

**FUNDAÇÃO OSWALDO ARANHA
CENTRO UNIVERSITÁRIO DE VOLTA REDONDA
CURSO DE GRADUAÇÃO EM EDUCAÇÃO FÍSICA
TRABALHO DE CONCLUSÃO DE CURSO**

**ANTÔNIO MÁRCIO GUEDES CARVALHO
THAINÁ SESSA GENEROSO PEREIRA**

**COMO A EDUCAÇÃO FÍSICA AUXILIA O TRATAMENTO DA
DEPENDÊNCIA QUÍMICA**

**VOLTA REDONDA
2019**

**FUNDAÇÃO OSWALDO ARANHA
CENTRO UNIVERSITÁRIO DE VOLTA REDONDA
CURSO DE GRADUAÇÃO EM EDUCAÇÃO FÍSICA
TRABALHO DE CONCLUSÃO DE CURSO**

**COMO A EDUCAÇÃO FÍSICA AUXILIA O TRATAMENTO DA
DEPENDÊNCIA QUÍMICA**

Trabalho de conclusão de curso
apresentado ao Curso de Educação
Física do Unifoa com requisito à obtenção
do título bacharel em Educação Física.

Alunos:

Antônio Márcio Guedes Carvalho

Thainá Sessa Generoso Pereira

Orientador:

Prof. Ms. Rodolfo Guimarães Silva

VOLTA REDONDA

2019

FOLHA DE APROVAÇÃO

Alunos: Antônio Márcio Guedes Carvalho / Thainá Sessa Generoso Pereira

Título: Como a Educação Física Auxilia o Tratamento da Dependência Química

Orientador: Rodolfo Guimarães Silva

Banca Examinadora:

Prof. Ms. Cássio Martins

Prof. Ms. Otávio Barreiros Mithidieri

Prof. Ms. Rodolfo Guimarães Silva

AGRADECIMENTOS

Gostaríamos de agradecer primeiramente a Deus, por nos permitir chegar aonde chegamos, depois de tantos empecilhos.

Agradecemos ao nosso orientador Rodolfo Guimarães Silva por toda paciência, dedicação, humildade e apoio dado.

Agradeço à minha mãe Ednéa por total apoio neste período, e por ser meu principal exemplo... Não caberia nessa folha.

Agradeço a meus irmãos Ana Carolina e Douglas por todo apoio dado neste período.

Agradeço a todos os meus colegas que de alguma forma colaboraram para a conclusão deste trabalho.

Agradeço a minha mãe Adriana por sempre me apoiar, por sempre estar ao meu lado e nunca ter me deixado desistir do meu sonho.

Agradeço aos meus amigos pela força que me deram durante essa jornada.

Agradeço aos meus filhos por terem me dado mais força ainda para não desistir.

RESUMO

A Dependência Química (DQ) é uma doença muitas vezes ignorada pela população além de ser um problema de saúde pública onde cada vez mais jovens estão convivendo com algum vício. Já a atividade física é uma das estratégias para a melhoria da qualidade de vida, podendo ajudar nas limitações funcionais, aumento da qualidade e expectativa de vida. A atividade física pode contribuir e muito para o tratamento da DQ, podendo ajudar em alguns meios, sendo eles sociais, psicológicos e físicos. Assim o objetivo do presente estudo é analisar os benefícios da atividade física para o dependente químico em tratamento, identificar as principais características da doença que ocorre devido ao uso de álcool e drogas, analisar os benefícios da atividade física no corpo humano, definir estratégias de atuação do profissional de Educação Física para alcance efetivo do tratamento da DQ. Foram utilizados como instrumentos para a coleta de informações livros e artigos científicos, com intuito de ter uma melhor apreciação do conteúdo apresentado, trazendo informações de dados. Com isto conseguimos ver que a atividade física tem papel importante na recuperação do dependente químico, o mesmo deve trabalhar em conjunto com vários outros profissionais. O professor de educação física auxilia em alguns fatores para a recuperação do mesmo, ajudando este usuário a se inserir novamente na sociedade além de trazer benefícios para sua saúde como: autoestima aumenta a qualidade e expectativa de vida, maior disposição para as tarefas cotidianas, fortalece o sistema imunológico, combate o estresse e a indisposição, combate o excesso de peso, reduz o colesterol, melhora o tônus dos músculos, melhora a postural corporal dentre outras.

