CADERNO DE
EDUCAÇÃO FÍSICA E ESPORTE
[v. 19 | n. 2 | mai./ago. | p. 41-48 | 2021]
DOI: http://dx.doi.org/10.36453/cefe.2021.n2.25811

ISSN 2318-5104

ARTIGO ORIGINAL

Paixão e dependência do exercício em atletas de fisiculturismo

Passion and exercise dependence in bodybuilding athletes

Vinicius Pinheiro Lima do Carmo[1], Tiago Nascimento da Silva[1], Jaqueline Gazque Faria[1], Aline Mendes de Lima[1], Marcelen Lopes Ribas[1], Caroline Carneiro Xavier[1], Lenamar Fiorese[1], Andressa Ribeiro Contreira[2]

[1] Universidade Estadual de Maringá (UEM), Maringá, Brasil
[2] Universidade do Estado do Amazonas (UEA), Manaus, Brasil

HISTÓRICO DO ARTIGO
Recebido: 08 setembro 2020
Revisado: 25 maio 2021
Aprovado: 11 junho 2021

PALAVRAS-CHAVE:
Paixão; Dependência do Exercício; Fisiculturismo.

KEYWORDS:
Passion; Exercise Dependence; Bodybuilding.

RESUMO

OBJETIVO: O objetivo foi analisar a paixão e dependência do exercício em atletas de fisiculturismo.
MÉTODOS: O estudo apresenta caráter descritivo correlacional. Foram sujeitos da pesquisa 35 atletas (25 homens), que treinam em academias da cidade de Maringá (PR). Os instrumentos foram a Escala da Paixão e a Escala de Dependência do Exercício. Para análise dos dados utilizou-se os testes U de Mann Whitney, Kruskal Wallis e correlação de Spearman ($p<0,05$).
RESULTADOS: Os resultados revelaram que os atletas de fisiculturismo possuem paixão harmoniosa pelo seu esporte e foram classificados como não dependentes sintomáticos pelo exercício. Notou-se que os homens parecem despender mais tempo dedicando-se à prática do exercício físico e que a paixão harmoniosa apresentou correlação inversa com a dimensão continuidade da dependência do exercício.
CONCLUSÃO: Concluiu-se que os atletas de fisiculturismo realizam o esporte em harmonia com suas outras atividades diárias, apresentando gosto e prazer pela prática e, embora não sejam dependentes, apresentaram características como o aumento da tolerância às cargas de treino e sintomas de tensão quando privados da prática de exercícios.

ABSTRACT

OBJECTIVE: Study's aim was to analyze the passion and exercise dependence in bodybuilding athletes.
METHODS: This study has a descriptive correlational. Subjects were 35 athletes (25 men), practicing resistance training in Maringá (PR) gyms. The Passion Scale and Exercise Dependence Scale were used. Data analysis was performed through Mann-Whitney's U, Kruskal-Wallis and Spearman Correlation Coefficient tests ($p<0.05$).
RESULTS: Results revealed that the bodybuilding athletes were harmoniously motivated towards their sport, and they were classified as nondependent-symptomatic for their practice. It was noted that males seemed to spend more time dedicated to the physical exercise practice and that harmonious passion had an inverse correlation with the continuous dimension of exercise dependence.
CONCLUSION: It was concluded that bodybuilding athletes practiced the sport in harmony with other daily activities, presenting joy and pleasure towards practice and, although nondependent, they presented dependence symptoms such as increased tolerance to training loads and tension when deprived from the exercise practice.

OPEN ACCESS JOURNAL

Direitos autorais são distribuídos a partir da licença Creative Commons (CC BY-NC-SA - 4.0)

INTRODUÇÃO

A prática de exercícios e atividade física regular vêm sendo recomendados como formas de promoção à saúde, sendo que as recomendações apresentadas nas Diretrizes da Organização Mundial da Saúde (WHO, 2020) evidenciam que adultos devem realizar pelo menos 150 a 300 minutos de atividade física de moderada intensidade ou pelo menos 75 a 150 minutos de atividade física de vigorosa intensidade. Considerando estas recomendações, observa-se que alguns ambientes como as academias de musculação, salas de ginásticas e parques são locais propícios para estas práticas, abrangendo um grande número de adeptos.

Apesar da relevância da prática, torna-se necessário destacar que o excesso de exercícios físicos pode trazer resultados negativos e desencadear transtornos psicológicos prejudiciais à saúde ou mesmo a desistência dos indivíduos (VIEIRA et al., 2015; NOGUEIRA et al., 2018). Pesquisas vêm sendo desenvolvidas em academias com praticantes de exercícios físicos ou fisiculturistas, identificando algumas variáveis psicológicas como a motivação para o início ou abandono dos exercícios físicos (LIZ, 2011); vício em exercícios físicos em atletas (DE LA VEGA et al., 2016); percepção de imagem e distúrbios alimentares (DEVRIM; BILGIC; HONGU, 2018); estado psicológico durante o período de pré-competição (DE MORAES et al., 2019) e qualidade de vida relacionada à imagem corporal (TOD; EDWARDS, 2015).

Em se tratando do fisiculturismo, especificamente, tem como principal característica a ênfase na aparência física, em que os atletas são incentivados a demonstrar equilíbrio, volume, simetria muscular e proporcionalidade entre membros inferiores e superiores (LUGAREZZE, 2009). Além disso, a parte competitiva faz com que diversos atletas e profissionais se doem em busca da máxima performance do corpo humano, podendo acarretar na dependência de exercícios físicos (STEELE; POPE JR.; KANAYAMA, 2019).

O forte envolvimento do atleta pode estar associado à paixão que ele possui por esta atividade. A paixão tem origem na motivação, sendo estudada a partir do Modelo Dualístico da Paixão (VALLERAND et al., 2003) com base na Teoria da Autodeterminação (TAD) (DECI; RYAN, 1985), sendo definida como um sentimento de prazer e uma forte inclinação em relação à atividade em que o sujeito pratica, valoriza a importância de praticar tal atividade, investe tempo e energia (VALLERAND et al., 2003).

