

DEPENDÊNCIA DE EXERCÍCIO E MOTIVOS PARA EXERCITAR: ESTUDO COM FREQUENTADORES DE UMA ACADEMIA DO RIO DE JANEIRO

GRAD. JULIANA GONÇALVES BAPTISTA

Programa de Pós-graduação em Educação Física, Universidade Federal do
Rio de Janeiro (Rio de Janeiro – Rio de Janeiro – Brasil)
E-mail: juliana.baptista@yahoo.com.br

DR. ALEXANDRE PALMA

Escola de Educação Física e Desportos e Programa de Pós-graduação em Educação Física,
Universidade Federal do Rio de Janeiro (Rio de Janeiro – Rio de Janeiro – Brasil)
E-mail: palma_alexandre@yahoo.com.br

RESUMO

Objetivo: Analisar o nível de dependência de exercício em praticantes de atividade física de academias de ginástica e musculação em uma academia e de que maneira esta condição se associa aos aspectos demográficos, rotina de treinamento e motivos para aderir à prática de exercícios. Métodos: Foi utilizado o Negative Addiction Scale, versão do Rosa, Mello e Souza-Formigoni (2003) e foram adicionadas perguntas sobre aspectos demográficos, rotina de treinamento e motivos para praticar os exercícios. Adotou-se o nível de significância de $p < 0,05$. O estudo incluiu 82 alunos de uma academia de ginástica de grande porte, da zona norte da cidade do Rio de Janeiro. Resultados: Prevalência de dependência foi de 43,9% e não foram encontradas diferenças significativas entre as variáveis estudadas.

PALAVRAS-CHAVE: Dependência; exercício; academia; motivação.

INTRODUÇÃO

Notam-se, cada vez mais, recorrentes discursos que abordam um efeito causal da associação do exercício com a saúde (PALMA, 2001), pois o exercício vem se legitimando como preventores do risco e do adoecimento, de tal forma que o (auto) controle e normas de comportamento são propagados como meio de alcançar a “boa saúde” e o “corpo perfeito” (PALMA et al., 2010; WRIGHT; O’FLYNN; MACDONALD, 2006). Antes de adentrar de fato no assunto, é importante salientar que o presente trabalho não nega os benefícios, já comprovados, da prática do exercício físico ao organismo, desde que leve em consideração os limites da própria pessoa.

Tessmer et al. (2006) abordam que fatores socioculturais, como mídia, familiares, colegas, entre outros, podem influenciar os padrões corporais. Assim, as pessoas acabam avaliando os seus corpos através da mediação com o meio ambiente. Portanto, é “socialmente construída a ideia da inconveniência de se expor um corpo fora dos padrões estéticos considerados ótimos” (GOLDENBERG; RAMOS, 2002; PALMA et al., 2010, p. 43).

E na maioria das vezes, as academias de ginástica e musculação são eleitas por nossa sociedade como o local apropriado para o cuidado do corpo e a busca pela saúde (DAMASCENO et al., 2006) e um local que, segundo Sabino (2002) criou um mundo próprio, com rituais e imaginários específicos, produzindo um esquema de controle das aparências por meio do olhar, ao se conformar como um espaço onde todos se observam e são observados.

Neste contexto, o corpo é convocado para instigar estilos de vidas saudáveis, através de “propagandas de eterna jovialidade e erotização do corpo” (p.61), que produzem a dependência e o aprisionamento (COSTA; VENÂNCIO, 2004), evocando estratégias de controle e interdição. De tal modo que o olhar controlador e o discurso da saúde, revestido no da beleza, ludibriam as pessoas tornando-as compulsivas, em certos casos.

