VOLUME 2

SÉRIE MEU JEITO DE FUNCIONAR

Movimento que cabe na vida

TDAH e atividade física sem fórmulas prontas

Informação segura para experimentar, observar e ajustar.



Dra. Gabriela Bonissoni Liberali

Médica Psiquiatra · CRM-SC 37.550 · RQE 25717 · RQE 25777

TDAH, em poucas palavras

Uma base simples ajuda a acompanhar o restante do caderno.

Como costuma se manifestar

O TDAH está associado a diferenças no funcionamento da atenção, do controle de impulsos e da regulação de estímulos. Um estímulo novo pode captar a atenção com mais força, o que pode tornar mais difícil manter o foco em uma tarefa que já estava em andamento.

O que costuma ajudar

Estratégias de concentração, ajustes no ambiente para reduzir distrações e, quando indicada, medicação podem contribuir para o foco e para o autocontrole sobre impulsos e emoções. A combinação que funciona varia de pessoa para pessoa.

Você não está sozinho(a) com o seu jeito de funcionar — isto é só um resumo inicial.

O TDAH não é só uma coisa

A sigla descreve um conjunto de características — não define quem você é.

Alguns pontos frequentes

Tem cura? Não, mas é possível aprender a lidar bem com o TDAH ao longo do tempo. **O que costuma ajudar?** Uma combinação de medidas — psicológicas, educacionais, sociais, eventualmente medicamentosas e atividade física. **Só afeta crianças?** Não: fatores genéticos parecem ter um papel importante, e a forma como o TDAH se manifesta muda conforme a idade. **E os pontos fortes?** Criatividade, entusiasmo, senso de justiça e vontade de ajudar também costumam aparecer associados ao TDAH.

Na infância

Inquietação, dificuldade de concentração em brincadeiras, dificuldade em aceitar regras, distração fácil, frustração rápida e queda na autoconfiança podem aparecer nessa fase.

Na adolescência

Procrastinação, desatenção, oscilações na autoestima (às vezes acompanhadas de ansiedade ou tristeza) e atitudes mais impulsivas podem se tornar mais visíveis.

Conhecer as várias formas do TDAH ajuda a entender por que o que funciona para uma pessoa pode não funcionar para outra.

Diferentes frentes podem se complementar

Cada pessoa costuma se beneficiar de uma combinação diferente, ajustada ao longo do tempo.

Atividade física

Pode ajudar a canalizar energia, favorecer a coordenação e criar oportunidades de convívio. Não é sobre desempenho — é sobre repetir algo que faça sentido.

Apoio psicoterapêutico

Pode ajudar a entender melhor o próprio funcionamento e fortalecer estratégias para lidar com o dia a dia.

Orientação para a família

Pais, parceiros e pessoas próximas também podem se beneficiar de orientação, o que costuma facilitar o entendimento mútuo.

Terapia comportamental

Pode ajudar a desenvolver estratégias práticas para lidar com reações e melhorar a relação com os outros.

Medicações

Quando indicadas, atuam sobre a comunicação entre neurônios e podem ajudar a lidar melhor com a vida diária. A decisão de iniciar, ajustar ou suspender é feita em conjunto com quem acompanha o tratamento — nunca por conta própria.

Não existe uma única frente certa — diferentes combinações funcionam para diferentes pessoas.

Antes de começar

Movimento pode apoiar a saúde — mas não precisa virar cobrança.



O que este caderno faz

Reúne informação, perguntas e experiências de baixo risco para ajudar você a escolher formas de movimento que façam sentido na sua rotina.

O que ele não faz

Não diagnostica TDAH, não prescreve treino e não substitui avaliação, tratamento, medicação, psicoterapia ou orientação profissional.

Seu limite importa

Dor, tontura, falta de ar incomum, desmaio, confusão ou piora importante exigem pausa e avaliação adequada. Você pode adaptar ou pular qualquer atividade.

A proposta é simples: começar possível, observar a resposta e ajustar sem culpa.

Três perguntas diferentes

Nem todo resultado de pesquisa responde à mesma pergunta.

Associação

Pessoas mais ativas podem apresentar melhores indicadores de saúde. Isso não prova que o movimento causou a diferença.

Efeito agudo

É o que aparece durante ou logo depois de uma sessão. Pode ser breve e variar de uma pessoa para outra.

Efeito sustentado

É o que se observa após semanas ou meses de prática. Exige repetição e ainda há lacunas na evidência.

Por que essa diferença importa?

Uma caminhada pode ajudar alguém a se organizar antes de uma tarefa. Isso não significa que a caminhada trate todo o TDAH, funcione sempre ou produza mudança permanente. Sono, saúde, ambiente, apoio, preferência e tratamento também influenciam o resultado.

