Artigo original Recebido em: 29/03/2019 Parecer emitido em: 02/05/2019

GONÇALVES, R.A.; OLIVEIRA, R.A. de; SILVA, A.C.S. da; CLÍMACO, C. da S.; SOUZA, E.C.F. de; SILVA, G.H.G. e; ROLIM, R.M.; Os benefícios psicossociais do exercício físico na reabilitação de pessoas com dependência química: uma revisão sistemática. **Coleção Pesquisa em Educação Física**, Várzea Paulista, v.18, n.02, p.71-78, 2019. ISSN; 1981-4313.

OS BENEFÍCIOS PSICOSSOCIAIS DO EXERCÍCIO FÍSICO NA REABILITAÇÃO DE PESSOAS COM DEPENDÊNCIA QUÍMICA: UMA REVISÃO SISTEMÁTICA

Rosivaldo Alves Gonçalves[1,2]
Raquel Amorim de Oliveira[1,2]
Andressa Christina Santos da Silva[1,2]
Camilla da Silva Clímaco[1,2]
Ellen Catherine Felix de Souza[1]
Gustavo Henrique Gonçalves e Silva[1]
Raphael Moura Rolim[1]
[1]Laboratório de Estudos e Pesquisa em Psicologia do Esporte de Natal/RN - LEPPEN
[2]Centro Universitário Facex - UNIFACEX

RESUMO

Atualmente tem-se propagado os benefícios advindos do exercício físico para a saúde, assim, estendendo-se semelhantemente a melhoras na saúde psicológica do indivíduo. O presente artigo objetiva apresentar a importância do esporte no processo de reabilitação de pessoas com dependência química, mostrando também os benefícios psicossociais advindos da pratica esportiva, bem como os motivos que levam os jovens a esta dependência, a influência do meio sociocultural e como as instituições contribuem no processo de reabilitação. Para isto foi realizada uma revisão sistemática pelo portal regional da BVS onde identificamos o tipo de dependência química, amostra escolhida, exercício físico utilizado, método avaliativo e os aspectos psicossociais melhorados. A partir disso, através da prática de exercícios físicos, foi possível verificar significativos avanços no processo de reinserção de dependentes químicos na sociedade; bem como a promoção de uma melhor autonomia destes indivíduos como seres biopsicossociais, o que significa mudanças comportamentais e uma melhor qualidade de vida.

Palavras-chave: Benefícios psicossociais. Exercício físico. Dependência química.

THE PSYCHOSOCIAL BENEFITS OF SPORT IN THE REHABILITATION OF PEOPLE WITH CHEMICAL DEPENDENCY: A SYSTEMATIC REVIEW

ABSTRACT

Nowadays the benefits of physical exercise for health have been propagated, thus extending similarly to improvements in the psychological health of the individual. This article aims to present the importance of sport in the process of rehabilitation of people with chemical dependency, also showing the psychosocial benefits derived from sports practice, as well as the reasons that lead young people to this dependence, the influence of the sociocultural environment and how institutions contribute to the rehabilitation process. For this, a systematic review was carried out through the regional VHL portal where we identified the type of chemical dependence, sample chosen, physical exercise used, evaluative method and the improved psychosocial aspects. From this, through the practice of physical exercises, it was possible to verify significant advances in the process of reinsertion of chemical dependents in society; as well as the promotion of a better autonomy of these individuals as biopsychosocial beings, which means behavioral changes and a better quality of life.

Keyword: Psychosocial benefits. Physical exercise. Chemical dependency.

INTRODUÇÃO

Notória é a busca pela qualidade de vida e os benefícios que são consolidados através do esporte e dos exercícios físicos na vida de uma pessoa. No entanto, não só isso, mas esses benefícios se propagaram a ponto de estenderem seu emprego no auxílio, reabilitação e na recuperação de pessoas em demandas variadas. Inerente a isso, já se viram resultados positivos em relação ao benefício do esporte no tratamento de pessoas com dependência química.

Para Ferreira, Tufik e Mello (2001, apud CALEFFI, 2013 p. 12),

> "o papel das práticas corporais também é o de estimular a dimensão da autonomia e resgate do controle das ações desses indivíduos, além de favorecer a socialização, reinserção social, diminuição do uso e/ou abstinência dos entorpecentes".

