

EFEITOS DA ATIVIDADE FÍSICA NA DEPENDÊNCIA QUÍMICA POR ÁLCOOL

III Simpósio de Saúde e Meio Ambiente, 3ª edição, de 16/11/2022 a 18/11/2022

ISBN dos Anais: 978-65-5465-006-9

DOI: 10.54265/TTLE3644

SANTOS; Yuri dos¹, PERUSSE; Amanda Barros da Silva²

RESUMO

INTRODUÇÃO

Para Organização Mundial de Saúde (OMS) a dependência química é definida como, o estado psíquico e algumas vezes físico resultante da interação entre um organismo vivo e uma substância, caracterizado por modificações de comportamento e outras reações que sempre incluem o impulso a utilizar a substância de modo contínuo ou periódico com a finalidade de experimentar seus efeitos psíquicos e, algumas vezes, de evitar o desconforto da privação. Ou seja, muitos indivíduos consomem um determinado tipo de substância para aliviar sensações de desconforto em sua vida, um grande exemplo de uma substância é o uso exagerado de álcool que pode trazer grandes riscos e afetá-los de uma forma geral (FIDALGO; PAN NETO; SILVEIRA, 2022).

Veiga; Cantorani; Vargas (2016) expõem que o alcoolismo é uma doença originada pelo ato de ingerir bebida alcoólica em níveis mais elevados, conjuntamente ao desejo incontrolável de ingerir tais substâncias, comprometendo assim o bom funcionamento do organismo e prejudicando não apenas a si, mas também as pessoas ao redor, como família e amigos. A ingestão excessiva de bebidas alcoólicas traz malefícios à saúde e o exercício físico praticado de maneira regular pode ser um contribuinte importante para o enfrentamento do problema em questão.

Segundo Silva et al. (2007) define-se como exercício físico, toda atividade física planejada e estruturada por um profissional habilitado, que objetiva a melhoria e manutenção de um ou mais componentes da aptidão física. Requer ação ou série de ações corporais com o fim de desenvolver a aptidão física, ideadas e prescritas para a prática regular ou repetida como meio de ganhar força, destreza, flexibilidade, agilidade ou competência geral em algum campo de atividade. Ou seja, os exercícios físicos podem ser um grande aliado no tratamento do alcoolismo, pois o mesmo traz diversos benefícios durante o desenvolvimento do tratamento, atuando com um elo terapêutico importante por intervir no corpo do paciente durante todo o processo de recuperação da substância.

Portanto, o objetivo do presente estudo foi relatar e apresentar os componentes de um programa de atividade física direcionados à pessoa com dependência química por álcool.

METODOLOGIA

A metodologia deste estudo é do tipo exploratório, com grande empenho na pesquisa bibliográfica e busca de citações relevantes, ou seja, que facilitem o entendimento do assunto, para que se concretize a revisão bibliográfica. A base de pesquisa utilizada foi Google Acadêmico e Scielo para identificação de estudos sobre atividade física na dependência química por álcool.

As palavras chave, utilizadas para a pesquisa foram: benefícios, alcoolismo e atividade física. Foram selecionados para esta revisão bibliográfica, estudos de textos completos e livros que contemplam os objetivos do estudo.

Como critério de inclusão para o estudo delimitaram-se artigos e livros que respondem à questão norteadora, com textos completos disponíveis online no idioma português. Para critérios de exclusão não estão inseridos artigos e livros que não refletem sobre a temática em questão.

RESULTADOS E DISCUSSÃO

Efeitos deletérios do álcool sobre o corpo humano nos diferentes aspectos físicos, sociais e

¹ Faculdade Redentor, zyuri.edf@gmail.com

² Faculdade Redentor, amandabarrospp2001@gmail.com

Segundo Cauet al., (2019) o consumo de álcool é considerado um problema de saúde pública. Pois apesar de ser uma droga lícita e aceita socialmente, o uso em exagero e prolongado pode trazer grandes riscos a nossa saúde, inclusive causar um grande fator de risco que é a dependência química, prejudicando o nosso bem estar.

De acordo com a Organização Mundial da Saúde (OMS) no Relatório da Situação Global sobre Álcool e Saúde, relata os danos causados pelo consumo excessivo de álcool, e que cerca de 2,5 milhões de pessoas morrem anualmente em decorrência desse consumo que trazem malefícios para a saúde (SOUZA, 2016).

