



CENTRO UNIVERSITÁRIO FAMETRO
CURSO DE BACHARELADO EM EDUCAÇÃO FÍSICA

DANILO CARNEIRO DE MORAIS

OS BENEFÍCIOS DAS ATIVIDADES FÍSICAS NO TRATAMENTO DE
DEPENDENTES QUÍMICOS: UMA REVISÃO INTEGRATIVA

FORTALEZA

2021

DANILO CARNEIRO DE MORAIS

OS BENEFÍCIOS DAS ATIVIDADES FÍSICAS NO TRATAMENTO DE
DEPENDENTES QUÍMICOS: UMA REVISÃO INTEGRATIVA

Trabalho de conclusão de curso apresentado ao curso de Bacharelado em Educação Física da Centro Universitário Fametro - UNIFAMETRO sob orientação da Professora Me. ROBERTA OLIVEIRA DA COSTA como parte dos requisitos para a conclusão do curso.

FORTALEZA

2021

DANILO CARNEIRO DE MORAIS

OS BENEFÍCIOS DAS ATIVIDADES FÍSICAS NO TRATAMENTO DE
DEPENDENTES QUÍMICOS: UMA REVISÃO INTEGRATIVA

Este artigo foi apresentado no dia 15 de junho de 2021 como requisito para obtenção do grau de Bacharelado do Centro Universitário Fametro - UNIFAMETRO, tendo sido aprovada pela banca examinadora composta pelos professores

BANCA EXAMINADORA

Profa. Me. Roberta Oliveira da Costa
Orientadora- UNIFAMETRO

Prof. Me. José Ribamar Ferreira Junior
Membro- UNIFAMETRO

Prof. Me. Bruno Feitosa Policarpo
Membro- UNIFAMETRO

OS BENEFÍCIOS DAS ATIVIDADES FÍSICAS NO TRATAMENTO DE DEPENDENTES QUÍMICOS

Danilo Carneiro de Moraes¹
Roberta Oliveira da Costa²

RESUMO

Atualmente há um índice crescente de usuários de drogas e do aumento da venda e do consumo destes entorpecentes no mercado. O uso destas substâncias ao serem introduzidas proporcionam mudanças no organismo, podendo alterar ou modificar suas funções. A necessidade do consumo de drogas muitas vezes ocorre para obter sensações de prazer, ilusão ou eliminar algum tipo de dor. Por ser uma substância entorpecente, alucinógena ou excitante. O presente estudo tem como objetivo mostrar a relevância da atividade física e seus efeitos fisiológicos e psicológicos no processo de tratamento do dependente químico por meio de uma revisão integrativa. Os estudos destacam a prática da atividade física está associada a produção de grande quantidade de substâncias hormonais, que proporcionam ao ser humano estado de prazer e relaxamento, como por exemplo a endorfina que é um neuro-hormônio produzido pelo cérebro durante e depois da realização de atividades físicas, nos dando a sensação de prazer e bem-estar. Assim, a serotonina atua como regulador do humor, sono, apetite, ritmo cardíaco, temperatura corporal, sensibilidades e funções cognitivas, que por sua vez atua na prática de atividades físicas. Com isso podemos enfatizar que a prática de atividades físicas irá garantir melhorias da autoestima, pensamentos e sentimentos positivos, bom humor. Levando assim uma mudança para melhor na qualidade de vida no tratamento para os dependentes químicos.

Palavras-chave: Atividade física. Dependência química. Benefícios.

ABSTRACT

Currently there is a growing rate of drug users and the increase in the sale and consumption of these narcotics in the market. The use of these substances when introduced provide changes in the body, and may alter or modify its functions. The need for drug use often occurs to obtain sensations of pleasure, illusion or eliminate some kind of pain. Because it's a numbing, hallucinogenic or exciting substance. The present study aims to show the relevance of physical activity and its physiological and psychological effects in the process of treatment of the chemical dependent through an integrative review. Studies highlight the practice of physical activity is associated with the production of a large amount of hormonal substances, which provide the human state of pleasure and relaxation, such as endorphin which is a neurohormone produced by the brain during and after performing physical activities, giving us the feeling of pleasure and well-being. Thus, serotonin acts as a regulator of mood, sleep, appetite, heart rate, body temperature, sensitivities and cognitive functions, which in turn acts in the practice of physical activities. With this we can emphasize that the practice of physical activities will ensure improvements in self-esteem, positive thoughts and feelings, good mood. Thus leading to a change for the better in quality of life in treatment for drug addicts.

Keywords: Physical activity. Chemical dependency. Benefits.

¹Graduando No Curso De Educação Física Do Centro Universitário Fametro - UNIFAMETRO

² Mestre em Ciências Morfofuncionais. Professora Adjunta Do Centro Universitário Fametro-UNIFAMETRO.

1 INTRODUÇÃO

A prática da atividade física é capaz de auxiliar e melhorar a saúde de um modo geral, além de ajudar a emagrecer, melhora a circulação sanguínea diminuindo o risco de doenças cardíacas, além de combater o estresse, ajudar a melhorar o índice glicêmico, dentre outros. Tais benefícios podem ser percebidos logo com pouco tempo de execução das atividades físicas, onde ocorre também a liberação da endorfina que é o hormônio do bem-estar, que é um dos principais hormônios que o dependente químico busca através do uso das substâncias químicas com busca de saciar suas necessidades.

