

20.10h - 22.27h.

Kalines  
02/12  
21h e 30min

# REPERCUSSÕES EMOCIONAIS NA PRÁTICA DA MUSCULAÇÃO NO TRATAMENTO DA DEPENDÊNCIA QUÍMICA EM MULHERES

TOLEDO, Leandro Picolo<sup>1</sup>

MONTEBUGNOLI, Norma Ornelas<sup>2</sup>

## RESUMO

O objetivo do estudo foi investigar as possíveis alterações no aspecto emocional e comportamental com a aplicação da prática da musculação como auxílio no processo de recuperação da dependência química em mulheres em tratamento terapêutico. Trata-se de uma pesquisa de natureza qualitativa, por meio de revisão de literatura e pesquisa de campo, onde o instrumento utilizado para coleta de dados foi o questionário aberto, contendo 9 (nove) questões abertas, semiestruturadas, direcionadas a 12 (doze) acolhidas internadas na Comunidade Terapêutica, Unidade Feminina do município de Avaré, SP. Verificou-se diante do assunto em pauta que a musculação contribuiu positivamente no processo de tratamento de cada uma delas. Sugere-se assim, que novos estudos possam ser realizados acerca do assunto em pauta.

**Palavras-chave:** Dependência Química; Atividades Físicas; Musculação; Recuperação.

## 1. INTRODUÇÃO

A atividade física muitas vezes, acaba se tornando escassa, ainda mais quando se trata de um assunto tão sério como a dependência química, sendo considerado uns dos casos mais graves de saúde pública atualmente no mundo, e vem se agravando a cada vez mais, nisso resulta em milhares de pessoas buscando alternativas para tratamento em clínicas ou comunidades terapêuticas. A maioria desses lugares nem sempre são adequados para um bom tratamento do dependente químico que chegam com a autoestima baixa e o psicológico muito abalado, por conta de abrirem mão da família, problemas pessoais e várias outras coisas do tipo.

16/11/2011  
Norma Ornelas

<sup>1</sup>Acadêmica do Curso de Educação Física da Fira-Faculdades Integradas Regionais de Avaré-18700-902- Avaré- SP. e-mail leandropicolo21@gmail.com

<sup>2</sup>Orientadora Professora Titular da Fira- Faculdades Integradas Regionais de Avaré -18700-902 – Avaré – Sp – Brasil – Mestrado em Ciências da Motricidade pela Unesp-Rio Claro. e- mail. norma-montebugnoli@gmail.com

Atualmente, percebe-se que está cada vez mais frequente o uso de substâncias químicas e do álcool pelo mundo, muitas das vezes o indivíduo acaba experimentando algumas dessas substâncias como refúgio para se aliviar do estresse por conta do trabalho, emoções e dores ou outras situações que colaboram com a utilização dessas substâncias químicas.

Com o uso constante de determinadas substâncias podem facilmente alterar algumas características do indivíduo, como por exemplo mudanças no seu comportamento social, o indivíduo começa a ficar mais agressivo, podendo até ferir outras pessoas, e podendo causar danos irreversíveis ao organismo com o consumo exagerado dessas substâncias químicas, inclusive desenvolvendo a doença que é irreversível, progressiva e fatal.

Por conta de desinformações muitas pessoas ficam no achismo dizendo que a doença não passa por conta de vícios ou vai muito do caráter do indivíduo, muito pelo contrário. A dependência química além de ser uma doença muito séria e também caracterizada pela Organização Mundial da Saúde - OMS como um tipo de transtorno mental pelo uso excessivo e descontrolado de drogas, e muitos dos casos os dependentes químicos não fazem ideia do tipo de situação pela qual estão enfrentando.

Os sintomas não são tão fáceis de se identificar, porque a dependência química vai desencadeando de forma progressiva, é preciso identificar o quanto antes por causa <sup>dos</sup> ~~que~~ os sintomas, que acabam ficando cada vez mais agudos conforme o tempo de utilização das substâncias.

Diante desse contexto, surgiram algumas inquietações que serão discutidas no decorrer do estudo, como: será que a prática da atividade física pode auxiliar na prevenção e na recuperação do dependente químico? Quais impressões e sensações do dependente químico durante a prática de atividades físicas? Qual a maior dificuldade enfrentada durante o processo de recuperação?

A pesquisa foi realizada por meio de uma Revisão de Literatura, seguida de uma pesquisa de campo, cujo instrumento utilizado foi um questionário aberto, os quais <sup>serão</sup> ~~serão~~ analisados, discutidos, registrados e transcritos posteriormente, ~~corroborando~~ Richardson (2010), esse método permite estudar diferentes comunidades sociais, levando em conta a integridade dos dados aqui relatos ao final do estudo em lócus.