Outra realidade é o número crescente de pessoas que já tiveram algum contato com substâncias psicoativas, pois segundo Zanatta; Garghetti e Lucca (2012, p. 227), no Brasil, 19,4% da população já tiveram algum tipo de contato com substâncias desse gênero, com exceção do álcool e do tabaco, visto que o consumo do álcool alcança os 68,7%.

Números alarmantes e as consequências assustadoras, pois o problema não atinge somente o dependente químico, mas também todas as pessoas que fazem parte do ciclo da família e de amizade deste. De acordo com (MIALICK; FRACASSO; SAHD, 2014, p. 7), este indivíduo perde sua liberdade, tanto em escolhas, como em decisões, precisando passar por um processo de readaptação para voltar a ter a sua autonomia.

Contudo, é importante destacar também que a rede de apoio que o paciente possui, seja ela familiar, vínculos de amizade mais próximos e do trabalho, também precisam passar por auxílio de muitos profissionais, seja eles através de orientações e/ou outros, para estarem preparados para a melhor com as situações que ocorrerem.

E é justamente dentro desse processo, que haverá um conjunto de medidas, de forma multidisciplinar trabalhando para devolver essa autonomia, auxiliando o paciente, desde a administração de medicação até a prática esportiva empregada para auxiliar na recuperação. Conforme Dias (2008 apud SANTOS 2008, p. 48), "[...] a doença, desencadeada por múltiplos fatores, também tem tratamento multidisciplinar", não somente para o dependente, mas o acompanhamento deve ser estendido a família, tanto quanto, Santos (2008, p. 98), considera que "o tratamento multidisciplinar para a família é fundamental para o tratamento da dependência química".

Portanto, em conjunto com o tratamento e baseado em um programa de exercícios é que se espera abreviar as consequências adquiridas durante o tempo em que o indivíduo passou na dependência e com isso devolvê-lo a sua família e reinseri-lo na sociedade, fortalecendo valores pessoais e sociais, como o respeito ao próximo, trabalho em equipe, perseverança, disciplina pessoal, superação, responsabilidade, honestidade, cooperação, entre outros.

MOTIVOS QUE LEVAM AOS JOVENS ENTRAREM NO MUNDO DA DEPENDÊNCIA QUÍMICA

A partir de uma pesquisa participante Pimentel; Oliveira e Pastor (2008), puderam realizar uma intervenção com a participação de 14 mulheres com dependência química em recuperação, com a faixa etária entre 19 e 51 anos. Conforme informações coletadas, compreenderam que "O uso de drogas é influenciado por múltiplos aspectos" (PIMENTEL; OLIVEIRA; PASTOR, 2008, p. 62), em conformidade, as participantes da pesquisa relataram que o uso de drogas tem influência de questões individuais que dizem respeito a personalidade de cada indivíduo, em consonância, os autores apontaram também fatores hereditários, socioeconômicos e ambientais, mas especificaram que a ingestão dessas substâncias, num todo se dá pelo enfraquecimento físico e moral.

COMO AS INSTITUIÇÕES DE REABILITAÇÃO CONTRIBUEM NO PROCESSO DE REABILITAÇÃO

Entre as instituições de reabilitação estão as comunidades terapêuticas que consistem em organizações que oferecem atendimento ao dependente em ambiente não hospitalar, contando com auxílio técnico e profissional. (CALEFFI, 2013)

A convivência entre os residentes torna-se o principal instrumento terapêutico, pois resulta em fortalecimento físico, psíquico e espiritual, auxiliando o usuário a manter-se sóbrio durante o maior tempo concebível. (CALEFFI, 2013) Assim, segundo Perrone (2014, p. 573) "o dependente que consegue socializar-se dentro da CT teria desenvolvido recursos internos suficientes como para dar conta de uma posterior socialização, no suposto "mundo real"".

A importância estende-se também para os familiares, como afirma Caleffi (2013, p 29) "As comunidades servem de apoio emocional, principalmente para as famílias, que muitas vezes sofrem preconceitos, dando aos usuários uma oportunidade de reinserção social."

