

**FACULDADE LABORO  
CURSO DE ESPECIALIZAÇÃO  
EM SAÚDE MENTAL E ATENÇÃO PSICOSSOCIAL**

**FRENCINE DINIZ DA SILVA  
LUCILENE RIBEIRO LIMA DE CASTRO**

**A IMPORTÂNCIA DA ATIVIDADE FÍSICA AERÓBICA MODALIDADE CORRIDA  
PARA REDUÇÃO DA ANSIEDADE EM USUÁRIOS DE CRACK**

**SÃO LUÍS  
2015**

**FRENCINE DINIZ DA SILVA  
LUCILENE RIBEIRO LIMA DE CASTRO**

**A IMPORTÂNCIA DA ATIVIDADE FÍSICA AERÓBICA MODALIDADE CORRIDA  
PARA REDUÇÃO DA ANSIEDADE EM USUÁRIOS DE CRACK**

Trabalho de Conclusão de Curso apresentado ao Curso de Especialização em Saúde Mental e Atenção Psicossocial, para obtenção do título de Especialista em Saúde Mental e Atenção Psicossocial.

Orientadora: Prof. Ms. Nelbe Maria de Amorim de Sousa.

**SÃO LUÍS  
2015**

Silva, Frencine Diniz da; Castro, Lucilene Ribeiro Lima de

A importância da atividade física aeróbica modalidade corrida para redução da ansiedade em usuários de crack / Frencine Diniz da Silva; Lucilene Ribeiro Lima de Castro -. São Luís, 2015.

Impresso por computador (fotocópia)

25 f.

Trabalho apresentado ao Curso de Especialização em Saúde Mental e Atenção Psicossocial da Faculdade LABORO / Universidade Estácio de Sá, como requisito para obtenção de Título de Especialista Saúde Mental. -. 2015.

Orientadora: Profa. Nelbe Maria de Amorim de Sousa

1. Crack. 2. Atividade Física. 3. Ansiedade. I. Título.

*“Uma ou duas voltas eu andarei, para minha mente agitada acalmar”.*  
(Shakespeare, Cymbeline, Ato III).

## RESUMO

Este trabalho teve por objetivo analisar publicações de artigos científicos correlacionados a importância da atividade física aeróbica modalidade corrida para redução da ansiedade em usuários de *crack*. A evolução de pacientes usuários de *crack* atrelada à atividade física tem se mostrado positiva devido ao empenho de professor de Educação Física de acordo com os artigos que foram estudados. Foi realizada pesquisa bibliográfica em artigos publicados a partir de 2000, nos dados eletrônicos: Google Acadêmico, Scielo, Portal Fio Cruz, PPGBIOS.

Os resultados apontam que existe uma parcela de autores que buscam explicar a origem das drogas e seus efeitos no organismo do indivíduo, enfatizando não apenas o lado negativo destas substâncias, outros autores, entretanto, demonstram os benefícios que as práticas corporais trazem para aqueles que se encontra em tratamento, e ainda para os que utilizam a ideologia de vida saudável evitando o uso e experimento de álcool e outras drogas. Devido à escassez de material, conclui-se que ainda há muito a acrescentar no que tange sobre o tema escolhido.

Observamos a eficácia da importância da atividade física aeróbica modalidade corrida para redução da ansiedade em usuários de *crack* ela serve tanto para reabilitação e como para melhorar a qualidade de vida desses usuários.

Palavras-chave: Crack, Atividade Física, Ansiedade.

## **ABSTRACT**

This study aimed to analyze scientific articles published correlated the importance of aerobic physical activity sport race for reducing anxiety in crack users. The evolution of crack users patients linked to physical activity has been shown to be positive due to the efforts of physical education teacher. Carried out bibliographical research in articles published since 2000 in electronic data: Google Scholar, Scielo, Portal Wire Cruz, PPGBIOS.

The results show that there is a portion of authors who seek to explain the origin of drugs and their effects on the individual's body, emphasizing not only the negative side of these substances, other authors, however, demonstrate the benefits that the body practices bring to those who is being treated, and even for those using the ideology of healthy life avoiding the use and experiment with alcohol and other drugs. Due to the scarcity of material, it is concluded that there is still much to add when it comes on the chosen theme.

We observe the effectiveness of the importance of aerobic physical activity sport race for reducing anxiety in crack users it serves both for rehabilitation and how to improve the quality of life of users.

Keywords: Crack, Physical Activity, Anxiety.

## SUMÁRIO

<b>1 INTRODUÇÃO</b> .....	8
2 OBJETIVOS.....	10
2.1 Objetivos Específicos.....	10
4 PROCEDIMENTOS METODOLÓGICOS.....	10
5 REVISÃO DE LITERATURA.....	11
6 ATIVIDADE FÍSICA: CONCEITUAÇÕES E DEFINIÇÕES.....	14
7 EFEITOS BENÉFICOS DA ATIVIDADE MODALIDADE CORRIDA.....	13
8 COMO FISIOLÓGICAMENTE A CORRIDA DIMINUI A ANSIEDADE.....	18
9 ANÁLISE DOS DADOS.....	19
<b>10 CONSIDERAÇÕES FINAIS</b> .....	<b>20</b>
<b>REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS</b> .....	<b>21</b>

## 1 INTRODUÇÃO

Estudos demonstram que o consumo de drogas psicotrópicas pela população em geral aumentou nos últimos anos, portanto, pode-se afirmar que o uso de drogas é um fenômeno antigo na história da humanidade e gera um grave problema de saúde pública, gerando assim consequências pessoais e sociais para toda a sociedade.