Vem antes do parágrafo anterior

O objetivo da pesquisa foi evidenciar e relatar as dificuldades e possíveis alterações no aspecto emocional e comportamental com a aplicação da prática da musculação como auxílio no processo de recuperação da dependência química em mulheres em tratamento terapêutico.

Diante desse contexto, vale evidenciar que no primeiro momento foi abordado a contextualização das drogas e os diferentes tipos de drogas lícitas e ilícitas. No segundo momento do estudo, foi mencionada a prática da musculação e seus benefícios, assim como, a musculação como adjuvante no tratamento de transtornos psicológicos. Esses, entre outros assuntos ~~serão~~ <sup>estão</sup> enfatizados no decorrer do estudo em pauta.

## 2. REVISÃO DE LITERATURA

### 2.1. Contextualização das drogas na historiografia

Por séculos, os seres humanos têm usado drogas para tratar doenças ou mudar seu estado mental. Para muitas pessoas hoje, as drogas são substâncias demoníacas e sua existência está intimamente relacionada à degeneração dos valores sociais. Esses conceitos estão em nítido contraste com os festivais, religiões e sacramentos da civilização primitiva. Entre esses períodos, momentos de experimentação livre, abençoados pela ciência, alternam-se com outros momentos obviamente deprimentes, de forma mais ampla e sistemática, limitada a substâncias específicas.

A droga mais antiga é o álcool capaz de mudar pensamentos e emoções. Durante o avanço da tecnologia de fermentação de matérias-primas como cevada e frutas originou-se as bebidas alcoólicas de diversas nacionalidades.

O álcool pode levar diversos problemas de saúde, com o consumo exagerado da bebida pode ocasionar algumas doenças como cirrose ~~no fígado~~ que é muito grave, e também aumenta o risco de desenvolver doenças cardiovasculares, pessoas diabéticas correm um risco ainda maior porque as bebidas alcoólicas podem alterar as taxas de açúcar no sangue, tanto aumentando os valores da glicemia como diminuindo e causando hipoglicemia.

O alcoolismo prejudica todos os órgãos do corpo, especialmente fígado, coração, cérebro e músculos. Além disso ocasiona na perda de equilíbrio, reflexo, coordenação motora fina, dificuldade de processar informações, e também a força muscular e o aeróbio são prejudicadas por conta do consumo ~~pelo consumo~~ do álcool.

Segundo Roeder (2003), podem ocorrer complicações hematológicas como anemia, pela diminuição da produção e da sobrevivência das hemácias e, complicações neurológicas como a polineuropatia periférica que afeta principalmente os neurônios motores das extremidades (inicialmente pela alteração no axônio podendo, mais tarde, afetar a bainha de mielina e o corpo celular), atrofia cerebelar e cortical.

O *crack* é a droga mais utilizada atualmente, por conta disso gera uma preocupação nos trabalhadores da área saúde por conta de seu poder destrutivo, sua composição é a mistura bicarbonato de sódio com pasta de cocaína, e pode-se encontrar também amônia, creolina entre outros tipos de substâncias.

Estas composições quando misturadas ~~se~~ tornam-se a forma de “pedra” que são utilizadas através de cachimbos e muitas vezes improvisados com materiais do dia a dia, ou quebrada e utilizada para misturar em cigarros, por exemplo.

Oliveira e Yamamoto, cita em seus estudos, Portela (2000), ao evidenciar que o poder de destruição do *crack* é muito maior que o da cocaína, por ser absorvido em maior quantidade devido a sua forma de administração; o risco de overdose é maior e geralmente o dependente não consegue ficar mais de trinta minutos sem fumar a droga. Por conta disto a ação inicia-se em aproximadamente 10 (dez) segundos passando diretamente <sup>para os</sup> pulmões ao coração e ao cérebro, sem participação do fígado (PORTELA, 2000 e ALMEIDA, 1996).

Aquela sensação prazerosa ocorre somente no início, com o uso constante do *crack* os usuários ficam mais propensos a ter doenças infecciosas, causando também insônia e perda de apetite, o que faz a pessoa ficar malnutrida.

Ainda Portela, (2000), ressalta que esta droga é considerada bastante perigosa, pois pode levar o usuário a morte em menos de um ano.

## 2.2. Drogas lícitas e ilícitas

As drogas legais ou ilegais são um problema de saúde pública que afeta milhares de pessoas em todo o mundo grupo de idade. Esta é uma questão social, uma vez que ~~eles~~ as consequências atingiram um nível alarmante em todo o mundo. ~~Ação~~ medidas preventivas no ambiente escolar é um tema que vem sendo defendido em alguns países resultados esperançosos. Portanto, é possível observar o uso de drogas

como uma solução milagrosa para conflitos internos e externos, como os conflitos familiares inerentes à adolescência. A relevância da cooperação em pesquisa e projetos educacionais do Brasil é notória, ~~conforme evidencia~~, (LARANJEIRA, 2003).

