



**A CONTRIBUIÇÃO DA EDUCAÇÃO FÍSICA PARA ALUNOS COM TDAH: UMA
REVISÃO INTEGRATIVA**

Wandré Antonio de Oliveira¹

Lucio Mauro Braga Machado²

RESUMO: O déficit de atenção e hiperatividade, também conhecido como TDAH, é um distúrbio de ordem neurobiológica de causas desconhecidas e também, um dos transtornos mais recorrentes no mundo. Esse transtorno não faz distinção de classe social, etnia ou geolocalização. O objetivo deste artigo é demonstrar a contribuição dos professores e das aulas de educação física para a diminuição dos sintomas do déficit de atenção e hiperatividade. Seus sintomas são caracterizados por desatenção e hiperatividade física ou cerebral. Apesar de grande parte dos seus sintomas diminuírem na vida adulta dos portadores, o transtorno não possui cura. Até o presente momento, não há exames laboratoriais ou de imagens capazes de diagnosticá-lo, sendo assim, o meio utilizado é a anamnese, realizada por profissionais da área de psicologia, neurologia e psiquiatria e baseado nos parâmetros do DSM-5 (Manual diagnóstico e estatístico de transtornos mentais). Esse assunto é frequentemente debatido nas rodas de professores e alunos de licenciatura, apesar disso, muitas pessoas falam sobre o assunto sem uma base teórica, com poucas certezas. Esta pesquisa de revisão integrativa foi dividida em seis etapas, sendo elas: elaboração da pergunta norteadora, busca ou amostragem na literatura, coleta de dados, análise crítica dos estudos incluídos, discussão dos resultados e apresentação da revisão integrativa. O presente artigo concluiu que a prática da atividade física e as aulas de Educação Física podem favorecer a melhoria no equilíbrio corporal, na saúde física e mental dos alunos com TDAH. Favorecendo não apenas a melhoria na disciplina da Educação Física, e sim, na melhoria do desempenho escolar como um todo

Palavras chave: Déficit de atenção e hiperatividade; TDAH; Educação Física.

¹ Acadêmico de Licenciatura em Educação Física

² Professor Orientador

ABSTRACT: Attention deficit hyperactivity disorder, also known as ADHD, is a neurobiological disorder of unknown causes and also one of the most recurrent disorders in the world. This disorder does not distinguish between social class, ethnicity or geolocation. The aim of this paper is to demonstrate the contribution of teachers and physical education classes to decrease attention deficit hyperactivity symptoms. Its symptoms are characterized by inattention and physical or cerebral hyperactivity. Despite most of its symptoms subside in adulthood of the carriers, the disorder has no cure. To date, there are no laboratory tests or diagnostic imaging, so the average use is anamnesis, performed by professionals in the field of psychology, neurology and psychiatry and based on statistics from DSM-5 (Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders - 5). This subject is often debated in the circles of teachers and undergraduate students, yet many people talk about it without a theoretical basis, with little certainty. This integrative review research was done in eight stages, namely: introduction, elaboration of the guiding question, literature search or sampling, data collection, critical analysis of the included studies, discussion of results, presentation of the integrative review and conclusion. The present article concluded that physical activity and physical education classes may favor the improvement in body balance, physical and mental health of students with ADHD. Thus promoting not only an improvement in the discipline of Physical Education, but in the improvement of school performance as a whole.

Keywords: Attention deficit hyperactivity disorder; ADHD; Physical Education.

1 INTRODUÇÃO

De acordo com a Associação Brasileira de TDAH (2019 – sem data de publicação), o déficit de atenção e hiperatividade, também conhecido como TDAH, é um distúrbio de ordem neurobiológica de causas desconhecidas e também, um dos transtornos mais recorrentes no mundo. Esse transtorno não faz distinção de classe social, etnia ou geolocalização. Acredita-se que sua causa pode ser oriunda do uso de drogas ilícitas, tabaco ou até medicamentos consumidos pela mãe durante o período de gestação. Também acredita-se que o transtorno está ligado a fatores genéticos. Estudos apontam que esse transtorno acomete entre 3% a 6% da população mundial e afeta funcionalidade cerebral, mais especificamente, nas funções executivas e autocontrole.

Seus sintomas são caracterizados por desatenção e hiperatividade física ou cerebral. Apesar de grande parte dos seus sintomas diminuírem na vida adulta dos portadores, o transtorno não possui cura. Até o presente momento, não há exames laboratoriais ou de imagens capazes de diagnosticá-lo, sendo assim, o meio utilizado é a anamnese, realizada por profissionais da área de psicologia, neurologia e psiquiatria e baseado nos parâmetros do DSM-5 (Manual diagnóstico e estatístico de transtornos mentais).

O TDAH é um transtorno neurológico muito comum durante a infância, sendo a patologia mais frequente durante o período escolar, afetando o seu dia-a-dia, podendo em alguns casos persistir ao longo da vida. É caracterizado por três principais sintomas: desatenção, hiperatividade e impulsividade desadequados à idade e ao nível de desenvolvimento da criança (CORNEJO, OSÍO, SÁNCHEZ, CARRIZOSA, SÁNCHEZ, GRISALES, CASTILLO-PARRA & HOLGUÍN, 2005).

O livro *Mentes Inquietas* revela diversas características de uma pessoa com TDAH. Para Silva (2009) as pessoas com TDAH tendem a encontrar grandes desafios ao longo da vida. Os problemas com procrastinação e autocontrole, são praticamente inevitáveis. O transtorno resulta em uma alteração na percepção relacionada a recompensa, fazendo com que projetos de longo prazo ou que exijam maior esforço cerebral sejam evitados.

