



Secretaria Nacional  
Antidrogas  
Gabinete de Segurança  
Institucional



*CENTRO DE INTEGRAÇÃO EMPRESA-ESCOLA*

## **VI Concurso Nacional de Monografias sobre o tema Drogas para Universitários 2006/2007**

**Promovido pelo CIEE (Centro de Integração Empresa  
Escola) em parceria com a SENAD (Secretaria Nacional  
Antidrogas)**

**VI Concurso Nacional de Monografias sobre o tema Drogas  
para Universitários 2006/2007**

**1º LUGAR**

**EDILENE SEABRA MIALICK**

**TÍTULO:**

**A IMPORTÂNCIA DA PRÁTICA DE ATIVIDADE  
FÍSICA COMO AUXÍLIO NO PROCESSO DE  
TRATAMENTO PARA A DEPENDÊNCIA QUÍMICA EM  
PESSOAS DE 18 A 35 ANOS**



**CENTRO DE INTEGRAÇÃO EMPRESA-ESCOLA**



**Secretaria Nacional Antidrogas**

## RESUMO

Nos dias atuais, faz-se necessário que o profissional de educação física, tenha um conhecimento amplo de diversos assuntos relacionados à saúde, pois estará atuando diretamente na melhora da qualidade de vida de diversos grupos de pessoas. Desta forma este estudo tem como objetivo analisar os efeitos da prática da atividade física como parte do programa de tratamento para dependência química em pessoas de 18 a 35 anos, com o intuito de proporcionar uma melhora das capacidades e habilidades psíquicas individuais do rendimento, estabilização e otimização do processo de recuperação psicológica (auto-estima/autoconfiança), e ainda otimização dos processos de comunicação social desse grupo de estudo. Fizeram parte do grupo de estudo 30 pessoas do sexo masculino, na faixa etária entre 18 e 35 anos que estavam em tratamento para dependência química em uma comunidade terapêutica no interior de São Paulo-SP. Este estudo justifica-se pela importância da prática da atividade física e pelo fato de que a Educação Física está diretamente relacionada à área da saúde, sendo assim, estudos para a melhora das condições de saúde das pessoas devem ser elaborados com maior frequência.

**Palavras-chave:** atividade física, dependência química, otimização.

## SUMÁRIO

INTRODUÇÃO .....	7
1. METODOLOGIA .....	11
1.1 Materiais .....	11
1.2 Métodos .....	11
2. DESENVOLVIMENTO .....	12
2.1 Importância da atividade física .....	12
2.2 Exercícios Físicos: sua importância .....	13
3. TOXICOLOGIA SOCIAL .....	15
3.1 Dependência química .....	15
3.2 Comunidade Terapêutica .....	15
4. ESTUDO DE CASO .....	17
4.1 Discussão .....	18
CONCLUSÃO .....	24
REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS .....	26
ANEXO 1 – QUESTIONÁRIO INICIAL .....	27
ANEXO 2 – QUESTIONÁRIO FINAL .....	28

## LISTA DE TABELAS

Tabela 1. Avaliação inicial do grupo de estudo .....	17
Tabela 2. Classificação do IMC segundo a OMS .....	17

## LISTA DE GRÁFICOS

Gráfico 1. Atividades desenvolvidas .....	19
Gráfico 2. Como você classifica sua motivação para o início das atividades do estudo? .....	20
Gráfico 3. Fuma? .....	20
Gráfico 4. Histórico de doenças .....	21
Gráfico 5. Praticou alguma atividade física nos últimos 3 meses? .....	21
Gráfico 6. Como você classifica a atividade física quanto a sua importância? ..	22
Gráfico 7. Você conhece algum benefício que a atividade física proporciona? Qual? .....	23

## INTRODUÇÃO

Na história da humanidade a sociedade ao longo do tempo tem dividido espaço com as mais variadas drogas. Sendo algumas drogas de origem natural, outras de origem laboratorial, elas ocasionam efeitos nocivos sobre o Sistema Nervoso Central (SNC) do indivíduo. Os efeitos do uso geram alterações na mente, no físico e no modo de agir. Sabemos que muitos seres humanos estão insatisfeitos com seu estado físico ou mental, fato este que os levam a buscar modificações de sua percepção, sensação ou estado emocional nas drogas, hora com intuito relaxante, ou por puro prazer.

Sendo o homem possuidor de grande racionalidade que o permite tomar decisões, percebemos com o decorrer do tempo que nem sempre essa racionalidade é utilizada como uma forma de se tomarem as melhores decisões que o permitam sobreviver.

As drogas que antes eram utilizadas na realização de ritos religiosos ou por médicos na cura de doenças, tem sua utilização deturpada pelo uso de forma indevida pelo homem. Hoje as drogas são caracterizadas como um dos males do século XX, aumentando-se a cada dia sua diversidade.

Atualmente, o consumo das drogas é cada vez mais freqüente, e as substâncias são mais diversificadas e com maior quantidade de componentes que podem levar o indivíduo à dependência química mais rapidamente.

Segundo a Organização Mundial da Saúde (OMS), os motivos que podem levar alguém a provar ou usar ocasionalmente drogas são:

- Curiosidade;
- Influência de amigos, sociedade e publicidade de fabricantes de drogas lícitas;
- Sensação imediata de prazer;
- Facilidade de acesso;
- Desejo ou impressão de que elas podem resolver todos os problemas, ou aliviar ansiedades;
- Fuga, estimulação, relaxamento;
- Ficar acordado, dormir;
- Emagrecer, engordar;
- Aliviar dores, tensões, angústias, depressões;

São razões muito diversas que podem levar ao uso abusivo das drogas. Mesmo com drogas aceitas, toleradas ou até mesmo incentivadas pela sociedade, como é o caso da bebida alcoólica, é possível em alguns casos chegar à dependência química pelo uso abusivo, seja substância lícita ou ilícita.

