



BACHARELADO EM EDUCAÇÃO FÍSICA

CLEBERSON DOS SANTOS NASCIMENTO

A IMPORTÂNCIA DO EXERCÍCIO FÍSICO NO TRATAMENTO DO TDAH

**Conceição do Coité-BA
2022**

CLEBERSON DOS SANTOS NASCIMENTO

A IMPORTÂNCIA DO EXERCÍCIO FÍSICO NO TRATAMENTO DO TDAH

Artigo científico submetido como Trabalho de Conclusão de Curso para o curso de Bacharelado em Educação Física para a Faculdade da Região Sisaleira.

Orientador: Rafael Reis Bacelar Antón.

**Conceição do Coité-BA
2022**

Ficha Catalográfica elaborada por:
Carmen Lúcia Santiago de Queiroz – Bibliotecária
CRB: 5/1222

N17 Nascimento, Cleberson dos Santos
A importância do exercício físico no tratamento
do TDAH/Cleberson dos Santos Nascimento. –
Conceição do Coité: FARESI, 2022.
14f..

Orientador: Prof. Rafael Reis Bacelar Antón.
Artigo científico (bacharel) em Educação Física –
Faculdade da Região Sisaleira (FARESI). Conceição
do Coité, 2022.

1 Educação Física 2 TDAH 3 Exercícios físicos
4 Benefícios. I Faculdade da Região Sisaleira –
FARESI. II Antón, Rafael Reis Bacelar. III Título.

CDD: 613.71

A IMPORTÂNCIA DO EXERCÍCIO FÍSICO NO TRATAMENTO DO TDAH

Cleberon Dos Santos Nascimento¹
Rafael Reis Bacelar Antón²

RESUMO

Os benefícios da prática do exercício físico refletem no aumento dos níveis de qualidade de vida das populações que sofrem de transtornos de humor, uma vez que a prática regular do exercício físico traz resultados positivos não somente ao sono e aos seus possíveis distúrbios, mas também aos aspectos psicológicos e aos transtornos de humor, além dos aspectos cognitivos, como a memória e a aprendizagem, por tanto esse estudo tem como objetivo relacionar a prática de exercício físico, tanto aeróbicos como anaeróbicos, e os benefícios à saúde causado pelos mesmos, como um aliado no processo de tratamento dos sintomas em indivíduos com o TDAH, na esperança de que essa seja uma alternativa de tratamento não farmacológico para pessoas com TDAH. Sabendo de todos esses benefícios causados pelo exercício físico, desenvolve-se este artigo para saber se o exercício físico pode ajudar no tratamento de indivíduos com TDAH, dando à essas pessoas uma opção de tratamento por meio do exercício físico a fim de que as mesmas possam obter desenvolvimento social, cognitivo, de memória e aprendizagem e a diminuição dos sintomas causados pelo TDAH como ansiedade e depressão. Ao final deste estudo, percebeu-se que a atividade física regular, pode contribuir significativamente como uma alternativa no tratamento dos sintomas em indivíduos, ao fazer exercícios físicos tiveram melhora significativa uma vez que a prática tem ação benéfica diretamente em áreas específicas do cérebro que tem seu funcionamento alterado pelo TDAH. O presente artigo possui critério exploratório e qualitativo, que tem como objetivo discutir e divulgar possíveis relações da importância do exercício físico no tratamento do TDAH.

PALAVRAS-CHAVE: TDAH. Exercícios Físicos. Benefícios.

ABSTRACT

The benefits of practicing physical exercise are reflected in the increase in the levels of quality of life of populations that suffer from mood disorders, since the regular practice of physical exercise brings positive results not only to sleep and its possible disorders, but also to the psychological aspects and mood disorders, in addition to cognitive aspects, such as memory and learning, so this study aims to relate the practice of physical exercise, both aerobic and anaerobic, and the health benefits caused by them, as a ally in the process of treating symptoms in individuals with ADHD, in the hope that this will be an alternative non-pharmacological treatment for people with ADHD. Knowing all these benefits caused by physical exercise, this article was developed to find out if physical exercise can help in the treatment of individuals with ADHD, giving these people a treatment option through physical exercise so that they can obtain social, cognitive, memory and learning development and the reduction of symptoms caused by ADHD such as anxiety and depression. At the end of this study,

¹ Discente do curso de Bacharelado em Educação Física. E-mail: cleberishi7@gmail.com.

