



CORPO EM MOVIMENTO: ESTRATÉGIAS PARA MELHORAR O COMPORTAMENTO EM CRIANÇAS COM TDAH

CARRILHO, Antônia da Silva. **Corpo em movimento: estratégias para melhorar o comportamento em crianças com tdah.** Florianópolis: Id Acadêmico, 2024.

RESUMO

Este artigo explora como a atividade física pode beneficiar crianças diagnosticadas com o Transtorno do Déficit de Atenção com Hiperatividade (TDAH). O TDAH impacta negativamente a atenção, o autocontrole e as interações sociais, mas a inclusão de exercícios físicos na rotina dessas crianças oferece uma solução promissora. A prática regular de atividades como correr, dançar e participar de esportes estimula a produção de neurotransmissores que melhoram o bem-estar emocional, além de desenvolver habilidades sociais e de concentração. O artigo sugere diversas estratégias, como caminhadas em família, aulas de dança, esportes coletivos e pausas ativas nas escolas, que não apenas ajudam a regular a energia, mas também proporcionam um ambiente mais inclusivo e dinâmico para o aprendizado. Evidências científicas corroboram que a atividade física estruturada melhora sintomas de TDAH, enquanto a falta de movimento pode exacerbar a ansiedade e a irritabilidade. O artigo destaca a importância da colaboração entre escolas, famílias e profissionais de saúde para implementar essas intervenções eficazes. Em suma, integrar movimento à vida das crianças com TDAH pode transformar suas experiências e promover um desenvolvimento emocional e social mais equilibrado.

Palavras-chave: Transtorno de Déficit de Atenção/Hiperatividade, Atividade física, Desenvolvimento infantil, Estratégias pedagógicas.

SUMMARY

This article explores how physical activity can benefit children diagnosed with Attention Deficit Hyperactivity Disorder (ADHD). ADHD negatively impacts attention, self-control, and social interactions, but the inclusion of physical exercises in these children's routines offers a promising solution. Regular activities such as running, dancing, and participating in sports stimulate the production of neurotransmitters that enhance emotional well-being, while also developing social skills and concentration. The article suggests various strategies, including family walks, dance classes, team sports, and active breaks in schools, which not only help regulate energy but also provide a more inclusive and dynamic learning environment. Scientific evidence supports that structured physical activity improves ADHD symptoms, while a lack of movement can exacerbate anxiety and irritability. The article highlights the importance of collaboration among schools, families, and health professionals to implement these effective interventions. In summary, integrating movement into the lives of children with ADHD can transform their experiences and promote more balanced emotional and social development.

Keywords: Attention Deficit Hyperactivity Disorder, Physical activity, Child development, Pedagogical strategies

INTRODUÇÃO

O Transtorno do Déficit de Atenção com Hiperatividade (TDAH) é um desafio complexo que afeta muitas crianças, causando dificuldades em áreas essenciais como a escola e as relações sociais. Uma abordagem promissora para melhorar o comportamento e a qualidade de vida dessas crianças é a inclusão de atividades físicas em sua rotina. Este artigo examina como o movimento pode ser um agente transformador, promovendo não apenas a saúde física, mas também um desenvolvimento emocional e social mais sólido.

A prática regular de exercícios não apenas beneficia a saúde física, mas também é crucial para a regulação emocional e a concentração. Atividades como correr, dançar e praticar esportes em grupo incentivam a produção de neurotransmissores como dopamina e serotonina, fundamentais para o bem-estar emocional. Esses neurotransmissores ajudam a diminuir a ansiedade e a aumentar o foco. Ao se engajar em atividades físicas, as crianças não apenas queimam energia, mas também aprendem a se autorregular, aprimorando sua capacidade de atenção e suas interações sociais.

