



EXERCÍCIO FÍSICO NA REABILITAÇÃO DE DEPENDENTES QUÍMICOS

Daniel Dias Rodrigues¹
Mayara de Fatima Vicente²
Roger Gomes Safrade³
Talirian Angiellen de Faria⁴

Resumo: *As substâncias psicoativas estão cada vez mais sendo usadas na sociedade, devido a seus efeitos. Estas substâncias são aquelas que causam alteração no humor do usuário, retardando ou acelerando o funcionamento do cérebro e conseqüentemente causam certo “vício”, que pode levar a morte. Simões (2008) diz, psicoativo é um dos termos utilizados para substâncias que afetam aspectos relacionados à consciência, humor e sentimento de quem as usa. Várias terapias são utilizadas para diminuir a dependência dos usuários. Uma delas é o exercício físico, que auxilia no tratamento e quando realizado regularmente traz certos estímulos ao organismo. A hipótese desta pesquisa é que o exercício físico pode ser considerado como uma terapia complementar, sendo uma forma de tratamento para o dependente químico, reduzindo sua vontade de buscar a substância e assim melhorar sua saúde.*

Palavras-chave: Substâncias psicoativas; Dependência química; Exercício físico.

Introdução

O uso de substâncias psicoativas possui indícios desde a antiguidade e de acordo com Simões (2008), este fenômeno é recorrente em vários momentos históricos, em diversas sociedades humanas.

Sobre drogas, ou substâncias psicoativas, o mesmo autor afirma: “Sua existência e seus usos envolvem questões complexas de liberdade e disciplina, sofrimento e prazer, devoção e aventura, transcendência e conhecimento, [...] moralidade e violência”.

Todas estas questões são exemplos de emoções momentâneas que podem levar a utilização de substâncias psicoativas, devido ao momento que o indivíduo está passando.

Muitas vezes o início do uso destas substâncias começa dentro de casa, por influência familiar que de acordo com Benchaya e Bisch (2013) o ambiente familiar é um dos principais fatores que levam o indivíduo a utilizar substâncias psicoativas e afirmam que, “o uso de drogas pelos pais e o histórico familiar de consumo de substâncias têm sido investigados como fatores associados ao uso de drogas na infância e na adolescência.”

O consumo destas substâncias psicoativas, frequentemente leva o indivíduo a desenvolver um quadro de dependência química, que segundo Diehl (2011), a dependência química é um assunto muito discutido, desde pais inconsolados a profissionais da saúde, tendo um grande impacto social.

¹ Bacharelado em Educação Física, Faculdade Sant’Ana, daniel.diasrodrigues@hotmail.com.

² Bacharelado em Educação Física, Faculdade Sant’Ana, mayaramathers@gmail.com

³ Bacharelado em Educação Física, Faculdade Sant’Ana, rogger-rgs@hotmail.com.

⁴ Bacharelado em Educação Física, Faculdade Sant’Ana, talirian@yahoo.com.br.

Quando o indivíduo fica dependente de certa substância, ele sente necessidade de usá-la, então seu organismo cria certa “tolerância” à droga, que segundo Fonseca e Lemos (2011), esta tolerância acontece quando a droga não faz mais efeito para o usuário necessitando de doses maiores da mesma. O importante é que o usuário busque formas de evitar que esta dependência progrida, devendo procurar diversas terapias que trabalhem para melhorar sua saúde.

Objetivo

O objetivo desta pesquisa é avaliar como o exercício físico pode ajudar na recuperação de um dependente químico, como age no organismo e se traz um efeito significativo para que o indivíduo consiga largar o vício ocasionado pelas substâncias psicoativas.

Metodologia

Este estudo tem intuito de entender o que o exercício físico proporciona na reabilitação do dependente químico.

A pesquisa será realizada na Comunidade Terapêutica Obra Social Nossa Senhora Rainha da Paz, localizada no município de Carambeí – PR.

Os procedimentos adotados serão a aplicação do questionário SF-36 de qualidade de vida e a tabela de IMC (Índice de Massa Corporal) de Quetelet, no momento inicial da pesquisa e, durante 3 meses, os dependentes químicos realizarão exercícios funcionais 5 vezes na semana.

O questionário SF-36, segundo Ciconelli (1999), é um instrumento generalizado e de fácil aplicação e compreensão. Sendo um questionário multidimensional contendo 36 questões envolvendo aspectos como a capacidade funcional, estado físico, estado geral da saúde, também aspectos sociais e saúde mental.

No final dos testes, após os 3 meses, o IMC e o questionário de qualidade de vida serão aplicados novamente para estabelecer uma comparação dos resultados e assim, verificar se o exercício físico melhorou as capacidades psicofisiológicas dos internos.

Estas atividades não apresentam riscos aos sujeitos participantes por se tratarem de atividades com exercícios funcionais, sem alta intensidade e estruturados em conformidade com as características do público participante.

Revisão de Literatura

1)- Dependência Química

Segundo Campbell (2009), a dependência se define como uma psicofarmacologia, onde o usuário necessita de doses da droga, pois sem ela causa a abstinência.

