



CENTRO UNIVERSITÁRIO PRESIDENTE TANCREDO DE ALMEIDA  
NEVES - IPTAN  
CURSO DE EDUCAÇÃO FÍSICA

JEFFERSON AUGUSTO DO NASCIMENTO  
JOSÉ JÚNIO DE CARVALHO E PAULA

**OS BENEFICIOS DA ATIVIDADE FÍSICA NO  
TRATAMENTO DA ABSTINÊNCIA DO ÁLCOOL**

SÃO JOÃO DEL REI 2017

JEFFERSON AUGUSTO DO NASCIMENTO  
JOSÉ JÚNIO DE CARVALHO E PAULA

**OS BENEFICIOS DA ATIVIDADE FÍSICA NO  
TRATAMENTO DA ABSTINÊNCIA DO ÁLCOOL**

Trabalho apresentado ao Curso de Educação Física Bacharelado Centro Universitário Presidente Tancredo de Almeida Neves – UNIPTAN, como requisito para aprovação parcial na disciplina de Trabalho de Conclusão de Curso II - orientado pelo Prof. Msc. Domingos Sávio dos Santos e Prof. Msc. Rubens Bagni Torres.

## RESUMO

Este trabalho tem como objetivo demonstrar quais os benefícios da atividade física no tratamento em pacientes que sofrem de abstinência alcoólica, já que é uma doença que degrada boa parte do organismo humano que pode se originar de diversos fatores e dar início a novas patologias. A atividade física tem vários campos de atuação, uma delas é auxiliar pacientes em reabilitação de diversas doenças. Algumas patologias decorrem do consumo excessivo de bebidas alcoólicas, que se agravam e demonstram aspectos indesejáveis no cotidiano dos pacientes, abstinência alcoólica é uma doença onde o indivíduo tem necessidade absurda de fazer ingestão do álcool etílico onde o mesmo se manifesta de formas negativas no organismo, acarretando uma série de fatores degenerativos. Este presente artigo teve como metodologia revisão de artigos científicos, pesquisas em redes eletrônicas, tendo autores base (BARBANTI, MATSUDO, LEAL, SILVA), para esclarecer fatores relacionadas a atividade física e o consumo de álcool. Observando-se tal degradação no organismo que o álcool causa, a Atividade física é indispensável no auxílio de seu tratamento, pois com seu amparo, se pode relatar melhorias no condicionamento físico que resultam no progresso para se obter uma melhor qualidade de vida renovando aspectos fisiológicos, sociais e psicológicos dos pacientes reconstruindo hábitos saudáveis para reintegrá-los a uma vida saudável.

**Palavras-chave:** (reabilitação, doença, atividade física, vida saudável, alcoolismo)

## INTRODUÇÃO

Atividade física é qualquer movimento corporal produzido pela musculatura que repercute em gastos energéticos fora dos níveis de repouso (1). Assim, sendo de grande apoio para melhorar a saúde e ser incluída no tratamento de pacientes que sofrem de abstinência alcoólica, amparando na reabilitação dos mesmos.

Com tantos estudos sobre atividade física é inegável destacar seu amplo campo de atuação, demonstrando evidências para reabilitação de doenças e prevenção da saúde, assim beneficiando a qualidade de vida.

O alto consumo alcoólico pode acarretar várias patologias no sistema nervoso central. Seus efeitos podem ocorrer em qualquer nível do neuroeixo, incluindo o encéfalo, nervos periféricos e músculos (2). A atividade física tem contribuição direta com a melhoria da saúde física, mental e psicossocial. Logo, os quadros agravados pela abstinência do álcool relatam suas evoluções, trazendo o bem-estar aos pacientes.

Devido aos agravantes causados pela abstinência do álcool, a atividade física é apresentada por educadores da área (Bacharéis em Educação Física) como uma atividade benéfica à saúde dos debilitados pela doença; sendo que a atividade física é de grande importância para reabilitar funções fisiológicas do organismo causadas pelo mesmo, dessa forma auxiliando na prevenção de doenças metabólicas, mentais e doenças do coração.

As funcionalidades motoras, psíquicas e sociais devem ser preservadas juntamente do bem-estar para se cultivar uma qualidade de vida saudável, onde se tenha possibilidade de desfrutar com disposição de diversos episódios, sendo familiares ou de outro aspecto (3).

