

## INFLUÊNCIA DA PRÁTICA DO EXERCÍCIO FÍSICO NO TRATAMENTO DE DEPENDENTES QUÍMICOS<sup>1</sup>

Eduardo Zaina PIRES\*  
Isadora Valadão da Silva GONÇALVES\*\*  
Sandra de Souza NERY\*\*\*

### RESUMO

**Introdução:** O uso de drogas tem prejuízo nos processos de atenção e memória, repercussão em áreas límbicas e no centro de recompensa do cérebro, além de desenvolver dependência química. A prática de exercícios físicos e suas possíveis contribuições na vida do indivíduo em tratamento para a dependência química, tem sido apontada como auxiliar, no controle dos sintomas de abstinência. Por este motivo, as discussões acerca da contribuição da prática de exercícios físicos em indivíduos em tratamento de dependência química necessitam estar em evidência. **Objetivo:** Diante disso, este estudo tem como objetivo discutir e relacionar os mecanismos fisiológicos provenientes da prática regular de exercício físico, envolvidos no controle e tratamento da dependência química. **Metodologia:** Para tanto, este estudo de natureza qualitativa foi desenvolvido por meio de pesquisa bibliográfica. **Resultados:** O exercício físico é percebido como ferramenta de fundamental importância no tratamento da dependência química. A liberação de fator neurotrófico derivado do encéfalo (Brain-Derived Neurotrophic Factor – BDNF) foi apontada como um benefício, visto que essa substância, em específico, promove sobrevivência neuronal e realça a plasticidade sináptica. Vale destacar, também, que é firmada a importância e eficácia da prática de exercícios físicos, nos indivíduos com dependência química, por meio da otimização, inserção e participação nos meios sociais, de maneira digna e humana. Outro ponto relevante é que em relação à prática de exercícios físicos, pode-se dizer que os aeróbicos e recreativos, surtem resultados superiores, quando praticados em grupos, se comparados às propostas individuais. **Conclusão:** Os efeitos fisiológicos decorrentes da prática regular de exercícios físicos por dependentes químicos contribuem no tratamento e controle da dependência e ainda, ativa vias celulares que promovem a plasticidade neuronal, induzindo a expressão do gene que codifica o BDNF. Portanto, o exercício físico precisa fazer parte do tratamento do dependente químico.

**Palavras-chave:** Dependência química. Exercícios físicos. Sistema nervoso.

---

<sup>1</sup> Programa Institucional de Bolsas de Iniciação Científica do Centro Universitário de Santa Fé do Sul/SP-Pibic/Unifunec

\*Discente do curso de Educação Física do Centro Universitário de Santa Fé do Sul, SP – Unifunec. edurardozaina29@gmail.com

\*\*Discente do curso de Educação Física do Centro Universitário de Santa Fé do Sul, SP – Unifunec. isadoravaladao287@gmail.com

\*\*\*Orientadora. Docente do Centro Universitário de Santa Fé do Sul, SP – Unifunec. ssnery@funecsantafe.edu.br