

A IMPORTÂNCIA DA PRÁTICA DE ATIVIDADE FÍSICA COMO AUXÍLIO NO PROCESSO DE TRATAMENTO PARA A DEPENDÊNCIA QUÍMICA EM PESSOAS DE 18 A 35 ANOS

Edilene Seabra MIALICK¹

Dr^a. Laura FRACASSO²

Prof^a. Sandra Maria Pires Vieira SAHD³

Resumo

Nos dias atuais, faz-se necessário que o profissional de educação física, tenha um conhecimento amplo de diversos assuntos relacionados à saúde, pois estará atuando diretamente na melhora da qualidade de vida de diversos grupos de pessoas. Desta forma este estudo tem como objetivo analisar os efeitos da prática da atividade física como parte do programa de tratamento para dependência química em pessoas de 18 a 35 anos, com o intuito de proporcionar uma melhora das capacidades e habilidades psíquicas individuais do rendimento, estabilização e otimização do processo de recuperação psicológica (auto-estima/autoconfiança), e ainda otimização dos processos de comunicação social desse grupo de estudo. Fizeram parte do grupo de estudo 30 pessoas do sexo masculino, na faixa etária entre 18 e 35 anos que estavam em tratamento para dependência química em uma comunidade terapêutica no interior de São Paulo-SP. Este estudo justifica-se pela importância da prática da atividade física e pelo fato de que a Educação Física está diretamente relacionada à área da saúde, sendo assim, estudos para a melhora das condições de saúde das pessoas devem ser elaborados com maior frequência.

Unitermos: Atividade Física; Dependência Química; Otimização; Recuperação Psicológica; Saúde.

¹ Discente do Curso de Educação Física do Centro Universitário Moura Lacerda de Jaboicabal-SP. E-mail: edilene_mialick@yahoo.com.br.

² Formação Acadêmica em Psicologia na Universidade Metodista de São Bernardo do Campo-SP; Extensão: Aconselhamento em Dependência Química pela UNIFESP (Universidade Federal de São Paulo) Escola Paulista de Medicina (UNIAD); Coordenadora Geral de Tratamento da APOT (Associação Promocional Oração e Trabalho) – Campinas/SP. Atuação: Operadora de Comunidade de Terapêutica no Centro Italiano de Solidariedade Progetto Uomo (CelS Pádua – ITÁLIA); Aulas ministradas na FEBRACT (Federação Brasileira de Comunidades Terapêuticas). E-mail: tratamento@padreharoldo.org.br.

³ Bacharel em Educação Física pela UNICAMP (Universidade de Campinas) – Campinas/SP; Mobilizadora de Recursos da APOT (Associação Promocional Oração e Trabalho) – Campinas/SP. E-mail: eventos@padreharoldo.org.br.

**THE IMPORTANCE OF THE PRACTICAL ONE OF PHYSICAL ACTIVITY AS
AID IN THE PROCESS OF TREATMENT FOR THE CHEMICAL DEPENDENCE
IN PEOPLE OF 18 THE 35 YEARS**

Edilene Seabra MIALICK

Dr.^a. Laura FRACASSO

Prof.^a. Sandra Maria Pires Vieira SAHD

Abstract

In the current days, it makes if necessary that the professional of physical education, has an ample knowledge of diverse subjects related to the health, therefore it will be acting directly in the improvement of the quality of life of diverse groups of people. Of this form this study it has as objective to analyze the effect of the practical one of the physical activity as part of the program of treatment for chemical dependence in people of 18 the 35 years, with intention to provide to an improvement of the capacities and individual psychic abilities of the income, stabilization and otimization of the process of psychological recovery (auto they esteem/ auto confidence), and still otimization of the processes of social communication of this group of study. 30 people of the masculine sex had been part of the group of study, in the age band between 18 and 35 years that were in treatment for chemical dependence in a therapeutical community in the interior of São Paulo-SP. This study it is justified for the importance of the practical one of the physical activity and by the fact of that the Physical Education directly is related to the area of the health, being thus, studies for the improvement of the conditions of health of the people they must more frequently be elaborated.

Key-words: Physical activity; Chemical dependence; Otimization; Psychological Recovery; Health.

