



LIGA DE ENSINO DO RIO GRANDE DO NORTE
CENTRO UNIVERSITÁRIO DO RIO GRANDE DO NORTE
EDUCAÇÃO FÍSICA

JULIANA PINHEIRO FAGUNDES

**BENEFÍCIOS DA ATIVIDADE FÍSICA PARA
PORTADORES DO TRANSTORNO DE DÉFICIT DE
ATENÇÃO/HIPERATIVIDADE (TDAH).**

**NATAL/RN
2012**



JULIANA PINHEIRO FAGUNDES

**BENEFÍCIOS DA ATIVIDADE FÍSICA PARA
PORTADORES DO TRANSTORNO DE DÉFICIT DE
ATENÇÃO/HIPERATIVIDADE (TDAH).**

Trabalho de Conclusão de Curso
apresentado ao Centro Universitário do RN
como requisito final para obtenção do título
de bacharel em Educação Física.

Orientador: Profº Luciano Alonso
Valente dos Santos.

**NATAL/RN
2012**

HEF. 2E
S22100M
100725
100 80 90

Catálogo na Publicação – Biblioteca do UNI-RN
Setor de Processos Técnicos

Fagundes, Juliana Pinheiro.

Benefícios da atividade física para portadores do transtorno de déficit de atenção/hiperatividade (TDAH) / Juliana Pinheiro Fagundes. – Natal 2012. 21f.

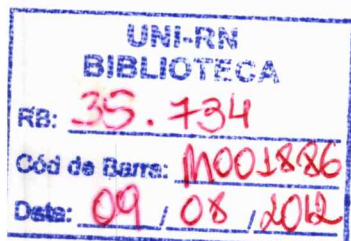
Orientador: Prof. Luciano Alonso Valente dos Santos.

Monografia (Graduação em Educação Física) – Centro Universitário do Rio Grande do Norte.

1. Atividade Física – Monografia. 2. Transtorno de Comportamento – Monografia. 3. TDAH – Monografia. I. Santos, Luciano Alonso Valente dos. Título.

RN/UNI-RN/BC

CDU 796.03:61.6.89



M
796.03:616.89
F1416
ex.: 1
2012

JULIANA PINHEIRO FAGUNDES

**BENEFÍCIOS DA ATIVIDADE FÍSICA PARA
PORTADORES DO TRANSTORNO DE DÉFICIT DE
ATENÇÃO/HIPERATIVIDADE (TDAH).**

Trabalho de conclusão de
curso apresentado ao curso
de Educação Física do Centro
Universitário do RN - UNI-RN
como requisito final para
obtenção do título de bacharel
em Educação Física.

Aprovado em: 20 / 06 / 2012

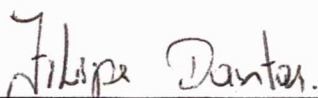
BANCA EXAMINADORA



Prof. Luciano Alonso Valente dos Santos.
Orientador



Prof. Fabiano Henrique Rodrigues Soares.
Membro



Prof. Filipe Fernandes Oliveira Dantas.
Membro

AGRADECIMENTOS

- Em primeiro lugar a Deus, sem Ele nada seria possível.
- Aos meus pais, Elton Luiz Dias Fagundes e Massyglia Paulette Pinheiro Fagundes, que sempre se esforçaram e se dedicaram tanto para que a realização desse sonho fosse possível. Eu amo vocês!
- Ao professor e orientador Luciano Alonso Valente dos Santos, que teve a paciência necessária para que tudo desse certo.
- Ao meu namorado, Carlos Phillipe Loureto Costa, que me incentivou e disse que eu seria capaz. Sem suas palavras, eu não sei se conseguiria. Obrigada, amor!
- À minha amiga-irmã da faculdade: Itiz Carolayne Nascimento Medeiros. Obrigada por tanta paciência, carinho e dedicação. Você foi de fundamental importância!
- À Lusía Menacho, que dedicou um bom tempo do seu final de semana, me ajudando na revisão e correção deste trabalho. Obrigada.