POR QUE O ASPECTO SOCIAL INFLUÊNCIA NO USO DE SUBSTÂNCIAS QUÍMICAS

O uso de substâncias psicoativas na sociedade vem desde os primórdios pré-históricos, como consta em MacRae (2007):

> Desde a pré-história, diferentes substâncias psicoativas vêm sendo usadas para um grande leque de finalidades que se estendem do seu emprego lúdico, com fins estritamente prazerosos, até o desencadeamento de estados de êxtase místico/religioso. De grande importância também tem sido seu uso para fins curativos, seja no bojo de práticas religiosas tradicionais, seja no contexto médico-científico da atualidade.

A partir do século XIX o controle dos psicotrópicos, antes pertencentes ao campo das religiosidades, passou a ser destinado à biomedicina, passando assim de fundamentos morais à aspectos farmacológicos. No entanto, os efeitos colaterais, psicoativos e influencias contextuais acarretados pelo uso da substância ainda eram pouco valorizados, sendo estas consequências ainda atribuídas a uma situação de enfeitiçamento. (MACRAE, 2007, p.01).

Segundo MacRae (2007, p. 01) a visualização de um contexto biopsicossocial passou a ser dada somente a partir da década de 60:

> Foi somente a partir da década de 1960, e especialmente depois do advento da epidemia da aids e de outras doenças transmissíveis pelo sangue, que o enfoque biopsicossocial começou a receber maior credibilidade e a influência do contexto sócio-cultural do uso passou a ser objeto de pesquisas mais amplas. Como corolário dessa tendência há hoje uma maior receptividade para a ideia de que, mais que pensar em termos da necessidade de prevenir contra o uso de drogas em geral, devemos buscar evitar o seu abuso, ou seja, o mau uso que pode resultar em importantes ameaças ao bem estar do indivíduo ou da sociedade.

Os indivíduos, como seres sociais, são constituídos por suas relações em seu meio de convívio sociocultural, sendo, portanto, influente e influenciado na edificação de sua subjetividade.

No que concerne ao uso de substâncias químicas estão dispostos três eixos que exercem influência sobre o indivíduo; constituindo estes o próprio sujeito, a substância psicoativa e o contexto sociocultural. (SILVEIRA; DOERING-SILVEIRA, 2016, p.04).

Deste modo, no que diz respeito à interferência do ambiente social no uso de drogas, pesquisas realizadas por Scott *et al.*, (2015, p.159) apontam uma real influência com relação à associação: grupo de pares-consumo de drogas. Em paralelo a isso, dados coletados por Dagnoni e Garci (2014, p. 24) também mostram a influência direta e indireta deste contexto no início e na manutenção do uso de substâncias químicas.

Levando-se em consideração os vários determinantes sociais que acarretam no uso e abuso de psicotrópicos, as ações políticas interventivas devem levar a cargo a complexidade dos casos; bem como dispor de uma visão além do sujeito dependente químico, ampliando assim a perspectiva às famílias e sociedade. (VENTURA, 2014).

Portanto, em conjunto com o tratamento e baseado em um programa de exercícios é que se espera abreviar as consequências adquiridas durante o tempo em que o indivíduo passou na dependência e com isso devolvê-lo a sua família e reinseri-lo na sociedade.

Visto isso, pretendemos com essa revisão sistemática, descrever a importância e os benefícios do esporte, como meio para auxiliar no processo de recuperação de pessoas com dependência química. Também pretendemos, analisar a importância do esporte no intuito de contribuir com formação ou no resgate da

identidade dessas pessoas e, identificar aspectos psicológicos advindos das práticas esportivas que ajudam no tratamento de pessoas em situação de dependência química.

METODOLOGIA

Segundo Botelho; Cunha e Macedo (2011) esta pesquisa se caracteriza como sendo uma revisão sistemática, que é utilizada como forma de obter, a partir de evidências, informações que possam contribuir com processos de tomada de decisão, no caso dessa pesquisa, acerca da produção científica sobre os benefícios psicossociais do esporte na reabilitação de pessoas com dependência química. Nesse sentido, Gomes e Caminha (2014) afirmam que a revisão sistemática é utilizada como forma de avançar para além da revisão narrativa, é uma alternativa de pesquisa empregada para acompanhar o curso científico de um período e tema específico, ajudando a esclarecê-los.

Seguindo os sete passos propostos por Botelho; Cunha e Macedo (2011), que são: a) formulação da pergunta; b) localização dos estudos; c) avaliação crítica dos estudos; d) coleta de dados; e) análise e apresentação dos dados; f) interpretação dos dados; g) aprimoramento e atualização da revisão, formulamos a pergunta, "como o exercício físico auxilia no processo de reabilitação de um dependente químico?".