Palavras-chave: Atividades Física, Educação Física, Dependência Química, Dependentes Químicos, Aptidões Físicas.

ABSTRACT

Chemical Dependence (CQ) is a disease often ignored by the population and is a public health problem where young people are living with an addiction. Physical activity, on the other hand, is one of the strategies for improving quality of life, and may help in functional limitations, increased quality and life expectancy. Physical activity can contribute greatly to the treatment of CF, and may help in some ways, being social, psychological and physical. Thus the aim of the present study is to analyze the benefits of physical activity for the drug addict in treatment, identify the main characteristics of the disease that occurs due to the use of alcohol and drugs, analyze the benefits of physical activity in the human body, define strategies of action of the Physical Education professional to effectively reach the treatment of DQ. They were used as instruments for collecting information books. and scientific articles, in order to have a better appreciation of the presented content, bringing data information. With this we can see that physical activity plays an important role in the recovery of drug addicts, the same must work together with several other professionals. The physical education teacher assists in some factors for its recovery, helping this user to re-enter the society and bring benefits to their health as: self-esteem increases the quality and life expectancy, greater willingness for daily tasks, strengthens the immune system, fights stress and malaise, fights excess weight, lowers cholesterol, improves muscle tone, improves body posture among others.

Keywords: Physical Activities, Physical Education, Chemical Dependence, Chemical Dependents, Physical Fitness.

INTRODUÇÃO

Há dependência química quando por uma série de fatores adquiridos ou constitucionais, alguns indivíduos adquirem uma personalidade tal que os torna propensos a recorrerem às drogas e ficam, portanto, sujeitos a permanecerem dependentes delas (as drogas). É a chamada vulnerabilidade biológica, lembrando que nem todas as pessoas são susceptíveis.

Para uma pessoa ser um dependente químico são necessários três condições ou fatores, sendo eles: a pré disposição adquirida ou hereditária, as condições sócio-ambientais e a droga. Sem a união desses três fatores não há dependente químico. Lembrando que o dependente químico sempre será um dependente químico em potencial pronto a ter uma recaída ao menor descuido.

Os grandes impactos de um número alto de dependentes químicos atingem principalmente a economia da região, pois usuários de drogas por longos períodos passam a ser improdutivos e a necessitar constantemente de atendimentos médicos e especializados.

O uso abusivo de substâncias psicoativas é um dos principais problemas de saúde pública em todo o mundo. Calcula-se que cerca de 5% da população mundial, ou seja, 250 milhões, já utilizaram drogas pelo menos uma vez nos últimos anos, e que cerca de 30 milhões de pessoas dependem de narcóticos a ponto de precisar de tratamento. (UNDOC, 2016). No Brasil, conforme dados da UNIFESP (2013), entre 2012 e 2013 aproximadamente 5,7% dos brasileiros era dependente de droga, de modo que pelo menos 28 milhões de pessoas vivem no país com um dependente químico. (SILVA et AL 2018. Pág.81,82).

Tornando cada vez mais comum em casos de DQ em nosso redor, muitas vezes estes casos estando dentro de nossa família.

Segundo dados do relatório mundial sobre drogas da ONU (2012), cerca de 5% da população mundial entre 15 e 64 anos, o que corresponde a uma média de 243 milhões de pessoas, usam 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.” (HONORATO et AL 2018. Pág.05,06)

Dentro desse contexto aborda-se como a Educação Física (EF) pode auxiliar no tratamento do dependente químico, já que a base da abordagem da EF está no condicionamento físico, treinamentos, disciplina, cronogramas, aptidão física, comprometimento, estética. Uma vez que quando uma pessoa se compromete com uma das abordagens da EF deverá respeitar um cronograma disciplinar para alcançar os objetivos desejados por ele. Neste momento pergunta-se: A EF pode contribuir com o

tratamento do Dependente Químico (DQ)?

