



O IMPACTO DO EXERCÍCIO FÍSICO EM IDOSOS COM TDAH: UM ESTUDO LONGITUDINAL

*Douglas Koji Yasuda Matsuoka*¹, *Matheus Randur Vargas Batista*², *Nelson Tenório*³

¹Acadêmica do Curso de Medicina, Campus Maringá-PR, Universidade Cesumar - UNICESUMAR. douglaskoji@hotmail.com

²Acadêmica do Curso de Medicina, Campus Maringá-PR, Universidade Cesumar – UNICESUMAR. Randur.vargas@outlook.com

³Docente do Programa de Mestrado em Gestão do Conhecimento da Unicesumar, Campus Maringá-PR, Universidade Cesumar - UNICESUMAR. nelson.tenorio@unicesumar.edu.br

RESUMO

O TDAH (Transtorno do déficit de atenção com hiperatividade) é um transtorno do neurodesenvolvimento caracterizado pela desatenção e/ou hiperatividade-impulsividade, relatado especialmente nos pacientes pediátricos. Entretanto, por se tratar de uma condição recente, a maior parte dos expostos científicos criados enfocam apenas nos petizes, negligenciando a população longeva, frequentemente omissa e esquecida na prática clínica acerca desse transtorno. Desse modo, esta pesquisa tem por objetivo demonstrar os impactos do exercício físico nos idosos diagnosticados com TDAH, revelando os benefícios ou malefícios dessa prática regular. Trata-se de um estudo descritivo, baseado no método Coorte, na qual pretende-se submeter de modo longitudinal, pelo menos 20 idosos, maiores que 50 anos, sedentários diagnosticados com TDAH à exercícios físicos regulares. Até o presente momento, foram levantados os referenciais teóricos, revelando carência de informações e periódicos aprofundados sobre o transtorno nos idosos. Assim, esta pesquisa inicial revela uma lacuna em saúde, na qual se desconhece o quadro clínico, dificuldades enfrentadas no enfrentamento da doença e possíveis intervenções não farmacológicas para o tratamento, corroborando a importância clínica e social desse estudo.

PALAVRAS-CHAVE: Atividade Física; População Idosa; Transtornos Mentais.

1 INTRODUÇÃO

O Transtorno do déficit de atenção com hiperatividade (TDAH) é um transtorno de neurodesenvolvimento comum que tem como predominância a população pediátrica, teve seu auge de diagnóstico recentemente e com isso tivemos muitos casos subdiagnosticados, principalmente na população adulta e idosa. Nesse contexto, buscamos verificar os impactos da atividade física nesses grupos subdiagnosticados. Sendo assim, é de conhecimento da ciência que o exercício físico traz diversos benefícios para a saúde mental, como por exemplo a prática regular de exercícios aeróbicos em idosos estão associados a aumento do volume do hipocampo e do córtex pré-frontal, com conseqüente melhora da memória espacial, funções executivas e velocidade de processamento.

Em relação a prática de exercício físico em pacientes com TDAH, existem na literatura benefícios significativos na melhoria dos sintomas do TDAH. Intervenções de atividade física podem melhorar a atenção, o controle dos impulsos e as funções cognitivas em crianças com TDAH, destacando o potencial do exercício como um tratamento complementar eficaz. Esse transtorno de neurodesenvolvimento se apresenta com uma variação do quadro sintomático em pacientes adulto mais velhos. Em um estudo realizado com adultos com TDAH e um grupo controle composto por adultos sem o transtorno, grande parte dos adultos com TDAH apresentaram autorregulação emocional deficiente e menor qualidade de vida em comparação ao controle (FSM, 2022). Embora sabido dos benefícios sobre a prática do exercício físico nessa condição ainda temos uma lacuna quando se trata de dados a respeito desses grupos, em particular na população mais idosa.

Com base nesse cenário, entender os impactos do exercício físico nesse grupo torna se importante para a promoção da saúde física e mental. O objetivo deste trabalho é



investigar a respeito de idosos com TDAH, visto que apresenta uma escassez significativa de relevância para a nossa sociedade, já que esta lacuna representa uma oportunidade para o desenvolvimento de estratégias terapêuticas voltado para a população idosa portadora do transtorno.

2 MATERIAIS E MÉTODOS

Este escrito trata-se de um estudo longitudinal, baseado no método Coorte, envolvendo um grupo controle esperado de pelo menos 20 idosos diagnosticados com TDAH, sedentários, maiores de 50 anos. Entretanto, antes da realização da pesquisa de campo, a fim de evidenciar a atualidade do tema e a presença de um campo de estudo incipiente, no qual predominam lacunas significativas de investigação, o presente trabalho realizou uma análise, a partir da busca nas bases de dados disponíveis na literatura, acerca da associação do TDAH com a população idosa, identificando estudos referentes a tal tema, além de possíveis recomendações e desafios enfrentados. Dessa forma, com o objetivo de coletar tais dados, foi realizada uma pesquisa a partir de estudos originais, por meio de levantamento bibliográfico, sendo selecionados artigos com data de limite temporal entre os anos de 2020-2025, a fim de garantir maior atualidade ao estudo.

