EXERCÍCIOS FÍSICOS NO CONTROLE DA ANSIEDADE E NO ESTADO DE HUMOR ENTRE DEPENDETES QUÍMICOS EM REABILITAÇÃO NA CIDADE DE TERESINA-PI

JÉSSICA DAS NEVES RODRIGUES ALVES MOTA
GUSTAVO SOUSA EVANGELISTA

UNIVERSIDADE FEDERAL DO PIAUÍ-TERESINA-PIAUÍ-BRASIL
Jessicadasneves1@hotmail.com

1 INTRODUÇÃO

Para Neves; Segatto (2011), o uso abusivo de drogas é um problema de saúde pública que afeta pessoas de todas as faixas etárias, em todas as sociedades, com consequências biopsicossociais. Carlini *et al.*(2001), procuraram traçar o perfil aproximado de consumo de drogas em todo o Brasil, comparando esses dados com os de outros lugares do mundo. A pesquisa revelou que no Brasil 9.109.000 pessoas (19,4%) já usaram algum tipo de droga, excluindo o álcool e o tabaco. O uso na vida de álcool foi de 68,7%, porcentagem maior que 35,5% da Colômbia, menor que Chile com 70,8% e EUA com 81,0%. Quanto à dependência do álcool é maior para o sexo masculino (17,1%), e o feminino com 5,7% é um fator preocupante.

Foi indagado também aos entrevistados nessa pesquisa, sobre o uso de tabaco, e constatou-se que do total de 41,1% da população dependente, 46,2% são do sexo masculino e 36,3% do sexo feminino. Essas porcentagens são inferiores às observadas no Chile (70,1%) e nos EUA (70,5%), porém mais que o dobro da Colômbia (18,5%). Assim, o álcool possui uma inserção cultural mais acentuada que o tabaco, o que pode ser explicado em face da ampla divulgação que é feita pela mídia, levando por consequência a grande valorização social dessa droga, que atingiu 76% dos pesquisados

A dependência química se trata de uma patologia que, como qualquer outra pode ser tratada. Dentre as principais formas de tratamento para dependentes químicos estão a psicoterapia, grupos de autoajuda mútua como os narcóticos Anônimos, tratamento hospitalar, tratamento ambulatorial e tratamento medicamentoso (BALTIERI; STRAIN; DIAS, 2004).

No processo de reabilitação do dependente químico, surgem vários sintomas, um deles é a ansiedade. Porém, a atividade física pode ser uma excelente forma para descarregar ou liberar tensões, emoções e frustrações (CONSSENZA; CARVALHO, 1997). De acordo com estudo realizado por Scully *et al.* (1998), o exercício demonstrou efeitos positivos sobre os níveis de ansiedade e depressão, diminuindo-as, melhorando a autoestima, o autoconceito e a imagem corporal dos indivíduos avaliados, pois libera no cérebro endorfinas, que proporcionam bem estar, prazer e ativa o sistema imunológico.

2 EXERCÍCIOS FÍSICOS NO CONTROLE DA ANSIEDADE E ESTADO DE HUMOR EM DEPENDENTES QUÍMICOS

Desde muito tempo, sabe-se que a prática regular de exercício físico traz diversas adaptações orgânicas, diante da exigência metabólica durante o estado de atividade corporal aumentado. Além disso, essas adaptações em conjunto melhoram a saúde física e mental do praticante, e das pessoas diretamente envolvidas no trabalho, em casa, no clube, na praia, dentre outros locais que ele estiver inserido. (FERREIRA; TUFIK; MELO, 2001).

Segundo Ferreira; Tufik; Melo (2001), os Centros de Reabilitação de Dependentes Químicos, em sua maioria, fomentam a prática da atividade física; No entanto, em sua maioria, as atividades realizadas não são usadas de forma metodológicas e específicas, porém mesmo não sendo bem sistematizadas, os internos beneficiam-se da capacidade de descontração e socialização que a atividade física apresenta.