RESUMO

Introdução: Atualmente, este tema é pouco abordado na literatura científica, e, por isso, o presente trabalho irá verificar os aspectos do transtorno de déficit de atenção/hiperatividade (TDAH), assim como quais serão os benefícios que a atividade física trará aos indivíduos que são diagnosticados com TDAH. **Objetivo:** Analisar a importância da atividade física para os portadores do TDAH. **Metodologia:** Foi utilizada a base de dados do Google Acadêmico, com os descritores TDAH, atividade física e transtornos de comportamento, publicados no período de 2000 até o presente ano. **Resultados:** Apesar de poucos estudos sobre o tema, a utilização da atividade física como tratamento auxiliar dos portadores de TDAH é benéfica. **Conclusão:** A prática de atividade física, sendo ela preferencialmente lúdica, pode ser considerada um tratamento auxiliar na reabilitação dos portadores de TDAH, melhorando assim a qualidade de vida dos mesmos.

Palavras-chave: TDAH. Atividade física. Hiperatividade. Psicomotricidade no tratamento do TDAH. Transtorno de comportamento.

SUMÁRIO

1 INTRODUÇÃO 07

2 METODOLOGIA 09

3 RESULTADOS 10

3.1 QUADROS 10

4 DISCUSSÃO 15

5 CONCLUSÃO 19

6 REFERÊNCIAS 20

1 INTRODUÇÃO

O TDAH é um distúrbio de comportamento, que afeta crianças, adolescentes e até adultos. Uma das características deste transtorno é a falta de atenção, impulsividade e hiperatividade, que não condiz com a idade do indivíduo. Ele é considerado o mais comum dos distúrbios psicológicos, desenvolvidos na infância. A Academia Americana de Pediatria - 2000 (AAP) o descreve como o transtorno neurocomportamental e neuroquímico (por envolver neurotransmissores como a dopamina, noradrenalina e serotonina) mais comum na infância, responsável, muitas vezes, pelo baixo desenvolvimento escolar e social da criança, sendo o motivo de um grande número de repetências escolares. Em relação aos adultos, a prevalência de TDAH é de 2,5% a 8% na população geral (SANTOS, 2010). Segundo Biederman e Faraone (2005), pelo menos a metade das crianças que são diagnosticadas com TDAH, apresentarão sintomas ainda na idade adulta.

Portadores de TDAH são facilmente reconhecidos. O comportamento é caracterizado pela dificuldade em prestar atenção, falar alto e demais, agitar os pés e mãos, impulsividade, incapacidade de ficar quieto, não seguir instruções, dificuldade de organização, facilidade de se distrair e de se machucar, não terminar tarefas, sejam elas escolares, domésticas ou deveres profissionais, dificuldade em se expressar, sensação de ansiedade, entre outros (GIACOMINI; GIACOMINI, 2006).

As causas do TDAH ainda são desconhecidas. Hipóteses mostram que os fatores genéticos, lesões no sistema nervoso central, abuso de drogas na gestação, traumas cranianos e/ou lesões antes ou depois do parto são as causas mais prováveis. Os sintomas podem variar, sendo de leves a graves, com diferentes intensidades. Crianças com esta síndrome têm uma maior chance de desenvolverem outras doenças psiquiátricas em algum estágio da vida (ROHDE; HALPERN, 2004).

A atividade física tem se mostrado um tratamento auxiliar e não medicamentoso eficaz para vários tipos de agravos. Este estudo visa

analisar como os exercícios físicos podem ajudar os indivíduos diagnosticados com TDAH.

Diante do exposto, o objetivo deste estudo foi analisar a importância da prática de atividade física para os portadores do transtorno de déficit de atenção/hiperatividade (TDAH).

2 METODOLOGIA

Este trabalho é uma revisão sistemática da literatura. Foram utilizados artigos nacionais, a partir do ano de 2000, selecionados no buscador do Google Acadêmico. Foi utilizado também o livro “Educação Física Inclusiva na Escola: Em busca de uma escola plural”, de Reinaldo Soler. Como critério de escolha, os artigos precisavam tratar sobre o TDAH, atividade motora, psicomotricidade e os benefícios que a atividade física poderiam trazer para os indivíduos diagnosticados com o transtorno de déficit de atenção/hiperatividade. Foram utilizados os seguintes termos na busca: TDAH, Benefícios, Atividade Física, Psicomotricidade e TDAH, transtorno de ansiedade, hiperatividade e desatenção.

Foram encontrados 12 artigos e todos eles foram utilizados na elaboração deste trabalho.

