



A IMPORTÂNCIA DO EXERCÍCIO FÍSICO NA REABILITAÇÃO DE PACIENTES COM TRANSTORNO POR USO DE SUBSTÂNCIA

VICTOR MATHEUS LOPES MARTINEZ; SOPHIA GIELOW MARRERO

INTRODUÇÃO: A literatura apresenta que o exercício físico aparenta beneficiar os mecanismos neurais que auxiliam o tratamento do vício em substâncias. **OBJETIVOS:** O objetivo do presente estudo foi apresentar o exercício físico como estratégia complementar no tratamento de transtornos por uso de substâncias. **METODOLOGIA:** Para tanto, foi realizada pesquisa bibliográfica narrativa nas bases de dados Scielo, PubMed e Web of Science, além de livros sobre o tema. **RESULTADOS:** Os dados revelam que a prática regular de exercício físico parece afetar alterações em três principais mecanismos que interferem no transtorno aditivo, a via neurobiológica, a via comportamental/social e a via psicológica. Estas três áreas em geral, mas principalmente a via neurobiológica, através das alterações psicofisiológicas e da neuroplasticidade, parecem ter um impacto mais forte tanto nas disfunções como nas outras 2 vias referidas. Além disso, deve-se estimular o controle do ambiente, evitando situações que favoreçam o uso da substância aditiva. Além disso, a literatura sugere que o exercício físico deve ser realizado em intensidade autosselecionada, ou seja, o indivíduo deve ser capaz de escolher o nível de dificuldade do treino para que possa gerar maiores níveis de autonomia e competência, fundamentos psicológicos essenciais necessidades para a vida. manutenção a longo prazo do exercício e ter os benefícios neurais, psicológicos e comportamentais ampliados. **CONCLUSÃO:** Portanto, parece que o exercício físico ajuda a promover a redução do uso de substâncias por diversas vias neurais, comportamentais e ambientais, o que o torna uma estratégia auxiliar muito interessante no combate aos transtornos aditivos. Recomenda-se então, que mais estudos empíricos sejam realizados para melhor compreender a real ação do exercício nessas condições clínicas.

Palavras-chave: Exercício físico, Transtorno por uso de substância, Reabilitação, Neurociência, Sistema de recompensa.