



O EXERCÍCIO FÍSICO COMO TRATAMENTO NÃO FARMACOLÓGICO PARA ADULTOS COM TDAH

Resumo

Pedro Henrique Donato de Oliveira
Juliana Landolfi Maia

O transtorno de déficit de atenção e hiperatividade (TDAH) é um distúrbio neurobiológico que ocorre na infância e pode acompanhar uma pessoa por toda a vida. Por esse transtorno ser crônico, alguns tratamentos visam aliviar os sintomas e melhorar os relacionamentos e a vida social do indivíduo juntamente com o desenvolvimento motor. Um desses tratamentos é com psicofármacos que estimulam a captação e recaptação de dopamina e noradrenalina. Já no exercício físico regular a literatura aponta diversos benefícios para a saúde mental e física onde podemos combater não só a melhora dos sintomas do TDAH mas também de outras doenças psiquiátricas como a ansiedade e a depressão. Com isso, este estudo tem por objetivo explicar e relacionar como o exercício pode levar a efeitos benéficos no tratamento do TDAH em adultos além de apresentar quais são esses efeitos e quais os melhores exercícios e se com a melhora de outras doenças psiquiátricas o TDHA tem seus sintomas diminuídos. Como metodologia, será realizada uma revisão sistemática segundo a metodologia Prisma, nas bases PUBMED, SCIELO e GOOGLE ACADEMICO, com as seguintes palavras-chave: TDHA, EXERCICIO FÍSICO, ADULTO e QUALIDADE DE VIDA. As buscas terão um recorte temporal de 12 anos sendo analisado artigos de 2010 a 2022, levando em conta estudos que contemplem intervenções ao TDHA com o exercício físico serão considerados artigos em língua inglesa e portuguesa e, como critérios de exclusão levarão em conta todos os artigos que não atenderem os critérios de inclusão que contemplará somente a intervenção em adultos. Apresentação de dados, discussão e considerações finais ainda estão em fase de elaboração.