OBJETIVO

Como objetivo geral pretende-se analisar os benefícios da atividade física para o DQ em tratamento. E como objetivos específicos: identificar as principais características da doença e problema social ocasionada pelo uso de álcool e droga; analisar os benefícios da atividade física no corpo humano; definir estratégias de atuação do profissional de educação física para alcance efetivo do tratamento do DQ.

MÉTODO

Para este estudo foi considerado como metodologia uma abordagem analítica descritiva, através de um levantamento bibliográfico com livros, artigos e revistas que abordem assuntos sobre o tema abordado.

Este trabalho possui características qualitativas, pois “O pesquisador qualitativo pauta seus estudos na interpretação do mundo real, preocupando-se com o caráter hermenêutico na tarefa de pesquisar sobre a experiência vivida dos seres humanos.” (Oliveira. Pág.70).

Já a escolha de um estudo narrativo, foi porque o estudo utiliza artigos científicos como base deste trabalho, sendo assim este trabalho secundário por se basear em outros estudos, e esses estudos sendo primários por servir de base para este artigo onde busca responder uma questão chave através de estudos semelhantes feitos por outros autores.

Como instrumentos para a coleta de informações utilizamos livros e artigos científicos, com intuito de ter uma melhor apreciação do conteúdo apresentado, trazendo informações que servirão como fonte de dados para essa revisão bibliográfica. Esta pesquisa foi feita no Google acadêmico utilizando palavras chaves sendo elas: Atividades Física, Educação Física, Dependência Química, Dependentes Químicos, Aptidões Físicas.

Com isto foi escolhido artigos que envolvam o tema e que possam ser aproveitados, sendo assim estes artigos observados pelos seus temas e resumos, tal pesquisa foi feita a partir do ano de 2015, depois de feita a pesquisa foram selecionados artigos e livros, logo em seguida foi feito um fichamento dos artigos e

livros para um melhor entendimento, partindo logo em seguida para a produção da revisão bibliográfica.

ACHADOS

Para chegar ao final do nosso estudo utilizamos como base um total de 17 artigos científicos e um livro, trazendo eles informações sobre Dependência Química, Atividade Física, Educação Física entre outras. Sendo eles:

A dependência química no contexto familiar: Uma análise do relato de três mães; Uma pesquisa do tipo exploratória e qualitativa, busca conhecer como o meio familiar lida com o caso de Dependência Química em seu meio, busca saber suas estratégias para um bom convívio, investiga as principais dificuldades, esta pesquisa foi feita com mães conveniadas em um serviço de rede pública.(GARCIA, Isabela Pinheiro)

A importância da promoção da saúde no tratamento de dependentes químicos: relato de experiência; Através de pesquisa bibliográfica e documental o presente estudo traz alguns apontamentos sobre a importância da promoção da saúde no tratamento de dependentes químicos. (DA SILVA, Aylla Iana Omena Pereira)

Aptidão física, saúde e qualidade de vida relacionada à saúde em adultos; O estudo busca saber qual é a relação da atividade física, saúde e a qualidade de vida à saúde de um adulto, chegando a conclusão de que as três tem um alto grau de associação, mostrando que ao se chegar a vida adulta há uma maior prevalência dos níveis de sedentarismos. (Denise Sardinha Mendes Soares de Araújo; Claudio Gil Soares de Araújo)

Atividade física como estratégia no processo de reabilitação psicossocial de dependentes químicos; Busca identificar estratégias utilizadas na reabilitação psicossocial de dependentes químicos e quais benefícios a atividade física pode oferecer, através de uma revisão sistemática integrativa. (HONORATO, Eduardo Jorge Sant'Ana)