E essa busca incessante pelo exercício pode estar provocando um fenômeno chamado dependência de exercício, terminologia proposta por De Coverley Veale (1987), sendo caracterizada pelos seguintes critérios: a) padrão estereotipado de exercício uma ou mais vezes ao dia; b) prioridade ao exercício em relação às outras atividades e interferência negativa na vida social; c) maior tolerância, tanto em quantidade e frequência, aos exercícios durante os anos; d) abstinência relacionada aos transtornos (alterações) de humor; e) precaução ou alívio do aparecimento de sintomas de abstinência através do aumento da prática de exercícios; f) consciência subjetiva da compulsão de exercícios; g) rápido retorno dos sintomas de abstinência por ausência da prática de exercícios; ademais outras características associadas,

como: h) exercita-se mesmo estando lesionado, doente ou outra contraindicação médica; i) dieta alimentar rígida para perda de peso para melhorar o desempenho (ROSA; MELLO; SOUZA-FORMIGONI, 2003; ANTUNES et al., 2006; COOK; HAUSENBLAS, 2008; HAUSENBLAS; DOWNS, 2002). Enfim, dependência de exercício definida por De Coverley Veale, com base no Manual de Diagnóstico e Estatístico de Transtornos Mentais (DSM), seria um padrão de exercício multidimensional mal adaptado, ocasionando prejuízo ou sofrimento clinicamente significativo, manifesto por três ou mais sintomas (HAUSENBLAS; DOWNS, 2002).

A dependência de exercício foi estudada pela primeira vez por Baekeland, em 1970, através da constatação da alteração no padrão de sono de praticantes de exercício físico após o período de um mês sem a sua prática. Prosseguindo nesta linha, Bamber, Cockerrill e Carroll (2000) relatam que sintomas, como: culpa, ansiedade, depressão e irritabilidade, têm sido associados à abstinência de exercício nos dependentes. Porém, Hauseblans & Downs (2002) atentam que pesquisas relacionadas à privação ao exercício podem estar sendo realizadas em indivíduos não dependentes. Pois, os indivíduos dependentes, talvez, não se privassem da prática da atividade.

Muitas terminologias têm sido utilizadas para nomear o mesmo fenômeno, são elas: *Positive Addiction*, de Glasser; *Negative Addiction*, de Morgan; *Compulsive Jogging*, de Lyons e Cromey; porém DeCoverley Veale propôs a terminologia *Exercise Dependence* por julgar semelhante aos outros tipos de dependência (ROSA; MELLO; SOUZA-FORMIGONI, 2003). Estas diferentes terminologias dificultam uma uniformidade da análise e a busca de pesquisas sobre o assunto. Ainda nesta conjuntura, estudos sobre a dependência em atividades aeróbias, principalmente com corredores, têm sido mais notadamente realizados (HAUSENBLAS; DOWNS, 2002), apesar de a literatura abordar que a dependência possa ocorrer em variadas atividades.

Assim, o presente trabalho tem o intuito de analisar o nível de dependência de exercício em praticantes de atividade física de academias de ginástica e musculação em uma academia, de grande porte, da zona norte da cidade do Rio de Janeiro, bem como verificar de que maneira esta condição se associa aos aspectos demográficos, rotina de treinamento e motivos para aderir à prática de exercícios.

MÉTODO

SUJEITOS

Participaram do estudo 82 praticantes de exercícios físicos de uma academia de ginástica de grande porte¹, da zona Norte da cidade do Rio de Janeiro, com

1. Segundo Bertavello (2005), considera-se academia de grande porte aquelas que apresentam cerca de 900 alunos regulares, com oferta de diversas atividades e com média de 60 professores atuando nestas diversas áreas.

idades entre 18 e 73 anos (média= 36,7 anos; desvio padrão= 14,5), de ambos os sexos (homens: n= 49; 59,8%; mulheres: n= 33; 40,2%).

COLETA DE DADOS

Para realização do estudo foi utilizado o *Negative Addiction Scale*, versão traduzida para o português falado para o Brasil (ROSA; MELLO; SOUZA-FORMIGONI, 2003), para quantificar o grau de dependência de corredores, focando nos aspectos psicológicos negativos da mesma. Através de uma distribuição de pontos (0-1), tendo um total máximo de 14 pontos, assim alto valores são associados ao alto nível de sintomas de dependência. Para definir qual indivíduo apresenta dependência ou não, foi utilizado o ponto de corte de 5 pontos (MODOLO et al., 2011). Aqueles que apresentarem cinco ou mais pontos seriam classificados como dependente de exercício. Foram adicionadas, ainda, perguntas sobre aspectos demográficos, rotina de treinamento e motivos para praticar os exercícios.