Atividade Física X Drogas

Conceitos e Objetivos

A falta de atividade física pode ter efeitos negativos sobre a vida do indivíduo como o aumento da taxa de diabetes, aparecimento de doenças cardíacas, e leva até mesmo a um aumento do risco de enfarte. Um estilo de vida sedentária é um forte contribuinte nas mortes por doenças crônicas que inclui doenças coronárias, infarto e câncer, perdendo somente para o hábito de fumar e a obesidade. A prevalência de um estilo de vida sedentária aumenta com a idade, sendo de fundamental importância o incentivo à prática de atividades físicas regulares (GUEDES, 1995).

A atividade física faz com que o organismo adapte-se a um patamar maior de exigência e de capacidade de resposta. Se observarmos as pessoas em tratamento para a

dependência química, existe um processo contínuo desde a fase inicial, que se caracteriza pela limitação, pela perda progressiva da capacidade de adaptar-se, de responder a uma sobrecarga física ou mental, seja do cotidiano, seja uma sobrecarga artificial ou incomum, como sua exposição a doenças provenientes do uso de substâncias psicoativas.

Na medida em que a atividade física faz com que a pessoa, consiga preservar a capacidade de adaptação funcional, seu organismo terá respostas mais próximas das encontradas em indivíduos sóbrios, isto é, preserva-se a capacidade de dar resposta à demanda funcional.

O objetivo do presente estudo foi analisar a importância da atividade física no processo de tratamento da dependência química, pois as atividades físicas contribuem no desenvolvimento da personalidade, oferecendo a seus praticantes saúde, bem-estar, autodeterminação e responsabilidade social (com o grupo e a comunidade em que se encontram, seja social, escolar ou familiar).

A pesquisa

Metodologia

O estudo teve duração de um (01) ano com início no dia 08 de janeiro de 2006 até 30 de junho de 2006. Tendo uma pausa no mês de julho devido às férias escolares, sendo retomadas as atividades no dia 01 de agosto de 2006 e encerradas as atividades no dia 30 de novembro de 2006. O tratamento tem duração de 09 (nove) meses, e na maioria dos casos os internos ficam mais 02 (dois) meses na CT (Comunidade Terapêutica) para melhor estruturação de sua reabilitação.

Foi aplicado inicialmente um questionário no primeiro semestre de 2006 para que as atividades fossem estruturadas da melhor forma possível e impedir que os indivíduos em tratamento se sentissem desmotivados em relação à aplicação das mesmas. As atividades desenvolvidas foram: caminhadas, jogos recreativos, técnicas de relaxamento associados à yoga e alongamentos.

Foram ministradas aulas com duração de 40 (quarenta) minutos, 03 (três) vezes por semana no período da manhã. Tal horário foi disponibilizado pela equipe de tratamento, pois outras atividades como atendimento psicológico, reuniões de grupo, grupos de estudo, são desenvolvidas como atividades obrigatórias no tratamento e já têm seu horário pré-determinado.

Antes de serem iniciadas as práticas propostas para o presente estudo, foi mensurado o peso, altura e cálculo do IMC (Índice de Massa Corpórea) dos indivíduos submetidos ao estudo. No presente estudo não foi realizado outro teste físico, pois o objetivo do mesmo foi avaliar as melhoras psicológicas dos indivíduos através da prática de atividades físicas no processo de tratamento da dependência química, e qual a influência de determinadas práticas físicas no cotidiano desse grupo de estudo durante e após o tratamento.

Tabela 1. Avaliação inicial e final do grupo de estudo

AVALIAÇÃO INICIAL				
	IDADE	ALTURA	PESO	IMC (kg/m ²)
MÉDIA INICIAL	± 26	± 1,73	± 69,6	± 23,26
MÉDIA FINAL	± 26,90	± 1,73	± 69,7	± 23,27

Fonte: Informações obtidas através da avaliação física realizada com os indivíduos do estudo nos dias 08 de janeiro e 30 de novembro de 2006.

Segundo a OMS, em relação à obesidade as pessoas podem ser classificadas de acordo com a tabela abaixo.