As drogas lícitas referem-se à produção, comercialização e consumo de drogas psicoativas ou psicotrópicas que não constituam crime, principalmente álcool e tabaco. Na sociedade moderna, o uso de drogas é definido como uso, abuso ou dependência.

Drogas ilícitas são drogas que não são permitidas por lei, portanto, não podem ser vendidas, possuídas ou produzidas no país. Nessa categoria estão as substâncias geralmente associadas ao termo droga, como maconha, cocaína, LSD, *crack*, heroína e várias outras (OMS, 2006).

Segundo a OMS (2006), “droga é qualquer substância não produzida pelo organismo que tem a propriedade de atuar sobre um ou mais de seus sistemas, produzindo alterações em seu funcionamento”.

Outros fatores também devem ser considerados, como medicação compulsiva, dificuldade em controlar a medicação, tolerância ao aumento das doses, usados em locais inconvenientes e outros fatores.

Diante desse contexto, ~~estudo demonstra~~ que quanto mais cedo uma pessoa começa a usar drogas, maior a tendência para desenvolver dependência e piores as consequências para sua saúde física e mental” (BRASIL, 2011).

Sendo assim, percebe-se que algo precisa ser feito a respeito, por isso optam por saídas drásticas achando que por esta saída é a chave para a solução, isso pode desencadear e aumentar ainda mais problemas para esta pessoa que não procurou ajuda e decidiu agir por conta própria, outros passam por mudanças e permanecem saudáveis por conta da supervisão médica, ainda sim outros comportamentos devem ser usados, como exercícios físicos. Mesmo sem a base da estrutura científica, a condição física do dependente químico sempre teve o compromisso de eliminar toxinas, buscar melhores relações sociais, estimular o lazer por meio de caminhadas e jogos, resgatar a autoestima e melhorar as condições<sup>m</sup> Muscular e cardiovascular.

Folkins e Sime, (1981) após revisarem a literatura referente ao treinamento para a saúde mental e aptidão física, colocam que os exercícios regulares foram considerados como associados a um melhor afeto, uma melhora nos padrões de sono, no

desempenho ocupacional entre outros fatores. Essas vantagens devem ser compartilhadas com o paciente para que aumente a sua motivação. É preciso que o indivíduo tenha o compromisso de se empenhar no tempo para cuidar do seu corpo.

### **3. MUSCULAÇÃO E SEUS BENEFÍCIOS: INSTRUMENTO ATIVO NA RECUPERAÇÃO DAS MULHERES EM TRATAMENTO TERAPÊUTICO**

O exercício físico regular oferece muitos benefícios em todos os aspectos ~~faixa etária, no que diz respeito ao grupo de pesquisa,~~ o benefício esperado e está diretamente relacionado com o corpo, a mente e a sociedade. O bem-estar e o prazer que o exercício físico pode proporcionar aumente significativamente a motivação para se integrar a um grupo de pessoas como cuidar da saúde e desenvolver hábitos saudáveis, fortalecendo a autoavaliação e se sentindo útil, esses sentimentos são muito importantes na vida de uma pessoa que se encontra em recuperação dos vícios das drogas.

Tendo em vista a melhoria da qualidade de vida das pessoas, é necessária a prática regular de algum tipo de exercício físico, onde seja exigido um gasto de energia, pois esta prática deveria ser um hábito como todos os outros que fazem parte do cotidiano (GUEDES, 1995)

Porto, (2006) diversos estudos têm sido desenvolvidos com o intuito de esclarecer os mecanismos envolvidos na estimulação hormonal por meio do treinamento de musculação.

Ainda o mesmo autor, enfatiza que isto acaba sendo essencial para estas mulheres que estão se recuperando porque as mulheres são mais propensas a desequilíbrios emocionais porque todos estão familiarizados com a famosa TPM. As mulheres são dominadas por fatores hormonais no útero da mãe, portanto, correm maior risco de depressão, pânico e outros transtornos de humor.

Portanto a prática da musculação e outras diversas atividades físicas tem uma influência muito grande nesta fase delas de recuperação, isso ajudara a elas adquirirem mais segurança para voltarem com suas de vida social sem nenhuma preocupação de acharem que não vão se adaptar socialmente novamente, ou até mesmo de acharem que vão ser julgadas pela sociedade por conta da utilização de substâncias químicas.

