

Data de aprovação: __09__ / __12__ / __2019__

A IMPORTÂNCIA DO EXERCÍCIO FÍSICO COMO TRATAMENTO NÃO FARMACOLÓGICO PARA PESSOAS ADICTAS

Rafael Matheus Varela Machado¹

Ubiratan Cunha Junior²

Radamés Maciel Vitor Medeiros³

RESUMO

Este trabalho tem como objetivo evidenciar o emprego do exercício físico em indivíduos praticantes de corrida de rua e ciclismo dependentes químicos. Ao todo foram 30 participantes da pesquisa onde se observou achados de relevância acadêmica e social, tais como drogas mais usada entre esta população tempo de uso, motivações e abandono. Foi identificado também grande percentual de participantes que muito embora mantem uma rotina semanal de exercícios físicos ainda não conseguiram total afastamento, mas seu consumo muitas vezes crônico foi diminuído substancialmente com o emprego regular da prática do ciclismo e corrida de rua.

Palavras-chave: Adicto. Atividade física. Drogas. Corrida de rua. Ciclismo

THE IMPORTANCE OF PHYSICAL EXERCISE AS A NON-PHARMACOLOGICAL TREATMENT FOR ADDICTED PEOPLE

ABSTRACT

This paper aims to highlight the use of physical exercise in individuals who practice street running and cycling addicted. In all there were 30 participants in the

¹ Acadêmico do Curso de Bacharelado em Educação Física do Centro Universitário do Rio Grande do Norte (UNI-RN). E-mail: rafaelacath@hotmail.com

² Acadêmico do Curso de Bacharelado em Educação Física do Centro Universitário do Rio Grande do Norte (UNI-RN). E-mail: ubiratandocumentos@gmail.com

³ Professor doutor. Orientador do Curso de Bacharelado em Educação Física do Centro Universitário do Rio Grande do Norte (UNI-RN). E-mail: radames_medeiros@hotmail.com

survey where we found findings of academic and social relevance, such as drugs most used among this population time of use, motivations and abandonment. It was also identified a large percentage of participants who, although maintaining a weekly routine of physical exercise, have not yet achieved total withdrawal, but their often chronic consumption was substantially reduced with the regular use of cycling and street running.

Key words: Addict. Physical activity. Drugs. Street race. Cycling.

1 INTRODUÇÃO

A origem do consumo de drogas pode ser variada. O início do uso pode ter sido causado pela curiosidade, ou pode ser que foi pela pressão do grupo de convívio, ou pelos efeitos das drogas, ou por abuso de drogas mesmo que sejam lícitas (MILBY, 1988). Alguns autores indicam a questão da hereditariedade como possível causa da vulnerabilidade à dependência química, e a falta ou baixos níveis de neurotransmissores responsáveis pelo sistema de recompensa no cérebro (INABA; COHEN, 1991). Uma parte da população brasileira acaba se envolvendo com substâncias psicoativas por diversos motivos entre eles, influências de amigos, problemas pessoais, sociais, financeiros e para resolver problemas momentâneos, porém todos sabem o prejuízo físico e mental causado por essas substâncias tão destrutivas.

Entre as várias questões do dia-a-dia que exigem atenção especial, temos o tema “drogas”. É um assunto que, direta ou indiretamente diz respeito a todos nós - governo e sociedade. Esse tema permite olhares sob muitas perspectivas sociais e acadêmicas podemos enquanto cidadãos de uma nação, membros de uma família, participantes de uma comunidade ou como indivíduo destacar o tema como relevante justificando um engajamento pleno e indispensável (LEGISLAÇÃO..., 2011).

O uso de substâncias psicoativas nas sociedades brasileira vem aumentando os índices de violência e mortalidade vinculada ao uso de álcool e outras drogas, e na contramão deste crescente número de usuários tem-se observado que a atividade física regular contribui positivamente no processo de tratamento não farmacológico destes indivíduos.