Tabela 2. Classificação do IMC segundo a OMS

CATEGORIAS DE PESO (OMS)	
Abaixo de 20 Kg/m²	Abaixo do Peso (também se observam maiores índices de doenças pulmonares e desnutrição)
Entre 20 e 25 Kg/m²	Peso Ideal
Entre 25 e 30 Kg/m²	Sobrepeso (já se observa um aumento do risco. As pessoas nesta faixa são classificadas com "sobre peso" ou "com excesso de peso")
Entre 30 e 35 Kg/m²	Obesidade Leve
Entre 35 e 40 Kg/m²	Obesidade Moderada
E acima de 40 Kg/m²	Obesidade Mórbida

Fonte: OMS (Organização Mundial da Saúde)

Com base na classificação oferecida pela OMS, os indivíduos do estudo estão na faixa ideal de peso, porém, é importante ressaltar que o presente estudo visa analisar a melhora comportamental e psicológica dos indivíduos em tratamento para a dependência química submetidos à prática da atividade física.

Foi utilizado questionário estruturado, balança da marca filizola, colchonetes, medicine ball. No final das aulas foram aplicadas técnicas de relaxamento e alongamentos.

Análise e reflexão sobre os resultados do estudo

A prática de exercícios físicos regulares proporciona muitos benefícios nas diversas faixas etárias, com relação o grupo de estudo, os benefícios que se pretende atingir estão diretamente relacionados ao físico, psíquico e o social.

As sensações de bem-estar e prazer que o exercício físico pode proporcionar irão aumentar significativamente a motivação pela integração com grupos de pessoas que estejam preocupadas com sua saúde e que tenham hábitos saudáveis, reforçando assim, a auto-avaliação e o sentir-se útil, sentimentos estes que são de grande importância na vida de uma pessoa que está se recuperando da drogadição.

Tendo em vista a melhoria da qualidade de vida das pessoas, é necessária a prática regular de algum tipo de exercício físico, onde seja exigido um gasto de energia, pois esta prática deveria ser um hábito como todos os outros que fazem parte do cotidiano (GUEDES, 1995).

Segundo COUTINHO (2001) exercícios físicos consiste em um:

(...) “tipo de exercício em que predomina a produção de energia pelas vias que utilizam o oxigênio. Em geral são os exercícios físicos que envolvem pouca ou moderada intensidade e uma longa duração, como a caminhada e a bicicleta” (...) (p.77)

A prática regular de exercícios físicos acompanha-se de benefícios que se manifestam sob todos os aspectos do organismo. Do ponto de vista músculo-esquelético, auxilia na melhora da força e do tônus muscular e da flexibilidade, fortalecimento dos ossos e das articulações.

Com relação à saúde física, observamos perda de peso e da porcentagem de gordura corporal, redução da pressão arterial em repouso, melhora do diabetes, diminuição do colesterol total e aumento do HDL-colesterol (o "colesterol bom"). Todos esses benefícios auxiliam na prevenção e no controle de doenças, sendo importantes para a redução da mortalidade associada a elas. A pessoa que deixa de ser sedentária e passa a ser um pouco mais ativa diminui o risco de morte por doenças do coração em 40%! Isso mostra que uma pequena mudança nos hábitos de vida é capaz de provocar uma grande melhora na saúde e na qualidade de vida.

Já no campo da saúde mental, que está diretamente ligado ao tratamento da dependência química, a prática de exercícios ajuda na regulação das substâncias relacionadas

ao sistema nervoso, melhora o fluxo de sangue para o cérebro, ajuda na capacidade de lidar com problemas e com o estresse. Auxiliando também na manutenção da abstinência de drogas e na recuperação da auto-estima. Há redução da ansiedade e do estresse, ajudando no tratamento da depressão.

Atualmente, o assunto “drogas” é uma constante nos meios de comunicação, onde debates enfocam desde a repressão ao tráfico, abordagens educativas, risco de transmissão de AIDS pelo uso de drogas injetáveis, até um novo foco de discussão, a discriminação do uso de drogas. Partindo desses questionamentos, priorizamos um item de extrema importância, que é a discussão da extensão que atinge o uso abusivo de drogas e quais as drogas mais utilizadas (SERRAT, 2001).