O uso concomitante da droga pode desencadear uma série de transtornos biológicos, psicológicos e sociais, onde nos dois primeiros o organismo pode sofrer deterioração. No campo psicológico a ajuda dos familiares e amigos é um importante fator de recuperação. Na dimensão social, o usuário pode sofrer discriminação, isolamento social, além de ser preciso considerar as condições em que vive se tem acesso digno a moradia, alimentação, transporte, educação, serviços de saúde, etc.

Em ambos os casos, além do acompanhamento, a prática de atividade física pode contribuir com o intuito de promover a melhoria da saúde integral deste usuário. As práticas corporais estão intrinsecamente relacionadas à melhora no quadro de reabilitação de dependentes químicos, no que tange ao fisiológico, seu principal objetivo é o de estimular os neurotransmissores através de exercícios que estimulem o aceleração do metabolismo de forma a liberar estímulos de prazer, satisfação esportes como: vôlei, basquete, futebol e algumas modalidades de atletismo são naturalmente liberadores destas endorfinas, além de contribuir para a socialização e reinserção dos mesmos.

A atividade física, nos últimos tempos, vem sendo descrita e prescrita como uma solução para todos os problemas, um medicamento para todos os males. 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.

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.

Para o praticante alcançar suas metas é necessário exercitar-se, ou seja, realizar atividades repetitivas e como objetivos determinados chamados exercícios



físicos. Em situações especiais, como no tratamento da dependência química, a atividade física na forma de exercício físico pode demonstrar ser uma ferramenta auxiliar deste processo através de suas características; o dependente químico precisa reaprender a viver sem a droga, sendo assim, além de determinação, superação, cooperação, apoio, paciência, uma sensação de bem estar positivo possivelmente fará melhor este período de sua vida.

Ainda segundo os autores, 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. Obtém-se “consistentes efeitos positivos em aspectos psicobiológicos e em diversas variáveis do bem estar como humor, ansiedade, auto percepção, autoestima além de resultados positivos em relação ao sono e seus possíveis distúrbios, têm sido documentados” (MELLO; BOSCOLO; TUFIK, 2005 apud PEREIRA; GORSKI, 2011, p.2).

O principal objetivo deste trabalho é refletir sobre as contribuições da atividade física modalidade corrida na vida de pessoas que fazem uso de drogas como o crack. Apesar de as estratégias de tratamento mais utilizado ser a psicoterapia e a intervenção medicamentosa (KLANKI; AMANDEI, 2012), existe estudos que apontam que a realização de práticas corporais pode contribuir na reabilitação e reinserção destas pessoas.

Neste sentido, nesta pesquisa procurou-se demonstrar que o contexto do exercício físico pode ser percebido como influenciador positivo do humor e bem-estar e, assim, auxiliar no processo de tratamento da dependência química. Para isso, elaborou-se o seguinte problema: “Qual importância da atividade física aeróbica modalidade corrida para redução da ansiedade em usuários de *crack*?”.

## **2 OBJETIVO**

Este trabalho tem por objetivo realizar um estudo baseado em literatura atual (mais recente) sobre a importância da atividade física aeróbica modalidade corrida para redução da ansiedade em usuários de *crack*.

### **2.1 OBJETIVOS ESPECÍFICOS:**

- Enfatizar a relevância dos efeitos benéficos da atividade física modalidade corrida.
- Demonstrar como a atividade física atua no controle dos sintomas dos usuários de droga (*crack*).

## **3 PROCEDIMENTO METODOLÓGICOS**

Para esta revisão bibliográfica foram consultadas as seguintes bases de dados eletrônicas: Google, Scholar, Lilacs e Scielo. Como estratégia de busca, se utilizou os termos: corrida, *crack*, benefícios da corrida, ansiedade, dependentes químicos, publicações entre 2000 a 2015.

Ao término da apreciação dos artigos selecionados, em versão concluída fora feita leitura minuciosa em cada estudo encontrado visando à análise dos resultados apresentados.

## 4 REVISÃO DE LITERATURA

### CONSUMO DE CRACK: AS DIMENSÕES DO PROBLEMA

De acordo com diversas literaturas o *crack* é uma droga ilícita, ou seja, uma substância psicoativa de ação estimulante do sistema nervoso central devido ser subproduto da pasta da cocaína, droga extraída por meio de processos químicos, das folhas da coca (*Erythroxylum coca*), uma planta originária da América do Sul.

O *crack* é uma droga relativamente nova, e já possui atributos significativos para ser um dos males do século XXI. Derivado da cocaína, mais barato e de fácil acesso, a popularidade alcançada por esta substância psicoativa passou das ruas, para o conhecimento público por meio das notícias vinculadas nos meios de comunicação e recentemente atingiu o status de epidemia como afirma Patrícia Melotto (2009, pg 11): “Recentemente o consumo de crack passou a ser tratado em discursos midiáticos com o título de epidemia, representando a ideia de sua extensão como problemática para diferentes esferas do contexto social”. Cada vez mais os serviços de saúde recebem pessoas que necessitam de algum auxílio por conta do uso do crack. Ele está presente quando os dependentes da droga querem se livrar do vício, e buscam ajuda em serviços de recuperação de dependentes químicos ou também nos serviços de emergência médica, quando há atendimento a pessoas que foram vítimas de algum trauma causado por usuários desesperados na busca de qualquer objeto que possa ser trocado pela droga, ou ainda, quando há feridos numa disputa entre traficantes. A forma rápida com que o crack tem ganhado lugar na nossa sociedade e tem participado direta e indiretamente de inúmeros crimes, internações hospitalares e demais problemas sociais, é o motivo de se estudar suas implicações como problemática dentro da ordem social, na tentativa de compreender desde a composição química do mesmo até os aspectos emocionais, sociais, psicológicos e antropológicos por ele sustentados.