Segundo o modelo, a paixão pode ser apresentada em duas dimensões: Paixão Harmoniosa (PH) e Paixão Obsessiva (PO). A primeira indica que o indivíduo pratica determinado esporte por gostar da modalidade, conseguindo conciliar tal prática com outras obrigações da vida de maneira saudável. A segunda se refere à prática de determinado esporte ou atividade porque gosta, porém, por pressões internas ou externas, se sente na obrigação de ter êxito na modalidade praticada, entrando em conflito com as outras atividades da vida cotidiana (VALLERAND et al., 2008).

Esta variável psicológica vem sendo estudada com atletas de diferentes modalidades e associada a variáveis como as necessidades psicológicas básicas e esgotamento (KENT; KINGSTON; PARADIS, 2018); atenção plena e motivação intrínseca (AMEMIYA; SAKAIRI, 2019); e satisfação atlética (FARIA et al., 2020; XAVIER et al., 2020).

Diante das informações apresentadas, justifica-se a relevância do presente estudo em investigar como os fatores psicológicos de dedicação ao treinamento (dependência do exercício) e fatores motivacionais intrínsecos (paixão) podem estar relacionados em atletas de fisiculturismo, uma vez que podem impactar diretamente na saúde, bem-estar e rendimento dos atletas. Tais conhecimentos são de extrema relevância aos profissionais de Educação Física e demais profissionais que orientam os praticantes no treinamento nesta modalidade, a fim de que, a partir dos conhecimentos na Psicologia do Esporte e Exercício forneçam orientações de qualidade.

A dependência do exercício (DE) se manifesta como uma obsessão por exercício físico, que desencadeia uma vontade incontrolável de praticar determinado esporte, causando abstinência psicológica, ansiedade ou depressão (HAUSENBLAS; DOWNS, 2002a). Alguns autores relatam que a dependência do exercício físico começa a partir da busca por um corpo perfeito, causando uma obsessão pela imagem corporal (HAUSENBLAS; FALLON, 2002). Outros autores apontam que dependência do exercício não depende da imagem corporal, pois o indivíduo se exercita por compulsão, uma espécie de vício em se exercitar (RODGERS et al., 2001).

Considerando a importância da verificação dos aspectos psicológicos em praticantes de exercícios em academias ou fisiculturistas, este estudo teve como principal objetivo analisar a relação entre a paixão e a dependência do exercício em atletas de fisiculturismo da cidade de Maringá (PR), buscando especificamente comparar a paixão e dependência do exercício em função do sexo, tempo de treino semanal e classificação de dependência dos atletas.

MÉTODOS

Essa pesquisa tem um caráter descritivo correlacional, considerando que descreve fatos e fenômenos que acontecem em determinado grupo, e estabelece relações entre variáveis (GIL, 2008). Fizeram parte do estudo 35 atletas de fisiculturismo, sendo 25 do sexo masculino e 10 do sexo feminino, com média de idade 26,8±5,57 anos, que treinam nas academias de musculação da cidade de Maringá (PR). Foram selecionadas de forma intencional não-probabilística 5 academias para a realização da pesquisa. Todos os praticantes de fisiculturismo foram convidados a participar da pesquisa, dos quais 35 se dispuseram voluntariamente. Os critérios de inclusão considerados contemplaram a prática do fisiculturismo, disponibilidade para responder aos questionários e participação voluntária. Como critérios de exclusão foram adotados os participantes serem praticantes de musculação sem o foco no fisiculturismo e o preenchimento incorreto das escalas aplicadas ou dados faltantes.

Este estudo faz parte de um projeto de pesquisa institucional denominado “Processo de desenvolvimento de variáveis psicológicas positivas no contexto esportivo”, aprovado pelo Comitê de Ética em Pesquisa da Universidade Estadual de Maringá, sob Parecer n°. 1324411, de 2015. Primeiramente foi realizado contato com as academias de musculação para identificação dos atletas fisiculturistas e posterior convite para participação na pesquisa. Foram explicados aos atletas os objetivos do estudo e entregue aos mesmos o Termo de Consentimento Livre e Esclarecido (TCLE) formalizando o aceite. As coletas de dados foram

realizadas no segundo semestre de 2017, por acadêmicos do curso de educação física. Os questionários foram aplicados individualmente, com duração de 10 a 15 minutos para preenchimento por participante. Os instrumentos utilizados nas coletas foram uma ficha de identificação contendo nome, idade, sexo, tempo de prática e frequência de treino semanal (dias e horas), a Escala da Paixão e a Escala de Dependência do Exercício.

A Escala da Paixão (VALLERAND et al., 2003) validada para o contexto esportivo brasileiro por Ribeiro (2016) oriunda do Modelo Dualístico da Paixão, tem como objetivo analisar o sentimento de paixão do indivíduo em determinado esporte. Esta análise é avaliada numa escala do tipo Likert de 1 a 7 pontos, em que 1 corresponde a não concordo em nada e 7 corresponde a concordo muito fortemente. Estas pontuações são relacionadas às afirmações presentes no questionário que consiste em 14 frases afirmativas, subordinadas a três dimensões: paixão harmoniosa, paixão obsessiva e critério da paixão. Para interpretação os maiores valores apresentados demonstram o tipo de paixão predominante na identidade do indivíduo. As propriedades métricas de validação da escala para o contexto esportivo brasileiro indicam questões claras e pertinentes (CVC>0,80) e consistência interna satisfatória (α>0,70/CC>0,70) (RIBEIRO, 2016).

