



EFEITOS TERAPÊUTICOS DO EXERCÍCIO FÍSICO NA DEPENDÊNCIA DE COCAÍNA/CRACK



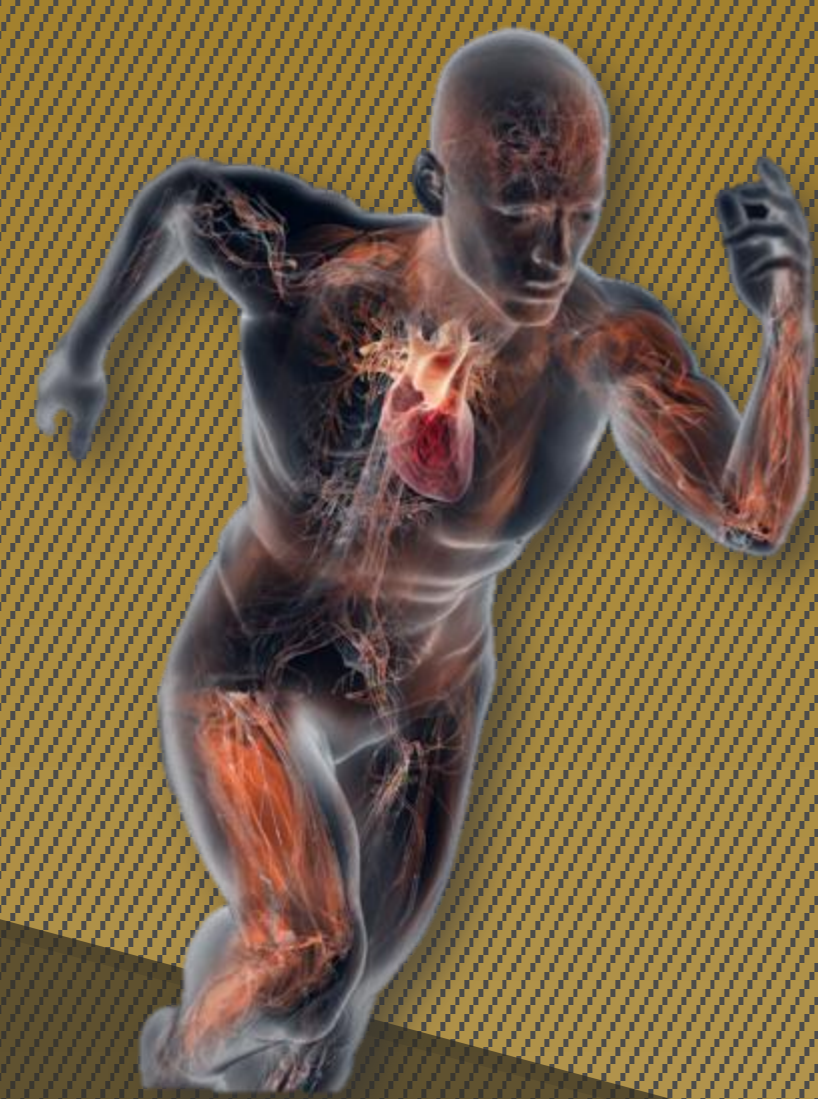
Tractenberg, S.G¹; Zeni, T.C; Baptista, R.R²; Grassi-Oliveira, R¹

Introdução

A dependência de cocaína/crack é um problema de saúde pública. A necessidade de uma abordagem interdisciplinar é vista como uma forma promissora para o tratamento da adição. Diante disso, exercícios físicos parecem beneficiar pacientes em recuperação por meio de diferentes mecanismos, apresentando resultados no que tange ao alívio dos distúrbios de humor, ansiedade e síndrome de abstinência.

Objetivos

Realizar uma revisão sistemática sobre os efeitos do exercício físico no tratamento de dependência de cocaína.



Método:

Foi realizada uma busca nas bases de dados: PUBMED, EMBASE e SCOPUS. As palavras chaves utilizadas foram *cocaine* e *crack*, cruzadas separadamente com as palavras *exercise*, *physical activity*, *physical training*, *endurance training*, *resistance training* e *strength training*. A busca foi limitada a artigos escritos em Inglês, estudos apenas com humanos nos últimos 20 anos.

Resultados

A pesquisa resultou em 2775 artigos no SCOPUS; 265, no EMBASE e 160, no PUBMED. Por meio da leitura dos títulos e resumos, foram pré-selecionados os artigos de acordo com o critério de inclusão - estudos sobre os efeitos do exercício físico no tratamento da dependência de cocaína/crack - resultando em 42 artigos, lidos integralmente e filtrados por meio dos critérios de exclusão – a) pesquisas que não realizaram intervenção com exercício físico; b) estudos sobre *doping*; c) artigos de revisão e teóricos - resultando em 6 artigos.

Discussão

Os estudos revisados apresentam deficiências metodológicas importantes, exceto Brown (2010), ao não estarem devidamente enquadrados num desenho quase-experimental, serem imprecisos quanto à sistematização do programa de exercícios e não fornecerem dados a respeito do treinamento. Isto gera uma lacuna em termos de prescrição de exercícios físicos, pois estas variáveis são importantes para determinar seus efeitos. Na maioria dos estudos realizados com dependentes de cocaína/crack analisados, houve preferência por intervenções com exercícios aeróbicos, apesar das evidências de benefícios serem demonstradas também em exercícios de força e relaxamento. A partir desta revisão, constata-se que existe uma grande carência na literatura sobre os efeitos terapêuticos do exercício físico no tratamento da dependência de cocaína/crack, apontando para a necessidade de pesquisas sobre este tema.