Para Mialick et al., (2010) afirma que a atividade física pode auxiliar de forma contundente no tratamento para a dependência química, pois sem as substâncias psicoativas no organismo, o dependente precisa suprir a falta desta, e nada melhor do que a prática da atividade física que é uma ação que gera sensação de prazer, bem-estar físico e mental, possibilitando ainda ao indivíduo reiniciar um ciclo de amizades saudáveis, tendo sempre em mente a manutenção de sua sobriedade. O sucesso desta mudança poderá ser observado no decorrer do tempo à medida que a pessoa estruturar um novo estilo de vida, integrando a mudança em nível de missão e valores.

A dependência química causa desestabilidade física e emocional, provocando no sistema biológico do ser humano danos muitas vezes irreversíveis. O uso destas substâncias atinge além do usuário, pessoas do seu convívio social, a maioria das vezes, parentes próximos, que são prejudicados diretamente nas ações e condutas do usuário.

Desta feita, formulou-se a seguinte questão da atividade investigativa: quais os benefícios das atividades físicas no tratamento de dependentes químicos?. Deste modo, o presente estudo tem como objetivo mostrar a relevância da atividade física e seus efeitos fisiológicos e psicológicos no processo de tratamento do dependente químico por meio de uma revisão integrativa.

O tema em estudo foi citado devido a curiosidade do regresso de uma pessoa à sociedade, após o processo de desintoxicação de substâncias químicas, por meio da atividade física. A curiosidade para entender todo este processo fez com que buscasse

aprofundamento teórico, para fortalecer a ideia de que a atividade física é uma das estratégias eficazes para que um dependente químico se liberte do vício.

Segundo um estudo realizado por Salgado et al., (2009) com pacientes fumantes, mostrou que aqueles que eram instruídos a se absterem do cigarro por um dia tiveram rápidas reduções na vontade urgente de fumar quando faziam caminhadas “de baixa intensidade” ou seja, eles mesmo estipulavam seu próprio ritmo, por pelo menos 15 minutos. Esse estudo mostrou que caminhadas não apenas reduziram a vontade de fumar como também diminuíram os sintomas de abstinência, além de aumentarem o tempo em que o paciente deixava de fumar.

De acordo com a Organização Mundial de Saúde (OMS) a dependência química é a única doença crônica, progressiva, ou seja, que piora com o passar do tempo, primária que gera outras doenças e fatal. A dependência química é um transtorno mental caracterizado por um grupo de sinais e sintomas decorrentes do uso de drogas.

Segundo Gigliotti Bessa (2004) a dependência química é uma das doenças psiquiátricas mais frequentes da atualidade e representa um grave problema de saúde pública. Na fase da juventude, os jovens buscam prazer em coisas novas, querem explorar diferentes tipos de diversões e essa vontade parece não cessar nunca. Em um determinado momento de suas vidas acabam conhecendo aquele que irá apresentá-lo a tão temida substância química, e a partir desse momento sem se dar conta acabasse criando mais um dependente químico.

Através do estudo de caso mostraremos como é relevante a prática de exercícios físicos e sua importância na luta de uma pessoa que sofre com a dependência química, independente de classe social e os efeitos benéficos que estas atividades trazem para o dependente e para a sociedade, como modelo de superação e reabilitação social.

2 REFERENCIAL TEÓRICO

2.1 Dependência Química

A dependência química é considerada uma patologia com características semelhantes a qualquer outra. Nela temos o agente que é a droga, o vetor que é o meio

e o hospedeiro que é o dependente químico. O consumo de drogas pode ser considerado como uma forma de expressão e de percepção de si mesmo em uma relação que envolvem os outros e o ambiente em que se vive (RIGOTTO; GOMES, 2002). Em uma comparação ingênua, como alguns vermes que acometem pessoas que não têm o hábito de lavar as frutas e verduras antes de serem ingeridas, a dependência química, de acordo com alguns autores, se "aproximam" mais de pessoas com certas características na sua saúde mental, física e social.

A OMS (Organização Mundial da Saúde) considera como mais propício ao uso de drogas as pessoas: sem adequadas informações sobre os efeitos das drogas, com saúde deficiente, insatisfeita com sua qualidade de vida, com personalidade deficientemente integrada e/ou com fácil acesso às drogas. Em contrapartida, a pessoa com a menor possibilidade de utilizar drogas seriam aquelas: bem-informada, com boa saúde, com qualidade de vida satisfatória, bem integrada na família e sociedade, com difícil acesso às drogas (RACHADEL, 2003).

De acordo com a Classificação Internacional de Doenças (CID 10), as substâncias causadoras de dependência são: álcool, tabaco, cocaína e derivados como o crack e a pasta-base, maconha, alucinógenos, solventes e inalantes, a exemplo da cola de sapateiro e acetona, estimulantes como anfetaminas e cafeína, opióides, sedativos e hipnóticos (medicações como o diazepam).