O exercício tem demonstrado aliviar o estresse físico e psicológico. Quando a tensão aumenta doem os músculos, as articulações e aumenta a letargia. A dor física e a depressão podem se instalar e drenar os recursos mentais e físicos. Quando o estresse é alto e quando se trata do caminho da recuperação é de interesse poder livrar-se dele. No passado, as drogas ou álcool poderiam servir como fuga destas sensações e forneciam uma falsa sensação de conforto. O exercício é outra forma e muito mais saudável para liberar a tensão física. Através do gasto de energia, pode-se realmente libertar o corpo e a mente das barreiras fisiológicas e emocionais para a recuperação. Atividades como correr, levantar pesos ou mesmo caminhar podem eliminar o estresse no corpo. Ao combinar estes exercícios com técnicas de alongamento e respiração adequadas, o corpo pode aliviar-se do estresse (BARBANTI, 2012).

A atividade física é entendida como todo e qualquer movimento corporal que resulta num gasto energético acima dos níveis de repouso. Desta forma, a atividade física seja no trabalho, no lazer e nas demais atividades diárias é apontada como importante aliada quando se refere à manutenção corporal e prevenção de doenças crônicas degenerativas (GLANER, 2002).

Podemos dizer que as problemáticas da dicção doenças, habitualmente crônicas e recidivas, com repercussões a nível mental, físico e social, que independentemente do tipo de dependência existente (com ou sem substância) apresentam uma base neurobiológica comum, assente no sistema de recompensa, e como característica semelhante entre os diversos tipos de uso e (craving) As modalidades de tratamento incluem as psicoterapias, a farmacoterapia e o internamento, embora a ênfase deva ser dada à sua prevenção, nomeadamente na maximização dos fatores de proteção e na minimização dos fatores de risco (MURCHO et al., 2012).

Neste presente trabalho tem como objetivo analisar todos os benefícios que a pratica de exercícios físicos como a corrida de rua e o ciclismo, ajuda as pessoas que tem problemas com adicção com drogas, sejam elas licitas ou ilícitas, como elas se sentem após a pratica das atividades físicas e como ela ajuda a manter seus praticantes longe delas.

2 METODOLOGIA

2.1 CARACTERIZAÇÃO DA PESQUISA

A presente pesquisa de natureza qualitativa e quantitativa de modo transversal na forma de análise de dados, vem para melhor interpretar os objetivos apresentados na pesquisa.

Na abordagem quantitativa serão traduzidas em números e informações para classificar e analisar os dados, requerendo recursos e técnicas estatísticas. No que se refere a qualitativa serão interpretados os significados dos processos coletados (SILVA E MENESES 2005).

2.2 POPULAÇÃO E AMOSTRA

A população será de grupos de ciclismo e corrida de rua usuários ou ex. usuários de álcool e outras drogas.

Amostragem de 30 indivíduos do sexo masculino e feminino

2.3 CRITÉRIOS DE INCLUSÃO E EXCLUSÃO

2.3.1 Exclusão

Portadores de necessidades especiais.

2.3.2 Inclusão

Indivíduos do sexo masculino e feminino praticantes da modalidade esportiva corrida de rua ou ciclismo que eventualmente ou cronicamente faz uso de álcool e outras drogas.

2.4 INSTRUMENTO E PROCEDIMENTOS DE COLETA

O instrumento foi um questionário contendo dez perguntas de cunho pessoal e específico enviado a grupos de ciclismo e corrida de rua via aplicativos de

mensagens, no qual essa população relatou sua experiência com o uso de drogas e o processo de abandono mediante o instrumento da atividade física desportiva e recreacional. O questionário apresenta qual a relevância da corrida de rua e ciclismo no processo de abandono das drogas.