² Docente do curso de Nome do Curso. E-mail: rafael.anton@faresi.edu.br.

it was noticed that regular physical activity can contribute significantly as an alternative in the treatment of symptoms in individuals. its functioning altered by ADHD. This article has exploratory and qualitative criteria, which aims to discuss and disseminate possible relationships of the importance of physical exercise in the treatment of ADHD.

KEYWORDS: DHD. Physical Exercises. Benefits.

1 INTRODUÇÃO

Ter uma boa qualidade de vida hoje em dia está associada à prática de atividade física regular ativa e a um bom plano alimentar, o que afeta positivamente no sono, autoestima e melhor desempenho nas atividades diárias. Com o avanço da tecnologia, surgem problemas como o aumento do sedentarismo, obesidade. Segundo Rabelo (2020), nesse contexto, o número de jovens que desenvolve doenças mentais, como ansiedade e depressão, continua crescendo devido ao uso compulsivo da tecnologia.

A prática da atividade física regular, em toda sua amplitude, apresenta efeitos benéficos em relação a saúde, além de retardar o envelhecimento e prevenir o desenvolvimento de doenças crônicas degenerativas como doenças coronárias, hipertensão e diabetes, também é recomendada no tratamento de doenças do estado emocional como a depressão e ansiedade (FILHO; JESUS; ARAÚJO, 2022). Os benefícios da prática do exercício físico refletem no aumento dos níveis de qualidade de vida das populações que sofrem de transtornos de humor, uma vez que a prática regular do exercício físico traz resultados positivos não somente ao sono e aos seus possíveis distúrbios, mas também aos aspectos psicológicos e aos transtornos de humor, além dos aspectos cognitivos, como a memória e a aprendizagem (MELLO, 2005), algumas hipóteses de estudo buscam justificar a melhora da função cognitiva na prática do exercício físico como alterações hormonais, na liberação da serotonina e ativação de receptores específicos. Alguns transtornos de humor estão presentes no Transtorno do Déficit de Atenção e Hiperatividade (TDAH), que é um transtorno neurocomportamental e multifatorial caracterizado por padrões de desatenção, desorganização, impulsividade e hiperatividade. O TDAH afeta, de forma diferente em cada indivíduo, os diversos aspectos envolvidos no funcionamento da atenção e nas tarefas em que ela é necessária, como no planejamento, na organização e no controle dos estímulos (MENDES, 2021).

Os sintomas do TDAH em adultos podem causar problemas de relacionamento afetivo e interpessoal, além de problemas de humor e abuso de substâncias. A maior parte dos adultos com TDAH tem pelo menos um transtorno como comorbidade, sendo transtornos de aprendizagem, transtorno de humor bipolar, transtorno de personalidade antissocial, transtorno de abuso de substâncias psicoativas e transtorno de tiques (RODRIGUES; LIMA, 2022). Segundo Argollo (2013), as crianças que possuem o TDAH acabam por desenvolver dificuldades em realizar tarefas escolares, perdem a concentração fácil, não costumam terminar tarefas destinadas a elas, são desorganizadas e parecem sempre estar com a cabeça no "mundo da lua". As crianças com TDAH são comumente descritas como desligadas, aborrecidas e desmotivadas frente às tarefas, sem força de vontade, bagunceiras e desorganizadas, crianças agitadas e barulhentas. Além disso, elas apresentam sintomas como troca contínua de atividades, tem baixa tolerância à frustração e dificuldade de organização. Pode ainda estar relacionada a fracassos escolares, dificuldades emocionais e dificuldades de relacionamento (GRAEFF; VAZ, 2008), o diagnóstico do TDAH é realizado predominantemente através de uma minuciosa investigação clínica da história do paciente, sendo necessário a realização de processos amplos que possam ser utilizados recursos instrumentais como entrevistas, escalas e testes psicológicos, sendo primordial uma avaliação ampla que envolve pontos importantes, como investigar as condições acadêmicas, psicológicas, familiares e sociais para se delinear um plano de intervenção adequado para tratamento do quadro.

