

## **A INFLUÊNCIA DOS EXERCÍCIOS FÍSICOS E RECREAÇÃO NA RECUPERAÇÃO DE MULHERES COM DEPENDÊNCIA QUÍMICA**

**Aparecida Paulino Pastor**

CESUMAR - Centro Universitário de Maringá, Maringá - Paraná

Giuliano G. de A. Pimentel, Ms. (Orientador)

CESUMAR - Centro Universitário de Maringá, Maringá - Paraná

Cresce a incidência de pessoas que ingerem drogas de todos os tipos. Psiquiatras acreditam que de dez a quinze pessoas, em um grupo de cem adultos, desenvolvem um tipo de dependência relativa a substâncias como álcool e outras drogas, correspondendo a um total estimado de 13 milhões de pessoas no Brasil. Diversas formas de tratamentos são utilizadas para a recuperação de dependentes químicos. Por essa razão este estudo tem como objetivo analisar a relação entre exercício físico, recreação e o processo de recuperação de mulheres com dependência química. Como instrumento de coleta de dados foi elaborado um questionário do tipo misto que será aplicado a dez mulheres em fase de recuperação na Associação Beneficente Casa de Nazaré de Maringá. Neste local está sendo feito um acompanhamento e observação por duas horas semanais com prática de exercícios físicos e atividades recreativas. Este trabalho durará um período de sete meses. Concomitantemente à aplicação de exercícios, estão sendo coletados dados através de diálogos e observações diretas junto as participantes. Os resultados parciais obtidos mostram influência destas atividades no bem-estar das mulheres, as quais vêm observando que estas atividades podem ajudar na recuperação desde que elas desenvolveram sua consciência, o respeito próprio e vontade de afastarem-se das drogas. Por essa razão, podemos dizer que os exercícios físicos e recreação têm influência positiva no tratamento de dependentes químicos, porque são atividades que envolvem os aspectos físicos, psicológicos e sociais de cada pessoa, conduzindo-os para práticas saudáveis e colocando-a longe das drogas.

[cintiaciccotti@uol.com.br](mailto:cintiaciccotti@uol.com.br)