Este presente estudo tem como objetivo geral retratar como a atividade física beneficia pacientes que sofrem com o consumo excessivo de álcool. Manifestando diretamente como o elevado consumo de bebida alcoólica bloqueia uma vida saudável.

O artigo conta com uma pesquisa em artigos científicos, publicações em meios eletrônicos, ou seja, uma discussão com estudos sobre o tema perfazendo o referencial teórico com autores da área. E tem como principais autores para reflexão teórica Barbanti (2005), Carpense (1995), Haes, Clé, Nunes, Roriz-Filho, Moriguti, (2010). Nessa perspectiva, abordase a importância da atividade física no tratamento de dependentes químicos (alcoolismo).

## DESENVOLVIMENTO

### 1. Atividade Física

Atividade física pode ser entendida como qualquer movimento funcional; sendo exemplificadas por esportes de lazer, competição ou tarefas do cotidiano que levam ao bem-estar e saúde e (3), consequentemente ao melhoramento dos níveis de aptidão física em qualquer faixa etária, respeitando as limitações de cada indivíduo.

No entanto, em situações diárias do cotidiano, algumas ocupações do dia a dia sejam domésticas ou profissionais, envolvem uma demanda energética que repercute em um auxílio na aptidão física. Deste modo retrata-se que diretamente se faz de seus trabalhos rotineiros um meio de se manter ou desenvolver vantagens fisiológicas, que retardam processos degenerativos (4).

O conceito de atividade física foi se modificando com o passar do tempo. Na pré-história, o homem dependia de suas qualidades físicas para sobreviver (força, velocidade e resistência). Sua constante busca por alimento e moradia fazia com que percorresse longos caminhos e batalhasse pela sua sobrevivência. Nesse contexto, ele corria, caminhava, nadava, saltava e sempre se mantinha ativo fisicamente, mesmo sem saber deste conceito.

O entendimento pela atividade física modificou-se na Grécia antiga quando os soldados passaram a treinar para a guerra. A atividade física foi desenvolvida em forma de ginástica com o conceito de cultuar o corpo (5) E, deste então, foi se desenvolvendo até os dias de hoje, abrangendo diversos campos de atuação.

O reconhecimento dos benefícios da atividade física alavancou nos últimos anos, demonstrando não só vantagens estéticas, mas melhoria na qualidade de vida, despertando na população um grande interesse em manter uma boa qualidade de vida.

Um dos aspectos imprescindíveis na qualidade de vida das pessoas, se tratando de atividade física, está diretamente ligado a regularidade e longevidade, mostrando melhora nos aspectos fisiológicos dos praticantes, sejam efeitos antropométricos agindo no controle ou diminuição do percentual de gordura, manutenção de massa muscular e melhora da flexibilidade ao lado das mudanças metabólicas (aumento do volume de sangue circulante, da ventilação pulmonar, diminuição do risco de doença cardiovascular, acidente vascular cerebral, hipertensão, diabetes tipo 2, osteoporose, obesidade) e tendo efeito também nos aspectos cognitivos e psicossociais melhorando auto estima, estado de humor, insônia, diminuição dos riscos de depressão (6).

Há quem olhe para a atividade apenas como meio estético, o que acaba sendo uma consequência, pois na verdade uma das principais razões de se manter fisicamente ativo é diminuir os custos e métodos mais penosos para se manter uma vida livre de complicações que maus hábitos nos trazem.

## **2. Álcoolismo**

É uma doença crônica e multifatorial, também conhecida como síndrome do álcool, na qual o indivíduo passa a ficar dependente do álcool onde seu organismo é comprometido levando seu funcionamento a consequências irreversíveis devido ao uso repetido da substância, onde seu consumo excessivo e contínuo aumenta o risco para complicações de saúde.

No Brasil as bebidas destiladas têm um maior consumo entre outras, devido ao preço acessível à maioria da população e seu teor alcoólico, que é originado da fermentação da cana de açúcar, tão conhecidas como pinga, cachaça e aguardente. As bebidas classificadas como alcoólicas contêm respectivamente 11,4 e 50% de etanol em sua composição (7).

