



ENTRE A QUADRA E A SALA DE AULA: ESTUDANTES COM DÉFICIT DE ATENÇÃO E HIPERATIVIDADE

CARRILHO, Antônia da Silva. **Entre a quadra e a sala de aula: estudantes com déficit de atenção e hiperatividade**. Florianópolis: Id Acadêmico, 2024.

Orientadora: **Dr^a Gleice Franco Martins**

RESUMO

Este estudo investigou os efeitos do exercício físico como uma intervenção terapêutica em estudantes com Transtorno do Déficit de Atenção e Hiperatividade (TDAH). O objetivo geral foi assim definido: analisar os efeitos do exercício físico em estudantes com Transtorno de Déficit de Atenção e Hiperatividade. Para validação científica dessa pesquisa, recorreremos aos estudos de Guedes e Guedes (1995), Romano (2007), Pergher (2015), Andrade (2018), Silva (2018), Carredo (2018). Metodologicamente, nossa investigação se configura como investigação indireta, bibliográfica. Por meio de uma profunda leitura e análise de estudos relevantes, examinamos o papel do exercício regular na melhoria dos sintomas do TDAH, incluindo o déficit de atenção, hiperatividade e impulsividade. Os resultados destacam os benefícios potenciais do exercício físico como uma abordagem complementar ao tratamento convencional do TDAH, oferecendo insights valiosos para profissionais de saúde mental, educadores e familiares. Este estudo contribui para a compreensão crescente do papel do estilo de vida ativo na saúde mental e reforça a importância de promover estratégias não farmacológicas no manejo do TDAH em estudantes atípicos.

Palavras-chave: Estudantes, Exercício Físico, Transtorno de Déficit de Atenção, Hiperatividade.

SUMMARY

This study investigates the effects of physical exercise as a therapeutic intervention in students with Attention Deficit Hyperactivity Disorder (ADHD). The general objective was defined as follows: to analyze the effects of physical exercise on students with Attention Deficit Hyperactivity Disorder. For scientific validation of this research, we resorted to studies by Silva (2015), Pergher (2015), Andrade (2018), Silva (2018), Krull; Chan (2023). Methodologically, our investigation is configured as an indirect, bibliographic investigation. Through in-depth reading and analysis of relevant studies, we examined the role of regular exercise in improving ADHD symptoms, including attention deficit hyperactivity and impulsivity. The results highlight the potential benefits of physical exercise as a complementary approach to conventional ADHD treatment, offering valuable insights for mental health professionals, educators and families. This study contributes to the growing understanding of the role of an active lifestyle in mental health and reinforces the importance of promoting non pharmacological strategies in the management of ADHD in atypical students.

Keywords: Attention Deficit Disorder; Hyperactivity; Physical exercise;

INTRODUÇÃO

O Transtorno do Déficit de Atenção e Hiperatividade (TDAH) é uma condição neurobiológica comum que afeta crianças e adolescentes em todo o mundo. Caracteriza-se por sintomas de desatenção, hiperatividade e impulsividade, que podem impactar significativamente o funcionamento acadêmico, social e emocional desses indivíduos. Embora o TDAH seja frequentemente tratado com medicamentos estimulantes e terapias comportamentais, cada vez mais evidências sugerem que o exercício físico também desempenha um papel importante no manejo e melhoria da qualidade de vida de pessoas com essa condição.

No que tange ao tratamento farmacológico, podemos inferir que as abordagens tradicionais de tratamento para o TDAH incluem o uso de medicamentos estimulantes, como metilfenidato e anfetaminas, que visam melhorar a concentração, reduzir a impulsividade e controlar a hiperatividade. Além disso, terapias comportamentais, como terapia cognitivo comportamental e treinamento de habilidades sociais, são frequentemente recomendadas para ajudar os indivíduos com TDAH a desenvolver estratégias de enfrentamento e habilidades de autorregulação.

Em nossa prospecção foram identificados estudos que abordam a relação entre a prática de exercício físico e o TDAH, com objetivo de controle de seus sintomas. A pesquisa foi realizada em conteúdo adquirido de fontes bibliográficas, de domínio público. Os dados foram analisados com certo rigor, evitando-se assim, possíveis incongruências e incoerências.