É aí que está o perigo de toda droga, seja medicamento, álcool ou outro tipo de substância psicoativa, por essas e outras razões atribui-se grande importância à prevenção do uso de drogas e a devida importância que deve ser dada nas atividades físicas que podem ser desenvolvidas no processo de tratamento da dependência química.

Os profissionais ligados à saúde, como é o caso do professor de Educação Física, devem estar constantemente atualizados, tendo uma base para comprovar o que aplica para aquelas pessoas que aderem à prática de atividades físicas com o intuito de modificar hábitos para melhorias relativas à saúde (COSSENZA, 1996).

A atividade física pode ser determinada como sendo o conjunto de ações que um indivíduo ou grupo de pessoas praticam envolvendo gasto energético e alterações orgânicas, através de exercícios que envolvam movimento corporal, com aplicação de uma ou mais capacidades físicas, associado à atividade mental e também social, onde este indivíduo terá como resultado benefícios à sua saúde, melhorando sua capacidade cárdio-respiratória, seu nível de força, flexibilidade, tônus muscular, entre outras, tudo isso dependendo do tipo de atividade e da intensidade, frequência e duração da mesma. Além de diminuir os riscos de doenças como diabetes, hipertensão, controle de estresse, etc. (BARBANTI, 1990)

A prática de atividade física proporciona a modificação e aperfeiçoamento da percepção, do pensamento, da motivação, sendo estes aspectos a base de regulação dos movimentos motores.

Essa melhora do aspecto psicomotor do indivíduo será atingido por meio de orientações psicológicas de treinamento, estabilização e otimização do comportamento, ocasionando uma regeneração psicológica (auto-estima, auto-conhecimento, auto-confiança), e por conseqüência a otimização da comunicação ou convívio social e profissional.

A prática de atividades físicas contribui em larga escala para o desenvolvimento da personalidade, proporcionando àqueles que praticam, saúde, bem-estar, autodeterminação e responsabilidade social (com o grupo e com a sociedade como um todo).

Sabendo-se que a droga faz parte de nossa realidade desde muito tempo, o beber socialmente ou fazer uso de medicamentos sem prescrição médica, tornou-se algo comum. As pessoas sabem quais os males ocasionados pelo uso das drogas, mas não têm consciência desses males por falta de estímulo de suas capacidades físicas e psicológicas, capacidades estas que são fundamentais para que atuem mais participativa e conscientemente da sociedade, pois a reações psicofísicas (ansiedade, medo, raiva, entre outras) serão constantes no cotidiano, não podendo desta forma agir como se nada estivesse ocorrendo, mas sim utilizar as capacidades psicológicas que possui para enfrentar uma situação adversa (SAMULSKI, 2002).

Ao utilizar o corpo, o indivíduo trabalha a mente por ter que pensar como irá realizar os movimentos, se irá se antecipar controlando fatores internos de modo a otimizar as condições táticas e psicológicas para a realização da ação ou se irá agir de forma retroativa, ou seja, analisar e avaliar as ações anteriores de modo a possibilitar um feedback positivo para a regulação das ações futuras sob os aspectos motor, técnico e psicológico (SAMULSKI, 2002).

É essa uma das razões que a prática de atividade física pode contribuir para o desenvolvimento das habilidades psicológicas das pessoas que se encontram em tratamento para a dependência química, pois faz se importante que esses indivíduos tenham um cuidado especial em relação à mudança no estilo de vida, e a frequência da prática de atividades físicas pode contribuir no sucesso do tratamento, podendo ainda, despertar a afeição à prática esportiva, que atualmente é considerada de fundamental importância na vida de todas as pessoas.

O objetivo desta monografia é demonstrar a importância da atividade física na vida das pessoas que se encontram em tratamento para a dependência química, contribuindo assim, para que o tratamento seja eficaz e os estimular a dar continuidade na prática de atividades físicas após a conclusão do tratamento. As modalidades adequadas para cada caso foram indicadas após a aplicação de um questionário. A caminhada, por exemplo, foi aplicada principalmente aos fumantes porque é uma atividade aeróbia contínua, que favorece a oxigenação e a desintoxicação. Esse processo diminui os níveis de nicotina (substância presente no cigarro) no sangue e aumenta os de endorfinas, substância responsável pela sensação de bem-estar.

Os benefícios do esporte para a saúde e o bem-estar são gerais, mas é principalmente importante para dependentes químicos, que têm um repertório de

sensações de prazer reduzido. Observa-se que o círculo de amizades dos usuários de drogas normalmente também é de pessoas dependentes. A atividade física pode ajudar o indivíduo a recuperar o prazer por uma atividade não relacionada à droga e auxiliá-lo na construção de um novo ciclo de amizade e reestruturação do relacionamento com seus familiares.

## **1. METODOLOGIA**

Para aplicar as atividades físicas, diversos fatores foram levados em consideração. O questionário preenchido pelos internos forneceu um quadro claro de como o indivíduo em tratamento se auto-avalia em termos de capacidade vital, aspectos físicos, dor, estado geral, vitalidade e saúde mental.

### **1.1 Materiais**

- Questionário estruturado;
- Balança da marca Filizola;
- Colchonetes;
- Medicine ball;

Nas aulas que foram aplicadas técnicas de relaxamento e alongamentos com a utilização de CD's com músicas relaxantes.