Certa hora o usuário começa a prejudicar sua vida social, sua saúde, seus investimentos financeiros, ultrapassando limites. Nesta etapa o uso da substância se torna um abuso, que de acordo com Barros e Dalprá (2013) abuso se define como, “padrão mal-adaptado de uso de drogas, recorrente e com consequências adversas, problemáticas do ponto de vista interpessoal, familiar, social, legal, no trabalho e no plano físico.”

2)- Comunidade Terapêutica e Exercício Físico

A Comunidade Terapêutica (CT) tem grande relevância na reabilitação de um dependente químico. De acordo com De Leon (2003), ele afirma que, “a CT é uma

abordagem de auto-ajuda, fora das correntes psiquiátricas, psicológicas e médica [...]”, ainda cita que o ambiente terapêutico é muito importante, sendo um processo de longo prazo que deve ajudar na mudança de estilo de vida do indivíduo.

Segundo Souza, Martinez e Diehl (2011), existem várias terapias complementares que ajudam no tratamento e prevenção da dependência química, sendo exemplos métodos de alongamento como o yoga e thai chi chuan, acupuntura, atividade física. O método que está crescente cada vez mais é a atividade física (AF), que é definida pelos autores como qualquer movimento realizado pela musculatura esquelética tendo um gasto energético.

Quando esta AF começa a desenvolver caráter organizado e específico, aí podemos chamá-la de exercício físico, que de acordo com Polito e Casonatto (2013), exercício é o controle da atividade física, onde neste momento entram aspectos como intensidade (nível de esforço) e volume (duração) de treino.

Entre várias formas para a recuperação ou reabilitação, no caso reparar a ligação corpo e mente, da dependência química, se destacam: terapias, medicações e a prática de exercício físico. Sendo importante avaliar o usuário e prescrever os métodos adequados por profissionais capacitados.

Considerações Finais

Grande parte dos indivíduos que estão participando desta pesquisa, no primeiro momento relataram no questionário SF-36 de qualidade de vida, que se encontravam com problemas emocionais e isto acabava afetando a rotina deles. E também não se achavam saudáveis, devido a vida de que levavam anteriormente.

Os indivíduos estão realizando os exercícios funcionais de acordo com suas limitações e isso tem o intuito de ajudar a cada um deles a melhorar suas habilidades motoras e diminuir o estresse diário, que muitas vezes é o causador do uso de drogas. De acordo com cada indivíduo envolvido na pesquisa, já se está tendo uma melhora do desempenho diário de cada um.

Espera-se com esta pesquisa, melhorar as capacidades funcionais bem como os aspectos psicomotores dos envolvidos, contribuindo para uma possível melhora em sua autoestima e, possivelmente, contribuir para que os envolvidos possam largar o uso de substâncias psicoativas.

Referências

BARROS, Helena Maria Tannhauser, DALPRÁ, Waleska Lissa. Medicina e Drogas de Abuso. In: FERNANDES, Simone et al. **Abordagem multidisciplinar da dependência química**. São Paulo: Santos, 2013. p 73-87.

BENCHAYA, Mariana Canellas; BISCH, Nádia Krubskaya. Fatores Preditores e Uso de Substâncias Psicoativas. In: FERNANDES, Simone et al. **Abordagem multidisciplinar da dependência química**. São Paulo: Santos, 2013. p 11-122.

CAMPBELL, Robert J. **Dicionário de psiquiatria**. Trad. Cristina Monteiro. 8. ed. Porto Alegre: Artmed, 2009.

CICONELLI, Rosana Mesquita et al. **Tradução para língua portuguesa e validação do questionário genérico de qualidade de vida SF-36 (Brasil SF-36)**. Rv. Bras Reumatol, v. 39 , n. 3. p. 143-150, 1999.

DE LEON, G. **A comunidade terapêutica: teoria, modelo e método.** São Paulo: Loyola, 2003.

DIEHL, Alessandra; CORDEIRO, Daniel Cruz; LARANJEIRA, Ronaldo. **Dependência Química: prevenção, tratamento e políticas públicas.** Porto Alegre: Artmed, 2011. 528 p.

FONSECA, Vilma Aparecida da Silva, LEMOS, Tadeu. Farmacologia na Dependência Química. In: DIEHL, Alessandra, CORDEIRO, Daniel Cruz, LARANJEIRA, Ronaldo (Coords). **Dependência Química: prevenção, tratamento e políticas públicas.** Porto Alegre: Artmed, 2011. p 25-34.

POLITO, Marcos Doederlein; CASONATTO, Juliano. Fundamentos em prescrição de exercícios físicos. In: RASO, Vagner; GREVE, Julia Maria D'Andrea; POLITO, Marcos Doederlein. **Pollock: Fisiologia clínica do exercício.** São Paulo: Manole, 2013. p 1-10.

SOUZA, Ivelise Machado; MARTINEZ, Humberto Carlos Siles; DIEHL, Alessandra. Terapias complementares na dependência química. In: DIEHL, Alessandra, CORDEIRO, Daniel Cruz, LARANJEIRA, Ronaldo. **Dependência Química: prevenção, tratamento e políticas públicas.** Porto Alegre: Artmed, 2011.