O presente estudo busca relacionar a prática de exercício físico, tanto aeróbicos como anaeróbicos, e os benefícios à saúde causado pelos mesmos, como um aliado no processo de tratamento dos sintomas em indivíduos com o TDAH, na esperança de que essa seja uma alternativa de tratamento não farmacológico para pessoas com TDAH. Enquanto objetivos específicos, é uma pesquisa que visa observar se a prática do exercício físico pode ser um aliado para esses indivíduos, analisa como o exercício influencia positivamente e como os benefícios causados pelo exercício físico podem ajudar pessoas com TDAH.

1.1 JUSTIFICATIVA

Com o avanço da tecnologia e desenvolvimento de novas técnicas de diagnósticos nas áreas da psicologia, medicina, neurobiologia, e com o avanço das pesquisas nos campos da psiquiatria e pediatria, muitas pessoas se descobrem como tendo o TDAH, algumas tendo a informação desde a infância e outras sabendo apenas na fase adulta. O exercício físico, remédio natural do ser humano, tem diversos efeitos benéficos em relação ao envelhecimento, combate de doenças como a diabetes, hipertensão e várias outras, também pode causar efeitos benéficos para o combate de doenças e transtornos psicológicos como a ansiedade e depressão, além de ajudar no desenvolvimento motor e cognitivo de crianças e adolescentes.

Sabendo de todos esses benefícios causados pelo exercício físico, desenvolve-se este artigo para saber se o exercício físico pode ajudar no tratamento de indivíduos com TDAH, dando à essas pessoas uma opção de tratamento por meio do exercício físico a fim de que as mesmas possam obter desenvolvimento social, cognitivo, de memória e aprendizagem e a diminuição dos sintomas causados pelo TDAH, em ambientes como a sala de musculação, escolinhas de futebol, natação, e até mesmo em atividades lúdicas desenvolvidas em salas de aulas nas aulas de educação física na escola.

1.2 METODOLOGIA

O presente artigo possui critério exploratório e qualitativo, que tem como objetivo discutir e divulgar possíveis relações da importância do exercício físico no tratamento do TDAH.

Foram utilizados critérios de inclusão e exclusão de conteúdo, tais como a procedência do artigo, abordagem semelhante ao tema referido, dando ênfase nos benefícios a serem proporcionados com a utilização da importância do exercício físico no tratamento do TDAH apresenta artigos com especificidade e relevância das informações abordadas. Como critério para exclusão abrangeu uma serie de aspectos, sendo observado, não apenas sites renomados, mas os autores, período de publicação, autenticidade, características distintas da proposta em questão e relevância para a ciência como pesquisa. O que pode implicar diretamente na

qualidade e veracidade das informações expostas em nosso projeto de pesquisa. Buscamos sites confiáveis e reconhecidos pela sua competência e informações relevantes para a ciência, optando por selecionar o que há de mais atualizado e relevante para incrementar e compor um trabalho de excelência e confiabilidade. Dentre os sites utilizados para a criação do nosso artigo, podemos destacar a relevância do acervo encontrado na Scielo e entre outros, foram examinados 52 artigos no qual 28 foram utilizados para esse estudo e 24 foram eliminados. Entretanto as pesquisas a respeito do TDAH ainda se utilizam como bases os estudos de autores que tiveram suas publicações muitos anos atrás e que são usadas como referências até hoje.

2 RESULTADOS E DISCUSSÕES

O Transtorno de Déficit de atenção e hiperatividade (TDAH) é um transtorno neurocomportamental caracterizado por padrões de desatenção, desorganização, hiperatividade e impulsividade, afetando substancialmente o desenvolvimento do indivíduo e seu funcionamento social. É um transtorno presente tanto em crianças como em adultos, sendo os sintomas na fase adulta apresentados por falta de atenção, intolerância, impulsividade, irritabilidade e frustrações, já as crianças com TDAH tendem a ter dificuldades em se relacionar com outras crianças, terem dificuldade de aprendizado e falta de interesse em atividades que exigem esforço mental e, tanto na fase adulta quanto nos indivíduos ainda crianças, os sintomas se concentram na parte da cognição desses indivíduos acarretando em doenças como a ansiedade e depressão (MENDES, 2021).