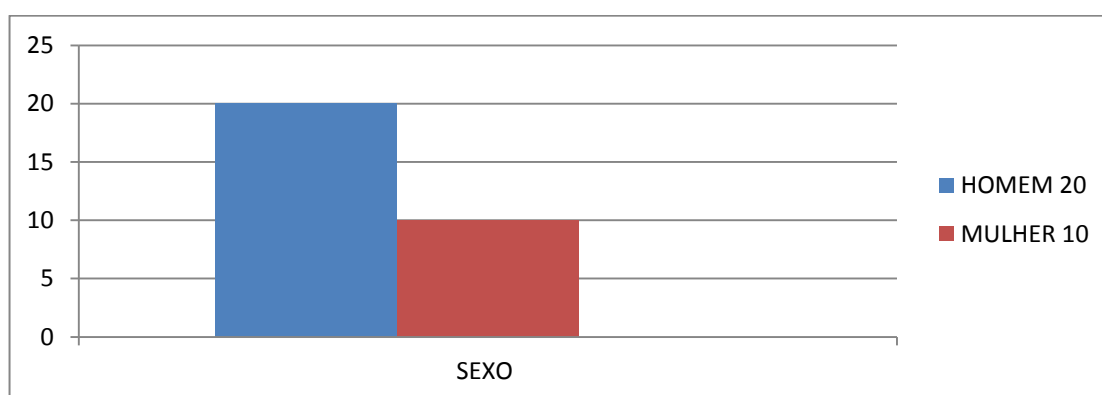
2.5 ANÁLISES DE DADOS

Descritiva por meio de gráficos

3 RESULTADOS

Essa pesquisa partiu do pressuposto da eficácia da atividade física regular como forma não farmacológica no abandono ou controle da abstinência de indivíduos com idade de 19 a 69 anos praticantes de ciclismo ou corrida de rua. Ao todo foram 30 participantes da pesquisa onde se observou achados de relevância acadêmica e social, tais como as drogas mais usadas, tempo de uso, motivações ao uso das substâncias, e suas motivações ao abandono ou não, onde foi identificado grande percentil de participantes que muito embora mantem uma rotina semanal de exercício físico ainda não obteve total afastamento e uso de drogas, mas o uso muitas vezes crônico de drogas foi reduzido obtendo controle e abandono dessas substâncias com o emprego regular da prática do ciclismo e corrida de rua.

Gráfico 1 – Sexo dos participantes da pesquisa

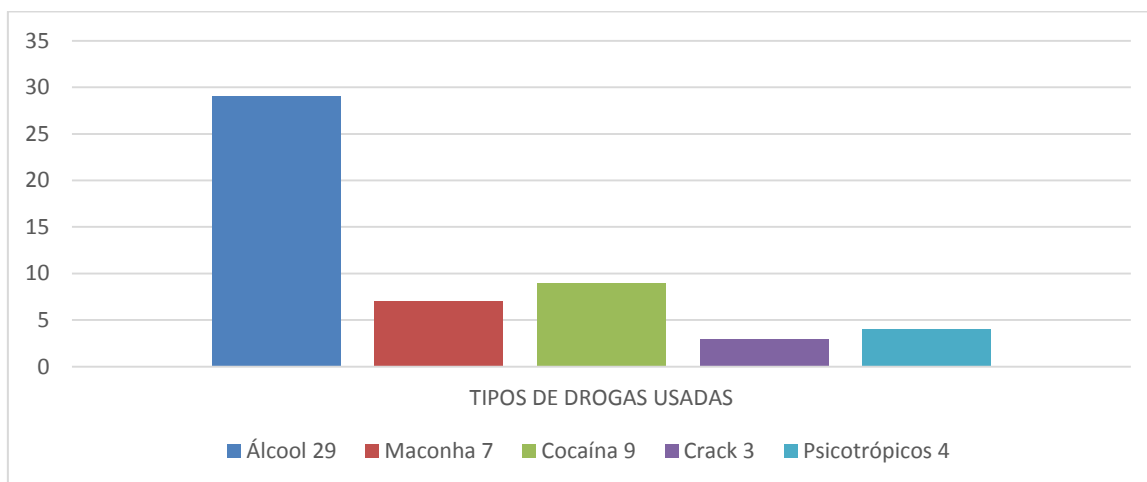


Fonte: Pesquisa de campo (2019).