Com o passar do tempo, o organismo vai ficando tolerante à substância, fazendo com que seja necessário o uso de quantidades maiores da droga para se obter os mesmos efeitos. Apesar dos efeitos paranoicos, que podem durar de horas a poucos dias e pode causar problemas irreparáveis, e dos riscos a que está sujeito; o viciado acredita que o prazer provocado pela droga compensa tudo isso. Em pouco tempo, ele virará seu escravo e fará de tudo para tê-la sempre em mãos. A

relação dessas pessoas com o crime, por tal motivo, é muito maior do que em relação às outras drogas; e o comportamento violento é um traço típico.

Neurônios vão sendo destruídos, e a memória, concentração e autocontrole são nitidamente prejudicados.

Esta droga costuma ser fumado em pequenos cachimbos de fabricação caseira ou através da inalação do seu vapor, produz um efeito de frenética euforia e intensa excitação, sendo que uma pedra não rende mais do que duas horas de euforia. O início de sua ação no organismo acontece em aproximadamente oito segundos. Quando a pedra se esgota, sobrevém a exaustão e o usuário entra em sono profundo. Sendo uma droga de uso muito simples e muito barata, facilita o acesso às crianças de camadas pobres da população.

Este tipo de droga ilícita é rapidamente absorvido por meio da via de circulação pulmonar causando imediata sensação de euforia e excitação (BALDUWIN et al., 2002). Além disso, outros efeitos produzidos pelo *crack* são: tontura, vertigens, visão turva, zumbido e desorientação.

O uso de crack produz alterações na ativação neurofisiológica, no metabolismo e na circulação sanguínea do sistema límbico (REID et al., 2006). A toxicodpendência é uma doença crônica recidivante que envolve a busca e o abuso de drogas, apesar das consequências negativas sociais e de saúde (NEPHEW; FEBO, 2012).

Ansiedade é um estado emocional com componentes psicológicos e fisiológicos, que faz parte do espectro normal das experiências humanas, sendo propulsora do desenvolvimento.

O estudo sobre a ansiedade do ponto de vista psicológico salienta uma diferenciação quanto à forma com que ela se apresenta – ansiedade, estado e traço.

O estado de ansiedade é conceituado como um estado emocional transitório, ou condição do organismo humano, que é caracterizado por sentimentos desagradáveis de tensão e apreensão conscientemente percebidos e por aumento na atividade do sistema nervoso autônomo.

A ansiedade é uma experiência humana que preenche um papel funcional na interação com o meio ambiente, mas também pode ocorrer como sintoma de várias doenças, sob a forma de estresse ou como distúrbio psiquiátrico. Os aspectos clínicos, epidemiológicos, psicológicos e biológicos da ansiedade patológica,

provavelmente o mais comum dos distúrbios psiquiátricos, tem relevante importância.

## **5 ATIVIDADE FÍSICA: CONCEITUAÇÕES E DEFINIÇÕES**

**ATIVIDADE FÍSICA:** É toda a movimentação produzida pela musculatura esquelética com gasto expandido de energia, como nas atividades domésticas, laborais e de lazer, exercícios e esportes.

**EXERCÍCIO FÍSICO:** É uma atividade física previamente planejada, orientada e proposta para a manutenção ou melhora dos componentes da aptidão física relacionada a saúde (resistência aeróbia, resistência anaeróbia e força muscular, flexibilidade e composição corporal), realizada repetidamente. Portanto, o exercício físico é uma subcategoria da atividade física.

## **6 EFEITOS BENÉFICOS DA ATIVIDADE FÍSICA MODALIDADE CORRIDA**

O corpo humano, através da corrida, produz endorfinas e encefalinas que são considerados analgésicos. Quando o corredor passa a exercitar-se diariamente fica evidenciado seu estado de bem estar e sua condição psicológica e positiva, seu humor positivo é mais bem evidenciado.

O estado de estresse direta ou indiretamente contribui para com situações de desequilíbrios do corpo e da mente, a corrida passa a ser um elemento preventivo de saúde.

Os benefícios da corrida começam a se manifestar no corredor com uma maior disposição para as suas atividades profissionais, aumento da autoestima e da autoconfiança, o que leva o indivíduo a ter maior resistência e passar a administrar

sua vida a contento mesmo sob forte pressão ou num clima desfavorável, o raciocínio começa a ter melhores condições quantitativamente e qualitativamente, pois, o cérebro melhor oxigenado funciona com mais eficiência, isso demonstra um bem estar psicológico.

Com todo esse efeito positivo com a corrida, fará com que você tenha maior ânimo, disposição, melhora do seu humor, etc.

A endorfina é uma substância natural produzida pelo cérebro em resposta à atividade física. Proporciona o relaxamento e preserva os seres humanos da dor, trazendo a sensação de prazer. Diferentemente de outras drogas, é produzida pelo próprio organismo.

Da mesma forma que a endorfina liberada em uma corrida pode levar o corredor a uma sensação de bem estar, ser obrigado a parar o exercício pode levar esses esportistas ao desespero. Agora, pesquisadores da Universidade Tufts, EUA, parecem ter comprovado esse “vício”, ao constatar que o hábito de corrida intenso pode liberar substâncias no cérebro cujos efeitos são similares aos conseguidos com o uso de opiáceos. O experimento feito com ratos (modelo animal usado por ter similaridades com o cérebro humano) mostrou que exercícios moderados poderiam ser usados como “droga substitutiva” para dependentes em recuperação do vício de heroína e morfina.