Para implementar essas estratégias, é essencial incluir momentos de atividade física na rotina diária. Isso pode ser feito através de caminhadas em família, transformando passeios em parques ou trilhas em uma aventura divertida. Aulas de dança oferecem uma maneira alegre de se movimentar, permitindo que as crianças expressem sua criatividade enquanto aprimoram sua coordenação. Além disso, matricular as crianças em esportes coletivos, como futebol ou basquete, não só promove o exercício, mas também ensina habilidades sociais importantes, como trabalho em equipe e disciplina. Organizar brincadeiras ao ar livre, como pega-pega ou caça ao tesouro, também é uma ótima forma de gastar energia de maneira produtiva e divertida. Para o ambiente escolar, incentivar pausas ativas ao longo do dia, com mini exercícios ou jogos rápidos que envolvam movimento, pode melhorar consideravelmente a concentração e o envolvimento dos alunos.

Estudos mostram que crianças com TDAH que participam de programas de exercícios estruturados apresentam melhorias significativas em atenção e autocontrole. Além disso, ambientes de aprendizado que incorporam movimento, como aulas ao ar livre e jogos dinâmicos, não só aumentam o engajamento dos

alunos, mas também reduzem os sintomas de desatenção e hiperatividade. Essas pesquisas demonstram que o movimento não é apenas uma forma de lazer, mas uma ferramenta fundamental para o aprendizado e o desenvolvimento saudável.

Por outro lado, ao não considerar essas estratégias, corre-se o risco de perder a oportunidade de oferecer a crianças com TDAH recursos valiosos para superar seus desafios diários. A falta de movimento pode resultar em um ciclo de frustração e dificuldades, afetando o desempenho escolar, as interações sociais e a autoestima das crianças. Ignorar a importância do movimento pode levar a um aumento da ansiedade e da irritabilidade, comprometendo ainda mais o bem-estar geral.

Em síntese, integrar o movimento na vida de crianças com TDAH é uma estratégia eficaz para melhorar seu comportamento, promover um desenvolvimento emocional e social equilibrado, e criar um ambiente de aprendizado mais inclusivo. A prática regular de atividades físicas pode abrir portas para um futuro mais positivo e saudável, impactando significativamente a vida dessas crianças.

REVISÃO BIBLIOGRÁFICA

DEFINIÇÃO E CARACTERÍSTICAS DO TDAH

O Transtorno do Déficit de Atenção com Hiperatividade (TDAH) é um transtorno neuropsiquiátrico que afeta a capacidade de uma pessoa de regular sua atenção, controle de impulsos e atividade motora. Segundo o Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders, 5ª edição (DSM-5), o TDAH é caracterizado por um padrão persistente de desatenção e/ou hiperatividade- impulsividade que interfere no funcionamento ou desenvolvimento. Tendo como características:

- **Desatenção:** Indivíduos com TDAH podem apresentar dificuldades em prestar atenção em detalhes, cometer erros por descuido, ter dificuldade em manter a atenção em tarefas ou atividades, e frequentemente parecem não

escutar quando falam com eles. Além disso, podem ter problemas em seguir instruções e concluir tarefas.

- **Hiperatividade:** Esta característica inclui comportamentos como agitação, dificuldade em permanecer sentado, correr ou escalar em situações inadequadas, e falar excessivamente. Essa hiperatividade pode se manifestar de forma diferente em adultos, que podem apresentar uma sensação de inquietação.
- **Impulsividade:** Impulsividade se refere à dificuldade em esperar a sua vez, interromper os outros e agir sem pensar nas consequências. Isso pode levar a problemas em contextos sociais e acadêmicos.

Para o diagnóstico de TDAH segundo o DSM-5, é necessário que os sintomas:

- Estejam presentes em mais de um ambiente (por exemplo, em casa e na escola).
- Causem prejuízo significativo em áreas sociais, acadêmicas ou ocupacionais.
- Se manifestem antes dos 12 anos, mesmo que os sintomas possam ser reconhecidos mais tarde.

Os critérios diagnósticos são divididos em duas categorias principais: desatenção e hiperatividade-impulsividade. Para um diagnóstico, é necessário que pelo menos seis sintomas de uma ou ambas as categorias estejam presentes e tenham causado dificuldades.

