



UNILEÃO – CENTRO UNIVERSITÁRIO DR LEÃO SAMPAIO
CURSO DE BACHARELADO EM EDUCAÇÃO FÍSICA

MARIA JOSÉ DA SILVA

**NÍVEIS DE ATIVIDADE FÍSICA E QUALIDADE DO SONO DE DEPENDENTES
QUÍMICOS**

Juazeiro do Norte

2022

MARIA JOSÉ DA SILVA

**NÍVEIS DE ATIVIDADE FÍSICA E QUALIDADE DO SONO DE DEPENDENTES
QUÍMICOS**

Trabalho de Conclusão de Curso apresentado ao Curso de Bacharelado em Educação Física do Centro Universitário Dr. Leão Sampaio (Campus Saúde), como requisito para obtenção de nota para a disciplina de Trabalho de Conclusão de Curso II, Artigo Científico.

Orientador: Prof. Me. José Caldas Simões Neto

Juazeiro do Norte

2022

MARIA JOSÉ DA SILVA

**NÍVEIS DE ATIVIDADE FÍSICA E QUALIDADE DO SONO DE DEPENDENTES
QUÍMICOS**

Trabalho de Conclusão de Curso apresentado ao
Curso de Bacharelado em Educação Física do
Centro Universitário Dr. Leão Sampaio, Campus
Saúde, como requisito para obtenção do Grau de
Licenciado em Educação Física.

Aprovada em ____ de _____ de 2022.

BANCA EXAMINADORA:

Orientador: Prof^o Me. José Caldas Simões Neto

Examinador (a): Prof^a Esp. Cicero Idelvan de Moraes

Examinador (a): Prof^a Esp. Renan Costa Vanali

Juazeiro do Norte

2022

*Dedico esse trabalho a minha Mãe e meu
noivo, por todo incentivo e apoio na
construção desse projeto. Dedico a vocês,
por tornar esse sonho possível, por todo
amor e carinho.*

AGRADECIMENTOS

Agradeço primeiramente a Deus, por sempre iluminar meus passos nessa trajetória, pois sem ele não seria possível.

A minha mãe, Maria do Carmo, a meu noivo, Daniel Lucena, por todo incentivo e apoio na construção desse projeto. As minhas irmãs, Regilânia Tomaz e Ana Maria, por me motivarem e estarem comigo nessa jornada.

Ao meu orientador Cicero Idelvan, por sua paciência e toda disposição, pois sem sua ajuda não conseguiria.

Agradeço também a um profissional excelente, Rafael Macêdo, por sempre me estimular e direcionar fora da graduação, pela oportunidade e confiança única que me tem confiado.

Agradeço também a todos os professores do curso de Educação Física da Unileão que auxiliaram na minha formação profissional e acadêmica.

Por fim, agradeço a todas as pessoas que me ajudaram nessa caminhada.

NÍVEIS DE ATIVIDADE FÍSICA E QUALIDADE DO SONO DE DEPENDENTES QUÍMICOS

¹Maria José Da Silva

²José Caldas Simões Neto

RESUMO

O sono tem grande importância para a vida do ser humano, portanto a ausência e privação dele podem levar danos prejudiciais à saúde. O exercício físico tem uma função restauradora, visto que melhora a circulação sanguínea, ajuda na saúde mental, no sistema imunológico, entre vários benefícios. O objetivo geral do presente artigo acadêmico é analisar como os níveis de atividade física e qualidade do sono interferem na recuperação de dependentes químicos. Como objetivos específicos elegemos: Descrever como ocorre a dependência química entre os indivíduos; registrar qual a importância da atividade física e sua interferência na qualidade do sono; identificar a qualidade do sono dos dependentes químicos; por fim, relacionar o nível de atividade física com a qualidade do sono em meio ao tratamento. Para atingirmos os objetivos aqui elencados, utilizamos da metodologia científica, classificando nosso trabalho com abordagem qualitativa, enquanto pesquisa teórica de cunho exploratório, realizado um levantamento bibliográfico de produções científicas, livros e doutrinas que nortearam a temática. Concluímos que, para diminuir os danos da dependência química e, possibilitar a recuperação dos pacientes, podemos contar com a construção de uma rotina saudável por meio das práticas de atividades físicas com exercícios e uma boa qualidade de sono.

Palavras-chave: Sono. Atividade Física. Dependência Química.

ABSTRACT

Sleep is of great importance to human life, so its absence and deprivation can lead to harmful damage to health. Physical exercise has a restorative function, as it improves blood circulation, helps with mental health, the immune system, among many benefits. The general objective of this academic article is to analyze how levels of physical activity and sleep quality interfere in the recovery of chemical dependents. As specific objectives we chose: To describe how chemical dependency occurs among individuals; record the importance of physical activity and its interference in

¹ Discente do Curso de Bacharelado em Educação Física do Centro Universitário Dr. Leão Sampaio, Juazeiro do Norte, Ceará, Brasil.

² Docente do Curso de Bacharelado em Educação Física do Centro Universitário Dr. Leão Sampaio, Juazeiro do Norte, Ceará, Brasil.

the quality of sleep; identify the quality of sleep of chemical dependents; finally, to relate the level of physical activity with the quality of sleep in the middle of the treatment. In order to achieve the objectives listed here, we used scientific methodology, classifying our work with a qualitative approach, while theoretical research of an exploratory nature, carrying out a bibliographical survey of scientific productions, books and doctrines that guided the theme. We conclude that, in order to reduce the damage caused by chemical dependency and enable patients to recover, we can count on building a healthy routine through physical activity practices with exercise and a good quality of sleep.

Keywords: Sleep. Physical activity. Chemical Dependence.

