

EFEITOS TERAPÊUTICOS DO EXERCÍCIO FÍSICO NA DEPENDÊNCIA DE COCAÍNA/CRACK: UMA REVISÃO SISTEMÁTICA

Introdução: A dependência de cocaína/crack é um problema de saúde pública. Exercícios físicos podem 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:** A compilação dos artigos foi realizada 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 e realizados com humanos. **Resultados:** A pesquisa resultou em 2775 artigos no SCOPUS; 683, no EMBASE e 175, 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. A partir das referências, foram incluídos mais 2, totalizando 8 artigos. **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 podem 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* e podem promover períodos maiores de abstinência.