### **1.2 Métodos**

O estudo teve duração de um (01) ano com início no dia 08 de janeiro de 2006 até 30 de junho de 2006. Tendo uma pausa no mês de julho devido às férias escolares, sendo retomadas as atividades no dia 01 de agosto de 2006 e encerradas as atividades no dia 30 de novembro de 2006. O tratamento tem duração de 09 (nove) meses, e na maioria dos casos os internos ficam mais 02 (dois) meses na CT (Comunidade Terapêutica) para melhor estruturação de sua reabilitação.

Foi aplicado inicialmente um questionário no primeiro semestre de 2006 para que as atividades fossem estruturadas da melhor forma possível e impedir que os indivíduos em tratamento se sentissem desmotivados em relação à aplicação das mesmas. As atividades desenvolvidas foram: caminhadas, jogos recreativos, técnicas de relaxamento associados à yoga e alongamentos.

Foram ministradas aulas com duração de 40 (quarenta) minutos, 03 (três) vezes por semana no período da manhã. Tal horário foi disponibilizado pela equipe de tratamento, pois outras atividades como atendimento psicológico, reuniões de grupo, grupos de estudo, são desenvolvidas como atividades obrigatórias no tratamento e já têm seu horário pré-determinado.

## **2. DESENVOLVIMENTO**

### **2.1 Importância da atividade física**

A falta de atividade física pode ter efeitos negativos sobre a vida do indivíduo como o aumento da taxa de diabetes, aparecimento de doenças cardíacas, e leva até mesmo a um aumento do risco de enfarte. Um estilo de vida sedentária é um forte contribuinte nas mortes por doenças crônicas que inclui doenças coronárias, infarto e câncer, perdendo somente para o hábito de fumar e a obesidade. A prevalência de um estilo de vida sedentária aumenta com a idade, sendo de fundamental importância o incentivo à prática de atividades físicas regulares (GUEDES, 1995).

A atividade física faz com que o organismo adapte-se a um patamar maior de exigência e de capacidade de resposta. Se olharmos as pessoas em tratamento para a dependência química, existe um processo contínuo desde a fase inicial, podendo observar que ele se caracteriza pela limitação, pela perda progressiva da capacidade de adaptar-se, de responder a uma sobrecarga física ou mental, seja do cotidiano, seja uma sobrecarga artificial ou incomum, como sua exposição a doenças provenientes do uso de substâncias psicoativas.

Na medida em que a atividade física faz com que a pessoa, consiga preservar a capacidade de adaptação funcional, seu organismo terá respostas mais próximas das encontradas em indivíduos sóbrios, isto é, preserva-se a capacidade de dar resposta à demanda funcional.

A prática de atividades físicas regularmente proporciona muitos benefícios nas diversas faixas etárias, com relação ao grupo de estudo, os benefícios que se pretende atingir estão diretamente relacionados ao físico, psíquico e o social.

As sensações de bem-estar e prazer que a atividade física pode proporcionar irão aumentar significativamente a motivação pela integração com grupos de pessoas que estejam preocupadas com sua saúde e que tenham hábitos saudáveis, reforçando assim, a auto-avaliação e o sentir-se útil, sentimentos estes que são de grande importância na vida de uma pessoa que está se recuperando da drogadição.

Tendo em vista a melhoria da qualidade de vida das pessoas, é necessária uma prática regular de algum tipo de atividade física, onde seja exigido um gasto de

energia, pois a atividade física deveria ser um hábito como todos os outros que fazem parte do cotidiano (GUEDES, 1995).

A vida ativa reduz níveis de depressão, melhora a auto-estima e auxilia no relaxamento e sono, melhora a disposição para atividades diárias, atua também como controle de vários fatores de risco à saúde.

Diferentes visões acerca da atividade física, da qualidade de vida e da saúde foram acima apresentadas. Corresponde a visões bastante disseminadas e aceitas no domínio da Educação Física. Em comum, nestas análises, encontramos o acentuado viés biológico que as marca e as caracteriza. Este, historicamente, tem sido a base da formação do profissional de Educação Física.

Segundo compreendemos, a questão não nos parece suficientemente resolvida deste ponto de vista. A relação entre atividade física e saúde envolve uma multiplicidade de questões. Resolvê-la exclusivamente pelo paradigma naturalista é desconhecer a complexidade do tema. O ser humano não pode ser reduzido à dimensão biológica, pois é fruto de um processo e de relações sociais bem mais amplas e abrangentes.

## **2.2 Exercícios Físicos: sua importância**

Segundo COUTINHO (2001) exercícios físicos consiste em um:

(...) “tipo de exercício em que predomina a produção de energia pelas vias que utilizam o oxigênio. Em geral são os exercícios físicos que envolvem pouca ou moderada intensidade e uma longa duração, como a caminhada e a bicicleta” (...) (p.77)

A prática regular de exercícios físicos 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 e da flexibilidade, fortalecimento dos ossos e das articulações.

Com relação à saúde física, observamos perda de peso e da porcentagem de gordura corporal, redução da pressão arterial em repouso, melhora do diabetes, diminuição do colesterol total e aumento do HDL-colesterol (o "colesterol bom"). Todos esses benefícios auxiliam na prevenção e no controle de doenças, sendo importantes para a redução da mortalidade associada a elas. A pessoa que deixa de

ser sedentária e passa a ser um pouco mais ativa diminui o risco de morte por doenças do coração em 40%! Isso mostra que uma pequena mudança nos hábitos de vida é capaz de provocar uma grande melhora na saúde e na qualidade de vida.