Durante uma rotina de exercícios longa, uma corrida, por exemplo, o glicogênio (substância que estoca energia nas células) diminui e a glândula pituitária e o hipotálamo (duas regiões do cérebro) liberam endorfinas que aumentam a motivação para a continuidade do exercício. Essa sensação de poder correr mais tempo é similar à sensação de relaxamento promovida pelos opiáceos, o que pode indicar efeitos bioquímicos semelhantes.

Segundo a coordenadora do Núcleo de psicologia do esporte e atividade física do Centro de práticas esportivas (NUPSEA-) da USP, Profa. MSc Eliane Jany Barbanti, o exercício físico quando bem direcionado e embasado em parâmetros científicos, atua como um elo terapêutico importante por intervir no corpo do paciente durante todo o processo de recuperação da dependência química. Isso porque, as transformações pelas quais passa o físico têm relação direta com a auto-estima melhorada, uma liberação durante e após os exercícios de substâncias responsáveis pela sensação de prazer assim como, melhora o humor.

“Dependência química (DQ) provoca destruição no bem-estar emocional e físico. De um modo geral, aqueles que abusam das drogas tendem a negligenciar seus corpos, e componentes importantes da saúde diariamente, inclusive alimentação adequada e exercícios essenciais, são deixados de lado. Parte do tratamento é reparar a ligação danificada entre corpo-mente e investir nos aspectos físicos e psicológicos. No tratamento da dependência química o exercício serve para muitos propósitos, mas existem alguns benefícios principais tais como: o alívio e redução do estresse; a liberação de endorfinas; melhora no humor e aspecto social; que se pode derivar do exercício aeróbico e não aeróbico durante a recuperação e tratamento do abuso de substâncias”, lista Barbanti.

Em uma amostra, a coordenadora conseguiu identificar que a introdução da atividade física no tratamento do dependente químico começa a surtir efeito entre o dois meses e após quatro meses do seu início. Deixo claro que a cura não é algo instantâneo. Pelo contrário, o processo é evolutivo e com o esporte a primeira mudança positiva naquele período já citado (dois meses e após quatro meses do início) é a melhora nos aspectos da qualidade de vida, como a capacidade funcional, o aspecto físico, a diminuição da dor, o estado geral, a vitalidade, a melhora do aspecto social, do aspecto emocional e da saúde mental; desencadeando assim o afeto, a sociabilidade, uma melhora nos padrões de sono e no desempenho ocupacional.

Segundo dados do Relatório Mundial sobre Drogas da ONU, cerca de 5% da população mundial entre 15 e 64 anos, o que corresponde a uma média de 243 milhões de pessoas, usa drogas ilícitas. O relatório aponta também a existência de uma média de 27 milhões de usuários de drogas problemáticos - aqueles que consomem drogas regularmente ou que apresentam distúrbios ou dependência. O número corresponde a 0,6% da população adulta mundial, ou seja, cerca de uma a cada 200 pessoas.

É extremamente difícil quantificar, exatamente, a dimensão dos prejuízos psicológicos e fisiológicos decorrentes do uso crônico de uma substância psicoativa, entretanto, levando em consideração o tipo e o tempo de uso, de acordo com a literatura, é possível prever as alterações que elas podem causar ao organismo humano.

As drogas podem ser classificadas em diferentes categorias de acordo com suas características, efeitos e alterações que as mesmas causam ao organismo.

As drogas Psicotrópicas são substâncias químicas, naturais ou sintéticas, que têm tropismo pela mente e que modificam a atividade psíquica e o comportamento, apresentando efeitos depressores, estimulantes ou perturbadores. Os efeitos agudos e crônicos dependem do tipo, quantidade, qualidade, via de administração, combinações, efeito esperado e ambiente, dentre outros (CEBRID, 2006).

As drogas Psicotrópicas são subdivididas em Psicolépticas ou Depressora, Psicoanalépticas ou Estimulantes e Psicodislépticas ou Pertubadoras que ainda podem ser de caráter Naturais ou Sintéticas.

As drogas Psicolépticas ou Depressoras podem ser chamadas de sedativas, pois deprimem o Sistema Nervoso Central e ativam o circuito da recompensa, esse grupo é composto pelo o álcool, pelos hipnóticos, pelos ansiolíticos, pelos analgésicos, pelos narcóticos e pelos solventes; já drogas Psicoanalépticas ou Estimulantes têm efeito contrário ao das drogas depressoras pois estas aumentam a atividade do sistema nervoso central; fazem parte desse grupo a cocaína, o crack, as anfetaminas, a nicotina e o ecstasy; e por último o grupo das drogas Psicodislépticas ou Pertubadoras Naturais que abrange a maconha, os cogumelos, mescalina; e as Pertubadoras Sintéticas que são compostas pelo LSD e anticolinérgicos. Essas drogas afetam o sistema nervoso central o que precipita outras alterações funcionais do organismo. (CEBRID, 2006)

Tem-se conhecimento de que praticar atividade física ajuda na melhora da qualidade de vida do indivíduo, pois além de proporcionar ganhos fisiológicos também contribui para o seu bem estar mental.

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.

Os autores afirmam que o exercício tem sido recomendado como suporte para parar de fumar, principalmente devido ao ganho de peso e o medo de ganhar peso após a cessação do uso.