Realizou-se a pesquisa nas bases de dados PUBMED, Web of Science e Scopus. Os descritores utilizados foram selecionados a partir da terminologia em saúde consultada nos Descritores em Ciência da Saúde (DECS), sendo eles: “ADHD”, “Idoso” e “Atividade física”, utilizando-se entre os descritores a palavra “AND”. Como critério de inclusão, definiu-se a busca por artigos de acesso livre, nos idiomas português e inglês, compreendidos no período supracitado e com ênfase temática na amostra estudada, a possível contribuição do exercício físico em idosos diagnosticados com TDAH, enquanto foram excluídos artigos fora do período estabelecido para a revisão e sem consonância com o enfoque temático. Após a descrição do método descrito, procedeu-se a leitura e a seleção dos trabalhos.

Finalizado a revisão inicial, procedeu-se na efetuação da pesquisa de ordem longitudinal. Para a seleção dos indivíduos e criação da amostragem, adotou-se o questionário ASRS, haja vista que se trata de uma escala rápida e simples, ao contrário do DSM-V (Manual de Diagnóstico e Estatístico de Transtornos Mentais), padrão ouro estabelecido no Brasil para diagnóstico de transtornos mentais, visto que é de desconhecimento por parte da grande maioria dos idosos o surgimento dos sintomas antes dos 12 anos de idade (critério B do DSM-V). A partir de tal triagem, esses indivíduos serão submetidos ao sistema de análise MOCA (*Montreal Cognitive Assessment*) para avaliação de sua situação inicial, e acompanhados por um período de 3 meses, realizando atividades físicas semanais, e, ao final, serão reavaliados novamente com MOCA frente aos sintomas do TDAH.

A fim de garantir a segurança dos estudados e a qualidade do estudo, todos os exercícios físicos serão elaborados, orientados e supervisionados por um educador físico formado, sendo todas as práticas realizadas dentro do LIIPS, Laboratório Interdisciplinar de Intervenção em Promoção da Saúde, estabelecimento multiprofissional com enfoque na melhoria de aspectos biopsicossociais da população. Ademais, todos os participantes deverão assinar o Termo de Consentimento Livre e Esclarecido (TCLE) antes da coleta das informações e possuirão livre exercício para se ausentarem do estudo quando desejarem.

3 RESULTADOS E DISCUSSÕES DA REVISÃO

Até o momento, foi realizado a análise minuciosa na literatura acerca de todos os estudos envolvendo a associação do TDAH com os idosos, identificando um total de 5



publicações que se enquadraram nos critérios anteriormente estabelecidos, sendo organizadas em um quadro (Quadro 1). A avaliação inicial evidencia uma carência de estudos abrangendo tal temática, com 3 dos 5 estudos ressaltando a necessidade de novos escritos posteriores acerca do tema. Além disso, apenas um dos cinco periódicos selecionados refere do possível benefício do exercício físico à população longeva.

Quadro 1: Características dos periódicos encontrados

TÍTULO	REVISTA	PUBLICAÇÃO	RESUMO
ADHD in older adults: a case report literature and review	The American Journal of Geriatric Psychiatry	2020	O TDAH em idosos é frequentemente subdiagnosticado, subtratado e muitas vezes esquecido na prática clínica. Este estudo trata do acompanhamento de um idoso com TDAH e uma revisão de literatura acerca do tema. Evidencia-se que mudanças cognitivas, agravamento da saúde física e falta de estrutura tendem a perpetuar os sintomas de desatenção nos idosos.
ADHD in older adults: Diagnostic confusion and treatment hesitancy	The American Journal of Geriatric Psychiatry	2024	Evidencia-se uma escassez de pesquisas clínicas sobre o assunto. A avaliação de sintomas cognitivos nos idosos raramente considera o TDAH nos diagnósticos diferenciais. Além disso, a Polifarmácia é uma característica frequente em idosos, e o risco de interação medicamentosa com o TDAH subjacente pode interferir no tratamento.
Call for Research on the Validity of the Age-of-Onset Criterion Application in Older Adults Being Evaluated for ADHD: A Review of the Literature in Clinical and Cognitive Psychology	The American Journal of Geriatric Psychiatry	2021	Cerca de 3% dos adultos com 50 anos ou mais apresentam sintomas significativos de TDAH (Transtorno de Déficit de Atenção e Hiperatividade). Muitos só recebem o diagnóstico na vida adulta tardia, pois o TDAH é uma condição relativamente recente e, no passado, sintomas eram mascarados por contextos sociais favoráveis. Segundo o DSM-5, é necessário comprovar o início dos sintomas antes dos 12 anos para o diagnóstico e isso acaba dificultando o diagnóstico, para isso o artigo sugere uma revisão ou adaptação dos critérios diagnósticos do DSM-5 para o TDAH em adultos mais velhos, especialmente em relação ao critério que exige início dos sintomas antes dos 12 anos
Prevalence of attention deficit/hyperactivity disorder in older adults: A systematic review and meta-analysis	Neuroscience and Biobehavioral Reviews	2020	A revisão sistemática e meta-análise investigou a prevalência de TDAH em idosos. De uma amostra de 20.999.871 indivíduos englobando 20 estudos diferentes, 41.420 eram portadores de TDAH. A prevalência de TDAH tratado é inferior à metade da prevalência de TDAH clinicamente diagnosticada
The impact of physical activity on inhibitory control of adult ADHD: a systematic review and meta-analysis	Journal of global health	2025	Este artigo apresenta uma meta-análise sobre os efeitos da atividade física em adultos com TDAH, um transtorno do neurodesenvolvimento que teve o seu "boom" diagnóstico recente fazendo com que muitos adultos não fossem corretamente identificados ou tratados na infância. Apesar das manifestações clínicas em adultos apresentarem sintomas diferentes dos observados na infância, muitos deles persistem, incluindo transtornos emocionais, ansiedade, uso de substâncias e déficits cognitivos, especialmente no controle inibitório. O artigo também revisa estudos que demonstram que o exercício físico pode melhorar o controle inibitório, a atenção, a impulsividade e a hiperatividade, principalmente em crianças. Acredita-se que esses benefícios estejam relacionados à ativação do córtex pré-frontal dorsolateral e à liberação de dopamina, promovendo um melhor funcionamento cognitivo. Contudo, as pesquisas focadas em adultos ainda são limitadas e apresentam resultados inconsistentes, especialmente no que diz respeito aos efeitos a longo prazo da atividade física.