Nesse sentido, alguns distúrbios de humor como sintomas depressivos podem possibilitar o uso de substâncias químicas, como uma forma de automedicação. O transtorno bipolar é uma das patologias mais associadas ao uso indevido de substâncias psicoativas, por exemplo.

Além disso, grandes taxas de sintomas psiquiátricos têm sido observadas em dependentes de álcool, cocaína e crack. Transtornos afetivos, de personalidade e de ansiedade são muito comuns nestes indivíduos (ROSS et al., REGIER et al., ROUNSAVILLE; ANTON; CARROLL; BUDDLE; PROSOFF; GANIN APUD STEIN et al., 1998).

Na busca de melhor compreender dependente o químico, autores realizam diferentes reflexões sobre o tema. Neste sentido, teorizando sobre o gozo cínico do toxicômano, Lemos (2004) descreve as drogas como uma nova forma de responder ao sofrimento sendo que, o toxicômano (dependente) nesse contexto se coloca como aquele que não quer saber, que não se deixa interditar. A prática da autoaplicação, somente ele e a droga, visa a reduzir o campo de ação do outro, ou seja, para obtenção do gozo (que a autora diferencia de prazer) não é necessário o outro, o corpo do outro, o que torna o gozo cínico. O cínico, para a autora, é aquele que goza à revelia do corpo do outro. Para Lemos (2004), o significante mestre do toxicômano é a morte, sua frieza diante da iminência dela caracteriza o gozo mortífero.

Esta característica do gozo individual está associada e é incentivada pelo cinismo da pós-modernidade onde cada um quer cultivar o seu, independentemente de ser subversivo ou não. Na toxomania, o indivíduo rompe com as relações sociais e enlaça-se com a droga e nessa união o Outro não faz mais parte (LEMOS, 2004). Bucher *apud* Rigotto e Gomes (2002), completa dizendo que o prazer solitário estabelecido entre o sujeito e a droga pode ser entendido como uma espécie de completude onde o encontro com o outro ficou impossibilitado.

Em sua pesquisa, Rigotto e Gomes (2002), verificaram nas falas dos participantes que havia uma relação entre a procura do prazer solitário proporcionado pela droga e a percepção de vazio de vida. A droga se fazia tanto mais necessária quanto mais a vida era percebida como vazia. Por outro lado, a percepção da vida vazia especifica a expressão do desencontro consigo mesmo.

Lemos (2004) faz a diferenciação do alcoolismo e da toxomania, onde o que os diferencia é o objeto do gozo. No alcoolismo o gozo é fálico, o álcool vem como sustentação viril e por isso o alcoolismo é socialmente aceito, ao contrário da toxomania, na qual o objeto é outro, razão pela qual é vista como perversa, estranha e não aceita socialmente. Dentre as conclusões, referentes a sua atuação profissional como analista.

A procura pelo prazer está ligada ao consumo de drogas. Este uso pode tornar-se problemático precisamente por esta característica prazerosa. A busca pelo bem-estar e prazer é natural, faz parte da vida humana, o problema consiste nesta busca realizada através das drogas (THOGERSEN-NTOUMANI et al., 2005).

2.2 Exercício Físico e Saúde Mental

As doenças mentais são socialmente debilitantes e associadas a situações de extrema gravidade como de tentativas suicidas, abuso de álcool, drogas e abandono do lar (FOX, 1999). Em contrapartida, os tratamentos para diferentes acometimentos estão avançando e a atividade física é considerada uma importante ferramenta para a saúde pública, tanto para a prevenção de várias doenças físicas quanto no tratamento de doenças psiquiátricas como a depressão e os transtornos de ansiedade (PELUSO; ANDRADE, 2005).

A eficácia do exercício físico no tratamento das doenças mentais e na promoção de bem-estar mental está evidenciada em diversas pesquisas. Além disso, consistentes efeitos positivos em aspectos psicobiológicos e em diversas variáveis do bem-estar como humor, ansiedade, autopercepção, auto-estima além de resultados positivos em relação ao sono e seus possíveis distúrbios, têm sido documentados (THOGERSEN-NTOUMANI et al., 2005; MELLO; BOSCOLO; ESTEVES; TUFIK, 2005).

Em revisões bibliográficas sobre a correlação entre a atividade física e saúde mental, encontra-se uma grande gama de concordância de que essas duas variáveis estão positivamente associadas. As relações entre exercício físico e depressão, ansiedade, estresse, estados de humor, autoestima, síndrome pré-menstrual e imagem corporal, vêm sendo demonstradas em diversos estudos (SCULLY; KREMER, MEADE; GRAHAM; DUDGEON, 1998).

Em somatório, Osei-Tutu e Campagna (2005), relatam as crescentes e convincentes evidências de que exercícios contínuos de moderada intensidade trazem benefícios físicos e mentais. Entre os principais benefícios de um estilo de vida ativo na saúde mental, estão a redução de sintomas como estresse, depressão, ansiedade e afetos negativos.