Para um portador do TDAH será difícil terminar de copiar as matérias do quadro negro, terminar um trabalho ou um projeto. Para muitos, terminar de ler um livro, assistir um filme até o fim sem se distrair ou até mesmo ouvir uma música é uma missão dolorosa. Sem uma orientação adequada, os portadores do TDAH podem ser facilmente influenciados para coisas e situações que proporcionem prazer imediato, como faltar uma aula “chata” para praticar um esporte ou até mesmo para ter contato com drogas e sexo. Os problemas podem ser mais graves durante a adolescência e fase adulta, casos de erros por ingenuidade e falta de orientação adequada podem ser entendidos como rebeldia. (SILVA, 2009).

Para Fernandes (2018), a criança com TDAH tende a apresentar leves problemas de coordenação motora. Apesar dos níveis não serem estatisticamente significativos, o portado do TDAH pode encontrar dificuldades na prática de alguns esportes como, andar de bicicleta, pular cordas, andar de patins, etc. A diferença de rendimento, mesmo que mínima, pode desencadear situações constrangedoras nas aulas de Educação Física para o portador do transtorno, como: ser sempre a última criança a ser escolhida para atividade, sofrer bullying ou até mesmo acabar por desenvolver complexo de inferioridade. Mas é importante salientar que algumas crianças com TDAH podem apresentar desempenho excepcionalmente acima da média, como é o caso de diversos atletas renomados. Em ambos os casos, os professores de educação física devem

contribuir para a evolução do aluno tanto para melhorias nos aspectos motores quanto para relações interpessoais. Os problemas motores oriundos do TDAH não são tão significantes quanto os do comportamento impulsivo. Para Silva (2019), as pessoas com TDAH se destacam por sua maneira de ser e agir, que por vezes é nomeado como infantil demais, mal-educado, desatento, preguiçoso, mandão, teimoso e “reclamão”. Os sintomas desse transtorno podem reduzir a capacidade de uma pessoa de se concentrar, regular suas ações e emoções sem se distrair.

De acordo com diversos autores os sintomas relacionados com o TDAH estão relacionados com uma anormalidade no desenvolvimento em algumas partes cerebrais e uma anormalidade nos neurotransmissores de Dopamina e Noradrenalina, que são responsáveis por transmitir mensagens entre as células do cérebro e para o seu funcionamento perfeito. O site eufoco.com.br (2018) aponta que diversos estudos afirmam que em crianças com TDAH, a região responsável pela linguagem atenção e o movimento que recebe o nome de Córtex, se desenvolve mais lentamente comparado a outra criança sem o transtorno. O cérebro de um TDAH funciona de uma maneira diferente, enquanto uns circuitos não trabalham como deveriam outros trabalham demais.

Silva (2009) afirma que essa desordem resulta em temperamentos que podem causar prejuízos na vida social e no desenvolvimento intelectual do aluno com o transtorno. A desatenção, acarreta frequentes esquecimentos, é muito comum um TDAH esquecer de levar algo que vai precisar para executar uma atividade ou trabalho. Exemplos, um TDAH pode ir para aula usando calça jeans, justamente no dia de aula de Educação Física e acabar perdendo a prática por isso. Em casa, pode esquecer de trancar a porta ao sair ou perder constantemente objetos pessoais. Durante uma explicação, se algo inesperado acontece, como alguém espirrar, pode fazer com que ele se perca no assunto e diga “o que eu estava falando mesmo?”. Além disso, geralmente falam muito, se intrometem nos assuntos de outras pessoas, mudam de humor rapidamente e fazem diversas outras coisas que podem ser associados ao desinteresse e falta de educação.

De acordo com diversos autores, existe uma forte influência genética no aparecimento deste transtorno, sendo que cerca de 80% do TDAH está relacionado com a genética. Mattos (2011) afirma que este é um transtorno poligénico, pois são vários genes em conjunto que o provocam. Mattos (2011) refere ainda que estes genes “estão relacionados à produção de dopamina e noradrenalina, substâncias existentes no sistema nervoso que permitem a comunicação entre as células nervosas (os chamados neurotransmissores)”, no caso dos portadores deste transtorno, o controle destes

neurotransmissores encontra-se alterado, comprometendo assim a concentração e o controle das emoções. (MATTOS, 2011)

Atualmente, existem muitos atletas de renome internacional que possuem o diagnóstico do TDAH ou apresentam diversas características ligadas aos sintomas do transtorno em questão, isso que pode indicar que ser portador do TDAH não tem correlação com a falta de aptidão esportiva. Visto que os maiores problemas para a vida de um portador do TDAH são oriundos dos sintomas comportamentais, o professor de educação física pode ter um grande valor no desenvolvimento de seus alunos com TDAH. As atividades físicas irão contribuir para o aumento do gasto energético e que posteriormente resultará em momentos de tranquilidade. Essa calma após a atividade irá favorecer mais do que a saúde física, ela proporcionará um aprendizado mais eficiente nos casos onde haverá outra aula após a prática. Além disso, o professor de educação física pode incentivar seu aluno a se auto superar, aprender a ganhar e perder, a trabalhar em equipe e a respeitar regras.

Quando encaram uma tarefa mental que exija foco, como problemas complicados de matemática, como já vimos, as pessoas com TDAH demonstram ao mesmo tempo mais divagação da mente e uma atividade aumentada no circuito medial. Porém, quando as condições são adequadas, aqueles com TDAH podem ter um foco apurado e permanecer completamente absortos na atividade em questão. Essas condições talvez se apresentem com maior frequência num estúdio de arte, numa quadra de basquete ou numa bolsa de valores — e não numa sala de aula. (GOLEMAN, 2013).