### 3.1. A prática da musculação como adjuvante no tratamento de transtornos psicológicos

Para os usuários de drogas, a preocupação dos outros é um problema. Pois, infelizmente, ainda existe muito preconceito quando o assunto é dependência química e álcool, rotulando esse público, como vagabundo, nóia, entre outras expressões existentes, que não condiz com a situação que vivem, uma vez, que, é uma patologia que por algum motivo desencadeou ao longo da vida. Com isso, os obstáculos a serem superados com relação a essa doença, a procurar um tratamento terapêutico acaba ficando mais difícil para muitas mulheres, que nesse percurso devastador no mundo do uso, acabam perdendo seus filhos e possivelmente em situação de rua.

Com isso, todos os dependentes químicos são vítimas, infelizmente dessa doença considerada progressiva, incurável e mortal, sendo praticamente um assalto contra estas pessoas, a raiva e a tensão sentidas por eles são projetadas nos outros, em si mesmos e no mundo inteiro (SELBMAN, 2020). O emocional afeta muita mais as mulheres do que os homens, porque a cobrança em cima delas é relativamente maior por conta da família, amigos entre outros, por conta disso elas entram em uma depressão profunda se fechando para o mundo, achando que para ela não há mais nada a se fazer a respeito, enchendo seus pensamentos de perguntas sem respostas e dúvidas quanto ao seu futuro, infelizmente muitas acabam cometendo suicídio.

Le Breton (2016), evidencia que o ser humano pode sentir-se imerso em inúmeras responsabilidades ligadas ao universo profissional, pessoal, amigável, familiar e social, uma vez, que, esse sentimento é capaz de levar o indivíduo, permanentemente a ficar com a sensação de que existem contas a prestar.

Em princípio existem soluções para ajudá-las antes que este estágio de depressão se agrave mais, uma delas é o tratamento em comunidades terapêuticas, e geralmente nestas comunidades são propiciadas um rol de atividades terapêuticas, de acordo com o planejamento de cada instituição. Vale evidenciar algumas atividades que costumam ser desenvolvidas por profissionais, psicólogos, educadores físicos, voluntários, entre outras áreas de atuação profissional, como, palestras, oficinas de artesanato, a laborterapia, que são as tarefas diárias destinadas as acolhidas; passeios e diferentes atividades físicas e recreativas.

Vale destacar que aqueles que, de fato, promovem transformações, devem propiciar espaços de pertencimento ao sujeito, visando construir perspectivas de vida por meio de descobertas e capacitações das suas potências, que facilitem o autoconhecimento, a expressão de si, que dá sentido ao que somos (LIMA, 2004).

Com isso, torna-se relevante ressaltar que todo trabalho desenvolvido tem o objetivo na recuperação das mulheres dependentes químicas e que possam viver em recuperação, e a reinserção social tão importante para a vida de cada uma delas, sendo essencial nos estados emocionais durante o processo que passam internadas na instituição.

O índice de recaídas ainda é grande, pois além do tratamento oferecido, a família, tem um papel fundamental de apoio e acolhimento a essas mulheres. Assim, as todas atividades desenvolvidas, mas especificamente tratado nesse estudo, a musculação, podem agir como uma possibilidade eficaz para maior elevação da autoestima, o prazer, reencontrar a própria essência e motivação diante da vida, evidencia (KURLANDER, 2014)

#### **4. ANÁLISE E DISCUSSÃO**

O desenvolvimento deste trabalho foi por meio de revisão de literatura, seguida de pesquisa campo, onde este método foi escolhido pelo fato de os entrevistados estarem mais livres para apontar os seus pontos de vista sobre determinados assuntos que estejam relacionados com o objetivo do estudo. O instrumento utilizado foi por meio de um questionário aberto, contendo 09 (nove) questões, aplicadas individualmente a uma amostra intencional participante do estudo. Vale relatar, que o pesquisador envolvido no estudo, foi quem ministrou as aulas de Musculação nesse período de investigação.

Participaram da amostra intencional 12 (doze) acolhidas internadas na Comunidade Terapêutica Nova Jornada, Unidade feminina, do município de Avaré, SP, que praticaram no período de 3 (três) meses atividade física. As mesmas, permanecem internadas no período de 06 (seis) a 09 (nove) meses, conforme a situação individual que se encontram e diante avaliação da equipe técnica da Instituição.

A Instituição compõe um quadro de profissionais preparados para atuarem com dependência química, psicólogos, conselheiros terapêuticos, e assistente social.

Os sujeitos da amostra foram devidamente esclarecidos pelo pesquisador sobre a relevância desse estudo, sobre a total garantia de anonimato nas respostas, bem como, assinaram o Termo de Consentimento Livre e Esclarecido. Após esse procedimento, aplicou-se às questões, as quais foram respondidas de forma escrita, com clareza e objetividade, não havendo em momento algum, interferência do pesquisador.