As estatísticas oficiais se baseiam em dois tipos de dados: os que são fornecidos pela polícia, ou seja, o número de apreensões e prisões de usuários; e os dados fornecidos pelos serviços especializados de tratamento. Nas últimas décadas o uso de drogas tem aumentado em todo o mundo, que segundo a OMS, cerca de 10% da produção mundial de drogas tem passagem pelo Brasil.

De acordo com a organização mundial de saúde, atualmente a drogadição é concebida como uma doença fatal. Caracteriza-se com uma anormalidade metabólica causada pelo consumo excessivo de substâncias psicoativas que influem incisivamente no físico e no psicológico desses indivíduos. Representa um enorme problema não só para o indivíduo, que sempre está insatisfeito com sua própria vida, mas também para a sociedade em geral, pois esta doença exerce um impacto subestimado sobre a saúde pública e, portanto, sobre os custos econômicos sociais (SERRAT, 2001).

Quanto à definição da “droga”, de acordo com a OMS, é a substância que age nos mecanismos de gratificação do cérebro, provocando efeitos estimulantes, euforizantes e/ou tranqüilizantes (MIDIO, 1992).

Quando se pensa no fenômeno da dependência, no que diz respeito às drogas deve-se considerar que a exposição dos indivíduos é constante e em longo prazo. As drogas variam de acordo com o usuário que procura obter um efeito agudo da substância, relacionado ao seu bem-estar. Em função desse efeito desejado é que o usuário elege uma determinada substância e uma via de introdução adequada para o tempo de manifestação do efeito. Isso significa que quanto maior é a necessidade, maior também é a urgência de uso da droga, ou seja, quanto maior a compulsão, a via de administração escolhida será aquela de maior velocidade de distribuição pelo organismo (SERRAT, 2001).

São muitos os motivos que podem levar o indivíduo à dependência química, sendo a curiosidade, influência de amigos, tentativa de vencer suas próprias limitações, busca do prazer alguns desses.

A abordagem mais eficaz da dependência não é, na verdade, lidar com "a dependência", mas resolver os problemas interpessoais existentes na vida da pessoa.

As comunidades terapêuticas (CT's) tiveram início na ajuda mútua entre pessoas com dificuldades em lidar com o alcoolismo, tomando a decisão de viver juntos em abstinência e buscar um estilo de vida alternativo, iniciativa realizada por Chuck Dederich em 1958 em Santa Mônica, na Califórnia. Onde fundou-se a primeira CT intitulada de Synanon. O princípio adotado por este grupo foi a preocupação mútua entre cada pessoa, onde cada indivíduo se preocupava com o outro, desenvolvendo assim a vida em comunidade com regras estruturadas, e fazendo com que cada residente vivencie uma relação verdadeira e de amor entre as pessoas (SERRAT, 2001).

Na dependência química o indivíduo perde sua autonomia, sua capacidade de escolher e decidir, a vida em comunidade faz com que o indivíduo resgate esses conceitos e reestruture seus comportamentos, e conseqüentemente reprojete sua vida social e familiar. Nesse processo, não só o dependente químico passa por uma reestruturação, mas também as pessoas mais próximas, seus familiares, que apresentam a co-dependência. Enfim, o tratamento na CT é um processo de reavaliação de conceitos e valores que as pessoas deixaram de adotar em suas vidas.

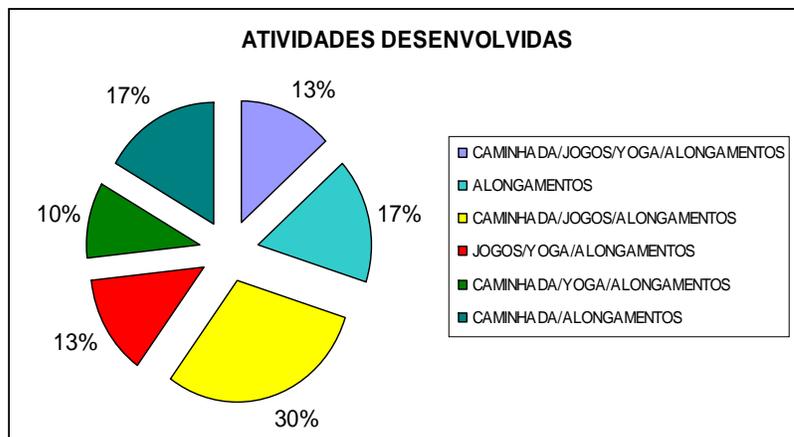
Para aplicar as atividades físicas, diversos fatores foram levados em consideração. O questionário preenchido pelos internos forneceu um quadro claro de como o indivíduo em tratamento se auto-avalia em termos de capacidade vital, aspectos físicos, dor, estado geral, vitalidade e saúde mental.