3 RESULTADOS

Todos os artigos pesquisados corroboram com a importância da atividade física como um tratamento auxiliar do transtorno de déficit de atenção/hiperatividade. Ela colabora para um melhor desenvolvimento motor, habilidades motoras, concentração e comportamento das crianças, proporcionando uma aprendizagem natural e espontânea.

3.1 QUADROS

AUTOR	DATA	AMOSTRA	RESULTADOS
Poeta; Neto.	2005.	Uma criança, sexo masculino, 10 anos, diagnosticada com TDAH, do tipo combinado. Gestação da mãe foi agitada e nervosa, e a mesma fazia o uso regular de cigarros. Parto normal, a termo, sem complicações.	Após 25 sessões de psicomotricidade, houve avanços positivos na motricidade fina, no equilíbrio, esquema corporal e organização temporal.
Mendes; Vasconcellos	2006.	Quatro entrevistas com especialistas no distúrbio de TDAH	As respostas dos mesmos foram unânimes, quando disseram que a atividade física era benéfica no tratamento do TDAH, onde citaram a associação dos esportes com a dopamina e outros neurotransmissores, que melhora os sintomas

			desagradáveis do TDAH.
Peixoto; Rodrigues.	Dezembro/ 2008.	Entrevistas com 10 psicólogos, 10 neurologistas, 10 psiquiatras.	O diagnóstico de TDAH é feito principalmente na anamnese com os pais, sem a recomendação da literatura científica. A maioria dos entrevistados reconhecia que precisava de uma equipe multidisciplinar, mas não utilizava. A maior parte deles, disse que utilizava os fármacos como tratamento do TDAH.
Freitas.	2004.	Consulta de livros sobre TDAH e aplicação de questionário com perguntas a um psicólogo para coletar informações sobre a problemática.	A criança deverá ficar numa área onde não se distraia, onde ela possa se movimentar e liberar o excesso de energia. O professor ainda deverá estabelecer um sistema claro de regras e recompensar com o comportamento adequado. Precisa haver uma interação entre a família, a escola e os profissionais envolvidos, para reduzir os desgastes e prejuízos.
Lobato	2011.	Entrevista com duas	Todas relataram uma

		mães e duas professoras dos alunos com TDAH, diagnosticados e com laudo médico, com idades de 10 a 12 anos, de uma escola pública do Distrito Federal.	melhora significativa na concentração e no comportamento da criança. A educação física adaptada foi um meio de apoio alternativo para crianças com TDAH, proporcionando melhoras no desenvolvimento motor, cognitivo, social e comportamental.
Pereira; Araújo; Mattos.	Dezembro/ 2005.	Revisão sobre os aspectos fisiopatológicos e clínicos referentes ao TDAH.	Para uma correta orientação, outras comorbidades associadas ao TDAH precisam ser avaliadas.
Resende F.	2009	Foram aplicados questionários, feitas entrevistas e atividades práticas com os alunos da Escola da Serra – Belo Horizonte.	As atividades lúdicas e recreativas favoreceram a motivação dos alunos com TDAH, melhorando a relação familiar, a escolar e a social.
Giacomini; Giacomini.	2006.	Os autores mostram que existem várias características que podem ser observadas em indivíduos com TDAH, e mostra como o profissional de Educação Física pode analisar o	A atividade física serve como um facilitador do desenvolvimento motor das crianças, sendo um recurso metodológico capaz de propiciar uma aprendizagem espontânea e natural. Além disso, ele estimula a crítica, a curiosidade e a

		desempenho motor e a aptidão física dos mesmos.	sociabilização do indivíduo, sendo reconhecida pelos seus conteúdos pedagógicos.
Rohde; Halpern.	2004	O estudo foi um artigo de atualização, mostrando os principais aspectos do histórico, epidemiologia, etiologia, neurobiologia e tratamento do TDAH.	Com relação ao tratamento, os autores demonstram que ele envolve uma abordagem múltipla, que engloba intervenções psicossociais e psicofarmacológicas. Eles enfatizam que a atividade física é uma importante estratégia no tratamento, sendo fundamental que as atividades não sejam demasiadamente longas e que elas sejam explicadas passo a passo.
Ritter	Janeiro/ 2009	A autora demonstrou as características do transtorno, causas, diagnóstico, tratamento e como a escola e os pais podem auxiliar.	Na intervenção pedagógica, a autora cita as atividades lúdicas e os jogos, de preferência os sensório-motores, ou os de combinações intelectuais (damas, xadrez, carta, memória, entre outros) no tratamento auxiliar do TDAH.
Toniolo.	2009	Participaram deste estudo 30 escolares,	A autora mostra que o grupo GI tem um

