

## Exercise Dependence Scale–Revised (EDS-R) - Escala de Dependência de Exercício Físico-Revisada

**Conceito avaliado:** sintomas psicológicos de dependência do exercício físico (7 fatores: Intencionalidade = itens 7, 14 e 21; Continuidade = itens 2, 9 e 16; Tolerância/Resistência = itens 3, 10 e 17; Redução de Outras Atividades = itens 5, 12 e 19; Falta de Controle = itens 4, 11 e 18; Abstinência = itens 1, 8 e 15; Tempo = itens 6, 13 e 20).

**Publicação com a versão original:** Downs DS, Hausenblas HA, Niggs CR. Factorial validity and psychometric examination of the exercise dependence scale-revised. Meas Phys Educ Exerc Sci. 2004;8:183-201

**Publicação com a versão em português:** Oliveira ICV, Alchieri JC. Tradução e análise teórica da escala de dependência de exercício físico. FIEP Bull. 2010;80:1-6.

**Instruções:** A seguir você encontrará afirmações que podem descrever o seu comportamento/perfil ou não. Você deverá escolher a opção com que mais se identifica, podendo variar de nenhuma semelhança à total semelhança. Por favor, leia atentamente cada uma das frases abaixo e indique o quanto cada uma se aproxima da sua maneira de agir. Para isso, utilize a escala de resposta abaixo, marcando um X ou circulando o número correspondente a sua resposta.

Item	Conteúdo do item	Opções de resposta				
		Nunca	Raramente	As vezes	Frequentemente	Sempre
1	Faço exercício para evitar ficar irritado	1	2	3	4	5
2	Pratico exercícios mesmo com lesões recorrentes	1	2	3	4	5
3	Costumo aumentar a intensidade dos exercícios para conseguir efeitos desejados	1	2	3	4	5
4	Tenho de manter sempre o tempo em que me exercito	1	2	3	4	5
5	Prefiro me exercitar a passar o tempo com família e amigos	1	2	3	4	5
6	Eu gasto muito tempo fazendo exercícios	1	2	3	4	5
7	Faço mais exercício do que pensava	1	2	3	4	5
8	Quando me exercito, diminuo a ansiedade	1	2	3	4	5
9	Eu me exercito quando estou lesionado	1	2	3	4	5
10	Aumento a frequência com que me exercito para conseguir efeitos desejados	1	2	3	4	5
11	Tenho de manter sempre a frequência dos exercícios	1	2	3	4	5
12	No trabalho/escola, penso em exercício, quando deveria estar concentrado	1	2	3	4	5
13	Eu passo a maior parte do meu tempo livre fazendo exercício	1	2	3	4	5
14	Eu me exercito mais do que esperava	1	2	3	4	5
15	Faço exercício para diminuir a tensão	1	2	3	4	5
16	Pratico exercícios mesmo com problemas físicos persistentes	1	2	3	4	5
17	Costumo aumentar a duração dos meus exercícios para conseguir os efeitos desejados	1	2	3	4	5
18	Tenho sempre de manter a intensidade dos exercícios	1	2	3	4	5
19	Escolho me exercitar a passar o tempo com família /amigos	1	2	3	4	5
20	Gasto grande parte do meu tempo fazendo exercícios	1	2	3	4	5
21	Eu me exercito mais do que planejava	1	2	3	4	5