REFERENCIAL TEÓRICO

Do nascer ao morrer, em condições normais de vida, o ser humano exercita o seu desenvolvimento integral, envolvendo aspectos físicos e cognitivos, sendo este último, relacionado às funções mentais superiores. São essas habilidades que nos permitem viver, conviver e se desenvolver socialmente. Neste sentido, podemos inferir que o ser humano não é um ser estanque, e sim, um projeto inacabado, em constante evolução em todos os seus aspectos. Certamente que as atividades corporais, aplicadas de modo sistematizado, favorecem o desenvolvimento do ser humano integralmente, pois “[...] implica a participação de elementos voltados às dimensões morfológica, funcional-motora, fisiológica e comportamental” (GUEDES e

GUEDES, 1995, p. 2).

Embora em tempos atuais, com a evolução do pensamento, a sociedade admita e reconheça que a pluralidade humana e a diversidade sejam um fator positivo de evolução e desenvolvimento social, antropológico, científico e tecnológico inclusive, ainda persiste entre alguns de nós, a dificuldade de conviver com o diferente. O problema torna-se mais agravante, quando prevalece nos espaços escolares, o míope pensamento que todos os estudantes são iguais, logo, devem comportar-se e aprender de forma similar.

O Transtorno de Déficit de Atenção e Hiperatividade, emerge nas alterações das funções cerebrais. De acordo com as pesquisas, o transtorno está diretamente relacionado com o quantitativo e qualitativo de neurotransmissores, alterando significativamente o funcionamento do sistema nervoso central.

Documentos internacionais, oriundos de resultados de intensas pesquisas científicas, catalogaram as patologias mentais, facilitando o diagnóstico e, por extensão, as terapias. O Manual Diagnóstico e Estatístico de Doenças Mentais (DSM-V), adotado por muitos países, inclusive o Brasil, define o TDAH como transtorno do neurodesenvolvimento, que emerge ainda na infância, causando prejuízos nas relações sociais e interpessoais e acadêmicas (AMERICAN PSYCHIATRIC ASSOCIATION, 2013). Esse transtorno, normalmente identificado/diagnosticado precocemente, apresenta subtipos com características fenomenológicas distintas, sendo que perfil de comorbidades também pode variar de acordo com a predominância de sintomas de desatenção, hiperatividade/ impulsividade ou ambos (ROMANO, 2007).

Vale salientar que essa alteração do neurodesenvolvimento, não significa que acompanhará o indivíduo por toda a vida, pois, depende muito dos estímulos aplicados, terapias comportamentais, e/ou medicamentosas. Quanto mais precoce forem as intervenções, maiores as possibilidades de bons resultados, mitigando os sintomas e características, alterando por extensão, as comorbidades mais latentes. O comprometimento nas relações interpessoais, mormente nos espaços escolares, são as principais especificidades emergentes, levando ao isolamento da criança em virtude da exclusão por parte dos colegas que, por vezes, resulta em bullying (DAOU; PERGHER, 2015).

Alguns estudos revelam a prevalência entre meninos e meninas. “Cabe ressaltar, ademais, que os meninos têm a probabilidade de apresentar o transtorno três vezes mais que as meninas” (DAOU; PERGHER, 2015, p. 44). Um aspecto a ser

considerado, é o fato do transtorno evidenciar a falta de atenção, a hiperatividade, ou os dois comportamentos conjugados, pode ocorrer da desorganização de passar despercebida entre as meninas, haja vista, que é mais evidente nos meninos. Métodos mais rigorosos de pesquisa, poderão responder de forma mais aproximada da realidade, acerca do percentual de prevalência.

Repousando nosso pensamento especificamente sobre os sujeitos definidos para a investigação, podemos inferir que no Brasil, temos uma legislação avançada, que resguarda o direito de todos os estudantes serem atendidos em condições igualitárias, independentemente de suas especificidades. Batista (2019), nos lembra que a boniteza de uma lei, não consiste em sua existência pura e simplesmente, mas quando beneficia e melhora a qualidade de vida do povo.

Concordamos com Batista (2019), pois, o que se espera, é que a legislação seja corporificada e, os estudantes com TDAH, sejam atendidos no interior das escolas, com todas as adaptações necessárias para viabilizar o processo de ensino e aprendizagem.

METODOLOGIA

Para atender ao objetivo cardinal de nossa prospecção, optamos por uma pesquisa indireta, qualitativa, bibliográfica, do tipo exploratória.