INTRODUÇÃO

As questões relativas à qualidade do sono de dependentes químicos passaram a ser objetos de preocupação e discussão em nossa sociedade e no meio acadêmico, isso decorre diretamente do fato de que, cada vez mais, enfrentamos o adoecimento da população e o comprometimento da saúde, bem-estar mental e físico desses, trazendo intercorrências significativas à qualidade de vida.

O sono faz parte de um conjunto de mudanças fisiológicas naturais e essenciais para o bom estabelecimento da saúde dos indivíduos, por possuir a função restauradora de energia, como um dos principais responsáveis por enviar para o corpo a disposição necessária para que esse possa enfrentar o dia. Quando não conseguimos manter uma boa rotina de descanso, passamos por privações de sono que podem vir a refletir diretamente em nossa saúde.

Segundo Barreto (2000), a Organização Mundial de Saúde define a dependência química como um vício, uma doença, em estado psíquico em que a pessoa tem ingerido ou injetado substâncias químicas no seu corpo e que essas substâncias psicoativas levará a intoxicação, causando a sede por substâncias.

Pessoas que passam por uma dependência química comumente são acometidos de questões que envolvem a qualidade de seu sono, visto que, de acordo com o relatório mundial (UNODC, 2019) aproximadamente 35 milhões de pessoas sofrem com alterações por causa do uso de drogas. Ferreira et al, (2017) evidencia que os entorpecentes mais usados são o tabaco, cocaína e o álcool, podendo ser injetado, ou através das vias nasais e orais. Se tratando de uma

doença, o vício pode ser tratado com terapias, medicações, exercício físico e sono adequado.

A prática regular de atividade física pode trazer diversos benefícios ao dependente químico, como melhora dos sistemas cardiorrespiratório e cardiovascular, redução do risco ou dos níveis de diabetes, o humor, entre outros (KRINSKI et al., 2010). Já uma boa qualidade do sono é fundamental na consolidação da memória, na regulação, na conservação e restauração da energia, estando seus níveis relacionados ao construto da saúde e a qualidade de vida, diferente daqueles que exercem hábitos como fumar, beber bebidas alcoólicas, ingerir cafeína, e estimulantes durante o período noturno, além de que, fatores ambientais, culturais e sociais, prejudicarem o processo biológico do sono (MESQUITA; REIMÃO, 2010).

Com base nisso, a reflexão proposta sobre os níveis de atividade física e qualidade do sono de dependentes químicos nos apresenta como necessária ao promover um debate sobre dois pilares cruciais para a recuperação adequada de pessoas acometidas por essa doença, quais sejam o exercício físico e o sono.

Levando em consideração que vivemos em sociedade e, dados os números alarmantes de dependentes químicos, o presente artigo científico se justifica enriquecedor mostrando sua relevância social ao promover o debate sobre eixos importantes na recuperação e reestabelecimento da saúde dessa população, contribuindo de forma a melhorar o mundo em que vivemos. E, ao possivelmente contribuir com o desenvolvimento de pesquisas acadêmicas na área, o presente estudo se mostra relevante cientificamente por ser uma nova produção que irá compor as produções bibliográficas acerca dessa matéria.

A dependência química é considerada uma doença, os sujeitos são afetados mentalmente, fisicamente e fisiologicamente, que além de sensibilizar o dependente, o seu ciclo familiar e social é prejudicado e até desconstruído. Os níveis de atividades melhoram o bem-estar mental e físico dos sujeitos, haja vista que os métodos terapêuticos melhoram os níveis de qualidade de sono dos indivíduos, sua prática é de grande importância no processo de intervenção de dependentes químicos. Portanto, indaga-se: Como a realização de atividade física e qualidade do sono podem interferir na recuperação de dependentes químicos?

O objetivo geral do nosso trabalho foi analisar como os níveis de atividade física e qualidade do sono interferem na recuperação de dependentes químicos. Partindo desse, elencamos como objetivos específicos: descrever como ocorre a dependência química entre os indivíduos; registrar qual a importância da atividade física e sua interferência na qualidade do sono; por fim, relacionar o nível de atividade física com a qualidade do sono em meio ao tratamento.

Seguimos uma abordagem metodológica qualitativa, teórica, de cunho bibliográfico com um arcabouço teórico baseado em livros, artigos científicos, resumos, dissertações e teses que apresentaram diretrizes sobre a temática.

Para o melhor entendimento, nossa discussão foi dividida em tópicos: o primeiro intitulado **“A dependência química”**, trouxe reflexões de como se dá o acometimento por essa doença; o segundo tópico intitulado **“O sono em dependentes químicos”**; buscou apresentar qual a interferência dessa doença no sono dos indivíduos que são acometidos por ela; nosso segundo tópico; o terceiro tópico **“A importância da atividade física e sua interferência na qualidade do sono”** se ateve a apresentar os benefícios da atividade física e suas respostas na qualidade do sono e poder restaurador; por fim, o nosso último tópico **“Atividade física e a qualidade do sono: tratamento de dependentes químicos”**, buscou relacionar os níveis de exercício físico associados a qualidade do sono como fortes elementos a contribuir no processo de tratamento e recuperação de pessoas que são dependentes químicas.

MATERIAIS E MÉTODOS

O presente artigo científico intitulado **“Níveis de atividade física e qualidade do sono de dependentes químicos”** buscou partir à análise de como os níveis de atividades melhoram o bem-estar mental e físico dos sujeitos e interferir na recuperação de dependentes químicos.

Ao realizarmos o delineamento do nosso trabalho e, nos propondo a executar um bom texto científico, aplicamos um caminho metodológico na obtenção de conhecimentos específicos e ordenados de acordo com nossos objetivos, à técnica e à classificação do nosso estudo.