Os benefícios da prática de exercícios físicos para a saúde mental já foi tema de estudo de diversos autores. Esses estudiosos concluíram que o aumento dos exercícios aeróbios ou treinamento de força, têm uma resposta positiva na ansiedade de forma aguda e crônica (CORREIA, 2010). De acordo com Antunes *et al.*(2005), estudos demonstraram que o exercício físico é capaz, também, de diminuir o nível de ansiedade e depressão em indivíduos idosos.

Em uma série de experimentações, Morgan (1973 *apud* DE MELLO *et al.*, 2005, p.205) indicou os níveis de ansiedade pelos escores do Inventário do Estado-Traço de Ansiedade (STAI) antes e após exercício vigoroso em homens adultos. Os resultados apontaram que quando 15 homens adultos corriam por 15 minutos, a ansiedade diminuía abaixo da linha basal imediatamente após a corrida e permanecia diminuída por 20 minutos. Seis homens com ansiedade neurótica e seis normais foram testados, antes e durante o teste completo, em esteira ergométrica até a exaustão, e os resultados demonstraram uma redução nos escores de ansiedade.

Em um de seus estudos Scully *et. al*(1998), também afirma que exercícios aeróbios agudos melhoram significativamente o humor, pois traz consigo prazer. O autor verificou o humor de indivíduos antes e depois de sessões de exercícios regulares em intensidade moderada. Segundo Giaccobi; Hausenblas; Frye (2005), uma única sessão de exercícios pode gerar de forma aguda, redução da ansiedade, sintomas depressivos, diminuição do humor negativo e ganhos no humor positivo e bem-estar, atingindo diferentes grupos de idades. Assim, indivíduos que se exercitam menos, percebem mais fonte de stress do que aqueles que se exercitam mais.

3 ESTRATÉGIAS METODOLÓGICAS

O Estudo aqui proposto é de natureza quantitativa com uso do método descritivo. De acordo com Fonseca (2002), a pesquisa quantitativa utiliza da linguagem matemática para descrever as causas de um fenômeno, as relações entre variáveis, dentre outros.Já Mattos;Júnior;Blecher (2004) dizem que o método descritivo procura descobrir com certeza a frequência em que um fenômeno ocorre usando de observação, registro e análise.

A amostra foi constituída por 35 dependentes químicos em reabilitação no Centro de Atenção Psicossocial (CAPS-AD) em Teresina/PI, Porém foram analisados os testes de apenas 22 sujeitos, pois foram usados como critério de inclusão os usuários que responderam corretamente os questionários e participaram da atividade física. Dentre essas 22 pessoas, 3 são do sexo feminino e 19 do sexo masculino. A pesquisa foi realizada nos dias 9,10 e 13 de julho de 2014.

Na pesquisa utilizou-se como instrumento de coleta de dados, um questionário para caracterizar a amostra e dois testes, para este artigo só iremos analisar os dois testes. O primeiro avalia o nível de ansiedade: o Inventário de Ansiedade de Traço-Estado (IDATE) e o segundo para avaliar o estado de humor dos indivíduos: a Escala de humor de Brunel (BRUMS). Esses testes foram aplicados antes e depois do exercício que foi realizado pelo educador físico do CAPS-AD. A sessão de exercício era em média de 25 minutos; o conteúdo dos exercícios eram atividades de relaxamento e consciência corporal.

O IDATE -E de Spielberg (1979) é composto por uma escalas de autorelato, uma para ansiedade-traço e outra para ansiedade-estado. Usamos apenas a segunda escala, que verifica o nível de ansiedade do sujeito naquele exato momento. Cada escala é composta por 20 afirmações, cada uma pontuada de 1 a 4 (1=absolutamente não; 2=Um pouco; 3=bastante; 4=muitíssimo) ". O Inventário constitui-se de um score de 0 a 80, que são classificados conforme os seguintes critérios: 20 a 40 pontos – baixa ansiedade; 40 a 60 pontos média ansiedade e 40-80 pontos alta ansiedade. Quanto maior o valor mais alto estão os níveis de ansiedade do indivíduo.