		com idade de 6 a 12 anos, ambos os sexos, que foram divididos em 2 grupos: GI – 15 escolares com TDAH, e GII – 15 escolares com desenvolvimento neuropsicomotor normal.	desenvolvimento inferior nas provas de habilidades motoras finas e grossas, quando comparados ao grupo GII. As diferenças foram significativas.
Coelho; Silva.	2010.	Entrevista com 9 professores, de ambos os sexos, que trabalhavam com distúrbios de comportamento há pelo menos 5 anos.	As crianças preferem, na educação física, a recreação, que envolva os jogos e, como esporte, a natação foi a mais citada.

4 DISCUSSÃO

Os estudos pesquisados evidenciam a importância da atividade física, da psicomotricidade, das atividades lúdicas e dos jogos em um tratamento auxiliar e não medicamentoso do TDAH. Houve relatos de mães e professores das crianças diagnosticadas com TDAH, afirmando que as atividades propostas melhoraram o comportamento, motricidade, equilíbrio e desenvolvimento motor da criança.

As estratégias de ensino que envolvem a atividade física estão sendo bastante utilizadas no tratamento de TDAH. Depois de um levantamento, é importante perceber quais são as crianças que possuem o distúrbio, pois requerem uma atenção especial, principalmente nas aulas de educação física, onde elas saltam, correm e fazem vários movimentos.

A educação física adaptada, que envolve os alunos com necessidades educacionais e especiais, entre elas os alunos com TDAH, é muito importante para que suas capacidades perceptivas, afetivas, de integração e de inclusão social sejam desenvolvidas (LOBATO, 2011).

As atividades propostas não devem ser longas demais e necessitam de uma explicação detalhada, onde cada passo é descrito corretamente. É indicado que pessoas que são diagnosticadas com o TDAH tenham um atendimento individualizado, para que não haja discriminação por parte dos outros envolvidos na mesma atividade (ROHDE; HALPERN, 2004). Os professores deverão ser bastante pacientes e disponíveis, visto que estes alunos necessitam de uma maior atenção.

Segundo a literatura, crianças diagnosticadas com TDAH, possuem um atraso motor, quando são comparadas a outras crianças na mesma faixa etária. O TDAH proporciona um baixo desempenho motor, em corridas, velocidade, agilidades, equilíbrio, concentração, atenção e habilidades motoras finas (TONIOLO et al, 2009).

O profissional da educação física deverá ter uma abordagem multifacetada, devendo manter a concentração e a atenção dos

envolvidos nas atividades propostas. É indicado o estabelecimento de regras, que se apliquem a todos. Eles ainda precisam usar um controle de comportamento, ensinando que é necessário prestar atenção, pensar e agir. As atividades escolhidas precisam enfatizar movimentos lentos e controlados, para que esta atividade diminua a hiperatividade e a impulsividade dos alunos. É proposto que o profissional possa dar as aulas em um ambiente tranquilo e que não seja estimulante, para diminuir a desatenção dos alunos. Deverá, ainda, estabelecer quais serão os objetivos das atividades propostas, para ajudar os que são predominantemente desatentos. Incentivar a motricidade. Sempre que possível, mudar a atividade, para inovar e dar novos estímulos (GIACOMINI; GIACOMINI, 2006).

Alguns autores relatam a psicomotricidade como uma forma para melhorar o controle motor, pois ela é aliada com o centro de interesse das crianças, podendo produzir alguns resultados importantes no desempenho motor e cognitivo.

"[...] problemas com a coordenação motora fina e grossa podem estar associadas ao transtorno de déficit de atenção/hiperatividade" (DuPAUL; STONER, 2007, p. 66).

Segundo Coelho e Silva (2008), a psicomotricidade é indicada para melhorar o controle motor e a concentração da criança diagnosticada com TDAH.

As atividades deverão ser adaptadas, para que as crianças possam desenvolver a percepção, a coordenação motora geral e específica, a memória, atenção e raciocínio. (LOBATO, 2011).