Richardson (2010), esse método permite estudar diferentes comunidades sociais, levando em conta a integridade dos dados aqui relatos ao final do estudo em lócus.

Cabe lembrar que a pesquisa qualitativa as respostas não são objetivas, e o propósito não é contabilizar quantidades como resultados, mas sim conseguir compreender o comportamento de determinado grupo-alvo (RICHARDSON, 2010).

Para melhor visualização, é montada uma tabela, que contém todos os dados relativos aos sujeitos participantes do estudo, conforme mostrado a seguir:

#### 4.1. Tabela correspondente aos dados dos sujeitos

GÊNERO ♀	IDADE	PROFISSÃO	ESTADO CIVIL	PRÁTICA MUSCULAÇÃO CT
Suj 1	23	Cabelereira	Solteira	3 meses
Suj 2	33	Auxiliar de produção	Casada	3 meses
Suj 3	34	Balconista	Solteira	2 meses
Suj 4	47	Desempregada	Viúva	3 meses
Suj 5	47	Domestica	Casada	2 meses
Suj 6	54	Desempregada	Solteira	3 meses
Suj 7	57	Vendedora	Solteira	3 meses

#### 4.2. Dados da pesquisa

A pesquisa foi aplicada em mulheres internadas por conta da dependência química, e praticavam exercícios físicos e caminhadas 2 (duas) vezes na semana.

A amostra contou com 12(doze) participantes, entre a faixa etária de 23 a 57 anos, a coleta de dados foi realizada no primeiro semestre de 2021 na Comunidade Terapêutica Nova Jornada, unidade feminina em Avaré-SP

O Foco do estudo principal foi o treinamento da musculação, o qual, realizou-se inicialmente por intermédio de alguns testes de avaliação física e após evolução das mesmas, aplicou-se um questionário aberto semiestruturado com instrumento utilizado para coletar os dados da pesquisa das dependentes químicas e álcool, internadas na Instituição.

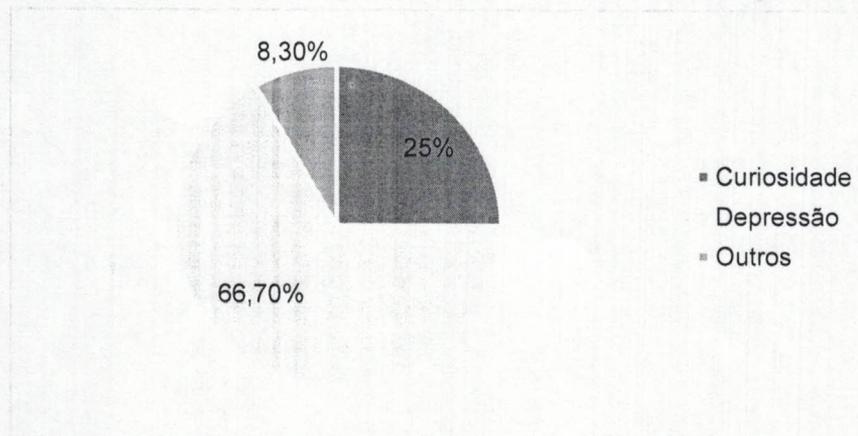
Para que houvesse um bom planejamento, os profissionais de Educação Física devem estar aptos a ministrarem as atividades físicas propostas e principalmente respeitar as limitações e características individuais dessas mulheres.

As participantes foram muito entusiasmadas e comprometidas em contribuir para o desenvolvimento e conclusão da pesquisa. De acordo com os dados obtidos e após tabulação feita por intermédio de **Eixos Temáticos**, citando diferentes expressões contidas nas respostas dos sujeitos, conforme as questões aplicadas, tornou-se possível analisar e discutir os resultados da pesquisa, apontados por meio dos gráficos a seguir:

#### 4.3. Pelo qual motivo você começou a utilizar substâncias químicas?

Depressão 8 suj; Curiosidade: 3 suj e demais Eixos Temáticos: 1 suj.

**Figura 1** Motivos para começar a utilizar as substâncias químicas



Todas as entrevistadas relataram que começaram a utilizar essas substâncias químicas por conta da curiosidade e depressão, que há indícios que a maioria sofre com algumas patologias, como; pânico, bipolaridade e esquizofrenia.

