

A ATIVIDADE FÍSICA NA REDUÇÃO DOS SINTOMAS DO TDAH EM ADULTOS

Amanda Garcia Lopes¹

Lorena Menezes Moraes²

Maria Eduarda Moraes Galle³

Maria Elisa Schulz⁴

Resumo: O Transtorno de Déficit de Atenção e Hiperatividade (TDAH) é um transtorno do neurodesenvolvimento marcado por desatenção, hiperatividade, impulsividade e prejuízos nas funções executivas. Embora o tratamento farmacológico seja eficaz, seus efeitos adversos e a adesão limitada estimulam a busca por estratégias não farmacológicas, como a atividade física, que oferece benefícios fisiológicos, metabólicos e neuropsiquiátricos. Este estudo teve como objetivo compreender os benefícios da atividade física em adultos com TDAH. Para isso, fez-se uma revisão narrativa da literatura, utilizando a base de dados Pubmed (MEDLINE) com os descritores "Attention Deficit Disorder with Hyperactivity" e "Activities, Physical. Foram selecionados artigos publicados a partir de 2015, gratuitos, priorizando ensaios clínicos, ensaios controlados randomizados e meta-análises focados em adultos com TDAH. Os principais achados revelam que o exercício físico é eficaz na redução dos sintomas do TDAH em adultos, especialmente na melhora da função executiva e do controle inibitório, com destaque para o exercício crônico e modalidades como Pilates e Tai Chi. Os benefícios estão relacionados ao aumento da plasticidade cerebral e modulação de neurotransmissores. Contudo, há impasses para a adesão dos pacientes às condutas prescritas. Em conclusão, o exercício físico é uma intervenção promissora para adultos com TDAH, particularmente para o controle inibitório e a função executiva. A efetividade, no entanto, é condicionada à adesão, sendo necessárias futuras pesquisas para otimizar protocolos e estratégias de engajamento.

Palavras-chave: TDAH. Atividade Física. Controle inibitório. Adultos. Função executiva.

¹ Discente do curso de medicina do Centro Universitário de Mineiros (UNIFIMES) - campus Mineiros (amandagarcia1310@academico.unifimes.edu.br)

² Discente do curso de medicina do Centro Universitário de Mineiros (UNIFIMES) - campus Mineiros

³ Discente do curso de medicina do Centro Universitário de Mineiros (UNIFIMES) - campus Mineiros

⁴ Discente do curso de medicina do Centro Universitário de Mineiros (UNIFIMES) - campus Mineiros

INTRODUÇÃO

O Transtorno de Déficit de Atenção e Hiperatividade (TDAH) é um transtorno do neurodesenvolvimento com predominância na infância. Trata-se de uma condição neuropsiquiátrica marcada por sintomas persistentes de desatenção, hiperatividade, impulsividade e prejuízos nas funções executivas, afetando significativamente o desenvolvimento e o desempenho acadêmico, social e ocupacional (OMS, 2025). Apesar da eficácia do tratamento farmacológico, os efeitos adversos e a adesão limitada aos medicamentos têm incentivado o interesse por estratégias não farmacológicas, especialmente a atividade física (Martín-Rodríguez, Herrero-Roldán e Clemente-Suárez, 2025).

A atividade física traz diversos benefícios fisiológicos, metabólicos e neuropsiquiátricos. Ela atua positivamente sobre os sistemas cardiovascular, lipídico, osteomuscular e inflamatório, e tem efeitos neuroendócrinos, favorecendo a liberação de hormônios como endorfina, serotonina e dopamina; que regulam humor, memória e bem-estar (Martín-Rodríguez, Herrero-Roldán e Clemente-Suárez, 2025). Nesse sentido, o exercício físico pode ser utilizado como estratégia complementar ao tratamento farmacológico e psicoterapêutico do TDAH, uma vez que a incorporação da atividade física na rotina pode reduzir os sintomas centrais do TDAH, aliviar níveis de ansiedade e depressão, melhorar o sono, promover o desenvolvimento de habilidades sociais e potencializar os efeitos dos tratamentos convencionais, o que pode reduzir a necessidade de dosagens elevadas de estimulantes e minimizar os efeitos adversos (Martín-Rodríguez, Herrero-Roldán e Clemente-Suárez, 2025).

Diante desse contexto, este estudo busca compreender os benefícios da atividade física em pacientes com TDAH, analisando seus impactos na saúde e no desenvolvimento pleno.

METODOLOGIA

A confecção deste trabalho se deu mediante uma revisão narrativa da literatura, a fim de esclarecer os objetivos da pesquisa. Para isso, foi utilizada a plataforma DECS/MESH (Descritores em Ciências da Saúde) para a obtenção dos descritores “Attention Deficit Disorder with Hyperactivity”, “Activities, Physical” e “Adult”, em seguida foi feita busca na base de dados PubMed (MEDLINE) para o estudo da literatura existente. A partir disso, foram selecionados apenas artigos publicados a partir de 2015 e que estavam disponíveis

gratuitamente. Ademais, foram priorizados ensaios clínicos, ensaios controlados randomizados e meta-análises, foram incluídos todos os artigos que abordavam a prática de atividades físicas por pacientes adultos com TDAH, e excluídos artigos que não abordavam atividades físicas ou somente utilizaram crianças em seus trabalhos. Após leitura e síntese dos resultados obtidos foi possível obter esclarecimentos acerca do tema.

RESULTADOS E DISCUSSÃO

Após análise da literatura sobre o tema, pode-se compreender que o exercício físico possui eficácia em reduzir os sintomas do Transtorno de Déficit de Atenção/Hiperatividade (TDAH) em adultos, especialmente no que se refere à função executiva e ao controle inibitório (Singh et al., 2025) (Yang et al., 2025).