Os efeitos do álcool sobre cada indivíduo são diferentes e dependem de uma série de fatores, mesmo quando consumido em quantidades iguais implicando no aumento do risco de várias complicações da saúde, como doenças do fígado, problemas gastrointestinais, pancreatite, neuropatias periféricas, problemas cardiovasculares, prejuízos cerebrais, imunológicos, anemias, osteoporose e câncer.

Entende-se como consumo moderado, quando o sujeito bebe socialmente e recreativamente sem ter a necessidade de manter uso diariamente. Já o abuso do álcool é entendido quando o consumo é maior, acarretando problemas físicos e psicológicos, e até mesmo causando algum tipo de acidente. A dependência, por fim, é o impulso que leva o sujeito a usa-la de forma continua buscando prazer, repetindo o uso diariamente e, excessivamente (7).

Percebendo que a dependência é uma disfunção entre sujeito e seu modo de consumo, vista como síndrome, determinada a partir de diversos fatores de risco, aparecendo em cada indivíduo de maneira distinta.

A intoxicação do álcool causa distúrbios no organismo, diminuindo estímulos externos e originando alterações da coordenação motora. Outros problemas graves associados aos usuários crônicos é que grande parte tem problemas digestivos, cerebrais, lesões hepáticas que levam a cirrose, gerando uma demência pelo uso abusivo do álcool e outros problemas clínicos como arritmia, fraqueza, desnutrição e impotência sexual (7).

Por tanto, a denominação de síndrome deste estudo dá-se pelo conceito utilizado pela medicina para designar sintomas e sinais agrupados. Mostrando a diferença da dependência para auxiliar as pessoas que ingerem a substancia (álcool etílico) em sua vida.

### **3.Causas do alcoolismo**

O que leva a pessoa a beber excessivamente? Indagação essa muito comum, associado ao tema. Isto, faz com que seja necessário o entendimento que há várias causas que levam as pessoas ao consumo do álcool etílico excessivo.

Aquele indivíduo que se encontra sem força de vontade, não obtém resistência a tentação acaba cedendo ao álcool, considera-se uma das causas do alcoolismo (8).

Outros fatores que possam levar ao alcoolismo é os sentimentos no qual a pessoa sofreu por um trauma ou perda de um amor, devido a uma separação, brigas de casais e adultério; fazendo deste modo que a pessoa se embriague e não consiga mais sair, devido ao grau de sofrimento e de dependência que se encontra diariamente ligado a estes fatores; Devido ser encontrado facilmente na atualidade em quase todos comércios do país, por ser uma droga lícita e de fácil acesso e consumo, pode abranger qualquer faixa etária, e por mais que se tenham leis que restrinjam o consumo para menores de 18 anos, ainda sim existem menores de idade que fazem o consumo. (9)

As sociais entre amigos (festas) em que o indivíduo ingere excessivamente as bebidas alcoólicas é um fator que possa levar a pessoa a isso tendo como uso como droga, utilizam o álcool para controlar ansiedades, tensões, medos, sensações físicas, entre outras justificativas (10).

As complicações perante o uso abusivo de álcool são preocupantes, apresentando sintomas que podem agravar a saúde do indivíduo.