Para alcançarmos nossos objetivos, seguimos por uma abordagem qualitativa, segundo Pope e Mays (2005, p.13), o tipo de pesquisa qualitativa se relaciona aos significados que são atribuídos pelas pessoas às suas experiências em sociedade, levando em consideração o modo como as pessoas o a encaram: Tenta, portanto, interpretar os fenômenos sociais (interações, comportamentos, etc.) em termos de sentidos que as pessoas lhes dão; em função disso, é comumente referida como pesquisa interpretativa (POPE; MAYS, 2005, p.13).

Quanto aos nossos objetivos específicos de descrever como ocorre a dependência química entre os indivíduos; registrar qual a importância da atividade física e sua interferência na qualidade do sono; e relacionar o nível de atividade física com a qualidade do sono em meio ao tratamento; seguimos enquanto pesquisa exploratória almejando atingir uma maior proximidade com o problema através do levantamento feito enquanto pesquisa bibliográfica que foi nosso procedimento adotado.

Quanto à ciência nossa pesquisa foi teórica, dedicando-se a estudar as teorias apresentadas pelos autores aqui escolhidos, bem como tentamos propor reflexões sobre as diretrizes que nortearam nossa temática.

Nossa pesquisa foi bibliográfica ao prosperar com base em materiais já publicados, composto por livros, artigos, teses, dissertações e demais produções científicas que colaboraram para constituir nosso arcabouço teórico.

De acordo com José Carlos Köche (2011, p.132), o principal objetivo dessa documentação bibliográfica é unir e ordenar os pensamentos relevantes que foram produzidos nas ciências, sendo importante organizar as informações, classifica-las para que só assim possamos: “notar os pontos positivos e negativos nas teorias analisadas, inter-relacionando-as umas com as outras. Não esquecer que a crítica tem sempre em vista o problema investigado” (KÖCHE, 2011, p.132).

Dos benefícios promovidos pelo estudo, buscamos refletir sobre as teorias relacionadas ao tema, instigando ao debate dentro do meio acadêmico, com um novo artigo científico, de modo a contribuir com as produções realizadas no campo da educação física, auxiliando estudantes, pesquisadores e profissionais da área que possam levar para campo todo o conhecimento proveniente do presente estudo.

RESULTADOS

Com o presente artigo científico produzimos reflexões sobre a importância da atividade física e sua relação com a qualidade do sono. Com base em nosso estudo, encontramos um grupo que é vulnerável socialmente, que são as pessoas dependentes químicas.

Constatamos que a dependência química é uma doença que limita a vida daqueles que são reféns de um vício que destrói não só a sua saúde física e mental, mas também suas relações familiares e sociais. O vício a uma determinada substância acaba por trazer malefícios para muitas áreas de sua vida, inclusive no seu sono, algo que é primordial para a recuperação da saúde e energia do corpo humano.

Nosso principal achado é o fato de que, atividades físicas associadas as práticas de exercícios físicos podem influenciar na qualidade do sono, o que pode ser um importante auxílio para as pessoas dependentes químicas em recuperação, visto que muitas vezes a doença tende a influenciar negativamente na sua qualidade e tempo de sono.

DISCUSSÃO

A Dependência Química

A dependência química pode ser compreendida como uma doença que limita a vida de um indivíduo, esse passa a ter uma relação de necessidade com o consumo de determinada substância na busca por prazer, bem-estar, alívio ou produções de sensações que naturalmente não são sentidas. Segundo Barreto (2000), a Organização Mundial de Saúde define a dependência química como um vício, uma doença, em estado psíquico em que a pessoa tem ingerido ou injetado substâncias químicas no seu corpo e que essas substâncias psicoativas levará a intoxicação, causando a sede por substâncias.

De acordo com Adriana Lima (2008, p.6), a dependência química refere-se ao padrão de uso intenso que envolve um tipo de descontrole sobre a quantidade ou frequência com que se consome determinada substância: “acompanhado de desejo forte, muitas vezes incontrolável, de utilizar a droga” (LIMA, 2008, p.6).

Muitas das vezes, mesmo tendo consciência de que a substância é nociva para a sua saúde e de que, é socialmente condenável a sua utilização, muitas pessoas continuam seguindo por um caminho autodestrutivo até que não conseguem mais sair do uso, e, conseqüentemente tornam-se reféns dela:

De acordo com a Classificação Internacional de Doenças (CID-10), a dependência química caracteriza-se pela presença de um agrupamento de sintomas cognitivos, comportamentais e fisiológicos, indicando que o indivíduo continua utilizando uma substância, apesar de problemas significativos relacionados a ela (SOUSA³, 2022).

Diversos são os motivos que podem levar uma pessoa a passar a ser dependente químico, desde o uso prolongado de medicações lícitas que, sem supervisão médica adequada, podem levar o usuário a desenvolver uma dependência, até a situações onde o indivíduo busca por substâncias ilícitas como uma fuga para seus problemas ou meio recreativo de diversão.

É comum observarmos jovens fazendo uso de bebidas alcoólicas e tabagismo em cigarros cada vez mais cedo, por falta de orientação, fiscalização ou mediante uma glamorização que muitos fazem dessas substâncias como algo que pode desafiar os limites, tornando-os popular, e, sem muita maturidade podem acabar caindo na recorrência de desenvolver péssimos hábitos que ainda podem tomar outros contornos, sendo a porta de entrada para diversas outras drogas.

A adolescência é um momento especial na vida do indivíduo. Nessa etapa, o jovem não aceita orientações, pois está testando a possibilidade de ser adulto, de ter poder e controle sobre si mesmo. É um momento de diferenciação em que "naturalmente" afasta-se da família e adere ao seu grupo de iguais. Se esse grupo estiver experimentalmente usando drogas, o pressiona a usar também. Ao entrar em contato com drogas nesse período de maior vulnerabilidade, expõe-se também a muitos riscos (MARQUES; CRUZ, 2000, p.32).

