

ATIVIDADE FÍSICA E SUA REPERCUSSÃO NA REABILITAÇÃO DE DEPENDENTES QUÍMICOS

Adson André de Oliveira

RESUMO

Este artigo teve como objetivo o estudo, através de uma revisão bibliográfica, sobre a importância da prática de atividade física e sua repercussão para processo de reabilitação de dependentes químicos. Para esta investigação, os dados foram coletados por meio de artigos, livros, dissertações de mestrado e teses de doutorado. Consoante os resultados obtidos, foi possível apontar que a prática de atividade física, acompanhada por um profissional de educação física, tem papel positivo no tratamento para dependência química, principalmente na manutenção da abstinência e no auxílio na ocupação do tempo conquistado, por exemplo. Sobretudo, a prática de atividade física constante propende à melhoria da qualidade de vida, tanto física, quanto mentalmente, auxiliando assim no tratamento e, conseqüentemente, obtendo resultados satisfatórios e imediatos, garantindo uma recuperação saudável e a possível cura da dependência.

Palavras-chave: Atividade Física. Dependência Química. Reabilitação. Repercussão.

1. INTRODUÇÃO

O valor da atividade física na prevenção e reabilitação de várias doenças crônicas é evidenciado na literatura, que associa a atividade física com saúde mental e melhora na qualidade de vida. Por essa razão, é indicada a realização da prática de algum tipo de exercício físico para pessoas de todas as idades, como preservação e recuperação da qualidade de vida (BARBANTI, 2006).

A atividade física auxilia no bem-estar, esta prática exercida de maneira regular permite que haja uma descarga energética acumulada, em decorrência de tensões que diariamente acometem nosso corpo. (BARBOSA, 2008). No aspecto psicológico, atua na melhoria da autoestima, do autoconceito, da imagem corporal, das funções cognitivas e da socialização, na diminuição do estresse, da ansiedade, diminuição do consumo de medicamentos. (BARBOSA, 2008)

Outro ponto a se destacar é que, exercícios físicos regulares estão associados a ações benéficas na saúde mental através da melhora no humor, diminuição da ansiedade, depressão, regulação do sono, além dos benefícios

para a saúde física. (Schmidt, 2007). Conseqüentemente, melhora a autonomia e independência, o que irá se refletir na melhora da autoestima. (BARBOSA, 2008). A atividade física pode auxiliar no tratamento para a dependência química, pois o dependente precisa suprir a falta das substâncias psicoativas no organismo (MIALICK, 2006).

Tendo em vista a importância desta pesquisa o artigo tem como objetivo principal compreender a interferência da atividade física na recuperação e reabilitação de dependentes químicos por sua vez descrever a importância da atividade física na saúde do ser humano, identificar dinâmica fisiológica e psicológica para possível redução do dependente químico, entender a atividade física enquanto condição de reabilitação de pessoas com dependência química.

2. MATERIAL E MÉTODOS

O estudo foi realizado através de uma pesquisa bibliográfica, considerando a relevância do tema, buscando conhecer sob o olhar de alguns autores, a atividade física e suas repercussões na reabilitação de dependentes químicos. Fogliatto (2007)

afirma que a revisão literária é aquela que reúne ideias oriundas de diferentes fontes, visando construir uma nova teoria ou uma nova forma de apresentação para um assunto já conhecido. Nesta revisão serão abordados os principais estudos desenvolvidos a partir de temas identificados na literatura e relacionados com a atividade física e suas repercussões na reabilitação de dependentes químicos.

Para o levantamento do estudo utilizou-se como descritores: “Atividade Física”, “Dependentes Químicos”, “Reabilitação”. A seleção dos materiais foi baseada na conformidade dos limites dos assuntos e objetivos deste trabalho, sendo desconsiderados aqueles que, apesar de aparecerem no resultado da busca, não abordarão o assunto sob o ponto de vista do tema abordado. Utilizando-se como critérios inclusivos os trabalhos que abordam os assuntos correlatos à atividade física na reabilitação de dependentes químicos. E como critérios exclusivos, os artigos que não abordam os enfoques referidos anteriormente.

