

ATIVIDADE FÍSICA DE ALTA INTENSIDADE E OS EFEITOS SOBRE O TRANSTORNO DE DÉFICIT DE ATENÇÃO E HIPERATIVIDADE

Autores: Verônica Santos da Hora – UnB, André Ribeiro da Silva – UnB, Jitone Leônidas Soares – UnB, Cristiano André Hoppe Navarro – UnB, Jônatas de França Barros – UnB

PROGRAMA DE PÓS-GRADUAÇÃO EM CIÊNCIA DO COMPORTAMENTO –
UNIVERSIDADE DE BRASÍLIA

Introdução

O Transtorno de Déficit de Atenção e Hiperatividade (TDAH) é um distúrbio do neurodesenvolvimento que afeta uma parcela significativa da população, apresentando sintomas persistentes de desatenção, hiperatividade e impulsividade. Este estudo visa explorar o potencial de intervenções não farmacológicas, especialmente o exercício físico, no manejo desses sintomas em adultos. O interesse nessa abordagem surge da compreensão crescente das relações entre o funcionamento neurocognitivo, as funções executivas e o exercício físico, bem como da necessidade de alternativas terapêuticas abrangentes e acessíveis.

Objetivos

O objetivo deste trabalho é investigar o impacto do exercício físico de alta intensidade e outras modalidades na gestão dos sintomas do TDAH em adultos. Pretende-se avaliar como essas intervenções podem influenciar as funções executivas, a saúde mental e a qualidade de vida desses indivíduos, com foco na melhoria do controle comportamental, da flexibilidade cognitiva e da memória de trabalho.

Metodologia

Realizou-se uma revisão abrangente da literatura para analisar estudos relevantes sobre o efeito do exercício físico, especialmente o HIIT, no TDAH. Consideraram-se estudos que investigaram tanto os efeitos agudos quanto os efeitos a longo prazo do exercício físico na cognição, no funcionamento executivo e nos sintomas do TDAH, e foram examinadas pesquisas sobre os mecanismos neurobiológicos subjacentes aos efeitos do exercício físico no cérebro.

Resultados

Os resultados desta revisão destacam a crescente evidência de que o exercício físico, especialmente o exercício de alta intensidade, pode oferecer benefícios significativos no manejo dos sintomas do TDAH em adultos. Efeitos positivos foram observados na melhoria das funções executivas, na redução da impulsividade e na promoção da saúde mental,

sugerindo o potencial terapêutico do exercício físico como uma abordagem complementar ao tratamento tradicional do TDAH.

Conclusões

Este estudo reforça a importância do exercício físico, especialmente do HIFT, como uma intervenção promissora no manejo dos sintomas do TDAH em adultos. No entanto, são necessárias mais pesquisas para elucidar completamente os mecanismos subjacentes aos efeitos do exercício físico no cérebro e para determinar a eficácia a longo prazo dessas intervenções. Essas descobertas têm implicações significativas para o desenvolvimento de abordagens terapêuticas mais abrangentes e acessíveis para indivíduos com TDAH, visando melhorar sua qualidade de vida e funcionamento global.