Silva (2009) aponta que devido aos sintomas de desatenção, as agressões verbais ou físicas podem ser recorrentes na vida de uma criança com TDAH e ocorrer por diversos motivos como: por mexer em algo que não deveria, por quebrar algo, responder alguém de maneira rude, etc. E isso pode resultar em um adulto cheio de traumas. O reconhecimento do professor para o aluno e o ensinamento de habilidades de relacionamentos interpessoais podem ser tão importantes para o futuro quanto a sua alfabetização.

Ainda Silva (2009), os prejuízos na vida das pessoas com TDAH estão diretamente relacionados à falta de autocontrole e autoestima. Os portadores do transtorno possuem baixa tolerância ao fracasso e altos níveis de comportamento impulsivo. Esses comportamentos podem resultar em desmotivação, desistência, desobediência, agressividade e em casos extremos a depressão. Diante disso, não é improvável que ter um aluno com TDAH pode ser um grande desafio aos professores. Contudo, não há indícios que uma pessoa com TDAH possui níveis intelectuais inferiores, pelo contrário, pesquisas apontam que as pessoas com esse transtorno tendem a ter uma inteligência acima da média. As pessoas com o transtorno em questão, aprendem qualquer coisa que desejarem, entretanto, de uma maneira diferente. Como

um portador do transtorno tende a dispersar rapidamente, caberá ao professor dialogar com o aluno, buscar compreender qual é a dificuldade e se ele está compreendendo da maneira correta.

Diante dessas dificuldades oriundas dos sintomas do TDAH, para um portador, decorar o alfabeto ou a tabuada pode ser um grande sacrifício. Mas, fazer uma obra de arte, compor uma música, tocar um instrumento, descobrir e inventar algo, pode ser como “tirar doce de um bebê”. Goleman (2013), relata a existência um paradigma mundo afora que afirma que “pessoas com TDAH não tem sucesso na vida”, de fato, a vida pode não ser fácil para eles, visto que sua dificuldade em terminar o que começa é gigantesca. Mas, diante da observação de diversas pessoas bem-sucedidas, identificou que isso não é totalmente verdade. Os pais, professores e colegas de classe dos portadores do transtorno, devem ter ciência das dificuldades encontradas por essas pessoas e procurar incentivar mais e criticar menos.

Silva (2009) relata que devido aos problemas em se concentrar, as pessoas com o transtorno déficit de atenção e hiperatividade geralmente buscam atividades às quais podem expressar suas habilidades de uma maneira não convencional, para evidenciar essas diferenças observe a lista abaixo com nomes de famosos com TDAH no mundo, publicada no site revistamonet.globo.com:

Bill Gates (magnata), Emma Watson (atriz), Jamie Oliver (chef de cozinha), Zooey Deschanel (atriz), Karina Smirnoff (dançarina), Michelle Rodriguez (atriz), Ashton Kutcher (ator), Adam Levine (cantor), Christopher Knight (apresentador), Paris Hilton (atriz), Howie Mandel (judado America's Got Talent), Woody Harrelson (ator), Ryan Gosling (ator), Richard Branson (empresário), Ty Pennington (ator), Will Smith (ator), Jim Carrey (ator), Justin Timberlake (músico / ator), Solange Knowles (cantora-compositora), Michael Phelps (nadador).

Silva (2009) aponta outros nomes com suposto TDAH como: Albert Einstein (físico teórico), Fernando Pessoa (poeta), Henry Ford (empreendedor), James Dean (ator), Leonardo da Vinci (polímata), Ludwig van Beethoven (compositor), Marlon Brando (ator), Vincent Van Gogh (pintor), Wolfgang Amadeus Mozart (compositor).

Diante destes nomes é provável afirmar que ser portador do transtorno não tem apenas lados negativos. Visto que alguns dos nomes mudaram a forma de como vemos o mundo, criaram soluções tecnológicas que revolucionaram os hábitos humanos, quebraram recordes mundiais, ganharam diversos prêmios por descobertas científicas ou então, por seu talento na música, arte ou atuação.

O psicólogo, escritor e jornalista científico americano Daniel Goleman, conhecido mundialmente por seus livros, por escrever durante doze anos ao jornal The New York Times

e renomado por apontar sobre os avanços em estudos cerebrais. Cita em seu livro denominado Foco, que “os sistemas cerebrais envolvidos na divagação da mente também foram, observados em atividade pouco antes de pessoas examinadas chegarem a um insight criativo — e apresentam atividade incomum em quem sofre de Transtorno de Déficit de Atenção e Hiperatividade, ou TDAH. Adultos com TDAH, comparados com adultos sem o transtorno, também mostram níveis maiores de pensamento criativo original e mais realizações criativas reais”.

A afirmação de Goleman sugere uma reflexão, a escola precisa olhar de uma outra maneira para a forma de ensinar. Buscar uma nova concepção onde são combinadas técnicas de ensino tradicionais com inovadoras. Afim de proporcionar benefício a todos os alunos e também, oferecer espaço e oportunidade para que todos possam manifestar a suas capacidades criativas. Os professores de Educação Física podem contribuir ensinando além dos conteúdos aconselhados pela Lei de Diretrizes e Bases (LDB), estimulando o autoconhecimento, autoconfiança, automotivação, autocontrole e a autoestima.

