



CONTRIBUIÇÕES DA EXERCITAÇÃO FÍSICA PARA O DESENVOLVIMENTO DA FUNÇÃO EXECUTIVA DE CRIANÇAS COM TDAH

Jomilto Praxedes¹
Matheus Ramos²
Gustavo Cardozo³

A prática do exercício físico pode ter um efeito positivo na função executiva (FE) de crianças com Transtorno do Déficit de Atenção com Hiperatividade (TDAH). As FEs são habilidades cognitivas de ordem superior, como memória de trabalho, controle inibitório, flexibilidade cognitiva, planejamento e raciocínio. Contudo, ainda não se sabe quais e de qual modo as diferentes atividades podem ser administradas. Assim, o presente trabalho busca identificar os tipos de exercícios utilizados para o desenvolvimento da FE em crianças com TDAH. Nesta revisão de literatura foram utilizados artigos originais completos indexados na base de dados PubMed, publicados de 2010 a 2020. Para a busca, utilizou-se os seguintes descritores: “executive function”, “executive functions”, “attention-deficit/hyperactivity disorder”, “children”, “exercise”. Foram encontrados 34 artigos, sendo 17 selecionados pelo título e, posteriormente, pelo resumo. Como achados, observou-se que as crianças estudadas, na sua maioria meninos, apresentavam faixa etária entre 6 a 13 anos. Do total de artigos, cinco deles investigaram o efeito agudo do exercício físico sobre a resposta da FE. Um trabalho utilizou o exergame, por 15 minutos, com intensidade moderada a vigorosa, o que resultou em melhor desempenho em testes de memória e controle inibitório. Quatro estudos demonstraram que o treinamento aeróbio com duração de 15 a 30 minutos em intensidade moderada aprimoraram o desempenho de testes de memória, controle inibitório, flexibilidade cognitiva, atenção e planejamento. Outros 12 artigos objetivaram investigar a resposta da FE após intervenção com exercício. Dois artigos que utilizaram o exergame por 2 meses, 3 vezes por semana, com duração de 30 minutos por sessão, identificaram melhora na memória, controle inibitório e flexibilidade cognitiva. Por meio do treinamento aeróbio realizado, em média, por 2 meses, frequência semanal de 3 dias e com duração entre 30 e 60 minutos, pode-se observar melhora da memória, controle inibitório, atenção e planejamento, em três estudos. No que tange as atividades recreativas como intervenção, três trabalhos que fizeram uso desta estratégia, por um período médio de 8 a 12 semanas, com estímulo de 1 a 3 vezes semanal e duração de 45 a 90 minutos, identificaram evolução da memória e do controle inibitório. Apenas um estudo demonstrou que o yoga realizado 3 vezes por semana, durante 40 minutos, por 8 semanas, pode contribuir para a melhora da atenção. Já em outro estudo, quando o yoga foi associado a atividade aeróbia, realizado 2 vezes na semana, por 30 minutos, durante 12 semanas, refletiu em melhoras no domínio cognitivo. A melhora da FE também pode ser vista no estudo que utilizou o esporte tênis e na pesquisa que utilizou o treinamento aeróbio com plataforma vibratória. A partir do que foi analisado, pode-se concluir que a prática de exercício físico, seja de modo imediato ou a longo prazo, contribui para a melhoras da FE de crianças com TDAH.

¹ Professor Adjunto do curso de Educação Física da Universidade do Estado do Rio de Janeiro (UERJ) - RJ, Laboratório de Ciência do Movimento e Comportamento Humano (LaCiMCoH), Centro de Desenvolvimento e Integração Motora (CEDIM), jomiltopraxedes@yahoo.com.br;

² Mestre em Ensino pela UERJ – RJ, Laboratório de Ciência do Movimento e Comportamento Humano (LaCiMCoH), Centro de Desenvolvimento e Integração Motora (CEDIM), matheusramoss013@gmail.com;

³ Doutorando do PPGCEE da UERJ - RJ; Centro de Medicina do Exercício DECORDIS, Niterói, RJ – Brasil; Centro de Desenvolvimento e Integração Motora (CEDIM), gutocardozo@gmail.com