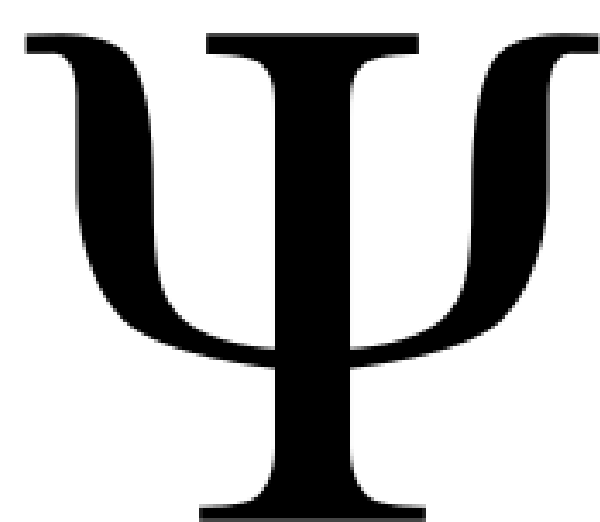


BENEFÍCIOS DA ATIVIDADE FÍSICA NO TRANSTORNO POR USO DE SUBSTÂNCIAS DENTRO DAS FORÇAS ARMADAS



JÚNIOR, Sidnei Nogueira de Souza^{1,2,*}; ASSIS, Hugo Leonardo Gonçalves²;
CASTRO, Robert Rezende²; ZITZKE, Lucas Dias; SILVA²; Mario Henrique de Souza²;
*E-mail: sidjunior@gmail.com

OLIVEIRA, Magno Batista⁴; COLLARES, Lenise Álvares³

¹ Discente do Curso de Psicologia, 1º semestre 2021/1 - Faculdade IDEAU – Bagé/RS.

² Discentes do Escola de Aperfeiçoamento de Sargentos das Armas – EASA, 2019/1 – Cruz Alta/RS.

⁴ Orientador da Escola de Aperfeiçoamento de Sargentos das Armas – EASA, 2019/1 – Cruz Alta/RS.

³ Docente do Curso de Psicologia, 1º Semestre 2021/1 - Faculdade IDEAU – Bagé/RS.



CONSIDERAÇÕES INICIAIS

O termo droga é definido pela Organização Mundial de Saúde (OMS) (1981) como toda substância capaz de alterar o funcionamento natural de um organismo, com mudanças fisiológicas e/ou comportamentais, agindo especialmente no Sistema Nervoso Central (SNC). A atividade física pode auxiliar de forma contundente no tratamento desse transtorno, pois é uma ação que gera sensação de prazer, bem-estar físico e mental

METODOLOGIA

Utilizou-se neste estudo a fase teórica, fase de campo (online) e fase analítica, tratando-se a pesquisa bibliográfica no primeiro momento e exploratória de abordagem qualitativa, no segundo momento, com levantamento de campo, em maio de 2019, entre militares e civis espalhados por diversos Estados do Brasil, no âmbito do Exército Brasileiro, baseadas na revisão das teorias estudadas sobre a relevância da atividade física, os possíveis problemas recorrentes, riscos, indícios de transtorno por uso de substâncias psicoativas e a necessidade de atendimento especializado. Tudo com base nos critérios para diagnósticos do Transtorno por Uso de Substâncias, definidos no DSM-V (2013), bem como nos critérios do instrumento “ASSIST” (Anexo 1) e Análise de dados.

RESULTADOS E DISCUSSÃO

Sobre as respostas dos 211 participantes, entre Oficiais, Subtenentes, Sargentos, Cabos, Soldados e Servidores Civis, que responderam a pesquisa, obteve-se os seguintes resultados:

- 100% acreditam na contribuição da atividade física para a saúde mental.
- 48,5% afirmaram que já tiveram efeitos negativos na vida pessoal ou profissional, pelo uso de bebida alcoólica ou outras drogas.
- 39,8% responderam que já utilizaram ou utilizam as drogas lícitas.
- 87,1% reconheceram que há o aumento da produção dos níveis de endorfina, serotonina e testosterona decorrentes da atividade física.
- 98% responderam que se sentiram melhor e/ou muito melhor após o término de um treinamento físico.
- 38% gostariam de receber atendimento especializado ou indicar alguém para tal.
- 95% dos participantes o consideraram o assunto relevante.
- Com isso, ficou nítida a importância da atividade física para a saúde mental, bem como a relevância de um programa de prevenção à dependência química em todos os níveis.



CONSIDERAÇÕES FINAIS

O transtorno por uso de substâncias é uma das patologias psiquiátricas mais frequentes da atualidade e representa um grave problema de saúde pública. Por outro lado, a prática de atividade física, promove a saúde física e mental por meio de estímulos de neurotransmissores, como a dopamina, serotonina e endorfina, por exemplo. Assim, é possível suprir os efeitos da abstinência, causado pelo transtorno por uso de substâncias, bem como a fissura, que leva um adicto a fazer o que for necessário para alcançar a sensação de prazer.

Em resumo, com os dados obtidos, ficou evidenciado que o transtorno por uso de substâncias é recorrente tanto no meio civil quanto no meio militar. Entretanto, apesar disso, muitas pessoas reconhecem a importância da atividade física na prevenção, tratamento e manutenção da saúde e conseqüentemente da qualidade de vida.

REFERÊNCIAS

OMS - Organização Mundial da Saúde. Classificação de Transtornos Mentais e de Comportamento da CID-10: descrições clínicas e diretrizes diagnósticas. Porto Alegre: Artes Médicas, 1993 e 2001.

DSM-V, Manual Diagnóstico e Estatístico de Transtornos Mentais, da Associação Americana de Psiquiatria (AAP), 2013.

FORMIGONI Maria Lucia et al. Mecanismos de Reforço e Recompensa, Sistema para detecção do Uso abusivo e dependência de substâncias Psicoativas: Encaminhamento, intervenção breve, Reinserção social e Acompanhamento (SUPERA), 2017.

MIALLICK, 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.

MARIZ, Renata, 01 de Julho, Drogas e o Mundo dos Homens de Farda, 2012.

FERNANDES, Fábio Caixeta & SILVA, Guaracy, Trabalho de Conclusão de Curso (Especialização) – Curso Gestão, Assessoramento e Estado-Maior, Escola de Formação Complementar do Exército, 2018.

GIGLIOTTI, A., & Bessa, M. A. Síndrome de Dependência do Alcool: critérios diagnósticos. Revista Brasileira de Psiquiatria, 2004.