Já no campo da saúde mental, que está diretamente ligado ao tratamento da dependência química, a prática de exercícios ajuda na regulação das substâncias relacionadas ao sistema nervoso, melhora o fluxo de sangue para o cérebro, ajuda na capacidade de lidar com problemas e com o estresse. Auxiliando também na manutenção da abstinência de drogas e na recuperação da auto-estima. Há redução da ansiedade e do estresse, ajudando no tratamento da depressão.

A atividade física pode também exercer efeitos no convívio social do indivíduo, tanto no ambiente de trabalho quanto no familiar.

Interessante notar que quanto maior o gasto de energia, em atividades físicas habituais, maiores serão os benefícios para a saúde. Não é necessária a prática intensa de atividade física para que se garantam seus benefícios para a saúde. O mínimo de atividade física necessária para que se alcance esse objetivo é de mais ou menos 200 Kcal/dia. Dessa forma, atividades que consomem mais energia podem ser realizadas por menos tempo e com menor frequência, enquanto aquelas com menor gasto devem ser realizadas por mais tempo e/ou mais freqüentes.

BARBANTI (1990) nos fala também da elevação do metabolismo basal, diminuição do risco de várias doenças e melhoria do suporte psicológico e social pelos sentimentos de bem estar e auto-estima. Existem vários outros benefícios que ao final formam uma extensa lista, o que nos faz concluir que o exercício físico é de fundamental importância para a obtenção de diversos benefícios que podem ser incorporados ao organismo humano.

### **3. TOXICOLOGIA SOCIAL**

Atualmente, o assunto “drogas” é uma constante nos meios de comunicação, onde debates enfocam desde a repressão ao tráfico, abordagens educativas, risco de transmissão de AIDS pelo uso de drogas injetáveis, até um novo foco de discussão, a discriminação do uso de drogas. Partindo desses questionamentos, priorizamos um item de extrema importância, que é a discussão da extensão que atinge o uso abusivo de drogas e quais as drogas mais utilizadas (SERRAT, 2001).

As estatísticas oficiais se baseiam em dois tipos de dados: os que são fornecidos pela polícia, ou seja, o número de apreensões e prisões de usuários; e os dados fornecidos pelos serviços especializados de tratamento. Nas últimas décadas o uso de drogas tem aumentado em todo o mundo, que segundo a OMS, cerca de 10% da produção mundial de drogas tem passagem pelo Brasil.

De acordo com a organização mundial de saúde, atualmente a drogadição é concebida como uma doença fatal. Caracteriza-se com uma anormalidade metabólica causada pelo consumo excessivo de substâncias psicoativas que influem incisivamente no físico e no psicológico desses indivíduos. Representa um enorme problema não só para o indivíduo, que sempre está insatisfeito com sua própria vida, mas também para a sociedade em geral, pois esta doença exerce um impacto subestimado sobre a saúde pública e, portanto, sobre os custos econômicos sociais (SERRAT, 2001).

#### **3.1 Dependência química**

Quanto à definição da “droga”, de acordo com a OMS, droga é a substância que age nos mecanismos de gratificação do cérebro, provocando efeitos estimulantes, euforizantes e/ou tranqüilizantes (MIDIO, 1992).

Quando se pensa no fenômeno da dependência, no que diz respeito às drogas deve-se considerar que a exposição dos indivíduos é constante e em longo prazo. As drogas variam de acordo com o usuário que procura obter um efeito agudo da substância, relacionado ao seu bem-estar. Em função desse efeito desejado é que o usuário elege uma determinada substância e uma via de introdução adequada para o tempo de manifestação do efeito. Isso significa que quanto maior é a necessidade, maior também é a urgência de uso da droga, ou seja, quanto maior a

compulsão, a via de administração escolhida será aquela de maior velocidade de distribuição pelo organismo (SERRAT, 2001).

São muitos os motivos que podem levar o indivíduo à dependência química, sendo a curiosidade, influência de amigos, tentativa de vencer suas próprias limitações, busca do prazer alguns desses.

A abordagem mais eficaz da dependência não é, na verdade, lidar com "a dependência", mas resolver os problemas interpessoais existentes na vida da pessoa.

### **3.2 Comunidade Terapêutica**

As comunidades terapêuticas (CT's) tiveram início na ajuda mútua entre pessoas com dificuldades em lidar com o alcoolismo, tomando a decisão de viver juntos em abstinência e buscar um estilo de vida alternativo, iniciativa realizada por Chuck Dederich em 1958 em Santa Mônica, na Califórnia. Onde fundou-se a primeira CT intitulada de Synanon. O princípio adotado por este grupo foi a preocupação mútua entre cada pessoa, onde cada indivíduo se preocupava com o outro, desenvolvendo assim a vida em comunidade com regras estruturadas, e fazendo com que cada residente vivencie uma relação verdadeira e de amor entre as pessoas (SERRAT, 2001).

Na dependência química o indivíduo perde sua autonomia, sua capacidade de escolher e decidir, a vida em comunidade faz com que o indivíduo resgate esses conceitos e reestruture seus comportamentos, e conseqüentemente reprojete sua vida social e familiar. Nesse processo, não só o dependente químico passa por uma reestruturação, mas também as pessoas mais próximas, seus familiares, que apresentam a co-dependência. Enfim, o tratamento na CT é um processo de reavaliação de conceitos e valores que as pessoas deixaram de adotar em suas vidas.

#### 4. ESTUDO DE CASO

Antes de serem iniciadas as práticas propostas para o presente estudo, foi realizada a mensuração do peso, altura e cálculo do IMC (Índice de Massa Corpórea) dos indivíduos submetidos ao estudo. No presente estudo não foi realizado outro teste físico, pois o objetivo do mesmo é avaliar as melhoras psicológicas dos indivíduos através da prática de atividades físicas no processo de tratamento da dependência química, e qual a influência de determinadas práticas físicas no cotidiano desse grupo de estudo durante e após o tratamento.

