

## O EFEITO DO EXERCÍCIO FÍSICO NO PROCESSO DE TRATAMENTO DE INDIVÍDUOS COM DEPENDÊNCIA QUÍMICA

Graziele Monteiro da SILVA\*  
Jessica Caroline GOBATO\*\*  
Edson Vander LUCAS JUNIOR\*\*\*  
Sandra de Souza NERY\*\*\*\*

### RESUMO

**INTRODUÇÃO:** A dependência química é definida como uma condição psíquica e em determinadas vezes física, consequente da ação entre um indivíduo e a substância psicoativa. Essas substâncias são encontradas em medicamentos e drogas como a maconha, crack, LSD, cocaína, álcool, entre outros, e atingem várias estruturas do usuário, desde os sistemas vitais até as dimensões psicossociais. Observada nas mudanças de comportamento e atitudes, e do desconforto da abstinência, ela é uma doença de caráter social, físico e psíquico. Por ser uma doença crônica, o tratamento da dependência química é complexo e multidisciplinar e, de preferência, individualizado. O exercício físico é importante no tratamento de inúmeras patologias, situações clínicas e comorbidades associadas, incluindo a dependência química. **OBJETIVO:** Sendo assim, este estudo teve como objetivo verificar as maneiras e métodos da utilização do exercício físico como auxílio no tratamento dos dependentes químicos. **METODOLOGIA:** Revisão bibliográfica, utilizando sites, artigos científicos, trabalhos de conclusão de curso, revistas, jornais, dentre outros. **RESULTADO:** Os achados dessa revisão possibilitam observar que o programa de exercício físico deve contemplar exercícios aeróbios, anaeróbios e alongamentos, feitos de maneira recreativa e prazerosa, para que assim, junto a equipe multidisciplinar a inserção do exercício físico possa trazer resultados positivos e eficazes. **CONCLUSÃO:** Dentre os inúmeros benefícios relatados, o mais citado foi a liberação da endorfina, ajudando na sensação de bem-estar e relaxamento do organismo, diminuindo as consequências do craving, e de algumas doenças que são consequência da dependência química como a depressão, ansiedade, excesso de estresse, alterações de humor, dentre outros transtornos e traumas psicológicos.

**Palavras-chave:** Dependência química. Exercício físico.

---

\* monteirograziele@outlook.com

\*\* jessycagobato@gmail.com

\*\*\* Juniortheflash12345@gmail.com

\*\*\*\* sannery@outlook.com