Utilizando o portal regional da BVS, fizemos uma pesquisa com os descritores "exercício físico" e "dependência química", com isso, foram localizados 285 textos, desses, somente 124 estavam com o texto completo disponível. A partir disso, filtramos as pesquisas publicadas do ano de 2014 até 2018, com isso restaram 59 pesquisas, dessas, apenas 7 foram publicadas na língua portuguesa. Nesse momento, selecionamos os títulos das pesquisas que se relacionavam com nosso tema e, sobraram 3 pesquisas que descrevemos os dados posteriormente.

ANÁLISE E DISCUSSÃO DOS DADOS

Tabela 1 - Características dos estudos selecionados a partir da revisão sistemática.

Pesquisa	Tipo de dependência química	Amostra	Exercício físico utilizado	Avaliação	Aspecto psicossocial melhorado
OLIVEIRA et al., (2015)	tabagismo	3 sujeitos UBS (campinas, SP)	Exercícios respiratórios; alongamentos; fortalecimento músculo-esquelético; caminhadas progressivas;	Instrumento de avaliação de qualidade de vida da OMS (WHOQOL-bref; FLECK, 2000); Avaliação do grau de dependência física dos fumantes à nicotina (Teste de Fagerstrom,FAGERSTROM, SCHNEIDER, 1989)	Grau de satisfação da qualidade de vida; satisfação com relação à saúde; fadiga; sono; atividades diárias; aceitação pessoal;
FERREIRA et al., (2017)	Cocaína e álcool.	54 internos da Comunidade Terapêutica Nova Aliança (Pium, RN)	Alongamentos, exercícios de força, equilíbrio, coordenação motora e caminhada	Avaliação física; questionário de qualidade de vida; classificação socioeconômica; teste dos blocos de corsi; teste do cancelamento de números; escala de humor de Brunel; percepção subjetiva de esforço; percepção subjetiva de valência afetiva; questionário desejo de usar drogas; questionário de efeitos adversos; actimetria;	Redução do desejo de usar drogas e no tempo de execução do teste de cancelamento de números e, aumento do número de blocos recordados.
GIARDIN; WILLHELM; SIKILERO, 2015	Crack	14 indivíduos Unidade Álvaro Alvim do Hospital de Clínicas de Porto Alegre	Treino aeróbico simples, treino de resistência simples com intervalo e treino não aeróbico com intervalo ativo	Escala de humor de Brunel	Diminuição da depressão, tensão e aumento de vigor após o treino não aeróbico com intervalo ativo.

Fonte: elaborada pelos autores.

Os efeitos e agravos do uso de álcool e outras drogas no organismo das pessoas é incontestável, atingindo assim a sua saúde, entretanto, diante deste cenário existem ações de reabilitação ou de caráter preventivo relacionadas a reabilitação desse sujeito, ocasionando assim em mudanças. Entre essas ações evidenciamos a realização de práticas esportivas, como sendo então um instrumento importante durante o processo de reabilitação destinados a indivíduos que apresentam determinado grau de dependência química. (MENDES, 2017). Além de atuarem em prol da promoção da formação integração da pessoa, de acordo com Carvalho et al., (1996, apud MENDES, 2017, p. 286):

> A atividade física e o esporte têm demonstrado benefícios que se estendem para além da otimização das capacidades funcionais do organismo humano. Além da atividade física e do esporte contribuírem para uma menor incidência de doenças crônico-degenerativas.

Podemos perceber que a faixa etária das amostras dos três artigos pesquisados, variam entre 18 e 60 anos, respectivamente. Nos estudos realizados por Giardin; Willhelm e Sikilero, (2015), o número de participantes foi de 14 pacientes, com idade entre 18 e 40 anos, internados na Unidade Álvaro Alvim do Hospital de Clínicas de Porto Alegre para tratamento da adição de crack, sendo estes pacientes/usuários do sexo masculino e que estavam em período de abstinência (10 a 20 dias sem uso de drogas) e com condições físicas para realizar o programa de exercício proposto.