No gráfico 1, são apresentados a quantidade de participantes da pesquisa,

participaram um total de 20 Homens e 10 mulheres.

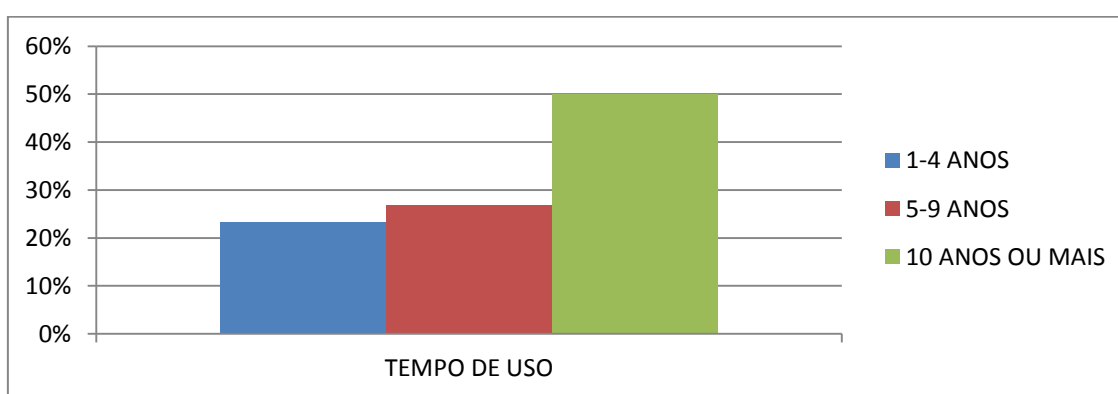
Gráfico 2 – Tipos de drogas usadas



Fonte: Pesquisa de campo (2019).

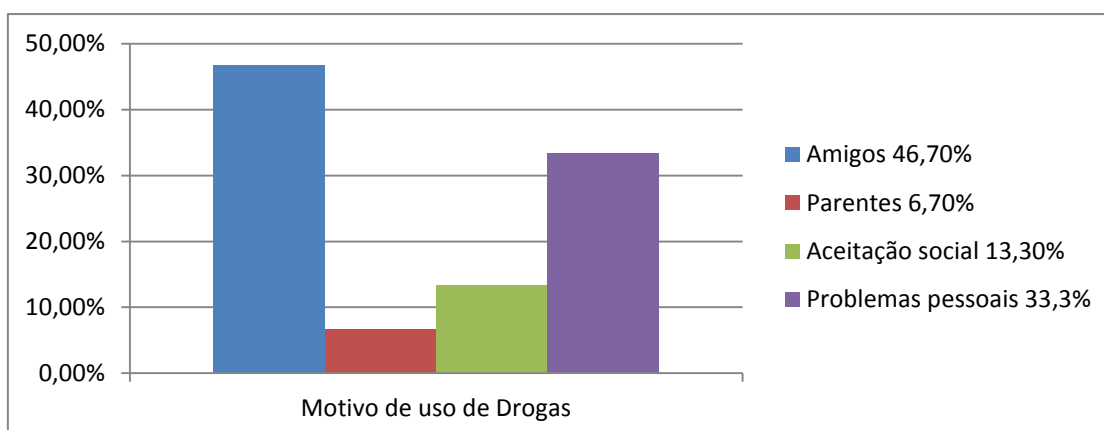
No gráfico 2, são demonstrado os tipos de drogas mais usadas pelos participantes da pesquisa, em 1º lugar foi o consumo de álcool que foi em 29 usuários da pesquisa, em 2º lugar foi a cocaína com 9 usuários, maconha ficou em 3º lugar com 7 participantes, em 4º lugar foi psicotrópicos com 4 usuários e em 5º lugar foi o crack com 3 usuários da pesquisa.