A prática de atividade física está associada à liberação de substâncias, uma delas é a endorfina, ela age no cérebro proporcionando-lhe estado de prazer e relaxamento. (SHER, 2001).

A adrenalina é como a droga, ela vicia e isso faz com que o indivíduo busque cada vez mais sentir essa sensação, repetindo assim as atividades que suprem tal necessidade. Logo após a sensação de adrenalina entram em cena as endorfinas, que trazem uma sensação de relaxamento e bem-estar.

Ao usar uma substância psicoativa, podem ocorrer alterações tanto agudas, ou seja, logo após o uso, como crônicas, nesse caso ocorrem durante um tempo da utilização da droga.

Os danos fisiológicos causados ao organismo são inúmeros e seu grau de intensidade varia de acordo com a substância usada. Doenças respiratórias tais como rinite, sinusite, asma e síndrome pulmonar aguda acompanhada de outras alterações como aumento da frequência cardíaca, da pressão arterial, tosse sanguinolenta e transtornos dos movimentos são algumas das alterações sofridas pelo uso da droga (BRUM, 2004).

Os estudos nessa área ainda são carentes de informações sobre a verdadeira relação entre a dependência e a atividade física. Levando em consideração os benefícios que a mesma proporciona, a atividade não deve ser realizada de maneira exaustiva, e sim de forma recreativa, pois o objetivo é fazer com que o indivíduo no mínimo que seja sua intensidade, pratique algum tipo de atividade, a fim de proporcionar-lhe mais do que ganhos fisiológicos, melhora da capacidade funcional respiratória, da vascularização e diminuição da fadiga central, fazer com que o mesmo tenha momentos de prazer e lazer.

Os autores afirmam que o exercício tem sido recomendado como suporte para parar de fumar, principalmente devido ao ganho de peso e o medo de ganhar peso após a cessação do uso.

Infelizmente, os estudos que procuraram avaliar os efeitos do exercício com o propósito de ajudar na recuperação mostraram efeitos diversos no parar de fumar, além de que também apresentou um papel importante no enfrentamento de sintomas decorrentes da retirada do tabaco, como o aparecimento da depressão, ansiedade, irritabilidade e déficit de atenção.

Os resultados dos estudos realizados por SALGADO et al (2009) mostraram uma diminuição significativa no desejo intenso de fumar durante ou até mesmo após a atividade física.

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.

## **7 COMO FISIOLÓGICAMENTE A CORRIDA DIMINUI A ANSIEDADE**

Os benefícios do exercício físico no tratamento da dependência física aliviam e reduzem o estresse.

É sabido que atividade física não se resume às práticas esportivas competitivas; brincadeiras de rua, jogos recreativos, danças, lutas, caminhada e corrida também são do universo da atividade física, assim como os esportes coletivos e individuais.

Faz-se necessário entender que o esporte, neste caso o futebol, pode ser usado de modo a diminuir o valor dado à competição, para que seja possível tornar evidente outras características deste esporte, tais como, trabalho em equipe, respeito às regras e as pessoas envolvidas no jogo, respeito aos limites do corpo humano, diversão, lazer, benefícios à saúde e promoção do bem estar físico e mental. BARBANTI et al afirma que (...) “o esporte pode e deve fazer parte da felicidade do homem, seja por características biológico-naturais ou pelas socioculturais”, em concordância BYINTON diz que “o esporte pode ser uma forma de educar o corpo para obter saúde, qualidade de vida e bem estar físico e mental”. Observando as opiniões destes dois autores é possível perceber que o esporte se vale de características que influenciam diretamente diversos aspectos da vida humana, seja emocional, racional ou físico.

Os dependentes químicos não constituem um grupo homogêneo, embora certas características comuns possam ser observadas. A baixa auto-estima, as dificuldades de relacionamento e a resistência para seguir normas e regras podem ser superadas através do esporte. Outra característica comum entre os dependentes químicos é a baixa tolerância à frustração, que nos remete a questão do ganhar e do perder que, evidentemente, está presente no jogo e no esporte. Ferreira et al (2001) complementa, “Além de adaptações físicas, atribuem-se ao exercício alterações comportamentais, com substancial evidência de que indivíduos envolvidos em programas de exercícios experimentam efeitos positivos na saúde, com partes deles observados após sua execução, em relação aos estados de humor.

## **8 ANÁLISE DOS DADOS**

Podemos citar o achado em duas literaturas importantes Abib e Alves (2009) descrevem em seus estudos a correlação sobre a saúde mental e prática de atividade física, enfatizando as práticas corporais que visem à transformação social dos sujeitos em sofrimento psíquico.

A contribuição da Educação Física neste campo surge como um propulsor na melhora dos quadros “o futebol [...] pode ser utilizado como um dispositivo terapêutico que oferece continência ao sofrimento. Pode ser também uma prática comum na comunidade do usuário, de forma que sua prática no CAPS pode potencializar novas redes de pertença a ele” (WACHS, 2008, p. 100).

É evidente que a presença de um profissional da área traz melhoras significativas no quadro dos usuários da saúde mental. Isto ocorre de forma lenta, porém gradativa, visto que a contratação destes profissionais da Educação Física não é obrigatória.

Os próprios atores explicitaram a dificuldade para realização de seus estudos, coletando materiais de pesquisa baseados em referências teóricas dos próprios autores, outros autores do campo da educação física, da sociologia, da antropologia e outras relacionadas com as ciências humanas.