Os informantes foram abordados na própria academia de ginástica e convidados a participar do estudo após a explicação dos objetivos do mesmo. Durante a coleta, a pesquisadora se manteve próxima ao sujeito de pesquisa, sem, contudo, influenciar as respostas. Todos os sujeitos foram informados sobre os procedimentos da pesquisa, instituição responsável e caráter voluntário e sigiloso da participação, conforme tem sido sugerido pela Resolução 196/96 do Conselho Nacional de Saúde para experimentos com seres humanos. A pesquisa foi submetida e aprovada pelo Comitê de Ética em Pesquisa com Seres Humanos do Hospital Universitário Clementino Fraga Filho.

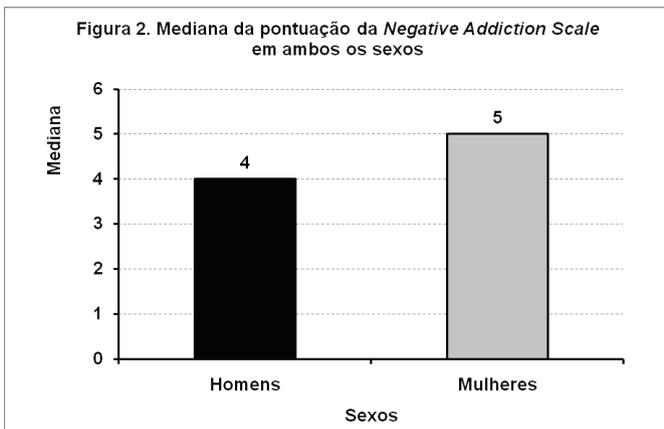
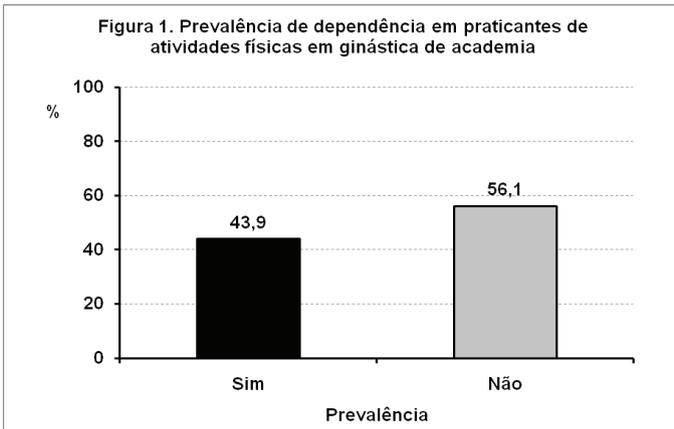
ANÁLISE ESTATÍSTICA

A análise estatística utilizada dependeu da natureza das variáveis. Foi realizada a frequência relativa de cada caso. Para comparação dos valores medianos apresentados na escala foi utilizado o teste não-paramétrico de Mann-Whitney. Para examinar as diferenças nas proporções das variáveis categóricas foi utilizado o Qui-quadrado. Foi adotado o nível de significância de $p < 0,05$.

RESULTADOS

O valor mediano encontrado para a aplicação do *Negative Addiction Scale*, versão traduzida para o português falado para o Brasil (ROSA; MELLO; SOUZA-FORMIGONI, 2003), para praticantes de atividades físicas em academias de ginástica

foi de 4 e a prevalência foi de 43,9% (Figura 1). Os valores para cada sexo (Figura 2) não apresentaram diferenças estatísticas significativas ($p= 0,221$).



A Tabela I apresenta as associações entre a prevalência de dependência e algumas variáveis demográficas. As variáveis investigadas não apresentaram associação estatística significativa.

Tabela 1 – Associações entre a prevalência de dependência e algumas variáveis demográficas

Variáveis	Prevalência de dependência				p
	Não		Sim		
	n	%	n	%	
Faixa etária					
≤ 30 anos	22	57,9	16	42,1	0,341
31 a 50 anos	13	46,4	15	53,6	
> 50 anos	11	68,8	5	31,2	
Sexo					
Masculino	31	63,3	18	36,7	0,111
Feminino	15	45,5	18	54,5	
Escolaridade					
Ensino médio	9	45,0	11	55,0	0,250
Ensino superior	37	59,7	25	40,3	
Condição profissional					
Estudante	7	46,7	8	53,3	0,707
Profissional / trabalha	33	57,9	24	42,1	
	4	50,0	4	50,0	
Tempo gasto com estudo mais trabalho					
Não declararam	5	50,0	5	50,0	0,917
≤ 40 h/sem	29	56,9	22	43,1	
> 40h/sem	12	57,1	9	42,9	

As variáveis ligadas à prática de exercícios nas academias de ginástica podem ser observadas na Tabela 2. Não foi observada associação estatística significativa entre as variáveis estudadas.