IMPACTO DO TDAH NO DESENVOLVIMENTO INFANTIL

O Transtorno do Déficit de Atenção com Hiperatividade (TDAH) apresenta impactos significativos no desenvolvimento infantil, afetando diversas áreas da vida da criança. A desatenção, uma das principais características do TDAH, dificulta a manutenção do foco em atividades escolares, resultando em erros frequentes e na incapacidade de seguir instruções. Essa desatenção não só compromete o desempenho acadêmico, mas também gera desorganização, levando a uma sensação de frustração e baixa autoestima, pois a criança pode perceber suas dificuldades em comparação com colegas. Além disso, a relutância em se envolver em tarefas monótonas e a dificuldade em administrar projetos de longo prazo contribuem para um ciclo de fracasso escolar e desmotivação (SILVA; PANSANATO, 2023).

Por outro lado, a impulsividade e a hiperatividade também desempenham papéis cruciais no desenvolvimento emocional e social das crianças com TDAH. A dificuldade em esperar a sua vez e a baixa tolerância à frustração podem resultar em conflitos nas interações sociais, prejudicando a construção de relacionamentos saudáveis. Esses comportamentos muitas vezes são mal interpretados como falta de disciplina, levando à estigmatização e isolamento. A combinação dessas características não só afeta o desempenho escolar, mas também limita a capacidade da criança de desenvolver habilidades sociais e emocionais, essenciais para uma convivência harmoniosa e para um desenvolvimento integral (SILVA; PANSANATO, 2023).

RELAÇÃO ENTRE MOVIMENTO E COMPORTAMENTO

COMO A ATIVIDADE FÍSICA INFLUENCIA A REGULAÇÃO EMOCIONAL

A prática regular de atividade física tem mostrado um impacto positivo na regulação emocional de indivíduos com Transtorno do Déficit de Atenção e Hiperatividade (TDAH). Exercícios aeróbicos, como correr ou participar de esportes coletivos, promovem a liberação de neurotransmissores, como a dopamina e a serotonina, que são essenciais para o bem-estar emocional. Esses neurotransmissores ajudam a reduzir sintomas de ansiedade e depressão, frequentemente associados ao TDAH, melhorando a resiliência emocional e a capacidade de lidar com situações estressantes (MEHREN et al., 2019). Além disso, a atividade física também oferece uma estrutura que pode ajudar na construção de hábitos saudáveis, promovendo uma rotina que contribui para o equilíbrio emocional (FERNANDES et al., 2024).

EFEITOS DO MOVIMENTO NO FOCO E NA ATENÇÃO

Estudos demonstram que a atividade física regular melhora a atenção e o foco em crianças e adultos com TDAH. Exercícios aeróbicos de moderada a alta intensidade têm mostrado benefícios significativos na função executiva, que inclui a memória de trabalho e o planejamento. Essas atividades aumentam temporariamente os níveis de dopamina no cérebro, o que está diretamente ligado à

melhoria da concentração e redução da impulsividade (BJORK et al., 2020). Além disso, a prática de esportes que exigem atenção e controle cognitivo pode ser ainda mais eficaz na melhoria dos sintomas do TDAH, pois essas modalidades promovem um ambiente de aprendizado dinâmico e estimulante (DONG et al., 2023).

INTERVENÇÕES BASEADAS EM MOVIMENTO

PROGRAMAS DE EXERCÍCIOS ESTRUTURADOS

Os programas de exercícios estruturados consistem em intervenções organizadas que incorporam atividades físicas planejadas e monitoradas, visando promover a saúde e o bem-estar, especialmente em populações específicas como crianças com Transtorno do Déficit de Atenção e Hiperatividade (TDAH). Esses programas geralmente incluem componentes como treinamento de habilidades motoras, exercícios aeróbicos e atividades lúdicas, todos com objetivos claros e específicos. A pesquisa de Hsiao et al. (2016) destaca que tais programas são eficazes na promoção da aptidão física, do autocontrole e da disciplina, fundamentais para a melhoria dos sintomas do TDAH.