## **9 CONSIDERAÇÕES FINAIS**

Sabemos que atividade física bem executada e orientada por um profissional da área, leva ao praticante a melhora fisicamente, psicologicamente e mentalmente e ao mais importante, controle da ansiedade, diminuindo assim as intervenções medicamentosas.

Ao término do trabalho foi possível perceber que existem poucos estudos diretos ligados aos benefícios da atividade física em usuários de drogas psicotrópicas. Por exemplo, foram encontrados nas literaturas estudadas pontos benéficos, como a sensação do controle da ansiedade agindo diretamente no sistema nervoso do dependente químico gerando assim uma influência positiva sobre o mesmo.

Havendo pouca literatura inédita, encontrando-se artigos similares, onde as informações quase sempre são repetidas e pouco exploradas. Focando-se em análises diferenciadas relativas á efeitos da atividade física, idade, sexo, alterações de humor e na qualidade de vida dos usuários. Quase não existindo dados sobre as práticas esportivas/ atividade física e como, em específico, a corrida modalidade corrida contribui na melhora dos usuários.

Até o presente momento, evidencia-se que a Educação Física traz benefícios físicos, psicológicos, sociais e mentais tanto para os usuários como para a sociedade em geral. Contribuindo para a redução dos danos e diminuição das intervenções medicamentosas

Percebe-se que a prática de exercícios físicos influencia de forma positiva na melhora do humor, especialmente nas dimensões raiva e depressão, pois após a prática desportiva auxilia na manutenção da abstinência, favorecendo o relaxamento, melhorando a disposição, alívio nos pensamentos, melhora na autoestima, inclusão nos objetivos e metas para o futuro, incentivo às sensações de superação, compromisso e responsabilidade.

## **REFERENCIAIS BIBLIOGRÁFICAS**

ABIB, L. T., ALVES, C. T. P. Educação física e saúde mental: refletindo sobre o papel das práticas corporais. *Anais do XVI Congresso Brasileiro de Ciências do*

*Esporte e III Congresso Internacional de Ciências do Esporte*. Salvador, p. 1 – 6, set. de 2009.

ABIB, L. T. FERREIA, L. A. S.. A cultura corporal no contexto da saúde mental. Anais do V Congresso Sulbrasileiro de Ciências do Esporte. | UIVALI – Itajaí– SC 23 a 25 de setembro de 2010. Disponível em: <<http://www.rbceonline.org.br/congressos/index.php/vcsbce/vcsbce/schedConf/presentations>>. Acesso em: 05 de novembro de 2015.

ABIB, L. T.. ALVES, C. T. P. Educação Física e Saúde Mental: refletindo sobre o papel das práticas corporais. Anais do XVI Congresso Brasileiro de Ciências do Esporte e III Congresso Internacional de Ciências do Esporte. Salvador, 2009. Disponível em: <<http://www.revistas.ufg.br/index.php/fe/article/view/7934>>. Acesso em: 05 de novembro de 2015.

A SCIENTIFIC ELECTRONIC LIBRARY. Memória. Cocaína, lendas e abuso. Rio Grande do Sul, 2001. Disponível em: <<http://www.scielo.br/pdf/rbp/v23n2/5583.pdf>>. Acesso em: 05 de novembro de 2015.

Barbanti, E. J, (2008)- Benefícios das atividades aeróbias e não aeróbias para dependentes químicos. Internet, disponível em blog Núcleo de Psicologia do Esporte e Atividade Física <http://exerciciosdependentesquimicosedepress.blogspot.com/>.

Barbanti, E. J. (2006). Efeito da Atividade Física na Qualidade de Vida Em Pacientes com Depressão e Dependência Química. *Revista Brasileira de Atividade Física & Saúde*, v 11, n 1, p. 37-45.

BARBANTI, V. J. Aptidão física: um convite à saúde. São Paulo, Ed. Manole Ltda., p 103-105; 1990;

BARBANTI, V. J. “Esporte e atividade física: interação entre rendimento e saúde”. Ed.Manole, 2002.

BARBANTI, V. 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.

Buenos Aires, 2012. Disponível em: <http://www.efdeportes.com/efd166/atividade-fisica-no-tratamento-de-dependentes-quimicos.htm>.

BRASIL ESCOLA. Crack. Disponível em: <<http://www.brasilecola.com/drogas/crack.htm>>. Acesso em: 09 de novembro de 2015..

BRUM, P.C., et al. Adaptações agudas e crônicas do exercício físico n sistema cardiovascular. *Revista Paulista de Educação Física*, 2004.

BUSS, P. M. *Saúde, sociedade e qualidade de vida*. Fundação Oswaldo Cruz - FIOCRUZ. Invivo. Disponível em:

<http://www.invivo.fiocruz.br/cgi/cgilua.exe/sys/start.htm?inford=34&sid=8>. Acesso em: 07 de novembro de 2015.

CAILLOIS, R. *Los juegos y los hombres: la máscara y el vértigo*. México: Fondo de Cultura Económica, 1994.

CEBRID (online). Centro Brasileiro de Informações sobre Drogas Psicotrópicas. *Apresenta trabalhos brasileiros relacionados ao uso de substâncias psicoativas*. São Paulo; 2006 (citado 2006 Abr 08). Disponível em: URL: <http://www.cebrid.epm.br>

COMO TUDO FUNCIONA. Como funciona o crack. Disponível em: <<http://saude.hsw.uol.com.br/crack5.htm>>. Acesso em: 05 de novembro de 2015.

COMPORTAMENTO. Cocaína e a família. Disponível em: <<http://www.adroga.casadia.org/drogas/cocaina-crack/cocaina-a-familia.htm>> Acesso em: 05 de novembro de 2015.

