

# XXII JORNADAS DA SOCIEDADE PORTUGUESA DE PSICOLOGIA DO DESPORTO

04 > 06 de novembro 2021



ESCOLA SUPERIOR  
DE EDUCAÇÃO  
E CIÊNCIAS SOCIAIS



PÓS-GRADUAÇÃO  
DESPORTO E ATIVIDADE  
FÍSICA ADAPTADOS





## Dependência ao exercício em praticantes de modalidades de fitness durante o confinamento COVID-19

Roberta Frontini<sup>1,2</sup>, Catarina Ramos<sup>3</sup>, Janete Oliveira<sup>3</sup>, Pedro Lopes<sup>3</sup>, Joana Mourão<sup>3</sup> & Rogério Salvador<sup>2,3</sup>

<sup>1</sup>Centro de Inovação em Tecnologias e Cuidados da Saúde (ciTechCare), Politécnico de Leiria, Leiria, Portugal

<sup>2</sup>Centro de Investigação em Qualidade de Vida (CIEQV), Politécnico de Leiria, Leiria, Portugal

<sup>3</sup>Escola Superior de Educação e Ciências Sociais, Politécnico de Leiria

### Resumo

A pandemia COVID-19 implicou diversos períodos de confinamento, alterando rotinas na prática do exercício físico em espaços de fitness. Assim, torna-se relevante analisar a dependência ao exercício físico (EF) e as suas características, em diferentes grupos de prática de fitness. O objetivo deste trabalho foi o de caracterizar os níveis de dependência ao EF em praticantes de diferentes modalidades de fitness (hipertrofia, crosstraining e treino concorrente/aulas) durante o segundo confinamento imposto pela COVID-19. Foi aplicado um questionário online que englobou a versão portuguesa da Escala de Dependência ao Exercício de Hausenblas & Symons Downs numa amostra de 84 praticantes de crosstraining (34,23±7,56 anos; 41,7% mulheres e 51,3% homens), 101 praticantes de treino concorrente/aulas de grupo (34,66±13,42 anos; 71,3% mulheres e 28,7% homens) e 49 praticantes de hipertrofia (25,02±8,40 anos; 53,1% mulheres e 46,9% homens). O crosstraining obteve uma média de 58,98±17,66 na escala de dependência ao EF, o treino concorrente/aulas uma média de 52,63±18,18 e a hipertrofia uma média de 57,20±18,03, verificando-se diferenças entre a hipertrofia e os restantes grupos ( $F=10,94$ ;  $p=0,044$ ;  $n_2=0,86$ ). No crosstraining 15,5% dos sujeitos não apresentam sintomas de dependência (assintomáticos), 75% são sintomáticos não dependentes e 9,5% foram classificados como dependentes. Nos praticantes de treino concorrente/aulas encontraram-se 37,6% de assintomáticos, 57,4% de sintomáticos não dependentes e 5% de dependentes. Na amostra da hipertrofia os dados revelaram 14,30% de assintomáticos, 67,3% sintomáticos não dependentes e 18,4% dependentes. Todos os grupos apresentam maioritariamente sintomas de dependência ao EF, sendo que os grupos de crosstraining e hipertrofia apresentam valores de prevalência de risco de dependência acima dos valores referidos por Marques et al. (2018). Considerando a possível prática disruptiva de EF, investigadores e profissionais do fitness deverão focar a sua atenção no estudo da dependência ao EF, procurando correlações e associações entre esta e outras variáveis.

**Palavras-chave:** Crosstraining, Musculação, Ginásios, Corona vírus, Dependência ao Exercício Físico.

---

<sup>i</sup> [roberta.frontini@hotmail.com](mailto:roberta.frontini@hotmail.com)