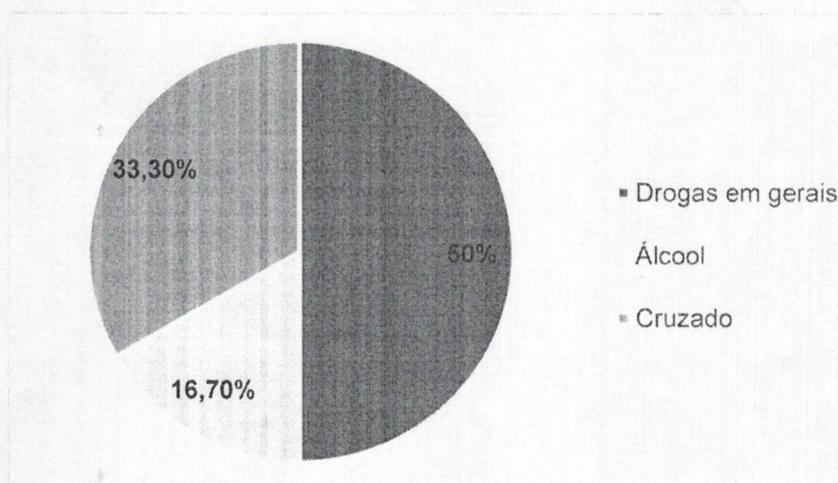
Existe uma estreita relação entre a depressão e uso de drogas, sendo que o vício leva ao quadro depressivo, ao mesmo tempo em que a depressão leva ao abuso de substâncias. Forma-se, assim, um ciclo perigoso em que quadro de vício e depressão se agravam mutuamente, cita (PESSOA, 2017).

#### 4.4. Álcool ou Drogas, ou **Cruzado?**

Drogas em gerais: 6 suj; Álcool: 2suj e Cruzado 4 suj

Importante evidenciar, que o uso cruzado se refere a diferentes drogas e álcool.

**Figura 2. Álcool ou Drogas, ou Cruzado**



Todas as relataram que usavam estas substâncias por 5 (cinco) anos ou mais, inclusive uma delas chegou a dizer que já era usuária por 20 (vinte anos) e a maioria dessas mulheres consumiam *Crack*, *Cocaína* e *Maconha*, e outra 2 (duas) disseram que era apenas *Álcool* e o restante ambos.

O relatório mundial sobre drogas de 2008 informa que o Brasil tem cerca de 870 mil usuários, o consumo aumentou de 0,4% para 0,7% entre pessoas de 12 a 65 anos, entre 2001 e 2004. É o segundo maior mercado das Américas, com índice menor apenas para os *USA* que soma cerca de seis milhões de consumidores (CARVALHO, 2008).

#### **4.5. Como o uso dessas substâncias deixou você emocionalmente?**

Nesta questão todas as entrevistadas disseram algo semelhante, no momento do consumo destas substâncias sentiam uma “**sensação boa**”, de “**alívio**”, como se todos os problemas tivessem acabado, depois de um determinado tempo da utilização relataram que sentiam um vazio por dentro, depressão profunda e entre outras sensações horríveis.

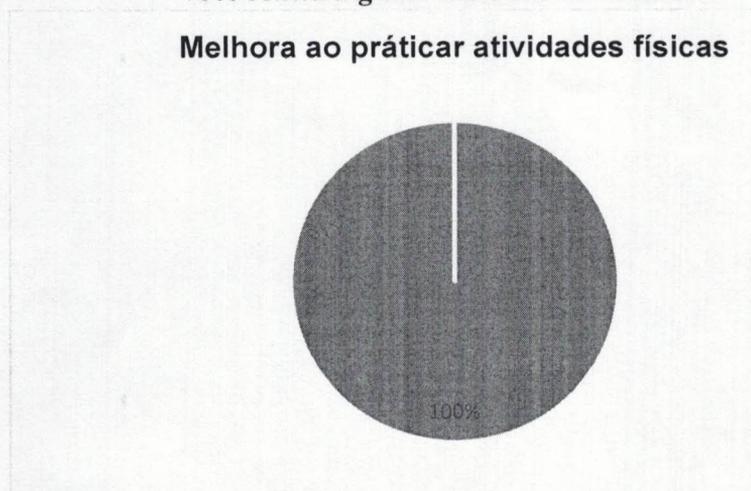
Algumas drogas, como o *crack* e a cocaína, funcionam como estimulantes. Isso quer dizer que, dentre seus efeitos, estão o aumento de energia, o sentimento de grandiosidade e a euforia.

Por esse motivo, a parada repentina no uso de certas substâncias químicas também pode levar a um estado depressivo, fazendo com que o indivíduo se sinta abatido e triste, sendo invadido por pensamentos negativos (PESSOA, 2017).