Tabela 1. Avaliação inicial e final do grupo de estudo

AVALIAÇÃO INICIAL				
	IDADE	ALTURA	PESO	IMC (kg/m <sup>2</sup> )
MÉDIA INICIAL	± 26	± 1,73	± 69,6	± 23,26
MÉDIA FINAL	± 26,90	± 1,73	± 69,7	± 23,27

Fonte: Informações obtidas através da avaliação física realizada com os indivíduos do estudo nos dias 08 de janeiro e 30 de novembro de 2006.

Segundo a OMS, em relação à obesidade as pessoas podem ser classificadas de acordo com a tabela abaixo.

Tabela 2. Classificação do IMC segundo a OMS

CATEGORIAS DE PESO (OMS)	
Abaixo de 20 Kg/m <sup>2</sup>	<b>Abaixo do Peso</b> (também se observam maiores índices de doenças pulmonares e desnutrição)
Entre 20 e 25 Kg/m <sup>2</sup>	<b>Peso Ideal</b>
Entre 25 e 30 Kg/m <sup>2</sup>	<b>Sobrepeso</b> (já se observa um aumento do risco. As pessoas nesta faixa são classificadas com "sobre peso" ou "com excesso de peso")
Entre 30 e 35 Kg/m <sup>2</sup>	<b>Obesidade Leve</b>
Entre 35 e 40 Kg/m <sup>2</sup>	<b>Obesidade Moderada</b>
E acima de 40 Kg/m <sup>2</sup>	<b>Obesidade Mórbida</b>

Fonte: OMS (Organização Mundial da Saúde)

Com base na classificação oferecida pela OMS, os indivíduos do estudo estão na faixa ideal de peso, porém, é importante ressaltar que o presente estudo visa analisar a melhora comportamental e psicológica dos indivíduos em tratamento para a dependência química submetidos à prática da atividade física.

## 4.1 Discussão

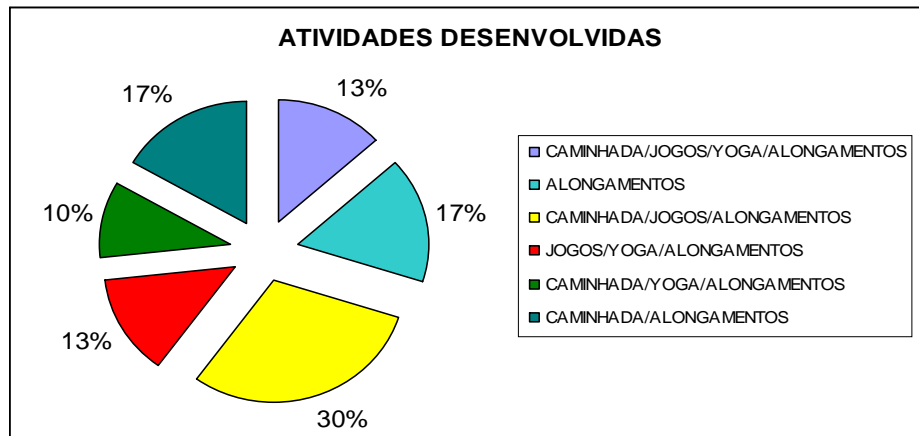
Como o objetivo do presente estudo é analisar a importância da atividade física no processo de tratamento da dependência química, o método para análise adotado foi observacional.

Na prática das atividades físicas os internos participaram sem pressão externa, e antes de aplicar alguma atividade foram informados sobre os objetivos, métodos, indicações e os benefícios das atividades com o intuito de atrair seu interesse pela prática da atividade desenvolvida. Participaram do estudo apenas os indivíduos sem restrições médicas e autorizados pela equipe de tratamento.

As atividades físicas contribuem no desenvolvimento da personalidade, oferecendo a seus praticantes saúde, bem-estar, autodeterminação e responsabilidade social (com o grupo e a comunidade em que se encontram, seja social, escolar ou familiar).

Com relação ao grupo do estudo, foi possível observar que a prática das atividades propostas contribuiu para o desenvolvimento das capacidades psicológicas de percepção de cada indivíduo, pois os mesmos passaram a interagir com maior frequência com o grupo em que estão inseridos – Comunidade Terapêutica - os indivíduos tomaram consciência de que existem regras em diversas situações da vida, e em relação à prática da atividade física não é diferente, sendo de fundamental importância a disciplina nas tarefas a serem desenvolvidas em todos os momentos do cotidiano, mas também existe o lado da diversão e da liberdade de expressão. Possibilitando às pessoas, meios para que realizem suas tarefas diárias com maior disposição e prazer.

Gráfico 1. Atividades desenvolvidas



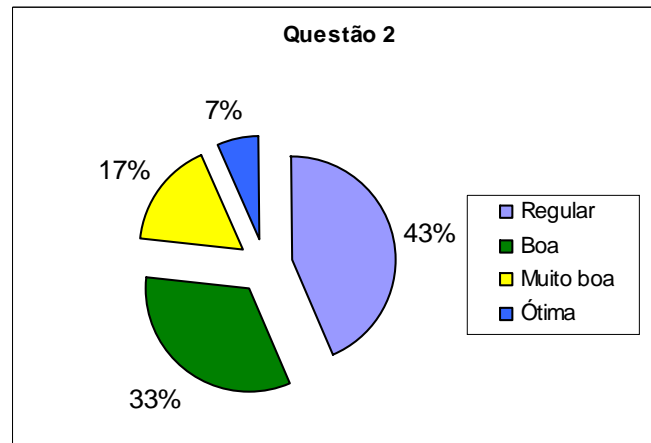
Fonte: Informações obtidas através da tabulação de freqüência dos indivíduos do estudo em cada atividade.