Tabela 2 – Associações entre a prevalência de dependência e algumas variáveis ligadas à prática de exercícios nas academias de ginástica

Variáveis	Prevalência de dependência				p
	Não		Sim		
	n	%	n	%	
Tempo de academia					
≤ 6 meses	14	73,7	5	26,3	0,111
De 7 meses a 1 ano	8	72,7	3	27,3	
De 1,1 a 5 anos	11	42,3	15	57,7	
> 5 anos	13	50,0	13	50,0	
Atividades que pratica					
Musculação					
Não	1	50,0	1	50,0	0,860
Sim	45	56,2	35	43,8	
Spinning					
Não	39	60,0	26	40,0	0,164
Sim	7	41,2	10	58,8	
Ginástica					
Não	41	54,7	34	45,3	0,393
Sim	5	71,4	2	28,6	
Running					
Não	46	56,8	35	43,2	0,255
Sim	0	0,0	1	100,0	
Outras					
Não	36	59,0	25	41,0	0,364
Sim	10	47,6	11	52,4	

Os principais motivos para prática de exercícios físicos foram associados à prevalência de dependência (Tabela 3). As variáveis pesquisadas não apresentaram associação estatística significativa.

Tabela 3 – Associações entre a prevalência de dependência e algumas variáveis ligadas aos motivos para a prática de exercícios nas academias de ginástica

Motivos	Prevalência de dependência				p
	Não		Sim		
	n	%	n	%	
Saúde					
Não	7	53,8	6	46,2	0,858
Sim	39	56,5	30	43,5	
Estética					
Não	13	65,0	7	35,0	0,356
Sim	33	53,2	29	46,8	
Aptidão física					
Não	9	64,3	5	35,7	0,498
Sim	37	54,4	31	45,6	
Lazer / gosto					
Não	17	58,6	12	41,4	0,733
Sim	29	54,7	24	45,3	
Outros					
Não	39	61,9	24	38,1	0,054
Sim	7	36,8	12	63,2	

DISCUSSÃO

O presente estudo teve como intuito identificar a prevalência de dependência de exercício em praticantes de uma academia de musculação e ginástica, da zona Norte do Rio de Janeiro, e traçar, ainda, a relação da dependência com os motivos de se praticar o exercício, as rotinas de treino e perfil demográfico.

Os resultados apresentados demonstram um nível considerável (43,9%) de dependentes de exercício em praticantes de exercício em academia, como apresentado pela Figura 1. Este dado anexado à mediana da pontuação do *Negative Addiction Scale* corrobora com a tendência central de outros estudos (ROSA; MELLO; SOUZA-FORMIGONI, 2003; ANTUNES, 2006) que apresentaram uma

média total de 5 (2,5); 5,52(2,4) pontos no escore de pontuação de suas amostras, respectivamente. Configurando dessa forma a academia como um espaço que, também, pode desencadear este fenômeno, pois qualquer atividade física poderia desenvolver a dependência de exercício, como assegurado por Hausenblas e Downs (2002).

Com relação aos aspectos demográficos, nota-se uma tendência, mesmo que não significativa, de uma maior porcentagem de prevalência de dependência em praticantes entre 31 a 50 anos. Dado este que pode ser desencadeado pelos seguintes fatores: a) normalmente, nessa faixa etária nota-se uma maior estabilidade financeira e nos seus empregos (SANTOS; ANTUNES, 2007), o que poderia proporcionar o anseio e a possibilidade de realizar uma atividade física no seu tempo livre, desejo que pode tornar-se viciante, em longo prazo, em alguns casos; b) a outra hipótese é que nessa faixa etária, ocorrem algumas modificações no corpo (SANTOS; ANTUNES, 2007) e o receio do envelhecimento torna-se mais aparente, principalmente entre as mulheres, ocasionando assim a busca pelo exercício por razões de saúde e estéticas; e, c) não se pode descartar a hipótese de, por se tratar da faixa etária profissionalmente mais ativa, como abordado anteriormente, o desejo e a pressão pela eficiência e pela melhora do desempenho pode influenciar na busca pelo exercício, no intuito da melhora da aptidão física.

