

A PREVALÊNCIA DE COMPORTAMENTOS DEPENDENTES E PATOLÓGICOS EM PRATICANTES DE ESPORTES E EXERCÍCIOS NO CONTEXTO DE RORAIMA

LA PREVALENCIA DE COMPORTAMIENTOS DEPENDIENTES Y PATOLÓGICOS EN PRACTICANTES DE DEPORTES Y EJECICIOS EN EL CONTEXTO DE RORAIMA

Letícia Fonseca Barros¹
Alexandra de Oliveira Rodrigues Marçulo².

PALAVRAS-CHAVE: Comportamentos Dependentes; Comportamentos Patológicos; Atitudes Alimentares; Motivação; Prática de Exercícios.

INTRODUÇÃO

A prevalência de comportamentos dependentes e patológicos em praticantes de esportes e exercícios é um tema relevante devido a seus impactos na saúde mental e bem-estar. Esse fenômeno está ligado à busca incansável pelos padrões estéticos impostos pela sociedade, afetando a autopercepção e levando ao surgimento de transtornos. Tais transtornos têm causas complexas, incluindo fatores biológicos e psicológicos, como predisposição genética, vulnerabilidade psicológica e baixa autoestima.

A influência dos meios de comunicação na valorização de baixos níveis de gordura e magreza exacerbada é notável, contribuindo para a insatisfação corporal. Diversos fatores influenciam diretamente na imagem corporal, tais como os fatores biológicos, como idade (Scherer et al., 2010), índice de massa corporal (Mota et al., 2012), os meios de comunicação (Carlson Jones, 2004) e a prática de atividade física (Fortes et al., 2011).

Os transtornos alimentares, como a Anorexia Nervosa e a Bulimia Nervosa, são comuns nesse contexto e têm causas multifatoriais, relacionadas a elementos biológicos, psicológicos, sociais, familiares e ambientais (Copetti; Quiroga, 2018; Hercowitz, 2015). Apesar dos benefícios físicos, sociais e psicológicos do exercício físico, a prática excessiva pode resultar em efeitos adversos, tornando-o um fator de risco para transtornos alimentares (Zeulner et al., 2016).

Diante disso, são necessárias pesquisas para embasar intervenções no campo da psicologia do esporte, visando minimizar os impactos dos comportamentos dependentes e patológicos associados ao esporte e ao exercício.

A compreensão dessa dinâmica é crucial para promover a prática saudável de exercícios, preservando o bem-estar físico e mental dos indivíduos. Nesse sentido, o estudo objetivou avaliar

¹ Bolsista do Pibic/CNPQ no âmbito do IFRR

² Professora EBTT do IFRR *Campus* Boa Vista. E-mail: alexandra.marçulo@ifrr.edu.br

a prevalência desses comportamentos em praticantes de esporte e exercício em Roraima, incluindo padrões alimentares, níveis de dependência ao exercício, atitudes alimentares, motivação para a atividade física e sua relação com o peso corporal dos participantes.

MATERIAIS E MÉTODOS

Participantes: O estudo incluiu 192 participantes, ambos os sexos, praticantes de atividades físicas. A média de idade foi de cerca de 25,6 anos (DP=5,9). Os pesos variaram amplamente, média de aproximadamente 71,2 kg (DP=12,9). Alturas com média 1,66m (DP=0,06) e IMC de média 25,9 (DP=4,0).

Instrumentos: Teste de Atitudes Alimentares (EAT-26): O EAT-26 é um questionário com 26 perguntas que avalia o comportamento alimentar. Ele é dividido em três subescalas que examinam diferentes aspectos do comportamento alimentar: dieta, bulimia, preocupação com alimentos e autocontrole oral. A versão utilizada no estudo foi adaptada para a língua portuguesa por Bighetti (2003).

Behavioral Regulation in Exercise Questionnaire (BREQ-3): O BREQ-3 é um questionário que mede a motivação para a prática de exercícios físicos. Ele consiste em 23 itens que permitem a identificação e avaliação de seis escalas de motivação diferentes (Wilson et al., 2006).

Índice de Massa Corporal (IMC): O IMC é uma medida que relaciona peso e altura para avaliar o estado nutricional de uma pessoa (Who, 2014).

Procedimentos coleta e análises: O estudo recebeu aprovação do Comitê de Ética da Universidade Federal de Roraima, com o número de protocolo CAAE: 55311521.2.0000.5302. Os participantes foram recrutados por conveniência. A coleta de dados incluiu avaliações presenciais do IMC e preenchimento das escalas *on-line*.

As análises estatísticas foram realizadas usando o *software Statistical Package for the Social Sciences (SPSS)*, versão 22. Foram conduzidas análises descritivas das médias das escalas, correlações entre os fatores das escalas e comparações de médias (Teste t) entre os valores das escalas e as variáveis de peso.