3. REVISÃO DE LITERATURA E DISCUSSÃO

3.1 Saúde e Atividade Física

A atividade física, nos últimos tempos, vem sendo descrita e prescrita como uma solução para todos os problemas, como uma verdadeira panaceia, um medicamento para todos os males. Apesar de não se concordar com esta forma de ver a atividade física, a mesma é uma forma de expressão natural do ser humano. Para melhor se utilizar do instrumento “corpo”, este deve ser estimulado e “educado” no intuito de melhor corresponder aos estímulos, e, desta forma, pode inclusive auxiliar na melhora da condição de algumas doenças físicas e mentais. Neste contexto, todos os seres humanos têm o movimento inerente em si, os “saúáveis” e também os acometidos por alguma mazela (SCHMIDT, 2007).

“Saúde pode ser definida como um estado de amplo bem estar físico, mental e social, e não somente a ausência de doenças e enfermidades” (Organização Mundial de Saúde, 1995). Adotar um estilo de vida saudável depende por diversas vezes do acesso à informação, de aspectos sociais e culturais, assim como postura e direcionamento de comportamentos (disciplina). Haja vista, a saúde é imprescindível para se viver bem e com qualidade.

A prática da atividade física vai muito além da teoria, é necessário considerar o ser humano - aptidão física - motivação/objetivos para prática - condições ambientes.

Assim definindo atividade física é: Toda e qualquer ação humana que comporte a ideia de trabalho como conceito físico. Realiza-se trabalho quando existe gasto de energia. Este gasto ocorre quando o indivíduo se movimenta. Tudo que é movimento humano, desde fazer sexo até caminhar no parque, é atividade física (Carvalho, 2001).

Para tanto, a atividade física chega a ser uma ‘ponte’ para uma melhor saúde. Atividade física é qualidade de vida, desde que sistematizada, sem excessos, acompanhada de uma boa alimentação e disposição, determinação e disciplina do indivíduo em questão, envolvendo perspectivas de melhoras em relação aos hábitos e estilo de vida.

3.2 Atividade Física: Melhorias Físicas x Melhorias Psicológicas

Os dependentes químicos são portadores de uma patologia que debilita todo o ser, no seu corpo e sua mente e, quando na realização de um tratamento, estes dois fatores, entre outros, devem ser trabalhados em conjunto, buscando o restabelecimento do bem estar do indivíduo (SCHMIDT, 2007).

Em revisões na literatura sobre a relação entre atividade física e saúde mental encontra-se uma vasta concordância de que essas duas variáveis estão positivamente associadas. As

relações entre exercício físico e depressão, ansiedade, expansividade ao 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 & 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 à redução de sintomas como estresse, depressão, ansiedade e afetos negativos (SCHMIDT, 2007).

Consoante à afirmativa acima, segue a relação das melhorias físicas e psicológicas referentes à atividade física.

3.3 Definição de Drogas

Drogas são substâncias capazes de alterar o funcionamento do organismo humano. Dependendo de sua natureza e composição, elas podem agir em determinados locais ou no organismo como um todo. Toda droga tem seus efeitos, e se manifestam de forma diferente no organismo, especialmente porque cada droga tem sua contraindicação. Há dois grupos de drogas, são as drogas lícitas e o grupo das drogas ilícitas. Drogas lícitas são aquelas permitidas por lei, são compradas praticamente de maneira livre e seu comércio é legal. Drogas ilícitas são as que têm a comercialização proibida pela justiça, essas causam forte dependência (MIALICK, 2006).

Entre as principais drogas ilícitas estão à maconha, a cocaína, o ecstasy, o crack, a heroína, entre outras. Existem ainda outras substâncias que causam dependência, mas que são vendidas livremente para outros fins como a cola de sapateiro e o hypnol (RADOVANOVIC et al, 2004). O corpo humano se adapta ao estresse provocado pelo exercício, através de um rápido ajuste metabólico, coordenado pelo sistema nervoso e endócrino, necessários à manutenção da

homeostase nos diferentes graus de exigência metabólica da atividade realizada (SANTOS, 1994). Segundo Correia (2002), ao realizar uma atividade física, nosso corpo estimula um hormônio chamado endorfina, que é capaz de proporcionar os mesmos tipos de sensações provocadas pelas drogas. Esse hormônio faz a parte do sistema endócrino do organismo, o qual ajuda a integrar e controlar as funções corporais e, dessa forma, proporciona estabilidade ou homeostasia no meio interno.