Para avaliação da Dependência do Exercício Físico foi utilizada a Escala de Dependência do exercício físico (EDE) desenvolvida originalmente por Downs, Hausenblas e Nigg (2004) e utilizada em pesquisas brasileiras (SOLER et al., 2013; OLIVEIRA, 2010), que tem por objetivo avaliar a dependência do exercício físico em uma determinada população. A escala consiste em 21 questões, avaliadas em uma escala do tipo Likert de 1 a 6 pontos, onde 1 representa nunca e 6 representa sempre. As versões tradicional e informatizada da escala na versão brasileira para praticantes de exercício físico apresentam índices satisfatórios de validade fatorial e convergente, bem como adequada consistência interna (0,83<α<0,89) (OLIVEIRA, 2010).

As questões são divididas em sete dimensões que representam sintomas psicológicos da dependência do exercício (tolerância, abstinência, efeitos intencionais, perda de controle, tempo, redução de outras atividades e continuidade). Para interpretação verifica-se que quanto maior a pontuação total, maior o nível de dependência do exercício e quanto maior a pontuação em determinada dimensão, mais comprometido o atleta se encontra naquele determinado sintoma de dependência do exercício (LUGAREZZE, 2009).

A Escala da Dependência do Exercício (HAUSENBLAS; DOWNS, 2002b) também possibilita a classificação dos atletas em três condições: dependentes em risco (que apresentam valores elevados na escala tipo Likert 5-6 em pelo menos 9 itens ou mais, que correspondam a 3 dimensões ou mais); não dependentes sintomáticos (que apresentam valores médios na escala tipo Likert 3-4 em 9 itens, que correspondam a 3 dimensões) e os não dependentes assintomáticos (que apresentam valores baixos na escala Likert 1-2 em 9 itens ou mais, que correspondam a 3 dimensões ou mais).

A análise dos dados foi realizada no pacote estatístico SPSS versão 20.0. A distribuição não normal dos dados foi verificada por meio do teste Shapiro Wilk. Os resultados foram apresentados por meio da estatística descritiva (mediana e intervalo interquartílico; frequência simples e percentual) e estatística inferencial. Os testes de comparação utilizados foram o U de Mann Whitney (utilizado para a comparação de 2 grupos independentes) e o Kruskal Wallis (utilizado para análise de comparação de 3 grupos independentes ou mais). Para análise da correlação entre as variáveis foi utilizado o coeficiente de correlação de Spearman, adotando-se p<0,05 em todas as análises.

RESULTADOS E DISCUSSÃO

Em relação às características dos participantes do estudo verificou-se que os atletas treinam em média 6,40±3,99 anos e mantém a frequência de treino de 5,77 horas semanais (Tabela 1). Quanto ao tempo de experiência no esporte estes resultados são inferiores aos verificados na pesquisa de Soler et al. (2013) que indicaram para sua amostra de fisiculturistas um tempo de experiência superior, com valores médios de 11,12 anos. Já com relação à frequência semanal os resultados mostram-se semelhantes à referida pesquisa, que identificou valores médios de 5,40 horas semanais para os atletas fisiculturistas. Segundo Grave, Calugi e Marchesini (2008), as características de dependência do exercício ou prática compulsiva têm adotado um total de treino de 15 horas semanais para indicação da prática excessiva, o que não contempla as características dos atletas de fisiculturismo participantes desta pesquisa.

Tabela 1. Características sociodemográficas dos atletas de fisiculturismo da cidade de Maringá (n=35).

Variáveis	Média±dp
Idade (anos)	26,80±5,87
Tempo de prática (anos)	6,40±3,99
Frequência de treino (dias/semana)	5,77±0,80
Sexo	**F (%)**
Masculino	25 (71,4%)
Feminino	10 (28,6%)
Classificação dependência	
Risco	6 (17,1)
Não dependentes sintomáticos	16 (45,7)
Não dependentes assintomáticos	13 (37,1)

A classificação dos atletas quanto à dependência do exercício apontou que 6 (17,1%) foram classificados com risco de dependência; 16 (45,7%) como não dependentes, mas que apresentam sintomas de dependência e 13 (37,1%) foram classificados como não dependentes assintomáticos (Tabela 1). Com base nesses dados foi possível identificar que a maioria dos atletas participantes do presente estudo, embora não se classifiquem como dependentes, apresentam alguns sintomas de dependência. De acordo com Oliveira (2010) estes aspectos, quando exacerbados, podem levar à dedicação em demasia aos treinos, aumento da carga, ansiedade, dietas imprudentes e busca incessante pela beleza. Nesse sentido, os achados devem ser vistos com atenção pelos profissionais que desenvolvem treino na modalidade uma vez que a procura é crescente, exigindo orientação de qualidade e identificação destas características para evitar prejuízos e orientar quanto à prática efetiva à saúde.

Em consonância, Hausenblas e Downs (2002a) destacam que indivíduos classificados como não dependentes sintomáticos não são identificados como dependentes, mas apresentam

alguns sintomas característicos da dependência (tolerância, abstinência, continuidade, perda de controle, redução de outras atividades, tempo e efeitos intencionais). Já os indivíduos não dependentes assintomáticos caracterizam-se por não apresentar tais sintomas. O estudo de Soler et al. (2013) realizado com 175 indivíduos (frequentadores de academia e fisiculturistas) corrobora os resultados encontrados nesta pesquisa, uma vez que apontou resultados semelhantes indicando na classificação risco para dependência 9 indivíduos (5,1%); 104 atletas como não dependentes sintomáticos (59,1%) e 63 indivíduos não dependentes assintomáticos (35,8%). Os sintomas de dependência dos indivíduos pela prática de exercícios físicos podem exprimir as suas pressões pessoais, mas também a busca pelo atendimento às normas e padrões da sociedade contemporânea, em busca da melhor aparência e do corporal ideal, o que acaba resultando em comportamentos patológicos (MARZANO-PARIZOLI, 2012).