Ainda sob este aspecto, apesar de não ocorrer uma diferença significativa entre os gêneros, percebe-se uma porcentagem maior de mulheres que apresentam dependência de exercício (54,5%). Modolo et al. (2011) ao analisar 300 voluntários de ambos os sexos de diversas modalidades, dentre elas os praticantes de *body building*, constataram que a motivação para prática de exercício é diferente entre os gêneros, sendo as mulheres, segundo este estudo, mais motivadas pela busca de corpos magros e tonificados e, por vezes, utilizam-se de adoção de estratégias e dietas para perda de peso. Outros estudos, como Tessmer et al. (2006), Wright, O'Flynn e Macdonald (2006) e Bamber, Cockerill e Carroll (2000) reafirmam tal achado.

Goldenberg (2005) retrata que a associação do prestígio com o corpo tem se tornado um elemento fundamental para a cultura brasileira, e que, segundo seus dados, apenas 1% das mulheres se acham bonita. Informação que coloca à tona a influência cultural no desejo de tipo de corpo, pela modificação do mesmo e a busca por esse corpo dito ideal como sinal de felicidade. Assim, essas motivações por mudanças corporais e, como consequência adoção de práticas de dietas rígidas, podem tornar as mulheres mais vulneráveis à dependência, até por se tratar de uma das características do fenômeno (VEALE, 1987).

Por outro lado, o gênero masculino não está refutado dessa influência, como constatado, no presente estudo, 36,7% apresentaram dependência de exercício.

Neste sentido, Wright, O'Flynn e Macdonald (2006) elucidam que o jovem do gênero masculino, em sua análise, atrelou mais o seu discurso do fitness à melhora do desempenho, através da associação de sua masculinidade com a sua capacidade fisiológica. Corroborado por Goldenberg (2005), a figura masculina, normalmente, vista pela sociedade como forte, viril e potente estimula o anseio pelo grande tamanho corporal em sua totalidade pelos homens, reiterando dessa forma a influência cultural neste processo.

Outro ponto importante de analisar é a relação do tempo de prática de exercício com a dependência. Os resultados apresentam uma maior disposição percentual de prevalência de dependência em praticantes com mais tempo de prática, apesar de não apresentar diferença significativa. Esse dado vai ao encontro com Rosa, Mello e Souza-Formigoni (2003) e Hurst et al. (2000) que têm demonstrado essa relação positiva de tempo de prática com a dependência.

Adentrando sobre as questões dos motivos para realizar a prática, Baptista (2001) reporta, baseado no seu estudo, que 48,05% aderem à academia com um discurso de saúde, 76,62% pela estética, 3,89% pelo lazer e 11,68% por outros motivos. Segundo o mesmo autor, a prática do exercício dentro da academia seria feita quase por obrigação, através de imposições do médico, mídia ou indústria cultural. Sem o cunho do prazer e do lazer, pois segundo relatos dessa pesquisa: "não importa fazer o que dá prazer e sim aquilo que oferece mais resultados" (BAPTISTA, 2001, p. 161). Achados este que corroboram com os dados do presente estudo, apresentando que 69 indivíduos reportam discursos da saúde para prática, 62 de estética, 68 relacionados à aptidão física e 53 lazer/gosto e 19 outros motivos.

Segundo Furtado (2008), a academia oferece uma prática corporal baseada em mercadoria, tendo o discurso saúde-estética o mais eficiente para esta venda. Tessmer (2006) aborda, ainda, que quase 50% dos entrevistados relataram que seu principal objetivo na academia é melhorar a aparência física. Destarte, Sabino (2002) reitera, ainda, que esta concepção de saúde-mercadoria corrobora a transformação do corpo como um objeto descartável.