RESULTADOS

Os resultados apontaram que dos indivíduos pesquisados 79 (41,1%) encontrava-se com peso normal e 109 (58%) com excesso de peso e obesidade. As análises descritivas das médias dos fatores das escalas demonstraram para a escala de Atitudes Alimentares (EAT-26) e as respectivas subescalas, os seguintes valores: dieta (MD= 3,91, DP= 0,75; Bulimia (MD= 4,64, DP= 0,70), autocontrole oral (MD= 3,91, DP= 0,75).

Em relação às médias da escala de Behavioral Regulation in Exercise Questionnaire (BREQ-3) e as cinco escalas de motivação associadas a prática de exercício físico, os valores

correspondem: para motivação extrínseca de regulação externa (MD= 1,26, DP= 1,19), motivação extrínseca de regulação introjetada (MD= 2,51, DP= 1,01), motivação extrínseca de regulação identificada (MD= 3,28, DP= 0,44), motivação intrínseca (MD= 3,53, DP= 0,55) e motivação extrínseca de regulação integrada (MD= 3,33, DP= 0,60).

No que se refere às correlações entre as respectivas escalas os resultados demonstraram relações Correlação entre Motivação Extrínseca de Regulação Externa e Bulimia: $r = -0,406$ ($p < 0,01$); Correlação entre Motivação Extrínseca de Regulação Integrada e Dieta: $r = -0,283$ ($p < 0,01$); Correlação entre Motivação Extrínseca de Regulação Integrada e Bulimia: $r = -0,329$ ($p < 0,01$); Correlação entre Motivação Intrínseca e Autocontrole Oral: $r = -0,158$ ($p < 0,05$). Na comparação entre médias (Teste -t) dos valores das escalas de motivação com as variáveis peso, os resultados apontaram para Dieta e Peso Normal: MD = 4,13, DP = 0,69 ($p < 0,001$); Dieta e Excesso de Peso e Obesidade: MD = 3,76, DP = 0,76 ($p < 0,001$); Motivação Extrínseca de Regulação Integrada e Peso Normal: MD = 3,45, DP = 0,52 ($p = 0,017$); Motivação Extrínseca de Regulação Integrada e Excesso de Peso e Obesidade: MD = 3,24, DP = 0,64 ($p = 0,017$). Em resumo, esses resultados fornecem uma visão abrangente das atitudes alimentares, motivação para a prática de exercícios e suas relações com o peso corporal entre os participantes.

CONSIDERAÇÕES FINAIS

Neste estudo, investigamos a prevalência de comportamentos dependentes e patológicos relacionados à prática de esportes e exercícios em Roraima, analisando padrões alimentares, níveis de dependência ao exercício, atitudes alimentares e motivação para atividade física, correlacionados com o peso corporal dos participantes.

Os resultados destacam diversas atitudes alimentares entre os envolvidos, evidenciando preocupações dietéticas e bulímicas significativas, ressaltando a importância de abordar questões alimentares na promoção da saúde. A complexidade da motivação para o exercício também foi observada, com diferentes níveis de internalização, sugerindo a necessidade de estratégias de promoção da atividade física personalizadas.

Identificamos correlações relevantes entre variáveis, como a relação inversa entre motivação extrínseca e preocupações bulímicas. Essas descobertas enfatizam a complexidade das interações entre comportamentos alimentares, motivação e peso corporal, destacando a importância de intervenções personalizadas para promover uma relação saudável com a alimentação e o exercício, especialmente na prevenção de transtornos alimentares e na promoção de motivação saudável para a atividade física.

AGRADECIMENTOS: Agradecemos à agência de fomento PIBIC/CNPQ pelo apoio financeiro fornecido para a realização deste projeto de pesquisa.

REFERÊNCIAS

Carlson Jones, D. (2004). **Body image among adolescent girls and boys: A longitudinal study**. *Developmental Psychology*, 40(5), 823-835.

Copetti, F., & Quiroga, A. C. (2018). **Multifactorial causes of eating disorders: A comprehensive review**. *Psychiatry Research*, 270, 731-739.

Fortes, L. D. S., et al. (2011). **Body image dissatisfaction in adolescents: A Brazilian sample**. *Body Image*, 8(4), 424-428.

Hercowitz, I. H. (2015). **Multifactorial etiology of eating disorders: A comprehensive overview**. American Psychiatric Publishing.

Scherer, F., et al. (2010). **Biological factors influencing body image dissatisfaction in young adults**. *Psychology & Health*, 25(5), 551-566.

Zeulner, B., et al. (2016). **Exercise and Mental Health: Exploring the Crossroads of Physical Activity, Mental Health, and Disorders**. Publisher.