Atividade física e dor lombar em brasileiros: uma revisão sistemática; O objetivo deste estudo é analisar a associação entre a dor na lombar e a atividade física. (POLLI, Gabriela Ribeiro)

Atividade física e morbidade cardiovascular referidas pelos gerentes e diretores de uma indústria automobilística: influência de um programa de condicionamento físico supervisionado; Traz programas utilizados por empresas melhorando o condicionamento físico no objetivo de melhorar a saúde de seus funcionários, estudo feito em uma indústria automobilística verificando se há uma relação entre a morbidade vascular e atividade física em diretores e gerentes. (SANTOS, Luciana Alves dos)

Atividade física no Tempo Livre, porém não Atividade Física no Deslocamento, está Associada com Riscos Cardiovasculares em Participantes do ELSA-Brasil; Na literatura tanto a atividade física de deslocamento e a atividade física no tempo livre faz bem a saúde, mas estudos comparando os mesmo com escores de riscos cardiovasculares é escasso. (PITANGA, Francisco José Gondim)

Drogadição existe espaço para a terapia do esporte; Uma revisão literária com recorte temporal transversal traz o esporte ligado a outros tratamentos na recuperação de um indivíduo, além de ser um suplemento a tratamentos anteriores. (RIBEIRO, João Antônio Correia)

Desigualdade Social e Atividade Física; Traz a relação da atividade física e desigualdade social e traz como a atividade física tem um papel fundamental no auxílio a desigualdade social. (WAISSMANN, Willian)

Métodos de pesquisa mistos e revisões de literatura mistas: conceitos, construção e critérios de avaliação; O presente estudo através de pesquisa observou que deve se conhecer sobre revisões de literatura mistas e métodos de pesquisa mistos, pois elas aumentam a investigação internacional e nacional. (GALVÃO, Maria Cristiane Barbosa)

O conceito de crise na clínica para usuários de álcool e outras drogas: ampliando reflexões; Relata a experiência em três encontros onde o tema foi o conceito de crise dentro do contexto do uso de droga e álcool, este estudo foi

realizado dentro de um Centro de Atenção Psicossocial para usuários de álcool e outras drogas (CAPS-AD). (LIMA, Sheila Silva)

Percepção da equipe técnica sobre as práticas corporais na redução de danos em dependentes químicos; Busca compreender as influências que as práticas corporais tem na redução dos danos nos dependentes químicos, estes dados foram coletados em uma entrevista semi-estruturada feita no sul do Brasil. (MANSKE, George Saliba)

Pesquisa Qualitativa Tipos Fundamentos; Traz possibilidades de que o estudo qualitativo pode ser conduzido por diferentes caminhos, trazendo uma visão panorâmica de três tipos de estudos qualitativos, sendo eles: Etnografia, estudo de caso, pesquisa documental. (GODOY, Isabela Pinheiro)

Práticas corporais no Centro de Atenção Psicossocial de Álcool e Drogas: a percepção dos usuários; Foi feito um estudo com 76 usuários de drogas dos Caps-AD de Recife/PE. Este estudo busca analisar a percepção destes usuários sobre as estratégias corporais na fase de reabilitação. (DA SILVA, Priscilla Pinto Costa)

Prática de atividade física entre adultos mais velhos: Resultado do ELSI-Brasil; Descrever quais os fatores associados a prática de atividade física feita por adultos mais velhos brasileiros e identificar qual o efeito da ligação entre atividade física e idade. (PEIXOTO, Sérgio Viana)

Subsídios para um diálogo sobre o abuso de drogas; O referido livro aborda o uso abusivo das drogas, exemplos de drogas depressoras como: Maconha, álcool, heroína, morfina dentre outras. Algumas pessoas usam drogas devido às sensações de prazer que a mesma traz ao usuário, podendo afetar diretamente o sistema nervoso central. Um uso das drogas pode aumentar de acordo com a sensação de prazer e varia de pessoa para pessoa. (MENDONÇA, João Maria De)