Sobre as comparações das dimensões da paixão dos atletas de fisiculturismo em função da classificação quanto à dependência do exercício físico, as análises não apontaram diferenças entre os grupos (p>0,05), observando-se para todos os grupos valores superiores na dimensão Paixão Harmoniosa (Tabela 2).

Tabela 2. Comparação das dimensões da paixão em função da classificação dos atletas de fisiculturismo de Maringá quanto à dependência do exercício (n=35).

Paixão	Risco de dependência (n=6) Md (Q1-Q3)	Não dependente sintomático (n=16) Md (Q1-Q3)	Não dependente assintomático (n=13) Md (Q1-Q3)	p
Harmoniosa	5,90 (6,25–6,45)	6,20 (5,30–6,75)	5,60 (5,20–5,80)	0,668
Obsessiva	4,30 (3,40–5,75)	4,00 (3,20–5,15)	4,60 (3,80–5,50)	0,426

Nível de significância p<0,05.
Fonte: os autores.

A observação destes resultados pode indicar que, independentemente da identificação de risco ou não da dependência do exercício, os fisiculturistas maringaenses demonstraram-se mais apaixonados harmoniosamente pelas suas práticas esportivas, contribuindo para sua permanência no esporte. Segundo Vallerand et al. (2003), a paixão harmoniosa pela atividade leva à permanência flexível do indivíduo no contexto e ao longo do tempo esse comportamento leva a diversos efeitos positivos físicos, psicológicos e sociais. Além disso, Lafrennière et al. (2008) destacam que a paixão harmoniosa se configura como um comportamento autônomo (intrínseco) e prazeroso em que o indivíduo passa a praticar determinado esporte sem obrigações e cobranças externas e com isso acontece a internalização da própria atividade na sua identidade.

Para a dimensão paixão obsessiva os valores se mostraram semelhantes entre os grupos (p>0,05). A paixão obsessiva tem como característica, o desejo incontrolável de praticar a atividade determinada que o indivíduo considera importante, sentindo-se obrigado a praticá-la. Com isso a paixão obsessiva controla a pessoa, fazendo-a com que foque somente na atividade praticada, deixando de lado as outras obrigações da vida (VIEIRA et al., 2015; AMEMIYA; SAKAIRI, 2019). Embora os valores tenham sido considerados moderados para todos os grupos, verifica-se que a predominância da paixão harmoniosa pode equilibrar ou atenuar os efeitos da paixão obsessiva pela prática do fisiculturismo.

De uma forma geral, os atletas de fisiculturismo demonstraram paixão pelo seu esporte, apresentando resultados elevados no Critério da paixão (Md=6,50 [Q1:6,00/Q3:7,00]) (Tabela 3). Segundo proposto pela escala da paixão (VALLERAND et al., 2003) a dimensão critério da paixão avalia o grau de envolvimento (tempo gasto) e o quanto o atleta é empenhado em seu desporto.

Tabela 3. Paixão e dependência do exercício em atletas de fisiculturismo da cidade de Maringá (n=35).

Variáveis	Md	(Q1-Q3)
Paixão		
Paixão harmoniosa	5,80	5,40-6,40
Paixão obsessiva	4,20	3,40-5,40
Critério da paixão	6,50	6,00-7,00
Dependência do exercício		
Tolerância	15,00	13,00-18,00
Abstinência	10,00	7,00-14,00
Continuidade	8,00	6,00-12,00
Perda de controle	9,00	7,00-13,00
Redução de outras atividades	7,00	5,00-9,00
Tempo	8,00	5,00-11,00
Efeitos intencionais	7,00	5,00-11,00

Além disso, observou-se que os valores superiores nas medianas foram mais evidentes para Paixão Harmoniosa (Tabela 3), o que, de acordo com Vallerand e Miquelon (2007) e Amemiya e Sakairi (2019), representa o tipo de paixão em que os atletas desfrutam de experiências positivas com o desporto, por estarem em harmonia com outros aspectos da vida, uma vez que exercem grande controle sobre o mesmo.

Para a dependência do exercício (Tabela 3), verificou-se que a dimensão Tolerância (Md=15,00 [Q1:13,00/Q3:18,00]) apresentou valores mais elevados na percepção dos atletas de fisiculturismo, seguida das dimensões Abstinência (Md=10,00 [Q1:7,00/Q3:14,00]) e Perda de controle (Md=9,00 [Q1:7,00/Q3:13,00]). O estudo de Soler et al. (2013) realizado com fisiculturistas encontrou resultados semelhantes, demonstrando valores superiores para as dimensões tolerância, perda de controle, tempo e redução das atividades.

A tolerância refere-se à tendência dos atletas ao aumento da carga de esforço para o alcance de seus objetivos, enquanto a abstinência propõe que os atletas ao serem privados de sua prática esportiva podem demonstrar sintomas de ansiedade, irritabilidade e tensão (DOWNS; HAUSENBLAS; NIGG, 2004). Os autores também destacam que a perda de controle se refere à incapacidade dos atletas de diminuir a intensidade dos exercícios. Ao analisar os achados desta pesquisa a partir dos pressupostos da literatura, entende-se que os atletas de fisiculturismo de Maringá se esforçam e aumentam a carga de intensidade de treinamento constantemente e quando não podem ou são interrompidos de praticar suas atividades tendem a apresentar sintomas psicológicos negativos.

Diante desses aspectos, Modolo et al. (2009) inferem que atletas profissionais de modalidades individuais apresentam mais dependência do exercício em relação a atletas de modalidades coletivas. Segundo os autores, isso pode estar associado à responsabilidade de resultados estar concentrada em si pró-

prio, o que se dilui nas modalidades coletivas. Assim, identifica-se que estes fatores podem ser semelhantes ao fisiculturismo, que se trata de uma modalidade individual em que as cobranças internas e o desempenho são de inteira responsabilidade do atleta.