A escala de humor de Brunel (BRUMS) de Terry; Lane; Forgaty (2003) contém 24 indicadores simples de humor que são percebidas pelo indivíduo avaliado. Os indivíduos se auto avaliam com a seguinte pergunta: "Como estou me sentindo agora?", tendo como base uma escala de 4 pontos (de 0 = nada a 4 = extremamente). Os 24 itens da escala compõem seis subescalas: raiva, confusão, Depressão, Fadiga, Tensão e Vigor, cada uma dessas

subescalas é composta por quatro itens, sendo que a soma das respostas de cada subescala gera um escore que pode variar de 0 a 16.

Para a análise dos dados foi utilizada a estatística descritiva através de frequência, média e desvio padrão. Utilizou-se o Teste "t" de student (nível de significância de 5%) para dados pareados (antes-e-depois). Para a construção das tabelas específicas do instrumento BRUMS e IDATE, foi utilizado o programa Excel.

4 RESULTADOS E DISCURSSÃO

TABELA 1 - CLASSIFICAÇÃO DO NÍVEL DE ANSIEDADE DOS DEPENDENTES QUÍMICOS ANTES E APÓS O EXERCÍCIO

IDATE-E		**PRÉ**		**PÓS**	
MÉDIA DE IDADE	**36,36**				
CLASSIFICAÇÃO		IND.	%	IND.	%
BAIXA ANSIEDADE		4	18,8	8	36,36
MEDIA ANSIEDADE		18	81,82	14	63,64
ALTA ANSIEDADE		O	0	0	0
TOTAL		22	100	22	100

FONTE:Pesquisa Direta:
(MOTA, EVANGELISTA, 2014)

A tabela abaixo mostra o nível de ansiedade dos indivíduos estudados antes e após o exercício físico segundo a classificação do teste ansiedade estado (IDATE-E). Assim, dentre os 22 participantes do estudo, 4 (18,88%) dos indivíduos foram classificados com baixo nível de ansiedade; 18 (81,82%) foram classificados com média ansiedade e nenhum foi encontrado com alto nível de ansiedade antes da prática do exercício físico. Após a prática do exercício físico, 8 (36,36%) indivíduos foram considerados com baixa ansiedade,14 (63,64%) sujeitos com média ansiedade e nenhum foi considerado com alta ansiedade. Pode-se observar que ocorreram mudanças positivas na classificação, pois houve um aumento após o exercício de indivíduos classificados na faixa de baixa ansiedade e queda no número de sujeitos na classificação de média ansiedade.

Luwish (2007) conceitua as endorfinas como neuromediadores ligados à sensação de bem estar e prazer. Para o autor o exercício físico é eficaz no combate ao stress e ansiedade, em virtude de ser um potente libertador de endorfinas. Como resultado, o exercício cria a boa dependência quando praticado regulamente e trazem sensações como a de qualquer outra substância associada ao prazer, como por exemplo, as drogas.

TABELA 2 – ESTADO DE HUMOR DOS DEPENDENTES QUÍMICOS ANTES E APÓS O EXERCÍCIO

	CONFUSÃO		TENSÃO		DEPRESSÃO		RAIVA		FADIGA		VIGOR	
	Pré	Pós	Pré	Pós	Pré	Pós	Pré	Pós	Pré	Pós	Pré	Pós
MÉDIA	3,00	2,14	4,23	2,59	3,64	2,00	1,73	0,86	3,14	2,18	8,55	9,68
DP	3,06	2,25	3,52	2,38	4,01	2,00	2,78	1,52	3,54	2,15	3,97	4,43
TESTE T	1,062		1,81		1,72		1,29		1,09		0,89	

FONTE: Pesquisa direta (MOTA; EVANGELISTA 2014)
DP=desvio padrão**.**

Diante dos dados analisados, foi possível observar que todas as médias das subescalas tiveram resultados positivos após o exercício físico. Pois, houve a diminuição dos números de confusão mental (3,0±3,06 antes do exercício para 2,14±2,25 depois do exercício), tensão (4,23± 3,52 antes e 2,59±2,38 após),depressão(3,64±4,01 antes e 2,0±2,0 depois),raiva(1,73±2,78 e 0,86±1,52 depois),fadiga (3,14± 3,54 antes e 2,18±2,15 depois).E,por fim,ocorreu um aumento na variável vigor, (8,55±3,97 antes e 9,68±4,43 após). Apesar das diferenças encontradas, esses resultados não foram considerados estatisticamente significantes, segundo a análise realizada através do teste T.