Gráfico 3 – Tempo de uso



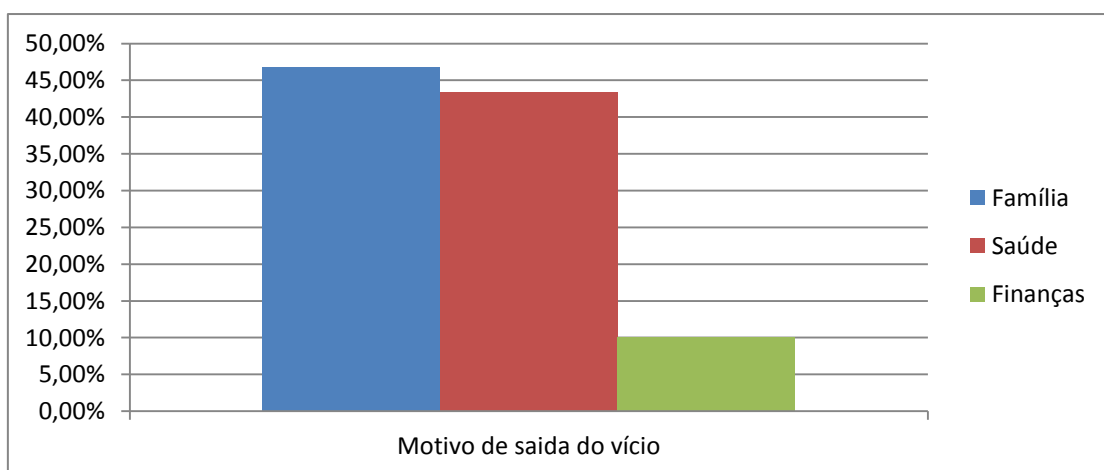
Fonte: Pesquisa de campo (2019).

O gráfico 3 demonstra o tempo de uso de drogas dos participantes, 50% dos participantes da pesquisa usaram drogas por 10 anos ou mais, 26,7 participantes usam drogas entre 5 a 9 anos, e 23,3% dos participantes tem o tempo de uso de 1 a 4 anos.

Gráfico 4 – Motivações ao uso de drogas

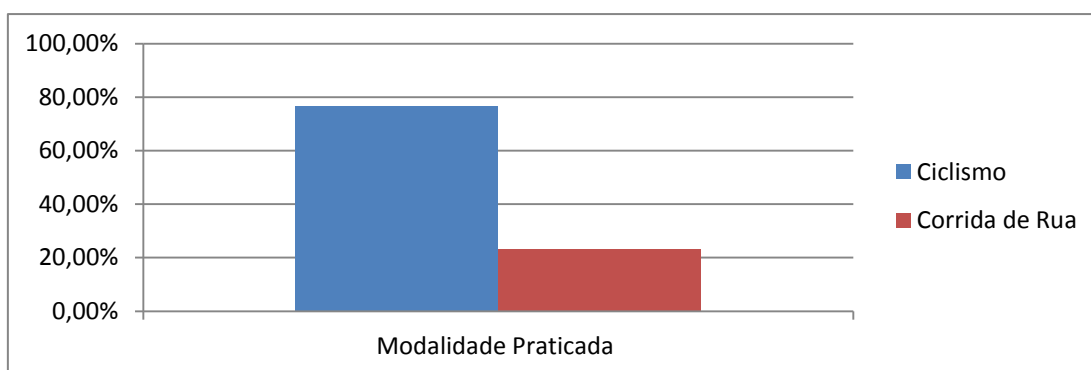
Fonte: Pesquisa de campo (2019).

O gráfico 4 apresenta quem mais motivou os participantes a fazerem o uso de drogas, os amigos apresentaram a maior influência com 46,70%, problemas pessoais apresentam 33,3%, a aceitação social apresenta cerca de 13,30%, e os parentes apresentam a menor influência cerca de 6,70%.