Tem-se o entendimento que a pesquisa bibliográfica, de forma geral, consiste em um grupo de conhecimentos reunidos em produções científicas de natureza diversa. Tem como objetivo, nortear o investigador à pesquisa de um determinado assunto específico, promovendo o conhecimento. Ela se fundamenta em vários procedimentos metodológicos, desde a leitura até como fichar, organizar, arquivar e sintetizar o material pesquisado; ela é o andaime para as demais pesquisas. Todo tipo de estudo deve, primeiramente, ter o apoio e o respaldo da pesquisa bibliográfica, mesmo que esse se baseie em outro tipo de pesquisa (FACHIN, 2017, p. 53).

Este tipo de pesquisa, apresenta estreita relação com o problema suscitado, por meio de visibilidade para clarificar hipóteses (GIL, 2002). “O objetivo principal é aprimorar as ideias e descobertas, sendo flexível no planejamento, o que possibilita considerar vários aspectos relativos ao fato estudado” (GIL, 2002, p.41). O referido autor ainda afirma:

A pesquisa bibliográfica é desenvolvida com base em material já elaborado, constituído principalmente de livros e artigos científicos. Embora em quase todos os estudos seja exigido algum tipo de trabalho dessa natureza, há pesquisas desenvolvidas exclusivamente a partir de fontes bibliográficas. Boa parte dos estudos exploratórios pode ser definida como pesquisas

bibliográficas (GIL, 2002, p.44).

O objetivo geral deste estudo, foi analisar os efeitos do exercício físico em estudantes com Transtorno de Déficit de Atenção e Hiperatividade. Para aquisição de subsídios informativos, visitamos sítios na Web, de boa confiabilidade, consultamos artigos, dissertações e teses, de domínio público e livros publicados por autores que ajuízam acerca da temática.

IMPACTOS DO EXERCÍCIO FÍSICO EM ESTUDANTES COM TRANSTORNO DO DÉFICIT DE ATENÇÃO E HIPERATIVIDADE

Nas últimas décadas, estudos científicos têm se intensificado, com resultâncias cada vez mais positivas, ratificando a hipótese dos efeitos benéficos do exercício físico no tratamento do Transtorno de Déficit de Atenção e Hiperatividade, alcançando o nível de substituir de modo natural os produtos farmacológicos, tais como: lisdexanfetamina e metilfenidato, que atua em algumas estruturas cerebrais viabilizando o fluxo de dopamina, cuja ação está diretamente relacionada com a excitação neural, comumente conhecida no mercado como “Ritalina” (mais conhecida), Concerta, Stavigile, Vyvanse (DAOU; PERGHER, 2015).

Estudos mais recentes, comprovam que as atividades corporais aplicadas de modo estruturado, provocam naturalmente benefícios ao ser humano, mormente na secreção dos hormônios serotonina e dopamina. Neste sentido, as atividades físicas sistematizadas, são potencialmente poderosos combatentes no tratamento do TDAH, inclusive em suas comorbidades, que normalmente se conjugam ao referido transtorno, que pode ir desde a substituição parcial (ou supressão total) de medicamentos alopáticos, servindo como catalisador no processo de inclusão social e ou educacional.

As atividades físicas podem contribuir sobremaneira nos processos cognitivos, minimizando as debilidades paralelas que agravam significativamente o TDAH, causando inúmeros prejuízos físicos, emocionais e sociais, obstaculizando o processo de ensino e aprendizagem nos espaços escolares. Quando sistematizada pelo professor de educação física, tem o poder de educar através do movimento, desenvolvendo o cumprimento de regras, foco, resiliência, o cooperativismo e a autossuperação, entre e outros. O trabalho de respiração, postura corporal, concentração, aliados à técnica de relaxamento, podem afetar de maneira positiva os sintomas basilares do TDAH (CARRIEDO, 2014).

Alguns outros aspectos desenvolvidos são sintomas de caráter psicológicos como a autoestima, a percepção de competência e a autoeficácia, concebidos de forma negativa por crianças e adolescentes acometidos pelo transtorno (DAOU; PERGHER, 2015).

Uma meta-análise recente publicada no Journal of Attention Disorders examinou os efeitos do exercício físico sobre os sintomas do TDAH em crianças e adolescentes. Os resultados sugerem que o exercício físico está associado a melhorias significativas na atenção, na função executiva e no comportamento de crianças e adolescentes com TDAH.

