLISE DESCRITIVA DOS PARTICIPANTES EM GERAL - FASE 1 | 28 |
| 3.2 | ANÁLISE DESCRITIVA DOS PARTICIPANTES DEPENDENTES DO EXERCÍCIO FÍSICO - FASE 1 | 36 |
| 3.3 | ANÁLISE DESCRITIVA DOS 3 PARTICIPANTES DEPENDENTES DO EXERCÍCIO FÍSICO SELECIONADOS - FASES 1 E 2 | 37 |
| 4 | CONSIDERAÇÕES FINAIS | 49 |
| | REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS | 51 |
| | APÊNDICE 1 - ENTREVISTA SEMI-ESTRUTURADA | 58 |
| | APÊNDICE 2 - RESPOSTAS DA ENTREVISTA SEMI-ESTRUTURADA | 59 |
| | ANEXO - EXERCISE DEPENDENCE SCALE - REVISED (EDS-R): QUESTIONÁRIO ONLINE | 77 |

A atividade física existe desde a pré-história como uma forma de expressão religiosa, social e cultural (U. S. DEPARTMENT OF HEALTH AND HUMAN SERVICES, 1996), no entanto, é uma atividade que teve suas finalidades modificadas ao longo do tempo.

Com o desenvolvimento científico e tecnológico, nos deparamos hoje em dia com um alto índice de estresse, ansiedade e sedentarismo, que são ameaças para o bem-estar da população. Este fato tem feito com que o exercício físico se torne cada vez mais uma necessidade (ANTUNES et al., 2006a), despertando o interesse por essa prática.

As academias de ginástica são uma alternativa para os indivíduos que buscam a prática do exercício físico para seu bem-estar (SABA, 2001). Diante desse fato, Novaes *apud* Tahara, Schwartz e Silva (2003) relata que as primeiras academias surgiram da ideia de receber um público específico que procurava a ginástica fora dos clubes, e estas se disseminaram nas principais cidades do Brasil na década de 60, tendo a década de 70 como auge. Esta expansão foi vista como um enorme fenômeno social (MARINHO & GUGLIEMO, 1997).

Atualmente, um fator relevante no sucesso das academias é o poder de influência das mídias, que pelos meios de comunicação investem na divulgação de corpos modelados (TAHARA, SCHWARTZ & SILVA, 2003).

A mídia é o conjunto dos meios de comunicação como jornal, revista, rádio, cinema, televisão, internet, entre outros, e as informações transmitidas por eles muitas vezes são absorvidas como verdades absolutas pelo telespectador, influenciando diretamente na formação de opinião, interferindo no estabelecimento de padrões culturais e conseqüentemente na prática de exercício físico (LOPES, TONELLO & SANTOS, 2009). A mídia molda comportamentos, sugere modismos, incentiva consumos e estabelece valores (GONÇALVES, 1990).

No entanto, se as mídias têm uma função importante na construção de significados, entretenimento e consumo, logo também são consideradas como a mais importante fonte de informações sobre a cultura corporal para a sociedade atual (LOPES, TONELLO & SANTOS, 2009).

Há uma diferença entre atividade física e exercício físico, apesar de muitas vezes serem incorretamente usados como sinônimos (DOMINGUES, ARAÚJO & GIGANTE, 2004). Quando falamos em atividade física nos referimos à movimentos corporais dos músculos, onde gasta-se mais energia do que o corpo em repouso, no

entanto, quando falamos em exercício físico nos referimos à uma atividade planejada e repetitiva para aperfeiçoamento e manutenção da aptidão física (CASPERSEN, POWELL & CHRISTENSON, 1985).

A prática regular da atividade física está relacionada à busca ou manutenção de um equilíbrio entre o bem-estar físico e psicológico sendo bastante relevante em planejamentos de promoção à saúde pelos seus diversos ganhos (PATE, PRATT & BLAIR, 1995) em aspectos fisiológicos, psicológicos e sociais (MATSUDO, MATSUDO & BARROS, 2000).

Apesar da relevância do exercício físico para a saúde, a busca por essa atividade é motivada por fatores estéticos (DAMASCENO, 2004), pois existe uma tendência que julga a magreza como a forma perfeita de aceitação para mulheres, enquanto que para os homens, o corpo musculoso (DAMASCENO, 2004; BLOWERS et al., 2003).

Andrieu (2006) diz que beleza é uma qualidade dada à um corpo por uma pessoa ou sociedade e que a relação beleza-feiura é algo preocupante uma vez que leva a um dilema, pois tais percepções estão relacionadas à uma questão de preferência. Além desse fato, podemos também observar alguns impasses relacionados ao corpo e saúde levando em consideração as contradições presentes nos mais diversos discursos como orientações médicas, mensagens da mídia e senso comum. Tais contradições suscitam dúvidas que permeiam de um lado o desejo de chegar a um ideal estético e de outro, manter-se saudável (HUBERT & LABARRE, 2005). Essa ideia de incompatibilidade acarreta em preocupações em relação à saúde, que é definida por Straub (2005) como estado de bem-estar físico, mental e social e não apenas a ausência de doença.

O desejo pela perfeição faz com que haja um aumento da insatisfação da imagem corporal, o que pode acarretar em um comprometimento negativo relacionado ao comportamento alimentar, psicossocial, físico, cognitivo e à autoestima (PETROSKI, PELEGRINI & GLANER, 2012).

A beleza tem uma importância na sociedade desde a mitologia grega, onde era disputada entre as deusas do Olimpo, e a vencedora despertava fúria nas demais concorrentes, ou seja, não é uma novidade. No entanto, a valorização à beleza pode estar aumentando nos dias atuais devido à influência de uma mídia de *photoshops*, que por meio da manipulação de imagens estabelece um padrão impossível. Essa

circunstância tem suscitado alguns transtornos psíquicos associados à aparência, como a dependência do exercício físico (SOLER et al., 2013).

1.2 DEPENDÊNCIA DO EXERCÍCIO FÍSICO

Apesar da prática de atividade física proporcionar benefícios físicos e psicológicos (ADAMS & KIRKBY, 1998), o excesso pode ser ou desencadear um comportamento compulsivo, o que também é considerado por Mello et al. (2005), quando escrevem que é reconhecida a existência de possíveis complicações à saúde em indivíduos que se engajam de forma exagerada em atividades físicas, como um tipo de dependência.

O primeiro relato sobre a dependência foi descrito por Little em 1969 segundo Duarte (2009), e posteriormente por Baekeland, em 1970, o que fez com que alguns outros termos fossem utilizados para uma descrição do fenômeno, como *positive addiction* usado por Glasser, que baseou-se em alterações físicas e psicológicas benignas a partir da prática regular de exercícios, e o termo *negative addiction* usado por Morgan, que considerou a relação entre a prática excessiva e os aspectos prejudiciais à saúde física e mental (ROSA, MELLO & SOUZA-FORMIGONI, 2003).

A observação de comportamentos semelhantes entre praticantes de exercício e dependentes de jogo, sexo e outras drogas, possibilitou uma relação entre a prática excessiva de exercícios e características clínicas de problemas psicológicos e sociais (GRIFFITHS, 1997). Por também considerar uma semelhança entre essa prática e as demais dependências, Decoverley Veale propõe pioneiramente o termo “dependência do exercício”, em 1987 (NUNES et al., 2007).

O comportamento dependente é como um padrão repetitivo, que aumenta a probabilidade do surgimento de doenças e problemas sociais. Há uma falta de controle na tentativa de gerenciar esses comportamentos que na maioria das vezes envolvem uma recompensa imediata e, posteriormente os efeitos prejudiciais (GRIFFITHS, 2005).

Até então, haviam dois conceitos para dependência, o baseado em critérios diagnósticos de dependência de substâncias do Manual Diagnóstico e Estatístico de Transtornos Mentais - IV (DSM-IV) e o baseado em comportamentos de vícios (BROWN *apud* ALLEGRE et al., 2006).

O DSM-V passou a considerar as perturbações comportamentais que não incluem o consumo de substâncias psicoativas (FREIMUTH, MONIZ & KIM, 2011), por isso, hoje em dia, o conceito de dependência envolve: dependência de substâncias químicas, perturbações comportamentais não químicas e não farmacológicas e, alimentares. As questões incluídas foram a dependência do jogo, e a dependência do jogo na internet. As que dizem respeito ao sexo, prática de exercício físico ou compras ainda não foram incluídas devido a uma literatura ainda não suficientemente fundamentada (EGOROV & SZABO, 2013).

Considera-se existente uma relação entre dependência do exercício físico e distúrbios alimentares, pois diversas pesquisas constataam a predominância de comportamentos relacionados aos dois âmbitos simultaneamente (VIEIRA, 2016). Ainda de acordo com a autora, a definição do conceito de dependência do exercício físico tem sido alvo de muitos debates, e que apesar dos estudos realizados, parece não haver um consenso na denominação e classificação, o que justifica a ausência do conceito no DSM.

A dependência do exercício físico é considerada por alguns autores como uma dependência não química e uma prática compulsiva, que proporciona um certo tipo de prazer (i.e. SOLER et al., 2013). Hausenblas e Downs *apud* Soler et al. (2013), dizem que as dependências não químicas têm adquirido mais vítimas que a cocaína, além da constatação de abstinência e a perda de controle sobre a intensidade, frequência e tempo dedicado à essa prática.

Há algumas teorias que explicam a dependência do exercício relacionando-a à uma condição de prazer pela liberação de neurotransmissores envolvidos em mecanismos neurais de reforço, destacando a Dopamina e os opióides endógenos. Pelo fato da Endorfina apresentar grande potencial de abuso associado à sua propriedade de ativação das vias dopaminérgicas, mesolímbica e mesocortical, há uma influência nas sensações de recompensa e prazer. Então, pelo fato do exercício provocar um aumento de Endorfina, supõe-se que este poderia ser considerado como algo capaz de levar à liberação de drogas endógenas, como um análogo fisiológico da administração de drogas de abuso (ROSA, 2001).

A dependência pode ser considerada um processo no qual os comportamentos da pessoa implicam-se em: diminuição de repertório que causa um padrão estereotipado do exercício uma ou mais vezes por dia; destaque para o comportamento de se exercitar, fazendo com que o indivíduo atribua maior

importância à isso do que a outras atividades; com o passar o do tempo, aumenta-se a tolerância à quantidade e frequência dos exercícios; quando a prática é interrompida, surgem sintomas de abstinência que alteram o humor como irritabilidade, depressão e ansiedade; alívio ou prevenção da abstinência devido à prática de exercícios; consciência subjetiva da compulsão; rápida reinstalação dos padrões anteriores de exercícios e sintomas de abstinência após um período sem tal prática (DECOVERLEY VEALE *apud* ANTUNES et al., 2006b).

De acordo com Antunes et al. (2006b) alguns outros comportamentos podem ser indicadores da dependência, como mesmo diante de alguma lesão ou doença ou interferência negativa em seus relacionamentos, o indivíduo não interromper o exercício, e quando a dieta for voltada à perda de massa corporal como otimização para seu rendimento.

Veale (1987) propôs que a dependência do exercício físico fosse diferenciada entre primária e secundária, e a diferença entre os dois tipos é a intenção que cada pessoa atribui ao exercício (ANTUNES, 2005). Na primária a perda de peso não é o objetivo, por isso seria uma desordem independente onde a realização excessiva do exercício está ligada a fatores fisiológicos ou psicológicos, tendo o exercício como finalidade. Já a secundária está relacionada à transtornos alimentares visando a perda de peso (VEALE, 1987).

1.3 ESCALA DE DEPENDÊNCIA DO EXERCÍCIO FÍSICO: EDS-R

Veale (1987), na época, previu um avanço para a definição e medição da dependência, que buscava adaptar critérios do DSM-IV para a dependência de substâncias, pois tal definição obteria e, posteriormente obteve, a maior credibilidade por incluir tanto perspectivas biomédicas como tolerância, e psicossociais como funcionamento social.

Deste modo, a dependência deve ser vista como um padrão multidimensional e mal adaptado ao exercício, levando a um distúrbio clínico significativo (HAUSENBLAS & DOWNS, 2002). Estes mesmo autores, propuseram uma Escala de Dependência do Exercício (*Exercise Dependence Scale*; EDS), na qual teve sua última versão revisada (*Exercise Dependence Scale-Revised*; EDS-R) no ano de 2004 por Hausenblas, Downs & Nigg, baseada nos critérios diagnósticos de dependência de substância do DSM-IV (OLIVEIRA, 2010). Tal escala foi adaptada e validada para

o contexto brasileiro por Oliveira no ano de 2010 e será utilizada como instrumento deste estudo por ser uma das ferramentas mais utilizadas no diagnóstico da dependência do exercício, assim como o Inventário da Adição ao Exercício (*Exercise Addiction Inventory*; IAE) (MONÓKI et al. *apud* AMORIM, 2017).

O critério de seleção da mesma em detrimento de outras escalas, como as desenvolvidas por Hausenblas & Downs em 2002; Odgen, Veale & Summers em 1997; Terry, Szabo & Griffiths em 2004, priorizou um modelo teórico que busca respaldo no DSM. Os autores da EDS-R afirmam que para a identificação da dependência é importante que o instrumento contemple variáveis físicas e psicológicas, com enfoque em implicações e prejuízos na vida dos indivíduos. Exemplificando, uma pessoa pode praticar exercício físico 5 vezes por semana a mais de 20 anos e não ser dependente, pois pode não apresentar prejuízos em dimensões físicas, psicológicas e sociais (OLIVEIRA, 2010).

A *Exercise Dependence Scale-Revised* (EDS-R) é composta por 21 itens distribuídos em sete fatores/critérios diagnósticos (três itens por fator) (OLIVEIRA, 2010), sendo eles: 1- privação ou abstinência; 2- continuidade; 3- tolerância ou resistência; 4- falta de controle; 5- redução de outras atividades; 6- tempo e 7- intencionalidade.

A seguir apresenta-se a relação entre os critérios da EDS-R e seus significados:

Quadro 1 – EDS-R: relação entre critérios e seus significados

| <i>Critério</i> | <i>Significado</i> |
|-------------------------------|--|
| Privação/Abstinência | Ocorrência de sintomas característicos da abstinência ou da prática de exercício para evitar/aliviar o aparecimento deles |
| Continuidade | Quando o indivíduo continua o exercício físico apesar de ter conhecimento de ter um problema psicológico ou físico (lesões), persistente ou recorrente |
| Tolerância/Resistência | Necessidade de aumentar a carga de exercícios ou à sensação de que estes não fazem mais efeito caso ele continue com a mesma carga |
| Falta de controle | Desejo persistente para manter ou aumentar a quantidade de exercício praticada, ou um esforço mal sucedido (incapacidade) para diminuir ou interromper o exercício |

(continua)

| Critério | Significado |
|-------------------------------------|--|
| Redução de outras atividades | Diminuição de convívio social, ocupacional ou lazer para a prática de exercícios |
| Tempo | Grande tempo destinado ao exercício |
| Intencionalidade | Quando o indivíduo pratica em maior quantidade que o planejado |

Fonte: DUARTE (2009)

As 21 questões que compõem a EDS-R são:

Quadro 2 – EDS-R: questões

| | Questões da EDS-R |
|-----------|---|
| 1 | Faço exercício para evitar ficar irritado. |
| 2 | Pratico exercícios mesmo com lesões recorrentes. |
| 3 | Costumo aumentar a intensidade do exercício para conseguir efeitos desejados. |
| 4 | Tenho de manter sempre o tempo em que me exercito. |
| 5 | Eu prefiro me exercitar a passar tempo com a família e amigos. |
| 6 | Eu gasto muito tempo fazendo exercícios. |
| 7 | Faço mais exercício do que pensava. |
| 8 | Quando me exercito, diminuo a ansiedade. |
| 9 | Eu me exercito, quando estou lesionado(a). |
| 10 | Aumento a frequência com que me exercito para conseguir efeitos desejados. |
| 11 | Tenho de manter sempre a frequência dos exercícios. |
| 12 | No trabalho/escola, penso em exercício, quando deveria estar concentrado. |
| 13 | Eu passo a maior parte do meu tempo livre fazendo exercícios. |
| 14 | Eu me exercito mais do que esperava. |
| 15 | Faço exercícios para diminuir a tensão. |
| 16 | Pratico exercícios mesmo com problemas físicos persistentes. |
| 17 | Costumo aumentar a duração dos meus exercícios para conseguir os efeitos desejados. |

(continua)

| Questões da EDS-R | |
|--------------------------|---|
| 18 | Tenho sempre de manter a intensidade dos exercícios. |
| 19 | Escolho me exercitar a passar o tempo com família/amigos. |
| 20 | Gasto grande parte do meu tempo fazendo exercícios. |
| 21 | Eu me exercito mais do que planejava. |

Fonte: OLIVEIRA (2010)

Relação entre os critérios e questões da EDS-R:

Quadro 3 – EDS-R: relação entre critérios e questões

| Critério | Questão |
|-------------------------------------|----------------|
| Privação/Abstinência | 1, 8 e 15 |
| Continuidade | 2, 9 e 16 |
| Tolerância/Resistência | 3, 10 e 17 |
| Falta de controle | 4, 11 e 18 |
| Redução de outras atividades | 5, 12 e 19 |
| Tempo | 6, 13 e 20 |
| Intencionalidade | 7, 14 e 21 |

Fonte: DUARTE (2009)

A contagem das respostas determina em um total de pontos, dividindo os participantes em três categorias: (1) os que estão em risco de dependência/dependentes; (2) não dependentes mas apresentam sintomas de dependência; e (3) não dependentes e não apresentam sintomas de dependência. As respostas se dão por meio de uma escala *Likert*, de 6 pontos, variando de nunca (1) à sempre (6) (OLIVEIRA, 2010). Em seu estudo na versão informatizada do instrumento, Oliveira optou por uma escala *Likert* de 5 pontos, para a obtenção de um ponto médio para as respostas dos participantes, neste presente trabalho também será adotada essa medida.

De acordo com os autores da escala, os escores da EDS-R podem ser interpretados de duas formas, intervalar ou categorial. No primeiro caso, o escore total da EDS-R é interpretado como pontuação mínima 21 e máxima 105, onde pontuação mais elevada indica incidência de sintomas de DEF. Já na classificação categorial, as pessoas com pontuação média acima de 4 em pelo menos 3 dos 7 critérios são classificadas como risco para dependência; pessoas com pontuação média entre 3 e 4 ou uma combinação entre 3 e 4 e acima de 4 em pelo menos 3 dos 7 critérios, são classificadas como não dependentes sintomáticos (não dependentes mas apresentam sintomas de dependência) e; aqueles que apresentam médias abaixo de 3 pontos em pelo menos 3 dos 7 fatores, são classificadas como não dependentes assintomáticos (não dependentes e não apresentam sintomas de dependência).

1.4 DEPENDÊNCIA DO EXERCÍCIO FÍSICO E ANÁLISE DO COMPORTAMENTO

A dependência segundo o DSM-IV é a presença de sintomas cognitivos, comportamentais e fisiológicos que indicam que uma pessoa continua a usar uma substância mesmo sofrendo com problemas relacionados à essa utilização (DUARTE, 2009), este manual também atribui a expressão transtornos mentais para diagnósticos como dependência, abuso, intoxicação (BRITTO et al., 2012). Também admite o modelo de doença tradicional, acredita que a dependência é um estado interno, tendo como solução a cura de algo que está dentro do sujeito. No entanto, os analistas do comportamento não concordam com a definição cognitivista de dependência do DSM, que diferencia cognição, comportamento e fisiologia. Adicionalmente, analistas do comportamento não consideram esses fatores como sintomas, afastando-se do modelo médico. Tudo isso é considerado comportamento e este, segundo Chiesa (2006), assume o papel principal, deixando de lado as nomenclaturas e pensando em verbos como pensar, falar ou consumir drogas.

Outro exemplo da perspectiva médica é dado por Hausenblas & Downs (2002) quando dizem que a dependência do exercício é como uma ânsia pela atividade física, um comportamento incontrolável excessivo e se manifesta em forma de sintomas fisiológicos, como tolerância e abstinência e/ou psicológicos, como ansiedade e depressão, separando novamente sintomas fisiológicos e psicológicos e admitindo o fato de que a diferença entre comportamento voluntário e involuntário está ligada a noção de liberdade de escolha, ao controle dos próprios atos. Já na concepção

analítico-comportamental da dependência do exercício físico entende-se que o controle está no ambiente e não no indivíduo, e por isso a dependência não é considerada uma doença, nem perda de controle do indivíduo sobre o comportamento, e sim um comportamento que teve sua probabilidade de emissão aumentada porque foi reforçado e que também é mantido por este fato (MIJARES & SILVA, 2006).

Para Skinner (1970) os comportamentos voluntários são controlados por suas consequências (estímulos reforçadores) e os comportamentos involuntários por estímulos eliciadores que podem ser incondicionados (não aprendidos) ou condicionados (aprendidos), tais conceitos serão aprofundados no quesito **abstinência** deste capítulo.