Na prática das atividades físicas os indivíduos em tratamento participaram sem pressão externa, e antes de aplicar alguma atividade foram informados sobre os objetivos, métodos, indicações e os benefícios das atividades com o intuito de atrair seu interesse pela prática da atividade desenvolvida. Participaram do estudo apenas os indivíduos sem restrições médicas e autorizados pela equipe de tratamento.

Com relação ao grupo do estudo, foi possível observar que a prática das atividades propostas contribuiu para o desenvolvimento das capacidades psicológicas de percepção de cada indivíduo, pois os mesmos passaram a interagir com maior freqüência com o grupo em que estão inseridos - Comunidade Terapêutica - os indivíduos tomaram consciência de que existem regras em diversas situações da vida, e em relação à prática da atividade física não é

diferente, sendo de fundamental importância a disciplina nas tarefas a serem desenvolvidas em todos os momentos do cotidiano, mas também existe o lado da diversão e da liberdade de expressão. Possibilitando às pessoas, meios para que realizem suas tarefas diárias com maior disposição e prazer.

Gráfico 1. Atividades desenvolvidas



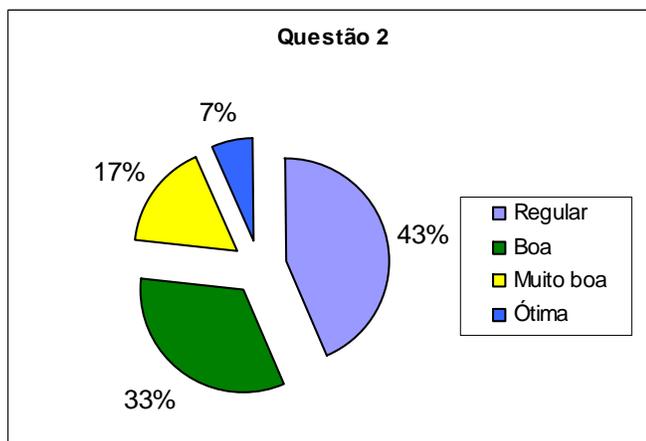
Para todas as atividades propostas foram realizados alongamentos no início e no término de cada atividade. No geral, os indivíduos do estudo optaram pela prática de duas ou mais atividades, sendo que 13% se mostraram mais dispostos optando por todas as atividades. 17% optaram apenas pela prática de alongamentos devido à presença de dores na região lombar e articulação do joelho, e na avaliação final relataram melhora das dores que tinham no início da prática das atividades. 30% optaram pela caminhada, jogos recreativos e alongamentos, quanto aos indivíduos que fizeram tal opção, os mesmos são mais extrovertidos, apresentaram bastante disposição e disciplina no cumprimento dos horários de início das atividades.

13% participaram dos jogos recreativos e prática da yoga, o interessante é que observando esses indivíduos quanto ao seu comportamento, a maioria apresentava uma predisposição para o não cumprimento de regras, e como as regras dos jogos recreativos podem ser determinadas de acordo com o grupo que está praticando, no início eles apresentaram dificuldade de aceitar as regras dos jogos propostas, alguns até pararam com a prática, e depois de alguns dias retornaram, sendo relatado por eles mesmos essa dificuldade de aceitar regras, pois antes de iniciarem o tratamento eles faziam suas próprias regras e as alteravam quando queriam. E a prática da yoga ajudou muito na superação dessa dificuldade,

pois é uma prática de interiorização, concentração e auto-conhecimento, proporcionando maior equilíbrio ao indivíduo.