3 METODOLOGIA

3.1 Tipo de Estudo

A pesquisa se classifica como uma revisão de literatura. Segundo Whittemore; Knafl (2005) a revisão integrativa, finalmente, é a mais ampla abordagem metodológica referente às revisões, permitindo a inclusão de estudos experimentais e não-experimentais para uma compreensão completa do fenômeno analisado. Combina também dados da literatura teórica e empírica.

3.2 Descritores/estratégia de busca

Os descritores foram selecionados a partir dos Descritores em Ciências da Saúde (DeCS). O *vocabulário estruturado* e multilíngue DeCS, foi criado pela *BIREME* para servir como uma linguagem única na indexação de artigos de revistas científicas, livros, anais de congressos, relatórios técnicos, e outros tipos de materiais, assim como, para ser usado na pesquisa e recuperação de assuntos da literatura científica nas fontes de informação disponíveis na Biblioteca Virtual em Saúde (*BVS*) como *LILACS*, *MEDLINE* e outras.

Para essa pesquisa foram utilizados os seguintes descritores: exercícios físicos, dependência química. Foram construídas duas estratégias de busca: “exercício físico e dependência química.

3.3 Período da pesquisa

A pesquisa foi realizada em fevereiro a junho de 2021.

3.4 Amostra

Nas estratégias de busca, nos periódicos da CAPS e dos buscadores Google acadêmico, Scielo, optou-se em configurar a pesquisar no período de 2005 a 2021.

3.4.1 Critérios de Inclusão / Exclusão

Dentre os artigos que se encontravam nos critérios foram escolhidos 26, onde 8 foram excluídos por não estarem disponíveis de forma completa e 2 por se tratar de livros e com isso restaram 16 para que pudesse ser feito a leitura de seus resumos.

Após a análise e leitura 8 foram excluídos por não abordarem especificamente o tema em questão, restando assim 8 para a leitura integral. Foram eliminados 4 por não serem considerados relevantes ao objetivo desta pesquisa e por fim restaram 4 artigos que foram contemplados em nosso estudo.

Os critérios de inclusão foram estudos que respondessem à pergunta norteadora, abordada. Foram incluídos artigos originais de pesquisa com seres humanos, com publicação do ano de 2005 a 2021, no idioma, português.

O processo de seleção dos artigos deu-se a partir dos seguintes passos: 1) Leitura e análise dos títulos e resumos dos artigos; 2) Organização e ordenação dos estudos identificados; 3) Leitura dos artigos na íntegra.

Foram coletadas as seguintes variáveis: tipo de estudo; objetivos do estudo; principais resultados e conclusões.

3.5 Coleta de dado

Os dados foram coletados nos periódicos da CAPS e dos buscadores Google acadêmico, Scielo, optou-se em configurar a pesquisar no período de 2005 a 2021.

3.7 Análise dos dados

As variáveis coletadas foram organizadas em banco de dados no Excel e apresentadas em um quadro com suas principais características. É importante declarar que não existe conflito de interesses e conflitos de interesse na pesquisa.

4 RESULTADOS E DISCUSSÃO

Para análise, foram coletadas as seguintes variáveis: Objetivos do estudo; tipo de estudo; principais resultados e conclusões (quadro 1).

Quadro 1 - Classificação dos estudos analisados para composição desta produção.

Estudo	Temática	Objetivo	Metodologia	Resultados	Conclusão
Ferreira et.al, 2016	Exercícios físicos no tratamento da dependência química.	Aliviar e reduzir o estresse; liberar hormônios do bem estar; melhorar o humor e aspecto social.	Estudo Experimental	+ Condicionamento + Concentração - Desejo de usar drogas.	Um programa de exercícios bem elaborado pode auxiliar pessoas em situação de dependência.
Mialick; Fracasso; Sahd, 2014	Exercícios físicos como tratamento da dependência química.	Suprir através da atividade física a falta das substâncias psicoativas no organismo, possibilitando ao indivíduo uma ação que gera sensação de prazer, bem-estar físico e mental.	Estudo Experimental	- Desejo de usar drogas. + Capacidades físicas.	Os resultados apresentados pelo estudo apontam que os exercícios físicos podem auxiliar de forma positiva e contundente no tratamento da dependência química.
Pereira; Gorski, 2011	A influência do exercício físico no humor em dependentes químicos.	Melhorar o humor, reduzir o estresse físico e mental, combatendo a depressão e a ansiedade através de	Estudo Experimental	+ Humor Positivo - Depressão, raiva e tensão	Os participantes demonstraram melhoras em vários setores responsáveis pela sobriedade, devido a melhora no humor.

		exercícios físicos.			
Silva et.al, 2018	Exercícios físicos como ferramenta de melhora da aptidão física da depressão para dependentes químicos.	Combater doenças inerentes ao sistema do corpo humano, através da liberação de hormônios, melhorando a sua qualidade aeróbica e fisiológica.	Estudo Experimental	+ Aptidão física. + Capacidade Cardiorrespiratória. - Depressão.	Exercícios físicos aliado aos demais tratamentos é uma importante ferramenta na reabilitação da dependência, prevenção de recaídas e na manutenção dos níveis normais de ansiedade e depressão.