Alguns aspectos fisiológicos do TDAH indicam que este transtorno pode estar relacionado a um atípico funcionamento do lobo frontal, do gânglio basal, do verminos cerebelar e corpo caloso. Os lobos frontais são a área de comando do cérebro que são responsáveis pelas funções executivas como a motivação, planejamento, tomada de decisões, memória de trabalho e intencionalidade. Uma vez que existe uma alteração no funcionamento do lobo frontal, pode gerar um déficit do comportamento inibitório e o comprometimento das funções executivas. Por isso o TDAH pode ser compreendido como uma disfunção dos lobos frontais ou de estruturas ligadas a estes

lobos que afetam características relacionadas a funções executivas (SILVA; TAKASE, 2010).

Teorias científicas atuais defendem que existe uma disfunção da neurotransmissão dopaminérgica na área frontal, regiões subcorticais e límbica do cérebro, essas insuficiências nos circuitos do córtex pré-frontal e amígdala resulta nos sintomas de esquecimento, impulsividade e desorganização. A utilização de medicamentos para tratamento do TDAH visa estimular o sistema nervoso central para facilitar e aumentar a disponibilização de neurotransmissores, para partes específicas do cérebro, como a dopamina e a noradrenalina, hormônios liberados durante a prática do exercício físico (AZEVEDO, 2021).

2.1 EXERCÍCIO FÍSICO E SEUS BENEFÍCIOS À SAÚDE

A prática da atividade física além de trazer muitos benefícios como a regulação do peso corporal, melhora postural, um aumento da força muscular e fortalecimento das articulações e a melhora do condicionamento físico, ainda é responsável por melhorar a capacidade aeróbia e VO_{2max} , o aumento do débito cardíaco e volume de sangue e a otimização da circulação sanguínea. Pessoas que praticam atividade física regular podem ainda prevenir doenças relacionadas ao sedentarismo e a obesidade, e doenças crônicas como depressão, ansiedade, diabetes e hipertensão, além de apresentar melhora em todo sistema imunológico. Todos esses benefícios causados pela prática de atividade física são responsáveis por uma melhora no desempenho nas atividades de vida diária. Ainda é responsável por benefícios tanto fisiológicos, como na otimização do uso de substratos energéticos, quanto ao sistema nervoso, apresentando uma melhora de regulação da glicose e maior utilização de lipídios, além de relações hormonais e enzimáticas positivas. (BOTTCHEER, 2019)

Além disso, a prática da atividade física favorece uma melhor mobilidade e capacidade funcional, gerando boa qualidade de vida em todas as fases da vida, sendo muito importante no envelhecimento por fornecer ao praticante fortalecimento muscular e equilíbrio dando independência física para esses indivíduos uma vez que melhora sua aptidão física e suas capacidades funcionais (FAUSTINO; NEVES, 2020).

2.2 EXERCÍCIO FÍSICO E ANSIEDADE

Discussões atuais definem os conceitos de ansiedade tanto como um sintoma quanto como uma patologia, envolvendo aspectos multifatoriais de caráter somático ou cognitivo. Podendo se manifestar por alterações no meio ambiente em que o indivíduo convive e no processo de desenvolvimento econômico, social e cultural do mesmo, ou ainda, em resposta a situações de perigo iminente. O Transtorno de ansiedade é considerado uma associação de sentimentos, como o medo, a angústia e a preocupação, podendo ser reflexo de uma desordem cerebral ou de problemas médicos que incluem transtornos psiquiátricos (CRUZ, 2020).

