



O IMPACTO DO EXERCÍCIO FÍSICO NA SAÚDE MENTAL DE JOVENS COM TRANSTORNO DE DÉFICIT DE ATENÇÃO E HIPERATIVIDADE (TDAH): UMA REVISÃO NARRATIVA

Juliano Rodrigues Adolfo; Giovanna Micaela Ramos Prestes; Nathalya dos Passos Reis Mescouto; Renan Cardoso Marczak; Camila Corrêa Garcia.

Centro Universitário FADERGS

Educação Física, Centro, juliano.adolfo@ulife.com.br

Introdução

A tríade sintomatológica do Transtorno do Déficit de Atenção e Hiperatividade (TDAH) caracteriza-se por desatenção, hiperatividade e impulsividade (GOULARDINS, et al. 2015). Concentrações de adrenalina e noradrenalina aumentam durante o exercício, relacionadas com os sintomas de atenção e déficit cognitivo no TDAH (KANG, et al. 2011). A atividade física crônica aeróbica pode ser eficaz para melhorar alguns déficits associados ao TDAH com os intervenções comportamentais (HOZA, et al. 2015).

Objetivos

Investigar como o exercício físico impacta a saúde mental e os aspectos cognitivos, comportamentais e neurofisiológicos de jovens com TDAH.

Metodologia

Revisão narrativa da literatura conduzida nas bases PubMed, Scopus, Cochrane, LILACS, SciELO, Periódicos CAPES, PEDro e PsycINFO para identificar evidências sobre os efeitos do exercício físico na saúde mental e nos aspectos cognitivos, comportamentais e neurofisiológicos de jovens com TDAH.

Resultados

Crianças com TDAH apresentaram desempenho reduzido em tarefas de funções executivas (FEs) (HUNG, et al. 2016), esta que engloba todos os processos cognitivos complexos e indispensáveis para a execução de tarefas (MEMARMOGHADDAM et al., 2016). FEs possuem regiões comuns de atividade cerebral, como o córtex pré-frontal e o cerebelo (SILVESTRI, et al. 2025). Concentrações de adrenalina e noradrenalina aumentam durante o exercício, correlacionadas com os sintomas de atenção e déficit cognitivo no TDAH (KANG, et al. 2011), indicando que o exercício aeróbico estimula a redução dos sintomas clínicos (CHOI, et al. 2015).

Resultados continuação

Uma sessão de terapia esportiva, de forma intercalada entre exercícios aeróbicos e outros direcionados a objetivos, proporciona melhora em seis semanas dos sintomas de atenção (KANG, et al. 2011). A atividade física crônica pode ser uma estratégia eficaz para melhorar alguns déficits associados ao TDAH (HOZA, et al. 2015).

Conclusões

Devido às reações fisiológicas e a relação direta entre neurotransmissores, liberação de hormônios e movimento corporal, durante intervenções aeróbicas e métodos com estímulo de foco atencional por objetivo, proporcionaram a melhora dos sintomas e maior qualidade de vida e desempenho cognitivo desses indivíduos.

Bibliografia

KANG, K. D., et al. Sports Therapy for Attention, Cognitions and Sociality. International Journal of Sports Medicine, Nova York, vol. 32(12), p. 953-959, 2011.
HOZA, Betsy, et al. A randomized trial examining the effects of aerobic physical activity on attention-deficit/hyperactivity disorder symptoms in young children. Springer Nature Link, vol. 43, p. 665-667, setembro de 2014.
GOULARDINS, Juliana B et al. Transtorno do Déficit de Atenção e Hiperatividade e Transtorno do Desenvolvimento da Coordenação: uma discussão das bases neurais. Revista Neurociências, v. 23, n. 4, p. 617-624, 2015
MEMARMOGHADDAM, M., et al. Effects of a selected exercise programme on executive function of children with Attention Deficit Hyperactivity Disorder. Revista de Medicina e Vida, v. 9, n. 4, p. 373-379, Oct./Dec. 2016.
KANG, K. D., et al. Sports Therapy for Attention, Cognitions and Sociality. International Journal of Sports Medicine, Nova York, vol. 32(12), p. 953-959, 2011.
HUNG, Chiao-Ling, et al. Neuroelectric and Behavioral Effects of Acute Exercise on Task Switching in Children with Attention-Deficit/Hyperactivity Disorder. Frontiers in Psychology, China, vol. 7, p. 1-11, outubro de 2016.
CHOI, Jae Won, et al. Aerobic exercise and attention deficit hyperactivity disorder: brain research. Medicine and Science in Sports and Exercise, vol. 47(1), p. 33-39, janeiro de 2015.
SILVESTRI, F. et al. Gross-motor coordination and executive functions development in soccer and artistic gymnastics preadolescent female athletes. Journal of Functional Morphology and Kinesiology, v. 10, n. 1, p. 85, 2025.

Agradecimentos

Programa Pró-Ciência do Ecossistema Ânima e Grupo de Estudos e Pesquisa em Neurociência (GEPENSA).