De acordo com essa concepção todo comportamento é resultado de uma interação do sujeito com o ambiente e no uso de drogas (modelo que usaremos para fundamentar a teoria da dependência do exercício físico pela limitada literatura a respeito) ou prática de exercício, também admite-se este fato. Ou seja, os comportamentos que caracterizam a dependência, uso compulsivo ou consumo maior que o pretendido, podem ser interpretados de acordo com os mesmos princípios que explicam outros comportamentos. O exercício é um estímulo cuja função dependerá das consequências que produz e/ou do contexto que é realizado. (MIJARES & SILVA, 2006).

Como podemos ver, atualmente as explicações tradicionais dadas acerca de psicopatologias são fundamentadas em padrões comportamentais, mas o papel do analista do comportamento é atentar-se às histórias que criam esses padrões comportamentais. A exemplo, Sidman (2009) afirma que o comportamento mal adaptado está relacionado a combinações de processos ordenados, determinados e normais em sua origem, ou seja, o comportamento “problema” tem uma função e acontece por algum motivo.

Levando em consideração essas diferentes perspectivas de compreensão, podemos afirmar que a análise do comportamento tem um modo específico e particular de olhar e descrever fenômenos, baseada em uma teoria a partir da prática e fundamentada no behaviorismo, sua filosofia. A intenção deste trabalho é, justamente pela escassez da literatura acerca do tema nesta abordagem, buscar descrever, criar hipóteses e entender o fenômeno da dependência do exercício físico em princípios comportamentais. E, mais precisamente neste capítulo, apresentar alguns conceitos desse saber e exemplificá-los, considerando-os potenciais variáveis

controladoras e mantenedoras. Considerando o fato de que a análise do comportamento aborda consistentemente em sua literatura a dependência de drogas, e estabelecidas as possíveis semelhanças com a dependência do exercício físico, alguns dos exemplos dados nesse capítulo farão menção às drogas e serão utilizados como base para construirmos um raciocínio acerca da prática do exercício.

Começamos com um conceito básico, o comportamento. Comportamento é a interação entre organismo e ambiente, e ambiente é toda e qualquer coisa que pode alterar/afetar as chances de responder. Neste primeiro momento, levaremos em consideração o comportamento operante, que podemos descrever como um conjunto de respostas no qual a origem delas está no histórico de cada indivíduo.

A análise do comportamento vai direto às relações antecedentes e consequentes ao comportamento que estão no ambiente (SKINNER, 1970), e para entendermos essas relações utilizamos o modelo da tríplice contingência, que se apresenta como: estímulo discriminativo - resposta - estímulo reforçador. Ou seja, a resposta estabelece duas relações com o ambiente, uma com o estímulo que a antecede e outra com o que a sucede, e são esses estímulos que controlam e mantêm o comportamento. A respeito das **variáveis antecedentes**: Chamamos de **S^D** o **estímulo discriminativo** que pode alterar as chances de uma resposta ocorrer. Ele evoca uma resposta e reforça a resposta que o produziu. O S^D tem duas funções. A primeira é de sinalizar a consequência reforçadora, por exemplo, ao passar na frente de sua academia, a pessoa entra nela para malhar. Neste caso, a academia é o estímulo discriminativo para a pessoa entrar e sinaliza o “malhar” que é reforçador. A academia é uma “dica do ambiente” que sinaliza a resposta malhar que provavelmente será reforçada.

A segunda função é a de reforçar uma outra resposta, a de passar na frente da academia, exemplo: A pessoa desviar o caminho para passar na frente da academia. Ou seja, passar na frente da academia agora é um reforçador condicionado, antes de ter sido reforçado não era nada, era neutro.

Chamamos de **Operação Motivadora/OM** fatores que levam uma pessoa a *querer* fazer algo, diferentemente de fatores que permitem a pessoa *saber* algo (MIGUEL, 2000). Ela altera o valor do reforço que fortalece respostas, evoca respostas que produziram tal reforçador no passado, e S^Ds tem sua função aumentada (VERNEQUE, MOREIRA e HANNA, 2012). Por exemplo: uma pessoa que está a uma semana sem malhar (privada do contato com os reforçadores produzidos nessa

atividade), está com uma OM que estabelece a academia como S^D saliente e isso aumenta a probabilidade de emitir a resposta de entrar. Fazendo também com que malhar seja muito reforçador naquele momento.

Se essa pessoa estivesse apenas a um dia sem malhar, ou seja, com uma OM que abole ou diminui o valor da consequência reforçadora automática de malhar, provavelmente o S^D academia não teria tanta função e a probabilidade de entrar na academia seria menor. Aqui há uma relação de controle clara, quanto maior a privação, maior a probabilidade de emissão da resposta. Assim que a privação for diminuída, outras respostas que não entrar na academia tem maior probabilidade de serem emitidas. Então, para ficar mais claro, a diferença de OM e S^D é que a OM estabelece o S^D , o reforço e evoca a resposta.

Diferentemente da discriminação simples/ S^D , na discriminação condicional/ S^C , não há uma relação entre estímulo antecedente e resposta, e sim uma relação que varia com contexto que esse estímulo aparece. Para estabelecer uma relação condicional, deve-se reforçar uma resposta na presença de um estímulo específico (S^D) na presença de outro estímulo (S^C), ou seja, na combinação desses dois estímulos é que a resposta será reforçada (ANDERY, DEBERT & MATOS, 2006).

Em outras palavras, as discriminações podem ocorrer em algumas ocasiões e não em outras, uma vez que um estímulo depende de outros que forneçam um contexto para ele. É a discriminação em que o reforço da resposta na presença de um estímulo depende de (é condicional a) outros estímulos (CATANIA, 1998). Podemos pensar em descrições verbais/regras que adquirem essa função de estímulo condicional, pois transforma algumas coisas em S^D por já estar sob controle de uma regra. Por exemplo: Uma pessoa que ouve de seus pais tal regra “Você tem que ser magra, precisa fazer mais exercício físico”, tal pessoa estabelece essa descrição verbal como S^C , e isso pode alterar a função discriminativa do local academia. Ou seja, essa pessoa que já está sob controle da regra de ser magra, toda vez que passar na frente de uma academia, essa terá função de S^D . A combinação desses dois estímulos, faz com que a resposta de malhar seja reforçada. Uma vez que, se essa pessoa não estivesse sob controle daquela regra, a academia (ou uma série de coisas relacionadas ao exercício) talvez não fosse um S^D suficiente para evocar a resposta de malhar. Lembrando que, se essa pessoa passar na frente da academia e não entrar, estando sob controle da regra, a academia poderá ter a função de estímulo aversivo.

A respeito das **variáveis consequentes** temos o **estímulo reforçador** (S^R), que ocorre após a resposta e aumenta sua frequência. Por exemplo: pensando na pessoa que ao malhar gera alguns efeitos reforçadores, e isso ocorre após a resposta dela entrar na academia, aí temos uma cadeia comportamental na qual malhar tende a aumentar a frequência, assim como a resposta que permite ela malhar (entrar na academia).

Os diferentes tipos de reforçamento são: O **reforçamento positivo** que diz respeito a um processo no qual uma resposta tem sua probabilidade de emissão aumentada por ter sido seguida de um acréscimo/adição de um estímulo reforçador no ambiente. Por exemplo: ao malhar, a pessoa passa a suar e esse suor pode ser um reforçador positivo para ela, assim como o batimento cardíaco acelerado, o fato de simplesmente estar na academia ou sentir-se mais feliz.

Já o **reforçamento negativo** diz respeito a algo que caso seja removido/eliminado, aumenta a probabilidade da resposta que o eliminou acontecer novamente, por exemplo: uma pessoa que ao malhar elimina/evita a irritação, ansiedade, preocupações do trabalho ou tristeza ou deixa de sentir-se “mal”, provavelmente quando ela estiver irritada novamente, a resposta de malhar terá chances maiores de ser emitida. Temos duas possibilidades de reforçamento negativo: **fuga e esquiva**.

Na **fuga**, há uma retirada/eliminação de um estímulo aversivo do ambiente, exemplo: no meio de uma discussão com os pais (estímulo aversivo), a pessoa sai de casa e vai para a academia malhar (a fim de livrar-se do estímulo aversivo, interrompe a situação aversiva). Já na **esquiva**, a pessoa evita o contato com o estímulo aversivo, por exemplo: pessoa vai para a academia antes dos pais chegarem em casa e reclamarem da louça na pia para ela, evitando uma possível discussão.

Chamamos de **reforçamento social** o processo no qual os estímulos são provenientes do comportamento de outra pessoa, ou seja, depende do comportamento do outro, entrelaçando contingências. Consideramos a atenção/aprovação como reforço social, por exemplo: uma pessoa que vai malhar para ter a aprovação de seu *personal*; estímulos aversivos sociais também podem exercer função de reforçadores negativos: desaprovação, desprezo, insulto, por exemplo: pessoa que faz de tudo para não faltar em um treino pode estar evitando a desaprovação do *personal* por ter faltado ao treino.

Provavelmente a maior parte dos reforçadores sociais são arbitrários, no sentido de não serem produzidos diretamente pelo comportamento de alguém, mas sim reforçadores que dependem da mediação de outro (ANDERY & SÉRIO, 2009). No entanto, é interessante ressaltar que uma série de reforçadores produzidos em atividade física são **automáticos**, consistentemente produzidos nestas atividades e provavelmente explicam boa parte da dependência de exercício. Exemplos disso incluem os já dados anteriormente (suor, etc) assim como vários outros (sensações de prazer geradas por neurotransmissores liberados na atividade).

Em relação às variáveis dinâmicas relacionadas à dependência, temos a **tolerância** e **abstinência**. A **tolerância** diz respeito a uma administração repetida da droga/atividade física que produz mudanças fisiológicas no organismo como forma de contrabalançar seus efeitos (MIJARES & SILVA, 2006), em outras palavras, é a diminuição dos efeitos iniciais ao longo da prática. A tolerância faz com que a quantidade da droga/exercício tenha que ser cada vez maior para obter-se os mesmos efeitos iniciais. Ou seja, para a pessoa ficar “satisfeita” é necessária uma quantidade maior, que seu organismo não teria suportado quando teve seu primeiro contato (BENVENUTI, 2007). Esse processo regulatório é eliciado a partir da ingestão da droga/prática do exercício, e também pode passar a ser eliciado pelos eventos que estão relacionados à essa ingestão/prática. Exemplo: pessoa que pratica 45 minutos de exercício na academia e sente-se satisfeita, ao longo do tempo, pode ter que praticar 2 horas para sentir a mesma satisfação inicial, pois ao malhar sua tolerância aumenta. Além do fato de que com o tempo o comportamento de colocar a roupa de malhar no vestiário (evento relacionado à prática) pode passar a produzir os efeitos compensatórios.

Teorias sobre mecanismos envolvidos na drogadição também referem-se a efeitos aversivos da **abstinência** da droga. A abstinência pode ser vista como um produto de algum tipo de condicionamento respondente relacionado ao emparelhamento de uma droga/exercício e contextos em que ela/ele é administrada/realizado. É possível descrever comportamentos respondentes quando a pessoa está em abstinência, e essa condição de abstinência pode também ter função de estímulo aversivo para a pessoa, o que a levaria à procurar a droga/exercício como uma forma de aliviá-lo (MIJARES & SILVA, 2006). Seus efeitos são contrários ao da droga/exercício (algo que proporciona prazer ao indivíduo), e aparecem na ausência de contato com tal reforçador, ou seja, se a prática do exercício

proporciona relaxamento ao indivíduo, um dos efeitos aversivos da abstinência pode ser a irritabilidade. É um processo que caracteriza-se por uma estimulação ambiental pré-consumo que é: o contato com o estímulo condicionado (pessoa vê a academia cheia e esse é estímulo condicionado inicia o mecanismo), seguido de respostas reflexas condicionadas como tremor (abstinência), que estabelecem algo como S^D, ocasião para o reforçamento (academia), para a resposta (malhar) e produz o reforço (sentir-se bem). Uma vez que a prática do exercício possa estabelecer a academia cheia como um estímulo condicionado, só o fato de entrar em contato com esse estímulo pode desencadear a abstinência.

Além da tolerância, o condicionamento pode explicar alguns casos de **overdose**, que de acordo com Siegel (1984) não estavam relacionadas com uma quantidade maior de droga, e sim a uma quantidade habitual de um modo ou ambiente incomum. Ou seja, a ingestão acontecia sem a presença dos estímulos condicionais responsáveis pela produção das reações condicionais compensatórias, ou seja, o organismo estava despreparado para tal ingestão daquela quantidade (ANDERY et al., 2009). Por exemplo: um indivíduo sempre corre por 2 horas na academia, nesse caso, a academia serve de estímulo condicional para seu organismo produzir a tolerância. Caso esse indivíduo resolva correr na ciclofaixa, seu organismo não entrou em contato com o estímulo condicional academia, logo, está despreparado para correr o mesmo tempo, e provavelmente não conseguirá concluir ou passará mal ao finalizar.

Podemos chamar de variáveis da ecologia comportamental o que diz respeito à redução de outras atividades senão as que produzem o reforçador relacionado à dependência do indivíduo. A análise do comportamento ressalta os componentes operantes e explica essa diminuição do valor reforçador de determinadas atividades concorrentes às relacionadas ao uso da droga/exercício e conseqüentemente, o aumento do valor reforçador dessas (MIJARES & SILVA, 2006) pela **lei da igualação**. Mais precisamente, a lei da igualação diz que a taxa de emissão de diferentes respostas tendem a se igualar à taxa de reforços que elas produzem (TEIXEIRA JÚNIOR & SOUZA, 2006). Exemplo: uma pessoa tem algumas atividades que são reforçadoras para ela como malhar, trabalhar e dormir. Se malhar é a atividade mais reforçadora, ela tende a dedicar-se mais a essa atividade do que às demais. O que explica uma pessoa que escolhe deixar outros afazeres de lado e ir à academia. E, caso o indivíduo desenvolva outras fontes de reforçamento (outros *hobbies*), o valor reforçador da resposta malhar poderá ser modulado e também diminuído.

A respeito do repertório do indivíduo dependente, podemos falar sobre hipótese da falta de **autocontrole**. Existem duas concepções de autocontrole, uma de Skinner, que refere-se a comportamentos que alteram a probabilidade de outros da própria pessoa. Para simplificar, diz respeito a uma resposta de compromisso, como decidir antecipadamente o que se vai fazer no futuro. Exemplo: pessoa que coloca lembretes no celular para alertá-lo do horário de malhar no respectivo dia da semana, ou quando deixa de ir ao cinema ou de emitir qualquer outra resposta que não seja malhar nesse horário por conta do lembrete. Isso diminui as possibilidades da pessoa não malhar ou de fazer outra coisa. A segunda refere-se a tendência da pessoa a descontar valor de consequências atrasadas. Nessa literatura contrasta-se a impulsividade (preferência por reforçadores imediatos mesmo tendo pequena magnitude) com o que é chamado de “autocontrole” que seria a preferência por reforçadores de maior magnitude apesar de atrasados. Nesse sentido pessoas impulsivas são descritas como pessoas com maior tendência a adiamento, pois ficam mais sob controle de prazeres imediatos. Exemplo: pessoa que prolonga a duração do treino mesmo sabendo que por isso, chegará atrasada ao trabalho, o que poderá prejudicá-la a longo prazo fazendo-a perder o emprego.

Nos últimos anos, a dependência do exercício físico tem sido alvo de atenção por poder desencadear problemas relacionados à saúde física e mental, e apesar desse fato, os estudos sobre tal fenômeno ainda são poucos (ROSA, MELLO & SOUZA-FORMIGONI, 2003). Mediante essa lacuna de conhecimento e relevância do aprofundamento na temática, o presente trabalho tem como objetivo investigar a prevalência da dependência do exercício físico em indivíduos praticantes de exercício físico em academias por meio da Escala de Dependência de Exercício Físico (*Exercise Dependence Scale - Revised*) e da análise de possíveis variáveis mantenedoras dessa prática a partir da análise do comportamento, pretendendo assim proporcionar conhecimento acerca dos resultados obtidos e contribuir para o enriquecimento de uma realidade teórico-empírica acerca da prevalência desse evento.

2 MÉTODO

2.1 PARTICIPANTES

Tratou-se de uma pesquisa com amostragem não probabilística e por conveniência, de abordagem estritamente qualitativa, que teve como composição de sua amostra 40 indivíduos frequentadores de academias, participantes e/ou não participantes de grupos relacionados à prática de exercício físico na rede social *Facebook*.

Como pré-requisitos para a participação, todos os participantes são maiores de dezoito anos de idade e praticam exercício físico em academia há, pelo menos, três meses.

2.2 PROCEDIMENTOS

O estudo dividiu-se em duas fases, descritas como **fase 1** e **fase 2**. Na **fase 1**, os dados foram coletados por meio de um questionário online (Anexo), que é composto pela Escala de Dependência do Exercício Físico (EDS-R), já descrita anteriormente, que foi respondido voluntariamente e divulgado na rede social *Facebook* para o público em geral, e também em grupos relacionados à prática de exercício físico nesta mesma rede social. Esse questionário contou com um termo de consentimento livre e esclarecido online (vide Anexo) como também com dados dos participantes para eventual contato para participação na **fase 2**.

A **fase 2** contou com o seguinte procedimento: Identificação de três participantes classificados na **fase 1** como dependentes do exercício físico e a realização de uma entrevista semi-estruturada (Apêndice 1), feita de forma presencial ou via rede social *Skype*, de forma individual.

2.3 ANÁLISE DOS DADOS

A partir do questionário online (EDS-R) que foi respondido por 40 participantes de acordo com seus comportamentos, os dados foram registrados na forma de banco de dados no programa *Excel*, os resultados contabilizados e os participantes classificados pelo seu grau de dependência do exercício físico.

Ressalta-se novamente o fato que este utilizou, assim como o estudo de Oliveira (2010) na versão informatizada do instrumento, ao invés de 6 pontos, uma escala *Likert* de 5 pontos, estabelecendo um ponto médio da escala. Sendo assim, a pontuação média foi distribuída da seguinte forma: pessoas com pontuação média acima de 4 em pelo menos 3 dos 7 critérios são classificadas como **risco para dependência/dependentes**; pessoas com pontuação média entre 3 e 4, ou uma combinação entre 3 e 4 e acima de 4 em pelo menos 3 dos 7 critérios, são classificadas como **não dependentes sintomáticos** (não dependentes mas apresentam sintomas de dependência) e; aqueles que apresentam médias abaixo de 3 pontos em pelo menos 3 dos 7 fatores, são classificadas como **não dependentes assintomáticos** (não dependentes e não apresentam sintomas de dependência) (ALCHIERI et al. 2015).

Levando em consideração os participantes que atingiram as médias mais altas nos critérios que os classificaram como dependentes do exercício físico e, posteriormente a disponibilidade de cada um, realizou-se a entrevista semi-estruturada com 3 participantes. Por meio dessa entrevista procurou-se realizar a comparação das informações obtidas pelo questionário com componentes categorizados do relato verbal, em função das singularidades e diferenças de cada indivíduo, como também formular hipóteses acerca das *possíveis variáveis mantenedoras da dependência do exercício físico*.

2.4 ASPECTOS ÉTICOS

Esta pesquisa foi submetida ao Comitê de Ética da PUC-SP, para a verificação do seguimento dos padrões de competência e responsabilidade para as pesquisas científicas, como também sua adequação com a Resolução CNS/MS nº 466/12, que dispõe sobre a realização de pesquisas com seres humanos de acordo com o Ministério da Saúde (2012). Foram informados e assegurados aos participantes anonimato e confidencialidade de suas respostas por meio de um termo de consentimento livre e esclarecido e ressaltado que a pesquisa não implicará riscos aos mesmos. O presente trabalho foi aprovado sob o protocolo: 3.403.404.

3 RESULTADOS E DISCUSSÕES

3.1 ANÁLISE DESCRITIVA DOS PARTICIPANTES EM GERAL - FASE 1

Os resultados obtidos serão apresentados em subseções, a fim de tornar a leitura mais compreensível e garantir uma análise completa da pesquisa.