Fonte: Próprio autor (2021)

O estudo de Ferreira et. al (2017) apresenta um experimento sobre os resultados obtidos com um programa de exercícios físicos para pessoas em situação de dependência química, os autores foram responsáveis pela aplicação e realização de testes e coleta de resultados com a finalidade de comparação após o período no qual seria realizado o programa de exercícios.

Ao abordar a importância dos exercícios físicos para pessoas em situação de dependência, com uma vasta linha de testes e coleta de dados este estudo avalia questões de extrema importância como o desejo de usar drogas entre outras variáveis como concentração e agilidade cognitiva.

A amostra contou com 16 internos do sexo masculino na comunidade terapêutica nova aliança, com idade média de 32,8 anos. Dos instrumentos utilizou-se cadastro de anamnese, IMC, questionário sobre qualidade de vida, classificação socioeconômica,

teste de blocos de Corsi, teste de cancelamento de números, escala de humor de Brunel, PSE percepção subjetiva de esforço e PSA percepção subjetiva de valência, questionário com o desejo de usar drogas e questionário de efeitos adversos.

Após a realização do programa de exercícios físicos como resultado os autores observaram modificações positivas agudas na capacidade do desejo em usar drogas, evidenciando uma diminuição deste desejo, este índice foi avaliado por um score que pelas respostas dos participantes podia ser medido em 11,3 inicialmente, este valor apresentou uma grande redução após a realização do programa de exercícios físicos indicando 4,4 no mesmo score.

Para abonar os resultados segundo Barbantti (2012), o tipo de exercício físico influencia na resposta do organismo em relação a cronicidade dos efeitos, salientando que o exercício intenso pode promover melhora em níveis de ansiedade entre duas e 24 horas após a prática. Podendo ser observado por até 15 semanas quando o exercício pode estimular cerca de 70% da frequência cardíaca máxima do participante, já para exercícios de menor intensidade baixa ou moderada não parece contribuir da mesma forma. O exercício quando praticado regularmente pode não ser somente um agente na redução da ansiedade, mas pode prevenir o desenvolvimento de ansiedade crônica.

O estudo de Mialick; Fracasso e Sahd (2014) analisou a importância da prática de atividade física como ferramenta no processo de tratamento para a dependência química, nesta temática os autores elucidaram se por meio dos exercícios físicos se os indivíduos participantes de um programa de tratamento para dependência química podem obter melhoras nas capacidades e habilidades físicas e mentais durante o processo de reabilitação com o auxílio de questionários para coleta de dados os autores abordaram questões como: motivação, se o participante tem histórico de doença, se o mesmo pratica ou praticou algum tipo de exercício nos últimos 3 meses, qual a importância dos exercícios físicos e se os internos conheciam algum benefício do exercício físico.

Os autores acompanharam os participantes durante doze meses, sendo que deste 1 mês foi escolhido para as férias. Geralmente o tratamento nesta comunidade

terapêutica (CT) tem duração de nove meses, porém alguns internos ainda necessitam de maior tempo, assim a CT disponibiliza mais dois meses para o indivíduo. Os participantes do estudo responderam ao questionário no início das atividades, estas que foram elaboradas pela equipe responsável pelo estudo, que também realizou o teste de IMC para mensurar os resultados encontrados.

Após o período de um ano os autores avaliaram que é de fundamental importância que o indivíduo durante o tratamento tenha contato com atividades saudáveis que possam melhorar seu físico e o bem-estar neste caso os exercícios físicos, estes que ajudam diretamente em vários setores da vida do indivíduo como por exemplo a melhora corporal que geralmente é deteriorada pelo uso de drogas e a melhora no autocontrole o que pode evitar recaídas por parte do indivíduo.

Os resultados apresentados pelo estudo apontam que os exercícios físicos podem auxiliar de forma positiva e contundente no tratamento da dependência química, pois a importância de substituir as sensações de prazer e bem-estar gerados pelas drogas, podem ser substituídos por hábitos saudáveis como os exercícios físicos.

Em estudo realizado por Giacobbi, Hausenblas e Frye (2005) tem evidenciado que indivíduos que praticam exercícios físicos podem aumentar os níveis de humor positivo e produzir queda no negativo em diferentes faixas etárias. São apontados indícios que em uma seção de treinamento vigoroso pode contribuir de maneira positiva, além de potencializar melhores estados de humor e bem-estar o que pode aumentar a vontade de não consumir drogas.

Para avaliar o estado de humor de pessoas durante o tratamento contra a dependência química, fator muito importante para estes indivíduos por conta uso de drogas estarem muitas vezes relacionados a fatores emocionais Pereira e Gorski (2011) realizaram um estudo para avaliar o exercício físico no humor de pessoas em situação de dependência química durante o tratamento.