Malagodi; Greguol; Serassuelo Junior (2018) afirmam que o consumo a longo prazo de drogas lícitas e ilícitas podem ocasionar efeitos colaterais crônicos que influenciam negativamente as habilidades motoras e capacidades coordenativas, como o tempo de reação, a coordenação óculo-manual e o equilíbrio, mesmo após a cessação do uso. As alterações na função do aparelho vestibular e do cerebelo, em virtude do consumo dessas substâncias, poderiam ocasionar sintomas como vertigem, tontura e perda de equilíbrio, prejudicando a autonomia e qualidade de vida.

A quantidade de álcool ingerida por uma pessoa é medida segundo a unidade de bebida padrão ou dose padrão, que corresponde a 10 a 12 gramas (g) de álcool por copo/dose ingerido. Essa medida é utilizada em diversos países para calcular a ingestão de álcool. Dessa forma, pode se medir o volume de álcool puro de uma bebida, mesmo que haja diferenças entre as graduações alcoólicas de cada, além das diferenças em relação ao copo/dose. Recomenda-se que não sejam ultrapassadas duas unidades diárias (20g de álcool) e que haja abstinência de dois dias por semana. O álcool ocasiona efeitos sobre o sistema nervoso de acordo com a quantidade ingerida. Uma quantidade pequena pode causar a desinibição do indivíduo que se sente mais relaxado em relação ao ambiente. Conforme a quantidade aumenta, outros 14 efeitos podem ser observados como a diminuição da resposta a estímulos e reflexos, dificuldade na fala, entre outros (SOUZA; 2016).

Para Malagodi; Greguol; Serassuelo Junior (2018) os efeitos comportamentais dessas alterações cerebrais podem ser exibidos nas recaídas constantes e na fissura intensa por drogas quando os indivíduos são expostos a estímulos relacionados a elas.

Os efeitos do álcool variam de intensidade não apenas de acordo com a quantidade e a frequência com que se consome, mas também de acordo com as características pessoais. A constituição genética de cada indivíduo rege a forma com que o metabolismo atuará diante do álcool. O álcool também interfere na ação da serotonina e da endorfina, que são estimuladoras do sistema nervoso. A liberação dessas substâncias colaboram para a sensação de bem-estar durante o uso do álcool. Um exemplo de dano ao cérebro de etilistas é a deficiência de vitamina B1 (tiamina), um nutriente importante para o organismo. A falta desse nutriente ocorre em 80% dos etilistas e pode resultar na Síndrome de Wernicke-Korsakoff, resultante de duas patologias. É a combinação da encefalopatia de Wernicke, causada pela deficiência severa de tiamina por curta duração de tempo; com a psicose de Korsakoff que é uma sequela neurológica de encefalopatia de Wernicke crônica (carência prolongada de tiamina). Síndrome Wernicke-Korsakoff debilita o indivíduo portador que apresenta confusão mental, dificuldade na coordenação motora, entre outros sintomas semelhantes ao uso de grandes quantidades de álcool (SOUZA, 2016).

Souza (2016) descreve que o álcool tem ação depressora sobre o sistema nervoso e diversos neurotransmissores são afetados. O neurotransmissor ácido gamaaminobutírico (GABA) é um inibidor do sistema nervoso que possui dois tipos de receptores: GABA-alfa e GABAbeta. O álcool estimula o GABA-alfa e ocorre inibição no cérebro resultando no relaxamento e a sedação do corpo, afetando também a memória os movimentos. O uso constante do álcool diminui a quantidade do neurotransmissor gama-aminobutírico (GABA), que resulta na tolerância e os sintomas da abstinência são causados pela perda dos efeitos do gama-aminobutírico (GABA) sobre o receptor GABA-alfa).

Conforme Meloni; Laranjeira (2004) a mensuração do impacto à saúde, relacionado ao consumo do álcool, em uma escala coletiva, deve-se explorar duas dimensões correlatas. Uma é a dimensão de exposição, que inclui volume médio de consumo per capita e padrões de consumo. A outra comporta as medidas das consequências, incluindo um extenso conjunto de dados de morbi-mortalidade geral e as frações de risco atribuíveis ao álcool.

De acordo com Bortoluzziet al. (2010) beber consumindo um volume excessivo de álcool num curto espaço de tempo é uma prática conhecida na literatura internacional como "binge drinking", ou "beber em binge". Ou seja, esse tipo de beber se torna mais perigoso e trazem uma série de problemas, físicos, sociais e mentais no indivíduo. E isso acaba prejudicando a sua coordenação motora, sua capacidade de julgamento, diminui sua

¹ Faculdade Redentor, zyuri.edf@gmail.com

² Faculdade Redentor, amandabarrospp2001@gmail.com

atenção, comprometimento cognitivo entre outros.

