

Dependência de exercício físico em atletas de endurance prolongada: corrida de aventura e triatletas

Resumo

A prática regular do exercício físico está associada com inúmeros benefícios a saúde, no entanto, quando esta prática é excessiva, efeitos negativos psicológicos e fisiológicos são observados, contribuindo para gerar um quadro de dependência de exercício. O objetivo do estudo foi verificar a existência ou não da dependência de exercício em atletas de endurance prolongada (corrida de aventura e triatlo) investigando se existe correlação entre os escores da escala de dependência de exercício e questionários de humor (POMS, IDATE) e se esta exerce alguma influência na qualidade de vida (SF-36) dos atletas. Os resultados demonstraram que esses atletas apresentaram escores indicativos de dependência de exercício, porém, sem influência significativa nos escores indicativos de distúrbios de humor e com qualidade de vida superior a 85%. Isto sugere que, embora exista dependência de exercício, este fato isolado não promove alterações significativas nos estados de humor e na qualidade de vida dos atletas.

Palavras-chave: Dependência de exercício; Atletas; Triatlo; Corrida de aventura; Humor.