O questionário online (vide Anexo) que consistiu na aplicação da Escala de Dependência do Exercício Físico (EDS-R), **fase 1** do estudo, foi respondido por uma amostra de 40 indivíduos, com idades compreendidas entre 18 e 59 anos. Em maioria, apresentou-se o público de 18 a 24 anos que correspondeu à 21 indivíduos (52,5%). Em seguida, o público de 25 a 39 anos que correspondeu à 17 indivíduos (42,5%). A faixa etária de 40 a 59 anos aparece em minoria, com 2 indivíduos (5%). Não houveram participantes com idades de 60 anos ou mais como mostra a **Figura 1**:

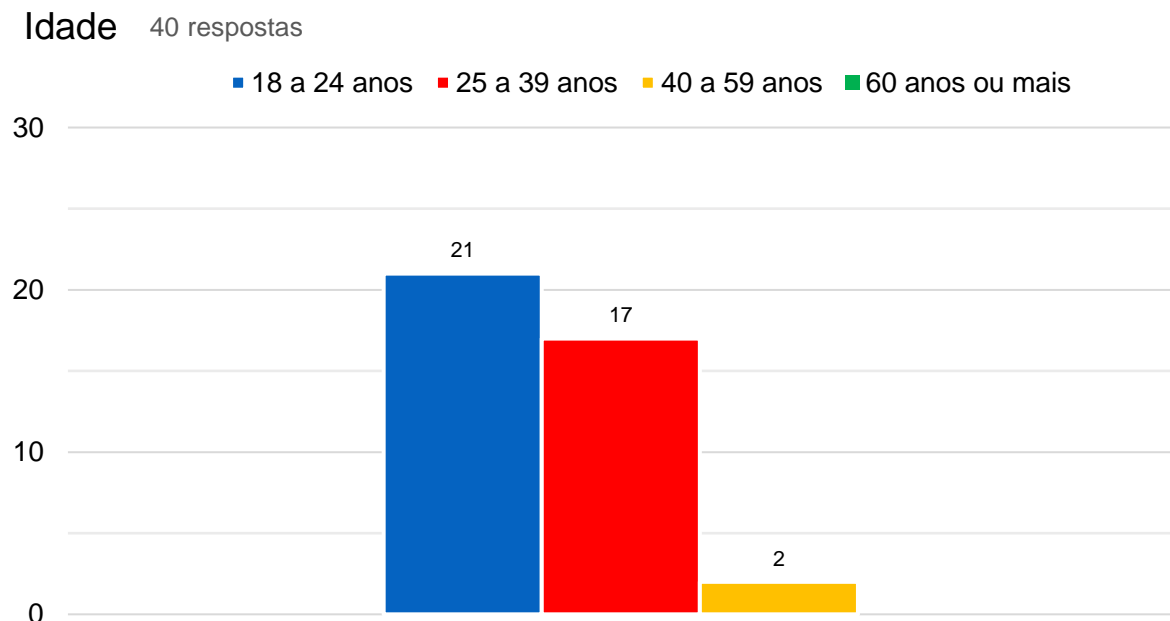


Figura 1 – Comparação quanto à idade dos participantes

Em relação ao sexo dos participantes, a maioria deu-se por mulheres com 52,5%, e homens 47,5% como podemos ver na **Figura 2**:

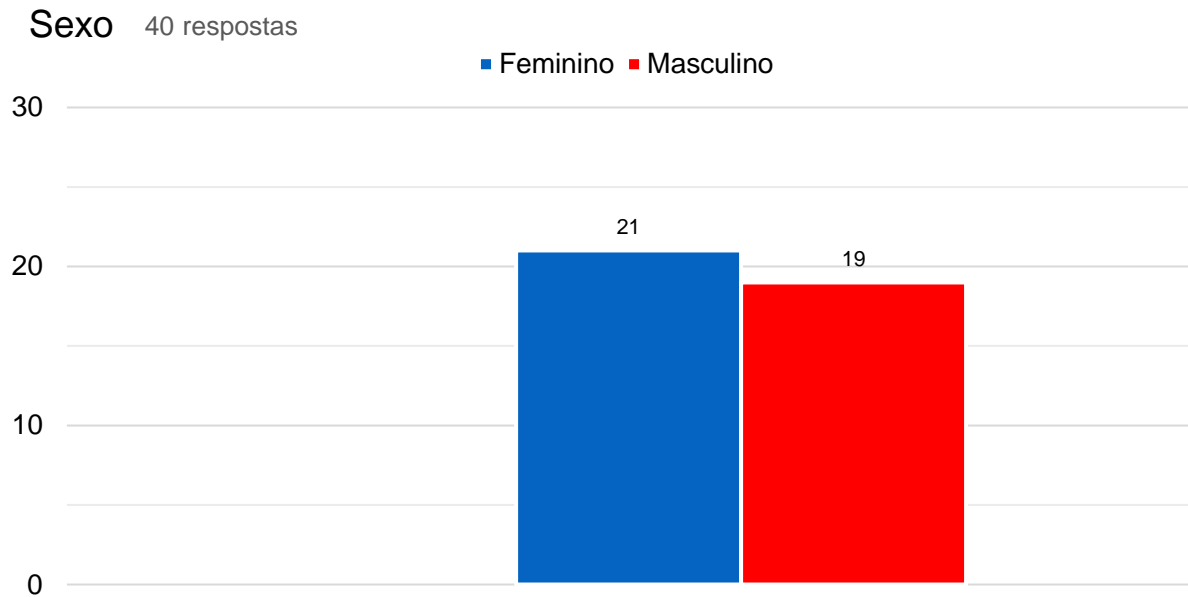


Figura 2 – Comparação quanto ao sexo dos participantes

Nas figuras a seguir é possível observar a distribuição geral das respostas dos participantes em cada questão da EDS-R no questionário online, como também as questões em que as respostas “Frequentemente” e “Sempre”, características dos indivíduos dependentes, foram as mais pontuadas (acima de 50% das respostas):

Respostas 40 respostas

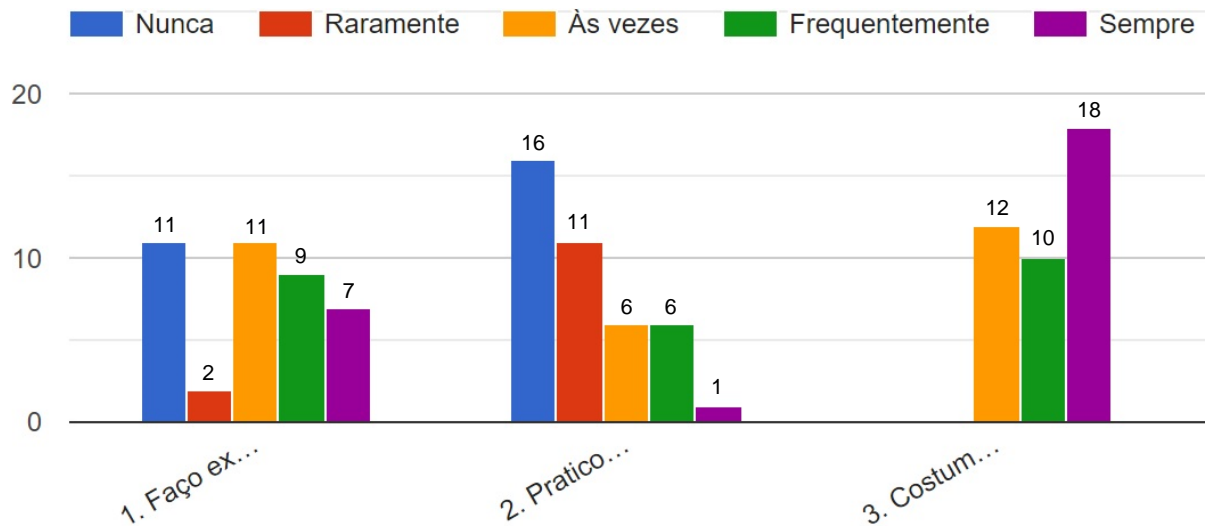


Figura 3 – Distribuição das respostas dos participantes nas questões 1 a 3

Levando em consideração os dados mostrados pela **Figura 3**, nessas 3 primeiras perguntas, podemos observar o fato de que especificamente a terceira questão foi a mais pontuada pelas respostas extremas de dependência. As alternativas “Frequentemente” e “Sempre” foram escolhidas por 70% dos participantes, 25% e 45% respectivamente. A questão 3 é “*Costumo aumentar a intensidade do exercício para conseguir efeitos desejados*”, e faz parte do quesito *Tolerância/Resistência*.

Respostas 40 respostas

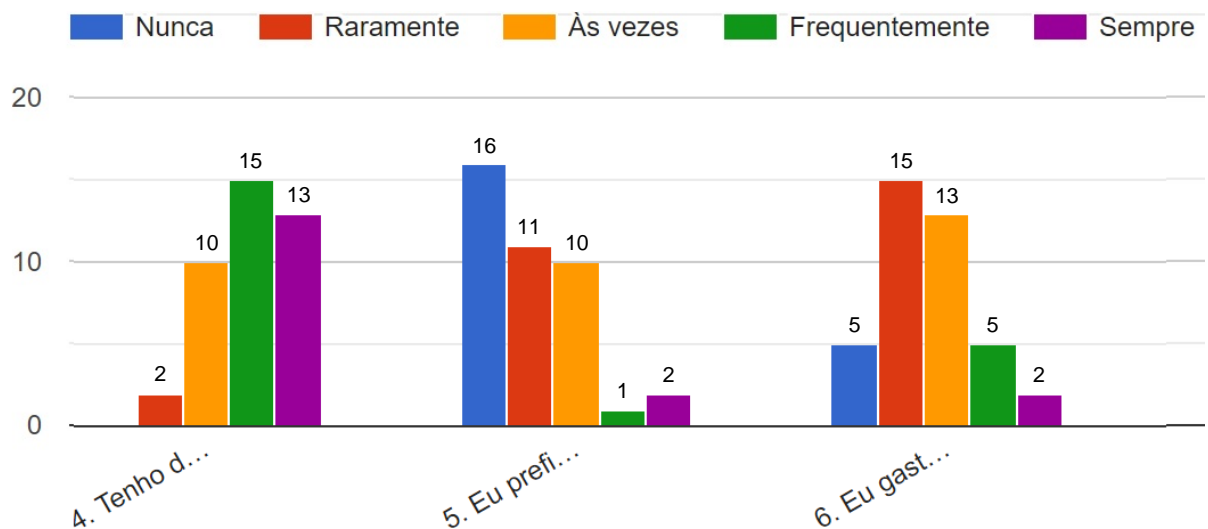


Figura 4 – Distribuição das respostas dos participantes nas questões 4 a 6

Como podemos observar na **Figura 4**, as barras na cor verde e roxa também nos chama atenção quando analisamos a questão 4, que é “*Tenho de manter sempre o tempo em que me exercito*”. Essa questão está relacionada ao critério “*Falta de controle*” e a alternativa “Frequentemente” foi escolhida por 37,5% dos participantes e “Sempre” por 32,5%, totalizando 70% dos participantes.

Respostas 40 respostas

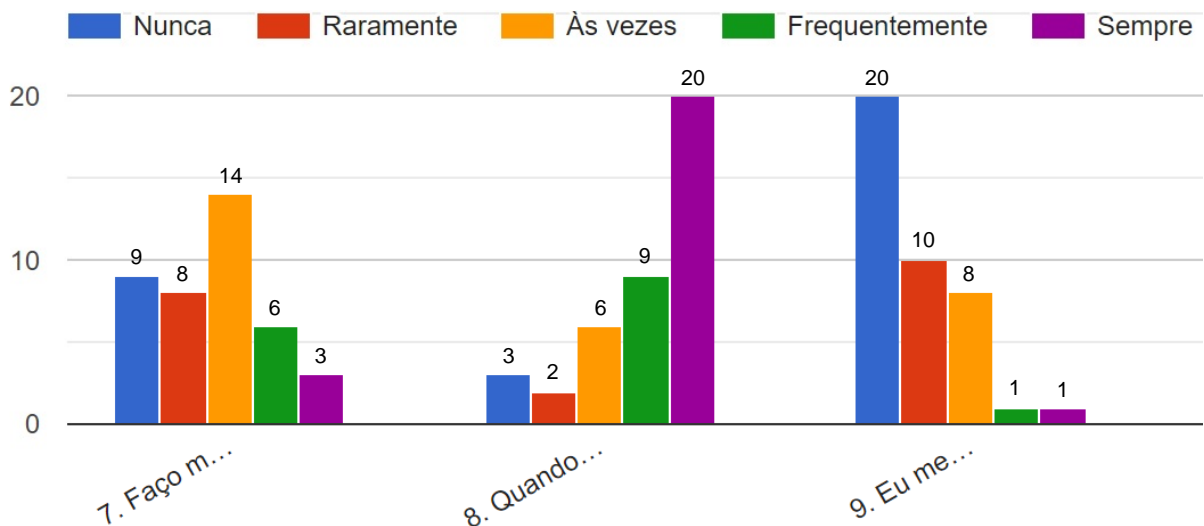


Figura 5 – Distribuição das respostas dos participantes nas questões 7 a 9

A **Figura 5** mostra novamente pontuações elevadas na questão 8. Essa questão “*Quando me exercito, diminuo a ansiedade*”, relacionada ao critério *Privação/Abstinência* teve as respostas “Frequentemente” mostradas em verde totalizadas em 22,5% e “Sempre” em 50%, totalizando 72,5%.

Respostas 40 respostas

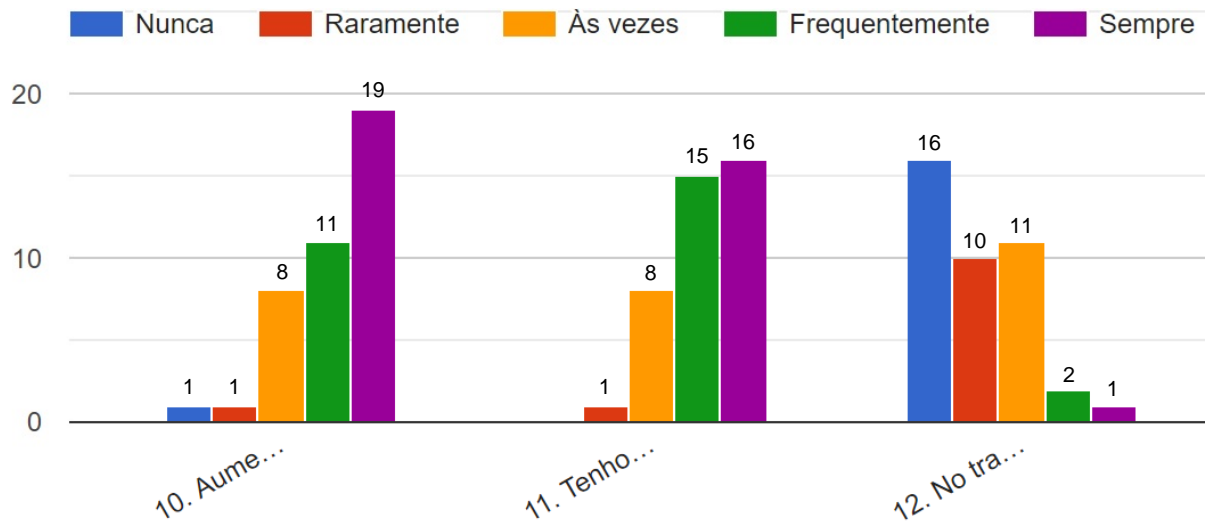


Figura 6 – Distribuição das respostas dos participantes nas questões 10 a 12

A **Figura 6** aponta para dados de respostas extremas nas questões 10 e 11. A questão 10, “*Aumento a frequência com que me exercito para conseguir efeitos desejados*” relacionada ao critério *Tolerância/Resistência*, obteve 27,5% de respostas “Frequentemente” e 47,5% “Sempre”, totalizando 75% de respostas características de dependentes nessa questão.

Já a questão 11, “*Tenho de manter sempre a frequência dos exercícios*” relacionada ao critério *Falta de controle*, foi pontuada em 37,5% “Frequentemente” e 40% “Sempre”, ou seja, 77,5% do total de participantes pontuaram nessas opções.

Respostas 40 respostas

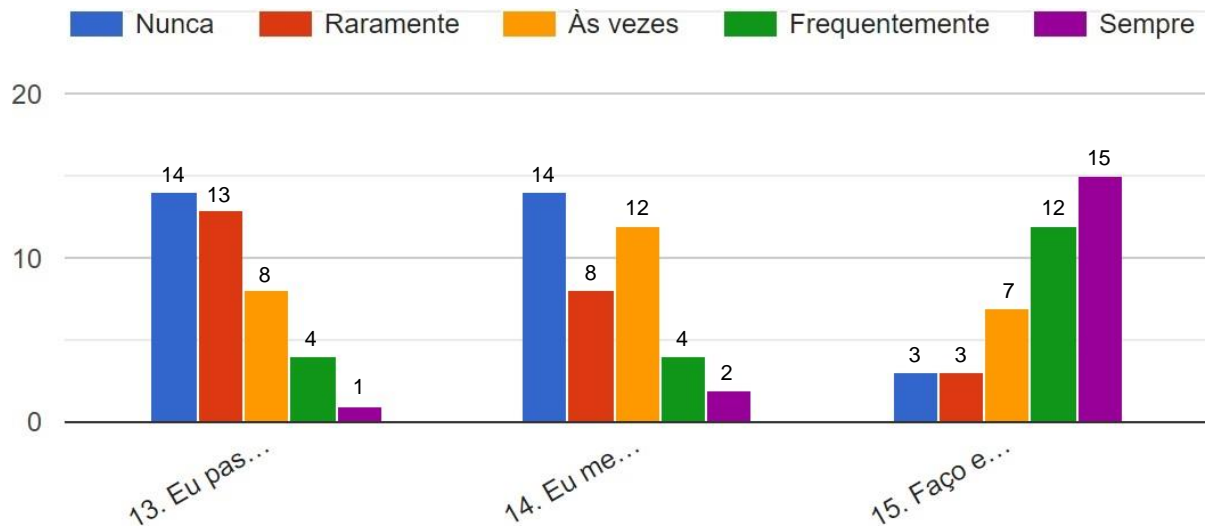


Figura 7 – Distribuição das respostas dos participantes nas questões 13 a 15

Na **Figura 7** podemos destacar a questão 15, “Faço exercícios para diminuir a tensão”, relacionada ao critério *Privação/Abstinência*, que foi pontuada por 67,5% das respostas, mais precisamente, 30% “Frequentemente” e 37,5% “Sempre”.

Respostas 40 respostas

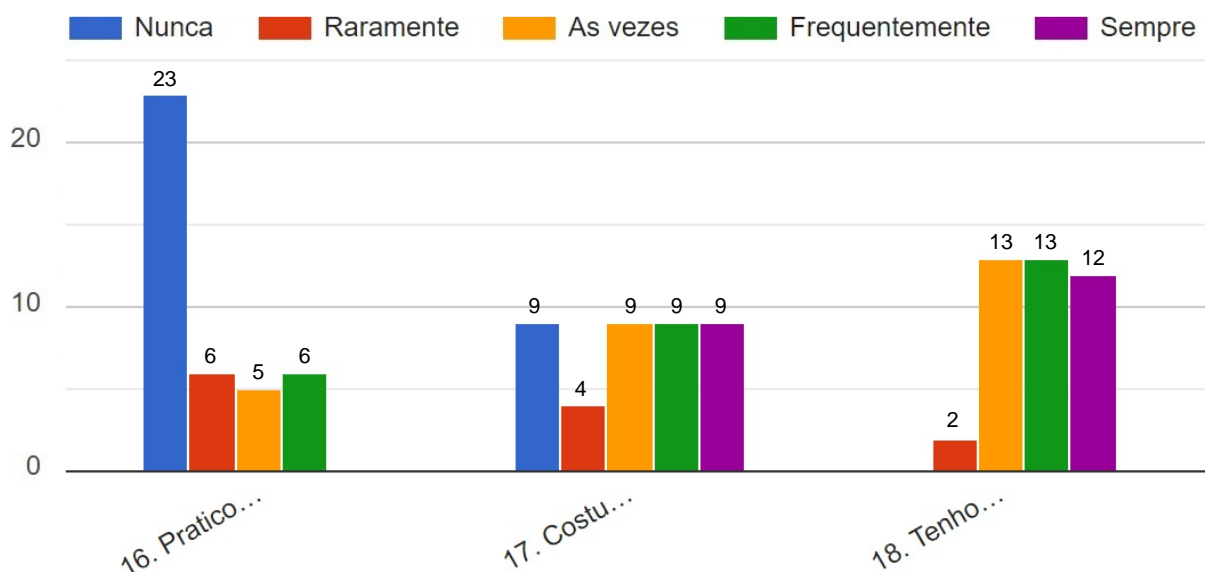


Figura 8 – Distribuição das respostas dos participantes nas questões 16 a 18

A **Figura 8** chama atenção para os resultados obtidos na questão 18, “Tenho sempre de manter a intensidade dos exercícios”, relacionada ao critério *Falta de*

controle, onde a pontuação obtida corresponde a 32,5% “Frequentemente” e 30% “Sempre”, totalizando 62,5%.