Oliveira *et al.*, (2015), apresentaram em seu estudo uma amostra de 03 pacientes, com idade entre 45 a 61 anos, sendo dois do sexo feminino e um do sexo masculino, da Unidade Básica de Saúde na cidade de Campinas, São Paulo, sendo que todos eram tabagistas e estavam fazendo parte do programa de controle do tabagismo, dez anos como fumantes, consumindo minimamente 10 cigarros por dia, e considerados sedentários, porém clinicamente aptos para fazerem parte do programa de atividade física.

No estudo realizado por Ferreira *et al.*, (2017), dos 54 pacientes apenas 16 participaram voluntariamente do estudo, sendo eles internos do sexo masculino, com idade de 32,8 ± 8,2 anos, todos da Comunidade Terapêutica Nova Aliança (CTNA), sendo que 13 eram usuários de crack ou cocaína e 03 de álcool. Ainda houve, neste último, 04 sujeitos que afirmaram fazer uso, de forma secundária, de maconha, 02 de múltiplas lodrogas e 01 de opiáceos.

Para viés de avaliação Giardin; Willhelm e Sikilero (2015) utilizaram como exercícios o Treino aeróbico simples, treino de resistência simples com intervalo e treino não aeróbico com intervalo ativo avaliando a partir da Escala de humor de Brunel e obtiveram como resultados a diminuição da depressão, tensão e aumento de vigor. Oliveira *et al.*, (2015), usaram como estratégia exercícios respiratórios; alongamentos; fortalecimento musculoesquelético; caminhadas progressivas, aferindo a partir do Instrumento de avaliação de qualidade de vida da OMS WHOQOL-bref (FLECK *et al.*, 2000 apud OLIVEIRA *et al.*, 2015); Teste de Fagerstrom (FAGERSTROM, SCHNEIDER, 1989), que resultou em Grau de satisfação da qualidade de vida; satisfação com relação à saúde; fadiga; sono; atividades diárias; e aceitação pessoal. Ferreira *et al.*, (2017), utilizaram alongamentos, exercícios de força, equilíbrio, coordenação motora e caminhada. Para chegar aos resultados foram empregados para aferição: a avaliação física; questionário de qualidade de vida; classificação socioeconômica; teste dos blocos de corsi; teste do cancelamento de números; escala de humor de Brunel; percepção subjetiva de esforço; percepção subjetiva de valência afetiva; questionário desejo de usar drogas; questionário de efeitos adversos; e actimetria; que alcançaram resultados positivos como a diminuição da depressão, tensão e aumento de vigor após o treino não aeróbico com intervalo ativo.

Contudo, percebemos ainda, de acordo com Giardin; Willhelm e Sikilero (2015) que o exercício físico sistematizado objetivando diminuir os efeitos do consumo das substâncias psicoativas, torna-se relevante para o tratamento da dependência química, principalmente no primeiro mês. Os benefícios não são apenas físicos, mas também comportamentais, sendo comprovado que pessoas comprometidas em atividades corporais, vivenciam efeitos positivos na saúde, relacionado aos estados de humor. Giardin; Willhelm e Sikilero (2015, p. 96) afirmam ainda que "os benefícios do exercício não aeróbico para os dependentes químicos em tratamento podem ser tanto físicos como psicológicos, dependendo do seu tipo, duração, frequência e modalidade"

Ferreira *et al.*, (2017), trouxeram resultados significativos de seções de exercícios que proporcionou benefícios cognitivos com suporte para enfrentar a abstinência abreviando impactos negativos, outrossim, podemos corroborar esses fatores observando a consonância com os dados obtidos na pesquisa de Oliveira *et al.*, (2015), que realizou exercícios respiratórios, alongamentos, fortalecimento musculoesquelético e caminhadas progressivas, obtendo entre os aspectos melhorados aumento no grau de satisfação da qualidade de vida, elevação da satisfação com relação a saúde, sono e aceitação pessoal. Assim como Giardin; Willhelm e Sikilero (2015), enfatizaram a afirmação que através de atividades físicas, aferida pela Escala de humor de Brunel, é comprovado a diminuição da depressão e tensão.