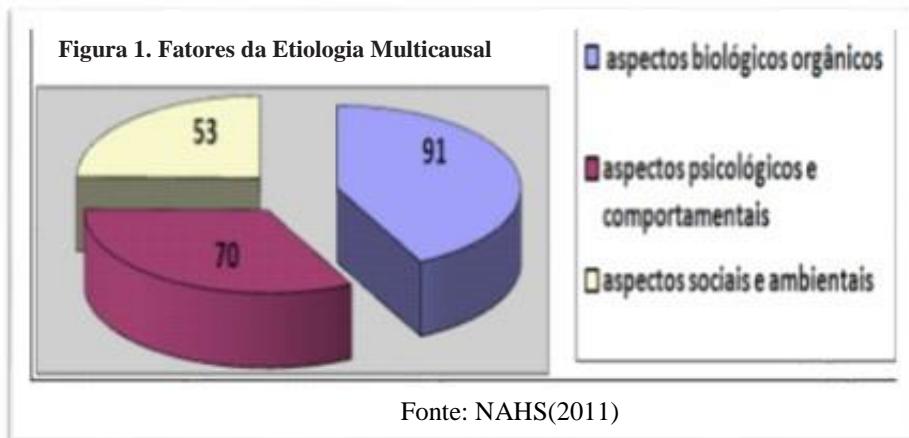
- Fissura: forte necessidade ou obrigação pela bebida.
- Perda de controle: A incapacidade para controlar a ingestão de bebida em qualquer ocasião.
- Dependência física: Sintomas de abstinência, tais como náuseas, sudorese, tremedeiras e ansiedade, acontecem quando o consumo de álcool é interrompido depois de um período de consumo excessivo. Uma dependência séria pode levar a pessoa a apresentar sintomas de abstinência que colocam sua vida em risco, que começam de 8 a 12 horas após a última bebida. O *delirium tremens* começa de 3 a 4 dias depois, e a pessoa fica extremamente agitada, tremula, alucinada e desligada da realidade. (11)
- Aumento de pressão: O consumo de bebidas alcoólicas pode aumentar a pressão e por isso não é recomendado aferir a pressão após ter consumido bebida alcoólica
- Arritmia: O excesso de álcool também pode afetar o funcionamento do coração podendo haver fibrilação atrial extra-sístoles ventriculares e isso pode acontecer também em pessoas que não tomam bebidas alcoólicas com frequência, mas abusam em festas, por exemplo. Mas o consumo regular de grandes doses favorece o aparecimento de fibrose e inflamação.
- Aumento do colesterol: O álcool, acima de 60g estimula o aumento de Lipoproteínas de densidade muito baixa (VLDL) e diminui as Lipoproteínas de densidade alta (HDL) que são responsáveis por retirar cristais de colesterol depositado nas artérias que são transportados para que o fígado os elimine.
- Aumento da Arteriosclerose: Com o uso abusivo de álcool as paredes das artérias apresentam inchaço que ocorre devido ao acúmulo de gordura em seu interior.
- Cardiompatia alcoólica: Ocorre com mais frequente entre jovens de 30 a 35 anos de idade que consomem a bebida alcoólica acima de 110g/dia durante 5 a 10 anos, com esses fatos ocorre uma resistência vascular, diminuindo o índice cardíaco, também acumulando grandes níveis de ácido úrico nas articulações causando dor aguda. (12).

#### **4.Relação entre atividade física e alcoolismo**

Devido à modificação corporal que o álcool causa no organismo humano, a atividade física aparece como um elemento para a reversão desta deterioração; Nota se que atividade física não é apenas um fator de restabelecimento, também, como percussor da qualidade de vida. Sendo uma doença crônica e multifatorial o alto consumo de álcool causa complicações na saúde, já citados nos tópicos (a – h). Desta forma, percebe-se que o consumo é encontrado facilmente por um preço bem acessível por qualquer classe social, tornando-se uma droga licita, restringida por sua faixa etária.

Atividade física aparece como um fator importante no tratamento da abstinência do álcool, tendo com os medicamentos prescritos, mostrando melhorias nos aspectos fisiológicos dos pacientes, tendo efeitos metabólicos, antropométricos, cognitivos e psicológicos no delírio tremens que começa de 3 a 4 dias depois a abstinência do álcool, e a pessoa fica extremamente agitada, tremula, alucinada e desligada da realidade.

A publicação de (13) demonstra uma ideia ao relatar ao álcool “como doença crônica”, tendo análise de uma proposição que sugeria a causalidade do alcoolismo a partir de uma relação e composição de vários fatores sendo eles, biológicos (sexo, idade, fatores genéticos, marcadores orgânicos, como enzimas e taxas sanguíneas, morbidades psiquiátricas e clínicas, psicofármacos), psicológicos ou comportamentais (personalidade e identidade, processos subjetivos inconscientes, processos cognitivos, hábitos e repertórios comportamentais) e sociais e ambientais (profissão, relações e condições de trabalho, família, etnia e religião, gênero, localidade urbano-geográfica e renda) sendo conhecidos como fatores Biopsicossocial que indica uma associação de determinantes que podem levar ao adoecimento. Na figura 1 Encontra-se análise de 134 artigos em entender as formas como compreendem a causa, origem, do alcoolismo, ou seja, a teoria explicativa. (14) chegaram as informações de:



Sendo relacionados, em cada categoria (aspectos biológicos orgânicos, aspectos psicológicos e comportamentais e aspectos sociais e ambientais), como determinantes nos artigos estudados e devido excederem o número citado é devido cada trabalho continha um ou mais determinantes para a explicação etiológica do alcoolismo.