Respostas 40 respostas

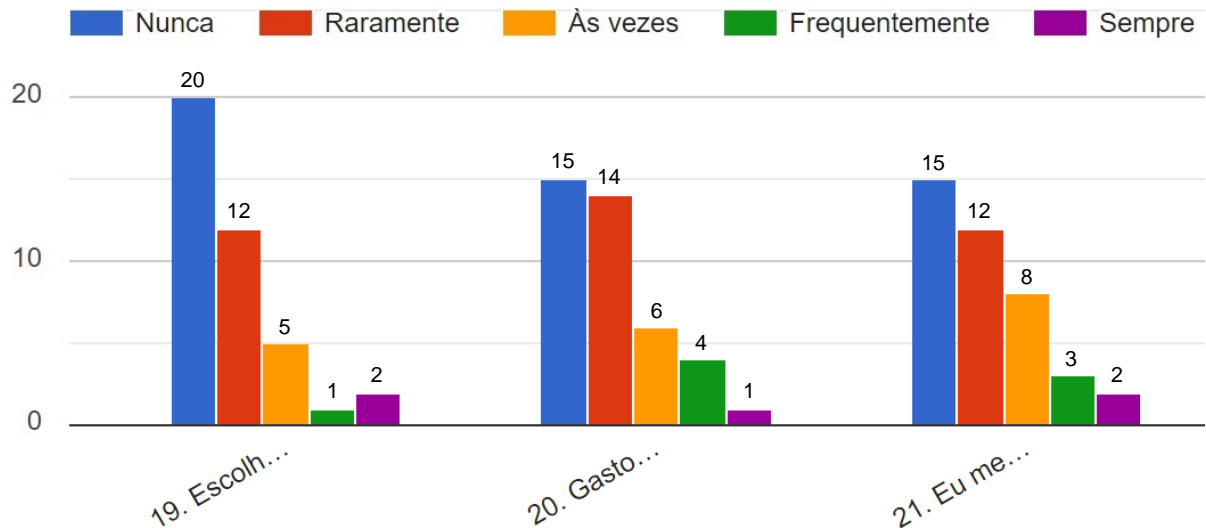


Figura 9 – Distribuição das respostas dos participantes nas questões 17 a 21

A **Figura 9** mostra que nessas questões as opções de respostas que caracterizam a dependência foram pouco pontuadas. As respostas dos participantes foram melhor distribuídas entre as demais opções.

De acordo com as informações dadas pelas figuras anteriores, pudemos chegar à conclusão de que as questões com pontuações mais elevadas (questões em que as opções “Frequentemente” e “Sempre” foram pontuadas em pelo menos 50% das respostas) estiveram distribuídas em 3 critérios: *Tolerância/Resistência*, *Privação/Abstinência* e *Falta de controle*. O que nos leva a supor que a maioria dos participantes desta pesquisa tendem a estar mais sob controle desses critérios.

Ressaltando o fato de que cada critério possui 3 questões relacionadas a ele na EDS-R, *Falta de controle* foi o critério que obteve o maior número de questões com pontuações altas características de pessoas dependentes, melhor dizendo, todas as 3 questões da escala relacionadas a esse critério tiveram resultados altos.

Já os critérios *Tolerância/Resistência* e *Privação/Abstinência* tiveram 2 das suas 3 questões da escala com pontuações elevadas nas alternativas “Frequentemente” e “Sempre”.

A seguir, no **Quadro 4**, podemos ver de forma melhor esquematizada os critérios e questões que obtiveram maior número de respostas “Frequentemente” ou “Sempre”, como também a porcentagem total obtida pela soma das duas opções.

Quadro 4 – Relação das questões com maiores pontuações nas opções “Frequentemente” e “Sempre” obtidas na EDS-R e seus respectivos critérios

| <i>Critério</i> | <i>Questão</i> | <i>Fr</i> | <i>S</i> | <i>Total</i> |
|-------------------------------|---|------------------|-----------------|---------------------|
| Falta de controle | 11- Tenho de manter sempre a frequência dos exercícios | 37,5% | 40% | 77,5% |
| Tolerância/Resistência | 10- Aumento a frequência com que me exercito para conseguir efeitos desejados | 27,5% | 47,5% | 75% |
| Privação/Abstinência | 8- Quando me exercito, diminuo a ansiedade | 22,5% | 50% | 72,5% |
| Tolerância/Resistência | 5- Costumo aumentar a intensidade do exercício para conseguir efeitos desejados | 25% | 45% | 70% |
| Falta de controle | 4- Tenho de manter sempre o tempo em que me exercito | 37,5% | 32,5% | 70% |
| Privação/Abstinência | 15- Faço exercícios para diminuir a tensão | 30% | 37,5% | 67,5% |
| Falta de controle | 18- Tenho sempre de manter a intensidade dos exercícios | 32,5% | 30% | 62,5% |

A respeito da classificação em relação à dependência do exercício físico, os dados obtidos foram: de 40 participantes, **7 deles foram classificados como dependentes do exercício físico (17,5%)**, sendo 4 homens e 3 mulheres; 23 como não dependentes mas apresentam sintomas de dependência (57,5%) e, 10 classificados como não dependentes do exercício físico (25%), como podemos ver a seguir na **Figura 10**:

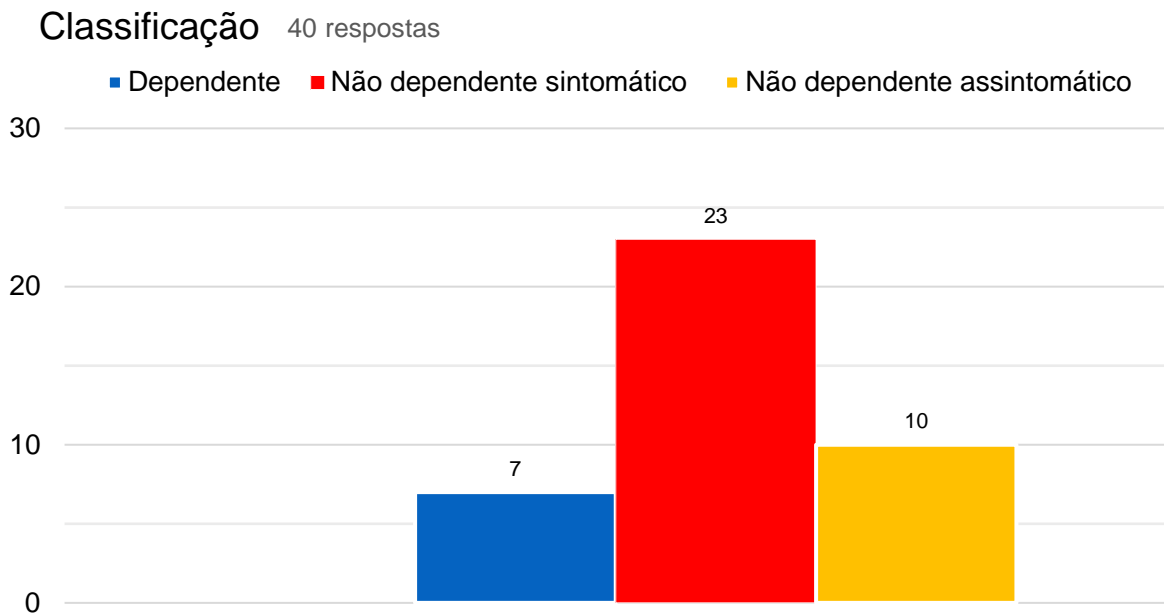


Figura 10 – Classificação quanto à dependência do exercício físico

A **Figura 10** mostra que a maior parte da amostra, em vermelho, corresponde à uma população que apesar de não ser dependente apresenta sintomas relacionados à dependência, ou seja, que está sob controle de algumas variáveis características dessa relação, explicando as altas taxas de resposta em “Frequentemente” e “Sempre”, conforme mostrou o Quadro 4. Esse dado requer atenção uma vez que apenas 10 participantes, mostrados em amarelo, estão, por ora, em uma situação em que o exercício físico não comprometa seu bem-estar.

3.2 ANÁLISE DESCRITIVA DOS PARTICIPANTES DEPENDENTES DO EXERCÍCIO FÍSICO - FASE 1

Daqui em diante, deixaremos em segundo plano os participantes classificados como não dependentes e analisaremos os dados dos classificados como **dependentes do exercício físico**, 17,5% da amostra. O critério com mais médias altas (maior que 4,0) em comparação aos demais critérios dentre os participantes dependentes foi *Tolerância/Resistência*, uma vez que este foi o único que todos esses indivíduos pontuaram como dependentes. Este fato nos leva a constatar que questões relacionadas à necessidade de sempre aumentar a carga de exercícios ou à sensação de que a carga anterior não faz mais efeito afetam consideravelmente os dependentes do exercício físico.

Já o critério com as menores médias foi *Redução de outras atividades*, o que aponta para o fato de que a prática de exercícios não tem sido consideravelmente preferida em relação à/não tem substituído atividades sociais, ocupacionais ou lazer por parte dos dependentes. Em outras palavras, não é um critério que afeta/controla demasiadamente o comportamento de dependência, uma vez que nenhum participante teve pontuação acima de 4,0 nesse critério.

De maneira geral, os critérios e suas médias na ordem de maior pontuação pelos participantes dependentes seguindo em ordem decrescente foram: *Tolerância/Resistência* com 4,7; *Privação/Abstinência* com 4,5; *Falta de controle* com 4,3; *Intencionalidade* com 3,1; *Tempo* com 3,0; *Continuidade* com 2,6 e *Diminuição de outras atividades* com 2,1.

3.3 ANÁLISE DESCRITIVA DOS 3 PARTICIPANTES DEPENDENTES DO EXERCÍCIO FÍSICO SELECIONADOS - FASES 1 E 2

Nessa subseção serão apresentados os dados de 3 participantes classificados como dependentes do exercício pela EDS-R na **fase 1** e posteriormente selecionados para a **fase 2**. A seguir, na **Tabela 1**, podemos ver a pontuação média desses participantes em cada critério da EDS-R, como também a pontuação nos critérios que os classificaram como dependentes, com média maior que 4,0 em sublinhado.

Tabela 1 – Pontuação média dos 3 participantes dependentes do exercício físico selecionados em cada critério da EDS-R

| Critério | Médias do participante 1 (L) | Médias do participante 2 (A) | Médias do participante 3 (F) |
|-------------------------------------|-------------------------------------|-------------------------------------|-------------------------------------|
| Privação/Abstinência | <u>4,3</u> | <u>4,7</u> | <u>5,0</u> |
| Continuidade | 1,7 | <u>4,7</u> | 2,0 |
| Tolerância/Resistência | <u>4,3</u> | <u>4,7</u> | <u>5,0</u> |
| Falta de controle | <u>5,0</u> | 3,0 | <u>5,0</u> |
| Redução de outras atividades | 2,3 | 2,0 | 4,0 |
| Tempo | 2,7 | 1,0 | <u>4,7</u> |
| Intencionalidade | 2,3 | 1,0 | <u>5,0</u> |

Participante 1 – (L)

Analisando as respostas de L. à entrevista semi-estruturada, podemos dizer que o início de seu contato com a prática do exercício físico esteve relacionado à OM de achar seu próprio corpo muito magro (estimulação aversiva). Neste contexto podemos pensar no fato da nossa cultura valorizar corpos musculosos, e isso torna o exercício físico como um meio de mudar a aparência não-musculosa e, portanto, malhar serviria para eliminar a estimulação aversiva anterior, sendo assim um tipo de **reforçamento negativo**.

Temos outro exemplo de **reforçamento negativo** quando L. fica um tempo sem malhar e sente-se mal por isso (OM: privação e estimulação aversiva). Ele acredita que está mais magro por que não malhou, e isso estabelece a função discriminativa da academia para malhar e conseqüentemente eliminar o mal-estar.

O participante diz praticamente não acessar conteúdos relacionados ao exercício físico hoje em dia. Antigamente acessava páginas de incentivo ou receitas *fitness* no Facebook, e que apesar de ver vantagens também percebeu isso como algo prejudicial à saúde mental. L. disse ter se sentido frustrado por não ter o corpo musculoso que via nessa rede social, e a comparação de seu corpo com o corpo destas pessoas fez com que ele excluísse seu perfil para não mais sentir-se frustrado. Por isso, o participante relatou que atualmente sente-se mais despreocupado e sente-se bem consigo.

Ele ressaltou que a academia tem três funções em sua vida que são: ganho de massa muscular, manutenção de saúde e controle de estresse como **esquiva** (malha para evitar ficar irritado), e com isso podemos dizer que esses são os grandes reforçadores do seu comportamento de malhar. Uma vez que durante a prática do exercício L. se descreve em paz, tranquilo e focado além de refletir sobre sua vida e, após essa prática relata a sensação de dever cumprido, consciência tranquila e satisfação, também podemos dizer que ele se comporta para produzir tais conseqüências reforçadoras. É importante ressaltar o fato desse exemplo de esquiva dado por L. ter coincido com sua resposta “Às vezes” à questão 1 da EDS-R, que diz respeito à prática do exercício para evitar ficar irritado (critério *Privação/Abstinência*).

De início L. disse não utilizar o exercício como forma de alívio de estresse (**fuga**), ou seja, diante de um momento estressante prefere sair ou assistir um filme

para livrar-se disso. Posteriormente, contrariando a afirmação dada, ele relatou utilizar o exercício como válvula de escape mas não o tem como método principal. Então dizemos que, por ora, malhar não tem impedido a probabilidade de emissão de outras respostas não relacionadas ao exercício. Comparando tal relato com as respostas dadas as questões relacionadas à fuga, 8 e 15 da EDS-R, onde L. optou por “Sempre” diminuir a ansiedade e tensão a partir da prática de exercício (critério *Privação/Abstinência*), podemos chegar a conclusão de que o exercício físico sempre lhe provoca esses efeitos, no entanto, ele não o vê ou usa como a única via para lidar com essas situações.

L. relatou que o que mais mudou com o tempo em sua relação com a academia foi a disciplina e que atualmente não vai malhar apenas por alguma doença ou lesão, coincidindo com suas respostas “Raramente” e “Nunca” às questões relacionadas ao critério *Continuidade* do exercício diante de problemas físicos na EDS-R. Ele informou que quando fica determinado tempo sem malhar, sente falta pelo aparecimento do estresse, o que podemos adotar como um sintoma de **abstinência**. Uma vez que durante a prática do exercício L. sente-se tranquilo, o efeito oposto surge quando ele é impedido dessa prática, o estresse é eliciado. O que é confirmado quando o participante relata que ao retornar aos treinos, seu humor volta ao normal.

Quando L. não consegue praticar exercício como/quanto tinha planejado ou simplesmente não consegue praticar, relata não sentir uma sensação boa, tem a sensação de que fez algo errado, sente-se insatisfeito, desapontado e emite a resposta de compromisso de que na próxima semana irá fazer melhor e tentará não repetir essa ação, como comportamento de **autocontrole**.

De acordo com o participante, sua família sempre praticou alguma atividade física/esporte, também é ressaltado o fato de suas irmãs mais velhas frequentarem à academia por aparência e/ou manutenção de condicionamento físico, o que podemos interpretar como um ambiente que favoreceu o despertar de seu interesse pelo exercício físico.

O **reforçamento social** também desempenha um papel importante na relação de L. com o exercício uma vez que ele relata que sua família, amigos e namorada respeitam e incentivam esse comportamento por uma questão de saúde.

L. relatou que frequenta a academia 3 ou 4 vezes por semana e que cada treino dura, em média, 1 hora. Ele acredita ser o tempo ideal e não sente necessidade de aumentá-lo ou diminuí-lo. Tal afirmação confirmou as respostas “Sempre” às questões

4 e 11 na EDS-R relacionadas à manutenção do mesmo tempo e frequência (critério *Falta de controle*) dos exercícios. No entanto, apesar de L. ter pontuado em 5,0 no critério *Falta de controle*, este diz respeito a um esforço mal sucedido/incapacidade/dificuldade de controlar a quantidade de exercício, como também proporções exageradas, o que não aparece no discurso do participante, destoando do resultado desse critério na escala.

Inicialmente L. informou nunca ter deixado de fazer algo para ir à academia, pelo contrário, abdica de malhar quando a situação é muito urgente como uma prova da faculdade. Mas diz que isso acontece apenas em situações extremas pois procura sempre malhar pelo controle de estresse e para não emagrecer/perder massa muscular. Diante de convites para sair L. se pergunta se caso faltar à academia conseguirá repor em outros dias, se sim aceita o convite, caso não consiga repor, treina primeiro e depois sai, para não atrapalhar seu rendimento.

Posteriormente, contrariando sua afirmação no parágrafo anterior, L. disse que já recusou convite de amigos para sair a fim de que sua disciplina e bem-estar fossem mantidos. Nesse exemplo fica claro o conceito da **lei da igualação**, que diz respeito à diminuição do valor reforçador de qualquer atividade concorrente às relacionadas ao exercício. Em outras palavras, malhar é mais reforçador que sair com os amigos, por isso L. preferiu dedicar-se à essa atividade. Tal exemplo confirmou as respostas que L. deu às questões 5 e 19 da EDS-R onde respondeu “Às vezes” para a preferência e escolha de se exercitar a passar tempo com família e amigos (critério *Redução de outras atividades*).

Participante 2 – (A)

Em suas respostas à entrevista A. relatou que desde seus 15 anos acompanhou sua mãe na academia apenas para observar e contou como foi se construindo sua relação com o exercício físico ao decorrer do tempo: por ser pequena e magra A. não podia vestir as roupas que desejava (OM: privação), e com 17 anos ela viu a academia como um lugar que possibilitaria a mudança de seu corpo, então começou a malhar para eliminar a privação anterior, pensando no **reforçamento negativo**.

Podemos perceber que o exercício físico tem a função de **fuga** no cotidiano de A., uma vez que quando está muito nervosa, chateada, preocupada ou depois de uma

discussão, ela vai para a academia para se sentir-se melhor, como uma válvula de escape. O que foi confirmado por suas respostas nas questões 8 e 15 da EDS-R, onde respondeu “Sempre” em relação à usar o exercício para diminuir a ansiedade e “Frequentemente” (critério *Privação/Abstinência*).

No questionário, A. respondeu “Sempre” à questão 1 também relacionada ao critério *Privação/Abstinência*, relacionada a prática do exercício para evitar ficar irritada, o que entendemos como **esquiva**. Porém, essa função de evitação da ocorrência não apareceu em seu relato verbal, apenas a evitação do acúmulo (após a ocorrência). Podemos entender e relacionar essa evitação do acúmulo com o conceito de **abstinência** uma vez que ao ficar sem malhar por algum tempo sentimentos como irritabilidade e nervosismo acumulam tendendo a ficarem mais evidentes, pois ela utiliza o exercício físico como forma de descarregá-los.

A participante não gostava de malhar no início, reclamava das dores e tinha isso como uma obrigação, o que podemos entender como algo aversivo, no entanto, ainda assim menos aversivo que sentir-se frustrada diante de seu corpo. Com o tempo A. construiu um vínculo/amizade com o *personal* e passou a ficar ansiosa O, para chegar a hora de encontrá-lo, tornando a academia um estímulo discriminativo para malhar e sentir-se animada/feliz. Isso fez com que malhar fosse ficando cada vez menos aversivo e tornando-se reforçador por meio de um **reforçamento social**.

A respeito do ambiente social de A. e sua influência em seus comportamentos relacionados ao exercício, a participante relatou que sua mãe frequentou a academia a alguns anos atrás mais por estética do que por saúde, no entanto não frequenta mais, e que de maneira geral, sua família elogia seu corpo e admira seus resultados (**reforçamento social**) mas não pratica exercícios físicos. Ela descreveu os membros da sua família e amigos próximos como sedentários e diz não ser como eles. Apesar de ter amigos, não tão próximos, que são educadores físicos e fisiculturistas, além de seu namorado que costuma ser seu companheiro de treinos.

A participante relatou sentir-se bem enquanto malha, pois sempre encontra amigos na academia e isso acaba sendo prazeroso pelas conversas e brincadeiras. Também alegou sentir-se feliz porque sabe que ao malhar seu corpo ficará cada vez mais bonito. Ao finalizar o treino ela sempre se olha no espelho e percebe mudanças em seu corpo. então sente-se bonita, aliviada e satisfeita.

A. informou necessitar de malhar horas antes/durante a semana de um evento, para sentir-se mais bonita e atraente (**reforçamento positivo**).

Quando A. não pratica exercício como tinha planejado emite uma resposta de compromisso, dizendo para seu namorado que no dia seguinte eles irão treinar sem falta, um comportamento de **autocontrole**. Além do fato de quando tem um afazer não relacionado ao exercício físico e não vai malhar, culpa e/ou cobra e pensa em como está magra e o quanto precisa malhar mais para recuperar sua melhor forma (**punição**). O que foi confirmado pelas respostas “Sempre” às questões 3 e 10 da EDS-R, relacionadas ao aumento de intensidade e frequência dos exercícios para obter os resultados desejados (critério *Tolerância*).