Poeta e Rosa Neto (2005) fizeram um estudo de caso com uma criança, 10 anos, diagnosticada com TDAH do tipo combinado. Foram feitas 25 aulas, duas vezes por semana, durante 50 minutos. Eles realizaram atividades de motricidade fina (dobraduras, recorte-cole, pintura, atividades com canudos e cordões). Foram feitas também atividades de motricidade global (atividades com bola, arcos, cordas, corridas, rolamento, circuito), atividades de equilíbrio (caminhar sobre linhas da quadra, cordas, banco e traves, amarelinha e algumas

atividades de equilíbrio estático), esquema corporal (jogos de mímica, formação de números e letras com o corpo, relaxamento), organização espacial (atividades de guiar com os olhos abertos e vendados, passagem entre cordões, jogos de quebra cabeça), organização temporal (andar no ritmo, pular corda, brinquedo cantado). Após o período de avaliação, esta criança teve um avanço significativo nas idades motoras da motricidade fina, do equilíbrio, do esquema corporal e da organização temporal. Houve avanços positivos no desenvolvimento motor geral da criança.

A educação física adaptada e sistematizada beneficia os portadores de TDAH, fazendo com que haja estímulos positivos, tanto os fisiológicos quanto os cognitivos e comportamentais (POETA; ROSA NETO, 2005).

Alguns benefícios da atividade física para portadores de TDAH são citados por Lobato (2011), entre eles:

- Melhorar a coordenação motora, o equilíbrio e todo o repertório motor;
- Proporcionar uma sociabilização, em meio às diferenças. Todos os alunos interagem entre si, evitando o preconceito.
- O esporte contribui, também, para a autoconfiança, autoestima e segurança.

Mendes e Vasconcellos (2006) entrevistaram alguns profissionais especialistas em TDAH, e vários consideram a atividade física, o esporte e a educação física como um tratamento que ajuda aos portadores de TDAH. Entre esses depoimentos, está:

“O exercício físico melhora a produção de dopamina assim como de outros neurotransmissores, tais como a serotonina e endorfina, melhorando substancialmente os sintomas desagradáveis do DDA. Por isso, a atividade física é fundamental na vida de um portador de TDAH.”

A atividade física é bastante indicada para aqueles em que os sintomas de hiperatividade são mais intensos. São indicados os esportes, jogos ou atividades para que a criança consiga conviver com as regras e os limites impostos. É uma excelente oportunidade para que ela gaste

todas as suas energias. Os jogos podem ser utilizados, de forma lúdica. Como todos os jogos têm regras, há um desenvolvimento social e cognitivo, que envolve os limites, o saber ganhar e perder, perceber onde está o erro e assim poder corrigir, entender por que errou, podendo então refazer as atividades (RITTER, 2009).

Lobato (apud SILVA, 2008), descreve o esporte como uma terapia alternativa ao tratamento do TDAH, onde há um gasto alto de energia, sendo uma estratégia com resultados positivos.

As crianças hiperativas escolhem com mais frequência nas aulas de educação física, a recreação e a natação, segundo Coelho e Silva (2008). O relato de um professor afirma isso: *"As crianças gostam de atividades recreativas que envolvam jogos, e a natação foi a mais escolhida das modalidades apresentadas programadas"*.

Jogos como xadrez, damas, quebra-cabeças e cartas são bastante indicados. Os brinquedos e os jogos infantis colaboram na zona de desenvolvimento proximal (ZDP), que explica a distância do desenvolvimento real (o que a criança já sabe e o que ela consegue realizar sozinha) e do desenvolvimento potencial (a criança consegue solucionar seus problemas, com o auxílio de pessoas mais experientes) (LOBATO, 2011).

É importante ressaltar que as crianças diagnosticadas com TDAH, em sua maioria, conseguem conviver normalmente com outras pessoas, em ambiente escolar e familiar. Segundo Freitas (2004), elas conseguem ficar em salas de aulas regulares, e por causa da grande excitação e estimulação, muitos podem e conseguem ser bem sucedidos nos trabalhos, negócios e esportes.

A atividade física, a psicomotricidade, os jogos lúdicos são instrumentos importantes para o tratamento do transtorno de déficit de atenção/hiperatividade.

5 CONCLUSÃO

Pode-se concluir que, a atividade física poderá ser utilizada como um auxílio no tratamento do TDAH, visto que ela é um facilitador do desenvolvimento da criança, propiciando um aprendizado espontâneo e natural. As atividades que interviram na motricidade do indivíduo, influenciaram positivamente a motricidade fina, o esquema corporal, equilíbrio e organização. Foram eficientes, também, no desenvolvimento motor, atenção e concentração. Os pacientes testados tiveram uma melhora nos relacionamentos e no desenvolvimento escolar.

