

RESUMO

A dependência de exercício físico (DEF) caracteriza-se por um padrão comportamental compulsivo em que o indivíduo se sente compelido a manter a prática de exercícios físicos, mesmo diante de prejuízos físicos, emocionais e sociais. Esse fenômeno, frequentemente observado em esportes de *endurance*, como o triathlon, carece de critérios diagnósticos formalizados, sendo considerado um construto multifatorial. O objetivo desta tese foi investigar a prevalência da DEF em triatletas brasileiros e analisar sua associação com variáveis psicológicas, sociodemográficas e relacionadas ao treinamento. Esta investigação foi composta por dois estudos. O Estudo 1 consistiu em uma revisão sistemática da literatura sobre prevalência, instrumentos de avaliação, variáveis correlatas e desafios metodológicos na análise da DEF em triatletas, tendo identificado prevalências entre 5,5% a 20%, além da associação da DEF com motivação extrínseca, transtornos alimentares, insatisfação corporal, identidade atlética e baixa disponibilidade energética. O Estudo 2 com delineamento transversal e abordagem quantitativa foi conduzido com 1.032 triatletas brasileiros, homens e mulheres, recrutados por meio de estratégias digitais e em colaboração com a Confederação Brasileira de Triathlon (CBTRI). Os participantes responderam a um conjunto de instrumentos validados, incluindo a *Exercise Dependence Scale-Revised* (EDS-R), o *Body Shape Questionnaire* (BSQ-8), a *Drive for Muscularity Scale* (DMS), a *Female Muscularity Scale* (FMS), a Escala de Insatisfação e Checagem Corporal nos Esportes (EICCE) e a *Sport Motivation Scale* (SMS-Br). Os resultados indicaram que 11,1% dos triatletas apresentaram risco para DEF, com diferenças significativas entre os sexos nas subescalas de Tolerância, Abstinência e Falta de Controle. A regressão logística identificou como preditores da DEF: frequência semanal de treino, motivação extrínseca, histórico de *overtraining* e idade até 30 anos. As análises reforçam que a DEF está associada a padrões disfuncionais de motivação e à busca por controle corporal, sendo mais prevalente entre jovens triatletas e aqueles com maior engajamento em treinos intensos. Conclui-se que a DEF é um fenômeno relevante no contexto do triathlon brasileiro e deve ser considerada ao pensar estratégias de prevenção e promoção da saúde.

Palavras-chave: Vício em exercícios. Checagem corporal. Exercícios compulsivos. Imagem Corporal. *Endurance*.

ABSTRACT

Exercise dependence (ED) is characterized by a compulsive behavioral pattern in which individuals feel compelled to engage in physical activity, even when facing physical, emotional, or social harm. This phenomenon is frequently observed in endurance sports, such as triathlon, yet lacks formal diagnostic criteria, being considered a multifactorial construct. This doctoral thesis aimed to investigate the prevalence of ED among Brazilian triathletes and analyze its associations with psychological, sociodemographic, and training-related variables. The investigation comprised two main studies. Study 1 was a systematic review of the literature concerning prevalence, assessment tools, correlates, and methodological challenges in the analysis of ED among triathletes. Prevalence rates ranged from 5.5% to 20%, with ED being associated with extrinsic motivation, eating disorders, body dissatisfaction, athletic identity, and low energy availability. Study 2 was an epidemiological survey with a cross-sectional quantitative design, conducted with 1,032 Brazilian triathletes of both sexes. Participants were recruited through digital strategies in collaboration with the Brazilian Triathlon Confederation (CBTRI) and completed validated instruments including the *Exercise Dependence Scale-Revised* (EDS-R), *Body Shape Questionnaire* (BSQ-8), *Drive for Muscularity Scale* (DMS), *Female Muscularity Scale* (FMS), *Sport Body-Checking and Dissatisfaction Scale* (EICCE), and the *Sport Motivation Scale* (SMS-Br). Results showed that 11.1% of the athletes were at risk for ED. Statistically significant sex differences were observed in the EDS-R subscales of Tolerance, Withdrawal, and Lack of Control. Logistic regression analysis identified training frequency, extrinsic motivation, history of overtraining, and age under 30 years as predictors of ED. Findings reinforce that ED is associated with dysfunctional motivational patterns and body control concerns, particularly among younger triathletes with high training engagement. It is concluded that ED is a relevant phenomenon within Brazilian triathlon and should be considered in mental health promotion and preventive strategies in sports.

Keywords: Exercise addiction. Body check. Compulsive exercise. Body image. Endurance.