Apesar de diferenças numéricas entre os motivos, não houve diferença significativa na relação do motivo de se praticar exercício com a dependência, pois as proporções foram semelhantes entre si. O que nos faz refletir que, talvez, não se tenha diferença nos motivos para adentrar a uma atividade e sim no percorrer dela. Dessa forma, é necessário maiores investigações acerca da influência dos motivos da permanência à academia no desenvolvimento da dependência de exercício. Contudo, é importante ressaltar que o presente trabalho foi realizado em apenas uma academia e com um tamanho amostral pequeno, por ser tratar de apenas uma das questões de um projeto maior de estudo. Assim, a amplificação do número de

academias, de participantes e de questões relacionadas à dependência é necessária para discussões futuras.

CONCLUSÃO

Os dados indicam que praticantes de atividade física em academia apresentam escores sugestivos de dependência de exercício, porém esses escores parecem não estar relacionados às rotinas de treino, perfil demográfico e motivos para prática de exercício físico, já que não foram encontradas diferenças significativas entre as análises. No entanto, fazem necessárias pesquisas com um tamanho amostral maior e que perpassasse por um maior número de academias para uma análise mais aprofundada e amplificada desta questão.

Exercise Dependence and Reasons to Exercise: a Study with Exercise Practitioners of a Gym from Rio de Janeiro

ABSTRACT: Objective: Analyzing the level of exercise dependence in physical activity practitioners of a gym and how this condition is associated with demographic aspect, training routine and reasons to practice the exercise. Methods: It was used the Negative Addiction Scale, version of Rosa, Mello and Souza-Formigoni (2003) and questions about demographics, training routine and reasons for exercising were added. It was adopted a significance level of $p < 0,05$. The study included 82 practicing of a large gym, of the north zone from Rio de Janeiro city. Results: Prevalence of dependence was 43.9% and no significant differences were found between variables.

KEYWORDS: Dependence; Exercise; Gym; Motivation.

Dependencia de ejercicio y Motivación para Ejercitar: um Estudio con de Practicantes de los Gimnasios de Río de Janeiro

RESUMEN: Objetivo: Analizar el nivel de dependencia de ejercicio de los practicantes de actividad física de los gimnasios y fitness en un gimnasio y cómo esta condición esta asociada a los aspectos demográficos, rutina de entrenamiento y las razones para inscribirse en el ejercicio. Métodos: Se utilizó la Negative Addiction Scale, la versión de Rosa, Mello y Souza-Formigoni (2003) y ha añadido preguntas sobre datos demográficos, la rutina de entrenamiento y las razones para hacer los ejercicios. Hemos adoptado un nivel de significación de $p < 0,05$. En el estudio participaron 82 estudiantes de un amplio gimnasio, la zona norte de la ciudad de Río de Janeiro. Resultados: La prevalencia de dependencia fue de 43,9% y no se encontraron diferencias significativas entre las variables.

PALABRAS CLAVES: Dependencia; ejercicio; gimnasio; Motivación.

REFERÊNCIAS

ANTUNES, H. et al. O estresse físico e a dependência de exercício físico. *Revista Brasileira de Medicina do Esporte*, Niterói, v.12, n.5, p. 234-8, set./out. 2006.

BAMBER, D.; COCKERILL, I.; CARROLL, D. The pathological status of exercise dependence. *British Journal of Sports Medicine*, London, v.34, n. 2, p. 125-132, apr. 2000.

BAMBER, D.; COCKERILL, I.; CARROLL, D. "It's exercise or nothing": a qualitative analysis of exercise dependence. *British Journal of Sports Medicine*, London, v.34, n. 6, p.125-132, dec. 2000.

BAPTISTA, T. *Procurando o Lado Escuro da Lua: implicações sociais da prática de atividades corporais realizadas por adultos em academias de ginástica de Goiânia*. 2001. 193 f. Dissertação (Mestrado em Educação Brasileira) – Faculdade de Educação, Universidade Federal de Goiás, Goiânia, 2001.

BERTEVELLO, G. Academias de ginástica e condicionamento físico: sindicatos e associações. In: DACOSTA, L.P.(org.) *Atlas do esporte no Brasil: atlas do esporte, educação física e atividades físicas de saúde e lazer no Brasil*. Rio de Janeiro: Shape, 2005. p. 65-66.

COOK, B.; HAUSENBLAS, H. The role of exercise dependence for the relationship between exercise behavior and eating pathology: mediator or moderator? *Journal of Health Psychology*, London, v.13, n. 4, p. 495-502, may. 2008.