Os resultados positivos encontrados nas médias das subescalas podem ser explicados pela hipótese das endorfinas de Cruz; Alberto filho; Hakamada *et. al* (2013) onde o autor fala que além do efeito analgésico, sensação de prazer e bem estar, as endorfinas melhoram o humor e diminuem o estado de tensão do corpo.

5 CONSIDERAÇÕES FINAIS

Diante do exposto, pode-se inferir que o exercício pode ser considerado uma ferramenta adicional para o processo de tratamento dos dependentes químicos. Pois, em relação a ansiedade a prática do exercício surtiu efeito positivo com a diminuição do número de indivíduos com ansiedade. No estado de humor também foram observados resultados positivos em todas as médias das subesacalas. Porém, ao analisar os dados de forma estatística percebeu-se que não houve resultados significativos, o que pode estar associado ao tipo de atividade física realizada pelos sujeitos da pesquisa, bem como pela baixa intensidade do exercício aplicado pelo educador físico durante a coleta dos dados, que foi de apenas 25 minutos de exercícios de alongamento.

Diante de tudo que foi discutido, percebemos que a compreensão do papel dos exercícios físicos sobre dependentes químicos exige ainda mais investigação. Recomenda-se

para estudos futuros, o aumento da intensidade e o emprego de jogos e atividades lúdicas com a finalidade de se obter resultados mais expressivos, afinal, constatou-se que segundo as condições gerais mostradas nesta pesquisa não foi suficiente para a obtenção de valores significativos no estado de humor e nível de ansiedade dos participantes da investigação.

REFERÊNCIAS

ANTUNES, H. K; STELLA, S.G.; SANTOS, R. F.; BUENO, O. F.; DE MELLO, M. T.Depression, anxiety and quality of life scores in seniors after an endurance exercise program. **Revista Brasileira de Psiquiatria**, v.27, n.4, p.266-71, 2005.

BALTIERI, D. A.; STRAIN, E. C.; DIAS, J.C. Diretrizes para o tratamento de pacientes com síndrome de dependências de opióides no Brasil. **Revista Brasileirade Psiquiatria**. São Paulo: Associação Brasileira de Psiquiatria, v.26, n.4, p.259-269, 2004.

CARLINI, E.A; GALDURÓZ, J.C.;NOTO,A.R; NAPPO, S.A**.I Levantamento domiciliar sobre o uso de drogas psicotrópicas no Brasil: estudo envolvendo as 107 maiores cidades do país**. São Paulo: CEBRID (Centro Brasileiro de Informações sobre Drogas); 373 p. 2001

CORREIA, J. H. **Efeitos psicológicos agudos decorrentes da prática de exercícios físicos aeróbicos em dependentes químicos em processo de tratamento recluso.** Trabalho de Conclusão de Curso (Graduação em EducaçãoFísica) – Universidade Estadual de Maringá – UEM, 2010, p.70. Disponível em:<www.def.uem.br/geraMonografia.php?id=227>Acessadoem:12/04/2013-12h

COSSENZA, C. E; CARVALHO, N. **Personal training para grupos especiais.** 2 ed. Rio de Janeiro: Sprint, 1997.

CRUZ, J. R.;ALBERTO FILHO,P.C.;HAKAMADA,E.,M.Benefícios da endorfina através da atividade física no combate a depressão e ansiedade.**EFDeportes.com.** Revista Digital Buenos Aires, Ano 18, Nº 179, Abril de 2013. Buenos Aires, ano 18, nº 179, Abril de 2013.Disponível em: http:<//www.efdeportes.com/efd179/beneficios-da-endorfina-atraves-da-atividade-fisica.htm>Acessado em:12/04/2014.