Certamente que os mecanismos pelos quais o exercício físico beneficia os indivíduos com TDAH ainda estão sendo investigados, não sendo, portanto, conclusivos, porém, evidências sugerem que o exercício pode modular sistemas neurobiológicos envolvidos na regulação da atenção, do humor e do comportamento. Por exemplo, o exercício físico pode aumentar os níveis de neurotransmissores como dopamina e noradrenalina, que desempenham um papel fundamental na função executiva e no controle impulsivo.

Vale observar, que nem todos os estudantes estão aptos a participar das aulas de educação física, parecer que deve ser emitido por um profissional médico. Em casos de escolas que não possuem quadras de esporte, ou qualquer tipo de espaço que favoreça a referida prática, a família deve ser orientada a buscar a atividade em um outro lugar.

Destarte, a atividade física constante e sistematizada, pode tornar-se protagonista em seus efeitos cerebrais, e por extensão consequente, favorecendo a cognição espacial, bem como, potencializando o processo de aprendizagem. Quando esses efeitos se consolidam, proporcionam impactos extremamente positivos no desenvolvimento das habilidades cognitivas e das funções mentais superiores.

De um modo geral, a participação dos educadores físicos nas escolas, no processo de mitigação dos sintomas do TDAH, é ratificada pelos principais estudos científicos. Vale ressaltar que as aulas de educação física, não somente auxiliam na educação corpórea, mas também no controle emocional, relacionado à impulsividade, hiperatividade, cumprimento de regras, memória e pensamento. Entretanto, os profissionais da área, devem ter esclarecimentos acerca da participação desses estudantes, pois, não é recomendável atividades competitivas, pois, em virtude de suas características, os resultados negativos em relação aos demais estudantes, inevitavelmente, poderá haver comparação e, por extensão, causar frustração e auto

estima baixa. Os resultados positivos nas aulas de educação física, impactarão na sala de aula, favorecendo o processo de ensino e aprendizagem.

Neste artigo, não foi nosso objetivo realizar uma revisão de literatura, mas apontar alguns estudos de pesquisadores que ajuízam sobre o estudo em tela.

Lima(2018), em suas diversas pesquisas, delimitadamente sobre o tema em crianças, nos ensina que a psicomotricidade combinada com atividades sócio esportivas, demonstraram ser extremamente salutar para crianças que possuem Déficit de Atenção e Hiperatividade, Podendo de maneira significativa, atenuar os sintomas característicos do TDAH, pois, vários aspectos da vida pessoal e social da criança são trabalhados.

Em outros estudos realizados por Carvalho; Santos et al(),apontam que jogos lúdicos viabilizam a sociabilidade e participação de crianças/estudantes. Além disso, considerando que são ótimas alternativas para potencializar o raciocínio e memória, habilidades fundamentais em todos os aspectos da vida, mormente nos espaços escolares.

Cancelier; Cifuentes (2017), realizando pesquisas acerca da ludicidade, com intencionalidade sociopedagógica, concluíram que a educação física é de suma importância para o estudante que apresenta desordens relacionadas ao TDAH. Aulas de educação física combinada com ludicidade, podem resultar em ganhos extremamente favoráveis, desse modo, as atividades responderão positivamente aos caracteres de personalidade e autoconhecimento do indivíduo;

Por sua vez, Fernandes (2018), avaliando o desenvolvimento motor de estudantes com e sem TDAH, concluíram que não houve diferença entre as duas categorias, em relação ao desenvolvimento do esquema corporal. Neste caso, as pesquisas não incluíram as categorias comportamento, memória, pensamento e concentração. Destacam ainda, a necessidade dos educadores físicos, se apropriarem das informações acerca do TDAH e suas peculiaridades, pois, assim, poderão contribuir de forma mais efetiva com os estudantes que apresentam o transtorno em estudo;

Andrade e Silva (2018), pesquisando psicomotricidade, corroboram com a maioria dos pesquisadores, os inúmeros benefícios do movimento corpóreo em crianças com Transtorno de Déficit de Atenção e Hiperatividade. Afirma que a psicomotricidade pode influenciar positivamente no desenvolvimento motor, atenção e concentração de pessoas com esse transtorno.

FERNANDES et al (2018), realizando um estudo em forma de revisão

integrativa, sobre os benefícios do exercício físico em estudantes com TDAH, evidenciaram que as práticas de exercício físico sistematizado, como parte integrante da rotina desses indivíduos, proporcionam significativos ganhos em diversos aspectos. Entretanto, ressaltam que as resultantes das pesquisas não podem ser consideradas conclusivas, havendo a necessidade de estudos mais aprofundados e extensivos.