Segundo uma revisão literária a respeito da ansiedade feita por D'ÁVILA (2020), é caracterizada como um sentimento vago, de modo desagradável, sendo relacionado com o medo, apreensão e desconfiança causada por uma tensão, desconforto e antecipação do sentimento de perigo contínuo de algo desconhecido em que há sensações de preocupação constantes, gerando uma insegurança contínua e desconfiança em tudo e todos. A ansiedade está associada a três ou mais sintomas, sendo esses persistidos por um período de seis meses ou mais, como inquietação ou sensação de estar no limite, ter dificuldade de concentração e estar sempre cansado ou se cansar facilmente, além de irritabilidade, tensão muscular e distúrbios do sono. Assim o transtorno não é atribuído apenas a uma condição médica geral, mas também ao transtorno mental (D'ÁVILA, 2020).

Após a análise de diversos estudos sobre os efeitos da atividade física em indivíduos com ansiedade, Araújo; Mello e Leite, 2007, chegaram à conclusão de que a prática regular de exercícios físicos aeróbios pode produzir efeitos antidepressivos e ansiolíticos e proteger o organismo dos efeitos prejudiciais do estresse na saúde física e mental. Tomando como base estudos realizados através de metanálise que corroboram que os exercícios aeróbios promovem efeitos benéficos na redução da ansiedade e que este tipo de exercício é superior aos anaeróbios enquanto redutores da ansiedade, os efeitos psicológicos da corrida foram analisados por Hammer e Wilmore, aplicando um programa diário de corrida ou caminhada por um período de 10 semanas. Apenas os indivíduos que já apresentavam um bom resultado de aptidão física melhoraram seus resultados em relação à ansiedade.

Outro estudo analisado por Araújo; Mello e Leite investigou os efeitos da corrida na ansiedade, desta vez comparando três pacientes crônicos que consistia em corridas intercaladas com caminhadas três vezes por semana, durante dois meses. Os resultados indicaram que esses pacientes apresentaram redução significativa em relação à ansiedade. Este estudo sugeriu que a corrida, seguida de períodos de relaxamento, reduz a ansiedade e diminui os níveis de tensão cognitiva e somática.

2.3 EXERCÍCIO FÍSICO E DEPRESSÃO

Segundo SANTOS (2019) a depressão é conceituada como uma doença psiquiátrica crônica que acarreta inúmeros problemas físicos e psicológicos. Ela apresenta diversas causas e sintomas como tristeza intensa e permanente, baixa autoestima, falta de esperança, fadiga ou sensação de perda de energia, alterações do sono e do apetite, retraimento social, crises de choro e comportamentos suicidas. A depressão também pode ser ocasionada a partir de irregularidades nos neurotransmissores que são responsáveis pela produção da serotonina e endorfina, hormônios que causam a sensação de prazer e bem-estar nos indivíduos. E quando há alguma falha nesses neurotransmissores, os indivíduos sentem-se desanimados, tristes, sem interesses sexuais, pessoais ou profissionais, e passa a não sentir mais prazer em atividades que antes eram consideradas prazerosas. (SILVA; SANTOS, 2019).

A prática de exercícios, sejam eles leves ou moderados, é uma alternativa de tratamento não farmacológico contra a depressão uma vez que após a prática é possível notar melhoras psicológicas pelos benefícios que ela oferece ao sistema neurológico. Diante a grande produção de neurotransmissores e o aumento de sinapses que ocorrem durante o exercício físico, a prática impede que tenha uma atrofia do hipocampo que está associada a depressão e a ansiedade. Esses neurotransmissores são liberados durante a prática de exercícios físicos e trazem prazer ao indivíduo, além de dar mais disposição e aliviar dores, diminuindo os sintomas da depressão. Devido a esse processo, o indivíduo com depressão que pratica exercício físico tem melhora da estabilidade emocional, aumento da esperança, melhora no autocontrole psicológico, melhoras no sono como diminuição da insônia e da tensão, além de melhorar a autoestima (GOMES; et al, 2019).

Os exercícios podem acarretar melhora na convicção quanto às suas próprias capacidades, afastando pensamentos negativos e atraindo os positivos, além de dar aos indivíduos sensação de bem-estar. Auxilia também na melhora da interação social e na convivência com outras pessoas (SILVA; SANTOS, 2019, s.p.).