Relacionando com Ferreira et al., (2017) ao afirmar, principalmente, que problemas de saúde foram consequências do uso de drogas, o exercício físico impulsiona a liberação de substâncias neurotróficas, sendo elas responsáveis pelo melhoramento funcional do sistema nervoso, além de propiciarem sensações relacionadas ao prazer e ao relaxamento do corpo, e por conseguinte, transferindo de forma positiva tanto na prevenção como também no tratamento da dependência, estando em consonância com os resultados obtidos no estudo de Oliveira *et al.*, (2015), que entre eles estava a melhora essencialmente nas questões concernente a fadiga e sono.

Quanto ao uso do cigarro, nos três sujeitos da pesquisa feita por Oliveira *et al.*, (2015), através da aplicação do teste de Fagerstrom foi possível observar que ocorreu um aumento na duração do tempo até consumir o primeiro cigarro do dia, além da redução relativa a quantidade de cigarros consumidos por dia e "uma diminuição na pontuação e alteração na classificação do grau de dependência dos sujeitos." (OLIVEIRA *et al.*, 2015, p. 396).

Os resultados encontrados nos estudos de Oliveira *et al.*, (2015), afirmam também que houve melhora até na aparência física dos avaliados, assim como na satisfação pessoal a ponto de diminuir consideravelmente o grau de dependência de determinada substância, é importante salientar que "a promoção da atividade física interage de maneira positiva com as estratégias para melhorar os hábitos alimentares, desencorajar o tabagismo e o consumo de álcool e drogas, aprimorar a capacidade funcional e promover a integração social". (NAHAS, 2001 apud OLIVEIRA *et al.*, 2015, p. 392).

Vale lembrar que a falta de moderação nos exercícios físicos podem causar um efeito inicial negativo, dessa forma, Ferreira *et al.*, (2017), relataram que o prazer diminui quando se aumenta o emprego da força nas atividades físicas, mas já se acredita numa previsão dessa natureza, em virtude do primeiro contato, os músculos irão sentir as dores provenientes do esforço empregado. Entretanto quando as atividades físicas são executadas de acordo com o limite de cada indivíduo, em alguns dias estes se adaptam, proporcionando condições evidentes de prazer (WILLIAMS, 2008 apud FERREIRA *et al.*, 2017).

> Esse resultado também pode ser decorrente do baixo nível de condicionamento físico da amostra. Isso fez com que o estado de fadiga sobressaísse em relação ao prazer relacionado à prática. Acreditamos que a regularidade na prática reduza esse efeito aparentemente ruim e decorrente do esforço físico. Vale ressaltar que a população investigada neste estudo necessita de avaliação, orientação e motivação específicas e qualificadas para a adequada realização dessas práticas. (FERREIRA *et al.*, 2017, p. 129).

Giardin; Willhelm e Sikilero (2015), discorrem que os benefícios dos exercícios físicos vão depender do tempo, recorrência, e do tipo de atividade administrada. Afirmam que, quando há um bom planejamento, são muito prováveis as chances de melhora na aptidão física e como consequência a manutenção da força e resistência nos músculos. Oliveira *et al.*, (2015), enfatizaram nas suas pesquisas que, ao finalizar determinada bateria de exercícios, constatou a evolução no percurso dos indivíduos que praticavam caminhadas, assim como melhora nos batimentos cardíacos, frequência respiratória, condicionamento físico e emocional.

Os resultados de Ferreira *et al.*, (2017, p. 129) mostraram que:

> a capacidade de atenção concentrada, memória de curto prazo e desempenho no planejamento de ações sequenciais logicamente estruturadas e necessárias na vida cotidiana é estimulada pela prática de exercícios físicos. Esse efeito é mantido conforme o nível de prática e de outros hábitos de vida. (KRAMER; ERICKSON, 2007).

Um fator, não menos importante, é que outros resultados dos exercícios físicos se voltam às questões de recaídas, reduzindo consideravelmente a vontade de consumir a substância, auxiliando no período que a abstinência está mais acentuada, principalmente na liberação de mediadores químicos, no momento e depois da prática dos exercícios, inibindo a vontade para consumir drogas. (LYNCH et al., 2010; TAYLORET et al., 2007 apud FERREIRA *et al.*, 2017).

Autores sugerem que exercícios otimizam a transmissão sináptica aminérgica cerebral de neurotransmissores como noradrenalina, dopamina e serotonina, relacionados aos transtornos depressivos. Neurotransmissores produzidos em várias áreas do cérebro, ligados ao alívio de dores e ao aumento do entusiasmo e energia. (MCCANN; HOLMES 1984 apud GIARDIN; WILLHELM; SIKILERO, 2015).