A participante pratica exercícios 3 ou 4 vezes por semana e seus treinos duram, em média, 1 hora quando está sozinha ou 2 horas quando há amigos/namorado na academia, pois se distrai e o intervalo entre os exercícios é maior. Apesar disso, A. diz que não costuma se atentar ao tempo de treino e sim ao seu rendimento e foco. O relato verbal de A. foi confirmado em suas respostas “Às vezes” às perguntas 4, 11 e 18 da EDS-R, que dizem respeito à ter que manter o tempo, frequência e intensidade dos exercícios (critério *Falta de controle*).

Em relação às redes sociais, A. as considerou como tóxicas pois no início de seu contato com o exercício físico comparava-se bastante com as outras pessoas almejando os mesmos resultados. Ela relata que demorou para entender isso e só parou com as comparações quando começou a ver seus próprios resultados e decidiu buscar sua melhor forma. Atualmente A. declarou pegar dicas de treino em redes sociais mas não se compara como fazia antigamente.

A participante informou que nunca deixou de fazer algo como sair para ir à academia, nunca colocou a academia na frente de algo, e que apenas quando decide não ler um texto da faculdade por algum motivo, aproveita esse tempo livre para malhar. O que assumiu fazer é planejar seu tempo para encaixar o exercício físico na rotina. Informação confirmada por suas respostas “Nunca” às questões 5 e 19 da EDS-R, que dizem respeito a preferir fazer exercício físico a ter momentos com a família/amigos (critério *Redução de outras atividades*).

Para A. a academia tornou-se um local que a propicia bem-estar físico e emocional. Bem-estar físico porque precisa manter o seu corpo para usar as roupas que deseja e se parar, vai voltar a ter o corpo de antes, e para voltar à sua melhor forma que perdeu diminuindo a frequência devido à trabalhos da faculdade e uma lesão no joelho desencadeada pela academia. Aqui percebemos uma contradição, pois nas questões 2, 9 da EDS-R, que dizem respeito à prática de exercício físico

mesmo com lesões recorrentes ou lesionada A. responde “Sempre”. E na questão 16 relacionada a problemas físicos persistentes sua resposta é “Frequentemente” (critério *Continuidade*).

Por fim, a participante relatou praticar exercício físico apenas por estética e não por saúde, o que acaba sendo uma consequência.

Participante 3 (F)

F. declarou que sua relação com o exercício físico iniciou-se aos 15/16 anos pois era obeso e não se destacava pela sua aparência. Essa condição afetava seu psicológico fazendo com ele se sentisse muito mal (OM: estimulação aversiva) e estabeleceu a academia como um estímulo discriminativo para a prática de exercício físico a fim livrar-se da sensação ruim, a exemplo de um tipo de **reforçamento negativo**.

O participante relatou que conseguiu emagrecer e estar satisfeito com seu físico, no entanto, posteriormente sentiu-se pressionado por problemas causados pelo trabalho e estudos e engordou novamente. Este fato fez com que F. começasse a malhar para livrar-se dos problemas. Podemos considerar esse exemplo (também o exemplo do parágrafo anterior) como um comportamento de **fuga**, uma vez que o exercício adquiriu a função de refúgio, onde diante dos problemas, F. pratica exercício para livrar-se deles.

De maneira geral, F. tende a usar o exercício como **fuga** pois a maioria dos exemplos em seu relato verbal está relacionada à essa função, como quando ele tem uma discussão ou se o dia foi estressante, ele precisa treinar depois, sente essa necessidade. O que coincide com suas respostas “Sempre” às questões 8 e 15 da EDS-R, relacionadas ao fato de fazer exercícios para diminuir a ansiedade e tensão (critério *Tolerância/Abstinência*).

Se F. estiver ansioso e não malhar, sabe que vai recorrer à comida. Como ele não quer comer em excesso, malha para aliviar sua ansiedade por meio do exercício e não pela comida. Trata-se de uma contingência de reforçamento negativo caracterizando outro comportamento de fuga, e também exemplificando um comportamento de **autocontrole**. Uma vez que a resposta de autocontrole altera a probabilidade de emissão de outras respostas, F. emite uma resposta de compromisso de ir malhar e não comer, ou seja, já tem programado o que fará diante da ansiedade.

O participante relatou que para ele a aparência é irrelevante, e ressaltou o fato de que o exercício físico é o meio que ele encontrou para descarregar suas energias e evitar que ansiedade tome conta dele, uma **esquiva**. Esse relato de F. coincidiu com sua resposta “Sempre” à questão 1 da EDS-R, que quis respeito ao fato de fazer exercício para evitar uma situação aversiva, nesse caso, para evitar que a ansiedade tome conta dele (critério *Privação/Abstinência*).

O participante alegou precisar malhar todos os dias senão fica irritado e incomodado, o que podemos entender como **abstinência** uma vez que a irritação surge na ausência do reforçador, também por ser um estímulo aversivo o que faz com que F. procure o exercício para aliviá-lo. O fato de F. ter que manter a frequência dos exercícios (todos os dias), confirma sua resposta “Sempre” à questão 11 da EDS-R, relacionada exatamente à essa circunstância (critério *Falta de controle*), nos permite afirmar que é algo que controla diretamente seu comportamento de malhar.

O participante diz, por vezes, ir mais de uma vez por dia à academia quando sente que não gastou toda a energia que deveria/que não cansou-se suficientemente. Isso nos permite admitir a possibilidade de F. ter desenvolvido uma **tolerância** que foi aumentando com o tempo, uma vez que agora precisa praticar cada vez mais exercício para sentir-se totalmente satisfeito. Esse relato verbal confirma as informações obtidas pelo questionário, F. responde “Sempre” às questões 3, 10 e 17 da EDS-R, relacionadas ao fato de ter sempre de aumentar a intensidade, frequência e duração dos exercícios para obter os efeitos desejados (critério *Tolerância*).

F. informou que a grande diferença em sua relação com o exercício físico no passado e agora é o fato de que antigamente não sabia muito bem o que estava fazendo, e hoje sabe que o exercício é uma forma de fortalecer um membro e sabe o que fazer para melhorar seu desempenho pois estudou a respeito. Além do fato de que no início era uma questão apenas estética e atualmente é para manter seu corpo (também estética), mas principalmente como um refúgio, para gastar a energia excessiva que ele relata ter.

F. relatou que quando está estressado, se sai da dieta ou tem um dia muito livre, normalmente fins de semana, sente mais vontade de treinar que o comum e chega a ficar 3 horas na academia, o que nos leva a considerar que esses são alguns outros exemplos de variáveis antecedentes que tem uma relevância no controle do comportamento de malhar do participante. Relato verbal que confirma a resposta

“Frequentemente” à questão 13 da EDS-R, relacionada ao fato de gastar grande parte de seu tempo livre fazendo exercícios (critério *Tempo*).

De início, F. não soube explicar como se sente durante a prática de exercício físico e menciona a Endorfina e Adrenalina, e aqui podemos pensar nos **reforçadores automáticos**. Posteriormente relatou sentir-se eufórico, mais ligado, mais focado. E que depois da prática do exercício sente-se tranquilo, e às vezes muito cansado, todos esses estímulos reforçadores que fazem com que F. continue malhando em busca deles.

Quando F. não vai à academia, procura se controlar na alimentação, o que costuma o irritar pois não come a quantidade que está habituado (**punição**). Quando há um dia atípico, que ele não conseguirá treinar como habitualmente, faz um treino mais rápido apenas para não sair da rotina.

O participante relatou treinar todos os dias, inclusive aos fins de semana. Seu treino mais rápido dura 1 hora e meia, o mais demorado 3 horas, e de acordo com ele a média é 2 horas. No questionário F. respondeu “Sempre” às questões 4 e 11 da EDS-R, relacionadas ao fato de ter de sempre manter o tempo e frequência dos exercícios, o que coincide com seu relato verbal. Ele acredita ser o tempo ideal, mas relatou que as outras pessoas consideram maior que o necessário. Aqui, seu relato verbal diverge das respostas “Sempre” às questões 6 e 20 da EDS-R, relacionadas ao fato de gastar muito tempo fazendo exercícios (critério *Tempo*).

F. relatou ter corrido 15 quilômetros no dia anterior à entrevista, mas no quilômetro 12 tinha começado a sentir câimbra e mesmo assim não parou de correr. Também alegou que participou de uma maratona e chegou a chorar porque queria desistir mas foi até o final, e que após a maratona ficou uma semana em recuperação, pois havia machucado muito seu corpo. Esse seu relato verbal nos permite contestar sua resposta “Raramente” à questão 9 da EDS-R relacionada ao fato de praticar exercício físico quando está lesionado (critério *Continuidade*), uma vez que durante o exercício mesmo sentindo dores o participante continuou a correr, porém, posteriormente ficou uma semana em recuperação, sem treinar. Aqui podemos considerar que apesar da dor que o participante sentiu durante a prática do exercício físico ser considerada um estímulo aversivo, haviam outras variáveis controlando o comportamento que o impediram de parar.

O participante alegou que sua família não se preocupa com academia/não tem esse hábito, mas sua namorada tem uma questão com o corpo totalmente relacionada

com a aparência. Com isso, podemos entender um pouco o papel/influência que essas pessoas desempenham como ambiente no comportamento de malhar do participante.

F. declarou que seus pais e amigos nunca reclamaram sobre sua relação com o exercício físico, acham plausível sua determinação, no entanto, sua namorada questiona o tempo do treino pois considera excessivo, entendemos essas situações como um tipo de **reforçamento social**.

Em relação ao acesso de conteúdos relacionados ao exercício físico em redes sociais, o participante diz que no início acessava bastante, hoje como ele já tem um conhecimento, faz o que considera bom de acordo com o que aprendeu, não depende desses conteúdos e não se compara com os outros pois sabe que cada corpo funciona de um modo.

F. declarou que nunca deixou sair ou de fazer algo importante para praticar exercício, apenas coisas dispensáveis como uma consulta ou uma aula não importante na faculdade, algo que não iria te prejudicar. Suas respostas foram “Sempre” às questões 5 e 19 da EDS-R, relacionadas ao fato de preferir fazer exercício a passar seu tempo com família e amigos (critério *Redução de outras atividades*), o que nos permite constatar uma divergência em seu relato verbal e essas respostas do questionário.

F. respondeu às questões 7, 14 e 21 da EDS-R com “Sempre”, essas perguntas estão relacionadas com se exercitar mais do que pensava, esperava e planejava (critério *Intencionalidade*). É interessante pensar neste fato uma vez que, se exercitar mais do que planeja pode estar relacionado com a falta de **autocontrole**, isso pode estar relacionado com a impulsividade e faz com que a pessoa fica sob controle de reforçadores imediatos, prolongando a duração do treino. Esse fato não apareceu diretamente em seu relato verbal na entrevista, no entanto, temos a informação do questionário e relatos de treinos muito longos que nos permitem criar essa hipótese.

Por fim, o participante alegou que atualmente o exercício físico tem o papel principal na sua vida pois ele desencadeia o modo dele fazer suas tarefas no dia-a-dia e quando não treina as coisas não vão bem.

A comparação das informações obtidas pela EDS-R com os relatos verbais obtidos por meio da entrevista semi-estruturada nos permitiu constatar convergências e divergências nas respostas dos participantes. Esse fato fez dos dois instrumentos utilizados nessa pesquisa complementares.

A análise das respostas dos três participantes nos permitiu detectar as funções mais recorrentes para a manutenção da dependência do exercício físico, pois ficaram evidentes no discurso de todos os 3 participantes. Foram detectadas 7 dessas funções comuns ou recorrentes:

1) Fuga caracterizando o início do contato com o exercício físico dos participantes dependentes com a intenção de modificar características físicas que os incomodavam em seus corpos. Como também o comportamento de malhar com o objetivo de livrar-se de estímulos aversivos como alívio de estresse, nervosismo, preocupação, pressão e problemas. Claramente, diferentes participantes chamaram mais atenção para algumas variáveis e outros para outras, mas em todos os casos houveram exemplos de fuga;

2) Esquiva como variável controladora, uma vez que é utilizada como meio de evitar o comportamento de irritar-se e aparecimento da ansiedade. Tentativas de evitar a **punição** também controlam o comportamento dos dependentes, uma vez que não malhar faz com que haja um contato com um estímulo aversivo a exemplo da sensação de estar mais magro, culpa, mal-estar, irritação, agitação e incômodo. Ao que parece, praticar exercício significa esquivar-se desse contato. Os participantes alegaram ter atualmente a concepção de que as redes sociais são má influência/algo ruim uma vez que no início da prática do exercício físico comparavam seus corpos com os corpos de outras pessoas, almejando os mesmos resultados. Eles relataram essa comparação como emocionalmente prejudicial, no entanto, o uso excessivo inicial teria sido supostamente reforçador, mas ter levado à uma experiência ruim. Logo, nenhum deles informou utilizar as redes sociais para essa finalidade nos dias atuais;

3) Prevalência de sintomas de abstinência uma vez que, ao ficar determinado tempo sem praticar exercício físico, são eliciados comportamentos como estresse, irritabilidade, nervosismo. Uma vez que para o alívio desses sintomas a prática do exercício é necessária, como uma forma de descarregá-los;

4) Os dependentes comportam-se de forma a exercerem o autocontrole, seja emitindo respostas de compromisso por não terem praticado exercício físico, comprometendo-se a não repetir o ocorrido, ou relacionadas a comportamentos concorrentes dessa prática, fazendo com que o comportamento de malhar seja preferido aos demais;

5) Reforçamento social como incentivos e admiração recebidos relacionados a comportamentos que envolvem a prática de exercício físico;

6) A variável **imitação**, que diz respeito ao modelo dado pelas famílias, amigos e/ou parceiros sobre o comportamento de dependência, apareceu no discurso dos 3 participantes, o que nos permite adotá-la como uma possível função;

7) Assim como os 3 participantes iniciaram a prática do exercício físico buscando uma mudança física, essa função relacionada à estética ainda se mantém atualmente.

É importante enfatizar que algumas variáveis que não as citadas anteriormente, aparecem nos relatos de alguns participantes e não aparecem nos relatos de outros. O que permite atentar-nos às peculiaridades e diferenças nas variáveis de controle do comportamento de dependência de cada um deles.

Observe que nessa lista prevaleceram variáveis relacionadas a controles coercitivos, em detrimento dos positivamente reforçadores, no entanto repare que o participante 3 não conseguiu descrever muito bem suas sensações durante a prática do exercício físico. Possivelmente o que controla seu comportamento naquele momento sejam reforçadores positivos que ocorrem na própria atividade, como **reforçadores automáticos**. Nesse caso, manter esse estado ou gerar esse bem-estar do próprio exercício físico, o bem-estar físico e emocional, pode ser de fato relevante para essa pessoa.

Surpreendentemente a frequência com que os participantes praticam exercício, que poderia se esperar que fosse uma variável controladora, na verdade não é tão controladora assim. A respeito desse fato, apenas o participante 3 relata a necessidade de malhar todos os dias, às vezes mais de uma vez ao dia, contudo podemos dizer que trata-se de um dado que não aparece de forma relevante nos demais relatos e por isso, não interferiu na análise realizada.

4 CONSIDERAÇÕES FINAIS

Este estudo teve como objetivo identificar as possíveis variáveis mantenedoras da dependência do exercício físico sob a perspectiva da análise do comportamento em 3 participantes classificados como dependentes por meio da *Exercise Dependence Scale – Revised*.

A entrevista semi-estruturada nos permitiu investigar o comportamento alvo por meio de dados históricos a respeito, circunstâncias na qual ocorre e deixa de ocorrer e suas consequências. Posteriormente, uma análise dos relatos verbais de cada um dos participantes possibilitou a identificação dos aspectos relevantes para a manutenção do comportamento de dependência do exercício físico, ou seja, as funções desse comportamento para cada um deles levando em consideração suas particularidades.

A análise dos dados proporcionou a constatação de funções que variam de um indivíduo para o outro por conta de diferentes histórias de reforçamento que implicam na relação atual. Entretanto, identificamos 7 funções em comum no comportamento dos 3 participantes: **fuga; esquiva; abstinência; autocontrole; reforçamento social; imitação** e valoração da questão estética, e nos permitiu propor que estas são as prováveis variáveis relevantes no controle do comportamento de dependência.

Os resultados foram ao encontro de indagações de autores mencionados anteriormente neste trabalho, como o relato de Antunes et. al (2006a) que constatou o fato de que o exercício físico vem sendo uma alternativa para a diminuição do estresse e ansiedade.

Informações obtidas relacionadas à influência das redes sociais confirmaram o fato da mídia influenciar de maneira ruim a concepção de padrões corporais expondo corpos modelados, como também estabelecer valores como expuseram Gonçalves (1990); Tahara, Schwartz e Silva (2003) e Lopes, Tonello & Santos (2009). Esse fato faz com que os participantes evitem o contato com as redes sociais com essa finalidade. No entanto, seus relatos justificaram a prática do exercício físico por fatores estéticos, conforme foi afirmado por Damasceno (2004).

A insatisfação com seus respectivos corpos acarretou, de acordo com os discursos dos participantes, em um comprometimento negativo relacionado ao comportamento alimentar, comportamento social e, autoestima (VIEIRA, 2016; PETROSKI, PELEGRINI & GLANER, 2012; GRIFFITHS, 2005).

Foram obtidas informações a respeito de variáveis físicas e psicológicas, compreendendo implicações do comportamento de dependência na vida dos participantes, por meio da EDS-R e da entrevista semi-estruturada, o que é necessário para identificar a dependência de acordo com Hausenblas, Downs & Nigg no estudo de Oliveira (2010). Pois o fato de um indivíduo frequentar a academia todos os dias não significa que ele seja dependente, e sim os prejuízos nos diversos âmbitos da sua vida (OLIVEIRA, 2010).

Os resultados apontaram para a prevalência da dependência do exercício físico em uma amostra pequena, com isso, torna-se necessário um aprofundamento no assunto justificado pela carência de estudos, não consenso em sua denominação e classificação. Esse aprofundamento possibilitará formas padronizadas de manejo/intervenção diante da constatação dessa dependência na sociedade.

É recomendável que, em um futuro trabalho sobre o tema, o questionário seja aplicado em uma instituição, mediante autorização desta, de forma presencial, a fim de facilitar o contato posterior com os participantes para continuação da pesquisa, como a entrevista semi-estruturada utilizada neste trabalho, ou qualquer intervenção.

Sugerimos também que, atente-se às hipóteses de manipulação de variáveis buscando intervenções futuras, a fim de alterar funções prejudiciais do comportamento de dependência e estabelecer o equilíbrio na relação com o exercício físico para os, até então, dependentes.

REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- ADAMS, J.; KIRKBY, R. *Exercise dependence: A review of its manifestation, theory and measurement*. **Research in Sports Medicine**, v. 8, p. 265-276, 1998.
- ALCHIERI, J. C. et al. *Exercise dependence: adaptação e evidências de validade e precisão*. **J Brasil Psiquiatr**, v. 64, n.4, p. 279-287, 2015. Acesso em: 25 de Outubro de 2018. Disponível em: <https://www.researchgate.net/publication/287158811_Exercise_Dependence_Scale_adaptacao_e_evidencias_de_validade_e_precisao>. Acesso em: 25 de Outubro de 2018.
- ALLEGRE, B.; SOUVILLE, M.; THERME, P.; GRIFFITHS, M. *Definitions and measures of exercise dependence*. **Department of Social Sciences**, v. 14, p. 631-646, 2006. Disponível em: <<https://www.tandfonline.com/doi/abs/10.1080/16066350600903302>>. Acesso em: 25 de Outubro de 2018.
- AMORIM, J. *A dependência ao exercício físico e o uso de suplementação nutricional*. 2017. 57 f. (Dissertação) Mestrado em Biocinética. Faculdade de Ciências do Desporto e Educação Física, Universidade de Coimbra, Coimbra, 2017. Disponível em: <<https://estudogeral.sib.uc.pt/bitstream/10316/47519/1/Joana%20Amorim%20-%20Disserta%C3%A7%C3%A3o.pdf>>. Acesso em: 25 de Outubro de 2018.
- ANDERY, M. A.; DEBERT, P.; MATOS, M. A. *Discriminação condicional: definições, procedimentos e dados recentes*. **Revista Brasileira de Análise do Comportamento**, v. 2, n. 1, p. 37-52, 2006. ISSN 2526-6551. Disponível em: <<https://periodicos.ufpa.br/index.php/rebac/article/view/801>>. Acesso em: 01 Maio 2019.
- ANDERY, M. A. et al. *Comportamento respondente condicional e incondicional*. In: ANDERY, M. A.; SÉRIO, T. M.; MICHELETTO, N. **Comportamento e causalidade**. São Paulo: Laboratório de psicologia experimental programa de estudos pós-graduados em psicologia experimental: Análise do Comportamento: PUC-SP, p. 49-61, 2009.
- ANDERY, M. A.; SÉRIO, T. M. *Reforçamento extrínseco e intrínseco*. In: ANDERY, M. A.; SÉRIO, T. M.; MICHELETTO, N. **Comportamento e causalidade**. São Paulo: Laboratório de psicologia experimental programa de estudos pós-graduados em psicologia experimental: Análise do Comportamento: PUC-SP, p. 10-14, 2009.
- ANDRIEU, B. **Le dictionnaire du corps en sciences humaines e sociales**. Paris: CNRS Editions, 2006.