Vale ressaltar que os professores de educação física precisam estar capacitados para trabalhar com pessoas diagnosticadas com TDAH. Saber lidar com pessoas com este transtorno, ter paciência e tentar mostrar que eles não são sem educação, para evitar o preconceito da parte de outras pessoas.

Recomendo que haja mais estudos sobre o tema, pois este transtorno tem uma alta prevalência em crianças e adolescentes.

REFERÊNCIAS

COELHO, Crispiniano de Souza; SILVA, Ronaldo Rodrigues da. O centro de interesse e o comportamento de crianças com hiperatividade nas atividades físicas desenvolvidas em escolas públicas do Distrito Federal. **Educação Física em Revista**, Brasília, v. 03, p.1-12, jan./abr. 2009.

DuPAUL, George J.; STONER, Gary. **TDH nas escolas**/ George J. DuPaul e Gary Stoner. – São Paulo: M. Books do Brasil Editora Ltda, 2007.

FREITAS, Grazielle de Brito. **TDH: o que é?** Disponível em: <<http://www.avm.edu.br/monopdf/6/GRAZIELE%20DE%20BRITO%20FREITAS.pdf>>. Acesso em: 26 maio 2012.

GIACOMINI, Márcia Cristina; GIACOMINI, Odair. Transtorno do déficit de atenção/ hiperatividade e educação física. **Revista Digital**, Buenos Aires, p.1-6, ago. 2006. Disponível em: <<http://www.efdeportes.com/efd99/tdah.htm>>. Acesso em: 20 mar. 2012.

LOBATO, Robson de Souza Lobato. **Educação física adaptada para crianças com déficit de atenção e hiperatividade**. 2011. 73 f. Monografia (Especialização em Desenvolvimento Humano, Educação e Inclusão Escolar) - Universidade de Brasília/Universidade Aberta do Brasil, Brasília, 2011.

MENDES, Cláudia da Silva; VASCONCELLOS, Carlos Henrique de. A educação física e o transtorno de déficit de atenção com hiperatividade (TDA/H): um estudo para o profissional no espaço escolar. **Revista Digital**, Buenos Aires, p.1-8, set. 2006.

PEREIRA, Heloisa S.; ARAÚJO, Alexandra P.Q.C.; MATTOS, Paulo. Transtorno do déficit de atenção e hiperatividade (TDH): aspectos relacionados à comorbidade com distúrbios de atividade motora. **Revista Brasileira de Saúde Materno Infantil**, Recife, p.391-402, out./dez. 2005.

POETA, Lisiane Schilling; ROSA NETO, Francisco. Intervenção motora em uma criança com transtorno do déficit de atenção/hiperatividade (TDH). **Revista Digital**, Buenos Aires, p.1-8, out. 2005.

PEIXOTO, Ana Lúcia Balbino; RODRIGUES, Maria Margarida Pereira. Diagnóstico e tratamento de TDAH em crianças escolares, segundo profissionais da saúde mental. **Periódicos Eletrônicos em Psicologia**, Espírito Santo, p.1-15, dez. 2008.

RESENDE, Fernando Antônio Henriques. **Alunos do ensino fundamental com sintomas de tdah: a motivação escolar com a prática de atividades lúdico-recreativas baseadas na pedagogia do judo.** Disponível em: <http://www.pucpr.br/eventos/educere/educere2009/anais/pdf/3599_2119.pdf>. Acesso em: 20 abr. 2012.

RITTER, Helena Straceione. Psicopedagogia atuando na reeducação dos pais de crianças com TDAH. **Revista da Associação Brasileira de Psicopedagogia**, São Paulo, p.1-12, jan. 2009.

ROHDE, Luis A.; HALPERN, Ricardo. Transtorno de déficit de atenção/hiperatividade: atualização. **Jornal de Pediatria**, Porto Alegre, out. 2004. p. 61-70.

TONIOLO, Cíntia Sicchieri et al. Caracterização do desempenho motor em escolares com transtorno de déficit de atenção com hiperatividade. **Revista da Associação Brasileira de Psicopedagogia**, São Paulo, p.33-40, 2009.