Estudos revelam que a participação em atividades físicas organizadas pode ajudar a reduzir a gravidade dos sintomas do TDAH, como a desatenção e a impulsividade, ao oferecer um ambiente controlado que estimula a concentração e a disciplina. Além disso, a estrutura dos programas de exercícios proporciona um ritmo e uma rotina que podem ser especialmente benéficos para crianças com TDAH, que frequentemente se beneficiam de previsibilidade em suas atividades diárias. As instruções claras e a repetição das atividades ajudam a solidificar o aprendizado motor e a promover a autoconfiança. Esses programas também incentivam a interação social, permitindo que as crianças desenvolvam habilidades de trabalho em equipe e se relacionem com seus pares em um contexto positivo. A combinação de exercício físico com suporte emocional e social é crucial para maximizar os benefícios, como demonstrado

em estudos que observam melhorias na saúde mental e na autoestima dos participantes (BUSTAMANTE et al., 2019).

DANÇA, ESPORTES E ATIVIDADES RECREATIVAS

As intervenções baseadas em movimentos, como dança, esportes e atividades recreativas, têm se mostrado eficazes na melhoria dos sintomas do Transtorno de Déficit de Atenção e Hiperatividade (TDAH) em crianças. Essas atividades não apenas proporcionam benefícios fisiológicos, como o aumento da aptidão física e do bem-estar geral, mas também promovem a interação social e o desenvolvimento de habilidades cognitivas. A prática de modalidades esportivas coletivas, por exemplo, exige habilidades como atenção, percepção e tomada de decisão em tempo real, aspectos que podem ajudar as crianças a desenvolverem autocontrole e resistência à frustração, características frequentemente desafiadoras para aqueles com TDAH (PAIANO et al., 2019). Além disso, a dança e as atividades recreativas oferecem um espaço para a expressão criativa, favorecendo o bem-estar emocional e ajudando as crianças a se sentirem mais integradas e motivadas.

A revisão sistemática realizada por Paiano et al. (2019) destaca que tanto intervenções agudas quanto crônicas resultam em melhorias significativas nos sintomas do TDAH. As intervenções agudas, que consistem em sessões de exercício de curta duração, podem proporcionar alívio imediato dos sintomas, enquanto as intervenções crônicas, que envolvem uma prática regular ao longo do tempo, podem promover mudanças duradouras nas funções executivas. Exercícios que exigem um maior engajamento cognitivo, como jogos de estratégia e atividades que envolvem coordenação motora, se mostraram particularmente eficazes. Essas atividades não apenas estimulam a atividade física, mas também envolvem as crianças em um processo de aprendizagem ativo, onde elas precisam concentrar-se e tomar decisões rápidas. Essa combinação de esforço físico e mental é essencial para maximizar os benefícios das intervenções. Assim, a implementação de programas que integrem dança, esportes e atividades recreativas nas escolas pode não apenas ajudar a melhorar o desempenho acadêmico das crianças com TDAH, mas também criar um ambiente mais inclusivo e estimulante, favorecendo seu desenvolvimento integral e promovendo sua saúde mental e emocional.

AMBIENTES DE APRENDIZAGEM ATIVOS

ESCOLAS COM ENFOQUE EM MOVIMENTO

O enfoque em ambientes de aprendizagem ativos é especialmente relevante para crianças com TDAH, pois permite que elas se envolvam em atividades que promovem tanto o movimento quanto a interação social. Segundo Oliveira et al. (2020) mostra que a inclusão de atividades físicas nas rotinas escolares pode auxiliar na regulação da atenção e no gerenciamento da hiperatividade. Escolas que adotam métodos de ensino que valorizam a atividade física, como aulas ao ar livre, jogos e dinâmicas em grupo, criam um espaço onde as crianças podem canalizar sua energia de forma produtiva. Isso resulta em um aprendizado mais eficaz e na diminuição dos sintomas associados ao TDAH.

Essas instituições reconhecem que a atividade física é fundamental para o desenvolvimento da atenção e da concentração. Por meio de atividades regulares que incorporam movimento, as escolas permitem a liberação de energia acumulada, facilitando a recuperação da atenção. Além disso, a inclusão de pausas ativas ao longo do dia escolar pode contribuir para o bem-estar emocional dos alunos, reduzindo a ansiedade, que muitas vezes está relacionada aos sintomas do TDAH. Dessa forma, ao integrar o movimento na rotina escolar, cria-se um ambiente mais inclusivo e adaptado às necessidades específicas dessas crianças (OLIVEIRA et al., 2020).