CRACK, NEM PENSAR. Os efeitos do crack no organismo. Disponível em: <<http://zerohora.clicrbs.com.br/especial/br/cracknempensar/conteudo,0,3755,Comocrackagenoorganismo.html>> Acesso em: 05 de novembro de 2015.

Escritório das Nações Unidas sobre Drogas e Crime (UNODC). Relatório Mundial sobre Drogas 2009. Disponível em: <[http://www.unodc.org/documents/southerncone/Topics\\_drugs/WDR/2009/WDR\\_2009\\_Referencias\\_ao\\_Brasil.pdf](http://www.unodc.org/documents/southerncone/Topics_drugs/WDR/2009/WDR_2009_Referencias_ao_Brasil.pdf)> Acesso em: 09 de novembro de 2015.

FERREIRA, F.G. *Efeitos da Atividade Física no Tratamento de Dependentes Químicos: uma revisão de literatura*. Revista Digital EDFesportes. Ano 15, nº 166.

FRAGA, A. B.; WACHS, F.. Educação Física e saúde coletiva: perspectivas de intervenção. Porto Alegre: Ed. UFRGS, 2007. Disponível em: <<http://portal.esporte.gov.br/arquivos/snelis/esporteLazer/cedes/EducacaoFisicaSaudeColetiva.pdf#page=48>>. Acesso em: 05 de novembro de 2015..

JANGADEIRO. Nova visão de enfrentamento às drogas. Reprodução da Folha de São Paulo, 27 abr. 2010. Disponível em <<http://blog.jangadeiroonline.com.br/to-na-janga/opiniao-nova-visao-de-enfrentamento-as-drogas-5289/>> Acesso em: 05 de novembro de 2015.

MIALICK, E.S., FRACASSO. L., SAHD. S.M.P.V. *A importância da prática da atividade física como auxílio no processo de tratamento para a dependência química em pessoas de 18 a 35 anos*. São Paulo, 2010.

Mills J, Burton N, Schmidt N, Salinas O, Hembling J, Aran A, Shedlin M, Kissinger P. Sex and Drug Risk Behavior Pre- and Post-Emigration Among Latino Migrant Men in Post-Hurricane Katrina New Orleans. *J Immigr Minor Health*. 2012 Jun 5.

MONTTI, Marcelo. Importância da Atividade Física. Publicado em 28/7/2005. Disponível em:

[<http://boasaude.uol.com.br/lib/showDoc.cfm?LibDocID=4772&ReturnCatID=1774>]. Acesso em: 05 de novembro de 2015.

Nephew BC, Febo M. Effects of cocaine on maternal behavior and neurochemistry. *Curr Neuropharmacol.* 2012; 10(1):53-63.

NEXT GENERATION MISSION. Programa de Prevenção ao Uso e Abuso das Drogas. Disponível em: <<http://nextgenerationmission.blogspot.com/2009/11/atravessando-rua-para-as-drogas.html>> Acesso em 21 abr. 2011.

OBSERVATÓRIO BRASILEIRO DE INFORMAÇÕES SOBRE AS DROGAS. A política do Ministério da saúde para a atenção integral a usuários de álcool e outras drogas. Distrito Federal, 2004. Disponível em: <<http://www.obid.senad.gov.br/portais/OBID/biblioteca/documentos/Legislacao/326983.pdf>>. Acesso em: 05 de novembro de 2015.

PEREIRA, D.L.; GORSKI, G.M. A influência do exercício físico no humor em dependentes químicos em tratamento. *Revista Digital.* Buenos Aires, Año 15, Nº 153, Fev. de 2011. Disponível em < <http://efdeportes.com/efd153/exercicio-fisico-em-dependentes-quimicos.htm>.> Acesso em 17 nov. 2013.

PRATTA, E. M. M.; SANTOS, M. A. O Processo Saúde-Doença e a Dependência Química: Interfaces e Evolução. *Psicologia: Teoria e Pesquisa*, Abr-Jun 2009, Vol. 25 n. 2, pp. 203-211. Disponível em: < <http://www.scielo.br/pdf/ptp/v25n2/a08v25n2.pdf> >. Acesso em: 07 de novembro de 2015.

PORTAL BRASIL. Enfrentando o crack. Disponível em: <<http://www.brasil.gov.br/enfrentandoocrack/enfrentamento/tratamento/tratamento>>. Acesso em: 07 de novembro de 2015.

PORTAL BRASIL. Plano Nacional de Combate ao Crack. Disponível em: <<http://www.brasil.gov.br/sobre/saude/programas-e-campanhas/plano-nacional-de-combate-ao-crack-1>>. Acesso em: 09 de novembro de 2015.

PEREIRA, D.L.; GORSKI, G.M. A influência do exercício físico no humor em dependentes químicos em tratamento. *Revista Digital.* Buenos Aires, Año 15, Nº 153, Fev. de 2011. Disponível em < <http://efdeportes.com/efd153/exercicio-fisico-em-dependentes-quimicos.htm> >. Acesso em: 09 de novembro de 2015..

RIBEIRO, Marcelo et al . Abuso e dependência da maconha. *Rev. Assoc. Med. Bras., São Paulo* , v. 51, n. 5, p. 247-249, Oct. 2005 . Available from <[http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S0104-42302005000500008&lng=en&nrm=iso](http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0104-42302005000500008&lng=en&nrm=iso)>. Acesso em: 09 de novembro de 2015.