O uso abusivo de substâncias psicoativas, assim como a sua abstinência, geram estresse para o organismo do sujeito, pois o corpo estará em processo de adaptação diante da nova realidade exposta, e passa assim a secretar endorfinas em um nível menor, o que irá resultar em alterações de humor e irritabilidade, logo, após realizar exercícios físicos é provável que o sujeito passe a sentir-se melhor por conta dos analgésicos

naturais, ditos endorfinas, que estarão em ação, pois foram produzidos enquanto a atividade era realizada. (GIARDIN; WILLHELM; SIKILERO, 2015)

Foi verificado também, na pesquisa realizada por Oliveira *et al*., (2015) uma melhora significante no grau de contentamento referente as relações sociais dos participantes, em consonância com a literatura, conforme Zchucke et al., (2012 apud FERREIRA *et al*., 2017) o exercício físico funciona como um adjuvante durante o processo de tratamento da dependência de drogas, e tem mostrado redução das dificuldades dos indivíduos relacionarem-se socialmente e afetivamente, visto terem essas dificuldades anteriormente pelo decorrente uso das substâncias psicoativas.

CONCLUSÃO

Com base na análise dos estudos citados, o uso de substâncias psicoativas provocam dependência química no indivíduo, afetando suas relações no trabalho, na família, e sua capacidade de tomar decisões. Na busca pela qualidade de vida, praticar exercícios físicos tem sido uma importante ferramenta visto que ela proporciona, além da diminuição de doenças fisiológicas, maior capacidade de autonomia, socialização e relacionamento interpessoal.

Desse modo, a adesão e implementação da atividade física no processo de reabilitação, provoca não só a diminuição do consumo, como promove aspectos comportamentais que contribuem na formação de indivíduos mais independentes, capacitados e felizes, proporcionando melhor adaptação e reinserção no âmbito social. Compreendemos que os resultados aqui obtidos, contribuirão para que haja mais pesquisas e investigações nessa área, promovendo estratégias melhores nas intervenções com essa população.

Com isso, deixamos uma pergunta final, para a realização de pesquisas futuras: como os estudos podem colaborar para que os centros de reabilitação possam adaptar suas estruturas, de forma a adequar um espaço para a prática efetiva de exercícios físicos?

REFERÊNCIAS

BOTELHO, L.L.; CUNHA, C.C.; MACEDO, M. O método da revisão integrativa nos estudos organizacionais. **Gestão e Sociedade.** v.5, n.11, p.121-136, 2011.

CALEFFI, R.P. **Educação física e a reabilitação de usuários de álcool e outras drogas**. Goiânia, 2013. 45 p. Monografia (Licenciatura em Educação Física). Faculdade de Educação Física da Universidade Federal de Goiás. 2013.

DAGNONI, J.M.; GARCI, A. Dependência química, amizade e desenvolvimento humano. **Gerais: Revista Interinstitucional de Psicologia**, v.7, n.1, p.17-26, 2014.

FAGERSTROM, K.; SCHNEIDER, N. Measuring nicotine dependence. **Journal of Behavioral Medicine**, New York, n.12, p.159-182, 1989.

FERREIRA, S.E. et al. Efeitos agudos do exercício físico no tratamento da dependência química. Revista Brasileira de Ciências do Esporte**,** Porto Alegre, v.39, n.2, Abr/Jun. 2017, p.123-131. Disponível em: <http://www.scielo.br/pdf/rbce/v39n2/0101-3289-rbce-39-02-0123.pdf>. Acesso em: 06 jun. 2018.

FLECK, M.P.A. O instrumento de avaliação de qualidade de vida da OMS (WHOQOL-100- WHOQOL-bref): Características e perspectivas. **Revista de Ciência e Saúde Coletiva**, Rio de Janeiro, v. 5, n. 1, p. 33-38, 2000.

GIARDIN, A.R.; WILLHELM, F.F.; SIKILERO, R.S. Efeito de diferentes programas de atividade física na fase de abstinência do tratamento de dependentes de crack. **Clinical & Biomedical Research**, Porto Alegre, v.35, n.2, 2015. Disponível em: <https://seer.ufrgs.br/hcpa/article/view/50487/pdf_6>. Acesso em: 13 mar. 2019.