COSTA, E.; VENÂNCIO, S. Atividade física e saúde: discursos que controlam o corpo. *Pensar a prática*, Goiânia, v.7, n.1, p.59-74, mar. 2004.

DAMASCENO, V. et al. Imagem e Corpo Ideal. *Revista Brasileira de Ciência e Movimento*, Brasília, v. 14, n.2, p. 81-94, abr. 2006.

FURTADO, R. Convívio social, diversão e entretenimento como valor de uso e promessa nas academias de ginástica híbridas. *Revista Licere*, Belo Horizonte, v.11, n.2, p. 1-26, ago. 2008.

GOLDENBERG, M. Gênero e corpo na cultura brasileira. *Psicologia Clínica*, Rio de Janeiro, v.17, n.2, p. 65-80, jul. 2005.

GOLDENBERG, M. *O corpo como capital: estudos sobre gênero, sexualidade e moda na cultura brasileira*. Barueri: Estação das Letras e Cores Editora, 2007.

GOLDENBERG, M.; RAMOS, M.S. A civilização das formas: O corpo como valor. In: _____. (org.) *Nu e Vestido: dez antropólogos revelam a cultura do corpo carioca*. Rio de Janeiro: Record, 2002. p. 19-40.

HAUSENBLAS, H.; DOWNS, D. Exercise dependence: a systematic review. *Psychology of Sport and Exercise*, Amsterdam, v.3, n. 2, p.89-123, apr. 2002.

HURST, R. et al. Exercise dependence social physique anxiety, and social support in experienced and inexperienced bodybuilders and weightlifters. *British Journal of Sports Medicine*, London, v.34, n.6, p.431-435, dec. 2000.

MODOLO, V. et al. Dependência de Exercício Físico: humor, qualidade de vida em atletas amadores e profissionais. *Revista Brasileira de Medicina do Esporte*, Niterói, v.15, n.5, set./out. 2009.

MODOLO, V. et al. Negative addiction to exercise: are there differences between genders? *Clinics*, São Paulo, v.66, n.2, p. 255-260, fev. 2011.

PALMA, A. Educação Física, corpo e saúde: uma reflexão sobre outros "modos de olhar". *Revista Brasileira de Ciência e Esporte*, Campinas, v.22, n.2, p.23-39, jan. 2001.

PALMA, A. et al. Culto ao corpo e exposição de produtos na mídia especializada em estética e saúde. *Movimento*, Porto Alegre, v. 16, n. 1, p. 31-51, jan./mar. 2010.

ROSA, D.; MELLO, M.; SOUZA-FORMIGONI, M. Dependência da prática de exercícios físicos: estudo com maratonistas brasileiros. *Revista Brasileira de Medicina do Esporte*, Niterói, v. 9, n.1, p. 9-14, jan./fev. 2003.

SABINO, C. Anabolizantes: Drogas de Apolo. In: GOLDENBERG, M.(org.). *Nu e Vestido: dez antropólogos revelam a cultura do corpo carioca*. Rio de Janeiro: Record, 2002. p. 139-88.

TESSMER, C. et al. Insatisfação corporal em frequentadores de academia. *Revista Brasileira Ciência e Movimento*, Brasília, v.14, n.1, p.7-12, jan. 2006.

SANTOS, B.; ANTUNES, D. Vida adulta, processos motivacionais e diversidade. *Educação*, Porto Alegre, v. 30, n.1, p.149-164, jan./abr. 2007.

VEALE, C. Exercise Dependence. *British Journal of Addiction*, London, n.82, n. 7, p.735-740, jul. 1987.

VIERA, J.; ROCHA, P.; FERRAREZZI, R. A dependência pela prática de exercícios físicos e o uso de recursos ergogênicos. *Acta Scientiarum. Health Sciences*, Maringá, v. 32, n.1, p. 35-41, jan. 2010.

WRIGHT, J.; O'FLYNN, G.; MACDONALD, D. Being Fit and Looking Healthy: Young Women's and Men's Construction of Health and Fitness. *Sex Roles*, New York, v.54, n. 9/10, p. 707-16, may. 2006.

Recebido em: 7 abr. 2013
Aprovado em: 7 ago. 2013