ANTUNES, H. K. M. et al. *Exercício físico e função cognitiva: uma revisão*. **Revista Brasileira de Medicina do Esporte**, v. 12, n. 2, p. 108-114, 2006a. Disponível em: <<http://www.scielo.br/pdf/%0D/rbme/v12n2/v12n2a11.pdf>>. Acesso em: 19 de Junho de 2018.

ANTUNES, H. K. M. et al. *O estresse físico e a dependência de exercício físico*. **Revista Brasileira de Medicina do Esporte**, Niterói, v. 12, n. 5, p. 234-238, 2006b. Disponível em: <<http://dx.doi.org/10.1590/S1517-86922006000500002>>. Acesso em: 23 de Março de 2018.

ANTUNES, R. *Dependência do exercício físico, em atletas federados de diferentes grupos de modalidades*. 2005. 38 f. (Monografia de Licenciatura), Universidade Lusófona de Humanidades e Tecnologias, Lisboa, 2005.

BENVENUTI, M. F. **Uso de drogas, recaída e o papel do condicionamento respondente: possibilidades do trabalho do psicólogo em ambiente natural**. In: ZAMIGNANI, D.; KOVAC, R.; VERMES, J. S. (Org.). *A clínica de portas abertas: experiências e fundamentação do acompanhamento terapêutico e da prática clínica em ambiente extraconsultório*. 1 ed. São Paulo: Paradigma, p. 307-327, 2007.

BLOWERS, L. C et al. *The relationship between socialcultural pressure to be thin and body dissatisfaction in pre-adolescent girls*. **Eat behav**, Nova York, v.4, p.229-44, 2003.

BRITTO, I. A. G. S et al. *Sobre o comportamento de consumir e depender de substâncias*. **Vox Falfai: Revista de teologia da faculdade FAIFA**, Goiás, v. 4, n. 1, p. 1-14, 2012. ISSN: 2176-8986. Disponível em: <<http://professor.pucgoias.edu.br/SiteDocente/admin/arquivosUpload/1711/material/Sobre%20o%20comportamento%20de%20consumir%20e%20depende%20de%20substancias.pdf>>. Acesso em: 19 de Junho de 2018.

CASPERSEN, C. J.; POWELL, K. E.; CHRISTENSON, G. M. *Physical activity, exercise, and physical fitness: definitions and distinctions for health-related research*. **Public Health Report**, v. 100, p. 126-31, 1985. Disponível em: <<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC1424733/>>. Acesso em: 19 de Junho de 2018.

CATANIA, A. C. **Aprendizagem: comportamento, linguagem e cognição**. Porto Alegre: Artes Médicas, 1998.

CHIESA, M. **Behaviorismo Radical: a filosofia e a ciência**. Tradução C. E. Cameschi. Brasília: Editora Cealeiro, 2006.

DAMASCENO, V. O. *Insatisfação com a imagem corporal e variáveis antropométricas de praticantes de atividades em academia*. 2004. 198 f. Dissertação ou Tese (Mestrado ou Doutorado em Ciências da Motricidade Humana) - Universidade Castelo Branco, Rio de Janeiro, 2004. Disponível em: <<http://www.efdeportes.com/efd175/imagem-corporal-de-praticantes-em-academia.htm>>. Acesso em: 23 de Março de 2018.

DOMINGUES, M. R.; ARAUJO, C. L.; GIGANTE, D.P. *Conhecimento e percepção sobre exercício físico em uma população adulta urbana do sul do Brasil*. **Cad. Saúde Pública**, Rio de Janeiro, v. 20, p. 204-215, 2004. Disponível em: <https://www.scielo.org/scielo.php?pid=S0102-311X2004000100037&script=sci_arttext&tlng=#ModalArticles>. Acesso em: 19 de Junho de 2018.

DUARTE, P. J. P. *Dependência ao exercício em indivíduos frequentadores de ginásios*. 2009. 75 f. Monografia (Licenciatura em Educação física) - Faculdade de Ciências do Desporto e Educação física, Universidade de Coimbra, Coimbra, 2009. Disponível em: <<https://estudogeral.sib.uc.pt/handle/10316/12020?mode=simple>>. Acesso em: 25 de Outubro de 2018.

EGOROV, A. Y.; SZABO, A. *The exercise paradox: An interactional model for a clearer conceptualization of exercise addiction*. **Journal of Behavioral Addictions**, v. 2, n. 4, p. 199-208, 2013. Disponível em: <<http://doi.org/10.1556/JBA.2.2013.4.2>>. Acesso em: 20 de Junho de 2018.

FREIMUTH, M.; MONIZ, S; KIM, S. *Clarifying exercise addiction: Differential diagnosis, co-occurring disorders, and phases of addiction*. **International Journal of Environmental Research and Public Health**, v. 8, n. 10, p. 4069–4081, 2011. Disponível em: <<http://doi.org/10.3390/ijerph8104069>>. Acesso em 20 de Junho de 2018.

GONÇALVES, C. *Espírito Desportivo: Questão de ética, questão de educação*. In: BENTO, J.; MARQUES, A. (Eds.). **Desporto, Ética e Sociedade**. Porto: Faculdade de Desporto da Universidade de Porto: Actas, p. 87-105, 1990.

GRIFFITHS, M. A “components” model of addiction within a biopsychosocial framework. **Journal of Substance Use**, v. 10, n. 4, p. 191-197, 2005. Disponível em: <<http://doi.org/10.1080/14659890500114359>>. Acesso em: 20 de Junho de 2018.

GRIFFITHS, M. *Exercise addiction: a case study*. **Eur Addiction Res**, v.5, p.161-168, 1997. Disponível em: <<https://www.tandfonline.com/doi/abs/10.3109/16066359709005257>>. Acesso em: 19 de Junho de 2018.

HAUSENBLAS, H. A.; DOWNS, D. S. *Relationship Among Sex, imagery, and Exercise Dependence Symptoms*. **Psychology Addict Behaviors**, v. 16, n. 2, p. 169-172, 2002. Disponível em: <https://www.researchgate.net/publication/11296380_Relationship_Among_Sex_imagery_and_Exercise_Dependence_Symptoms?el=1_x_8&enrichId=rgreq-e8d469ac-9d9c-48c4-a4e3-45eb4c1051c3&enrichSource=Y292ZXJQYWdlOzIzMzgwOTQzNTtBUzo5OTg0NDMxNjIwNTA2N0AxNDAwODE2MTQ4Mzc0>. Acesso em: 23 de Março de 2018.

HUBERT, A.; LABARRE, M. *La dictature de la minceur*. **Cahier de Nutrition et Diététique**. Elsevier Masson, v.40, n. 6, p. 300-306, 2005.

LOPES, D. F.; TONELLO, M. G. M.; SANTOS, R. R. F. *Educação Física, cultura corporal de movimento e mídia*. **Efdeportes**, Buenos Aires, v. 14, n 132, p. 1, 2009. Disponível em: <<https://www.efdeportes.com/efd132/educacao-fisica-cultura-corporal-de-movimento-e-midia.htm>>. Acesso em: 12 de Março de 2019.

MARINHO, A.; GUGLIELMO, L. G. A. *Atividade física na academia: objetivos dos alunos e suas implicações*. In: CONGRESSO BRASILEIRO DE CIÊNCIAS DO ESPORTE. **Anais**, Goiânia: Potência, n. 1, v. 10, 1997. Disponível em: <<http://revista.cbce.org.br/index.php/RBCE/issue/view/146>>. Acesso em: 19 de Junho de 2018.

MATSUDO, S.; MATSUDO, V.; BARROS NETO, T. *Efeitos benéficos da atividade física na aptidão física e saúde mental durante o processo de envelhecimento*. **Revista Brasileira de Atividade Física & Saúde**, Londrina, v. 5, n. 2, p. 60-76, 2000. Disponível em: <<http://rbafs.org.br/RBAFS/article/view/1004>>. Acesso em: 19 de Junho de 2018.

MELLO, M. T. et al. *O exercício físico e os aspectos psicobiológicos*. **Rev. Bras. Med. Esporte**, v. 11, n. 3, p. 203-207, 2005. Disponível em: <<http://dx.doi.org/10.1590/S1517-86922005000300010>>. Acesso em: 23 de Março de 2018.

MIGUEL, C. F. *O conceito de operação estabelecadora na análise do comportamento*. **Psicologia: Teoria e Pesquisa**, Brasília, v. 16, n. 3, p. 259-267, 2000. ISSN 0102-3772. Disponível em: <http://www.scielo.br/scielo.php?pid=S0102-37722000000300009&script=sci_abstract&tlng=pt>. Acesso em: 02 de Maio de 2019.

MIJARES, G. M.; SILVA, M. T. A. *Dependência de drogas*. **Psicol. USP**, São Paulo, v. 17, n. 4, p. 213-240, 2006. Disponível em:

<http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0103-65642006000400012&lng=en&nrm=iso>. Acesso em: 26 de Abril de 2019.

NUNES, R. T. et al. *Dependência do Exercício Físico e Insatisfação com a Imagem Corporal*. **HU Rev.**, Juiz de Fora, v. 33, n. 4, p. 113-118, Dez. 2007. Disponível em: <<https://hurevista.ufjf.emnuvens.com.br/hurevista/article/view/63>>. Acesso em: 23 de Março de 2018.

OLIVEIRA, I. C. V. *Adaptação e Validação da Escala de Dependência de Exercício Físico em versão tradicional e informatizada*. 2010. 128 f. (Dissertação) Pós-graduação em Psicologia, Universidade Federal do Rio Grande do Norte, Natal, 2010. Disponível em: <https://repositorio.ufrn.br/jspui/bitstream/123456789/17465/1/IsabelCVO_DISSERT.pdf>. Acesso em 25 de Outubro de 2010.

PATE, R. R.; PRATT, M.; BLAIR, S. N. *Physical activity and public health: a recommendation from the Centers for Disease Control and Prevention and the American College of Sports Medicine*. **JAMA**, v. 273, p.402-407, 1995. Disponível em: <<https://jamanetwork.com/journals/jama/article-abstract/386766>>. Acesso em: 19 de Junho de 2018.

PETROSKI, E. L.; PELEGRINI, A.; GLANER, M. F.. *Motivos e prevalência de insatisfação com a imagem corporal em adolescentes*. **Ciênc. Saúde Coletiva**, Rio de Janeiro, v. 17, n. 4, p. 1071-1077, 2012. Disponível em: <http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1413-81232012000400028&lng=pt&nrm=iso>. Acesso em: 23 de Março de 2018.

ROSA, D. A.; MELLO, M. Túlio de; SOUZA-FORMIGONI, M. L. O. *Dependência da prática de exercícios físicos: estudo com maratonistas brasileiros*. **Rev. Bras. Med. Esporte**, Niterói, v. 9, n. 1, p. 9-14, 2003. Disponível em: <http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1517-86922003000100003&lng=en&nrm=iso>. Acesso em: 23 de Março de 2018.

ROSA, D. A. *Respostas endócrinas e emocionais após um teste de esforço máximo em sedentários e praticantes de exercício físico com alta e baixa dependência de exercício*. 2001. 109 f. Dissertação (Mestrado em Psicobiologia) - Departamento de Psicobiologia, Universidade Federal de São Paulo, São Paulo, 2001. Disponível em: <<http://repositorio.unifesp.br/handle/11600/17334>>. Acesso em: 23 de Março de 2018.

SABA, F. **Aderência**: a prática do exercício físico em academias. São Paulo: Manole, 2001. Disponível em:

<https://www.researchgate.net/publication/270178452_Aderencia_a_pratica_de_exercicios_fisicos_em_academias_de_ginastica>. Acesso em: 19 de Junho de 2018.

SIDMAN, M. **Coerção e suas implicações**. Campinas: Livro Pleno, 2009.

SIEGEL, S. *Pavlovian conditioning and heroin overdose: Reports by overdose victims*. **Bulletin of the Psychonomic Society**, v. 22, n. 5, p. 428-430, 1984.

SKINNER, B. F. **Ciência e Comportamento Humano**. Tradução J. C. Todorov; R. Azzi. Brasília: UnB/FUNBEC, 1970.

SOLER, P. T. et al. *Vigorexia e níveis de dependência de exercício em frequentadores de academias e fisiculturistas*. **Rev. Bras. Med. Esporte**, São Paulo, v. 19, n. 5, p. 343-348, 2013. Disponível em: <http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1517-86922013000500009&lng=pt&nrm=iso>. Acesso em: 23 de Março de 2018.

STRAUB, R. O. **Psicologia da saúde**. Porto Alegre: Artmed, 2005.

TAHARA, A. K.; SCHWARTZ, G. M.; SILVA, K. A. *Aderência e manutenção da prática de exercícios em academias*. **R. bras. Ci e Mov.**, Brasília, v. 11, n. 4, p. 7-12, 2003. Disponível em: <<https://portalrevistas.ucb.br/index.php/RBCM/article/viewFile/519/543>>. Acesso em: 19 de Junho de 2018.

TEIXEIRA JÚNIOR.; R. R; SOUZA, M. A. O. *Vocabulário de Análise do Comportamento: um manual de consulta para termos usados na área*. Santo André: ESETEC, 2006. Disponível em: <<http://www.fafich.ufmg.br/~vocabularioac/vocabularioac.pdf>>. Acesso em: 02 de Maio de 2019.

U. S. DEPARTMENT OF HEALTH AND HUMAN SERVICES. **Physical Activity and Health: A Report of the Surgeon General**. Atlanta, Georgia: U.S. Department of Health and Human Services, Centers for Disease Control and Prevention, National Center for Chronic Disease Prevention and Health Promotion, p. 276-522, 1996. Disponível em: <<https://profiles.nlm.nih.gov/ps/access/NNBBHB.pdf>>. Acesso em: 19 de Junho de 2018.

VEALE, D. M. W. *Exercise Dependence*. **British Journal of Addiction**, v. 82, 735-740, 1987. Disponível em: <<https://onlinelibrary.wiley.com/doi/abs/10.1111/j.1360-0443.1987.tb01539.x>>. Acesso em: 25 de Outubro de 2018.

VERNEQUE, L., MOREIRA, M. B., e HANNA, E. S. (2012). *Motivação*. In: HÜBNER, M. M. C. & MOREIRA, M. B. (Orgs). **Temas clássicos da psicologia sob a ótica da Análise do Comportamento**. Rio de Janeiro: Guanabara Koogan, 2012.

VIEIRA, B. *Dependência do exercício físico entre utentes de ginásios*. 2016. 91f. Dissertação (Mestrado em Biocinética) - Faculdade de Ciências do Desporto e Educação Física da Universidade de Coimbra, Coimbra, 2016. Disponível em: <<https://estudogeral.sib.uc.pt/handle/10316/43180>>. Acesso em: 30 de abril de 2018.

APÊNDICE 1 - ENTREVISTA SEMI-ESTRUTURADA

- 1- Você consegue se lembrar em qual momento da sua vida a relação com o exercício físico se iniciou?
- 2- Alguém da sua família ou amigos próximos possuem comportamento semelhante, ou você identifica se eles possuem alguma questão com o corpo/aparência física?
- 3- Como era sua relação com o exercício físico no passado? E como é agora? Algo mudou?
- 4- Você consegue identificar quais eventos antecederam seu comportamento de malhar? (Ambiente/sentimentos)
- 5- Quais são suas sensações ou sentimentos durante a prática do exercício?
- 6- Quais são suas sensações ou sentimentos após a prática do exercício?
- 7- Como se sente quando você não consegue praticar exercício quando/como tinha planejado?
- 8- Como sua família e amigos lidam com sua prática de exercícios físicos?
- 9- Quanto tempo, em média, você passa se exercitando por dia/semana? É um tempo ideal, menor ou maior ao que você planeja/deseja? [se for menor:] Você sente a necessidade de fazer sempre mais?
- 10- Em relação à televisão ou internet, você acessa conteúdos relacionados à atividade física? Em quais canais/programas/redes sociais? Por quanto tempo, em média?
- 11- Você deixa/já deixou de fazer algo importante para praticar exercício e foi prejudicado por isso? E como é/foi isso para você?
- 12- Na sua opinião, qual o papel/função do exercício físico atualmente na sua vida?

APÊNDICE 2 – RESPOSTAS DA ENTREVISTA SEMI-ESTRUTURADA

1- Você consegue se lembrar em qual momento da sua vida a relação com o exercício físico se iniciou?

Participante 1 (L)

Atividade física de uma maneira geral desde quando eu era bem pequeno, eu desde quando era criança eu fazia natação e karatê, então estou bem habituado desde a infância. Agora academia, especificamente, eu comecei com mais ou menos 16 anos, estava no segundo ano do ensino médio.

Comecei porque eu era bem magro, então eu quis ganhar um pouco mais de massa muscular, crescer um pouquinho. Eu já queria fazer academia mas ouvia alguns médicos falando que não convinha porque se eu fizesse antes dos 16 anos eu poderia ter problema de crescimento e eventualmente problemas de ossos, não sei exatamente que problemas mas podia não ser saudável.

Participante 2 – (A)

Com 17 anos. Minha mãe sempre fez academia e antes eu ia com ela só para acompanhar, para ficar olhando e porque também não tinha com quem eu ficar. Então eu meio que eu conhecia a academia desde os 15 anos, o *personal* acabava falando comigo... E eu sempre tive problema para achar roupa para mim porque eu sou muito pequena e miudinha e aí quando eu comecei a ver esse mundo da academia junto com a minha mãe eu comecei a ver que era uma forma, um lugar para eu investir para melhorar um pouco meu corpo e começar a ter mais facilidade para achar roupas.

Então, quando eu comecei a academia não era porque de fato eu queria fazer, e sim porque eu tinha vontade de mudar meu corpo. Era era muito tipo desligada em relação ao corpo então eu não me preocupava, só que eu sabia que queria ter roupas e as roupas que eu queria ter eu precisava ter um pouco mais de corpo para conseguir tê-las. Foi aí que eu comecei a fazer. Comecei com 17, com o *personal* particular.

Participante 3 – (F)

Foi primeiro quando eu me sentia muito mal pelas minhas condições físicas. A primeira vez foi quando... eu não praticava, não tinha o hábito de praticar atividade física e eu era obeso, e eu vi que eu não me destacava por causa de aparência e

começou a afetar muito meu psicológico por conta disso. A maior questão foi a aparência, quando eu tinha 15/16 anos. E eu comecei a cuidar da saúde, só que até então não tinha ser tornado uma coisa viciante, era mais para a questão de aparência. Aí quando veio a rotina do trabalho, a rotina dos estudos eu acabei engordando de novo e aí o exercício entrou como método de terapia para eu me livrar dos problemas do dia-a-dia. Para eu descarregar em alguma coisa, um refúgio. Agora vai fazer 2 anos que eu voltei para a academia.

2- Alguém da sua família ou amigos próximos possuem comportamento semelhante, ou você identifica se eles possuem alguma questão com o corpo/aparência física?

Participante 1 – (L)

Minha família sempre foi bem ativa em atividades físicas, não necessariamente academia. O karatê todo mundo da minha família fez, a maioria chegou na faixa preta. Os meus pais fazem muito pouco hoje mas mais porque eles são mais velhos. As minhas 3 irmãs, todas elas fazem alguma coisa, ou academia ou crossfit, hoje. Elas já passaram por outras atividades como basquete, vôlei, handball, mas o foco delas hoje é esse. Duas delas fazem academia pela questão de saúde, nunca chegaram a me falar exatamente o objetivo com a academia mas eu acho que é manter condicionamento físico. Uma das minhas irmãs sempre fala de ficar trincada, a segunda mais velha.

Participante 2 – (A)

Na verdade, eu comecei por acompanhar minha mãe, ela fazia mas hoje não faz mais. Ela fazia por saúde e estética, pelos dois, mas acho que era mais estética. Meu namorado faz bastante academia, então muitas das vezes, a maioria das vezes eu treino junto com ele.

Eu tenho meus amigos, amigas, mas a maioria das minhas amigas que começaram academia foi por incentivo meu. Eu que acabei incentivando elas a irem, porque até então nenhuma delas fazia academia. E até hoje, a maioria das minhas amigas mais próximas são um pouco sedentárias, eu tenho uma ou outra que começaram por incentivo meu.