Para todas as atividades propostas foram realizados alongamentos no início e no término de cada atividade. No geral, os indivíduos do estudo optaram pela prática de duas ou mais atividades, sendo que 13% se mostraram mais dispostos optando por todas as atividades. 17% optaram apenas pela prática de alongamentos devido à presença de dores na região lombar e articulação do joelho, e na avaliação final relataram melhora das dores que tinham no início da prática das atividades. 30% optaram pela caminhada, jogos recreativos e alongamentos, quanto aos indivíduos que fizeram tal opção, os mesmos são mais extrovertidos, apresentaram bastante disposição e disciplina no cumprimento dos horários de início das atividades.

13% participaram dos jogos recreativos e prática da yoga, o interessante é que observando esses indivíduos quanto ao seu comportamento, a maioria apresentava uma predisposição para o não cumprimento de regras, e como as regras dos jogos recreativos podem ser determinadas de acordo com o grupo que está praticando, no início eles apresentaram dificuldade de aceitar as regras dos jogos propostas, alguns até pararam com a prática, e depois de alguns dias retornaram, sendo relatado por eles mesmos essa dificuldade de aceitar regras, pois antes de iniciarem o tratamento eles faziam suas próprias regras e as alteravam quando queriam. E a prática da yoga ajudou muito na superação dessa dificuldade, pois é uma prática de interiorização, concentração e auto-conhecimento, proporcionando maior equilíbrio ao indivíduo.

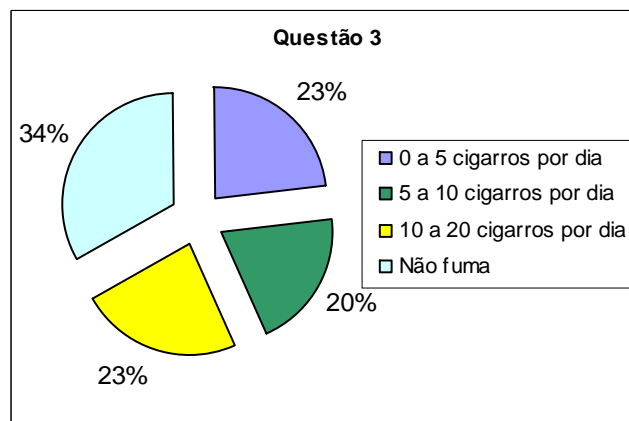
10% dos indivíduos que optaram pela caminhada, yoga e alongamento, eram os de mais idade em relação ao grupo de estudo. E 17% optaram pela prática de caminhada e alongamentos, principalmente por ser uma atividade realizada ao ar livre.

Gráfico 2. Como você classifica sua motivação para o início das atividades do estudo?



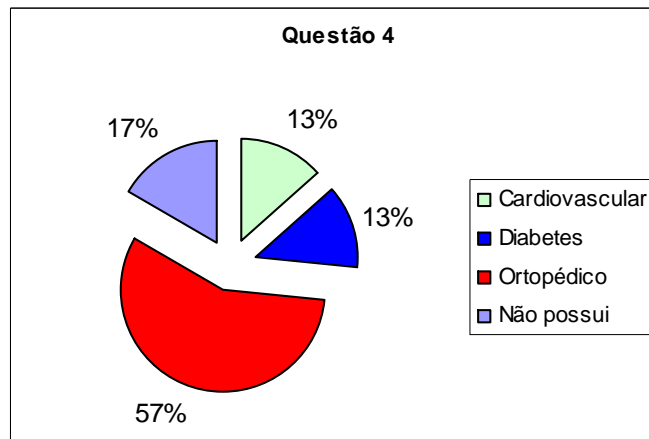
No início das atividades 43% dos indivíduos do estudo apresentavam uma motivação regular, e apenas 7% estavam altamente motivados. No decorrer do estudo observou-se que a motivação dos indivíduos melhorou, e tal alteração ocorreu devido ao esclarecimento que tiveram com relação à atividade física e seus benefícios. Na aplicação final do questionário 30% dos indivíduos estavam altamente motivados para continuar a prática da atividade física após o término do tratamento, e apenas 7% não apresentaram motivação para continuar a prática, sendo estes indivíduos os da mais idade em relação ao grupo do estudo.

Gráfico 3. Fuma?



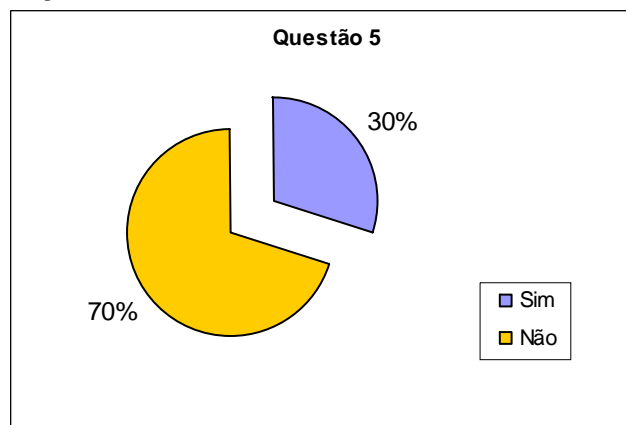
Na tabulação do questionário observou-se que 34% dos indivíduos do estudo não fumavam, 23% consumia até 5 cigarros por dia, 20% de 5 a 10 cigarros por dia e 23% de 10 a 20 cigarros por dia. A questão do tabagismo foi uma das principais questões trabalhadas na execução das atividades, focando sempre os malefícios que podem ser ocasionados pelo tabaco e mostrando os benefícios que podem obter sem o tabaco. Na aplicação do questionário final observou-se que 6% dos indivíduos do estudo diminuíram o consumo de cigarros e 6% pararam de fumar.