Todos os participantes do estudo faziam parte do programa de Educação Física elaborado pela CT com quatro seções semanais de exercícios físicos, com 50 minutos de duração, por cerca de dois meses, para avaliar o estado de humor foi utilizada a

escala de humor de Brunel. Esta escala contém 24 indicadores simples de humor como sensações de nervosismo, insatisfação e disposição, que são percebidas pelo indivíduo avaliado. Os avaliados respondem à pergunta: “Como você se sente agora?”, tendo como base uma escala de 5 pontos (de 0 = nada a 4 = extremamente). Os 24 itens da escala compõem seis subescalas, cada uma contendo quatro itens. As subescalas, dimensões ou fatores deste instrumento são: Raiva (irritado, zangado, mal-humorado, com raiva), Confusão (indeciso, confuso, inseguro, desorientado), Depressão (desanimado, deprimido, triste, infeliz), Fadiga (esgotado, exausto, cansado, sonolento), Tensão (apavorado, tenso, ansioso, preocupado) e Vigor (animado, com disposição, alerta, com energia), sendo que a soma das respostas de cada subescala gera um escore que pode variar de 0 a 16.

O grupo estudado também se apresentou mais disposto, animado, alerta e com energia, após uma única sessão de exercícios físicos, apresentando assim diferença estatisticamente significativa nestes itens.

Exercícios aeróbicos agudos têm mostrado associação com melhoras significativas no humor, pois existem claras evidências que exercício físico é prazeroso, isto pôde ser verificado especialmente quando o humor foi medido antes e depois de sessões de exercícios regulares em intensidade relativamente alta para os participantes (PEREIRA; GORSKI, 2011).

Os autores após o estudo conseguiram evidenciar que a prática de exercícios físicos pode ser um influenciador positivo em vários campos do humor neste estudo as dimensões como raiva, confusão, depressão, fadiga, vigor e tensão sofreram queda drástica, com isso há um aumento no bem-estar do indivíduo o que é muito importante durante e após o tratamento.

O exercício físico pode promover respostas positivas na maioria dos sistemas corporais como por exemplo: melhora na capacidade cardiorrespiratória, fortalecimento do sistema músculo esquelético, melhora no equilíbrio e também respostas positivas em quadros psicológicos.

Alguns neurotransmissores como: serotonina, dopamina, glutamina, acetilcolina e colina, taurina, adenosina entre outros, têm sua produção elevada durante o exercício físico, o que pode estar ligado em alterações nos estados psicoativos como por exemplo: ansiedade, estresse, tensão, euforia, excitação e demais estados (BARBOZA et al, 2011).

Para poder conciliar se é possível obter melhoras físicas e psicológicas Silva et. al (2018) elaborou um estudo onde foi criado um programa de exercícios físicos para avaliar aspectos da depressão e aptidão física em dependentes químicos durante o tratamento.

Para obtenção dos dados foi aplicado o questionário de BECK de ansiedade e depressão, em seguida foram medidos massa corporal, estatura e por fim aplicação de teste de abdominais e flexão de braço, teste de Cooper. O programa de exercícios físicos foi realizado em um total de 12 vezes, com duas seções semanais durante seis semanas.

Logo após o início das seções de exercício físico os autores observaram que houve melhora aguda nas duas variáveis analisadas pelo estudo, nos testes de flexão de braço e teste de aptidão cardiorrespiratória houve melhora acentuada, em relação aos scores de depressão a evidente melhora foi refletida na própria convivência e socialização dos participantes dentro da CT.

O resultado obtido com este trabalho nos leva a acreditar que a intervenção de um profissional de educação física ao introduzir a prática de exercícios físicos aliado aos demais tratamentos pode se tornar uma importante ferramenta na reabilitação da dependência, prevenção de recaídas e na manutenção dos níveis normais de ansiedade e depressão.

Pessoas que se exercitam de forma regular tendem a aumentar os sentimentos de confiança, com maior realização dada a transformação corporal, controlam melhor quadros depressivos e de ataques de ansiedade. Por atingir padrões de referência e relacionar a boa forma com uma mente equilibrada. O exercício físico é responsável

por melhora em fatores como: sono, disposição, bem-estar, melhora corporal e mental (BARBANTTI, 2012).

Estudos laboratoriais, através de exames sanguíneos têm demonstrado que o exercício físico pode melhorar o humor positivo e reduzir o humor negativo em diferentes grupos de idade. Indivíduos que se exercitavam menos durante a semana percebiam mais fontes de stress do que àqueles que se exercitavam mais. Existem crescentes evidências de que uma sessão aguda de exercício é relacionada à redução na ansiedade, sintomas depressivos, humor negativo e ganhos no humor positivo e bem-estar (GIACOBBI et. al., 2005).

Com a prática de exercícios físicos, podemos constatar que o corpo libera hormônios da felicidade e bem-estar, tais como, por exemplo: A **endorfina**, que tem como característica principal a capacidade de desencadear sensações agradáveis, como a felicidade e a sensação de alegria. Naturalmente gerada pelo próprio organismo humano, contudo, com as atividades físicas é intensificada a produção e seu poder no organismo; **serotonina**, também conhecida como hormônio do prazer, responsável por conduzir impulsos nervosos de um neurônio para o outro, quando liberado no sangue, consegue apresentar várias benefícios para o corpo humano, tais como a sensação de bem-estar e saciedade, regulando o apetite, sono, energia, humor, ritmo cardíaco, temperatura corporal e funções cognitivas, diminuindo também sensações de dores; A **dopamina**, uma amina biogênica do grupo das catecolaminas, produzida a partir da descarboxilação do aminoácido tirosina, que tem como uma das principais funções melhorar o humor, estimulando sensações de bem-estar e prazer. Controlam também, o apetite, sono, funções mentais e motoras, combatendo a ansiedade e depressão, relacionando-se com a capacidade de superação de desafios, como motivação.