FONTE: Dados da Pesquisa

Ademais, a revisão de literatura elaborada evidenciou que frequentemente o TDAH nos indivíduos idosos é subdiagnosticado, subtratado e, na maior parte dos casos, não sendo considerado como diagnóstico diferencial na análise dos sintomas cognitivos. Dobrosavljevic (2020), em sua meta-análise de 20.999.871 de idosos com TDAH demonstrou que a prevalência de TDAH tratado é inferior à metade da prevalência de TDAH clinicamente diagnosticada.



4 CONSIDERAÇÕES FINAIS

A pesquisa em desenvolvimento evidencia a limitação de informações acerca da população idosa com TDAH, desconhecendo o quadro clínico, dificuldades enfrentadas por estes no enfrentamento da doença e possíveis intervenções não farmacológicas para o tratamento. Dessa forma, o presente escrito tem por finalidade identificar o possível benefício do exercício físico regular no alívio dos sintomas em uma amostra de idosos maiores que 50 anos e inicialmente sedentários.

Em suma, os achados iniciais reforçam a contemporaneidade do problema de pesquisa, sendo imperioso a realização do presente estudo, haja vista a importância qualitativa e negligenciada do tema.

REFERÊNCIAS

DOBROSAVLJEVIC, M. et al. Prevalence of attention-deficit/hyperactivity disorder in older adults: A systematic review and meta-analysis. **Neuroscience & Biobehavioral Reviews**, v. 118, p. 282–289, nov. 2020.

GOODMAN, D. ADHD in Older Adults: Diagnostic Confusion and Treatment Hesitancy. **The American journal of geriatric psychiatry (Print)**, v. 32, n. 4, p. S1–S1, 1 abr. 2024.

NEUDECKER, Christina; MEWES, Nadine; REIMERS, Anne K.; WOLL, Alexander. **Exercise interventions in children and adolescents with ADHD: a systematic review.** *Journal of Attention Disorders*, Thousand Oaks, v. 23, n. 4, p. 307–324, 2019. DOI: 10.1177/1087054715584053.

OJO, K. Y. et al. ADHD IN OLDER ADULTS: A CASE REPORT LITERATURE AND REVIEW OF THE. **The American Journal of Geriatric Psychiatry**, v. 28, n. 4, p. S116–S117, abr. 2020.

PERES, Letícia Carneiro; BENEDETTI, Miriane; SANTOS, Victória Ferreira dos. **Perfil de idosos portadores de TDAH.** Campinas: Faculdade de Ciências Médicas da Unicamp, 2022. Disponível em: <https://www.fcm.unicamp.br/comau/sites/default/files/2022-08/PERFIL%20DE%20IDOSOS%20PORTADORES%20DE%20TDAH.pdf>.

SHARMA, M. J.; LAVOIE, S.; CALLAHAN, B. L. A Call for Research on the Validity of the Age-of-Onset Criterion Application in Older Adults Being Evaluated for ADHD: A Review of the Literature in Clinical and Cognitive Psychology. **The American Journal of Geriatric Psychiatry**, v. 29, n. 7, nov. 2020.

YANG, Y. et al. The impact of physical activity on inhibitory control of adult ADHD: a systematic review and meta-analysis. **Journal of Global Health**, v. 15, 14 mar. 2025.