DE MELLO, M. T.; BOSCOLO, R. A.; ESTEVES, A. M.; TUFIK, S. O exercício físico e os aspectos psicobiológicos. **Revista Brasileira de Medicina do Esporte.** São Paulo, v.11, n.3, p.197-207, 2005.

FERREIRA, S.E.; TUFIK, S.; MELLO, M.T. Neuroadaptação: uma proposta alternativa de atividade física para usuários de drogas em recuperação. **Revista Brasileira de Ciências do Movimento,** v.9, n.1, p.31-39, 2001.

FONSECA, J. J. S. **Metodologia da pesquisa científica**. Fortaleza: UEC, 2002. Apostila.

GIACOBBI, P. R.; HAUSENBLAS, H. A; FRYE, N. A naturalistic assessment of the relationship between personality, daily life events, leisure-time exercise, and mood. ***Psychology of Sport & Exercise***,v. 6, n. 1, p.67-81, 2005.

LUWISH, M. M. **Exercício Físico e Depressão.** Disponível em

<http://consultoriodepsicologia.blogs.sapo.pt/5751.html acesso em 17 de junho 2014.

MATTOS, M. G. de;JÚNIOR, A. J.R.; BLECHER, S. **Teoria e Prática da Metodologia da Pesquisa em Educação Física: Construindo sua monografia, artigo e projeto de ação**. 3 ed. São Paulo-SP, Ed.Phorte, 2004.

NEVES, E.A.S; SEGATTO, M.L. **Drogas lícitas e ilícitas: uma temática contemporânea.** V.3 n.5 – jan/jul. 2011. Disponível em<http://www.catolicaonline.com.br/revistadacatolica/index.php?pagina=sumariov2n4>. Acessado em: 01/04/2013 – 14 h

SCHUCKIT,M.**Abuso de álcool e droga**.1 edição,climepsi editores,1998.

SCULLY,D.; KREMER,J.; MEADE,M.M; GRAHAM,R.; DUDGEON,K. Physical exercise and psychological well being:A Criticai Review. **British Journal of Sport Medicine**. v.32, n.2, p.111-120,1998.

SPIELBERGER, C., GORSUCH, R. L.; LUSHENE, R.E..Inventário de Ansiedade Traço-Estado IDATE. Trad. Por A.M.B. BIAGGIO E L. NATALÍCIO. Rio de Janeiro: CEPA, 1979.

TERRY, P. C.; LANE, A. M.; FOGARTY, G. J. Construct validity of the POMS-A for use with adults. **Psychology of Sport and Exercise**, v.4, p.125-139, 2003.

Av. Missionária, 3841 Bairro Angelim
E-mail: JESSICADASNEVES1@HOTMAIL.COM

PHYSICAL EXERCISES TO CONTROL ANXIETY AND MOOD OF CHEMICAL DEPENDENTS ON REHABILITATION IN TERESINA-PI

ABSTRACT

The drug abuse is a public health problem that affects people of all ages, in all societies, with biopsychosocial consequences that need to be discussed nationally and internationally. In Brazil, it is estimated that 9% of the population is chemically dependent. In this context, the present study has as main objective to analyze the acute effects of exercise in controlling the level of anxiety and mood among a group of people participating in a Rehabilitation Center Drug in the city of Teresina, PI. The research is quantitative using the comparative method. The study population consisted of 35 recovering addicts at the center for psychosocial care Alcohol and other drugs (CAPS-AD), but only 22 people had their data analyzed. In the survey, was used as an instrument of data collection, a questionnaire to characterize the sample and two tests, one to measure the level of anxiety (STAI-E) and the second to assess the mood of individuals (Scale of humor of BRUMS). The tests were administered before and after exercise on days 9, 10 and July 13, 2014. The test results when compared before and after demonstrated that there was a decrease in the number of individuals with anxiety. In the mood were observed positive results in all subscale means. However, when analyzing the data in a statistical way it was perceived that there was no significant results on mood state. It is concluded that exercise has had a positive effect on anxiety and mood of drug addicts. Therefore, the exercise can be considered an additional tool in the treatment of drug addicts.

Keywords: Chemical Dependent. Anxiety. Exercise.