Vários dos artigos pesquisados apontaram que os primeiros sintomas do TDAH aparecem na infância, e ficam mais evidentes por volta dos 7 anos, pelo fato de ser o período onde normalmente as crianças são alfabetizadas. Silva (2009) afirma que os sintomas ser classificados em três níveis: TDAH com predomínio de desatenção, TDAH com predomínio de hiperatividade ou TDAH combinado, onde o portador do transtorno apresenta sintomas em níveis comprometedores para a desatenção e hiperatividade. Na infância os sinais do TDAH podem ser mal interpretados por apresentarem sintomas de comportamentos parecidos com um de uma criança dito “normal”. E para que um indivíduo seja diagnosticado com o TDAH, deve apresentar os sintomas por mais de seis meses consecutivos e padrões de desatenção, hiperatividade ou impulsividade que se enquadram nos padrões do DSM-5.

De acordo com diversos pesquisadores o TDAH não tem cura. Mas os sintomas do transtorno podem ser amenizados através de tratamentos medicamentosos, principalmente por drogas como o Metilfenidato (Ritalina) e também por psicoterapia. Silva (2009) afirma que a conscientização do problema aliado aos tratamentos, assim como o desenvolvimento de uma rotina e novos hábitos será um divisor de águas na vida de um TDAH. O portador do transtorno precisa eliminar situações que prejudiquem seu foco, exemplo, em sala de aula, ele terá melhores resultados se sentar-se nas primeiras filas, restringir as possibilidades de conversas paralelas e sentar-se perto de alunos disciplinados. Nas aulas práticas de Educação Física, os professores devem procurar atividades lúdicas para proporcionar melhorias nos aspectos relacionados à socialização. Ensiná-los a respeitar regras, para que eles venham a tornar-se bons

cidadãos. E também, a persistência e a resiliência, para que os alunos aprendam a superar situações de derrotas e aprendam o valor da autossuperação.

Devido ao fato das aulas de educação física geralmente serem em ambientes abertos e proporcionarem momentos de interação social entre alunos, os professores de educação física conseguem rapidamente identificar os alunos que fogem do “padrão”, diante disso, eles têm facilidade para identificar os sinais do transtorno em seus alunos. Por isso, é muito importante que eles conheçam os sintomas, tenham ciência das desvantagens e vantagens que o transtorno agrega para oferecer uma educação de qualidade e facilitadora, afim de contribuir para que este aluno não acumule prejuízos em suas relações sociais e afetivas.

Ter TDAH em um mundo predominantemente sem o transtorno é um grande desafio aos portadores. Ao contrário do que muitos pensam, não há indícios reais de que uma pessoa com o transtorno é fadada a não ter sucesso na vida. É fato que, quando descoberto na infância e com o tratamento adequado o transtorno tende a não trazer grandes prejuízos à vida adulta. Para quem é diagnosticado na fase adulta o tratamento adequado irá minimizar os sintomas e favorecer uma boa qualidade de vida. Entretanto, a ignorância ou desinteresse perante esse assunto pode afetar drasticamente a vida dos portadores do transtorno.

Silva (2009) afirma que sem o tratamento adequado, a pessoa com TDAH tem grandes probabilidades de possuir baixa autoestima, traumas de infância, problemas ao se relacionar com autoridades, respeitar regras, trabalhar em equipe, desempenho profissional abaixo do esperado, falta de empatia em relacionamentos profissionais, pessoais e amorosos, falta de organização doméstica e profissional, atrasos frequentes, problemas financeiros, vícios, etc.

O objetivo deste artigo é realizar uma revisão integrativa para demonstrar a contribuição dos professores e das aulas de educação física para a diminuição dos sintomas do déficit de atenção e hiperatividade (TDAH).

2 ELABORAÇÃO DA PERGUNTA NORTEADORA

O pesquisador diante de um desafio pessoal por se descobrir como um portador do TDAH aos 30 anos e após algumas sessões de psicoterapia a fim de amenizar seus sintomas. Fez um experimento mental de modo a relembrar suas experiências de vida escolar. Foi capaz de recordar que diversas vezes foi o último escolhido por seus coleguinhas para o time. Que seu desempenho era inferior em atividades como pular corda, andar de patins e em esportes coletivos, também recordou que frequentemente seus professores chamavam sua atenção e lhe

advertiam. Para ele, esses fatos pareciam totalmente normais antes de possuir o diagnóstico do TDAH.

Também realizou um experimento mental de modo a identificar de que maneira os sintomas do TDAH poderiam ter afetado o desempenho das turmas em que estudou. Concluiu que certamente os comportamentos relacionados ao transtorno poderiam atrapalhar o desempenho geral das aulas em que foi aluno. Além disso, recordou que seus professores insinuavam que ele era um “aluno problema”. Identificou que em nenhum momento algum de seus professores relatou a ele ou aos seus pais a compatibilidade com os sintomas e a possibilidade dele ser portador do TDAH.

Após entender melhor os sintomas do TDAH e constatar a correlação da origem genética, buscou verificar se os seus familiares mais próximos, principalmente primos de primeiro grau, também possuíam sintomas do transtorno. Visitou as casas de seus parentes e durante momentos de descontração, constatou que seus familiares demonstravam sinais ligados aos sintomas do transtorno em questão. Dentre diversas manifestações que poderiam ser classificadas como sinais do TDAH, identificou comportamentos que eram comuns a todos. Seus parentes demonstravam agitação frequentemente balançando as suas pernas ou os dedos das mãos. E também observou eventuais sintomas de desatenção ao observar seus parentes olhando fixamente para um ponto e divagando.