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

Revista de Psiquiatria do Rio Grande do Sul. *Print version* ISSN 0101-8108. Rev. psiquiatr. Rio Gd. Sul vol.30 no.2 Porto Alegre May/Aug. 2008. <http://dx.doi.org/10.1590/S0101-81082008000300003> ./ EDITORIAL A CONVITE./Uma visão psiquiátrica sobre o fenômeno do crack na atualidade. Felix Kessler<sup>1</sup>; Flavio Pechansky<sup>1</sup>

Reid MS, Flammino F, Howard B, Nilsen D, Prichep LS. Topographic imaging of quantitative EEG in response to smoked cocaine self-administration in humans. *Neuropsychopharmacology*. 2006; 31(4): 872-84.

ROEDER, M.A. Benefícios da atividade física para pessoas com transtornos mentais. *Rev Bras. Atividade física e saúde*. 1999.

ROLNIK. A. L e FRANCO A. S. As profundezas do Vício: “Quando eu quiser, eu Paro!” *Ciencias & Cognição* 2006; Vol 09: 146-149. Disponível em: [<http://WWW.cienciaecognicao.org/revista/index.php/cec/article/.../376>. pdf]. Acesso em: 09 de novembro de 2015.

SALGADO, J.V. et al. Neuropsychological assessment of impulsive behavior in abstinent alcohol – dependent subjects. Vol.3. *Revista Brasileira de Psiquiatria* [online], 2009.

SANTANA, Ana Lucia. Dependência Química. São Paulo, 2009. Disponível em: [<HTTP://WWW.infoescola.com/saude/dependencia-quimica/>]. Acesso em: 09 de novembro de 2015.

SHER, L. Role of endogenous opioids in the effects on light on mood and behavior. *Med. Hypoth.* v.57, n.5, p.609-11, 2001.

Saúde, v.11, n.1(2006). Disponível em: <<http://periodicos.ufpel.edu.br/ojs2/index.php/RBAFS/article/view/831/0>>. Acesso em: 09 de novembro de 2015.

UNIDADE DE PESQUISA EM ÁLCOOL E DROGAS. Plano Integrado de Enfrentamento ao Crack e outras drogas. Disponível em: <[http://www.uniad.org.br/index.php?option=com\\_content&view=article&id=5065:plano-integrado-de-enfrentamento-ao-crack-e-outras-drogas&catid=29:dependencia-quimica-noticias&Itemid=94](http://www.uniad.org.br/index.php?option=com_content&view=article&id=5065:plano-integrado-de-enfrentamento-ao-crack-e-outras-drogas&catid=29:dependencia-quimica-noticias&Itemid=94)>. Acesso em: 09 de novembro de 2015.

VILLARINHO, L.; CORREIA, R. Benefícios possíveis da atividade física orientada para usuários de drogas em recuperação. *Sprint Magazine*, ano21, nº133, 2004.

VIDA E SAÚDE. Crack. Disponível em: <[http://www.terra.com.br/saude/especiais/drogas/drogas\\_crack.htm](http://www.terra.com.br/saude/especiais/drogas/drogas_crack.htm)> Acesso em: 07 de novembro de 2015.



PORTAL DO ESPÍRITO. Prevenção às drogas. Disponível em: <<http://www.espirito.org.br/portal/artigos/elferr/prevencao-as-drogas.html>>. Acesso em: 06 de novembro de 2015.

REVISTA PSIQUE. Patologia familiar. Edição 64. Disponível em: <<http://psiquecienciaevida.uol.com.br/ESPS/Edicoes/53/artigo174115-5.asp>>. Acesso em: 06 de novembro de 2015.

BEZERRA, Valdi Craveiro. A Família, o adolescente e o uso de drogas. Disponível em <<http://www.abmp.org.br/textos/340.htm>>. Acesso em: 06 de novembro de 2015.

ESTADÃO DE SÃO PAULO. Brasil quer combate ao tráfico e não a países. 26 abr. 2010. Disponível em: <[http://www.estadao.com.br/estadaodehoje/20100426/not\\_imp543062,0.php](http://www.estadao.com.br/estadaodehoje/20100426/not_imp543062,0.php)> Acesso em: 06 de novembro de 2015.

OBSERVATÓRIO BRASILEIRO DE INFORMAÇÕES SOBRE AS DROGAS. Notícia. Disponível em <[http://www.obid.senad.gov.br/portais/OBID/conteudo/web/noticia/ler\\_noticia.php?id\\_noticia=103972](http://www.obid.senad.gov.br/portais/OBID/conteudo/web/noticia/ler_noticia.php?id_noticia=103972)>. Acesso em: 06 de novembro de 2015.

WACHS, Felipe. Educação física e saúde mental: uma reflexão introdutória. In: FRAGA, Alex Branco. WACHS, Felipe (orgs.). Educação física e saúde coletiva: políticas de formação e perspectivas de intervenção. Porto Alegre: Editora da UFRGS, 2007. p.87-98.

WACHS, Felipe. MALAVOLTA, Márcio de Almeida. Pode ser a oficina de corporeidade uma alternativa terapêutica na saúde mental? Boletim da Saúde, Porto Alegre, v.19, n.2, p.13-20, jul/dez. 2005.

WACHS, Felipe. EDUCAÇÃO FÍSICA E SAÚDE MENTAL: UMA PRÁTICA DE CUIDADO EMERGENTE EM CENTROS DE ATENÇÃO PSICOSSOCIAL (CAPS). Dissertação (Mestrado) – Programa de Pós-Graduação em Ciências do Movimento Humano da Universidade Federal do Rio Grande do Sul, Porto Alegre, 2008.