GOMES, I.S.; CAMINHA, I. O. Guia para estudos de revisão sistemática: uma opção metodológica para as ciências do movimento humano. **Movimento**, Porto Alegre, jan. 2014 Disponível em: <http://www.seer.ufrgs.br/Movimento/article/viewFile/41542/28358>. Acesso em: 13 mar. 2019.

MACRAE, E. Aspectos socioculturais do uso de drogas e políticas de redução de danos. **Núcleo de Estudos Interdisciplinares sobre Psicologia**, 2007. Disponível em: <http://neip.info/texto/aspectos-socioculturais-do-uso-de-drogas-e-politicas-de-reducao-de-danos/> Acesso em: 13 mar. 2019.

MIALICK, E.S.; FRACASSO, L.; SAHD, S.M.P.V. A importância da prática de atividade física como auxílio no processo de tratamento para a dependência química em pessoas de 18 a 35 anos. v.10, 2014. Disponível em: <http://www.cdof.com.br/A%20import%E2ncia%20da%20pr%E1tica%20de%20atividade%20f%EDsica%20como%20aux%EDlio%20no%20processo%20de%20tratamento%20para%20a%20depend%EAncia%20qu%EDmica%20em%20pessoas%20de%2018%20a%2035%20anos.pdf>. Acesso em: 07 abril 2019.

MENDES, M.S. Dependência química e fortalecimento psicossocial pelas práticas esportivas. **Estudos de Psicologia**, v.22, n.3, p.285-292, 2017.

OLIVEIRA, J.D. et al. Avaliação da qualidade de vida de um grupo de tabagistas no processo de cessação do tabaco: a questão da atividade física. **SALUSVITA**, Bauri, v.34, n.3, p.389-400, 2015.

PERRONE, P.A.K. A comunidade terapêutica para recuperação da dependência do álcool e outras drogas no Brasil: mão ou contramão da reforma psiquiátrica? **Ciência & Saúde Coletiva**, v.19, p.569-580, 2014.

PIMENTEL, G.G. de A.; OLIVEIRA, E.R.N. de; PASTOR, A.P. Significados das práticas corporais no tratamento da dependência química. **Interface** (Botucatu), v.12, n.24, p.61-71, jan./mar. 2008. Disponível em: <http://www.scielo.br/pdf/icse/v12n24/05.pdf>. Acesso em: 10 ago 2018.

SANTOS, C.S. dos. **Princípio da dignidade humana, os portadores de dependência química e suas famílias.** Itajaí/SC, 2008, 117 p. Monografia (Bacharel em direito). Universidade Vale do Itajaí – UNIVALE. 2008. Disponível em: <http://siaibib01.univali.br/pdf/Cecilia%20Serapiao%20dos%20Santos.pdf>. Acesso em: 10 ago. 2018.

SCOTT, M. et al. Influencia de pares, familia, espiritualidad, entretenimiento y consumo de drogas en estudiantes de Universidad en Manabi, Ecuador. **Texto & Contexto Enfermagem**, v.24, p.154-160, 2015.

SILVEIRA, D.X.; DOERING-SILVEIRA, E.B. Padrões de uso de drogas: eixo políticas e fundamentos. **Portal Aberta**, 2016. Disponível em: <http://www.aberta.senad.gov.br/medias/original/201704/20170424-094251-001.pdf>. Acesso em: 10 mar. 2019.

VENTURA, C.A.A. Determinantes Sociais de Saúde e o uso de drogas psicoativas. SMAD, Rev. **Saúde Mental Álcool Drog. (Ed. port.)**, Ribeirão Preto, v.10, n.3, p.110, dez. 2014.

ZANATTA, A.B.; GARGHETTI, F.C.; LUCCA, S.R. O Centro de Atenção Psicossocial Álcool e Drogas sob a percepção do usuário. **Revista Baiana de Saúde Pública**, v.36, n.1, p.225-237, 2012. Disponível em <http://inseer.ibict.br/rbsp/index.php/rbsp/article/viewFile/248/pdf_63>. Acesso em: 14 mar. 2019.

Laboratório de Estudos e Pesquisas em Psicologia do Esporte de Natal/RN – LEPPEN/RN
Natal/RN
59078-400