Ao chegar na faculdade, o pesquisador também não seguiu caminho padrão, permaneceu por anos sem estudar e iniciou sua graduação aos 25 anos, além disso, demorou mais que o normal para concluir. A característica de procrastinar ou desistir também é comum aos portadores do TDAH. Mas ele não vê essa demora como algo negativo e sim que devido ao seu suposto atraso, agora ele poderá expor seus estudos de maneira mais significativa e capaz de contribuir para mudar o futuro de crianças com TDAH.

Relatado isto, a definição da pergunta surgiu da necessidade pessoal do pesquisador e de sua vontade de mudar a realidade da futura geração de portadores de TDAH. “A contribuição da Educação Física para alunos com TDAH”. Diante desta questão norteadora, ele procurou compreender tecnicamente e biologicamente os sintomas do transtorno para apresentá-los de maneira sucinta.

3 BUSCA OU AMOSTRAGEM NA LITERATURA

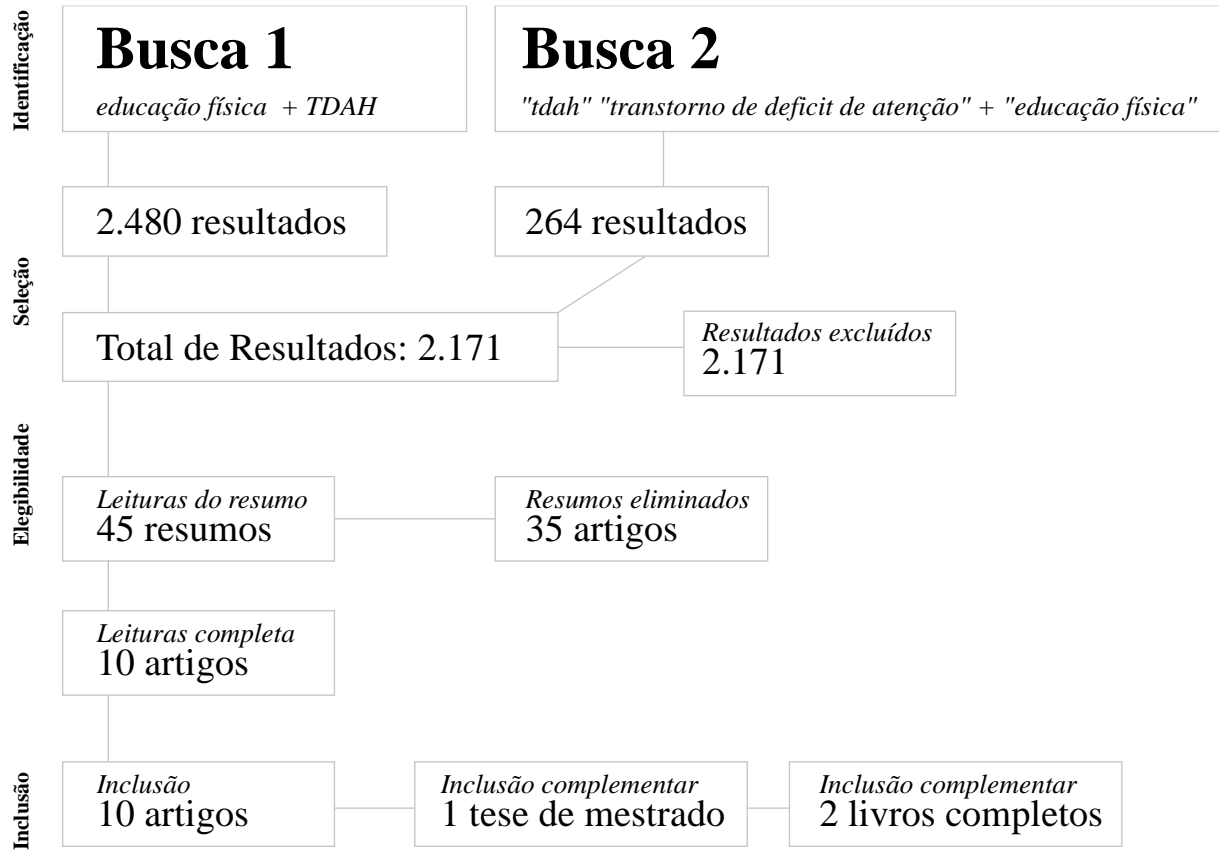
Tendo essa meta em vista, o pesquisador definiu os critérios de pesquisa, a plataforma de base de dados e as palavras chaves. Os critérios eram, primeiro, os termos buscados deveriam

estar no idioma português e serem publicados com data superior ao ano de 2017 até 2019. Segundo, teriam que possuir correlação entre o déficit de atenção e hiperatividade e educação física, e terceiro, as palavras chaves deveriam aparecer no título ou nas primeiras linhas da descrição do resultado e estar contextualizadas. A base de dados escolhida para o estudo foi o Google Acadêmico (scholar.google.com.br) no idioma português, pelo fato da base apresentar resultados advindos de outras diversas bases de dados acadêmicos e oferecer uma gama maior para a precisão deste estudo. As palavras chaves foram: déficit de atenção e hiperatividade; TDAH; educação física.

O estudo iniciou-se pelas buscas, ao todo foram duas, sendo a primeira (educação física + TDAH) resultando em aproximadamente 2.480 resultados e a segunda ("tdah" "transtorno de deficit de atenção" + "educação física") em mais aproximadamente 264 resultados. Em ambas ocorreu a reincidência de resultados, entretanto, ambas ofereceram diversos resultados adicionais.