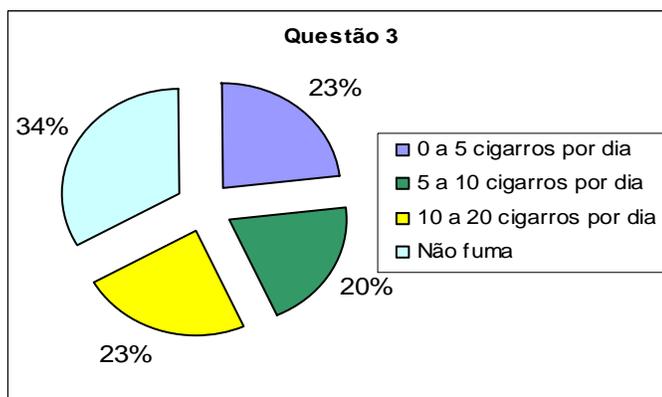
10% dos indivíduos que optaram pela caminhada, yoga e alongamento, eram os de mais idade em relação ao grupo de estudo. E 17% optaram pela prática de caminhada e alongamentos, principalmente por ser uma atividade realizada ao ar livre.

Gráfico 2. Como você classifica sua motivação para o início das atividades do estudo?



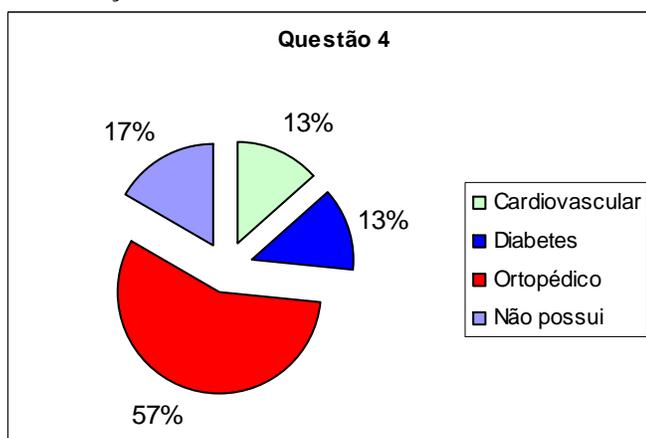
No início das atividades 43% dos indivíduos do estudo apresentavam uma motivação regular, e apenas 7% estavam altamente motivados. No decorrer do estudo observou-se que a motivação dos indivíduos melhorou, e tal alteração ocorreu devido ao esclarecimento que tiveram com relação à atividade física e seus benefícios. Na aplicação final do questionário 30% dos indivíduos estavam altamente motivados para continuar a prática da atividade física após o término do tratamento, e apenas 7% não apresentaram motivação para continuar a prática, sendo estes indivíduos os da mais idade em relação ao grupo do estudo.

Gráfico 3. Fuma?



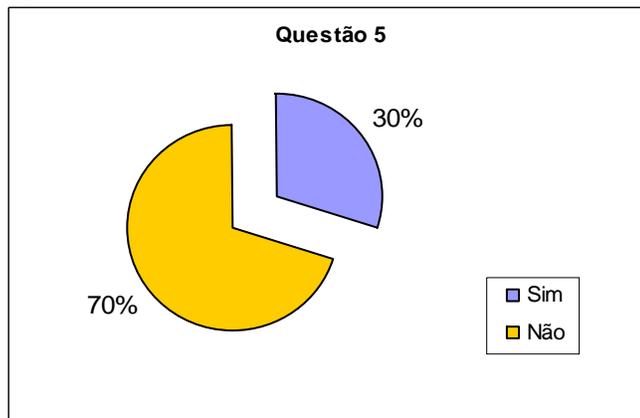
Na tabulação do questionário observou-se que 34% dos indivíduos do estudo não fumavam, 23% consumia até 5 cigarros por dia, 20% de 5 a 10 cigarros por dia e 23% de 10 a 20 cigarros por dia. A questão do tabagismo foi uma das principais questões trabalhadas na execução das atividades, focando sempre os malefícios que podem ser ocasionados pelo tabaco e mostrando os benefícios que podem obter sem o tabaco. Na aplicação do questionário final observou-se que 6% dos indivíduos do estudo diminuíram o consumo de cigarros e 6% pararam de fumar.