Tipos de Revisão de Literatura; Traz para alunos e docentes algumas definições e orientações sobre revisões de literatura com o objetivo de auxiliar na escolha de qual tipo de revisão ser realizada. (MATTOS)

Um apanho teórico-conceitual sobre a pesquisa qualitativa: tipos, técnicas e características; Tem como objetivo traçar as principais técnicas de uma pesquisa qualitativa pois a mesma é uma linha de investigação. (DE OLIVEIRA, Cristiano Lessa)

VISÃO GERAL DA DEPENDÊNCIA QUÍMICA

A dependência química (DQ) é uma doença muitas vezes ignorada pela população além de ser um problema de saúde pública onde cada vez mais jovens estão convivendo com algum vício podendo ser eles de álcool, drogas, entre outros.

De acordo com a classificação da dependência química, segundo a Organização Mundial da Saúde (OMS/2001), se enquadra entre os transtornos psiquiátricos, sendo considerada uma doença crônica que pode ser tratada como doença e problema social.

Com isso é necessário cada vez mais a criação de ações de promoção da saúde, capazes de atenuar riscos relacionados aos determinantes e condicionantes da saúde. No que concerne ao enfrentamento da dependência química, a Política Nacional de Promoção da Saúde de 2014 (assim como a de 2006) que coloca a dependência química como prioridade, demandando promoções de ações para redução do consumo abusivo de álcool e de outras drogas, utilizando ações educativas, legislativas, econômicas, ambientais, culturais e sociais. Com isto é necessário ações no campo da promoção e prevenção da saúde no tratamento da dependência química.

Ela pode provocar prejuízos em diversos aspectos da vida humana, entre elas está o bem-estar, aspectos físicos, sociais e emocionais. O usuário assíduo de álcool e outras drogas tendem a negligenciar os próprios cuidados com a saúde de um modo geral, desde a alimentação até as questões de cuidados corporais no que diz respeito à higiene pessoal e apresentação. (CASPERSEN; POWELL; CHRISTENSON, 1985).

Existem muitos tipos de drogas, mas as mais comuns são: Álcool, maconha, cocaína e crack. Todas elas são potenciais causadores de dependência, independente de serem lícitas ou ilícitas, podendo levar o indivíduo a morte em casos de overdose ou até mesmo em circunstâncias onde seu efeito torna perigoso

como, por exemplo, conduzindo veículo automotor.

A Dependência Química nada mais é que o vício de um indivíduo por substâncias psicoativas. Esse vício faz com que os poucos este indivíduo vá mudando seu estilo de vida, em função ao vício a essas substâncias. Tornando-se um fator principal na progressão da dependência química, permitindo que a mesma se instale. Com isto a DQ tem sua sintomatologia voltada ao comportamento do usuário, sendo identificada a partir da observação do mesmo e seu estilo de vida. É característico dessa condição envolver padrões de ação e crenças pessoais.(GIGLIOTTI e GUIMARÃES, 2007).

A maioria dos DQs tenta abandonar o vício e acabam sofrendo uma crise de abstinência, algo causado pela falta de alguma dessas substâncias no organismo.

“Em casos onde o uso de drogas se configura como dependência, a crise seria algo da ordem da desorganização, da falta do simbólico, mas que culmina não na produção delirante e alucinatória, mas sim no uso mortífero de substâncias psicoativas. Haveria, também, algo da ordem do insuportável nesse uso. Estamos considerando, portanto, que há algo de subjetivo que se processa antes da reincidência de um uso intenso, isso seria a crise.” (LIMA, TEIXEIRA, PINHEIRO, 2012, Pág.280)

A atividade física pode trazer muito benefícios para o usuário de drogas podendo este benefício ser utilizado de várias maneiras, podendo ser ela social, psicológica e até mesmo fisiológica. Sendo esta doença muitas vezes não vista com a importância que tem pelos profissionais de Educação Física, não formando um interesse de estar atuando com esses dependentes que tanto precisam, com isto queremos saber quais são esses possíveis benefícios que a atividade física pode causar na DQ.