Participante 3 – (F)

Minha namorada tem uma questão com o corpo, ela se sente muito mal, mas a relação dela não é por uma questão de terapia, de um refúgio, e sim pela aparência. Ela não está satisfeita com o que ela vê no espelho. No meu caso, hoje isso é um pouco irrelevante, o que mais me importa mesmo é a questão do desgaste mental, eu preciso ter esse refúgio para descarregar todas as minhas energias para não deixar a ansiedade tomar conta de mim. Se eu tiver um problema, vou ficar ansioso e se eu não for para a academia eu vou descontar na outra coisa que eu mais gosto que é comer. Já meus pais são desencanados.

3- Como era sua relação com o exercício físico no passado? E como é agora? Algo mudou?**Participante 1 – (L)**

A disciplina. Quando eu estava começando eu ia muito pouco, uma vez por semana, mas também porque os exercícios era concentrados todos em um dia. Algumas semanas eu não ia por causa da escola, vestibular... Hoje eu tenho uma disciplina muito maior, meus exercícios são distribuídos em 3 vezes por semana e eu vou sempre 3 vezes por semana. Eu só deixo de ir quando estou doente, machucado ou alguma coisa assim, mas no geral sempre mantenho essa regra.

De lá para cá tiveram alguns momentos que eu parei com a academia ou treinei menos por conta de faculdade, de estágio, por falta de tempo. E quando eu parei totalmente eu senti falta, principalmente por questão de controle de estresse. Teve um período específico de 6 meses em que eu fiquei sem treinar porque estava na faculdade, estava estagiando, era monitor, estava fazendo trabalho voluntário, fazendo uma penca de coisas e não fez bem para mim no sentido de estresse, de saúde mental mesmo. E depois que voltei, eu me acalmei um pouco. Também teve um período, ano passado, que estudei muito para fazer concurso público e enquanto estava estudando, mais ou menos um mês e meio, estava mantendo também a disciplina de ir para a academia, mas nas 2 últimas semanas antes da prova eu parei de ir para focar mais no estudo. E mesma coisa, durante essas 2 semanas eu senti um estresse maior e sentia falta da academia mais pela saúde mental. Aí depois que eu voltei, me acalmei. Então eu uso a academia para crescer, manter a saúde e para controlar a mente também.

Participante 2 – (A)

Era uma merda porque eu odiava, dores e tudo mais, eu odiava ir para a academia e eu comecei a ir com o *personal* exatamente por isso. Porque aí eu era obrigada a ir, e acabei gostando da academia porque eu criei uma relação muito boa de amizade com a minha *personal*, então acabei gostando muito, peguei gosto e ficava ansiosa para chegar o horário de ir porque eu sabia que ia encontra-la e isso acabou sendo um grande incentivo.

Com o tempo eu fui aprendendo a treinar sozinha, peguei o treino e fui gostando porque fui vendo resultado também, e nisso eu fui gostando cada vez mais, aí eu parei de treinar com ela até porque estava muito caro e aí eu comecei a treinar sozinha, fui pegando gosto e meio que virou uma rotina na minha vida.

Então, eu acho que o que mudou é que antes era uma coisa meio que obrigação, eu tinha que ir e, depois virou rotina, uma atividade que eu fazia no dia-a-dia mas não era uma coisa que eu era obrigada a ir, era uma coisa que eu fazia tipo pra faculdade, por mais que fosse um pouco de obrigação, era muito mais por prazer.

Eu ia na academia com bastante frequência mas no último ano da faculdade eu comecei a ir um pouco menos por conta do TCC, comecei a ir muito menos e agora, recentemente eu descobri que na academia eu lesionei meu joelho, então eu acabei tendo que dar uma diminuída na frequência. Agora eu também fiz a cirurgia, então estou um tempo afastada, mas acho que a diferença principal que eu vejo é essa, no começo eu me forçava muito e hoje é uma coisa natural.

Participante 3 – (F)

No começo eu fazia por fazer, eu nem sabia às vezes o que eu estava fazendo. Hoje eu acho que tenho a atividade física, o exercício físico como fortalecimento de algum membro que preciso para ter um desempenho melhor na corrida, que é um esporte que eu gosto. Hoje eu sei o que estou fazendo, então quando vou treinar uma parte do meu músculo, do meu corpo, eu mentalizo aquela parte para enfatizar exatamente aquele local, hoje eu tenho mais experiência agregada, estudei mais para isso também. Eu nunca fiz consultoria com médico, fui através de experiências e conhecimento que eu fui adquirindo pela internet, via amigos, eu mesmo fui me descobrindo, onde tem os limites do meu corpo, como isso funciona, o que se adapta e não de adapta.

No começo era para mudar meu corpo, agora é para manter e como um refúgio, para gastar a energia excessiva que eu tenho durante o dia.

4- Você consegue identificar quais eventos antecedem seu comportamento de malhar? (Ambiente/sentimentos)

Participante 1 – (L)

Quando eu passo um período de tempo sem malhar. Por exemplo, há uns 6 anos mais ou menos eu fiquei com Dengue, fiquei internado e depois que a Dengue melhora, você tem um período de recuperação que você tem que ficar mais quieto e eu fiquei uns 5 dias quieto e depois já queria voltar para a academia. Meus pais médicos quiseram me controlar e falaram que era melhor não, para esperar, mas eu já estava louco de vontade, eles falaram isso mais porque eles são médicos mesmo.

Também em alguns momentos em que eu... ou por machucado ou sei lá o que, em vez de treinar 3 vezes por semana, eu treino 2, então tem alguns exercícios eu não faço. Ou mesmo na semana que eu deixo de treinar, eu percebo que murcha um pouquinho e aí eu já fico louco para na semana que vem, voltar. Então, um período em que eu fico sem treinar, me incentiva a treinar depois, me dá um gás maior.

De um modo geral, quando eu estou estressado eu uso outras formas para acalmar a minha cabeça, por exemplo sair um pouco ou assistir um filme. Eu não costumo usar muito a academia como uma forma de... estou muito mal, ou estou muito triste, ou muito bravo, muito estressado, vou lá soltar a válvula. Uso, mas não é o meu método favorito, não é o principal.

Participante 2 – (A)

Na verdade, dá vontade de malhar por exemplo, se eu tenho um evento eu fico com muita necessidade de treinar no dia do evento ou antes do evento, na semana desse evento. Por exemplo, se tenho uma viagem no final de semana, aí eu tenho que passar a semana treinando, é minha meta isso, treinar a semana inteira. Se eu tenho uma festa eu tenho que treinar a semana inteira. Mas é porque eu acho que vou ficar mais bonita se eu ficar treinando a semana inteira pro dia do evento.

Mas tem uma coisa que assim, a academia pra mim é tipo uma válvula de escape, se eu estou muito nervosa com alguma coisa, muito irritada, se aconteceu alguma coisa que me deixou muito chateada, muito brava, eu vou para a academia e

me sinto muito melhor, parece que esqueço de tudo o que aconteceu. Então se eu tenho uma discussão com alguém, se eu estou muito preocupada por algum motivo, eu vou na academia e me sinto muito melhor assim.

Participante 3 – (F)

Não sei, eu preciso treinar todos os dias, se eu não treino um dia ou faço alguma coisa é meio que irritante, eu fico meio incomodado no dia.

Às vezes acontece uma discussão ou o dia foi estressante, eu preciso treinar. Mas hoje em dia meus treinos são no comecinho do dia porque eu percebi que se eu faço isso antes do dia, meu dia flui melhor porque estou mais tranquilo, mais calmo, mais cansado para pensar nas coisas que tenho para fazer no dia-a-dia. Eu não fico explodindo por coisa besta. Porque se deixo para muito tarde, eu vou dormir tarde, vou dormir cansado e acordo já no dia seguinte todo destruído.

Então, quando eu estou estressado, por exemplo, se sei que alguns dias eu saí fora da dieta, do meu controle de alimentação, já me dá mais vontade ainda de treinar, ou um dia que eu tenho muito livre, porque meus melhores treinos são no final de semana, que é quando eu tenho mais tempo para treinar. Eu acabo ficando quase 3 horas na academia porque eu tenho mais tempo.

5- Quais são suas sensações ou sentimentos durante a prática do exercício?

Participante 1 – (L)

Paz. Tranquilidade. É um momento que eu tenho para mim mesmo, não só pelo exercício, também pelo exercício em si, mas é um momento comigo mesmo para pensar sobre a minha vida. Estou lá com os halteres e estou refletindo, ou às vezes estou conversando com um amigo meu de lá, é um momento de tranquilidade em que eu me desligo do mundo e só fico ali.

Participante 2 – (A)

Eu nunca treinei em academia fora, eu sempre treinei na academia do meu condomínio porque lá tem toda uma assessoria, é uma academia bem grande. Por eu sempre treinar lá, eu sempre estive em um ambiente que seria tipo o quintal da minha casa, então meus amigos do condomínio, eu conheço quase todo mundo do condomínio, então quando eu estou na academia fica um clima muito agradável para

mim. Enquanto estou treinando, eu paro e converso com alguém, faço uma brincadeira, aí eu volto para o exercício, então eu me sinto bem estando lá porque eu estou sempre com alguém ali, acaba sendo um momento prazeroso.

E porque eu sinto que parece que se eu estou treinando é porque o meu corpo vai estar cada vez melhor. Então parece que se eu acabei de treinar, eu me olho no espelho e sinto que estou muito mais bonita, muito mais atraente, que estou com o corpo... parece que cresceu minha perna, que cresceu minha bunda, parece que eu já estou toda definidona. Então eu me sinto muito feliz assim, quando estou na academia, e até no depois da academia, parece que eu falo: nossa, que alívio.

Participante 3 – (F)

Não tem como explicar não, mas é tipo, bota o teu fone de ouvido lá... é Endorfina né, Adrenalina pura, você fica eufórico, começa a ter mais atenção, fica muito ligado. Eu principalmente fico ligado, e ainda mais porque eu tomo muita cafeína durante o dia, você fica louco, quer subir parede, mas depois também fica que nem um cãozinho manso.

6- Quais são suas sensações ou sentimentos após a prática do exercício?

Participante 1 – (L)

Dever cumprido. Eu acho que é mais questão de missão cumprida mesmo, não só depois que eu acabo de treinar mas depois com o pós treino, acabei o dia então agora eu posso ir para casa descansar. Missão cumprida mesmo, consciência tranquila, digamos assim. Uma sensação de satisfação.

Participante 2 – (A)

Eu treino à noite porque trabalho durante o dia, então chego a noite e o horário que consigo treinar é 21h, não é um horário muito recomendado, mas... Aí eu chego da academia, como alguma coisa, tomo banho, assisto alguma coisa, enfim, já vou dormir, já vou deitar, fico ali até pegar no sono, é isso que eu faço. Agora o que eu sinto, eu fico sentindo... eu tenho mais de ficar assim, eu termino o treino e fico me olhando no espelho, olho minha barriga, minha bunda, minha coxa, meu braço, olho toda a parte que eu treinei e aí eu falo: nossa, eu acho que está bom e me sinto muito satisfeita com o meu corpo depois que treinei.

Participante 3 – (F)

Quando você começa a preparar seu pré-treino você já começa a ficar ligado, começa a ficar focado no negócio. Depois, você fica suave, fica tranquilo. Às vezes, tem dias que parece que passou um trator em cima de mim, porque você eleva muito a sua Adrenalina, porque eu vou treinar e não treino para fazer tabela, treino para cansar muito. Eu tenho que atingir uma meta, se eu atingir a meta daquela vez que eu sei onde meu corpo vai cansar, aí eu fico beleza, falo: treinei legal. Enquanto eu não atinjo aquilo o meu dia não... mesmo se eu treinei no primeiro horário e não consegui ficar cansado, eu vou treinar de novo em outra hora, em algum outro momento do dia. Mas depois do treino bem concluído a sensação é de: estou tranquilo agora, estou cansado, estou de boa, eu gastei metade da minha energia que eu precisava.

7- Como se sente quando você não consegue praticar exercício quando/como tinha planejado?**Participante 1 – (L)**

Não é uma sensação boa, é uma sensação de fiz uma coisa errada ou não fiz o quanto que eu gostaria de fazer, então na próxima semana eu vou fazer um pouco melhor, ou vou persistir para melhorar isso, para não fazer de novo. Me sinto insatisfeito, desapontado, alguma coisa assim.

Participante 2 – (A)

Eu fico me culpando. Me culpo bastante porque eu acho que chegou em um ponto que eu estava treinando que eu consegui mudar muito o meu corpo, então eu estava conseguindo usar as roupas que eu queria, a numeração estava suficiente para mim, eu estava bem satisfeita com o meu corpo.

Porque eu não era encanada com essa questão de corpo mas acho que depois que entrei na academia eu comecei a encanar, acho que eu fui vendo que estava melhorando e queria aumentar cada vez mais, melhorar cada vez mais. E aí eu cheguei em um ponto que eu falei: está ok aqui para mim, só que aí depois disso entraram outras questões e aí eu acabei diminuindo a frequência, então perdi um pouco de massa, perdi um pouco daquele resultado que eu estava super feliz. E quando eu me dei conta que eu tinha perdido aquele resultado, fico me cobrando muito

para recuperar ele, para voltar àquele resultado que eu adorava, então toda hora eu fico: nossa eu estou muito magra, eu preciso treinar.

Por exemplo, não deu para treinar por algum motivo, às vezes é porque eu cheguei muito cansada do trabalho aí não deu, porque tenho algum outro compromisso, não é uma coisa que eu vou ficar super mal, não vou ficar mal mas eu fico: nossa mas eu estou super magra, deveria ir treinar. E aí eu fico até falando para o meu namorado, como ele treina comigo: ah, mas amanhã a gente vai treinar sem falta né, você tem certeza que amanhã a gente vai treinar? Aí ele: sim, amanhã a gente vai treinar. Aí eu falo: nossa porque eu estou super magra. E eu fico me culpando por isso. Eu me culpo por não ir e me cobro, tipo, eu não deveria ter ido então amanhã eu tenho que ir e tenho que treinar o dobro para poder compensar o dia de hoje que eu não treinei. Mas no final das contas eu acabo não treinando o dobro, eu faço o mesmo.

Participante 3 – (F)

Irritado. Me incomoda bastante durante o dia. Fico irritado mesmo, parece que tudo vai ficar agitado, eu acho que conta muito nessa parte de gastar muita energia. Mas pelo menos quando tem um dia muito atípico eu faço essa questão, dou pelo menos uma treinadinha, cumpro um pouquinho a rotina, geralmente não cumpro tudo como se fosse um dia normal.

Quando eu não vou, dou uma regrada na alimentação, dou uma segurada, aí talvez seja isso também o fato de eu ficar irritado, porque aí não vou conseguir comer a quantidade que eu estou habituado a comer, vou ter que comer menos. Aí no outro dia, eu treino normal porque se eu exceder, vamos supor, recompensar o treino que eu não fui ontem, vou morrer. Porque todo treino que eu faço é quase morrendo já, então vou parar no hospital se fizer isso.

8- Como sua família e amigos lidam com sua prática de exercícios físicos?

Participante 1 – (L)

Eles respeitam, inclusive, de certa forma, incentivam um pouquinho porque a atividade física é importante para a saúde. Minha namorada até sente um pouquinho porque eu tenho uma disciplina muito grande nesse sentido e ela super respeita, super

fica tranquila em relação à isso, meus pais também, minha família também. Lidam super bem.

Participante 2 – (A)

O meu namorado era jogador de futebol então ele já tem uma rotina bem regrada de treino, alimentação, então eu acho que às vezes ele acaba até cobrando um pouco de mim. Porque por exemplo, eu sou muito de treino mas na hora da alimentação eu sou uma porcaria para comer, como tudo errado e ele já fica no meu pé em relação à isso, então ele está sempre me cobrando. Na academia, agora ele acaba sendo um pouco preguiçoso também, e aí eu cobro ele ou então ele me cobra, mas acho que eu e meu namorado andamos lado a lado na academia, a gente se entende muito bem. Ele gosta tanto quanto eu, então quando ele está meio assim, eu estou super afim e levo ele, quando eu não estou tanto ele me leva. Então a gente fica se incentivando bastante.

Meu pai, minha família no geral não curte academia. Minha mãe que ia bastante mas faz muito tempo que ela parou de ir e aí ninguém gosta de academia. Eu tenho algumas primas que falam bastante do meu corpo, porque assim, quem me conheceu antes de eu fazer academia e depois viu o meu resultado, percebeu a diferença. Quem me vê hoje, me acha super miudinha mas quem me conheceu antes, sabe que eu mudei muito. Então minhas primas me pedem bastante ajuda de treino, aí eu passo. Porque assim, depois que eu comecei a fazer academia sozinha, eu pesquiso muito sobre treino e eu peguei gosto por isso, eu até falei, acho que ao invés de Psicologia, deveria ter feito Educação física, eu nunca tive vontade mas ultimamente estou tendo.

Tenho um amigo que é *personal* e ele criou um aplicativo de *personal*, então é como se fosse um *personal* virtual, eu acho que eu tenho uns 3/4 amigos que fizeram Educação física e isso acaba me incentivando bastante, me ensinaram muito de treino também, por ter essa formação. Tenho 2 amigos que são fisiculturistas, então acho que nesse meio assim, eu acabo entendendo bastante porque com a maioria dos meus amigos eu conversava sempre de academia. E aí não só minhas primas, mas também minhas amigas pediam muito para passar treino, só que eu e elas fazem no dia que eu passei e depois esquecem, elas falam: ai, não dá, estou morrendo... Aí ninguém treina mais, ninguém faz mais nada.

Na minha família tem muito caso de obesidade, tem muito gordinho, e se você falar para eles de academia parece que está dando um tiro neles, eles detestam,

minha família não gosta mesmo de academia. Minha irmã se falar de academia, ela abomina, odeia, e eu já adoro. Eles me zoam às vezes, eles falam... Eu tenho uma prima só que fala: cuidado para você não ficar parecendo homem de tanto que você treina.

Mas minha família mais me elogia, elogia bastante meu corpo, tem uma admiração mas são bem sedentários, eu acho que eu não puxei isso deles. Porque além disso eu gosto de fazer muay thai, mas agora por causa do meu joelho tive que parar, mas gosto bastante. Única coisa que tem na minha família, uma prima minha fazia, agora ela parou um pouco, ballet, ela é muito fanática por dança, mas de resto, minha família não entra muito nisso não.

Participante 3 – (F)

Meus pais são de boa, nunca reclamaram, sempre acharam plausível minha determinação com isso. Minha namorada fala que eu sou louco porque fico mais de 1 hora na academia, e que não é possível uma pessoa ficar mais de 1 hora. Só ela que questiona um pouco isso, mas meus pais não, meus pais e meus amigos também, são de boa.

9- Quanto tempo, em média, você passa se exercitando por dia/semana? É um tempo ideal, menor ou maior ao que você planeja/deseja? [se for menor:] Você sente a necessidade de fazer sempre mais?

Participante 1 – (L)

Por semana, eu vou 3 dias por semana na academia, às vezes vou também um quarto dia mas mais para treinar box que estou fazendo hoje, antes eu treinava jiu-jitsu, mas enfim, um aeróbico. E no treino de musculação em si, 50 minutos a 1 hora, às vezes 1 hora e 10 minutos, mas tudo em cerca de 1 hora. Acho que é exatamente o tempo certo, mais que isso começa a ser muito e pode acabar prejudicando em vez de ajudar, e menos que isso até vai mas só se você distribuir em muitos dias, tipo em vez de 3, ir 5 vezes por semana. Acho que 1 hora é o tempo ideal, o ponto certo.

Participante 2 – (A)

Por semana eu não sei te dizer exatamente porque tem semana que eu vou 3 vezes, tem semana que eu vou 1 vez, tem semana que vou 2 vezes, isso eu estou falando de agora. Depois que eu voltar da recuperação da cirurgia pretendo seguir certinho. Quando eu seguia certo, fazia umas 3 ou 4 vezes por semana. Eu tentava treinar, ia mais pelos horários da faculdade, os horários que davam eu conseguia treinar, se as vezes eu fosse sair e não dava, aí ficava 3 vezes.

Meu treino é muito demorado, quer dizer, depende, se eu estou sozinha é 1 hora, agora como geralmente estou com o meu namorado ou com alguém na academia leva umas 2 horas porque eu paro no exercício um pouco, aí volto, é péssimo isso.

O tempo recomendado para treinar é 50 minutos mais ou menos, máximo 50 minutos/1 hora de treino, mas eu não sei, não acredito muito nessa questão de tempo, vou mais pela produtividade do treino. Tem vezes que eu passo 2 horas na academia e sinto que o meu treino não foi produtivo porque mais conversei do que outra coisa. Às vezes fico 1 hora na academia mas eu faço todos os exercícios certinhos, seguidos, focada, e valeu muito o meu treino, no tempo certo. Às vezes eu passo 1 hora só na academia mas fiquei meio que dando uma pausa muito grande de um exercício para o outro, não foi nada produtivo. Então não sigo muito por tempo, acho que as vezes é produtivo, as vezes não, mas é mais pela questão do foco. Na verdade eu nunca me atentei à duração do treino, mas quando eu me dou conta é sempre mais ou menos esse tempo, 1 hora e meia, 2 horas.