³ SOUSA, Patrícia Fonseca et al. Dependentes químicos em tratamento: um estudo sobre a motivação para mudança. **Temas psicol.**, Ribeirão Preto, v. 21, n. 1, p. 259-268, jun. 2013. Disponível em <http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1413-389X2013000100018&lng=pt&nrm=iso>. acessos em 19 nov. 2022. <http://dx.doi.org/10.9788/TP2013.1-18>.

O uso de drogas pode acabar trazendo uma série de consequências para a vida dos jovens, prejudicando seu desenvolvimento físico e mental, visto que ainda estão em fase de crescimento e são mais vulneráveis e suscetíveis a possíveis complicações e comprometimento de seus sistemas nervosos, além de que, podem desenvolver uma série de doenças associadas ao vício, interferindo também nas suas relações familiares, aumentando as chances de se tornarem adultos dependentes químicos.

Em adultos a dependência química também apresenta delineamentos únicos, visto que, muitos desses não conseguem seguir com afazeres do dia a dia, não seguem uma eficácia em suas tarefas, tornando-se difícil manterem-se em empregos ou serem inseridos no mercado de trabalho, sendo uma doença que limita suas existências, gerando conflitos no âmbito social e familiar, muitos recorrem à criminalidade para assim conseguirem manter e sustentar seus vícios o que dificulta ainda mais qualquer processo de recuperação.

A necessidade de encarar a questão da dependência química como uma realidade diferenciada e que necessita de acompanhamento - não sendo, portanto, uma questão apenas de moral ou de caráter do indivíduo -, traz à tona a importância de se discutir ações de promoção e de prevenção ao uso de drogas, com a finalidade de reduzir esse fenômeno em nossa realidade (BRANCO; PRATTA; SANTOS, 2009, p.209).

A questão da dependência química é, portanto, algo que toda a sociedade deve se preocupar, visto que ela pode produzir efeitos que vão muito além do comprometimento da saúde de seu dependente, mas também reflete em uma sociedade adoecida que passa a conviver com mazelas de criminalidade, insegurança, e riscos para todos que vivem nela.

É preciso traçar estratégias para enfrentar a situação do crescente número de pessoas que tem se tornado dependentes químicos, e isso deve envolver um trabalho conjunto do governo e da população, buscando a conscientização dos jovens e adultos, como também buscando resgatar aqueles que infelizmente já entraram no mundo das drogas com a aplicação de práticas terapêuticas para que seja possível recuperar suas saúdes.

O Sono em Dependentes Químicos

Com base no que foi aqui refletido e exposto sobre o sono, compreendemos que esse é algo essencial para a vida dos seres humanos, e que, manter um bom tempo e qualidade de sono é necessário para bons hábitos de vida.

Apresentamos também o que é a dependência química e como essa é prejudicial para o desenvolvimento dos jovens, o comprometimento dos adultos, mediante as inúmeras consequências que podem trazer para à saúde, segurança, e relações familiares e sociais. Cabe agora partirmos a investigação de como funciona o sono em pessoas que são dependentes químicas e como essa dependência pode influenciar na qualidade, ritmo e frequência desse.

Muitas das substâncias ilícitas mantêm o dependente químico em estado de constante alerta, e isso ocorre não só durando o período de uso, mas também quando estão em abstinência dessas, o que as denuncia como totalmente prejudiciais à saúde ao interferirem diretamente na qualidade e quantidade de sono.

Os fatores interruptores de sono decorrentes das drogas estimulantes são individuais e independem da dose. A administração continuada de altas dosagens de drogas estimulantes está também associada com inadequação social e comportamento anti-social. Uma vez que a administração da droga é autodirigida, as consequências comportamentais não são percebidas normalmente como problemáticas (LIMA, 2008, p.5).

A privação de sono gerada pelo uso de drogas é extremamente nociva para a saúde, pois sem conseguir manter uma qualidade de sono que consiga ser restauradora, a pessoa acaba por cair em um ciclo autodestrutivo onde tudo que procura é o uso da substância da qual é dependente, entrando em um constante estado de alerta, esgotando suas forças e energias, o que o torna ainda mais vulnerável e suscetível ao agravamento da doença da dependência bem como o surgimento de outras adjacentes dos péssimos hábitos.

Um estudo feito pelo departamento de neurologia da Faculdade de Medicina de São Paulo⁴, com pacientes dependentes químicos, apontou a difícil relação entre o estabelecimento da qualidade do sono nesses indivíduos, em sua maioria os dependentes tinham um sono agitado com sensação de muito calor e dores, o que

⁴ Dissertação intitulada “Características do sono e qualidade de vida em dependentes de cocaína” de Adriana Peraro de Lima. Disponível em: < <https://www.teses.usp.br/teses/disponiveis/5/5138/tde-24042008-113638/publico/AdrianaPerarodeLima.pdf> >. Acesso em: 19, de novembro de 2022.

posteriormente refletia em uma completa falta de entusiasmo para a realização das atividades diárias, além da presença de sintomas depressivos e de ansiedade.

O processo de recuperação das pessoas dependentes químicas faz parte de uma série de medidas para afastá-la da substância da qual é viciado, e reeduca-la a viver de novo saudável, sendo o reestabelecimento de um sono de qualidade uma das principais ferramentas que podem ser aliadas nessa luta.

Refletindo sobre as características da promoção da saúde, pode-se dizer que as estratégias utilizadas devem visar a transformação das situações de desigualdade, além de instrumentalizar o indivíduo com informações, levando-o a se sentir parte importante do contexto em que vive, dando condições e capacitando-o para que ele tenha uma vida saudável. Esses elementos são fundamentais para que o mesmo tenha melhores condições de avaliar e discernir aspectos relacionados à questão da droga, podendo evitar o seu uso (PRATTA; SANTOS, 2009, p. 210).