Uma revisão abrangente e meta-meta-análise, que avaliou 133 revisões sistemáticas e meta-análises, demonstrou que as intervenções de exercício melhoraram significativamente a cognição geral, a memória e a função executiva em todas as populações e idades. Para indivíduos com TDAH, em particular, apresentaram uma melhora ainda maior na função executiva com intervenções de exercício, em comparação com a população geral e outros grupos clínicos (Singh et al., 2025); tal fator é relevante, pois a função executiva é um déficit central no TDAH (Mehren et al., 2019). Em contrapartida, os benefícios na memória foram mais proeminentes em crianças e adolescentes do que em adultos e idosos (Singh et al., 2025). Sobre os tipos de exercícios, verificou-se que os de baixa e moderada intensidade geralmente tiveram efeitos maiores nos resultados cognitivos. Enquanto, intervenções mais curtas, de 1 a 3 meses, mostraram os maiores efeitos na cognição geral e na memória. Exergames (jogos de vídeo que exigem movimento físico) foram os mais benéficos para a cognição geral e exercícios mente-corpo, como yoga e Tai Chi, foram particularmente úteis para aprimorar a memória (Singh et al., 2025).

Com relação ao impacto específico no controle inibitório em adultos com TDAH, uma revisão sistemática e meta-análise focada no tema concluiu que a atividade física tem um efeito benéfico positivo. Tanto o exercício agudo (uma única sessão) quanto o exercício crônico (a longo prazo) demonstraram um efeito positivo. O exercício crônico parece ter um efeito de melhora superior no controle inibitório ($SMD = -1,77$) em comparação com o exercício agudo ($SMD = -0,65$), embora essa conclusão seja limitada pela quantidade de evidências de pesquisa e precise de validação adicional. Entre os tipos de atividade física, Pilates ($SMD = -2,22$) e Tai

Chi (SMD = -2,20) apresentaram os maiores efeitos no controle inibitório, seguidos pelo ciclismo (SMD = -0,67) (Yang et al., 2025).

Como mecanismos relacionados aos benefícios da atividade física estão o aumento da plasticidade cerebral, a promoção do volume do córtex pré-frontal e a ativação de redes motoras essenciais ao controle inibitório. Também há regulação da ativação neural em regiões como o córtex pré-frontal, estriado e ínsula, e modulação de neurotransmissores monoamínicos (dopamina, norepinefrina, serotonina) implicados no TDAH (Yang et al., 2025).

No entanto, a implementação apresenta desafios. Um estudo piloto com m-health para jovens com TDAH teve baixa adesão ao exercício (7%), falhando em demonstrar viabilidade ou efeitos nos sintomas, embora adultos mais velhos mostrassem melhor adesão (Mayer et al., 2024). Em estudo com ressonância magnética funcional, o exercício agudo em adultos com TDAH não melhorou o desempenho comportamental geral no controle inibitório devido a um "efeito de teto", mas pacientes com pior desempenho inicial obtiveram maiores aprimoramentos na ativação cerebral (Singh et al., 2025). Similarmente, um ensaio transdiagnóstico observou melhorias em sintomas globais, depressão, ansiedade e sono, mas a eficácia específica para TDAH não foi conclusiva devido à pequena amostra de participantes com TDAH (Zeibig et al., 2021).

CONSIDERAÇÕES FINAIS

Em conclusão, os artigos fornecem fortes evidências de que o exercício físico é uma intervenção promissora para adultos com TDAH, principalmente para melhorar o controle inibitório e a função executiva, com o exercício crônico e certas modalidades, como Pilates e *Tai Chi* demonstrando efeitos notáveis. Contudo, a efetividade das intervenções está condicionada à adesão, que pode ser desafiadora em abordagens baseadas em tecnologias móveis e em ambientes naturalistas. Pesquisas futuras devem focar em estratégias para melhorar a adesão e investigar a eficácia do exercício em populações com déficits de função executiva mais acentuados, além de otimizar os protocolos de intervenção.

REFERÊNCIAS

MARTÍN-RODRÍGUEZ, A.; HERRERO-ROLDÁN, S.; CLEMENTE-SUÁREZ, V. J. The role of physical activity in ADHD management. **Children**, Basel, v. 12, n. 3, p. 338, mar. 2025. DOI: <https://doi.org/10.3390/children12030338>.

MAYER, J. S. et al. Bright light therapy versus physical exercise in ADHD. **European Archives of Psychiatry and Clinical Neuroscience**, Berlin, 16 abr. 2024. DOI: <https://doi.org/10.1007/s00406-024-01652-7>.

MEHREN, A. et al. Effects of acute aerobic exercise in ADHD adults. **Scientific Reports**, London, v. 9, n. 1, dez. 2019. DOI: <https://doi.org/10.1038/s41598-019-54793-0>.

SINGH, B. et al. Effectiveness of exercise for cognition and executive function. **British Journal of Sports Medicine**, London, jun. 2025. DOI: <https://doi.org/10.1136/bjsports-2024-108589>.

WORLD HEALTH ORGANIZATION. World Health Organization. Disponível em: <https://www.who.int/>. Acesso em: 6 set. 2025.

YANG, Y. et al. Physical activity and inhibitory control in ADHD: review. **Journal of Global Health**, Edinburgh, v. 15, 14 mar. 2025. DOI: <https://doi.org/10.7189/jogh.15.03032>.

ZEIBIG, J.-M. et al. Group exercise for psychiatric outpatients: RCT. **BMC Psychiatry**, London, v. 21, n. 1, 22 jun. 2021. DOI: <https://doi.org/10.1186/s12888-021-03345->