UNIVERSIDADE DE COIMBRA

Faculdade de Ciências do Desporto e Educação Física

Dependência ao Exercício em Indivíduos frequentadores de Ginásios

Paulo Jorge Pimentel Duarte

Ano Lectivo 2008/2009

UNIVERSIDADE DE COIMBRA

Faculdade de Ciências do Desporto e Educação Física

Dependência ao Exercício em Indivíduos frequentadores de Ginásios

Orientador: Professor Doutor Carlos Alberto Fontes Ribeiro

Monografia de Licenciatura do Curso de Educação Física, no ano lectivo de 2008/2009

Resumo

Tendo como tema “Dependência ao exercício físico”, pretende-se, com este trabalho, dar um pequeno contributo para um melhor conhecimento deste fenómeno, em indivíduos frequentadores de ginásios.

O principal objectivo é demonstrar a existência de dependência ao exercício físico e, ao mesmo tempo, caso ela exista, saber se esta se verifica em maior percentagem no género feminino ou masculino. Pretende-se também estabelecer a comparação deste estudo com outro realizado muito recentemente no distrito de Castelo Branco.

Após a realização, o mais exaustivamente possível, da revisão da literatura sobre o tema, foram seleccionados dois ginásios do concelho de Coimbra e de Condeixa para participar no estudo.

Posteriormente, foi feito um levantamento de dados junto dos praticantes, através da utilização de um inquérito, “Escala-21 de dependência ao exercício” de Hausenblas & Symons Downs (2002), acompanhado de uma grelha de registo de alguns outros dados dos indivíduos, tais como género, idade, profissão, modalidade praticada dentro do ginásio e outra modalidade praticada.

A amostra é constituída por 298 indivíduos referentes a praticantes há mais de 3 meses, excluindo todos aqueles com problemas ao nível da saúde ou praticantes de compromisso.

O tratamento dos dados foi realizado recorrendo ao programa SPSS, para a análise da consistência interna do questionário, dos scores da escala de dependência subdividida em três grupos de risco, da recodificação de valores quanto aos critérios e ao género, da correlação de Spearman e toda a relação existente entre a dependência e o índice de massa corporal.

Concluímos que este trabalho reforça as conclusões já apresentadas por outros autores, verificando-se que a dependência ao exercício físico é algo que existe não sendo, no entanto, considerada preocupante, uma vez que apesar da dependência se relevar positiva, trata-se de valores relativamente baixos.

Abstract

According to the subject “Physical exercise addiction” I want to give with this work a small contribute to a better knowledge of this social fact in people who regularly practise physical exercise in a gym.

The main purpose of this study is to show the existence of physical exercise addiction and at the same time, if there is one, to show if this exists in larger number in male or female sex. This study will also establish a comparative study with another one recently done in the district of Castelo Branco.

After researching other information on the subject, two gyms were selected to participate in the study, one in Coimbra and another in Condeixa.

Then it was done a survey based on the Hausenblas & Symons Downs (2002). “Exercise Dependence Scale - 21” (EDE-21). The people inquired should answer to items giving some personal information, such as: sex, age, job, specific sport/physical activity chosen to practice inside the gym and another one outside.

The sample used was based upon the information given by 298 people who have practised a physical activity for more than 3 months, except those who have health problems or sport professionals.

The data obtained was submitted to SPSS program to analyse the stability of the survey, the scale scores of addiction divided into 3 groups of risk, the recodification of values as to the criteria and gender, the correlation of

Spearman and all the relationship established between the addiction and the mass (quantity of matter in a body) – Body Mass Index.

As a conclusion, this study reinforces the idea expressed by other authors that the physical practise addiction really does exist but it should considered as insignificant as it is positive and its values are comparatively low.

Agradecimentos

Para que o presente trabalho fosse possível contei com a colaboração de alguns pessoas e instituições, da qual, não queria deixar passar este grande momento sem agradecer a todos. Em especial ao Professor Doutor Carlos Alberto Fontes Ribeiro, a quem expresso o meu reconhecimento e gratidão pela ajuda e apoio durante todo este trabalho.

Um agradecimento também muito especial aos meus colegas e grandes amigos, Dr. João Peixoto e Dr. Aurélio Rodrigues pela ajuda, auxílio e compreensão, a determinados momentos deste trabalho, sem eles, tudo era muito mais difícil.

À minha mulher, Goreti e as minhas filhas, Rafaela e Rita, pela força, compreensão, e animo que me foram dando ao longo de todo este tempo.

Aos meus ilustres amigos, companheiros e colegas, Teresa Sintra, Cristina Cortez, José Fafiães e João Oliveira, pelo companheirismo, camaradagem, confiança e entusiasmo que me foram sempre dando nos bons e maus momentos.