Gráfico 5 – Motivo de saída do vício

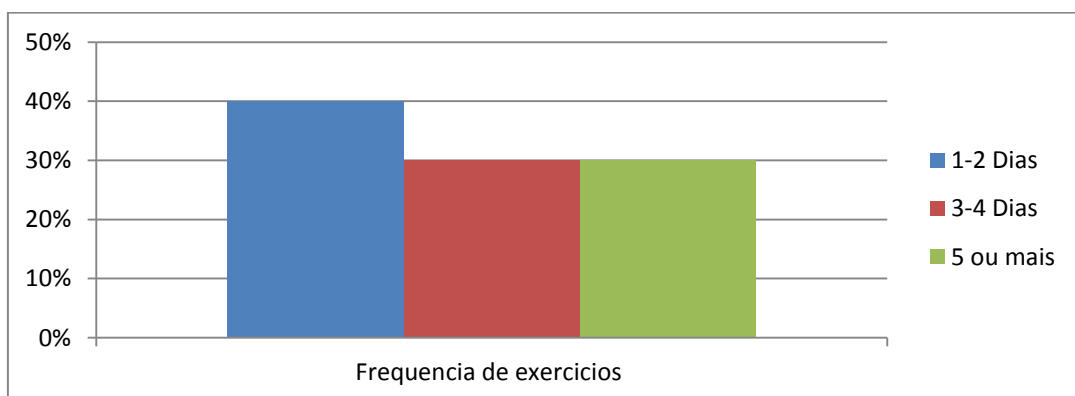
Fonte: Pesquisa de campo (2019).

O gráfico 5 apresenta o motivo de saída dos vícios com drogas, o que mais motiva a saída é a família com cerca de 46,7%, saúde ficou com 43,3% e as finanças com 10%.

Gráfico 6 – Modalidade Praticada

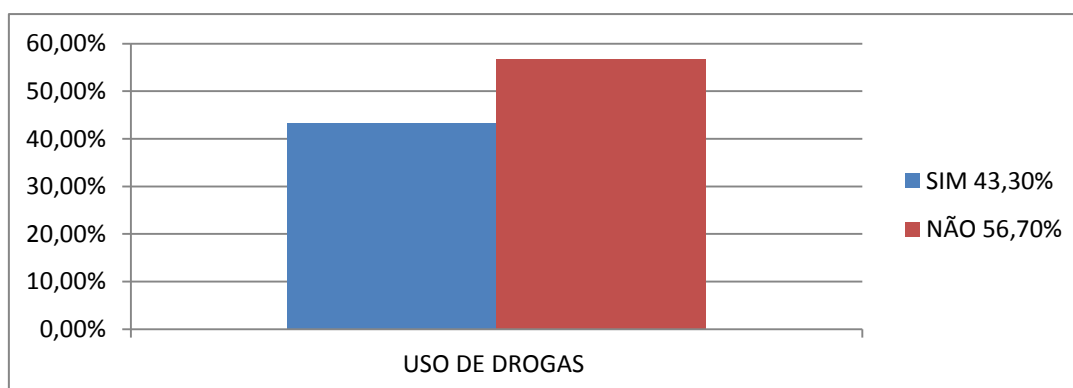
Fonte: Pesquisa de campo (2019).

Neste gráfico apresenta as modalidades praticadas pelos participantes, a corrida de rua apresenta mais participantes, cerca de 76,7% e o ciclismo 23,3%.

Gráfico 7 – Frequência semanal Exercícios

Fonte: Pesquisa de campo (2019).

O Gráfico 7 apresenta a frequência semanal dos exercícios, 40% da população da pesquisa praticam de 1 a 2 dias na semana, 30% pratica exercícios de 3 a 4 dias e mais 30% praticam mais de 5 dias na semana.

Gráfico 8 – Pessoas que ainda fazem uso

Fonte: Pesquisa de campo (2019).

O último gráfico apresenta os participantes que usam ou deixaram de usar drogas, 43,30% afirmaram que ainda usam algum tipo de droga, e em sua maioria 56,70% dos participantes afirmaram que deixaram de usar algum tipo de entorpecente.

PERGUNTA INDIVIDUAL

- A ATIVIDADE FÍSICA TEM SE MOSTRADO EFICAZ NA MANUTENÇÃO DA SOBRIEDADE ATUAL SIM OU NÃO? RELATE A SUA EXPERIENCIA!