Também podem melhorar estados emocionais que conseqüentemente irão influenciar nesses benefícios psicológicos como a melhora da própria imagem corporal e psicológica, a diminuição do estresse, o aumento da confiança e ânimo para realizar tarefas. Auxilia também na melhora da interação social e na convivência com outras pessoas, afastando pensamentos negativos e atraindo pensamentos positivos (ROCHA *et al.*, 2019).

2.4 EXERCÍCIO FÍSICO E COGNIÇÃO

A cognição é uma forma de adaptação biológica em que o conhecimento é construído aos poucos. O desenvolvimento cognitivo está ligado aos processos de assimilação e acomodação que promovem o equilíbrio que varia de acordo com a idade. Algumas das habilidades cognitivas é o processo e coordenação de elementos que possibilitam a diferenciação de informações para atingir uma meta (NAZAR; *et al.*, 2020). Logo após apenas uma sessão de exercício físico aeróbio realizado com uma intensidade moderada já pode ser observada melhoras no desempenho de diversas tarefas cognitivas como a velocidade de processamento, a atenção seletiva e a memória de curto prazo (MEREGE, 2014) ainda reforça que exercícios de força e intermitentes também são indicados por exercerem uma influência positiva sobre a cognição. Os mecanismos que aumentam a velocidade do processamento cognitivo seria uma melhora na circulação cerebral e alteração na síntese e degradação de neurotransmissores. Além disso, o exercício físico tem função na diminuição da pressão arterial e inibição da agregação plaquetária, como também no decréscimo dos níveis de triglicérides no plasma sanguíneo. Tendo assim ação sobre a função cognitiva de forma direta e/ou indireta.

Nazaré e Oliveira (2011) reforçam que o exercício físico pode interferir no desempenho cognitivo aumentando os níveis dos neurotransmissores e mudando estruturas cerebrais, em comparação a indivíduos sedentários, melhorando a atividade cognitiva em indivíduos com prejuízo mental, que é explicado no estudo feito

por Merege (2014) onde revela que indivíduos fisicamente ativos apresentam maiores ativações no espectro de bandas específicas no exame de eletroencefalograma em comparação a indivíduos sedentários, assim os jovens fisicamente ativos apresentam maior ativação em áreas específicas do cérebro mostrando uma maior rede de estruturas neurais nas regiões cerebrais que estão envolvidas na realização de tarefas cognitivas específicas afetadas pelo TDAH, como lóbulo frontal, em resposta a prática de atividade física regular.

A musculação ajuda a diminuir a ansiedade e depressão pelo fato de que os praticantes experimentam uma liberação de hormônios liberados durante o exercício físico que beneficiam a ansiedade e depressão na prática e ainda melhora os níveis de cognição do indivíduo praticante, sendo assim, o treinamento com pesos pode ajudar a reduzir o TDAH (CAMPOS, 2022).

3 CONSIDERAÇÕES FINAIS

Como resultado final deste estudo, percebeu-se que o exercício físico, atividade física regular, pode contribuir significativamente como uma alternativa no tratamento dos sintomas em indivíduos com TDAH. Devido ao fato de que através da prática da atividade física, as habilidades sociais, os níveis de atenção, a auto-estima, organização, impulsividade, depressão e ansiedade tiveram melhora significativa nesses indivíduos uma vez que a prática tem ação benéfica diretamente em áreas específicas do cérebro que tem seu funcionamento alterado pelo TDAH.

Sobre os aspectos fisiológicos e bioquímicos envolvidos no TDAH, o estudo sugere que a efetividade do Exercício físico no tratamento do TDAH, não só o aumento dos níveis de produção, mas de recaptção de dopamina, noradrenalina e serotonina. Uma vez que os pacientes com este transtorno apresentam prejuízos nestas funções, e sabendo dos benefícios que a prática do exercício físico tem nesta função pode contribuir efetivamente quanto na minimização dos sintomas psicológicos, como exemplo da ansiedade e depressão, causados pelo transtorno. Ainda que a área de estudo sobre os exercícios anaeróbios e sua relação no tratamento do TDAH seja escassa, é possível saber que sua prática tem relação benéfica para indivíduos com o transtorno uma vez que há liberação de hormônios que são afetados e diminuídos em indivíduos com TDAH, como exemplo da serotonina.