O interesse na interação e relação entre exercícios físicos e aspectos psicobiológicos vêm aparecendo na literatura desde a década de 70. A eficácia do exercício físico no tratamento das doenças mentais e na promoção de bem-estar mental está evidenciada em diversas pesquisas. Além disso, consistentes efeitos positivos em aspectos psicobiológicos e em diversas variáveis do bem-estar como humor, ansiedade, autopercepção, autoestima além de resultados positivos em relação ao sono e seus possíveis distúrbios, têm sido documentados (MELLO; BOSCOLO; TUFIK, 2005).

5 CONSIDERAÇÕES FINAIS

Podemos perceber, que ainda há muito que se descobrir sobre o comportamento humano, tais como sua interação com as drogas e a incansável busca por prazer e bem estar. De modo, a saber também como pode a atividade física interagir nesse contexto.

Contudo, através desse estudo, foi possível observar que os grupos pesquisados, sendo composto por sua maioria usuários de substância com baixo valor de mercado, tais como: álcool, crack, maconha e cocaína. Sendo em sua maioria, pessoas com baixo nível escolar e socioeconômico, que buscavam nas drogas um meio de refúgio e prazer.

Conclui-se que a prática de atividades físicas é uma forma influenciadora na melhora do humor, especialmente nas dimensões raiva e depressão. O humor positivo é considerado como auxiliar na manutenção da abstinência, sendo que, humor negativos são associados à recaídas.

Além disso, percebe-se que o exercício físico age como influenciador positivo no tratamento para dependentes químicos, principalmente como auxiliares na ocupação do tempo e mente dos usuários. Em relação ao bem-estar, o exercício físico foi percebido de forma positiva no bem-estar psicológico dos dependentes químicos, favorecendo o relaxamento, melhora na disposição, alívios nos pensamentos, melhora na autoestima, aumento de objetivos e metas para o futuro, relacionamentos sociais e incentivos às sensações de superação.

A prática de exercícios físicos contribui muito quando utilizada na recuperação de dependentes químicos. É considerada bastante importante quando há a necessidade de se ter uma fonte de prazer, diferente que as drogas proporcionam. Desta forma, a prática de atividades físicas é bastante útil e eficaz durante o período de tratamento de dependência química.

Através do esporte, dependentes químicos criam vontade para encarar as situações rotineiras, o vínculo com outras pessoas que normalmente é rompido volta ao normal, aumentando a sociabilidade. Isto reflete em ganhos nas interações sociais

que diariamente precisamos estabelecer na vida pessoal, no trabalho ou em qualquer outra esfera social.

Desta forma, espera-se que, com este estudo, os profissionais interessados possam incentivar a atividade física como uma das ferramentas da vida que podem promover prazer, bem-estar e satisfação, ajudando pessoas que estejam em situações semelhantes às deste estudo, a conseguirem sucesso na luta contra as drogas.

REFERÊNCIAS

ALMEIDA, O. P. DE, PRATCU, L. & LARANJEIRA, R. (1996). Manual de Psiquiatria. Rio de Janeiro: Guanabara Koogan.

ARAUJO, M. P. Os efeitos psicológicos da atividade física nos cuidados de dependentes químicos. Rio Claro, 2014. 27f. Monografia (Conclusão de Bacharelado em Educação Física) – Universidade Estadual Paulista.

BARBANTI, E. J. A importância do exercício físico no tratamento da dependência química. Educação Física em Revista, v. 6, n. 1, 2012.

BARBOZA, K. H.; ZARATIN, S. B.; GIROLDO, A. C. P.; ALVES, S. V. P.; NAVARRO, A. C. Exercício físico promove tamponamento sobre o estresse: uma revisão. Revista Brasileira de Prescrição e Fisiologia do Exercício (RBPFE), v. 5, n. 25, p. 1, 2011.

BARRETO, W. M. O., BARRETO, R. DE C. & PEREIRA G. A. S. (2002). Abuso de drogas: um flagelo que está consumindo a humanidade. Conc. João Pessoa.5,(5),169-175.

BLUMENTHAL, J. A. Exercise and the Treatment of Clinical Depression in Adults: Recent Findings and Future Directions. Sports Medicine, Volume 32, Number 12, 2002, pp. 741-760(20), 2002.

BRUM, P. C.; FORJAZ, C. L. M.; TINUCCI, T.; NEGRÃO, C. E. Adaptações agudas e crônicas do exercício físico no sistema cardiovascular. Revista Paulista de Educação Física, v. 18, n. 1, p. 21-31, 2004.

FERREIRA, S. E.; SANTOS, A. K. M.; OKANO, A. H.; GONÇALVES B. S. B.; ARAÚJO, J. F. Efeitos agudos do exercício físico no tratamento da dependência química. Revista Brasileira de Ciências do Esporte, São Paulo, v. 39, n. 2, p.123- 131, 2017.