RESPOSTA 1:

“Fumei cigarros desde a adolescência, foi quando comecei a praticar a corrida de rua que parei de fumar naturalmente sem que fosse preciso usar medicamentos ou outros meios para tal.”

RESPOSTA 2:

“Sim! através do esporte fez com que eu viesse a me afastar da dependência do álcool e por esse meio também me afastei dos amigos que comigo frequentavam bares. Assim então me dedicando a mais frequência nos treinos onde me sinto muito feliz e realizado com esses resultados.”

RESPOSTA 3:

“Não foi o caminho para sair, mas com certeza nos dá muita satisfação além de produzir os hormônios que nos dão a sensação de prazer. Como falei, não foi pelo esporte que deixei as drogas, mas com certeza nele encontro muito mais prazer do que tinha nas drogas.”

RESPOSTA 4:

“Eventualmente, faço consumo de álcool e sempre do ponto de vista social foi assim e nunca tive o chamado "vício" do alcoolismo. Atualmente com a idade e menos atividades sociais o consumo (vinho e cerveja) reduziu-se praticamente a zero. Possivelmente um fator preponderante para isto tem sido a prática de algum tipo de atividade física que sempre realizei ao longo de toda a minha vida.”

4 DISCUSSÃO

A influência de amigos, o meio cultural e uma carga genética propensa ao consumo crônico e regular de drogas foi um dado relevante obtido nesta pesquisa onde refere-se também (MILBY, 1988).

Não obstante seguindo essa mesma linha de raciocínio elaboramos de modo agudo um questionário criado especificamente para um público específico praticante das atividades de corrida de rua e ciclismo da grande natal, assim sendo não foi levado em consideração o fato de buscarmos elaborar tais perguntas por meio de uma equipe especializada ou por equipe multidisciplinar no intuito de classificar ou validarmos tal questionário o que faria com que obtivesse mais acurácia e temos esse fato como o ponto mais frágil dessa pesquisa. partimos do pressuposto da análise reflexiva de uma camada da sociedade que por motivos vários tem uma prática regular de atividade física mais porém vive uma batalha muitas vezes silenciosa um drama particular rumo ao abandono ou controle de sua abstinência ao uso crônico de drogas das mais diversas, a começar pelo álcool sem dúvida a mais consumida num universo de 30 indivíduos que dirá em um (N) de maior expressividade com que faria esses valores mais expressivos e alarmantes infelizmente, partindo para a cocaína e seus derivados onde foi a segunda droga

mais utilizada pelos indivíduos da pesquisa subte-se que se por um lado a atividade aeróbica como é o caso da corrida e ciclismo não são suficientes para um maior número de indivíduo que por meio da pratica controlam não só a fissura mas seu uso muitas vezes por completo reforçando ainda mais o uso dos mais diferentes métodos de treinamento no intuito de suprir essa carência da droga.

Não queremos assim, por meio desses achados minorar ou extinguir o uso de fármacos por sua vez prescritos pelo profissional especializado, mas ressaltar o seu valor juntamente com outros meios diversificados na promoção a saúde desses indivíduos, uma forma inteligente dos NASFs (núcleo de apoio a saúde da família) atuarem como promotores dessas ações que repito vem complementar seu rol de competências nas comunidades, tal iniciativa teria que passar pelo crivo do poder público sabendo que seus implementos, como tênis e bicicleta são de valor significativo.

Um dado bem interessante sobre nosso estudo, demonstrou que apesar do consumo de drogas e exercício físico, algumas pessoas apesar de ter a pratica de se exercitar frequentemente, ainda fazer uso de algum tipo de droga, sendo licita ou ilícita, porem apesar disso, eles relatam que usam bem menos e com uma frequência menor e outros acabam falando que conseguiram largar seus desejos pelas drogas somente substituindo com o exercício físico.