## CONCLUSÃO

Através deste artigo de revisão, que a teoria dos “benefícios da atividade física no tratamento do alcoolismo” é essencial na melhora da performance fisiológico do organismo debilitado pela abstinência do álcool etílico, controlando a compulsão da ingestão droga, ansiedade, nervosismo, melhorando problemas cardiovasculares, coordenação motora, emissões sinápticas no sistema nervoso central, controle do colesterol e problemas de artérias. Além das melhorias sociais, psíquicas e metabólicas.

Nota-se que é preciso mais estudos sobre o tema, onde, não se chega a uma determinada afirmação divulgada a todos para pesquisa e estudos nas áreas acadêmicas e análises da saúde em âmbito nacional e internacional.

Este estudo mostrou que a atividade física realmente é um determinante para uma grande melhora metabólica, fisiológica e psíquica, recuperando-se as suas funções desde o sistema nervoso central a fase social do indivíduo. Contribuindo assim para novos estudos da área da saúde, mesmo que precisando de mais pesquisas sobre o tema.

## REFERÊNCIAS

- 1 - Carpensen, C.J. et ali. Physical activity, exercise, and physical fitness: definitions and distinctions for health-related research. *Public Health Reports*. 1985; 100(2):126-31.
- 2 - Haes T, Clé DV, Nunes TF, Roriz-Filho JS, Moriguti JC, Álcool e Sistema Nervoso Central. *Medicina*. Ribeirão Preto. 2010; 43(2):53-63.
- 3 - BARBANTI, V. J. Atividade Física e Saúde. *Rev. Bras. Atividade Física & Saúde*. 2005; 4(10).
- 4 - Guedes JERP, Guedes DP. Atividade física, Aptidão Física e Saúde. In: *Revista brasileira de Atividade Física e Saúde*. 1995; 1(1). 18-35
- 5 - Pitanga, FJG, Epidemiologia, atividade física e saúde, *Revista brasileira*. 2002; 3(10). 49-54
- 6 - Matsudo SMM, Envelhecimento, Atividade Física e Saúde. 2009;76-79
- 7 - Silva P. Farmacologia. São Paulo: Manole, 1997 [Periódicos da internet]. [Acesso em 29 ago 2017]; Cap 39. Disponível em: <https://pt.scribd.com/document/324540470/farmacologiapenildon-Silva-8-edicao-2pdf>.
- 8 - Oliveira E. O Desafio de assistir Pacientes com transtorno decorrente de uso prejudicial e ou dependência de álcool e outras drogas. Universidade de São Paulo- escola de enfermagem. São Paulo; 2005; 186.
- 9 - Costa, Rita Mara Reis. O álcool e seus efeitos no sistema nervoso. Trabalho de conclusão de curso. Faculdade de ciências da saúde- centro universitário de Brasília. Brasília, 2003. [Periódicos da internet]. [Acesso em 29 de ago 2017]. Disponível em: <http://repositorio.uniceub.br/bitstream/123456789/2371/2/20023008.pdf>.
- 10 - Sulzbacher, T C. Alcoolismo. Universidade Regional do Noroeste do Estado do Rio Grande do Sul- Santa Rosa. 2016.
- 11 - Leal MC; Araújo DA; Pinheiro PC. Alcoolismo e Educação Química. Química Nova Escola. 2012; 2(34) 58-56
- 12 – Pinsky RLI. O Alcoolismo. *Rev. Bras. Psiquiatria*, 2000, 2(22): 62-71. São Paulo.
- 13 - American College of Sports Medicine Position Stand. Exercise and physical activity for older adults. *Med Sci Sports Exerc*. 1998; 30(6): 992-1008.
- 14 - Nahas MV. Atividade física, saúde e qualidade de vida: conceitos e sugestões para um estilo de vida ativo. Londrina: Midiograf; 2001.