

## RESUMO SIMPLES - CIÊNCIAS DA SAÚDE

### **TDAH E EXERCÍCIO FÍSICO: EVIDÊNCIAS SOBRE BENEFÍCIOS COGNITIVOS E COMPORTAMENTAIS**

*Kathleen Karoline Cruz De Oliveira (kathleenoliveira1702@gmail.com)*

*Silvia Maria Alves (silvia.alves@ead.eduvaleavare.com.br)*

*Gabrielle De Barros Gonçalves Da Silva  
(Gabrielle.silva@ead.eduvaleavare.com.br)*

O Transtorno de Déficit de Atenção e Hiperatividade (TDAH) é uma condição que afeta o cérebro, causando falta de atenção, impulsividade e dificuldade em permanecer parado, impactando escola, trabalho e relações. Pesquisas indicam que a prática regular de exercícios físicos é muito benéfica para pessoas com TDAH, funcionando como complemento às terapias médicas ou psicológicas. Atividades que elevam a frequência cardíaca, como corrida, ciclismo e natação, estimulam a produção de substâncias essenciais no cérebro: dopamina, noradrenalina e serotonina. Esses neurotransmissores facilitam a concentração, a memória, a atenção e o autocontrole, além de reduzir ansiedade e estresse, promovendo maior tranquilidade emocional. Exercícios estruturados, com regras ou participação em grupo, como esportes coletivos e artes marciais, ainda ensinam disciplina, respeito e cooperação. Além disso, a prática regular melhora o sono e a energia, permitindo que a pessoa realize tarefas com mais disposição. Foram realizadas buscas no Google Acadêmico, selecionando artigos entre 2015 e 2024 com os termos “TDAH” e “exercícios físicos”. Os resultados mostram que o exercício não apenas mantém o corpo saudável, mas também equilibra a mente e melhora o

bem-estar geral. Com a prática constante, é possível aliviar sintomas, aumentar a capacidade de foco e atenção, e viver uma vida mais ativa, organizada e feliz, promovendo paz, controle emocional e maior qualidade de vida para pessoas com TDAH.

Palavras-chave: exercícios; tdah; cognitivo.