No que se refere às comparações das dimensões da paixão de atletas de fisiculturismo do presente estudo, não foi observada diferença estatisticamente significativa (p>0,05) em função do sexo (Tabela 4). Tais resultados podem indicar que o sexo não é um fator interveniente no tipo de paixão que os fisiculturistas sentem pela prática dos exercícios físicos. Estes resultados são complementados pelo estudo de Silva (2011) realizado com 115 atletas de natação e que também não identificou diferença significativa entre os sexos.

Tabela 4. Comparação paixão e dependência do exercício em função do sexo dos atletas de fisiculturismo da cidade de Maringá (n=35).

Variáveis	Masculino (n=25) Md (Q1-Q3)	Feminino (n=10) Md (Q1-Q3)	p
Paixão			
Paixão harmoniosa	5,80 (5,40 – 6,50)	5,60 (6,60 – 6,00)	0,151
Paixão obsessiva	4,20 (3,30 – 5,40)	4,50 (3,50 – 5,55)	0,788
Critério da paixão	6,50 (6,25 – 7,00)	6,37 (5,18 – 7,00)	0,483
Dependência do exercício			
Tolerância	16,00 (13,00 – 18,00)	14,50 (10,75 – 16,00)	0,131
Abstinência	11,00 (7,50 – 14,50)	9,00 (6,25 – 14,25)	0,706
Continuidade	8,00 (5,00 – 12,50)	9,50 (8,00 – 13,00)	0,255
Perda de controle	10,00 (7,00 – 14,00)	7,50 (6,75 – 10,00)	0,113
Redução atividades	7,00 (5,00 – 9,50)	7,50 (3,75 – 8,25)	0,602
Tempo	9,00(6,50 – 11,50)	5,50 (3,00 – 7,00)	0,004*
Efeitos intencionais	9,00 (5,00- – 11,50)	6,00 (5,75 – 7,50)	0,321

Nível de significância p<0,05.
Fonte: os autores.

Observou-se que tanto para os atletas homens quanto para as atletas mulheres, há um equilíbrio entre as internalizações harmoniosa e obsessiva em sua identidade, visto que ambos os tipos de paixão são propensos ao melhor desempenho devido à persistência na atividade. O fisiculturismo é um esporte que exige alta disciplina, em que o atleta executa diariamente várias atividades (treino aeróbio, treino anaeróbio, treino de poses, dieta, trabalho) que não podem estar desconectadas, pois uma depende da outra para chegar ao objetivo (condicionamento físico, que envolve volume, densidade, definição e simetria muscular) (OLIVEIRA, 2010). Assim, pela quantidade de tarefas a executar diariamente os fisiculturistas podem se mostrar envolvidos tanto pela paixão harmoniosa para desempenhar cada uma delas em harmonia, quanto pela paixão obsessiva diante da disciplina e persistência para alcançar resultados desejados.

Para a variável dependência do exercício foi observada diferença significativa em função do sexo para a dimensão tempo (p=0,004), de modo que o grupo de atletas do sexo masculino apresentou resultados superiores (Md=9,00 [Q1:6,50/Q3:11,50]) em relação às atletas do grupo feminino (Md=5,50 [Q1:3,00/Q3:7,00) (Tabela 4). Os resultados demonstram que os homens parecem despender mais tempo dedicando-se à prática do exercício físico quando comparados às mulheres. Para as demais dimensões da dependência do exercício não foram encontradas diferenças em função do sexo dos atletas.

Hausenblas e Downs (2002a) complementam os achados indicando que os homens apresentam valores mais altos em quase todos os sintomas de dependência do exercício, corroborando o presente estudo. Segundo os autores, quando a mulher se exercita excessivamente, normalmente está obcecada pela aparência (beleza estética), enquanto o homem normalmente o faz pelo prazer que o exercício proporciona, o que aumenta as chances de se desenvolver a dependência do exercício. De acordo com Pierce, Rohaly e Fritchley (1997) as diferenças entre os sexos decorre do fato de que os homens apresentam maiores sentimentos de desconforto quando interrompem seus programas de treinamento quando comparados com as mulheres, uma vez que apresentam uma carga de treinamento maior.

Além disso, nota-se que quanto mais tempo de prática o atleta despende, mais satisfeito ele está com os resultados, além de apresentar maior controle sobre o tempo e tolerância. Com isso, o atleta sempre exercita em tempo e intensidade programada, diminuindo assim alguns sintomas de dependência (SOLER et al., 2013). Diante dos resultados aqui apresentados, pode-se inferir que os homens dedicam mais tempo ao treino diário, pois algumas categorias masculinas são mais exigidas fisicamente na prática do fisiculturismo e, consequentemente, acabam treinando mais tempo para se encaixarem nos requisitos propostos pela categoria.

As comparações da paixão e dependência do exercício também foram realizadas em função do tempo de treino semanal (Tabela 5). Para a paixão foi verificado valores semelhantes entre os grupos de atletas que treinam até 8 horas semanais e acima de 9 horas semanais em todas as dimensões. Os indicadores de dependência do exercício apontaram diferenças estatisticamente significativas para a dimensão tolerância quando considerado o tempo de treino semanal (p=0,003) demonstrando que os atletas que treinam acima de 9 horas por semana apresentam medianas superiores (Md=17,00 [Q1:15,00/Q3:18,00]).

Tabela 5. Comparação paixão e dependência do exercício em função do tempo de treino semanal dos atletas de fisiculturismo da cidade de Maringá (n=35).