Ao todo, foram lidos mais de 2700 títulos com suas respectivas descrições nos resultados da base de dados do Google Acadêmico. Dentre eles, baseados nos critérios de seleção, foram selecionados 45 artigos para leitura do resumo, sendo que 10 artigos foram selecionados para leitura completa por serem mais coerentes com o objetivo desta pesquisa, os que estavam fora dos critérios e do contexto da pesquisa foram eliminados. A fim de aumentar a profundidade no conhecimento do assunto, foi incluído nos estudos uma tese de mestrado do Instituto Politécnico de Viana do Castelo (Portugal), por apresentar informações relevantes aos aspectos da motricidade em crianças com TDAH. Mais dois livros como leitura complementar. Um dos livros foi o *“Mentes Inquietas, por Ana Beatriz Barbosa Silva”*, este livro apresenta todas as particularidades de uma pessoa com TDAH, oferece uma argumentação detalhada sobre o transtorno e uma série de perguntas capazes de facilitar o diagnóstico. Também explica as diferenças entre os três tipos que o transtorno se manifesta, as diferenças entre os comportamentos em pessoas do sexo masculino e feminino, e aponta orientações para amenizar os sintomas. O outro foi, *“Foco, A atenção e seu papel fundamental para o sucesso, por Daniel Goleman”*, este livro fez o pesquisador compreender o papel do foco e da concentração para obtenção do sucesso na vida pessoal, acadêmica e profissional.

Quadro 1 Diagrama de pesquisa.



Base de dados:
Google Acadêmico

Crítérios de pesquisa para inclusão:
Estar no idioma Português.
Ter sido publicado entre 2017 e 2019.
Ter correlação entre TDAH e Educação Física.

4 COLETA DE DADOS

Diante dos textos pesquisados foi encontrado uma a correlação geral entre os artigos de pesquisa. A prática de atividade física durante as aulas de educação física escolar apresenta melhorias nos sintomas do TDAH e aperfeiçoamento do equilíbrio corporal das crianças. Principalmente as atividades em caráter lúdico, visto que o caráter competitivo de algumas atividades pode contribuir para episódios de frustrações perante a comparação do rendimento com outros alunos. Entretanto, os benefícios aos alunos com o transtorno só serão reais se os professores de educação física e os psicólogos reforçarem a importância das práticas e oferecerem um ambiente favorável ao aprendizado.

O estudo apontou dois pontos críticos. O primeiro é o fato de muitos professores não conhecerem os sintomas do TDAH, sendo assim, eles podem facilmente confundir os sintomas do TDAH com indisciplina, o que eventualmente pode ser, mas é importante lembrar que pelo fato dos portadores do TDAH não terem o mesmo autocontrole de seus colegas de classe, esse episódio pode ser espontâneo. O outro é, os estudos apontam preocupação com os comportamentos visíveis do TDAH, que estão ligados a hiperatividade, talvez pelo fato de serem as crianças hiperativas as que dão mais “trabalho” nas aulas. Porém, a hiperatividade ocorre em sua maioria nos meninos, enquanto, meninas com TDAH, geralmente não apresentam sinais de agitação. Elas podem passar despercebidas por todos, evitando o contato com os colegas de classe ou “saindo de fininho” para não participar de uma atividade coletiva. Por vezes podem parecer preguiçosas, desligadas, distraídas, estabanas, tímidas, etc., mas apesar de parecerem mais tranquilas, as meninas com o transtorno também precisam do tratamento adequado para ter um futuro promissor.

5 ANÁLISE CRÍTICA DOS ESTUDOS INCLUÍDOS

Foi possível perceber que a prática da atividade física e as aulas de Educação Física podem favorecer a melhoria no equilíbrio corporal, na saúde física e também mental dos alunos com TDAH. Favorecendo não apenas a melhoria na disciplina da Educação Física, e sim, na melhoria do desempenho escolar como um todo. Entretanto, para que essas melhorias sejam reais é importante que o professor reforce a importância da realização das atividades para que o aluno tenha clareza de pensamento e motivação para seguir as orientações.

À pesquisa apontou que existem muitos artigos relatando aspectos ligados aos sintomas de hiperatividade, enquanto, uma abordagem direcionada aos sintomas de desatenção foram

relativamente menos citados. O que abre espaço para um pensamento crítico e a uma pergunta que pode ser melhor explorada por outro pesquisador. “Os sintomas de hiperatividade devem receber mais atenção da escola que os de desatenção? ”. Estes estudos apontam que a hiperatividade é mais frequente em meninos que em meninas, sendo assim, os casos de TDAH em crianças do sexo feminino pode parecer menos importante em relação aos do masculino. Isso não significa que as crianças do sexo feminino merecem menos atenção, pelo contrário, devido a seus sintomas discretos os profissionais de educação física devem redobrar sua atenção a comportamentos.

Também, foi notado que as aulas de educação física podem beneficiar muito além da saúde física. Por conta das oportunidades de relacionamentos interpessoais e o respeito às regras, as aulas podem fortalecer o aluno para o enfrentamento da vida adulta. Alguns textos sugerem atividades lúdicas como jogos e brincadeiras, assim como jogos de tabuleiro. Acredita-se que essas atividades contribuem para o maior controle dos sintomas durante as aulas e oferecem oportunidades para melhorias da coordenação motora, no convívio social e do trabalho em equipe.

A pesquisa apresentou resultados próximos ao esperado, entretanto, não foi encontrado dados que comprovem a existência de evolução significativa no desempenho motor oriunda das aulas de educação física escolar. Visto isso, seria interessante realizar um estudo para identificar quais as atividades que a educação física poderia explorar para favorecer melhores resultados. Devido ao o ótimo desempenho de alguns atletas com TDAH, existe a hipótese de haver um meio de otimizar o foco dos alunos com TDAH durante as atividades, e talvez o descobrimento dessa técnica possa favorecer resultados mais significativos aos portadores do transtorno.