Gráfico 4. Histórico de doenças



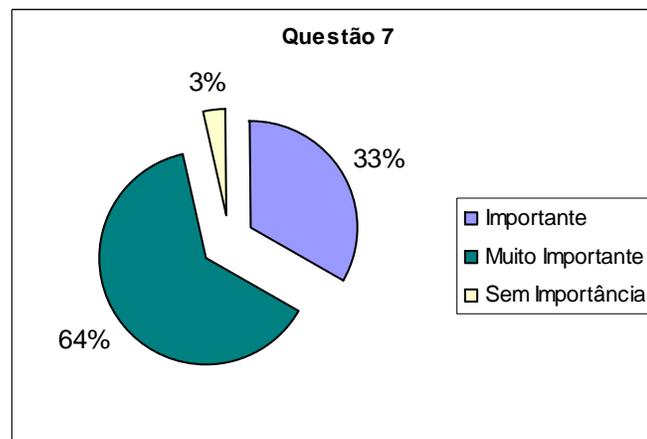
Nesta questão 13% apresentaram problemas cardiovasculares e diabetes do tipo I, 17% não apresentaram nenhum tipo de doença e 57% apresentaram problemas ortopédicos, principalmente problemas posturais e lesões nos joelhos. Na aplicação do questionário final as queixas quanto a dores e problemas posturais diminuíram em 34%, e 44% já não faziam parte do quadro de doenças citadas no estudo.

Gráfico 5. Praticou alguma atividade física nos últimos 3 meses?



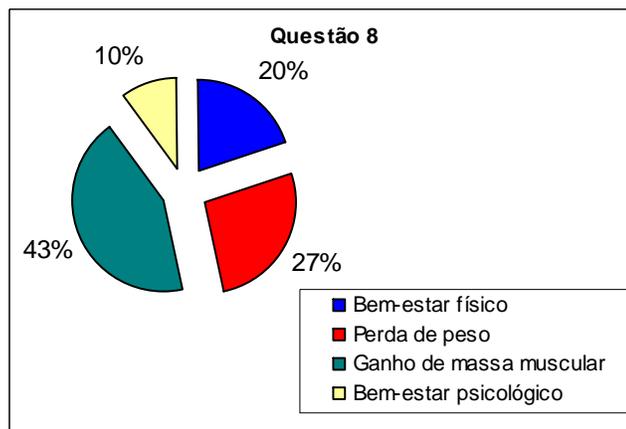
70% praticavam algum tipo de atividade física antes de iniciar o tratamento, sendo que 33% praticavam atividades físicas 1 vez por semana, 45% 2 vezes por semana e apenas 22% 3 vezes por semana. Observou-se que o grupo de estudo é um grupo ativo, porém, a prática das atividades não era realizada regularmente, variando a prática de acordo com o estado físico do indivíduo. Os indivíduos relataram que no período em que faziam uso de substâncias químicas deixavam de realizar as atividades físicas, e também muitas outras atividades da vida diária, e em decorrência desse comportamento muitos acabaram perdendo seu contrato de trabalho e perderam muitas oportunidades em sua vida. Na aplicação do questionário final os indivíduos relataram que as atividades desenvolvidas no presente estudo despertaram neles a vontade de seguir uma vida saudável, em decorrência de resultados positivos que obtiveram, como por exemplo, o equilíbrio emocional, bem-estar físico, mental e psicológico, que associaram à prática da atividade física, bem como melhora no relacionamento com familiares.

Gráfico 6. Como você classifica a atividade física quanto a sua importância?



Os indivíduos do estudo apresentaram-se conscientes em relação à importância da atividade física na vida das pessoas, onde 64% definiram a atividade física como muito importante e apenas 3% não dão importância à atividade física. No questionário final, aqueles que não davam importância à atividade física mudaram de conceito, fazendo com que 73% passassem a classificar a atividade física como muito importante, não só para as pessoas como um todo, mas principalmente na manutenção de sua recuperação (sobriedade). O resultado obtido com esta questão foi mais do que o esperado, pois alguns indivíduos não demonstraram tanto entusiasmo no início das atividades, e com o decorrer do estudo aderiram a prática com muita disciplina e comprometimento.