EJERCICIOS FISICOS PARA EL CONTROL DE LA ANSIEDAD Y EL ESTADO DE HUMOR ENTRE LOS DEPENDIENTES QUÍMICOS EN LA CIUDAD DE TERESINA-PI

RESUMO

El abuso de drogas es un problema de salud pública que afecta a personas de todas las edades, en todas las sociedades, con consecuencias biopsicosociales que necesitan ser discutido a nivel nacional e internacional. En Brasil, se estima que el 9% de la población es químicamente dependiente. En este contexto, el presente estudio tiene como principal objetivo analizar los efectos agudos del ejercicio en el control del nivel de ansiedad y estado de ánimo de un grupo de personas que participan en un Centro de Rehabilitación de Drogas en la ciudad de Teresina, PI. La investigación es cuantitativa usando el método comparativo. La población de estudio consistió en 35 adictos en recuperación en el centro de la atención psicosocial de alcohol y otras drogas (CAPS-AD), pero sólo 22 personas han tenido sus datos analizados. En la encuesta, se utilizó como instrumento de recolección de datos, un cuestionario para caracterizar la muestra y dos ensayos, uno para medir el nivel de ansiedad (IDATE-E) y la segunda para evaluar el estado de ánimo de las personas físicas (Escala de humor de BRUMS). Las pruebas se administraron antes y después del ejercicio en días 9, 10 y 13 de julio de 2014. Los resultados de las pruebas comparan el antes y el después, mostraron que hubo una disminución en el número de individuos con ansiedad. En el estado de ánimo se observaron resultados positivos en todos los medios de la subescala. Sin embargo, al analizar los datos de una manera estadística se percibió que no había resultados significativos en el estado de ánimo. Se concluye que el ejercicio ha tenido un efecto positivo sobre la ansiedad y el estado de ánimo de los adictos a las drogas. Por lo tanto, el ejercicio puede ser considerada como una herramienta adicional en el tratamiento de adictos a las drogas.
Palabras clave: Dependientes Químicos. Ansiedad. Ejercicio

EXERCÍCIOS FÍSICOS NO CONTROLE DA ANSIEDADE E NO ESTADO DE HUMOR ENTRE DEPENDETES QUÍMICOS EM REABILITAÇÃO NA CIDADE DE TERESINA-PI

RESUMO

O uso abusivo de drogas é um problema de saúde pública que afeta pessoas de todas as faixas etárias, em todas as sociedades, com consequências biopsicossociais que precisam ser discutidas nacional e internacionalmente. No Brasil, estima-se que 9% da população seja dependente químico. Neste contexto, o presente estudo tem como objetivo geral analisar os efeitos agudos do exercício físico no controle do nível de ansiedade e no estado de humor junto a um grupo de pessoas participantes de um Centro de Reabilitação de Dependentes Químicos na cidade de Teresina-PI. A pesquisa é de natureza quantitativa com uso do método comparativo. A população desse estudo foi constituída por 35 dependentes químicos em recuperação no centro de atenção psicossocial álcool e outras drogas (CAPS-AD), porém apenas 22 pessoas tiveram seus dados analisados. Na pesquisa, utilizou-se como instrumento de coleta de dados, um questionário para caracterizar a amostra e dois testes, um para avaliar o nível de ansiedade (IDATE-E) e o segundo para avaliar o estado de humor dos indivíduos (Escala de humor de BRUMS). Os testes foram aplicados antes e depois do exercício, nos dias 9, 10 e 13 de julho de 2014. Os resultados dos testes quando comparados o antes e o depois, demonstraram que houve a diminuição do número de indivíduos com ansiedade. No estado de humor foram observados resultados positivos em todas as médias das subescalas. Porém, ao analisar os dados de forma estatística percebeu-se que não houve resultados significativos no estado de humor. Conclui-se, que o exercício físico surtiu efeito positivo na ansiedade e no estado de humor dos dependentes químicos. Por isso, os exercícios físicos podem ser considerados uma ferramenta adicional no tratamento de dependentes químicos.
Palavras-chave: Dependente químico. Ansiedade. Exercício físico.