Diante disso, os exercícios aeróbicos têm maior prevalência sobre o tratamento do déficit, utilizando-se o exercício físico como tratamento não farmacológico, por motivos apresentados no estudo como a melhora no funcionamento do lobo frontal do cérebro, área afetada pelo TDAH, aumento dos níveis dopaminérgicos e melhoras dos sintomas como esquecimento, organização e impulsividade, causados pelo baixo nível de hormônios no cérebro como resultado do déficit. O tratamento do TDAH através de medicamentos busca estimular e facilitar a disponibilização de neurotransmissores e os exercícios aeróbicos, como mostram os estudos feitos, são facilitadores naturais desses neurotransmissores alcançando assim, os objetivos buscados pelo uso do medicamento e se mostrando eficaz como uma forma de tratamento do TDAH.

Diante das informações trazidas nos estudos, ainda é possível notar a influência benéfica que a prática do exercício aeróbico tem sobre os sintomas do TDAH como nas melhorias das ações cognitivas dos indivíduos e nos sintomas como a depressão e ansiedade, sendo assim, cabe ao profissional de Educação física ter conhecimento técnico sobre o transtorno e sobre os tipos de exercício físico com qual trabalha, para que se possa utilizar do mesmo como uma ferramenta no tratamento das pessoas com TDAH e conseguir resultados benéficos sobre o déficit, para isso é preciso que o profissional saiba montar uma planilha de treinamento com especificidades quanto ao tipo de exercício, duração, intensidade e frequência com a qual o indivíduo irá realizá-la. Sabendo de todos os benefícios gerados pela prática do exercício físico, e tendo conhecimento das informações obtidas nesse estudo, fica a critério dos indivíduos com TDAH iniciar programas de treinamento como natação, futebol, corrida, trilha (bicicleta), exercícios funcionais e musculação.

Caberia também às escolas impor um programa de treinamento nas aulas a fim de estimular o trabalho em grupo, o desenvolvimento motor e cognitivo de jovens e crianças dentro do ambiente escolar.

REFERÊNCIAS

ARAÚJO, Bárbara Gicélia da Silva. Efeito do exercício físico sobre sintomas de ansiedade e depressão em mulheres. 2019.

ARAÚJO, Sônia Regina Cassiano de; MELLO, Marco Túlio de; LEITE, José Roberto. Transtornos de ansiedade e exercício físico. **Brazilian Journal of Psychiatry**, v. 29, p. 164-171, 2007.

BATISTA FILHO, Isaias; JESUS, Leonardo Leite de; ARAÚJO, Lucinei Gomes da Silva de. Atividade física e seus benefícios à saúde. **Faculdade de Educação e Meio Ambiente (FAEMA)**. v. 869196, 2017.

BENVENUTTI, Felipe Augusto. Benefícios fisiológicos causados pelos exercícios aeróbicos em geral e pelos exercícios anaeróbicos na musculação.

BOTTCHER, Lara Belmudes. Atividade física como ação para promoção da saúde: um ensaio crítico. **Revista Eletrônica Gestão & Saúde**, p. 98-111, 2019.

CASTRO, Carolina Xavier Lima; DE LIMA, Ricardo Franco. Consequências do transtorno do déficit de atenção e hiperatividade (TDAH) na idade adulta. **Revista Psicopedagogia**, v. 35, n. 106, p. 61-72, 2018.

COSTA, Tainá Amanda Dos Santos. O EXERCÍCIO FÍSICO AERÓBIO COMO TRATAMENTO NÃO FARMACOLÓGICO DOS SINTOMAS DA ANSIEDADE EM ADOLESCENTES. 2021.

COUTO, Taciana Souza; MELO-JUNIOR, Mario Ribeiro; GOMES, Cláudia Roberta Araújo. Aspectos neurobiológicos do transtorno do déficit de atenção e hiperatividade (TDAH): uma revisão. **Ciências & Cognição**, v. 15, n. 1, p. 241-251, 2010.

CRUZ, Maria Cristina Natasha Lima et al. Ansiedade em universitários iniciantes de cursos da área da saúde. **Brazilian Journal of Health Review**, v. 3, n. 5, p. 14644-14662, 2020.