Agradeço também às instituições envolvidas, Ginásio Fit&Fun em Coimbra e Ginásio Korpos em Condeixa, aos seus Técnicos e seus clientes/praticantes que sem eles nada disto era possível.

E a todos aqueles, que são muitos e por isso não dá para os nomear a todos, que directa ou indirectamente contribuíram para que este trabalho fosse possível.

A todos,

Obrigado.

Índice Geral

Resumo iii

Abstract v

Agradecimentos vi

Índice Geral vii

Índice de tabelas ix

Índice de gráficos x

Abreviaturas xi

CAPÍTULO – I 1

Introdução 3

CAPÍTULO - II 5

Objectivos e hipóteses de estudo 7

CAPÍTULO - III 9

Revisão da literatura 11

1. Exercício Físico 11
1.1. Efeitos e mecanismos fisiológicos 13
1.1.1. Efeitos fisiológicos 13
1.1.2. Mecanismos fisiológicos 14
2. Dependência 17
2.1. Conceptualização da dependência do exercício 21
2.2. Dependência primária e secundária 23
2.3. Dependência de exercício e de compromisso 24
2.4. Ligação entre dependência de exercício e as desordens do foro alimentar 25
2.5. Critérios diagnósticos da dependência ao exercício 26
2.6. Comparação do efeito dependência entre Homens e Mulheres 30

CAPÍTULO - IV 31

Metodologia 33

1. Participantes 33
2. Instrumentos 34
3. Desenho da investigação 35
4. Procedimento 36

4.1. Operacional 36

4.2. Estatística 38

5. Resultados 39

5.1. Média e desvio padrão por item 39

5.2. Número de scores nos intervalos de 0 - 2,4 / 2,5 - 4,4 / 4,5 – 6 41

5.3. Scores verificados segundo o tipo de dependência, em cada critério 43

5.4. Correlação entre as sub-escalas (critérios) e a pontuação total 45

5.5. Número de Indivíduos dependentes (em risco), não dependentes sistemáticos e número de não dependentes assintomáticos 45

5.6. Número de Indivíduos pelos diferentes níveis de classificação de IMC 48

5.7. Correlação entre grau de dependência e IMC 49

CAPÍTULO - V 51

Discussão dos resultados 53

CAPÍTULO - VI 61

Conclusões 63

Recomendações 65

CAPÍTULO – VII 67

Bibliografia 69

CAPÍTULO - VIII 75

Anexos .....

Índice de tabelas

Tabela 1 – Definição de critérios 34

Tabela 2 – Cálculo da consistência interna com o alfa Cronbach's 35

Tabela 3 – Correspondência ente os critérios e as questões com base na DSM-IV-TR 37

Tabela 4 – Média e Desvio Padrão por Item 39

Tabela 5 – Número de Scores nos intervalos de 0 a 2,4, 2,5 a 4,4 e 4,5 a 6,0 41

Tabela 6 – Percentagem dos indivíduos pelos intervalos de 0 a 2,4, 2,5 a 4,4 e 4,5 a 6,0 43

Tabela 7 – Representação percentual da correlação entre o grau de dependência com o IMC 49

Índice de gráficos

Gráfico 1 – Comparação percentual quanto ao género 33

Gráfico 2 – Média e Desvio Padrão por Item 40

Gráfico 3 – Distribuição percentual do número de Scores por intervalos..... 42

Gráfico 4 – Scores percentual segundo o tipo de dependência 44

Gráfico 5 – Scores percentual dos indivíduos em risco de dependência 44

Gráfico 6 – Representação percentual dos indivíduos por critérios de dependência..... 46

Gráfico 7 – Representação numérica dos indivíduos por critérios de dependência..... 46

Gráfico 8 – Representação percentual dos indivíduos por critérios de dependência e género . 47

Gráfico 9 – Representação da percentagem de indivíduos por género pelos níveis de IMC..... 48

Gráfico 10 – Representação da correlação do grau de dependência com o IMC..... 50

Abreviaturas

H1 ……Hipótese um
H2 …… Hipótese dois
H3 …… Hipótese três
H4 …… Hipótese quatro
ICD-10 …… Classificação Internacional de doenças
DSM-IV-TR ……Manual de Diagnóstico e Estatística das Perturbações Mentais – Texto Revisto, 2002

EDE-21 ……Exercise Dependence Scale – 21
SPSS ……Statistical Package for Social Sciences
% ……Percentagem
α …… Valor de Alfa
IMC ……...Índice de Massa Corporal