ESCOLAS MAIS VERDES, CRIANÇAS MAIS ATENTAS

A integração de espaços verdes nas escolas tem mostrado um impacto significativo na atenção e no bem-estar das crianças, especialmente para aquelas com TDAH. Ambientes naturais oferecem estímulos que promovem a restauração da atenção, permitindo que as crianças se desconectem do estresse e das pressões do ambiente escolar tradicional. A pesquisa indica que a presença de áreas verdes e a realização de atividades ao ar livre não apenas melhoram o funcionamento cognitivo, mas também reduzem os sintomas de desatenção e hiperatividade. Dessa forma, a implementação de "escolas verdes" se torna uma estratégia valiosa para promover

um aprendizado mais eficaz e saudável (LIMA et al., 2022).

Quando as crianças se sentem conectadas ao ambiente, há uma maior predisposição para o engajamento nas atividades e para a construção de um senso de pertencimento. Segundo Lima et al. (2022) a criação de um ambiente escolar que valoriza o contato com a natureza favorece a formação de laços afetivos entre os alunos e o espaço em que estão inseridos. Esse vínculo pode ser essencial para melhorar a motivação e o desempenho acadêmico. Portanto, ao transformar as escolas em espaços mais verdes, não apenas se promove uma educação mais inclusiva e atenta às necessidades das crianças, mas também se contribui para a formação de cidadãos mais conscientes e respeitosos em relação ao meio ambiente.

ESTRATÉGIAS DE ENSINO QUE INCORPORAM MOVIMENTO

JOGOS E ATIVIDADES QUE PROMOVEM A CONCENTRAÇÃO

Jogos que incorporam movimento são uma excelente forma de ajudar crianças com TDAH a melhorar a concentração e a socialização. Um exemplo popular é o "Caça ao Tesouro", onde as crianças recebem pistas que as levam a diferentes locais, exigindo que elas leiam e sigam instruções enquanto se movem. Esse tipo de atividade não só estimula a atenção e o raciocínio lógico, mas também permite que as crianças gastem energia de maneira produtiva, tornando o aprendizado mais divertido e menos monótono (CARVALHO et al., 2022).

Outra opção é o "Jogo da Memória em Movimento", onde as cartas de memória são espalhadas pela sala, e as crianças precisam se deslocar para encontrar os pares correspondentes. Isso combina a memória visual com a atividade física, mantendo os alunos engajados. Jogos de equipe, como "Queimada" ou "Corrida de Revezamento", também podem ser adaptados para incluir perguntas ou desafios relacionados ao conteúdo escolar.

Dessa forma, a atividade física se torna uma ferramenta para reforçar o aprendizado, promovendo um ambiente que valoriza tanto o movimento quanto a concentração (CARVALHO et al., 2022).

YOGA E SEU IMPACTO NO TDAH

A prática de yoga tem se mostrado uma ferramenta valiosa no apoio ao manejo dos sintomas do Transtorno do Déficit de Atenção e Hiperatividade (TDAH) em crianças. As atividades de yoga, que incluem exercícios de respiração, posturas e momentos de meditação, ajudam as crianças a canalizar sua energia de forma mais positiva, promovendo uma maior concentração e autocontrole. Estudos indicam que essas práticas podem reduzir a inquietação e a impulsividade, criando um ambiente mais tranquilo e focado. Além disso, ao integrar o yoga em suas rotinas diárias, as crianças podem aprender a reconhecer e regular suas emoções, o que é essencial para seu desenvolvimento pessoal e acadêmico. Essa abordagem, ao lado de outras terapias, como a terapia floral, pode oferecer um suporte holístico, contribuindo para uma melhor qualidade de vida e aprendizado (MARQUES, 2012).