DAOU, Marcos; PERGHER, Giovanni K. Contribuições da atividade física para o tratamento psicológico do TDAH em crianças. **Revista de Psicologia da IMED**, v. 7, n. 1, p. 42-51, 2015.

DE AS CAMPOS, Patrick Luiz et al. Benefícios da musculação para as pessoas com doenças crônicas não transmissíveis. **Revista Faipe**, v. 12, n. 1, p. 33-42, 2022.

DE ASSIS AZEVEDO, Miqueias Cristóvão et al. Tratamento farmacológico em pacientes com TDAH com ênfase no uso do metilfenidato: Revisão sistemática. **Brazilian Journal of Development**, v. 7, n. 11, p. 107876-107900, 2021.

DESIDÉRIO, Rosimeire; MIYAZAKI, Maria Cristina de OS. Transtorno de Déficit de Atenção/Hiperatividade (TDAH): orientações para a família. **Psicologia Escolar e Educacional**, v. 11, p. 165-176, 2007.

FAUSTINO, Andrea Mathes; NEVES, Rui. Benefícios da prática de atividade física em pessoas idosas: revisão de literatura. **Revista Eletrônica Acervo Saúde**, v. 12, n. 5, p. e3012-e3012, 2020.

GOMES, Aramid et al. A efetividade do exercício físico no tratamento da depressão. **Revista Portuguesa de Enfermagem de Saúde Mental**, n. 22, p. 58-64, 2019.

MELLO, Marco Túlio de et al. O exercício físico e os aspectos psicobiológicos. **Revista brasileira de medicina do esporte**, v. 11, p. 203-207, 2005.

MENEZES, Ana Paula Vila Nova et al. A relevância da atividade física e exercício físico em tempos pandêmicos: Um olhar para a saúde e qualidade de vida. 2021.

MEREGE FILHO, Carlos Alberto Abujabra *et al.* Influência do exercício físico na cognição: uma atualização sobre mecanismos fisiológicos. **Revista Brasileira de Medicina do Esporte**, v. 20, p. 237-241, 2014.

MEREGE FILHO, Carlos Alberto Abujabra *et al.* Influência do exercício físico na cognição: uma atualização sobre mecanismos fisiológicos. **Revista Brasileira de Medicina do Esporte**, v. 20, p. 237-241, 2014.

NEVES, Dulce Amélia. Ciência da informação e cognição humana: uma abordagem do processamento da informação. **Ciência da informação**, v. 35, p. 39-44, 2006.

OLIVEIRA, Eliany Nazaré et al. Benefícios da atividade física para saúde mental. **Saúde Coletiva**, v. 8, n. 50, p. 126-130, 2011.

ROCHA, Inês de Jesus et al. Exercício físico na pessoa com depressão: revisão sistemática da literatura. **Revista Portuguesa de Enfermagem de Reabilitação**, v. 2, n. 1, p. 35-42, 2019.

RODRIGUES, Nara; LIMA, Suellen. Transtorno de Deficit de Atenção e Hiperatividade em adultos: uma revisão bibliográfica. 2021.

SANTOS, Maria Clara Barbuena. O exercício físico como auxiliar no tratamento da depressão. **Revista Brasileira de Fisiologia do Exercício**, v. 18, n. 2, p. 108-115, 2019.

SILVA, J. V. A.; TAKASE, E. Aspectos neurobiológicos do TDAH e a TCC como modelo psicoterápico. **Revista Digital, Nº141. Recuperado em**, v. 28, 2010.

SILVA, Lislaiane Cardoso da; SANTOS, Nádia Macedo Lopes. Efeitos do exercício físico nos aspectos fisiológicos, psicológicos e sociais em pessoas com depressão. **Revista Científico Eletrônica de Ciências Aplicadas da FAIT**, v. 14, n. 2, 2019.

ZUNTINI, Ana Carolina Siqueira; *et.al.* Atividades e Exercícios físicos nos Transtornos Psicológicos. **Revista Científica Multidisciplinar Núcleo do Conhecimento**. Ano 03, Ed. 01, Vol. 03, pp. 97-115, 2018.