Variáveis	Até 8 horas semanais (n=13) Md (Q1-Q3)	Acima de 9 horas semanais (n=21) Md (Q1-Q3)	p
Paixão			
Paixão harmoniosa	5,80 (5,30 – 6,60)	5,80 (5,20 – 6,40)	0,944
Paixão obsessiva	4,60 (3,50 – 5,70)	4,20 (5,20 – 6,30)	0,381
Critério da paixão	6,50 (5,87 – 7,00)	6,50 (6,00 – 7,00)	0,701
Dependência do exercício			
Tolerância	13,00 (10,50 –5,50)	17,00 (15,00 - 18,00)	0,003*
Abstinência	11,00 (9,50 –15,00)	9,00 (4,50 – 13,50)	0,082
Continuidade	8,00 (5,50 – 15,00)	9,00 (6,50 – 12,00)	0,701
Perda de controle	10,00 (5,00 – 3,50)	9,00 (7,00 – 13,50)	0,889
Redução atividades	8,00 (5,50 – 9,50)	7,00 (4,50 – 9,00)	0,381
Tempo	7,00 (5,00 – 10,50)	8,00 (6,00 – 11,00)	0,600
Efeitos intencionais	7,00 (5,00 – 10,00)	6,00 (5,50 – 11,50)	0,780

Nível de significância p<0,05.
Fonte: os autores.

De acordo com Oliveira (2010), a tolerância refere-se ao aumento da resistência dos atletas aos treinos, havendo a necessidade de aumentar as cargas de exercícios, o que pode incidir sobre o volume do treinamento (aumento das horas de treino).

Tais aspectos apontam a necessidade dos fisiculturistas de Maringá em aumentar suas cargas de treino pela sensação de que seus exercícios não estão fazendo mais efeito. Estes aspectos foram observados na pesquisa de Soler et al. (2013) que verificou associação positiva da dimensão tolerância com o tempo de treino semanal dos praticantes de musculação e atletas de fisiculturismo, apontando que quanto maior o tempo de horas semanais do indivíduo na academia, maior a tolerância do mesmo com o aumento da intensidade do exercício ou até mesmo o tempo da sessão.

Estes aspectos relacionados ao tempo e tolerância, segundo Grave, Calugi e Marchesini (2008) demonstram maiores chances do indivíduo ao desenvolvimento da dependência do exercício. Contudo nesta pesquisa os riscos de dependência nos fisiculturistas foram positivos por apresentarem baixa prevalência (17,1%), sendo necessário atentar para as orientações psicológicas adequadas aos atletas não dependentes mas que apresentam sintomas de dependência elevados.

Foram verificadas correlações significativas e inversas entre a paixão harmoniosa e a dimensão continuidade da dependência do exercício (r=-0,34; p=0,04) (Tabela 6), indicando que a paixão harmoniosa pode ser um fator de proteção para as contraindicações da continuidade dos treinos, uma vez que, quanto mais harmoniosamente apaixonados pelo esporte, mais cuidadosos os atletas podem estar com relação à continuidade dos seus treinamentos.

Tabela 6. Correlação entre a paixão e dependência do exercício dos atletas de fisiculturismo da cidade de Maringá.

Dependência do exercício	Paixão harmoniosa	Paixão obsessiva
Tolerância	-0,24	0,002
Abstinência	0,094	0,319
Continuidade	-0,347*	-0,102
Perda de controle	0,016	0,250
Redução atividades	0,018	0,126
Tempo	0,036	0,077
Efeitos intencionais	-0,263	-0,190

Nível de significância p<0,05.
Fonte: os autores.

As relações inversas podem ser compreendidas pelas interpretações teóricas dos conceitos de paixão harmoniosa e continuidade. A paixão harmoniosa é vista como uma forte inclinação para uma atividade com sentimentos de prazer, que leva o atleta manter uma relação harmoniosa com o esporte praticado permanecendo neste somente se houver retornos psicológicos positivos (VALLERAND et al., 2008; FARIA et al.; 2020; XAVIER et al., 2020). Já o conceito de continuidade na escala de avaliação da dependência do exercício refere-se à continuação persistente do indivíduo em determinadas práticas, apesar de estar passando por problemas físicos e psicológicos recorrentes, sendo que estes provavelmente irão ser acentuados com a prática do exercício (DOWNS; HAUSENBLAS; NIGG, 2004; OLIVEIRA, 2010).

Considerando estes conceitos, entende-se que com a paixão harmoniosa predominante os atletas podem apresentar percepções positivas com relação à moderação dos treinamentos em busca de melhores resultados. Isso pode ser exemplificado pela situação em que o atleta com paixão harmoniosa ao se lesionar tende a reduzir a prática do esporte para manutenção das condições de saúde física e psicológica. No entanto, os valores elevados de dependência para continuidade levariam este atleta a continuar com a prática do esporte. A este fato inferimos que, muitas vezes, o esporte se torna parte do seu trabalho e sobrevivência, de modo que o atleta necessita manter-se em níveis elevados de performance para fazer seu marketing pessoal. Outros atletas precisam manter a continuidade por representarem empresas de roupas fitness ou de lojas de suplementos, necessitando manter sua imagem corporal para atrair o público.

Apesar dos resultados relevantes observados neste estudo sobre a paixão e dependência do exercício em atletas de fisiculturismo de Maringá, algumas limitações precisam ser apontadas. Primeiramente, destaca-se o número de participantes desta pesquisa que não permite a generalização do comportamento das variáveis psicológicas para todos os atletas de fisiculturismo da região. Além disso, o caráter transversal da pesquisa limita a identificação de como as variáveis se apresentam ao longo do tempo de treinamento ou competições.

Por fim, este estudo limitou-se a avaliar somente a paixão e dependência nos atletas. Dessa forma, para futuras pesquisas, sugere-se a ampliação do tamanho amostral, realização de pesquisas observacionais de desenvolvimento (longitudinais) e a investigação de outras variáveis como autoestima, imagem corporal, *bournout*, *mental thougness*, ansiedade ou autoimagem, que auxiliem na compreensão dos aspectos relacionados à prática do fisiculturismo e à dependência do exercício.