#### **4.6. Desde o período em que começou a praticar atividades físicas, você sentiu alguma melhora emocional? Fale sobre?**

Algumas mencionaram que desde o início do projeto, sentiram de “**bem com sigo mesmas**”, “**corpo e mente sensação prazerosa**”, em geral todas ficaram felizes, algumas mulheres recém-chegada a Comunidade mesmo neste curto período de tempo, relataram uma melhora no humor. Já as demais que haviam iniciado o projeto desde a avaliação física, infelizmente não deram seus relatos, uma vez, que, tiveram alta administrativa, por mal comportamento, ou, por não aderirem de fato o tratamento terapêutico oferecido e também pelo fato dos problemas familiares, filhos que se encontram em abrigos, entre outras situações, que levaram a declinar do tratamento. Estas, quando deixam a Instituição, perdem a vaga, e somente podem retornar após passarem por uma análise da equipe técnica, quanto ao comportamento no período que esteve internada.

**Figura 3. Desde o período em que começou a praticar atividade física você sentiu alguma melhora emocional?**



Em relação ao grupo de estudo, pode-se observar que a prática da atividade proposta contribuiu positivamente para com relação a recuperação das mesmas nesse período de internação.

A atividade física é viável e é associada com benefício terapêutico, especialmente se o exercício é mantido ao longo do tempo (BABYAK et al., 2000). Importante evidenciar, que essa vivência, propicia inúmeros benefícios aos estados emocionais, físico, sociocultural e espiritual.

O intuito do treinamento da Musculação foi oferecer por meio das atividades físicas um subsídio maior quanto ao processo de recuperação, para que saiam daquele mundo obscuro que as rodeiam, e possibilitar por meio dessa prática, algo inesquecível para elas se reencontrem novamente e que tenham uma vida social agradável novamente, e para que possam buscar seu objetivo, sonhos e conquistas que tanto desejam, aprendendo a viver em recuperação.

Sendo assim, vale ressaltar que houve mudanças positivas, ao que tange, aos estados emocionais desse público, focando sim, a melhora da autoestima, o comportamento em si, que antes, durante e após a prática das atividades físicas, manifestavam muita alegria, não somente no momento da prática, mas no decorrer dos dias em tratamento que se encontravam na Comunidade.

## **5. CONSIDERAÇÕES FINAIS**

Diante da pesquisa desenvolvida, pode-se afirmar que a musculação teve um impacto significativo para o tratamento da recuperação de todas as internadas da Comunidade, melhorando o humor das mesmas, como também a parte do condicionamento físico, deixando-as mais confiantes, motivadas e preparadas para se reinserirem socialmente, voltando aos poucos com suas vidas, podendo assim, desfrutar com mais alegria e prazer os diferentes sentimentos em sobriedade juntamente com os seus familiares.

Com o estudo desenvolvido, espera-se poder incentivar outros profissionais da área da Educação Física, a participarem de projetos como esse, tão importante e gratificante para a sociedade, por todas as experiências vividas e conhecimentos adquiridos ao longo do processo terapêutico dessas acolhidas. Com isso, pode-se descobrir mais uma importante forma em atuar nessa área, mais especificamente, a dependência química e álcool, acreditando na possibilidade de transformar vidas.

O pesquisador contribuiu significativamente no processo terapêutico, focando a recuperação dessas mulheres internadas, causando um impacto positivo nos diferentes aspectos físico, sociocultural e emocional. Ressalta ainda, que além da atuação profissional, conquistou a confiança do grupo, propiciando momentos de partilhas, escutando suas histórias de vida e também acompanhando de perto a superação de cada uma individualmente durante o período de internação e ressocialização.

## 6. REFERÊNCIAS

BABYAK, M.A.; Exercise treatment for major depression: maintenance of therapeutic benefit at 10 months. **Psychosomatic Medicine**, v. 62, p. 633-638, 2000. Disponível em: [http://www.uppitysciencechick.com/babyak\\_dep\\_exercise.pdf](http://www.uppitysciencechick.com/babyak_dep_exercise.pdf). Acesso em: 11/11/2021.

BRETON, D. L. **A caminhada como prática de resistência: uma análise a partir da visão sociológica**. Universidade Federal do Rio de Janeiro, Rio de Janeiro, RJ, Brasil, 2021 Disponível em: <https://www.scielo.br/j/soc/a/9g4qFrjww-ksn84VMtQ3sPYP/>. Acesso em: 11/11/2021

CARVALHO, J. Brasil tem 870 mil usuários de cocaína; relatório da ONU indica aumento no número de usuários de drogas. 2008 Disponível em: <https://www.scielo.org/article/csc/2014.v19n3/899-906/pt/>. Acesso Em: 11/11/2021