3.4 Dependência Química

A dependência química é considerada uma doença crônica incurável, mas tratável. O dependente químico, estando ou não em recuperação, sempre será um dependente. Não existindo assim uma cura para a dependência, o paciente nunca poderá usar drogas de maneira controlada. Apesar disso, se o dependente realmente se engajar no tratamento, pode viver muito bem sem a droga e sem as consequências da dependência ativa (MEYER, 2003).

Como a atividade física trabalha com o corpo, a afetividade, a autoestima e as relações interpessoais, tem um papel importante na prevenção e combate ao uso de drogas, tanto as lícitas, quanto às ilícitas, uma vez que as pessoas, através das práticas desportivas podem liberar as tensões, as angústias, o stress e os sofrimentos causados pelas diversas situações que podem levar as pessoas para o caminho das drogas (Flesch, 2006).

A historicidade contribui para a melhora das funções orgânicas; na parte social, facilita a convivência e na parte psicológica atua na melhora da autoestima. É incontestável a associação da atividade física com as melhorias significativas na habilidade funcional e na condição de saúde, tanto que hoje, médicos de diferentes especialidades, indicam a seus pacientes a prática regular (PASCOAL, et al 2006).

Exercícios bem orientados são grandes ferramentas no auxílio para o

dependente químico em tratamento, pois atividades desportivas como: basquete, voleibol, futebol, ou seja, toda atividade que tenha uma coletividade ajuda no processo de ressocialização do dependente químico.

As drogas provocam basicamente estimulação, depressão e/ou perturbações das funções do Sistema Nervoso o que corrobora em outras alterações no organismo, enquanto que a prática da atividade física desencadeia diversas adaptações metabólicas, endócrinas e neuro-humorais que, em conjunto, exercem influência positiva nos aspectos biológicos, psicológicos e sociais (Ferreira, et al, 2001).

Flesch (2006) relata que os benefícios que a atividade física contribui na recuperação de usuários de substâncias químicas, são mais evidentes do que em não dependentes, pois os mesmos buscam alternativas para superar as dificuldades com recaídas, sintomas de abstinência, diminuição da capacidade física, etc. Toda atividade física deve ser regulada e orientada conforme a capacidade física individual, e que, se possível, ser escolhida pelo praticante, uma vez que a recuperação se baseia no prazer da prática. Para dependentes, a baixa autoestima, as dificuldades de relacionamento e a resistência para seguir normas e regras podem ser superadas através do esporte.

A prática regular de atividade física acompanha-se de benefícios que se manifestam sob todos os aspectos do organismo. Do ponto de vista músculo-esquelético, auxilia na melhora da força e do tônus muscular, da flexibilidade e do fortalecimento dos ossos e das articulações, o que ajuda muito o dependente na reabilitação com as atividades diárias (MIALICK, 2006).

Alguns autores consideram a dependência química como a “doença da negação” em que, apesar dos evidentes danos causados, o dependente nega que tenha problemas e reluta em receber ajuda. Didaticamente pode-se dizer que

esta doença apresenta fases progressivas e que dizem respeito à sua evolução. Não se podem precisar ao certo os limites entre as fases, porém, alguns comportamentos são observados a seguir (Roeder, 2003):

Fase Inicial: Pequenas quantidades da substância já levam o indivíduo à sensação de prazer. Ainda não existem danos nas áreas física e emocional; relações familiares, desempenho escolar e profissional não são afetados.

Fase Intermediária: Inicia a tolerância, onde maiores quantidades da substância são necessárias para produzir o efeito de antes. Iniciam-se também os sintomas da “Síndrome de abstinência” com a interrupção do uso. Nesta fase, o controle do uso ou a tentativa de parar torna-se muito difícil devido ao sofrimento causado pelos sintomas da abstinência.