Caleffi (2013) declara as consequências do uso excessivo do álcool, destacando: perda de memória, impotência masculina, depressão grave, disfunção hormonal (em mulheres), esterilidade, abortos espontâneos, má formação de fetos, doenças hepáticas, entre outras. Percebe-se então que seu consumo exagerado é resultado de fatores variados e acondicionados ao meio no qual o indivíduo está inserido. Isto é, no aspecto físico e psicológico envolvem dificuldades de lidar com frustrações e resolver problemas, prejudicando a vida das pessoas e assim, acabam tendo o uso inadequado do álcool, tornando um indivíduo dependente químico. No Brasil, também é notório o impacto do custo social gerado pelo abuso de álcool e os investimentos realizados não conseguem reduzir de modo significativo os problemas decorrentes desta prática, tais como criminalidade, acidentes, violência doméstica, absenteísmo, desemprego e outros. Ou seja, nesse aspecto social são mais abrangentes e abstratos, pois pode ocorrer no seu ambiente onde vive de uma forma negativa, onde o indivíduo tem a alteração na capacidade de raciocínio, alteração na recepção e coordenação motora, perda de reflexos e muito mais, trazendo esses malefícios durante esse uso exagerado dessa influência de bebida alcoólica.

Benefícios da atividade física na dependência química por álcool

Estudos de Mota; Ribeiro; Carvalho (2006) indicam para que se tenha uma melhor qualidade de vida é preciso conhecer a importância da atividade física regular e seus benefícios em relação à saúde.

A Prática de atividade física é uma ótima disciplina para auxiliar o tratamento do da dependência química por álcool, visto que a prática de atividades ou exercícios físicos traz diversos benefícios para a saúde auxiliando no processo desintoxicação do indivíduo. Pois de acordo com Ferreira (2012) a atividade física funcionar como uma válvula de escape, onde os usuários tentam suprir a sensação de prazer e bemestar encontrado no álcool entre outras drogas. E com o acompanhamento de uma equipe multidisciplinar, pode contribuir para que estes indivíduos recuperem sua autoestima, reiniciem, retomem sua vida social novamente

Para Silva et al. (2007) os conhecimentos produzidos pela Educação Física, na área da saúde mental, relacionam-se conceitualmente com o termo atividade física". Sendo considerada como uma alternativa de reintegração e reinserção gradual, prazerosa e contínua de tratamento tanto para pacientes com transtornos mentais como para os usuários químicos em recuperação e reabilitação. A atividade física deve ser diferenciada, acompanhada e analisada de acordo com os diferentes tipos de pacientes e suas dependências. Levando em consideração sempre os estados de humor, capacidade de condicionamento físico e benefícios que tais atividades podem gerar.

Marlatt; Gordon (1993) afirmam que, os programas da prevenção de recaída adotam exercícios aeróbicos, incluindo atividades isorrítmicas repetitivas (caminhadas rápidas, correr, ciclismo, e natação etc.). Diversas razões justificam a importância dos exercícios aeróbicos como uma atividade de estilo de vida muito recomendada

De acordo com Caleffi (2013) a prática de atividade física vem sendo considerada uma alternativa de reintegração e reinserção gradual, prazerosa e contínua de tratamento tanto para pacientes com transtornos mentais como para os usuários químicos em recuperação e reabilitação. Segundo a Organização Mundial de Saúde (OMS), a prática de atividade física faz bem para a mente e o corpo. Os benefícios vão muito além de manter ou perder peso. Entre as vantagens para a saúde estão a redução do risco de hipertensão, doenças cardíacas, acidente vascular cerebral, diabetes, câncer de mama e de cólon, depressão e quedas em geral. Além disso, a atividade física fortalece ossos e músculos, reduz ansiedade e estresse e melhora a disposição e estimula o convívio social.

Com base nos estudos de Berger; Macinman (1993), pode se afirmar que a atividade física reduz os níveis de ansiedade, depressão, raiva e também reduz os riscos de fatores de estresse e psicossociais sobre o indivíduo.