DESAFIOS E LIMITAÇÕES DAS INTERVENÇÕES

BARREIRAS PARA IMPLEMENTAÇÃO EM AMBIENTES ESCOLARES

As intervenções destinadas a alunos com TDAH enfrentam barreiras significativas em ambientes escolares, limitando seu impacto positivo. Uma das principais dificuldades é a falta de formação específica dos professores sobre o transtorno. Essa lacuna de conhecimento resulta na confusão entre comportamentos impulsivos, comuns em alunos com TDAH, e ações indesejadas, levando a rotulações como desobediência. Segundo Alencar et al. (2019) a alta relação aluno-professor, muitas vezes superior a 30 estudantes por sala, dificulta a atenção individualizada, crucial para identificar e atender às necessidades específicas de cada aluno. A escassez de políticas institucionais que promovam a inclusão e o suporte da gestão escolar agrava a situação, fazendo com que os educadores se sintam desamparados na implementação de estratégias adaptativas. Em um ambiente que não valoriza a atividade física e o movimento, a eficácia das intervenções se reduz, resultando em uma experiência escolar que não atende às demandas de todos os alunos.

NECESSIDADE DE ADAPTAÇÕES INDIVIDUAIS

A necessidade de adaptações individuais para alunos com TDAH é crucial para garantir um aprendizado efetivo. Tais adaptações podem incluir a modificação de tarefas, como a simplificação das instruções e a divisão de atividades em etapas menores, para ajudar os alunos a manterem o foco. A estruturação de programas de exercícios regulares, como atividades aeróbicas e esportes, pode oferecer um ambiente dinâmico que favorece a concentração e o autocontrole. Além disso, a implementação de pausas ativas e o uso de tecnologias assistivas são estratégias que podem facilitar o aprendizado e promover um ambiente mais inclusivo. A colaboração entre educadores e famílias é essencial para alinhar estratégias que maximizem os benefícios das adaptações, ajudando os alunos a desenvolverem não apenas habilidades acadêmicas, mas também competências sociais e emocionais. A combinação de exercício físico com suporte emocional e social potencializa os efeitos das intervenções, promovendo um ambiente escolar que favorece a saúde mental e o bem-estar das crianças com TDAH (ALENCAR et al., 2019).

CONSIDERAÇÕES FINAIS

O Transtorno do Déficit de Atenção com Hiperatividade (TDAH) representa um desafio considerável para muitas crianças, afetando suas habilidades de aprendizado e interação social. No entanto, a incorporação de atividades físicas na rotina dessas crianças se mostra uma abordagem eficaz e promissora para aliviar os sintomas do transtorno e favorecer um desenvolvimento mais harmonioso.

As evidências disponíveis indicam que a prática regular de exercícios não apenas promove a saúde física, mas também aprimora a regulação emocional e a atenção. Atividades como esportes, dança e jogos recreativos oferecem um ambiente seguro onde as crianças podem desenvolver habilidades sociais, autocontrole e resiliência emocional. Além disso, a criação de ambientes de aprendizagem dinâmicos e a valorização do movimento nas escolas são fundamentais para estabelecer um contexto educativo inclusivo que atenda às necessidades específicas de alunos com TDAH.

Entretanto, é essencial reconhecer as barreiras ainda existentes, como a falta de formação adequada para educadores e a necessidade de adaptações personalizadas. Para que as intervenções baseadas em movimento sejam efetivas,

é imprescindível o comprometimento de escolas, famílias e profissionais de saúde. A colaboração entre esses grupos é crucial para garantir que as estratégias educacionais e as atividades físicas sejam ajustadas às particularidades de cada criança.

Em suma, ao integrar movimento e atividades físicas na vida de crianças com TDAH, cria-se não apenas um ambiente de aprendizado mais inclusivo, mas também um caminho para melhorar a qualidade de vida e o bem-estar emocional dessas crianças. Dessa forma, a conscientização e a ação em relação a esse tema podem abrir oportunidades para um futuro mais positivo e saudável, impactando de maneira significativa a vida das crianças com TDAH.

REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

ALENCAR, A. P. C. et al. **Prática pedagógica e os desafios na inclusão escolar da pessoa com Transtorno do Déficit de Atenção e Hiperatividade (TDAH): uma revisão integrativa.** Revista Diálogos e Perspectivas em Educação Especial, v. 6, n. 1, p. 3-20, jan.-jun. 2019. Disponível em: <https://doi.org/10.36311/2358-8845.2019.v6n1.01.p3>. Acesso em: 02 out. 2024.