Gráfico 4. Histórico de doenças



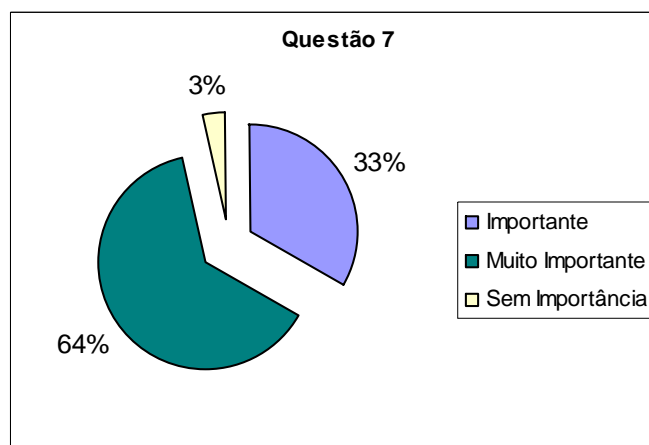
Nesta questão 13% apresentaram problemas cardiovasculares e diabetes do tipo I, 17% não apresentaram nenhum tipo de doença e 57% apresentaram problemas ortopédicos, principalmente problemas posturais e lesões nos joelhos. Na aplicação do questionário final as queixas quanto a dores e problemas posturais diminuíram em 34%, e 44% já não faziam parte do quadro de doenças citadas no estudo.

Gráfico 5. Praticou alguma atividade física nos últimos 3 meses?



70% praticavam algum tipo de atividade física antes de iniciar o tratamento, sendo que 33% praticavam atividades físicas 1 vez por semana, 45% 2 vezes por semana e apenas 22% 3 vezes por semana. Observou-se que o grupo de estudo é um grupo ativo, porém, a prática das atividades não era realizada regularmente, variando a prática de acordo com o estado físico do indivíduo. Os indivíduos relataram que no período em que faziam uso de substâncias químicas deixavam de realizar as atividades físicas, e também muitas outras atividades da vida diária, e em decorrência desse comportamento muitos acabaram perdendo seu contrato de trabalho e perderam muitas oportunidades em sua vida. Na aplicação do questionário final os indivíduos relataram que as atividades desenvolvidas no presente estudo despertaram neles a vontade de seguir uma vida saudável, em decorrência de resultados positivos que obtiveram, como por exemplo, o equilíbrio emocional, bem-estar físico, mental e psicológico, que associaram à prática da atividade física, bem como melhora no relacionamento com familiares.

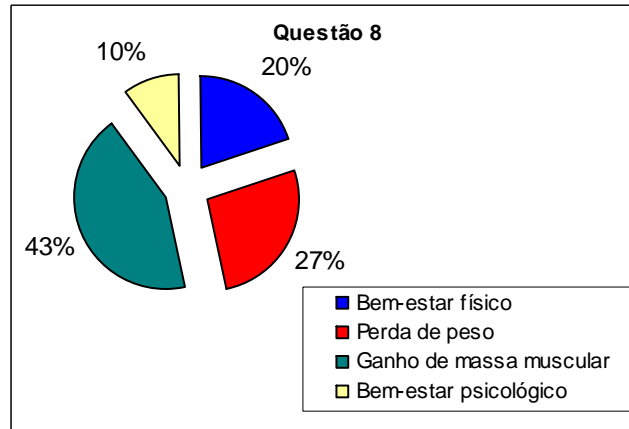
Gráfico 6. Como você classifica a atividade física quanto a sua importância?



Os indivíduos do estudo apresentaram-se conscientes em relação à importância da atividade física na vida das pessoas, onde 64% definiram a atividade física como muito importante e apenas 3% não dão importância à atividade física. No questionário final, aqueles que não davam importância à atividade física mudaram de conceito, fazendo com que 73% passassem a classificar a atividade física como muito importante, não só para as pessoas como um todo, mas principalmente na manutenção de sua recuperação (sobriedade). O resultado obtido com esta questão foi mais do que o esperado, pois alguns indivíduos não

demonstraram tanto entusiasmo no início das atividades, e com o decorrer do estudo aderiram a prática com muita disciplina e comprometimento.

Gráfico 7. Você conhece algum benefício que a atividade física proporciona? Qual?



O grupo de estudo se mostrou bem informado quanto aos benefícios proporcionados pela atividade física, na aplicação do questionário final 57% relataram bem-estar psicológico após o início das atividades do estudo, 27% relataram melhora nas capacidades físicas e mais disposição nas tarefas diárias e 13% relataram que perderam peso e melhoraram sua alimentação, pois muitos se alimentavam muito mal antes de iniciar o tratamento. A alimentação oferecida na comunidade passa pela supervisão de uma nutricionista, a fim de oferecer hábitos alimentares saudáveis aos internos.

## CONCLUSÃO

Com toda a carga negativa que existe sobre a dependência química, como um dependente químico (dependente de álcool e outras drogas), em sua consciência poderia admitir que é um dependente? Assim, conforme a dependência química evolui tanto o dependente quanto os familiares vão desenvolvendo uma barreira psicológica que impede que o indivíduo entre em contato com a realidade da dependência. Por isso, devemos lembrar que a dependência química é uma doença, não uma falta de caráter. O alcoólatra e o dependente de outras drogas, realmente se tornam tudo aquilo que sempre tiveram medo de ser. Isso ocorre por não saberem lidar com determinados sentimentos. Esses sentimentos são totalmente normais nos seres humanos e devem ser desenvolvidos para que não assumam o controle da situação.