Com um sono doloroso e agitado dificilmente a pessoa irá ter forças para enfrentar os efeitos físicos do processo de abstinência, o que apresenta respostas também em sua saúde mental, agravando condições como depressão, síndrome do pânico e ansiedade. É notada a necessidade de se realizar uma força tarefa entre esses pilares para ajudarem as pessoas a conquistarem a sobriedade, e assim conseguirem voltar ao convívio em sociedade e com suas famílias.

A Importância da Atividade Física e Sua Interferência na Qualidade do Sono

Em nossa sociedade, vivemos, agimos e reagimos mediante diversas pressões, em rotinas que envolvem estudos, trabalhos e diversos afazeres, dentro de um contexto de mundo capitalista onde todas as mudanças ocorrem de forma instantânea e acelerada.

Nesse cenário não é difícil se perder em um ciclo estressante, que exige esforços fisicamente e mentalmente, que interferem na qualidade de vida e saúde da população. Além disso, convivemos em uma cultura que não preza inteiramente pela propagação de bons hábitos de saúde, sendo comum que, parte da população, tenha hábitos nocivos como fumar, consumir bebidas alcoólicas, utilizar substâncias ilícitas, e consumirem alimentos gordurosos e/ou processados.

Ao se admitir que muitos sintomas de algumas doenças são consequência de estágios mais avançados de maus hábitos de saúde, não se pode

considerar, por exemplo, que as pessoas, ao apresentarem quantidades de gordura não compatíveis em relação ao desempenho motor, ou ainda pertencerem ao grupo de fumantes, possam demonstrar estado de saúde satisfatório apenas porque, no momento, não estariam apresentando nenhum sintoma de qualquer tipo de doença (GUEDES, p.19, 1995).

Muitas das doenças associadas aos maus hábitos de saúde são silenciosas, isso quer dizer que, progridem e evoluem sem que a pessoa tenha sinais alarmantes do que está acontecendo com o próprio corpo, o que gera muita preocupação, pois não são facilmente detectáveis antes de começarem a se manifestar pelo corpo, como é o caso da diabetes, hipertensão, entre outras.

Uma pessoa é considerada ativa de prática de atividade física, quando pratica ao menos 150 minutos de exercício físico com intensidade moderada todos os dias (BRASIL, 2017). Realizar atividade física regular em um determinado horário do dia, não abrangerá a relação com a saúde, mas os hábitos que se realizam durante o dia, como passar horas sentado ou deitado, o excesso de sono é que trará essa relação (TREMBLAY et al., 2017).

Existem formas de se evitar o surgimento ou a progressão de doenças, e a principal delas é a busca por hábitos mais saudáveis que possam contribuir positivamente para o estabelecimento da regulação e boas funções do corpo, como principal temos a associação de práticas de atividades esportivas. Segundo Maron (2000, p.19), a inatividade física e o estabelecimento de um estilo de vida sedentário se relacionam a fatores de risco para o surgimento ou progressão de condições médicas, tais como alterações cardiovasculares e metabólicas.

O sedentarismo é um dos fatores de risco de grande parte da população mundial, cerca de 60% dos adultos norte-americanos são sedentários. Isso mostra que mais da metade da população dos Estados Unidos da América não têm o hábito da prática de atividade física, as possíveis causas podem ser a falta de rotina, com trabalhos, falta de disponibilidade para família, a obesidade que leva a vergonha, entre outras causas relacionadas (FACTS, 2007).

Diversos são os fatores que podem levar uma pessoa ao sedentarismo, como vivemos em uma sociedade que exige cada vez mais desempenho na produção de riquezas, muitos enfrentam longas jornadas de trabalho para terem uma vida digna,

e em razão disso, não encontram disponibilidade de tempo para praticar exercícios físicos, caindo em uma rotina com hábitos não saudáveis.

Manter uma rotina de atividades físicas, portanto, é algo que se apresenta vital para a saúde física e mental das pessoas, o que mostra cada vez mais a necessidade de se criar uma consciência de toda a população de que, a melhor saída para se evitar possíveis problemas de saúde é a prevenção com a associação de tais práticas no dia a dia, além da inclusão de outros hábitos saudáveis como praticar exercícios físicos regularmente.

Vale ressaltar que, para Caspersen (1985, p.126), a atividade física pode ser definida como movimentos corporais de qualquer natureza, produzido pelos músculos esqueléticos que venham a resultar em um gasto energético superior do que os níveis de repouso, enquanto que, o exercício físico é toda atividade física que é planejada, estruturada e repetitiva que tem como principal objetivo a melhoria e a manutenção de um ou mais componentes de aptidão física.

Por definição, poderíamos encarar a atividade física como manter-se ativo e proativo em suas atividades diárias laborais, por exemplo, enquanto que o exercício físico é a prática de esportes quais sejam musculação, corridas, futebol, pilates, caminhadas entre outros. É um fato cientificamente comprovado que, manter-se ativo e praticar exercícios físicos interferem em todo o funcionamento do corpo proporcionado, proporcionado uma boa saúde física, mental e maior longevidade de vida.