Fase Final: Também chamada de fase do isolamento. Nesta fase, o indivíduo isola-se da família e dos amigos para poder continuar o uso da substância. As perdas são muito significativas. Na ausência do efeito da droga surgem os sentimentos de irritação, atitudes agressivas, ausência do sentimento de prazer e de alegria.

Consoante o autor, três fatores, entre tantos, podem ser considerados como determinantes para levar um indivíduo, após iniciar o uso de uma droga, a tornar-se dependente: a própria substância, as características do indivíduo e as características do ambiente. Neste raciocínio, as drogas de uso endovenoso, por ter ação mais rápida, parecem ser as mais facilmente associadas à dependência. Diversos transtornos mentais como depressão, doença afetiva bipolar e transtorno do déficit de atenção com hiperatividade, também parecem estar associados à maior predisposição à dependência.

4. RESULTADOS

Segundo Ferreira et al (2001) a atividade física é considerada como agente estressor e influencia diversos processos corporais. Ao passo que o corpo

humano se adapta ao estresse provocado pelo exercício, através de um rápido ajuste metabólico. Assim, além de adaptações físicas, atribuem-se ao exercício alterações comportamentais, pois indivíduos envolvidos em programas de exercício experimentam efeitos positivos na saúde, com parte deles observados após sua execução, em relação aos estados de humor.

Ela pode ser usada na melhora da autoconfiança, e da autoestima, melhorando a comunicação e o comportamento. Bem como, tem papel importante na inclusão social e na redução de problemas ligados à saúde e à educação, além de evitar a evasão escolar, o uso de drogas e a criminalidade, aumentando a cooperação e a solidariedade.

Para tanto, Ferreira et al. apud Roeder (2003) dividem o tratamento das dependências em três fases: promoção da abstinência, tratamento das complicações e prevenção das recaídas. A primeira refere-se a usuários de drogas consideradas leves ou abuso por um pequeno período de tempo onde a simples mudança de circunstâncias da vida do indivíduo pode levar à parada por completo. A segunda faz relação ao abuso de drogas pesadas, o que leva o dependente ao extremo, popularmente denominado “o fundo do poço” e assim, levando a uma tomada de decisão de que é preciso tratar-se. A terceira refere-se à ocorrência fortuita na vida do adicto, de experiências que possam romper com hábitos já incorporados.

Por ser o tratamento um processo dinâmico, complexo e de longa duração,

requer uma abordagem múltipla entre os profissionais de saúde: psiquiatra, psicólogo, assistente social, profissional de educação física, terapeuta ocupacional, enfermeiro entre outros, desta e de outras áreas. Diante dessa abordagem, a atividade física poderá contribuir tanto na educação do homem, quanto na ocupação do tempo livre e como fator de intervenção ao uso de drogas através de regras, normas e valores.

5. CONCLUSÃO

O presente estudo revela que a recuperação de usuários de substâncias químicas, os dependentes químicos, apesar de se tratar de um processo lento, e muitas vezes desacreditado, pode ser possível com a ajuda da atividade física, que além de resgatar o movimento, confrontar o sedentarismo e driblar o estresse, diminuindo assim, o risco de lesões; combate os grandes inimigos para uma vida saudável.

Em especial, a atividade física contribui de forma significativa no tratamento de dependentes químicos, 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 gera sensação de prazer, bem estar físico e mental, além de ajudar nas relações sociais.

Portanto, esta associada a uma boa alimentação e hábitos de vida apropriados a cada perfil do indivíduo faz com que este conquiste uma boa qualidade de vida, corroborando por influenciar ainda mais o modo de agir e perceber das relações sociais dos mesmos.