Tomando-se as evidências de que atualmente os seres humanos utilizam cada vez menos suas potencialidades corporais e de que o baixo nível de atividade física é fator decisivo no desenvolvimento de doenças, é de grande importância a promoção de mudanças em seu estilo de vida, inserindo a prática da atividade física em seu cotidiano.

Uma tendência dominante no campo da Educação Física estabelece uma relação entre a prática da atividade física e a conduta saudável. No âmbito psicológico, a atividade física atua na melhoria da auto-estima, do auto conceito, da imagem corporal, das funções cognitivas e de socialização, na diminuição do estresse e da ansiedade e na diminuição do consumo de medicamentos. A prática da atividade física diária promove a saúde, auxilia no processo de reabilitação de determinadas patologias que aumentam diariamente os riscos de mortalidade, que está diretamente relacionado ao presente estudo – dependência química e reabilitação.

No tratamento da dependência química o indivíduo passa por um processo de mudança e aprendizado que exige habilidades diferentes das que possuía antes da internação na CT (Comunidade Terapêutica). A recuperação exige do indivíduo que busca o tratamento a estruturação de uma nova vida, sem a presença da droga para fugir de suas responsabilidades, desejos e medos. Esse processo de mudança inclui a mudança de ambientes, de comportamentos e de capacidade, fazendo com que o

indivíduo entre em contato com seu “eu” e conheçam quais são suas reais necessidades.

É de fundamental importância que o indivíduo em tratamento entre em contato com meios saudáveis para vida e seu físico, ou seja, a sensação de bem-estar é um fator que influencia positivamente o estado psicológico das pessoas, fazendo com que elas busquem cada vez mais alcançar seus objetivos, pois têm disposição de iniciar novos projetos de vida, a terminar algo que deixou inacabado e principalmente a tomar consciência do que é capaz de realizar.

A atividade física trabalha diretamente no treinamento de autocontrole, onde o indivíduo irá aprender a se controlar (sem ajuda externa) nas situações extremas e difíceis de tratamento e da vida, a fim de evitar reações psicofísicas exageradas (por exemplo: ansiedade e raiva) e comportamento social inadequado (por exemplo: conduta agressiva). Assim, as aulas de yoga aplicadas ao grupo de estudo teve como objetivo o treinamento da concentração, para auxiliá-los no direcionamento de seus objetivos.

Assim, é possível concluir 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.

Atualmente a relação atividade física e saúde vem sendo gradualmente substituída pelo enfoque da qualidade de vida, o qual tem sido incorporado ao discurso da Educação Física e das Ciências do Esporte. Tem, na relação positiva estabelecida entre atividade física e melhores padrões de qualidade de vida, sua maior expressão.

## REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

BARBANTI, Valdir J. **APTIDÃO FÍSICA: Um convite à saúde**. São Paulo: Manole, 1990.

COSENZA, Carlos Eduardo. **Personal Training**. Rio de Janeiro, Sprint, 1996.

COUTINHO, Waldir. **Enciclopédia do emagrecimento**. São Paulo: Goal editora, 2001.

GUEDES, D. P.; GUEDES, J. E. P. **Exercício na promoção da saúde**. Londrina: Midiograf, 1995.

MIDIO, A. F. **Glossário de toxicologia**. São Paulo: Rocca, 1992.

SAMULSKI, D. M. **Psicologia do Esporte**. 1ª ed. Barueri-SP: Manole, 2002.

SERRAT, Saulo Monte. **Drogas e Álcool: prevenção e tratamento**. Campinas: Editora Komedi, 2001.

## **ANEXO 1 – QUESTIONÁRIO INICIAL**

- 1. Idade**
- 2. Como você classifica sua motivação para o início das atividades do estudo?**
  - Regular
  - Boa
  - Muito boa
  - Ótima
- 3. Fuma?**
  - 0 a 5 cigarros
  - 5 a 10 cigarros
  - 10 a 20 cigarros
  - Não fuma
- 4. Histórico de doença**
  - Cardiovascular
  - Diabetes
  - Ortopédico
  - Outras
- 5. Praticou alguma atividade física nos últimos 3 meses?**
  - Sim
  - Não
- 6. Com que frequência?**
  - 1 vez por semana
  - 2 vezes por semana
  - 3 vezes por semana
- 7. Como você classifica a atividade física quanto a sua importância?**
  - Importante
  - Muito Importante
  - Sem Importância
- 8. Você conhece algum benefício que a atividade proporciona? Qual?**
  - Bem-estar físico
  - Perda de peso
  - Ganho de massa muscular
  - Bem-estar psicológico

## **ANEXO 2 – QUESTIONÁRIO FINAL**

- 1. Idade**
- 2. Como você classifica sua motivação para dar continuidade às atividades física após o término do tratamento?**
  - Regular
  - Boa
  - Muito boa
  - Ótima
- 3. Continua com o tabagismo?**
  - 0 a 5 cigarros
  - 5 a 10 cigarros
  - 10 a 20 cigarros
  - Não fuma
- 4. Quais as melhoras que ocorreram em relação à sua saúde?**
  - Cardiovascular
  - Diabetes
  - Ortopédico
  - Outras
- 5. Como você classifica a atividade física quanto a sua importância em sua vida?**
  - Importante
  - Muito Importante
  - Sem Importância
- 6. Quais os benefícios que as atividades do estudo lhe proporcionaram?**
  - Bem-estar físico
  - Perda de peso
  - Ganho de massa muscular
  - Bem-estar psicológico