FERREIRA, S. E., TUFIK, S. & MELO, M. T. (2001). Neuroadaptação: uma proposta alternativa de atividade física para usuários de drogas em recuperação. Rev. Bras. Ciên. e Mov. 9(1),31-39.

FOX, K. R. (1999). The influence of physical activity on mental well-being. Public Health Nutrition. 2(3a), 411-418.

GIACOBBI, P. R.; HAUSENBLAS, H. A.; FRYE, N. A naturalistic assessment of the relationship between personality, daily life events, leisure – time exercise, and mood. *Psychology of sport e exercise*, v.6, p. 67-81, 2005.

GUEDES, D. P., GUEDES, J. E. R. P., BARBOSA, D. S. & OLIVEIRA, J. A. DE, (2002). Atividade física habitual e aptidão física relacionada à saúde em adolescentes. *Revista Brasileira de Ciência e Movimento*. 10(1), 13-21.

LAPIN, L. P.; PRESTES, J.; PEREIRA, G. B.; PALNCH, A. C.; CAVAGLIERI, C. R.; VERLENGIA, R. Respostas metabólicas e hormonais ao treinamento físico. *Revista Brasileira de Educação Física, Esporte, Lazer e Dança*, v. 2, n. 4, p. 115-124, 2007.

LEMOS, I., (2004). O gozo cínico do toxicômano. *Mental. Barbacena*. 3(2), 51-60.

LIMA, E. H. Educação em Saúde e Uso de Drogas: um estudo acerca da representação das drogas para jovens em cumprimento de medidas educativas. Belo Horizonte, 2013.

MELLO, M. T., BOSCOLO, R. A., ESTEVES, A. M. & TUFIK, S. O Exercício Físico e os Aspectos Psicobiológicos. *Revista Brasileira de Medicina do Esporte*, 11(3), 2005.

MINISTÉRIO DA SAÚDE. Disponível em:
http://portal.saude.gov.br/portal/aplicacoes/noticias/default.cfm?pg=dspDetalheNoticia&id_area=124&CO_NOTICIA=10953, Acesso em 10 de novembro de 2010.

MIALICK, E. S.; FRACASSO, L.; SAHD, S. M. A importância da prática de atividade física como auxílio no processo de tratamento para a dependência química em pessoas de 18 a 35 anos. *Revista Acesso em Psicologia*, v. 10, n.6, 2014.

OMS (Organização Mundial de Saúde). Classificação Estatística Internacional de Doenças e Problemas Relacionados à Saúde. Centro Colaborador da OMS para Classificação de Doenças em Português, São Paulo, v.2, 2006.

PHYSICAL ACTIVITY. World Health Organization (OMS), 2018. Disponível em: <who.int/en/News-room/fact-sheets/detail/physical-activity>. Acesso em: 11 de nov. de 2020.

PEREIRA, D. L.; GORSKI, G. M. A influência do exercício físico no humor de dependentes químicos em tratamento. *Revista de Psicologia*. Buenos Aires, v. 15, n. 153, 2011.

PRATTA, E. M.; SANTOS, M. A. O processo saúde-doença e a dependência química: interfaces e evolução. *Revista Psicologia: Teoria e Pesquisa*, v. 25, n. 2, p. 203-211, 2009.

RIGOTTO, S. D. & GOMES, W. B., (2002). Contextos de Abstinência e de Recaída na Recuperação da Dependência Química. *Psicologia: Teoria e Pesquisa*. 18(1), 095-106.

RACHADEL, E. (2003). A atividade física no processo de recuperação de usuários de drogas psicoativas. Monografia não-publicada. Bacharelado em Educação Física, Universidade do Estado de Santa Catarina.

ROEDER, M. A. *Atividade Física, Saúde Mental e Qualidade de Vida*. Rio de Janeiro: Shape, 2003.

ROHLFS, I. C. P. de M. Validação do teste BRUMS para avaliação de humor em atletas e não atletas brasileiros. Dissertação de mestrado, Universidade do Estado de Santa Catarina, 2006.

SILVA, M. J.; BERNARDES, P.S.; BORGES, A.R.; SOARES, V. Programa de atividade física melhora aspectos da depressão e aptidão física de dependentes químicos. *Revista Brasileira de Motricidade*, v. 14, n. SI, p. 16-20, 2018.

SIPAHI, F. M. & VIANNA, F. de C. Uma análise da dependência de drogas numa perspectiva fenomenológica existencial. *Análise Psicológica*, 4 (XIX), 503-507, 2006.

SCULLY, D. Physical exercise and psychological well being: a critical review. Br J Sports Med. June; 32(2): 111–120, 1998.

THOMAS, J. R. & NELSON, J. K. Métodos de Pesquisa em Atividade Física. Porto Alegre: Artmed. 3ª Ed, 2002.

THOGERSEN-NTOUMANI, C., FOX, K. R. & NTOUMANI, N. (2005). Relationships between exercise and three components of mental well-being in corporate employees. Psychology of Sport and Exercise, 6, 609–627.

WHITTEMORE R, KNAFL K. The integrative review: update methodology. J Adv Nurs.52(5):546-53. 2005.