AMERICAN PSYCHIATRIC ASSOCIATION. **Manual diagnóstico e estatístico de transtornos mentais: DSM-5. 5. ed.** Porto Alegre: Artmed, 2014. Tradução de Maria Inês Corrêa Nascimento et al.

BJORK, A.; DAHLGREN, A.; FORSSÉN, M.; FREDRIKSSON, S.; HÖGBERG, A.; SÖDERLUND, G. **A nurse-led lifestyle intervention for adult persons with attention-deficit/hyperactivity disorder (ADHD) in Sweden.** Nord J Psychiatry, v. 74, n. 8, p. 602–12, 2020. DOI: 10.1080/08039488.2020.1804198.

BUSTAMANTE, E. E. et al. **Actividad física y TDAH: evidencia sobre el desarrollo, efectos neurocognitivos a corto y largo plazo y sus aplicaciones.** Pensar en Movimiento: Revista de Ciencias del Ejercicio y la Salud, v. 17, n. 1, p. 1-28, 2019. Disponível em: <https://doi.org/10.15517/pensarmov.v17i1.37863>. Acesso em: 03 set. 2024.

CARVALHO, A. dos S. M. de et al. **A importância dos jogos para a terapia de crianças com TDAH.** Research, Society and Development, v. 11, n. 4, e55411427705, 2022. Disponível em: <http://dx.doi.org/10.33448/rsd-v11i4.27705>. Acesso em: 29 set. 2024.

DONG, H. et al. **The relationship between physical activity and executive function performance in children with attention-deficit hyperactivity disorder.** J Sport Exerc Psychol, v. 32, p. 753–63, 2023. Disponível em: <https://doi.org/10.1123/jsep.32.6.753>. Acesso em: 07 out. 2024.

FERNANDES, M. E. P. et al. **Impacto da atividade física no tratamento do TDAH: uma revisão integrativa.** *Brazilian Journal of Health Review*, v. 8, n. 4, p. 01-10, 2024. Disponível em: <https://doi.org/10.34119/bjhrv8n4-255>. Acesso em: 07 out. 2024.

HSIAO, Y. L.; HWANG, L. H.; TSAI, C. C. **Effects of a structured exercise program on children with ADHD.** *Journal of Child and Family Studies*, v. 25, n. 3, p. 745- 754, 2016.

LIMA, A. M. M. et al. **TDAH e o desenvolvimento da atenção: o contato com a natureza como possibilidade de enfrentamento à medicalização da educação.** São Paulo: Instituto de Psicologia da Universidade de São Paulo, 2022.

MARQUES, H. K. O. **Florais de bach como terapia complementar no tratamento dos sintomas de TDAH.** *Revista Brasileira de Medicina de Família e Comunidade*, v. 7, n. 1, p. 53, 2012. Disponível em: [https://doi.org/10.5712/rbmfc7\(1\)590](https://doi.org/10.5712/rbmfc7(1)590). Acesso em: 15 set. 2024.

MEHREN, A. et al. **Acute effects of aerobic exercise on executive function and attention in adult patients with ADHD.** *Front Psychiatry*, v. 10, p. 132, 2019. Disponível em: <https://doi.org/10.3389/fpsy.2019.00132>. Acesso em: 20 ago. 2024.

OLIVEIRA, Q. S. de et al. **Diagnosticado com TDAH: e agora professor?** *Nursing*, v. 23, n. 264, p. 4036-4047, 2020. Disponível em: <https://doi.org/10.36489/nursing.2020v23i264p4036-4047>. Acesso em: 03 set. 2024.

PAIANO, R. et al. **Exercício físico na escola e crianças com TDAH: um estudo de revisão.** *Revista Psicopedagogia*, São Paulo, v. 36, n. 111, p. 1-15, set./dez. 2019.

SILVA, B. R. da; PANSANATO, L. T. E. **As características do aluno com TDAH que influenciam a aprendizagem no ambiente escolar.** *Revista Contemporânea*, v. 3, n. 12, 2023. Disponível em: <https://doi.org/10.56083/RCV3N12-243>. Acesso em: 04 out. 2024.