Participante 3 – (F)

Meu treino mais rápido dura 1 hora e meia, a média é 2 horas. O mais demorado umas 3 horas. Meus treinos que duram quase 2 horas são assim, eu treino musculação e aí faço um aeróbico, que é onde eu me canso mais. Na musculação a gente sente o prazer de estar com o corpo todo firme, o corpo bom, tipo: estou sentindo o meu corpo então isso está dando resultado. Na corrida, é mais a liberação do estresse mesmo, acho que a gente consegue respirar de verdade no aeróbico.

Corrida é psicológico, às vezes não rola. Tipo ontem, eu estava com o psicológico muito bom, eu corri 15 quilômetros, só que no décimo segundo quilômetro eu comecei a câimbrar, só que não desisti. Uma vez participei de uma maratona que eu chorei porque queria desistir, eu já cheguei nos 32 quilômetros, era de Bertioga à

Maresias e estava chorando já, mas eu cheguei até o final. Só que eu fiquei uma semana em recuperação porque doeu muito, machucou muito o meu corpo.

Pra mim esse tempo é o ideal, para os outros não é o ideal, é muito maior. Para mim é o necessário porque eu gosto de treinar, de no meio dos meus treinos parar, dar uma respirada e continuar. Eu não chego lá e faço tudo rápido, até porque se você fizer isso, vai cansar muito rápido e quando você cansa muito rápido, não consegue fazer todos os exercícios que quer. Gosto de treinar no meu tempo, sem pressão de ninguém, por isso faço tudo no primeiro horário e depois faço as outras coisas. Se eu for para o trabalho e depois treinar, já vou estar desgastado do trabalho então não vou ter o mesmo pique, e vai que canso ou acontece alguma coisa... Então eu já treino no primeiro horário do dia, treino todos os dias, sábado e domingo também.

10- Em relação à televisão ou internet, você acessa conteúdos relacionados à atividade física? Em quais canais/programas/redes sociais? Por quanto tempo, em média?

Participante 1 – (L)

Praticamente nenhum. Antes eu tinha Facebook e eu acessava bastante, não bastante, mas acessava às vezes uma página específica de musculação vegana que eu gostava bastante, dava umas dicas muito boas, ou mesmo páginas de musculação que tinham mensagens de incentivo assim: vai lá monstro, ou coisas desse tipo. Ou, às vezes tinha uma receita interessante com whey ou coisas do tipo, mas isso antes. Claro que tem as suas vantagens, mas às vezes aspectos dessas páginas como também o Facebook em si podem não ser bons para a questão da saúde mental. Então por isso, há mais ou menos 8 meses eu excluí meu Facebook, não vejo mais e estou super bem assim. Acho que não sou só eu que sinto isso, mas todo mundo que faz academia, você vê a foto do corpo perfeito lá e você fica: caramba, que legal, quero ser assim e não sou assim, que pena. Depois que eu desativei o Facebook fiquei mais dane-se sabe, estou bem do jeito que estou e é isso aí, estou mais desencanado.

Participante 2 – (A)

Eu acho que a rede social ela é um pouco tóxica nesse quesito porque tinha uma época que eu seguia, olhava pessoas no Instagram e eu queria ter o corpo delas. Era um negócio que eu chegava na minha *personal* e mostrava a foto da menina e

falava: eu quero ficar assim, e ela falava: filha, desiste, pára de treinar agora, porque cada um tem o seu biotipo e você vai crescer conforme o seu corpo, você não vai ficar igual a ninguém. E demorou muito para isso entrar na minha cabeça. Quando isso entrou na minha cabeça de vez, foi quando eu tentei buscar o melhor do meu corpo.

Quando eu falei para você que eu fiquei totalmente satisfeita com o resultado do meu corpo foi porque eu vi ali, eu falei: meu corpo está bom para mim, eu não tinha nada a ver com ninguém e a partir daquele momento eu parei de ficar olhando as outras pessoas e ficar me comparando. Então, não tenho muito esse negócio de Instagram, por exemplo, eu vejo muitas amigas minhas fazendo isso, seguindo blogueira fitness e pegando lá o que ela fala que come e o que não come, eu não faço isso. Eu não sigo, eu sigo duas blogueiras mas não é por essa questão fitness, é por coisas que elas passam, mensagens e tudo mais, elas são fitness mas não é conteúdo que elas passam. E eu acabo vendo algumas coisas fitness na internet, porque é o que eu falei, eu conheço nutricionista, pessoas de Educação física, *personal*, então eu acabo no meu Instagram vendo muito desse conteúdo mas não é porque eu vou atrás disso. O que eu vou atrás às vezes é de dica... sabe quando aparece no Instagram aquelas sugestões de busca, aquelas imagens, post de outras pessoas, enfim, pra mim sempre aparece alguma coisa de academia, acho que por conta daquela época que eu ficava indo atrás dessas coisas e aí eu acabo entrando e vendo lá séries de exercícios. Então a menina fazendo lá uma série de exercícios de abdominal, de glúteo, e aí eu salvo o post e tento fazer isso na academia, tento ver se isso vai dar algum resultado para mim, se eu vou me adaptar com o exercício ou não e converso também com o professor que fica lá na academia, mostro o exercício para ele e aí ele me explica mais ou menos como faz, porque na hora que você está vendo o vídeo você não tem noção de como faz de fato na prática, e ele me ajuda ali e eu faço. Tem exercício que acabei fazendo para sempre, que adorei fazer, teve exercício que não ficou comigo. Mas mais por isso mesmo, nada por tipo: aí vou me inspirar nisso, não. É uma coisa que aparece para mim e eu acabo abraçando.

Participante 3 – (F)

Eu fiquei viciado um tempo em internet, fiquei viciadasso, esqueci até que eu fazia faculdade de Direito. Isso prejudicou demais minha faculdade, meu trabalho. Quando eu comecei, acessava muitos conteúdos relacionados à isso, assistia muita

informação, hoje eu já tenho um conhecimento, então uso mais o meu raciocínio lógico pela base que eu já tenho estruturada e pelo o que eu já ouvi.

Então hoje eu conheço o meu corpo, quando eu emagreci a primeira vez não sabia o que o meu corpo fazia, não sabia que se eu comesse um pão ia reter líquido, que ia fazer eu engordar, que ia me dar menos condicionamento físico no futuro. Hoje, eu sei o que eu posso comer, o que não posso, o que vai ser bom para o meu corpo e o que não vai. Se eu estou tomando um suco de laranja, sei quais são os benefícios para o meu corpo porque já estudei tudo isso, e aí você vai associando, você já não é mais uma pessoa leiga no assunto, já tem uma malícia no que você está fazendo então as coisas são mais claras.

Hoje é difícil eu sair de uma alimentação saudável, muito difícil, você não me vê comendo pão porque eu aprendi a desgostar. Se eu peço um suco de laranja, peço sem açúcar e enfatizo que sou diabético. Eu nem sou diabético, mas vai que ele coloca açúcar no meu suco, eu vou ter que pedir para ele trocar porque não vou conseguir tomar, não consigo tomar nem café com açúcar. É uma questão de que seu corpo se adapta ao que você está fazendo de novo, aquilo vira um hábito e ele vai ter que se adaptar. Só se for uma coisa muito extraordinária que ele vai rejeitar.

Então hoje em dia eu acesso coisas mais relacionadas a treinos, coisas que eu gosto relacionadas à luta mas não mais para estudar algo, não dependo de redes sociais e nem fico comparando meu corpo com os outros porque hoje em dia tenho entendimento e conhecimento de que cada corpo funciona de um jeito.

11- Você deixa/já deixou de fazer algo importante para praticar exercício e foi prejudicado por isso? E como é/foi isso para você?

Participante 1 – (L)

Não, pelo contrário. Em época de prova da faculdade, ou esse exemplo que eu dei quando estava estudando para o concurso público, eu deixei de treinar para estudar, ou algo do tipo, quando é uma situação muito urgente. Mas é uma situação que eu sempre tento evitar por conta dessa questão, principalmente por conta dessa questão de estresse, e também porque eu não quero emagrecer, perder massa muscular, mas principalmente para me acalmar, ter meu momento de tranquilidade que é importante.

Isso que eu falei de deixar de treinar para fazer alguma coisa, seria com algo muito urgente como estudar para uma prova ou fazer o meu TCC, ou estudar para o concurso público ou qualquer coisa do tipo mas, quando não é alguma coisa urgente então eu mantenho a minha religiosidade na academia. Por exemplo, alguém me fala: vamos sair tal dia e tal hora, aí eu falo beleza, eu consigo ajustar meu treino em outros dias? Então tudo bem, vamos. Se eu não conseguir ajustar meu treino em outros dias então espera aí, deixa eu treinar primeiro e ir depois do treino.

Mas acho que já deixei de fazer algo para ir treinar. Às vezes alguns amigos meus se encontram, combinam numa sexta-feira à noite e eu falo não, não vou porque eu vou treinar. Para mim isso foi tranquilo, foi aquilo que eu disse, é questão de manter a sua disciplina, você se dispõe a fazer uma coisa e sabe que aquilo vai fazer bem para você, então tenha seu momento para fazer isso.

Participante 2 – (A)

Eu nunca deixei de fazer uma coisa tipo sair, nunca deixei de fazer uma coisa de fato como deixar de fazer um trabalho da faculdade para ir na academia, isso eu nunca fiz. O que eu já fiz foi coisa que todo mundo já fez que é tipo, tem um texto de Antropologia para ler e está lá a academia e o texto, eu vou ficar lendo o texto? Vou para a academia treinar meus glúteos, e aí eu ia para a academia. Mas assim, só nesse caso. Não é que vou deixar de fazer uma coisa importante porque a academia é mais importante para mim, era porque talvez eu tinha que ler um texto mas como eu não iria ler de qualquer jeito, então ia para a academia.

Eu nunca fiz um negócio assim, por exemplo, alguém me chama para jantar às 20h e aí eu falo: às 20h não dá porque eu preciso ir para o treino primeiro para depois irmos comer, isso eu nunca fiz. Mas por exemplo, eu tenho um compromisso às 23h porque tinha uma época que eu vivia indo para balada, aí eu tenho que sair às 23h, se cheguei em casa 17h então dá tempo de treinar antes de sair, até prefiro treinar antes de sair porque eu fico com uma sensação de que eu estou mais bonita, mais atraente quando treino, então eu fazia isso, mas era porque sobrou um tempo, tinha como fazer. Mas eu nunca coloquei a academia na frente de nada.

Participante 3 – (F)

Acho que algo de tanta relevância não. Talvez uma consulta, uma matéria que não era indispensável na faculdade mas coisas muito importantes que eu sei que ia me prejudicar, não. Também nunca deixei de sair.

12- Na sua opinião, qual o papel/função da atividade física atualmente na sua vida?**Participante 1 – (L)**

Saúde, ganho de massa muscular, como eu falei, a questão estética também e controle do nível de estresse, saúde mental. Saúde física, saúde mental e estética.

Participante 2 – (A)

A academia para mim se tornou um lugar de bem-estar físico e emocional. Então, eu indo na academia vou me sentir muito melhor, parece que descarrego todas as minhas energias enquanto treino, então parece que me renovo quando eu vou treinar.

Por isso que eu falo que quando estou muito brava, muito nervosa, muito preocupada vou treinar, e eu acho que quando fico muito tempo sem ir na academia parece que acumula todos esses sentimentos. Então eu vejo que a academia é importante para mim nessa questão e também no bem-estar físico porque eu continuo com essa questão de que eu preciso fazer academia porque preciso manter o meu corpo para que eu consiga as roupas, para que eu consiga continuar vestindo as roupas da forma como eu busquei lá atrás, porque se eu parar vou voltar ao que era antes, não vai adiantar nada.

E também depois que eu vi que consegui aquele resultado que eu me olhava no espelho, gostava do que eu via, do meu corpo e me sentia totalmente satisfeita e vi de fato que eu queria o meu corpo daquele jeito, hoje treino exatamente porque quero ficar com aquele corpo de novo, quero voltar daquele jeito. Então tem toda essa questão de estética, não vou mentir porque eu nunca pensei em saúde não, esse papo de que eu treino por conta de... cardíaco, porque eu preciso melhorar... mentira, mentira, é gente que não tem o que falar e fica falando essas coisas, é desculpa. A pessoa fala isso para ficar mais bonito né, eu treino porque... eu sempre falo também que eu treino por uma questão de saúde, mas mentira, uma ova. Treino pela questão

de estética. É lógico, tem essa questão de saúde também mas, sendo bem sincera, isso nunca foi uma coisa que eu pensei, tipo, preciso fazer academia para me manter saudável, isso eu nunca pensei. Acaba sendo uma consequência mas eu nunca treinei para isso, foi mais estética mesmo eu acho e para que eu consiga caber nas roupas.

No começo eu estava treinando porque queria caber em um 36, porque antes era tamanho 12, 10, infantil, e aí o meu objetivo era esse, mas eu não sabia onde eu ia chegar com o meu corpo, não tinha uma visão. E aí quando eu cheguei de um jeito que eu falei: nossa, gostei, e eu quero ficar daquele jeito porque eu perdi tudo.

Participante 3 – (F)

O exercício físico é a principal função de tudo. Ele que vai desencadear todas as minhas tarefas do dia-a-dia. Ele até mais principal que um descanso e do que uma alimentação. Ele que vai me deixar tranquilo para estudar, trabalhar. Porque se você fizer exercício de manhã, você já oxigena o cérebro e já chega no trabalho sabendo o que você quer fazer, você não chega morto. Eu fico ligado, redobra a minha atenção e a hora que é para eu ficar cansado, eu fico cansado, que é a hora de dormir. Isso eu esqueci até de mencionar nas perguntas anteriores, quando eu não treino não consigo dormir direito, é muita energia, eu acho que sou uma pessoa que tenho muita energia, então ele tem o principal papel da minha rotina, eu tenho que treinar. Se eu não treino, eu sei que as coisas não vão bem.

ANEXO - EXERCISE DEPENDENCE SCALE - REVISED (EDS-R): QUESTIONÁRIO ONLINE



Pesquisa sobre a prática de exercício físico

Estou realizando uma pesquisa sobre a prática de exercício físico e gostaria de saber sua opinião sobre seus hábitos. Não existem respostas certas ou erradas, apenas expresse o que pensa da maneira mais sincera possível.

*Obrigatório

Termo de Consentimento Livre e Esclarecido

Você está sendo convidado a participar como voluntário de um estudo. Este documento visa assegurar os direitos e deveres como participante.

Por favor, leia com atenção, aproveitando para esclarecer suas dúvidas. Se houver perguntas antes ou mesmo depois de assiná-lo, você poderá esclarecê-las com o pesquisador. Se você não quiser participar ou retirar sua autorização, a qualquer momento, não haverá nenhum tipo de penalização ou prejuízo.

Justificativa e objetivos:

Contamos com a sua colaboração para participar do estudo "Possíveis variáveis mantenedoras da dependência do exercício físico", que tem como objetivo investigar a prevalência da dependência do exercício físico e analisar as variáveis que mantêm esse comportamento.

Participantes:

Os participantes desta pesquisa serão maiores de dezoito anos de idade e praticantes de exercício físico em academia há, pelo menos, três meses.

Procedimentos:

Ao participar deste estudo, você está sendo convidado a preencher um questionário online que avalia seus hábitos em relação à prática de exercício físico. A estimativa de tempo necessária para o preenchimento do questionário é de aproximadamente 5 (cinco) minutos. Caso você seja selecionado, entraremos em contato para a segunda fase do estudo que consistirá em uma entrevista.

Riscos:

A participação nesta pesquisa não traz complicações legais e nenhum dos procedimentos usados oferece riscos à dignidade dos participantes.

Benefícios:

A participação nesta pesquisa não trará nenhum benefício direto, mas esperamos que este estudo traga informações importantes sobre as questões relativas à dependência do exercício físico de forma que possa contribuir com dados acerca desse evento.

Sigilo e privacidade:

Você tem a garantia de que a sua identidade será mantida em sigilo e os dados da pesquisa poderão ser utilizados apenas pela equipe de pesquisadores, para fins de conhecimento e produções acadêmicas. Na divulgação dos resultados deste estudo, o nome de nenhum participante será citado.

Participação voluntária não remunerada:

A participação na pesquisa é voluntária. Não haverá remuneração ou ressarcimento de qualquer tipo de despesa, assumindo que o investimento do participante é o tempo utilizado para responder o questionário. Além disso, é importante esclarecer que não haverá prejuízos para quem se recusar a participar.

Contato:

Em caso de dúvidas sobre o estudo, você poderá entrar em contato com a pesquisadora Stefany Freitas de Sousa por meio do e-mail: XXXXXXXXXXXXXXX@XXXXX.com ou telefone: (XX) XXXXX-XXXX.

Se você achar que a pesquisa não está sendo realizada da forma como você imaginou ou que está sendo prejudicado de alguma forma, você poderá entrar em contato com o Comitê de Ética da PUC-SP campus Monte Alegre localizado no térreo do Edifício Reitor Bandeira de Mello (Prédio Novo), na sala 63-C, na Rua Ministro Godói, 969 - Perdizes - São Paulo - SP - CEP: 05015-001. Ou se preferir pelo telefone/FAX: (11) 3670-8466 ou e-mail: cometica@pucsp.br.

Responsabilidade do Pesquisador:

Asseguro ter cumprido as exigências da resolução 466/2012 CNS/MS e complementares. Informo que o estudo foi aprovado pelo CEP. Comprometo-me a utilizar o material e os dados obtidos nesta pesquisa exclusivamente para as finalidades previstas neste documento ou conforme o consentimento dado pelo participante.

Stefany Freitas de Sousa (pesquisadora)

Prof. Dr. Thomas Anatol da Rocha Woelz (pesquisador responsável)

Estou ciente e concordo com as afirmações acima *

Sim

Você é maior de 18 anos de idade e pratica exercício físico em academia há, pelo menos, 3 meses? *

Sim

PRÓXIMA



Pesquisa sobre a prática de exercício físico

*Obrigatório

Dados

Primeiro nome *

Sua resposta

Idade *

- 18 a 24 anos
- 25 a 39 anos
- 40 a 59 anos
- 60 anos ou mais

Sexo *

- Feminino
- Masculino

Em qual cidade e estado você reside? *

Sua resposta

Telefone *

Sua resposta

E-mail *

Sua resposta

VOLTAR

PRÓXIMA



Pesquisa sobre a prática de exercício físico

*Obrigatório

Questionário

Instruções: A seguir você encontrará afirmações que podem descrever o seu comportamento/perfil ou não. Você deverá escolher a opção com que mais se identifica, podendo variar de nenhuma semelhança à total semelhança.

Por favor, leia atentamente a cada uma das frases abaixo e indique o quanto cada uma se aproxima da sua maneira de agir nos últimos 3 meses. *

| | Nunca | Raramente | Às vezes | Frequentemente | Sempre |
|--|-----------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|
| 1. Faço exercício para evitar ficar irritado. | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| 2. Pratico exercícios mesmo com lesões recorrentes. | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| 3. Costumo aumentar a intensidade do exercício para conseguir efeitos desejados. | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| 4. Tenho de manter sempre o tempo em que me exercito. | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| 5. Eu prefiro me exercitar a passar tempo com a família e amigos. | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| 6. Eu gasto muito tempo fazendo exercícios. | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| 7. Faço mais exercício do que pensava. | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| 8. Quando me exercito, diminuo a ansiedade. | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| 9. Eu me exercito quando estou lesionado(a). | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |

| | | | | | |
|---|-----------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|
| 10. Aumento a frequência com que me exercito para conseguir efeitos desejados. | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| 11. Tenho de manter sempre a frequência dos exercícios. | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| 12. No trabalho/escola, penso em exercício, quando deveria estar concentrado. | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| 13. Eu passo a maior parte do meu tempo livre fazendo exercícios. | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| 14. Eu me exercito mais do que esperava. | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| 15. Faço exercícios para diminuir a tensão. | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| 16. Pratico exercícios mesmo com problemas físicos persistentes. | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| 17. Costumo aumentar a duração dos meus exercícios para conseguir os efeitos desejados. | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| 18. Tenho sempre de manter a intensidade dos exercícios. | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| 19. Escolho me exercitar a passar o tempo com família/amigos. | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| 20. Gasto grande parte do meu tempo fazendo exercícios. | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| 21. Eu me exercito mais do que planejava. | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |

[VOLTAR](#)
[PRÓXIMA](#)



Pesquisa sobre a prática de exercício físico

Agradecemos sua participação! Clique em enviar para concluir.

VOLTAR

ENVIAR