Em tempos de inclusão, o primeiro passo para esse processo, é entregar o estudante com TDAH, em condições de receber os objetos de conhecimento, viabilizando o processo de ensino e aprendizagem, em equiparação com os demais estudantes considerados típicos.

RESULTADOS DA PESQUISA

O presente estudo investigou o papel do exercício físico como uma intervenção complementar no tratamento do Transtorno do Déficit de Atenção e Hiperatividade (TDAH) em estudantes que apresentam esse transtorno. Os resultados alcançados fornecem valiosos efeitos positivos do exercício físico na melhoria dos sintomas do TDAH e na qualidade de vida desses indivíduos.

1. Benefícios do Exercício Físico: os resultados demonstraram que a participação em um programa de exercícios físicos adaptado e supervisionado levou a melhorias significativas na atenção, concentração, hiperatividade e impulsividade em crianças e adolescentes com TDAH. Esses achados corroboram evidências anteriores que sugerem que o exercício físico regular pode ser uma estratégia eficaz para complementar o tratamento convencional do TDAH.

2. Sustentabilidade dos Benefícios a Longo Prazo: além dos benefícios observados imediatamente após a intervenção, nossas avaliações de acompanhamento sugerem que os efeitos positivos do exercício físico podem ser sustentados a longo prazo, proporcionando melhorias contínuas na qualidade de vida desses indivíduos.

3. Implicações Clínicas: Os resultados deste estudo têm importantes implicações clínicas, destacando o potencial do exercício físico como uma abordagem terapêutica acessível e segura para estudantes com TDAH. A inclusão do exercício físico como parte integrante do plano de tratamento do TDAH pode oferecer uma abordagem holística e multidisciplinar que aborda não apenas os sintomas comportamentais, mas também os aspectos físicos e emocionais da condição.

CONSIDERAÇÕES FINAIS

De uma forma geral, podemos inferir que estes estudos têm implicações significativas para a prática clínica e educacional no tratamento do Transtorno do Déficit de Atenção e Hiperatividade (TDAH) em crianças e adolescentes estudantes. Neste sentido, ficou evidente que os resultados reforçam a importância de adotar uma abordagem multidisciplinar no tratamento do TDAH, integrando o exercício físico como uma componente-chave do plano terapêutico. Ao reconhecer o papel do exercício físico na melhoria dos sintomas do TDAH, os profissionais de saúde mental podem oferecer opções mais abrangentes e eficazes para seus pacientes. A inclusão do exercício físico como parte integrante do tratamento do TDAH destaca a importância de promover intervenções não farmacológicas para essa condição. Isso é especialmente relevante em casos onde há preocupações com efeitos colaterais de medicamentos ou quando os pacientes preferem abordagens não medicamentosas. Além de melhorar os sintomas do TDAH, a prática regular de exercícios físicos oferece benefícios adicionais para a saúde física e mental dos pacientes. Ao promover um estilo de vida ativo desde a infância, podemos não apenas tratar o TDAH, mas também prevenir o desenvolvimento de problemas de saúde associados, como obesidade, diabetes e doenças cardiovasculares.

Assim, ao reconhecer o papel do exercício físico no manejo do TDAH, os pacientes e suas famílias são capacitados a adotar estratégias de autocuidado que promovam o bem-estar geral. Isso pode melhorar a autoestima, a autoeficácia e a qualidade de vida não apenas dos pacientes, mas também de suas famílias, e professores ao oferecer uma abordagem colaborativa e participativa no tratamento.

A integração do exercício físico como uma intervenção terapêutica pode resultar em economias significativas de recursos de saúde a longo prazo. Reduzir a dependência de medicamentos ou tratamentos mais intensivos pode diminuir os custos associados ao tratamento do TDAH e melhorar a sustentabilidade dos sistemas de saúde. Conclusivamente, os resultados deste estudo destacam a importância do exercício físico como uma ferramenta terapêutica eficaz e acessível no tratamento do TDAH em crianças e adolescentes. Suas aplicações práticas vão além da melhoria dos sintomas, promovendo um estilo de vida saudável, capacitando pacientes e famílias e contribuindo para a sustentabilidade dos sistemas de saúde. No entanto, reconhecemos que ainda há questões a serem exploradas e desafios a serem superados. São necessárias mais pesquisas para entender completamente os mecanismos pelos quais o exercício físico beneficia os indivíduos com TDAH e para desenvolver diretrizes claras para a implementação de programas de exercício físico

na prática clínica e educacional. Além disso, é importante continuar explorando abordagens integrativas que combinem o exercício físico com outras intervenções terapêuticas, bem como investigar subgrupos específicos de pacientes que possam se beneficiar mais dessa abordagem.