Alguns dados obtidos com atletas mostraram que, apesar de não continuarem realizando atividade física de forma sistemática, eles possuem maior capacidade física (VO_2 máx.) do que seus companheiros não-atletas sedentários, possivelmente pelos altos padrões de atividade de lazer destes ex-atletas. A partir dos tradicionais estudos realizados por Paffenbarger com o seguimento de aproximadamente 16.000 ex-alunos de Harvard por 16 anos, foi observado que os indivíduos que pararam de praticar esportes tiveram 35% de incremento no risco de morte sobre aqueles que continuaram sedentários, provavelmente porque as condições pré-mórbidas causaram diminuição da atividade e morte precoce. Porém, aqueles que começaram a praticar esportes experimentaram um índice 21% menor de morte que aqueles habitualmente sedentários. Aqueles que se tornaram mais vigorosos experimentaram um índice 28% menor de morte que aqueles que sempre se mantiveram vigorosos, um índice 37% menor que os que nunca fizeram exercícios vigorosos (MATSUDO; MATSUDO; BARROS NETO, 2001, p.07).

Existe ainda um outro fator primordial quando se trata desenvolver mecanismos para uma rotina de hábitos saudáveis, que é o sono. Para que o nosso corpo possa produzir energia é crucial que tenha um tempo de repouso satisfatório, no reestabelecimento daquilo que foi gasto ao longo do dia, esse deve ocorrer quando entramos em um estado de inatividade através do sono.

Do mesmo modo, podemos dizer que, em sono, os indivíduos apresentam-se imóveis, ou com um repertório limitado de movimentos, os quais são de natureza involuntária, automática, sem propósitos definidos. A reatividade a estímulos auditivos, visuais, tácteis e dolorosos é reduzida ou abolida em relação à vigília, particularmente em fases de sono profundo, sendo necessário o aumento da intensidade do estímulo para trazer o indivíduo de volta à vigília, o que nem sempre é observado, mesmo sob estimulação intensa, particularmente nas crianças. Durante o sono, o indivíduo mantém-se de olhos fechados ou entreabertos e não mostra interação produtiva com o ambiente (FERNANDES, 2006, p. 157-158).

É no sono então que saímos do nosso estado de vigília, comum a todos os seres humanos quando estão acordados, e entramos em um estágio de relaxamento, ficando imóveis, sem responder a estímulos com facilidade e em um repouso intenso, caracterizando assim o momento em que nosso corpo desacelera para que possa se reabastecer energeticamente.

O nosso sono também muda ao longo da vida, de forma natural e fisiológica, o corpo humano passa por mudanças de auto regulação, quando crianças precisamos de uma necessidade maior de sono muito porque estamos em fase de crescimento e isso exige um tempo de repouso maior, e, enquanto adultos, essa necessidade diminui significativamente de acordo com o ritmo circadiano.

As variações na quantidade de sono são maiores durante a infância, decrescendo de 16 horas por dia, em média, nos primeiros dias de vida, para 14 horas ao final do primeiro mês e 12 horas no sexto mês de vida. Depois dessa idade o tempo de sono da criança diminui 30 minutos ao ano até os cinco anos. Na vida adulta decresce a quantidade e varia o ciclo do sono em função da idade e de fatores externos. Com o avanço da idade, ocorrem perdas na duração, manutenção (Ferrara & De Gennaro, 2001) e qualidade (Tribl et al., 2002) do sono (GUIMARÃES; MÜLLER, 2007, p.520).

Apesar de apresentar mudanças na forma como se apresenta no corpo humano, a necessidade de sono é algo constante e nunca deixa de existir, dessa maneira sendo considerados algo essencial para o estabelecimento da vida, logo, passar por privações de sono, onde esse é prejudicado ou limitado é algo extremamente arriscado para a saúde do indivíduo. Nas últimas décadas estima-se que as horas recomendadas para uma boa noite de sono sejam 8h (oito horas), mas

que tenham diminuído, assim alterando a qualidade e duração (YOINGSTEDT, 2016). Observou que 61% do acréscimo nos transtornos mentais, estava associado a má qualidade de sono. Por esse fato, vale salientar que, muitas doenças mentais como a depressão e ansiedade possam estar relacionadas com o sono (BARROS et al., 2019).

Se o sono tem a função principal de restaurar a energia e reestabelecer o equilíbrio do corpo, nada mais justo deduzir que problemas em algo tão essencial possam refletir na saúde física e mental, refletindo no adoecimento de quem passa por problemas para conseguir estabelecer um horário de descanso ou enfrenta condições que possam vir a prejudica-lo.

Atividade Física e a Qualidade do Sono: Tratamento de Dependentes Químicos

Quando uma pessoa busca sair da dependência química, ela precisa passar por uma série de estratégias que devem tornar possível sua desintoxicação. A retirada do contato com a substância da qual é dependente deve ser feita por profissionais especializados, que tentam aplicar métodos para diminuir os efeitos doloroso da abstinência, e conter os danos apresentados por doenças subjacentes ao vício prolongado.

Esse entendimento de que a dependência química é uma doença não ocorre sem consequência. Por um lado, para que um tratamento seja possível, o dependente químico precisa ter a consciência de que é portador de uma doença crônica e, por conseguinte, da necessidade do tratamento. Por outro lado, existe a dificuldade de responsabilizar moralmente o dependente químico por seus atos cometidos sob a influência de substância psicoativa, uma vez que ele é portador de uma doença crônica (MURTA; QUEIROZ; SCHIMITH, 2019, p.02).

Como a dependência é uma doença crônica, o tratamento do dependente químico é intenso e meticuloso, para criar uma consciência e mudar hábitos de vida, quebrando o ciclo do vício que destrói a vida e saúde de quem é acometido por essa, não sendo o momento de qualquer julgamento, mas sim reunindo esforços para ajudá-lo a sair do vício o que nem sempre será uma caminhada fácil.