CONCLUSÃO

Este estudo teve como principal objetivo analisar as relações entre paixão e dependência do exercício em atletas de fisiculturismo de Maringá (PR). A maioria dos atletas esteve classificada como não dependentes sintomáticos, cujos sintomas predominantes foram tolerância, abstinência e perda de controle, além de apresentarem predominância da paixão harmoniosa pelo seu esporte. Tais achados indicam a necessidade de maior atenção às avaliações, acompanhamento e orientações aos atletas de fisiculturismo nas academias desta região.

Os resultados revelaram que o sintoma de dependência na dimensão tempo foi significativo para atletas do sexo masculino; que treinar mais de 9 horas semanais confere ao atleta maior resistência/tolerância às cargas de treino e que a correlação inversa entre a paixão harmoniosa e continuidade ocorre na perspectiva de atenuar os efeitos da persistência do atleta pelo treinamento, não excedendo seus limites físicos e psicológicos decorrentes da dedicação intensa.

Como implicações práticas considera-se que estas variáveis psicológicas são importantes para as práticas dos atletas de fisiculturismo, com vistas a identificar aspectos que potencializam ou limitam sua performance, mas que também contribuam para a saúde e bem-estar. Para futuras pesquisas sugere-se a investigação da paixão e dependência do exercício associadas a outras variáveis psicológicas como autoestima, *burnout, mental thougness*, além de investigar como se comportam em atletas que buscam a profissionalização no fisiculturismo ou que o praticam por lazer.

REFERÊNCIAS

AMEMIYA, R.; SAKAIRI, Y. The effects of passion and mindfulness on the intrinsic motivation of Japanese athletes. **Personality and Individual Differences**, Boston, v. 142, p. 132-8, 2019.

DE LA VEGA, R.; PARASTATIDOU, I. S.; RUÍZ-BARQUÍN, R.; SZABO, A. Exercise addiction in athletes and leisure exercisers: The moderating role of passion. **Journal of Behavioral Addictions**, Budapest, v. 5, n. 2, p. 325-31, 2016.

DE MORAES, W. M. A. M.; DE MOURA, F. C.; MORAES, T. C. C.; DE SOUSA, L. G. O.; ROSA, T. S.; SCHOENFELD, B. J.; MAIA, F. M. M.; PRESTES, J. Oxidative stress, inflammation, psychological status, and severity of respiratory infections are negatively affected during the pre-contest period in amateur bodybuilders. **Applied Physiology, Nutrition, and Metabolism**, Ontario, v. 44, n. 5, p. 468-76, 2019.

DECI, E. L.; RYAN, R. M. **Intrinsic motivation and self-determination in human behavior**. New York: Plenum, 1985.

DEVRIM, A.; BILGIC, P.; HONGU, N. Is there any relationship between body image perception, eating disorders, and muscle dysmorphic disorders in male bodybuilders? **American Journal of Men's Health**, New Orleans, v. 12, n. 5, p. 1746-58, 2018.

DOWNS, D. S.; HAUSENBLAS, H. A.; NIGG, C. R. Factorial validity and psychometric examination of the Exercise Dependence Scale-Revised. **Measurement in Physical Education and Exercise Science**, London, v. 8, n. 4, p. 183-201, 2004.

FARIA, J. G.; CONTREIRA, A. R.; XAVIER, C. C.; FREITAS, A. F. L.; RIBAS, M. L.; FIORESE, L.; VISSOCI, J. R. N. Satisfação atlética e paixão em atletas brasileiras de handebol de elite. **Research, Society and Development**, São Paulo, v. 9, n. 11, p. e53791110268, 2020.

GIL, A. C. **Métodos e técnicas de pesquisa social**. 6. ed. São Paulo: Atlas, 2008.

GRAVE, R. D.; CALUGI, S.; MARCHESINI, G. Compulsive exercise to control shape or weight in eating disorders: Prevalence, associated features, and treatment outcome. **Comprehensive Psychiatry**, Hertfordshire, v. 49, n. 4, p. 346-52, 2008.

HAUSENBLAS, H. A.; DOWNS, D. S. Exercise dependence: A systematic review. **Psychology of Sport and Exercis**e, London, v. 3, n. 2, p. 89-123, 2002a.

HAUSENBLAS, H. A.; DOWNS, D. S. How much is too much? The development and validation of the exercise dependence scale. **Psychology and Health**, London, v. 17, n. 4, p. 387-404, 2002b.

HAUSENBLAS, H. A.; FALLON, E. A. Relationship among body image, exercise behavior and exercise dependence symptoms. **International Journal of Eating Disorders**, Middletown, v. 32, n. 2, p. 179-85, 2002.

KENT, S.; KINGSTON, K.; PARADIS, K. F. The relationship between passion, basic psychological needs satisfaction and athlete burnout: Examining direct and indirect effects. **Journal of Clinical Sport Psychology**, Hanover, v. 12, n. 1, p. 75-96, 2018.

LAFRENIÈRE, M-A. K.; JOWETT, S.; VALLERAND, R. J.; DONAHUE, E. G.; LORIMER, R. Passion in sport: On the quality of the coach–athlete relationship. **Journal of Sport and Exercise Psychology**, Hanover, v. 30, n. 5, p. 541-60, 2008.

LIZ, C. M. **Motivação para a prática de musculação de aderentes e desistentes de academias**. 2011. 245f. Dissertação (Mestrado em Ciências do movimento Humano) - Universidade Estadual de Santa Catarina, Florianópolis, 2011.

LUGAREZZE, A. C. Avaliação nutricional de fisiculturistas de academias da cidade de São Paulo. **Revista Brasileira de Fisiologia do Exercício**, São Paulo, v. 8, n. 1, p. 9-13, 2009.

MARZANO-PARISOLI, M. The contemporary construction of a perfect body image: Bodybuilding, exercise addiction, and eating disorders. **Quest**, London, v. 53, n. 2, p. 216-30, 2001.

MODOLO, V. B.; MELLO, M. T. D.; GIMENEZ, P. R. B. D.; TUFIK, S.; ANTUNES, H. K. M. Dependência de exercício físico: humor, qualidade de vida em atletas amadores e profissionais. **Revista Brasileira de Medicina do Esporte**, São Paulo, v. 15, n. 5, p. 355-9, 2009.