Miliack et al. (2010) também relatam os benefícios da atividade física sobre os usuários, principalmente quando eles adotam novo estilo de vida, exercitando o autocontrole, evitando situações que gerem estresses físicos e emocionais, a prática de atividade física está associada à liberação de substâncias, uma delas é a endorfina. Ao realizarmos uma atividade física ocorre a liberação da endorfina, é uma substância natural (neuro-hormônio) produzida pelo cérebro (glândula hipófise), que tem uma potente ação analgésica, ao ser liberada estimula a sensação de bem-estar, conforto, melhor estado de humor e alegria.

Contudo, a atividade física quando bem direcionada e embasada em parâmetros científicos, pode atuar como um

¹ Faculdade Redentor, zyuri.edf@gmail.com

² Faculdade Redentor, amandabarrospp2001@gmail.com

elo terapêutico importante por intervir no corpo do indivíduo durante o processo de recuperação da dependência química. Isso porque, as transformações pelas quais passa o físico têm relação direta com a autoestima melhorada, uma liberação durante e após os exercícios de substâncias são responsáveis pela sensação de prazer assim como a melhora do humor (WERNECK et al., 2005).

Barbanti (2012) conseguiu identificar que a introdução da atividade física no tratamento do dependente químico começa a surtir efeito entre dois meses e após quatro meses do seu início, ressaltando que a cura não é algo instantâneo. O processo é evolutivo e com a atividade física a primeira mudança positiva nesse período 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.

Programa de atividade física na dependência química por álcool

Segundo Barbanti (2012) já existe farta evidência sobre o valor da atividade física, do exercício, do esporte para a prevenção e reabilitação de várias doenças crônicas. A literatura existente demonstra a participação em várias formas de atividade física está associada com uma saúde mental positiva e com a melhora da qualidade de vida.

Portanto, a prática de atividades físicas são indicados para todas as idades, pois ajuda na sua preservação e recuperação de uma qualidade de vida adequada. Os atributos ligados qualidade de vida e a saúde devem, incluir o bem-estar ou capacidade de funcionamento razoável das funções físicas, mentais, intelectuais e emocionais (ABIB; FERREIRA, 2010). E assim, acredita-se que a prática de atividade física teria que ser indispensável junto ao tratamento da dependência química, para que esses sujeitos possam sentir os benefícios que ela proporciona e assim torná-la um hábito em suas vidas (ABIB; ALVES, 2009).

e assim torná-la um hábito em suas vidas (ABIB; ALVES, 2009). De acordo com Moreira et al. (2013) já foi comprovado em diversos estudos os benefícios que a prática regular de atividade física pode trazer na vida do ser humano, tanto nos aspectos fisiológicos, psicológicos como nos sociais, podendo ser considerada como uma intervenção não medicamentosa para manutenção da saúde e prevenção de doenças. A melhoria da aptidão física de pacientes em tratamento para dependência química pode ser um importante fator que contribuirá para prevenção das comorbidades físicas associadas ao estado de saúde geral desses indivíduos.

CONSIDERAÇÕES FINAIS

Conclui-se, por meio deste estudo, que a prática de atividade física traz diversos benefícios para a saúde do dependente químico por álcool, ajudando a potencializar o processo do tratamento, pois as atividades físicas contribuem para o bem-estar, conforto, melhor estado de humor, alegria e autodeterminação. A prática de atividade física está associada à liberação de substâncias como a endorfina, que age no cérebro, proporcionando prazer e relaxamento, além disso, a prática de atividade faz com que a pessoa se mantenha ocupada realizando as atividades, prevenindo recaídas.

O Profissional de Educação Física tem uma valiosa contribuição nesses casos, pois a introdução de hábitos saudáveis é uma das formas de prevenir o uso do álcool entre outras drogas, é importante que o praticante veja resultado em suas atividades, que tenha cada vez mais ânimo e força de vontade, para melhorar sua vida social e saúde.

Vale Ressaltar que a dependência química não tem cura e sim tratamento e as práticas corporais são meios de tratamento através dos exercícios, com mudança de hábitos e consequentemente melhor qualidade de vida.

REFERÊNCIAS

ABIB, L. T. FERREIRA, 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.

¹ Faculdade Redentor, zyuri.edf@gmail.com

² Faculdade Redentor, amandabarrospp2001@gmail.com

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.

BARBANTI, E. J. Efeito da atividade física na qualidade de vida em pacientes com depressão e dependência química. **Educação Física em Revista**, v. 6, 2012.

BORTOLUZZI M, TRAEBERT J, LOGUERIO A, KEHRIG R. Prevalência e perfil dos usuários de álcool de população adulta em cidade do sul do Brasil. 2010.