Apresentamos que a atividade física e a prática de exercícios físicos possuem o poder transformador de impulsionar a saúde física e mental daqueles que a

praticam regularmente, sendo importante para prevenir doenças e também como uma forma terapêutica de extravasar o acúmulo de energias, mantendo-se ativo para conseguir uma boa qualidade de vida. Associação a importância da atividade física e sua interferência na qualidade do sono, entendemos que existe uma correlação entre esses dois pilares para que se possa estabelecer uma qualidade de vida dos sujeitos. Visto que, se o sono está associado com estado de saúde e também a qualidade de vida do sujeito, sendo indispensável para a função biológica do organismo e contribuindo para um bom desempenho durante as atividades do cotidiano, uma vez que irá auxiliar na manutenção da temperatura corporal, no bom desenvolvimento nos treinos, ainda auxilia no bom humor, entre outros fatores (MEDIANO, 2007).

Como resposta, temos que a atividade física e a realização de exercícios físicos podem ajudar na qualidade do sono, ao passo que geram benefícios como o aumento da disposição física, a queima de gorduras, o aumento da massa muscular, o melhoramento das funções cardiovasculares do corpo, além de promoverem uma queima de energia facilitando o controle da ansiedade, liberando endorfina no corpo que é um hormônio crucial para o tratamento de doenças como a depressão.

Manter uma boa qualidade e tempo de sono, realizar atividades físicas e exercícios físicos regularmente mostram-se, assim, proveitosos para o estabelecimento de hábitos saudáveis que possam promover uma qualidade de vida, longevidade, evitando o surgimento e controlando doenças que podem se manifestar fisicamente e psicologicamente, como é o caso da dependência química.

Para a reconquista da qualidade de vida positiva, os dependentes devem buscar a prevenção e o tratamento dos transtornos relacionados ao uso de substâncias psicotrópicas. Estas ações proporcionam ao indivíduo a criação do hábito de observar seu comportamento, identificando situações de risco, fazendo-o buscar novas estratégias, e facilitando o desenvolvimento da autoestima, da autoconfiança e da autoajuda. Criam espaço para que o paciente busque sentido em suas próprias vivências, na tentativa de encontrar uma resposta diferente, que não a droga (SILVEIRA; MEYER; SOUZA; RAMOS; SOUZA; MONTE; GUIMARÃES; PARCIAS, 2013, p.02).

Ao aplicar atividades físicas e, associar as práticas de exercícios físicos, nas unidades terapêuticas que são voltadas ao trabalho de recuperação dos pacientes dependentes químicos, temos que, esses podem influenciar a boa qualidade do sono, tendo em vista o que já foi aqui apresentado. Manter um descanso e

recuperação do corpo adequado pode ser um importante aliado na recuperação desses corpos que foram acometidos pela dependência.

Outro fator importante que essas práticas podem contribuir positivamente no tratamento de recuperação dos dependentes químicos é o fato que, os exercícios físicos contribuem significativamente para a melhora da autoimagem, o que vai refletir na autoestima dessas pessoas, que devem se sentir mais dignas e capazes a executar suas atividades. A criação de hábitos saudáveis que incluam uma rotina de exercícios, uma boa qualidade e tempo de sono, devem ser responsáveis por contribuir no processo de recuperação das pessoas que se tornaram dependentes químicas, auxiliando a retomada de suas vidas, para que assim possam voltar a conviver em sociedade.

CONSIDERAÇÕES FINAIS

Os achados promovidos em nosso artigo científico são relevantes para a ciência, em especial para o campo da Educação Física e todas as áreas da saúde visto que conseguimos produzir reflexões sobre como ocorre a doença da dependência química e como ela afeta significativamente a vida das pessoas, interferindo em todas as áreas, inclusive na qualidade e tempo de seus sonos.

A prática de atividades e exercícios físicos melhoram a saúde física do corpo, queimando gorduras, aumentando a massa magra e crescimento muscular, auxiliando na saúde cardiovascular e respiratória, além de promover bem-estar mental na liberação de endorfina que é primordial para driblar questões como a ansiedade e depressão, além de promover um crescimento da autoestima daqueles que a praticam.

Nosso trabalho pode contribuir para a melhoria do conhecimento científico acerca da temática, ao propor que atividades físicas e boas práticas de exercício físico podem ajudar no estabelecimento de um sono tranquilo, restaurador e saudável de todos os indivíduos, em especial aqueles acometidos pela dependência química.

Ainda são escassos os trabalhos encontrados no meio acadêmico que se debrucem sobre a relação das práticas de atividades e exercícios físicos associados a qualidade do sono como ferramentas poderosas para auxiliar na recuperação de pessoas dependentes químicas.

REFERÊNCIAS

BARROS M.B.A, Lima M.G, Ceolim M.F, Zancanella E, Cardoso T.A.M.O. **Quality of sleep, health status and subjective well-being in a population-based study**. Rev Saúde Pública, set. 2019 ;53:82. doi: 10.11606/s1518-8787.2019053001067» <https://doi.org/10.11606/s1518-8787.2019053001067>

BARROS, Marilisa Berti de Azevedo; LIMA, Margareth Guimarães; CEOLIM, Maria Filomena; ZANCANELLA, Edilson; CARDOSO, Tânia Aparecida Marchiori de Oliveira. **Quality of sleep, health and well-being in a population-based study**. Revista de Saúde Pública, [S.L.], v. 53, p. 82, 27 set. 2019. Universidade de Sao Paulo, Agencia USP de Gestao da Informacao Academica (AGUIA). <http://dx.doi.org/10.11606/s1518-8787.2019053001067>.

BRASIL. Ministério da Saúde. **Atividade física**. 2017. Disponível em: <https://www.saude.gov.br/component/content/article/781-atividades-fisicas/40390-atividade-fisica>. Acesso em: 25 maio. 2022

CASPERSEN, C. J. et alii. **Physical activity, exercise, and physical fitness: definitions and distinctions for health-relates research**. Public Health Reports, v. 100, n.2, p.126 – 131, 1985.