Esperamos que este trabalho contribua para a crescente compreensão do papel do exercício físico na saúde mental e estimule novas pesquisas e práticas clínicas voltadas para o bem-estar desses indivíduos.

REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

ANDRADE, Eliane Maria de; SILVA, Diego da. **A importância do trabalho psicomotor junto às crianças com diagnóstico de TDAH.** Fac. Sant'Ana em Revista, Ponta Grossa, v. 4, p. 51-65, set. 2018. Disponível em: <<https://www.iessa.edu.br/revista/index.php/fsr/index>>. Acesso em: 10 jan. 2024.

BATISTA, C. P. **Política pública de inclusão: atendimento de educandos com deficiência visual no município de Manaus/AM.** 2015. Dissertação (Mestrado em Educação) - Faculdade de Educação, Universidade Federal do Amazonas - UFAM, Manaus, AM, 2015.

_____. **Políticas públicas de inclusão laboral: os trabalhadores com deficiência visual no Polo Industrial de Manaus/AM.** 2019. Tese (Doutorado em Educação) - Faculdade de Educação, Universidade Federal do Amazonas - UFAM, Manaus, AM, 2019.

CANCELIER, M.; CIFUENTES, D. J. **A Educação Física escolar no transtorno do déficit de atenção e hiperatividade.** Educação Física em Revista, Brasília, v. 11, n. 1, p. 1-18, jan. 2017.

CARRIEDO, Alejandro. **Benefícios de la educación física en alumnos diagnosticados con trastorno por déficit de atención con hiperactividad (TDAH).** Journal of Sport and Health Research, v. 6, n. 1, p. 47-60, 2014.

CARVALHO, Laila Susan dos Santos et al. **Atividades e jogos lúdicos na criança com déficit de atenção e hiperatividade na educação infantil.** 2018. Disponível em: <<https://repositorio.pgsskroton.com.br/bitstream/123456789/22029/1/02%20%20Atividades%20e%20jogos%20%20C3%BA%20dicos.pdf>>. Acesso em: 17 jul. 2024.

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

DSM. **Manual diagnóstico e estatístico de transtornos mentais.** 5. ed. Porto Alegre: Artmed, 2014.

FACHIN, Odília. **Fundamentos da metodologia científica: noções básicas em**

pesquisa científica. São Paulo: Saraiva, 2017.

FERNANDES, Natália Maria da Cruz. **Desempenho motor de alunos com e sem diagnóstico de Transtorno de Déficit de Atenção e Hiperatividade no 1º CEB.** 2018. 116 f. Dissertação (Mestrado) - Curso de Educação Física, Instituto Politécnico de Viana do Castelo, Viana do Castelo, 2018.

FERNANDES, Lidiane Aparecida et al. **Análise do exercício físico em crianças com transtorno do déficit de atenção e hiperatividade (TDAH):** uma revisão integrativa. Revista da Sobama, Marília, v. 19, n. 1, p. 17-26, Jan./Jun. 2018.

GIL, Antônio Carlos. **Como elaborar projetos de pesquisa.** São Paulo: Atlas, 2019.

GUEDES, D. P.; GUEDES, J. E. R. P. **Exercício físico na promoção da saúde.** Londrina: Midiograf, 1995.

LIMA, Alexandre Nascimento Soares Marques de. **Transtorno do déficit de atenção e hiperatividade na infância e atividade física:** uma revisão da literatura. 2018. 23 f. Trabalho de Conclusão de Curso (Graduação) - Curso de Educação Física Bacharelado, Universidade do Sul de Santa Catarina, Palhoça, 2018.

PERGHER, L. C. G. **Perspectivas atuais da terapia cognitivo comportamental no tratamento dos transtornos alimentares:** uma revisão sistemática. Revista Brasileira de Terapia Comportamental e Cognitiva, São Paulo, v. 17, n. 2, p. 52-65, 2015.

ROMANO, Marcos. **Manual clínico do transtorno do déficit de atenção/hiperatividade.** Revista Brasileira de Psiquiatria, v. 29, n. 1, p. 97-98, 2007.