Gráfico 7. Você conhece algum benefício que a atividade física proporciona? Qual?



O grupo de estudo se mostrou bem informado quanto aos benefícios proporcionados pela atividade física, na aplicação do questionário final 57% relataram bem-estar psicológico após o início das atividades do estudo, 27% relataram melhora nas capacidades físicas e mais disposição nas tarefas diárias e 13% relataram que perderam peso e melhoraram sua alimentação, pois muitos se alimentavam muito mal antes de iniciar o tratamento. A alimentação oferecida na comunidade passa pela supervisão de uma nutricionista, a fim de oferecer hábitos alimentares saudáveis aos internos.

Conclusão

A prática da atividade física diária promove a saúde, auxilia no processo de reabilitação de determinadas patologias que aumentam diariamente os riscos de mortalidade, que está diretamente relacionado ao presente estudo – dependência química e reabilitação.

No tratamento da dependência química o indivíduo passa por um processo de mudança e aprendizado que exige habilidades diferentes das que possuía antes da internação na CT (Comunidade Terapêutica). A recuperação exige do indivíduo que busca o tratamento a estruturação de uma nova vida, sem a presença da droga para fugir de suas responsabilidades, desejos e medos. Esse processo de mudança inclui a mudança de ambientes, de comportamentos e de capacidade, fazendo com que o indivíduo entre em contato com seu “eu” e conheçam quais são suas reais necessidades.

É de fundamental importância que o indivíduo em tratamento entre em contato com meios saudáveis para vida e seu físico, ou seja, a sensação de bem-estar é um fator que influencia positivamente o estado psicológico das pessoas, fazendo com que elas busquem cada vez mais alcançar seus objetivos, pois têm disposição de iniciar novos projetos de vida, a

terminar algo que deixou inacabado e principalmente a tomar consciência do que é capaz de realizar.

A atividade física trabalha diretamente no treinamento de autocontrole, onde o indivíduo irá aprender a se controlar (sem ajuda externa) nas situações extremas e difíceis de tratamento e da vida, a fim de evitar reações psicofísicas exageradas (por exemplo: ansiedade e raiva) e comportamento social inadequado (por exemplo: conduta agressiva). Assim, as aulas de yoga aplicadas ao grupo de estudo teve como objetivo o treinamento da concentração, para auxiliá-los no direcionamento de seus objetivos.

Atualmente a relação atividade física e saúde vem sendo gradualmente substituída pelo enfoque da qualidade de vida, o qual tem sido incorporado ao discurso da Educação Física e das Ciências do Esporte. Tem, na relação positiva estabelecida entre atividade física e melhores padrões de qualidade de vida, sua maior expressão.

Assim, é possível concluir através dos resultados obtidos, que a atividade física pode auxiliar de forma contundente no tratamento para a dependência química, pois sem as substâncias psicoativas no organismo, o dependente precisa suprir a falta desta, e nada melhor do que a prática da atividade física que é uma ação que gera sensação de prazer, bem-estar físico e mental, possibilitando ainda ao indivíduo reiniciar um ciclo de amizades saudáveis, tendo sempre em mente a manutenção de sua sobriedade. O sucesso desta mudança poderá ser observado no decorrer do tempo à medida que a pessoa estruturar um novo estilo de vida, integrando a mudança em nível de missão e valores.

BIBLIOGRAFIA

- BARBANTI, Valdir J. **APTIDÃO FÍSICA: Um convite à saúde**. São Paulo: Manole, 1990.
- COSENZA, Carlos Eduardo. **Personal Training**. Rio de Janeiro, Sprint, 1996.
- COUTINHO, Walmir. **Enciclopédia do emagrecimento**. São Paulo: Goal editora, 2001.
- GUEDES, D. P.; GUEDES, J. E. P. **Exercício na promoção da saúde**. Londrina: Midiograf, 1995.
- MIDIO, A. F. **Glossário de toxicologia**. São Paulo: Rocca, 1992.
- SAMULSKI, D. M. **Psicologia do Esporte**. 1ª ed. Barueri-SP: Manole, 2002.
- SERRAT, Saulo Monte. **Drogas e Álcool: prevenção e tratamento**. Campinas: Editora Komedi, 2001.