BENEFICIOS CORPORAIS DA ATIVIDADE FÍSICA.

A prática de atividade é uma das estratégias para a melhoria da qualidade de vida, as atividades físicas podem ajudar nas limitações funcionais e aumento da expectativa de vida.

A prática constante de atividade física traz vários benefícios, tanto para a saúde física quanto mental.

“Como exemplos teríamos que subir escadas ou simplesmente caminhar são atividades fáceis que precisam de pouco esforço e gastam pouca energia, considerando que essa realização seja feita por pessoas saudáveis. Já andar de bicicleta ou correr alguns quilômetros demanda uma habilidade e um gasto energético consideravelmente maior. Exercício físico para eles se diferencia também pela intencionalidade e planejamento, enquanto a expressão aptidão física representaria a habilidade do corpo de adaptar-se às demandas do esforço físico que a atividade precisa para níveis moderados ou vigorosos, sem levar a completa exaustão.”(ARAÚJO, DE ARAÚJO, 2000, Pág. 195)

Assim como a aptidão física englobam diferentes dimensões melhor maiores componentes das variáveis fisiológicas.

“Os componentes da aptidão física englobam diferentes dimensões, podendo voltar-se para a saúde e abrangendo um maior número de pessoas, valorizando as variáveis fisiológicas como potência aeróbica máxima, força, flexibilidade e componentes da composição corporal, podendo voltar-se para as habilidades desportivas em que as variáveis, tais como agilidade, equilíbrio, coordenação motora, potência e velocidade, são mais valorizadas, objetivando o desempenho desportivo.” (ARAÚJO, DE ARAÚJO, 2000, Pág.2)

A Atividade Física tem como objetivo o aperfeiçoamento, controle e manutenção da saúde do corpo e da mente do ser humano. Ajudando assim todos os seres humanos, podendo estar eles com problemas de saúde tanto física quanto mental, tais como: Depressão, autoestima, cardiopatas, hipertensos, dependentes químicos e vários outros. Podendo ajudar essas pessoas tanto na questão física quanto social, onde a atividade física pode entrar como meio de reintegrar este indivíduo na comunidade, muito comum em caso de pessoas com problemas de saúde mentais. Já na questão da saúde física acontece em muitos casos pessoas que através da atividade física deixam de tomar medicamentos que faziam parte da sua rotina, esta retirada deve acontecer com acompanhamento médico, outro caso muito comum é em caso de recuperação de cirurgias, lesões entre outros problemas.

“Na literatura, são bem reconhecidos os diversos benefícios da prática de atividade física (AF) regular nas distintas fases da vida. Deste modo, ao

passo que se atribui à AF um papel de destaque na promoção de saúde, na prevenção de diversas doenças/agravos à saúde, na melhora da capacidade motora geral, da dor crônica e das desordens psicológicas e mentais, também se reconhece que sua ausência está associada à inúmeros danos à saúde, entre eles o desconforto musculoesquelético.” (POLLI ET AL 2018 Pág.1)

A atividade consiste em um conjunto de atividades físicas planejadas e estruturadas para promover o condicionamento físico de crianças, jovens e adultos através da prática de diferentes atividades, podendo ser elas: Esportes, aulas coletivas, musculação, recreação, entre outras.

“Assim deve ficar claro que não se intenta tratar atividade como sinônimo de esporte, de aprendizado prático sobre o competir, nem ao menos como modo de realização de sonhos estéticos. Há motivos para que se rejeite tal abordagem. Atividade física é aqui entendida como meio de relevância para a promoção do bem-estar e saúde das coletividades, no que não se incluem práticas que sirvam como fator de amplificação de desigualdades.” (WAISSMAN, 2003, Pág.69)

O interesse pelas atividades físicas tem aumentado com o passar do tempo, cada vez mais as pessoas estão querendo corpos bonitos e saudáveis, procurando diversos locais, além de essas atividades também começar a crescer em áreas antes não muito aproveitadas, como em hospitais, indústrias entre outros.