Conclusão

Exercícios físicos que produzem estimulação cardiopulmonar são um meio efetivo de reduzir o *craving* e a ansiedade durante o tratamento. Dependentes de cocaína que obtêm melhora na aptidão física demonstram aumento no autoconceito, redução na ansiedade, depressão e no padrão de uso de cocaína. Exercícios aeróbicos possuem boa adesão e podem trazer aumento dos períodos de abstinência. Treinamentos de força parecem reduzir de forma mais efetiva sintomas depressivos, devido aos fatores sociais durante prática associados com a sensação física obtida ao se levantar pesos e ao aumento da sensação de auto-eficácia. Exercícios de relaxamento podem ser considerados um meio eficaz de se manejar o *craving*, fator fundamental para prevenção de recaídas e promoção de períodos maiores de abstinência. Sugere-se que a prática das três modalidades combinadas pode ser a estratégia mais efetiva no tratamento coadjuvante da dependência de cocaína/crack.

Estudos	Amostra	Tipo de Exercício	Resultados
Collingwood et al., 1991	54 adolescentes de programa escolar de prevenção; 9, de programa hospitalar para dependentes químicos; e 11, de programa comunitário de reabilitação	Aulas de atividade física, exercícios de alongamento, aeróbicos, rítmicos e de força.	Os adolescentes que obtiveram melhora na aptidão física apresentaram redução no uso de múltiplas drogas, aumento do período de abstinência, melhora no auto conceito, redução nos níveis de ansiedade e de depressão.
Margolin et al., 1994	19 dependentes de cocaína em tratamento	Relaxamento autogênico.	Exercícios de relaxamento estão associados com a capacidade de reduzir o <i>craving</i> em dependentes abstinentes, não ocorrendo o mesmo naqueles que não estavam em abstinência.
Palmer et al., 1995	45 dependentes de um programa de reabilitação para problemas com álcool, cocaína ou outras drogas	Aeróbicos (exercícios com step), anaeróbicos (treinamento de força) e uma combinação de exercícios aeróbicos e anaeróbicos (circuito)	O programa de treinamento de força foi o único tipo de exercício que reduziu significativamente os sintomas de depressão, provavelmente devido aos aspectos sociais do programa, à sensação de "rush" físico e de auto-controle em resposta ao levantamento de pesos.
Marques-Magallanes et al., 1997	35 dependentes de crack e 29 indivíduos não usuários	Teste cardiopulmonar de exercício em esteira ergométrica	A ingestão de cocaína fumada foi associada com reduções no desempenho ao exercício, devido a uma baixa motivação ou percepção alterada de esforço
Rohsenow et al., 2005	352 dependentes de cocaína	Exercícios de relaxamento Exercícios regulares	Exercícios de relaxamento parecem estar associados com a capacidade de manejar o <i>craving</i> e manter períodos maiores de abstinência. Exercícios regulares podem ser usados como uma estratégia associada ao tratamento, visando reduzir a frequência do consumo de cocaína.
Brown et al., 2010	16 dependentes de múltiplas drogas (81,3% álcool, 31, 3% cocaína, 31,3% maconha, 12, 5% opióides, 6, 3% sedativos)	Exercícios aeróbicos, de intensidade moderada (entre 55 e 69% da FC máxima)	Os dependentes tiveram boa adesão à intervenção com benefícios na aptidão cardiorrespiratória e aumento significativo do período de abstinência no follow-up, principalmente naqueles que compareceram a pelo menos 75% das sessões de exercícios.

Referências:

- Brown RA, Abrantes AM, Read JP, Marcus BH, Jakicic J, Strong DR, et al. *A pilot study of aerobic exercise as an adjunctive treatment for drug dependence*. Mental Health and Physical Activity. 2010;3(1):27-34.
- Collingwood TR, Reynolds R, Kohl HW, Smith W, Sloan S. *Physical fitness effects on substance abuse risk factors and use patterns*. J Drug Educ. 1991;21(1):73-84.
- Kessler, F. H. P.; Pechansky, F. *Uma visão psiquiátrica sobre o fenômeno do crack na atualidade*. Rev Psiquiatr RS. 2008; 30: 96-98
- Margolin A, Avants SK, Kosten TR. *Cue-elicited cocaine craving and autogenic relaxation: Association with treatment outcome*. J Subst Abuse Treat. 1994;11(6):549-52.
- Marlatt AG, Gordon JR. *Prevenção de recaída*. Porto Alegre: Artes Médicas; 1993.
- Marques-Magallanes JA, Koyal SN, Cooper CB, Kleerup EC, Tashkin DP. *Impact of habitual cocaine smoking on the physiologic response to maximum exercise*. Chest. 1997;112(4):1008-16.
- O'Brien, C. P., Childress, A. R., Ehrman, R., & Robbins, S. J. *Conditioning factors in drug abuse: Can they explain compulsion?* Journal of Psychopharmacology, 1998; 12, 15-22.
- Palmer JA, Palmer LK, Michiels K, Thigpen B. *Effects of type of exercise on depression in recovering substance abusers*. Percept Mot Skills. 1995;80(2):523-30.
- Rohsenow DJ, Martin RA, Monti PM. *Urge-specific and lifestyle coping strategies of cocaine abusers: Relationships to treatment outcomes*. Drug Alcohol Depend. 2005;78(2):211-9.

¹ Grupo de Pesquisa Neurociência Cognitiva do Desenvolvimento (GNCd) do Programa de Pós Graduação em Psicologia da PUCRS

² Faculdade de Educação Física e Ciências do Desporto – PUCRS.

Contato: saulo.tractenberg@acad.pucrs.br

