

## DEPENDÊNCIA NA PRÁTICA DE CORRIDA DE RUA E ESTADOS DE HUMOR

Anderson Ricardo Malmonge Barbosa LUCIANO, Carlos Eduardo Lopes VERARDI, Sílvia Regina C. Bonome VANZELLI, Ana Carolina FURIGO, Igor Malinosqui RINALDI, Mayra Grava DE MORAES, Lucas Marcelino BERTONI, Aline Fernanda DE PAULA.

Universidade Estadual “Júlio de Mesquita Filho” – UNESP, Bauru, São Paulo, Brasil

e-mail: anderson.malmonge@unesp.br

**Introdução:** Pesquisas a respeito de efeitos psicológicos decorrentes da prática regular de exercícios físicos são temas de inúmeros estudos. Dentre esses, investigações referentes à dependência da prática de exercícios físicos são realizadas desde a década 70, onde pesquisas identificaram que parcela de praticantes regulares desenvolviam comportamentos estereotipados frente ao ato de exercitar-se. Nesse sentido, excesso de treinamento, influência nas relações sociais, transtornos alimentares e alterações dos estados de humor, são características apresentadas por indivíduos dependentes ao exercício, tanto em condição de abstinência, em decorrência da suspensão da prática regular, bem como no dia a dia de treinamento, em situações de condição de continuidade da prática habitual. Diante da variedade de exercícios físicos, a corrida de rua tem se popularizado nos últimos anos, ganhando muitos adeptos no Brasil e no mundo, sendo um meio buscado pelos praticantes para a promoção de qualidade de vida, controle de peso e estresse, além de possibilidade de socialização com outros corredores. **Objetivos:** Identificar e avaliar escores de dependência na prática de corrida de rua e perfil de estados de humor em praticantes regulares. **Metodologia:** Com amostra constituída por 493 praticantes de corrida, de ambos os sexos, com média de idade de  $38,57 \pm 11,03$ , os indivíduos foram abordados em situações de treinamentos, ou durante entregas de kits de provas de corrida. Nessas situações, após consentimento e aceite por meio de Termo de Consentimento Livre e Esclarecido, os voluntários respondiam à Ficha de Dados Demográficos, para caracterização do perfil da amostra, Escala de Dependência de Corrida (EDC), que avalia escores de dependência da prática de corrida, e, por fim, a Escala de Humor de Brunel (BRUMS) que tem objetivo de avaliar o perfil de estado de humor pelos escores negativos de: tensão, depressão, raiva, fadiga e confusão, e escore positivo de: vigor, onde o nível alto deste último, com níveis baixos dos negativos, representa perfil *iceberg* de humor, correspondendo à saúde mental. Para análise de dados, utilizou-se a estatística descritiva e foi adotado o valor de significância de 0,05. **Resultados:** Do total de participantes, 4,46% (22) apresentaram nível alto de dependência, 49,49% (244) nível médio e 46,04% (227) nível baixo. Para o perfil de estado de humor, as médias e desvio padrão dos escores da amostra, foram: tensão ( $2,62 \pm 2,79$ ), depressão ( $0,50 \pm 1,21$ ), raiva ( $0,63 \pm 1,52$ ), vigor ( $11,34 \pm 2,83$ ), fadiga ( $2,89 \pm 2,80$ ), confusão ( $0,79 \pm 1,64$ ) e perturbação total do humor ( $96,09 \pm 7,76$ ). **Conclusões:** Os resultados apontam que pequena parcela da amostra apresentou níveis elevados de dependência negativa à corrida, sendo que a média do perfil de estado de humor revelou-se positivo caracterizando perfil de *iceberg* que representa saúde mental positiva.

Palavras chaves: Dependência ao Exercício; Estados de humor; Corrida de Rua.