Por fim, foi identificado que pouco se fala em como o professor que perceber os sintomas em alunos sem o diagnóstico deve agir frente ao aluno, pais e escola. Visto que, de modo geral à falta de diagnóstico e de conhecimentos sobre o TDAH pode levar algumas pessoas ao preconceito. Ou então, algumas pessoas podem pensar que o TDAH não é um problema real e sendo assim, que não precise ser tratado. Assim como a falta de conhecimento do professor pode causar prejuízos a vida dos alunos portadores do transtorno, pensamentos como os citados também. No Brasil, será muito importante o desenvolvimento de uma abordagem padrão perante o assunto, para que possa ser treinado e praticado por todos os professores das escolas públicas do país.

6 DISCUSSÃO DOS RESULTADOS

A pesquisa busca responder à questão norteadora (A contribuição da Educação Física para alunos com TDAH). Visto que ainda existe uma grande falta de informação perante o TDAH por parte dos docentes de educação física. A revisão irá apresentar questões e resultados que estão sendo debatidas atualmente. A leitura e estudo dela irá contribuir para a fortalecer os conhecimentos dos profissionais de educação física. Além disso, este estudo poderá ser utilizado como fonte de pesquisa e aprendizado por demais disciplinas escolares por se caracterizar como um assunto transversal, ou seja, que ultrapassa os limites da educação física escolar e podendo ser debatido e apresentado em qualquer outra disciplina do currículo escolar.

7 APRESENTAÇÃO DA REVISÃO INTEGRATIVA

Quadro 2 Resultados levantados na base de dados Google Acadêmico.

TÍTULO DO ARTIGO	AUTORES	CONSIDERAÇÕES/TEMÁTICA
A importância do trabalho psicomotor junto às crianças com diagnóstico de TDAH.	ANDRADE, Eliane Maria de; SILVA, Diego da.	Apontou aspectos relacionados aos benefícios da psicomotricidade em crianças com TDAH. Afirma que a psicomotricidade pode influenciar positivamente no desenvolvimento motor, atenção e concentração de pessoas com esse transtorno.
Atividades e Jogos Lúdicos na Criança com Déficit de Atenção e Hiperatividade na Educação Infantil.	CARVALHO, Laila Susan dos Santos et al.	Relata que os jogos lúdicos favorecem a socialização e cooperação do aluno com TDAH, além disso, que são excelentes opções para estimular habilidades como o pensamento e memorização.
A Educação Física Escolar no transtorno do déficit de atenção e hiperatividade	CANCELIER, M.; CIFUENTES, D. J. A	Concluiu-se que o as aulas de educação física são essenciais para o desenvolvimento do aluno com TDAH. Também indica que os resultados podem ser melhores ainda se as aulas trabalharem a ludicidade, assim, as aulas irão contribuir para o aprimoramento da personalidade e autoconhecimento.

<p>Avaliação do desempenho motor em escolares sem e com transtorno de déficit de atenção/hiperatividade.</p>	<p>CALDAS, Daniella Ferreira.</p>	<p>Aponta que as diversas habilidades avaliadas apresentam variáveis relacionadas à motricidade global, equilíbrio e esquema corporal. Entretanto, estatisticamente as diferenças não são significativas. Sendo assim, concluiu-se que os alunos com TDAH tem um desempenho motor semelhante aos demais.</p>
<p>Desempenho motor de alunos com e sem diagnóstico de Transtorno de Déficit de Atenção e Hiperatividade no 1o CEB</p>	<p>FERNANDES, Natália Maria da Cruz.</p>	<p>Este estudo é amplo e aborda questões ligadas ao desenvolvimento motor e ao conhecimento de professores de educação física sobre o TDAH. Ficou evidenciado que o desempenho motor de crianças com TDAH, não apresenta diferenças significativas comparado aos alunos sem o transtorno. Também aponta a importância dos professores buscarem aumentar seu conhecimento sobre o TDAH.</p>
<p>Análise do exercício físico em crianças com transtorno do déficit de atenção e hiperatividade (TDAH): uma revisão integrativa.</p>	<p>FERNANDES, Lidiane Aparecida et al.</p>	<p>Aponta evidências de que os exercícios físicos são parte do ambiente que de algum modo pode contribuir para minimizar os sintomas do TDAH. Mas que existe a necessidade de mais pesquisas na área.</p>
<p>Transtorno do déficit de atenção e hiperatividade na infância e atividade física: uma revisão da literatura.</p>	<p>LIMA, Alexandre Nascimento Soares Marques de</p>	<p>Aponta que a psicomotricidade em paralelo com atividades sócio esportivas é benéfica para crianças com TDAH. Podendo melhorar alguns déficits associados ao transtorno.</p>
<p>Transtorno do Déficit de Atenção e Hiperatividade: conhecimento de professores e estudantes de educação física.</p>	<p>MEDEIROS, Lucas Rawan Ferreira de; GAMA, Daniel Traina; FERRACIOLI, Marcela de Castro</p>	<p>O estudo afirma que o TDAH é considerado um problema educacional legítimo, entretanto, realça que poucos profissionais da educação física se preocupam em incluir o tema em suas leituras. De modo geral, os estudantes de educação física demonstraram mais conhecimento sobre o assunto que os professores em atuação.</p>
<p>Inclusão de alunos com TDAH nas aulas de educação física escolar.</p>	<p>MENDES, Lucas Midosi May</p>	<p>O estudo relata as dificuldades encontradas pelos professores perante a educação inclusiva, e enfatiza a importância do trabalho do</p>