NOGUEIRA, A. et al. Exercise addiction in practitioners of endurance sports: a literature review. **Frontiers in Psychology**, Brussels, v. 9, p. 1484, 2018.

OLIVEIRA, I. C. V. **Adaptação e validação da escala de dependência do exercício físico em versão tradicional e informatizada**. 2010. 137f. Dissertação (Mestrado em Psicologia Sociedade e Qualidade de Vida) - Universidade Federal do Rio Grande do Norte, Natal, 2010.

PIERCE, E. F.; ROHALY, K. A.; FRITCHLEY, B. Sex differences on exercise dependence for men and women in a marathon road race. **Perceptual and Motor Skills**, Norfolk, v. 84, n. 3, p. 991-4, 1997.

RIBEIRO, V. T. **Propriedades psicométricas da escala da paixão para o contexto esportivo brasileiro**. 2016. 85f. Dissertação (Mestrado em Educação Física) - Universidade Estadual de Maringá, Maringá, 2016.

RODGERS, W. M.; HALL, C. R.; BLANCHARD, C. M.; MUNROE, K. J. Prediction of obligatory exercise by exercise-related imagery. **Psychology of Addictive Behaviors**, Washington, v. 15, n. 2, p. 152-4, 2001.

SILVA, A. F. V. **Paixão, motivação e rendimento dos atletas de natação**. 2011. 48f. Dissertação (Mestrado em Psicologia do Desporto e Exercício) - Escola Superior de Desporto de Rio Maior, Rio Maior, 2011.

SOLER, P. T.; FERNANDES, H. M.; DAMASCENO, V. O.; NOVAES, J. S. Vigorexia e níveis de dependência de exercício em frequentadores de academias e fisiculturistas. **Revista Brasileira de Medicina do Esport**e, São Paulo, v. 19, n. 5, p. 343-8, 2013.

STEELE, I. H.; POPE JR, H. G.; KANAYAMA, G. Competitive bodybuilding: Fitness, pathology, or both? **Harvard Review of Psychiatry**, Cambridge, v. 27, n. 4, p. 233-40, 2019.

TOD, D.; EDWARDS, C. Relationships among muscle dysmorphia characteristics, body image quality of life, and coping in males. **Journal of Science and Medicine in Sport**, Bursa, v. 18, n. 5, p. 585-9, 2015.

VALLERAND, R. J.; BLANCHARD, C.; MAGEAU, G. A.; KOESTNER, R.; RATELLE, C.; LÉONARD, M.; GAGNÉ, M.; MARSOLAIS, J. Les passions de l'ame: on obsessive and harmonious passion. **Journal of Personality and Social Psychology**, Washington, v. 85, n. 4, p. 756-67, 2003.

VALLERAND, R. J.; MAGEAU, G. A.; ELLIOT, A. J.; DUMAIS, A.; DEMERS, M. A.; ROUSSEAU, F. Passion and performance attainment in sport. **Psychology of Sport and Exercise**, London, v. 9, n. 3, p. 373-92, 2008.

VALLERAND, R. J.; MIQUELON, P. Passion for sport in athletes. **Social Psychology in Sport**, Washington, p. 249-63, 2007.

VIEIRA, F. L.; MIZOGUCHI, M. V.; CONTREIRA, A. R.; PASSOS, P. C. B.; COSTA, L. C. A. Modelo dualístico da paixão: um olhar no processo de aderência ao esporte. In: NASCIMENTO, J. V.; SOUZA, E. R.; RAMOS, V.; ROCHA, J. C. S. **Educação física e esporte**: convergindo para novos caminhos. Florianópolis: UDESC, 2015. p. 513-29.

XAVIER, C. C.; MELO, S. V. A.; FREITAS, A. F. L.; CONTREIRA, A. R.; FIORESE, L. Paixão e satisfação atlética em atletas brasileiras de basquetebol universitário. **Research, Society and Development**, São Paulo, v. 9, n. 7, p. e512974282, 2020.

WHO. World Health Organization. **WHO guidelines on physical activity and sedentary behaviour**. World Health Organization, 2020. Disponível em: <https://www.who.int/publications/i/item/9789240015128>. Acessado em: 26 de março de 2021.

AGRADECIMENTOS

Os autores agradecem ao Grupo de Estudos de Psicologia do Esporte e Desempenho Humano (GEPEDH), da Universidade Estadual de Maringá pelo suporte na realização desta pesquisa, bem como aos atletas de fisiculturismo participantes do estudo.

CONFLITO DE INTERESSE

Os autores do estudo declaram não haver conflito de interesses.

ORCID E E-MAIL DOS AUTORES

Vinicius Pinheiro Lima do Carmo
ORCID: 0000-0003-4954-6349.
E-mail: vinicius__suiciniv@hotmail.com

Tiago Nascimento da Silva
ORCID: 0000-0002-4177-0496.
E-mail: tiagotnx@gmail.com

Jaqueline Gazque Faria
ORCID: 0000-0003-0933-0674.
E-mail: jacky_faria92@hotmail.com

Aline Mendes de Lima (Autora correspondente)
ORCID: 0000-0002-5870-4241.
E-mail: alinnemendeslima@gmail.com

Marcelen Lopes Ribas
ORCID: 0000-0001-9055-3116.
E-mail: E-mail: marcelenlopes@hotmail.com

Caroline Carneiro Xavier
ORCID: 0000-0002-4469-3764.
E-mail: carol.97.xavier@gmail.com

Lenamar Fiorese
ORCID: 0000-0003-1610-7534.
E-mail: lenamarfiorese@gmail.com

Andressa Ribeiro Contreira
ORCID: 0000-0001-9331-3134.
E-mail: andressacontreira@gmail.com