“O interesse pela atividade física tem aumentado com a divulgação dos diversos benefícios resultantes dessa prática. Assim a disponibilidade dos programas orientados de exercícios tem ocorrido em diversos locais, como nos clubes, academias, ambientes hospitalares e indústrias para os mais variados casos.” (DOS SANTOS, 2008, Pág. 24, 25)

CONSIDERAÇÕES FINAIS

A educação física pode contribuir e muito para o tratamento do DQ, podendo ajudar nos meios sociais, psicológicos e físicos. No meio social a atividade física atua inserindo esse dependente na sociedade, por muitas vezes o mesmo é discriminado e abandonado, esta sociedade não lhe dá a verdadeira atenção necessária, então professores de Educação Física através das atividades físicas

podendo ser ela um meio a esportes, atividades lúdicas ou até mesmo com recreação. Utilizando estes meios para a inserção desse dependente novamente na sociedade.

Muitas vezes o Dependente Químico é esquecido pela sociedade e até mesmo por seus familiares, mesmo podendo ser um problema de saúde pública, e por cada vez mais jovens estarem convivendo com algum vício. Já a Educação Física tem um papel fundamental na sociedade, pois trazem benefícios como a qualidade de vida, melhora nas limitações funcionais, o aumento da expectativa e qualidade de vida.

A Educação Física tem a capacidade de manutenção do corpo quanto da mente do ser humano, podendo auxiliar em casos como: depressão, autoestima, hipertensos, cardiopatas, e dependentes químicos. Fazendo assim no caso dos dependentes químicos com que estes possam ter meios de se reintegrar a sociedade, podendo essa reintegração vim através de aulas coletivas, esportes, projetos como: corridas, caminhadas de apoio a prevenção à Dependência Química, fazendo com que essas pessoas se sintam novamente abraçadas pela sociedade.

A Educação Física não entra somente como um meio de reabilitação da dependência química, ela também trabalha na prevenção das drogas (álcool, crack, cocaína, entre outras) tirando jovens das ruas e lhes mostrando novos caminhos através do esporte, danças, etc.

Como objetivo geral pretende-se analisar os benefícios da atividade física para o DQ em tratamento. E como objetivos específicos: identificar as principais características da doença e problema social ocasionada pelo uso de álcool e droga; analisar os benefícios da atividade física no corpo humano; definir estratégias de atuação do profissional de educação física para alcance efetivo do tratamento do DQ.

Vimos que através da Educação Física utilizando a atividade física como base podemos combater a Dependência Química, tanto na prevenção onde tiramos jovens das ruas e mostrado para os mesmos outros prazeres da vida, e em casos de reabilitação tem-se a capacidade de reintegrar novamente este dependente a sociedade e mostrá-lo que ainda pode ser útil e à sociedade.

A atividade física tem vantagens no tratamento do dependente químico,

devido há alguns hormônios que são liberados conforme são realizados os exercícios, um deles e o mais importante é a endorfina que é responsável pelo bem estar, além de aliviar dores e relaxar o organismo, fazendo com que o dependente químico não precise usar drogas para se sentir bem ou relaxado. É importante ressaltar também que o dependente químico passa por alguns problemas tais como: depressão, falta de interesse nas atividades do dia a dia, perda de autoestima dentre outras coisas. A atividade física vem ajudar de forma direta, auxiliando na melhoria da autoestima e também na ajuda a depressão. Nestes dois casos ajuda através da melhoria do corpo, melhoria da saúde e até mesmo da auto percepção.

REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

ARAÚJO, Denise Sardinha Mendes Soares de; ARAÚJO, Claudio Gil Soares de. **Aptidão física, saúde e qualidade de vida relacionada à saúde em adultos.** *Revista brasileira de medicina do esporte*, 2000, 6.5: 194-203.

BAGRICHEVSKY, Marcos; PALMA, Alexandre; ESTEVÃO, Adriana. **A saúde em debate na Educação Física.** 2018.