		professor aliado a psicopedagogos para estimular a calma e confiança entre os professores e alunos com transtornos.
Contribuições da ludicidade para a aprendizagem de alunos com TDAH: um estudo realizado numa escola pública do município de Mari/PB	PACHECO, Simone de Souza	Relata que crianças com TDAH tem muito potencial para aprendizagem distintas, desde que sejam estimuladas e motivadas para aprendizagem.
Jogos de mesa/tabuleiros como recursos para estimulação da memória voluntária em estudantes com transtornos do déficit de atenção e hiperatividade.	SEABRA JÚNIOR, Manoel Osmar; COSTA, Camila Rodrigues	Afirma que o uso de jogos de mesa/tabuleiro pode favorecer o desenvolvimento de crianças com TDAH. Também ressalta que um ambiente estável e uma rotina regrada é importante para que o aluno lembre os procedimentos e regras e que isso contribuirá para diminuição da ansiedade e agitação, fatores que influenciam diretamente na atenção e concentração. Além disso, afirma que o professor deve pensar estrategicamente, levando em consideração os fatores externos como o vínculo afetivo, interação e a motivação para este aluno. Caso contrário, as chances de sucesso serão comprometidas.

8 CONCLUSÃO

Esta pesquisa em forma de revisão integrativa visou demonstrar a contribuição dos professores e das aulas de educação física para a diminuição dos sintomas do déficit de atenção e hiperatividade (TDAH). Para elucidar os fatos foi optado em fazer um trabalho em forma de revisão de literatura integrativa por ser um instrumento de alta confiabilidade. Ao longo da pesquisa foram lidos completamente 10 artigos, uma tese de mestrado e mais 2 livros. O estudo constatou que os benefícios das aulas de educação física relacionados a melhoria da coordenação motora e equilíbrio são reais, bem como, as melhorias nos relacionamentos interpessoais. Sendo assim os professores de educação física podem utilizar as aulas práticas para melhorar a vida de crianças diagnosticadas com o transtorno de déficit de atenção e hiperatividade.

REFERÊNCIAS

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>.

ASSOCIAÇÃO BRASILEIRA DO DÉFICIT DE ATENÇÃO (Org.). **Qual a relação entre o TDAH e a Motivação?** Disponível em: <<https://tdah.org.br/>>. Acesso em: 07 out. 2019.

ASSOCIAÇÃO BRASILEIRA DO DÉFICIT DE ATENÇÃO (Org.). **O que é tdah.** 2019. Disponível em: <<https://tdah.org.br/>>. Acesso em: 07 out. 2019.

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%201%C3%BAdicos.pdf>. Acesso em 17 out 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. CALDAS, Daniella Ferreira. **AVALIAÇÃO DO DESEMPENHO MOTOR EM ESCOLARES SEM E COM TRANSTORNO DE DÉFICIT DE ATENÇÃO/HIPERATIVIDADE.** 2017. 39 f. TCC (Graduação) - Curso de Licenciatura em Educação Física, Faculdade de Ciências da Educação e Saúde Centro Universitário de Brasília, Brasília, 2017.

FOCO, Eu (Org.). **TDAH e o Cérebro.** 2016. Disponível em: <<https://www.youtube.com/watch?v=do2btp6tYTQ>>. Acesso em: 07 out. 2019.

GOLEMAN, Daniel. **Foco: A atenção e seu papel fundamental para o sucesso.** Rio de Janeiro: Editora Objetiva Ltda, 2013. 296 p.

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.

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. TCC (Graduação) - Curso de Educação Física Bacharel, Universidade do Sul de Santa Catarina, Palhoça, 2018.

MEDEIROS, Lucas Rawan Ferreira de; GAMA, Daniel Traina; FERRACIOLI, Marcela de Castro. Transtorno do Déficit de Atenção e Hiperatividade: conhecimento de professores e

estudantes de educação física. **Rev. Psicopedagogia**, Fortaleza, v. 35, n. 107, p.191-202, maio 2018.

MENDES, Lucas Midosi May. **Inclusão de alunos com TDAH nas aulas de educação física escolar**. 2018. 28 f. TCC (Graduação) - Curso de Licenciatura em Educação Física, Faculdade de Ciências da Educação e Saúde Centro Universitário de Brasília, Brasília, 2018.

PACHECO, Simone de Souza. Contribuições da ludicidade para a aprendizagem de alunos com TDAH: um estudo realizado numa escola pública do município de Mari/PB. 2018. 40 f. TCC (Graduação) - Curso de Licenciatura Plena em Pedagogia, Universidade Federal da Paraíba, João Pessoa, 2018.

REVISTA MONET (Org.). **20 celebridades internacionais que são hiperativas**: Histórias de sucesso apesar do diagnóstico de Transtorno do Déficit de Atenção com Hiperatividade. 2015. Disponível em: <<https://revistamonet.globo.com/Listas/noticia/2015/10/20-celebridades-internacionais-que-sao-hiperativas.html>>. Acesso em: 07 out. 2019.

SEABRA JÚNIOR, Manoel Osmar; COSTA, Camila Rodrigues. Jogos de mesa/tabuleiros como recursos para estimulação da memória voluntária em estudantes com transtornos do déficit de atenção e hiperatividade. **Revista Educação e Cultura Contemporânea**, Rio de Janeiro, v. 16, n. 42, p.47-63, abr. 2019.

SILVA, Ana Beatriz Barbosa. **Mentes inquietas**: entendendo melhor o mundo das pessoas distraídas, impulsivas e hiperativas. São Paulo: Editora Gente, 2-13. 304 p.