No entanto, para produzir esse trabalho, foram encontradas algumas dificuldades, como achar artigos científicos relevantes e revistas entre outras formas de como agregar mais fidedignidade ao trabalho, mostrando mais referências do que foram apresentados nele, Apesar do trabalho ter o tema tão pouco abordado como o uso de drogas e exercícios físicos, pouquíssimos materiais foram achados na internet, dentre os quais se encontram referenciados nesta humilde contribuição.

5 CONSIDERAÇÕES FINAIS

Apesar de algumas limitações como poucos artigos publicados sobre o tema, foi uma experiência muito gratificante trabalhar com um tema polemico, porem é um assunto que esta presente cada vez mais na nossa sociedade e como o papel do profissional da Educação física, ajudar as pessoas da melhor forma possível motivando, ajudando, ensinando e praticando todas as atividades que é do nosso convívio.

Que esse trabalho seja motivador para que outros alunos e pesquisadores se interessem mais pelo tema, que apesar de ser polemico, é um assunto atual e está muito presente na sociedade e como ele é de muita importância para as pessoas, principalmente para ajuda-las a combater os vícios e ter uma vida mais saudável.

Agradecemos aos pesquisados por partilhar sua vida privada no intuito de construir uma nova forma de pensar sobre esse tema tão relevante em nossa sociedade, agradecemos também a ajuda dos colaboradores docentes desta instituição.

Prof.Dr: Radamés Maciel Vitor Medeiros e a coordenadora do curso Dra. Sonia Maia.

REFERÊNCIAS

BRASIL. A importância do exercício físico no tratamento da dependência química. **Educação física em revista**. Brasília, Barbante, n. 1, p. 1-12, .

BRASIL. Congresso. Senado. Constituição (2011). **Lei 11.343/2006 nº 341.5555, de 11 de outubro de 2005**. Política Nacional Anti Drogas: política nacional sobre drogas. 1. ed. Brasília , DF: Nacional, 11 out. 2005. v. 1, n. 1, p. 01-112.

FERREIRA, Sionaldo Eduardo et al (ed.). Efeitos agudos do exercício físico no tratamento da dependência química: Revista Brasileira de Ciências do Esporte. **Revista Brasileira de Ciências do Esporte**, Rio de Janeiro, v. 1, n. 8, p. 1-131, 26 jan. 2014. Anual.

INABA, Barryl S., COHEN, William E. **Drogas**: estimulantes, depressoras, alucinógenos: efeitos físicos e mentais das drogas psicoativas. Rio de Janeiro: Jorge Zahar Ed., 1991.

MILBY, Jessé B. A dependência de drogas e seu tratamento. tradução de Silvio Moratto de Carvalho. São Pulo: Pioneira: Editora da Universidade de São Paulo, 1988.

MURCHO, Nuno et al. Uma abordagem genérica das perturbações aditivas. **Revista Amazônica**, ano 5, v. IX, n. 2, p. 8-26, 2012.

SILVA, Edna Lúcia da; MENEZES, Estera Muszkat. **Metodologia da pesquisa e elaboração de dissertação**. 4. ed. Florianópolis: [s.n.], 2005.

**APÊNDICE A – QUESTIONÁRIO PESSOAL SOBRE USO DE DROGAS E
ATIVIDADE FÍSICA**

1. SEXO
2. IDADE
3. TEMPO DE USO
4. TIPOS DE DROGAS USADAS Álcool, Maconha, cocaína, crack, psicotrópicos
5. O QUE MOTIVOU A SAIR DO CICLO VICIOSO família, saúde, finanças
6. O QUE MOTIVOU A USAR DROGAS? amigos, parentes, aceitação social, problemas pessoais.
7. QUAL MODALIDADE PRATICADA ATUALMENTE ciclismo, corrida de rua
8. FREQUENCIA SEMANAL DA PRÁTICA DE ATIVIDADE FISICA 1-2, 3-4, 5 ou mais.
9. AINDA FAZ USO DE ALGUM TIPO DE DROGA?
10. A ATIVIDADE FÍSICA TEM SE MOSTRADO EFICAZ NA MANUTENÇÃO DA SOBRIEDADE ATUAL SIM OU NÃO? RELATE A SUA EXPERIENCIA