DA SILVA, Aylla Iana Omena Pereira, et al. **A Importância da Promoção da Saúde no Tratamento de Dependentes Químicos: relato de Experiência.** *Gep News*, 2018, 2.2: 81-86.

DA SILVA, Priscilla Pinto Costa, et al. **Práticas corporais no Centro de Atenção Psicossocial de Álcool e Drogas: a percepção dos usuários.** *Revista Brasileira de Ciências do Esporte*, 2019, 41.1: 3-9.

DE OLIVEIRA, Cristiano Lessa. **Um apanhado teórico-conceitual sobre a pesquisa qualitativa: tipos, técnicas e características.** *Travessias*, 2008, 2.3.

GALVAO, Maria Cristiane Barbosa; PLUYE, Pierre; RICARTE, Ivan Luiz Marques. **Métodos de pesquisa mistos e revisões de literatura mistas: conceitos, construção e critérios de avaliação.** *InCID: Revista de Ciência da Informação e Documentação*, 2017, 8.2: 4-24.

GARCIA, Isabela Pinheiro. **A dependência química no contexto familiar: Uma análise do relato de três mães.** *Psicologia. pt [Internet]*, 2018, 1-14.

GODOY, Arilda Schmidt. **Pesquisa qualitativa: tipos fundamentais.** *Revista de Administração de empresas*, 1995, 35.3: 20-29.

HONORATO, Eduardo Jorge Sant'Ana, et al. **Atividade física como estratégia no processo de reabilitação psicossocial de dependentes químicos.** *Conexões: Educação Física, Esporte e Saúde*, 2019, 17: e019009-e019009.

LIMA, Sheila Silva; MALHEIROSTEIXEIRA, Raquel; PINHEIRO, Caliandra Machado. **O conceito de crise na clínica para usuários de álcool e outras drogas: ampliando reflexões.** *Saúde em Debate*, 2012, 36.93: 275-281.

MANSKE, George Saliba; ONISHI, Luiz Antonio. **Percepção da equipe técnica sobre as práticas corporais na redução de danos em dependentes químicos.** *Kinesis*, 2019, 37.

MATTOS, **Tipos de revisão de literatura.** Botucatu, Faculdade de Ciências Agrônomicas UNESP Campus de Botucatu, 2015. Disponível em <https://www.fca.unesp.br/Home/Biblioteca/tipos-de-evisao-de-literatura.pdf>

MENDONÇA, João Maria De. **Subsídios para um diálogo sobre abuso de drogas.** Abraço. Petrópolis, Rj, 1997.

PEIXOTO, Sérgio Viana, et al. **Prática de atividade física entre adultos mais velhos: resultados** do ELSI-Brasil. *Rev. Saúde Pública*, 2018, 52.Suppl 2: -.

PITANGA, Francisco José Gondim, et al. **Atividade física no tempo livre, porém não atividade física no deslocamento, está associada com risco cardiovascular em participantes do ELSA-Brasil.** *Arq Bras Cardiol*, 2018, 110.1: 36-43.

POLLI, Gabriela Ribeiro, et al. **Atividade física e dor lombar em brasileiros: uma revisão sistemática.** *Revista Brasileira de Atividade Física & Saúde*, 2018, 23: 1-13.

RIBEIRO, João Antônio Correia, et al. **Drogadição, existe espaço para a terapia do esporte?**. *Anais da Jornada de Educação Física do Estado de Goiás*, 2018, 1.2.

SANTOS, Luciana Alves dos. **Atividade física e morbidade cardiovascular referidas pelos gerentes e diretores de uma indústria automobilística: influência de um programa de condicionamento físico supervisionado.** 2008. PhD Thesis. Universidade de São Paulo.

UNODC, Nações Unidas sobre Drogas e Crimes. **29 milhões de adultos dependem de drogas, aponta relatório do UNODC.** Disponível em <https://nacoesunidas.org/29-milhoes-de-adultos-dependem-de-drogas-aponta-relatorio-do-unodc/> . acesso em 01/09/2019.