PHYSICAL ACTIVITY AND ITS REPERCUSSION IN THE REHABILITATION OF CHEMICAL DEPENDENTS

ABSTRACT

This article aimed to study, through a bibliographical review, the importance of the practice of physical activity and its repercussion for the process of rehabilitation of chemical dependents. For this research, the data were collected through articles, books,

master's dissertations and doctoral theses. According to the results, it was possible to indicate that the practice of physical activity, accompanied by a physical education professional, has a positive role in the treatment for chemical dependence, mainly in the maintenance of abstinence and help in the occupation of the time conquered, for example. Above all, the practice of constant physical activity tends to improve the quality of life, both physically and mentally, thus aiding in the treatment and, consequently, obtaining satisfactory and immediate results, guaranteeing a healthy recovery and the possible cure of dependence

Keywords: Physical Activity. Chemical Dependency. Rehabilitation. Repercussion.

REFERÊNCIAS

- BARBANTI, E. J. Efeito da Atividade Física na Qualidade de Vida em Pacientes com Depressão e Dependência Química. *Revista Brasileira de Atividade Física & Saúde*, v11, n 1, p. 37-45. 2006.
- BARBOSA, R. A. A concepção do dependente químico sobre exercício físico. 2008. Monografia (Trabalho de conclusão do curso de Educação Física). Centro Universitário Feevale, Novo Hamburgo 2008.
- CARVALHO, Y. M. O “mito” da atividade física e saúde. 3 ed. rev. 1. reimp. – São Paulo: Hucitec, 2004.
- CORREIA, R. F. A. A atividade física e o dependente químico em recuperação. *Sprint – Body Science – Março/Abril*, 2002.
- FERREIRA, S. E. et al. Neuroadaptação: uma proposta alternativa de atividade física para usuários de drogas em recuperação. *Revista Brasileira Ciência e Movimento*, Brasília, DF, 2001.
- FLESCHE, A. C. A atividade física e o dependente químico em fase de recuperação: um estudo de caso em uma comunidade terapêutica. 2006. Monografia (Trabalho de conclusão do curso de Educação Física) - Centro Universitário Feevale, Novo Hamburgo, 2006.
- FOGLIATTO, F.. Organização de Textos Científicos, 2007. Disponível em: <http://www.producao.ufrgs.br/arquivos/disciplinas/146_seminario_de_pesquisa_2_diretrizes_referencial_teorico.doc>. Acesso em: 20 fev. 2017.
- MEYER, M. Guia prático para programas de prevenção de drogas. Departamento de Saúde Mental do Hospital Albert Einstein, São Paulo, SP: Sociedade Beneficente Israelita Brasileira Hospital Albert Einstein, 2003. Disponível em:<http://apps.einstein.br/alcooledrogas/novosite/imagens/Guia_Prevencao_Albert_Einstein.pdf> Acesso em: 26 de Jan. 2017.
- MIALICK, E. S. A importância da prática de atividade física como auxílio no processo de tratamento para a dependência química em pessoas de 18 a 35 anos. 2006. Monografia (Trabalho de conclusão do curso de Educação Física). Centro Universitário Moura Lacerda de Jaboticabal-SP, 2006. Disponível em: <www.antidrogas.com.br/mostraartigo.php?c=899>. Acesso em: 26 Jan. 2017.
- RADOVANOVIC, C. A. T. et al. Caracterizando os problemas de saúde e o cuidado domiciliar oferecido às

famílias do projeto “Promovendo a vida na Vila Esperança. Acta Scientiarum. Health Sciences, Maringá, v. 26, n. 1, p.27-34, 2004. Disponível em:

<periodicos.uem.br/ojs/index.php/ActaSciHealthSci/article/viewFile/.../1054>
Acesso em: 04 dez. 2017.

SANTOS, D. L. Influência do Exercício Físico Intenso de Curta Duração sobre a Memória Recente. Dissertação de Mestrado, Escola Superior de Educação Física, UFRGS, 1994.

SCHMIDT, K. C. Exercício físico, humor e bem-estar na percepção de dependentes químicos em tratamento; Dissertação (Mestrado em Educação Física) - Universidade Federal de Santa Catarina, 2007.

PASCOAL, M.; SANTOS, D. S. A; BROEK, V. V. Qualidade de vida, terceira idade e atividades físicas. Motriz, Rio Claro. V. 12, n. 3. P. 217-228. Set. / Dez. 2006.