FOLKINS, C. H.; SIME, W. E. Pesquisa Social: Treinamento de aptidão física e saúde mental. **Psicólogo. American Psychologist**: 1981 Disponível em: <https://psycnet.apa.org/record/1982-01569-001> Acesso em: 11/11/2021

GUEDES, D. P **Pesquisa Social: Exercício na promoção da saúde**. Londrina Midio-  
graf, 1995. Disponível em: <https://portalrevistas.ucb.br/index.php/RBCM/article/viewFile/410/463>. Acesso Em: 11/11/2021

KURLANDER, P. A. A Comunidade terapêutica para recuperação da dependência do álcool e outras drogas no Brasil: mão ou contramão da reforma psiquiátrica? **Ciência. Saúde coletiva** v. 19, n. 2, Rio de Janeiro, fev. 2014, p.569-580. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/csc/a/gJzS9QGqKpdgVLBJrLKBHzg/abstract/?lang=pt>. Aceso em: 11/11/2021

LARANJEIRA, R; ALMEIDA, O. P. de; DRACTU, L. **Manual de Psiquiatria**. Rio de Janeiro: Guanabara Koogan. 1996

LARANJEIRAS, R. O. **Pesquisa Social: Usuários de substâncias psicoativas: abordagem, diagnóstico e tratamento**. 2. ed. São Paulo: 2003 Disponível em: <https://www.nescon.medicina.ufmg.br/biblioteca/imagem/0201.pdf>. Acesso em: 11/11/2021

LIMA, E.A. Oficinas, Laboratórios, Ateliês, Grupos de Atividades: dispositivos para uma clínica atravessada pela criação. In: COSTA, C. M. e FIGUEIREDO, A.

C.. **Oficinas terapêuticas em saúde mental – sujeito, produção e cidadania.** Coleções IPUB. Rio de Janeiro, Contra Capa Livraria, 2004. Disponível em: <https://www.pucsp.br/nucleodesubjetividade/Textos/beth/oficinas.pdf>. Acesso em: 11/11/2021

ORGANIZAÇÃO MUNDIAL DE SAÚDE. **DROGAS: CLASSIFICAÇÃO E EFEITOS NO ORGANISMO.** Artigo, **Brasil**: 2006 Disponível em: [http://www.fai.com.br/portal/pibid/adm/atividades\\_anexo/74df176f30bca479a211a121bfbc6a40.pdf](http://www.fai.com.br/portal/pibid/adm/atividades_anexo/74df176f30bca479a211a121bfbc6a40.pdf). Acesso em: 14/11/2021

PESSOA, W. **QUAL É A RELAÇÃO ENTRE DEPRESSÃO E O USO DE DROGAS?** Artigo, **BRASIL**, 2017. Disponível em: <https://blog.viver-semdroga.com.br/depressao-pos-uso-de-drogas-por-que-ela-acontece/>. Acesso em: 11/11/2021

PORTELA, A. **O Uso de Drogas Ilícitas Entre os Praticantes de Escalada em Rocha.** Florianópolis, 2000. 76 p., Monografia (Graduação em Educação Física) - Centro de Educação Física Fisioterapia e Desportos, Universidade do Estado de Santa Catarina, 2000. Disponível em: <https://www.efdeportes.com/efd102/rocha.htm>. Acesso em: 11/11/2021

PORTO, M; NEIVA C. M. Pesquisa Social: A Influência das variáveis do treinamento de força sobre a secreção de testosterona e hormônio do crescimento. **Revista Hispeci & Lema**, 2006. Disponível em: <https://www.scelo.br/j/rbme/a/44YTTSr7ZTD5895NpV5Kb8H/?lang=pt>. Acesso em: 11/11/2021

RICHARDSON, R. J. et al. **Pesquisa social: métodos e técnicas.** 3. ed. São Paulo: Atlas, 2010. Disponível em: [https://edisciplinas.usp.br/plugin-file.php/3035886/mod\\_resource/content/1/Texto%20-%20Pesquisa%20social.pdf](https://edisciplinas.usp.br/plugin-file.php/3035886/mod_resource/content/1/Texto%20-%20Pesquisa%20social.pdf). Acesso em: 11/11/2021

ROEDER, M. A. **Atividade Física, Saúde Mental e Qualidade de Vida.** Rio de Janeiro: Shape, 2003. Disponível em: <https://www.efdeportes.com/efd149/atividade-fisica-pessoas-com-transtornos-mentais.htm>. Acesso em: 13/11/2021

SELBMANN, F. **Grupo Recanto. Dependência Química: o dependente químico e seus problemas com as pessoas.** Disponível em: <https://www.gruporecanto.com.br/blog/o-dependente-quimico-e-seus-problemas-com-as-pessoas/>. Acesso em: 04 maio 2021.