FACTS, Fast. **National Center for Chronic Disease Prevention and Health Promotion**. Planning, v. 83, n. 2-3, p. 168-175, 2007.

FERNANDES, Regina Maria França. **O Sono Normal**. Revista Usp, Ribeirão Preto, v. 39, n. 2, p. 157-168, 30 jun. 2006. Universidade de Sao Paulo, Agencia USP de Gestão da Informação Acadêmica (AGUIA). <http://dx.doi.org/10.11606/issn.2176-7262.v39i2p157-168>.

Guedes DP, Guedes JERP. **Atividade Física, Aptidão Física e Saúde**. Rev. Bras. Ativ. Fís. Saúde [Internet]. 23º de agosto de 2012 [citado 19º de novembro de 2022];1(1):18-35. Disponível em: <https://rbafs.org.br/RBAFS/article/view/451>

Köche, José Carlos. **Fundamentos de metodologia científica: teoria da ciência e iniciação à pesquisa** / José Carlos Köche. Petrópolis, RJ : Vozes, 2011.

LIMA, Adriana Peraro de. **Características do sono e qualidade de vida em dependentes de cocaína**. 2008. 82 f. Dissertação (Mestrado) - Curso de Neurologia, Departamento de Neurologia, Faculdade de Medicina da Universidade de São Paulo, São Paulo, 2008.

SILVEIRA, Camila da; MEYER, Carolina; SOUZA, Gabriel Renaldo de; RAMOS, Manoella de Oliveira; SOUZA, Melissa de Carvalho; MONTE, Fernanda Guidarini; GUIMARÃES, Adriana Coutinho de Azevedo; PARCIAS, Sílvia Rosane. **Qualidade de vida, autoestima e autoimagem dos dependentes químicos**. Ciência & Saúde Coletiva, Florianópolis, v. 18, n. 7, p. 2001-2006, jul. 2013. FapUNIFESP (SciELO). <http://dx.doi.org/10.1590/s1413-81232013000700015>.

Maron BJ. **The paradox of exercise**. N Engl J Med. 2000; 343(19):1409-1411.

MARQUES, Ana Cecília Petta Roselli; CRUZ, Marcelo s. **O adolescente e o uso de drogas**. Revista Brasileira de Psiquiatria, São Paulo, v. 22, n. 2, p. 32-36, dez. 2000. EDITORA SCIENTIFIC. <http://dx.doi.org/10.1590/s1516-44462000000600009>.

MATSUDO, Sandra Mahecha; MATSUDO, Victor Keihan Rodrigues; BARROS NETO, Turíbio Leite. **Atividade física e envelhecimento: aspectos epidemiológicos**. Revista Brasileira de Medicina do Esporte, [S.L.], v. 7, n. 1, p. 2-13, 2001. FapUNIFESP (SciELO). <http://dx.doi.org/10.1590/s1517-86922001000100002>.

MEDIANO O, Barceló A, de la Peña M, Gozal D, Agustí A, Barbé F. **Hipersonolência diurna e variáveis polissonográficas em doentes com síndrome da apneia do sono**. Rev Port Pneumol.2007;13(6):896-8

MÜLLER, Mônica Rocha; GUIMARÃES, Suely Sales. **Impacto dos transtornos do sono sobre o funcionamento diário e a qualidade de vida**. Estudos de Psicologia, Campinas, v. 24, n. 4, p. 519-528, dez. 2007. FapUNIFESP (SciELO). <http://dx.doi.org/10.1590/s0103-166x2007000400011>.

POPE, Catherine; MAYS, Nicholas. **Pesquisa qualitativa na atenção à saúde**. 2ª edição. Porto Alegre: Artmed, 2005. 118 p.

PRATTA, Elisângela Maria Machado; SANTOS, Manoel Antonio dos. **O processo saúde-doença e a dependência química**: interfaces e evolução. Psicologia: Teoria e Pesquisa, São Paulo, v. 25, n. 2, p. 203-211, jun. 2009. FapUNIFESP (SciELO). <http://dx.doi.org/10.1590/s0102-37722009000200008>.

SCHIMITH, Polyana Barbosa; MURTA, Geraldo Alberto Viana; QUEIROZ, Sávio Silveira de. **A abordagem dos termos dependência química, toxicomania e drogadição no campo da Psicologia brasileira**. Psicologia Usp, Espírito Santo, v. 30, n. 1, p. 01-09, 2019. FapUNIFESP (SciELO). <http://dx.doi.org/10.1590/0103-6564e180085>. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/psp/a/7zyGyDjyvbP6KvYzzvVCJpr/?lang=pt>. Acesso em: 19 nov. 2022.

SOUSA, Patricia F.; RIBEIRO, Laís C. M.; MELO, Juliana R. F. de; MACIEL, Silvana C.; OLIVEIRA, Marcelo X. **Dependentes químicos em tratamento: um estudo sobre motivação para a mudança**. Temas em Psicologia, Ribeirão Preto, v. 21, n. 1, p. 259-268, 2013. Associação Brasileira de Psicologia. <http://dx.doi.org/10.9788/tp2013.1-18>.

TREMBLAY MS, Aubert S, Barnes JD, Saunders T, Carson V, Latimer-Cheung AE, et al. **Sedentary Behavior Research Network (SBRN)—terminology consensus project process and outcome**. Int J Behav Nutr Phys. 2017;14(1):75

YOUNGSTEDT SD, Goff EE, Reynolds AM, Kripke DF, Irwin MR, Bootzin RR, Khan N, Jean-Louis G. **Has adult sleep duration declined over the last 50+ years?** Sleep Med Rev. 2016 Aug;28:69-85. doi: 10.1016/j.smr.2015.08.004. Epub 2015 Aug 28. PMID: 26478985; PMCID: PMC4769964