BERGER, B. G.; MACINMAN, A. D. Exercise and quality of life. In: SINGER, R. et al. Handbook of research on sport psychology. New York: Macmillan. cap. 34, p. 729-760, 1993.

CALEFFI, Roseli Piva. Educação física e a reabilitação de usuários de álcool e outras drogas. 2013. 45 f. Trabalho de Conclusão de Curso (Graduação)–Faculdade de Educação Física, Universidade Federal de Goiás, Goiânia, 2013.

CAU, B. ., ARNALDO, C. ., SENGU, M. ., & MALOA, J. percepção do consumo de álcool como um problema de saúde pública na cidade de maputo: variação sócio- espacial e factores influentes. **Revista Científica Da UEM: Série Letras E Ciências Sociais**, 1(2). 2020. Obtido de <http://www.revistacientifica.uem.mz/revista/index.php/lcs/article/view/48>.

FERREIRA, G. F. Efeitos da atividade física no tratamento de dependentes químicos: uma revisão de literatura. FDeportes.com, **Revista Digital. Buenos Aires**, Ano 15, Nº 166, Março de 2012.

FIDALGO; PAN NETO; SILVEIRA. Abordagem da dependência química. UNA-SUS. 2022

MARLATT, A. & GORDON, J. Prevenção da recaída: estratégia e manutenção no tratamento de comportamentos aditivos. Porto Alegre: Artes Médicas. 1993.

MALAGODI B, GREGUOL M, SERASSUELO JUNIOR H. Análise do equilíbrio corporal e aptidão física de indivíduos em tratamento para dependência química. **Rev. Bras. Ativ. Fís. Saúde [Internet]**. 22º de agosto de 2018.

MELONI, J. LARANJEIRA, R. Custo social e de saúde do consumo do álcool. **Rev. Brasileira de Psiquiatria**. 2004.

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.

MOREIRA, A. et al. A percepção dos dependentes químicos do CAPS de Santo Antônio da Patrulha/RS sobre a prática de atividade física orientada durante seus tratamentos. **Revista e – LatoSensu – FACOS/CNEC**. vol.3, 2013.

MOTA, J; RIBEIRO, J. L; CARVALHO, J. Atividade física e qualidade de vida associada à saúde em idosos participantes e não participantes em programas regulares de atividade física. **Rev. bras. Educ. Fís. Esp.**, São Paulo, v.20, n.3, p.219-25, jul./set. 2006.

Organização Mundial da Saúde (OMS). Neurociências: consumo e dependência de substâncias psicoativas. 2004. Site oficial na versão em português brasileiro: http://www.who.int/substance_abuse/publications/en/Neuroscience_P.pdf Capturado em 22/05/2018

SILVA, A. P. S.; BERGERO, V. A.; SORIANO, L.; CARNEIRO, V. S. Reflexões sobre a loucura e a cidadania na dimensão das práticas corporais de lazer. In: FALCÃO, J. L. C.; SARAIVA, M. C. (orgs.). Esporte e Lazer na Cidade: Práticas Corporais re-significadas. Florianópolis, Lagoa Editora, 2007, p. 171-189. Disponível em: <https://www.gov.br/cidadania/pt-br/noticias-e-conteudos/esporte/>.

SILVA, R. S.; SILVA, I.; SILVA, R. A.; SOUZA, L.; TOMASI. Atividade física e qualidade de vida. **Ciência & Saúde Coletiva**. v.15, n. 1, 115-120, 2010.

SOUZA, SARA. Danos causados pelo uso do álcool no sistema nervoso do adolescente. 2016.

VEIGA, C.; CANTORANI, J. R. H.; VARGAS, L. M. Qualidade de vida e alcoolismo: um estudo em acadêmicos de licenciatura em educação física. **Conexões**, Campinas, SP, v. 14, n. 1, p. 20–34, 2016.

WERNECK, Francisco Zacaron; BARA FILHO, Maurício Gattás; RIBEIRO, Luiz Carlos Scipião. Mecanismos de

¹ Faculdade Redentor, zyuri.edf@gmail.com

² Faculdade Redentor, amandabarrospp2001@gmail.com

PALAVRAS-CHAVE: Alcoolismo, Atividade Física, Educação Física

¹ Faculdade Redentor, zyuri.edf@gmail.com

² Faculdade Redentor, amandabarrospp2001@gmail.com