Pergunta útil

“O que mudou nesta situação, por quanto tempo e em qual contexto?”

Frase a evitar

“Se funcionou uma vez, então funciona para todo mundo.”

Evidência informa escolhas; não prevê exatamente o que acontecerá com uma pessoa.

O que podemos afirmar

Benefício possível não é promessa de cura.



Pode contribuir

A atividade física pode apoiar o condicionamento, a saúde cardiovascular, o sono, o humor, o bem-estar e o desenvolvimento motor. Alguns estudos também indicam efeitos sobre a atenção e as funções executivas. [1]

Não substitui

A evidência não sustenta cura do TDAH nem substituição automática de tratamento. A resposta varia conforme idade, modalidade, frequência, saúde, contexto e medida usada. [6]

O melhor começo

Escolha uma atividade segura e acessível, que você tenha alguma vontade de repetir. Regularidade possível costuma ser mais útil que um plano perfeito que não cabe na vida.

Todo movimento conta. Começar abaixo da meta ainda é começar.

Em crianças e adolescentes, há sinais favoráveis

Os resultados médios são promissores, mas não iguais para todos.

22 ensaios

Em crianças e adolescentes, uma síntese encontrou efeitos pequenos nos sintomas centrais e moderados nas funções executivas. [7]

Atenção

Estudos em escolares mostram sinal favorável em testes de atenção. Teste cognitivo não equivale automaticamente a nota ou produtividade.

Variação

Idade, atividade, duração, instrumento e contexto diferem muito entre os estudos.

Funções executivas

Controle inibitório, flexibilidade cognitiva e memória de trabalho podem apresentar melhora média após programas de exercício. “Função executiva” não é uma habilidade única, e o efeito observado em laboratório pode não se repetir da mesma forma na vida diária. [7] [8]

Humor e ansiedade

Revisões também encontram possíveis sinais de melhora no humor e na ansiedade, mas com heterogeneidade entre os estudos. Atividade física não deve ser usada como única resposta para sofrimento intenso, autoagressão ou piora importante do humor. [15]

Use a evidência como convite para testar com segurança — não como obrigação de melhorar.

Uma pausa ativa é um experimento

Movimento curto pode preparar a próxima ação — sem fórmula universal.



Experimento de baixo risco

1. **Defina a tarefa**
   Escolha uma ação observável para fazer logo depois.
2. **Mova-se um pouco**
   Caminhe, mobilize o corpo ou faça outra atividade confortável por alguns minutos.
3. **Volte com um começo pronto**
   Deixe visível o primeiro passo da tarefa e reduza distrações desnecessárias.
4. **Observe**
   Pergunte se houve mudança no foco, humor, energia ou desconforto — e por quanto tempo.

Se não ajudou, o resultado é informação. Ajuste duração, atividade, horário ou ambiente.

E em pessoas adultas?

O efeito imediato é mais estudado do que a mudança de longo prazo.

Depois de uma sessão

Uma revisão recente encontrou um efeito de magnitude moderada sobre o controle inibitório e de pequena magnitude sobre os sintomas centrais. É um sinal preliminar de benefício agudo, não uma previsão individual. [10]

Após semanas de prática

Os estudos são poucos e os resultados, mistos. A formulação correta é “evidência ainda limitada ou inconsistente”, não “funciona sempre” nem “não funciona”.

O que continua valendo

Movimento pode trazer benefícios gerais de saúde mesmo quando o efeito específico sobre o TDAH é incerto. Escolher uma prática agradável, acessível e compatível com trabalho, sono, medicação e condições de saúde pode favorecer continuidade.

Registro simples

Durante duas semanas, anote apenas: atividade, duração aproximada, prazer, esforço percebido, sono e o que você conseguiu fazer depois. Use o registro para conversar — não para se vigiar.

Melhora percebida não é motivo para alterar medicação ou tratamento por conta própria.

Metas são referências, não cobrança

Você não precisa atingir tudo de uma vez.

5 a 17 anos

A OMS recomenda, em média ao longo da semana, pelo menos **60 minutos por dia** de atividade moderada a vigorosa. A recomendação inclui atividade vigorosa e atividades de fortalecimento muscular e ósseo em pelo menos três dias. [1] [4]

Pessoas adultas

A referência é de **150–300 minutos semanais** de atividade moderada ou de 75–150 minutos semanais de atividade vigorosa, além de atividades de fortalecimento em pelo menos dois dias. Blocos menores também podem ser somados. [5]

Como começar abaixo da meta

- Escolha uma atividade que já esteja ao seu alcance.
- Aumente apenas uma variável por vez: duração, frequência ou intensidade.
- Deixe dias e pausas suficientes para recuperação.
- Adapte o plano conforme a dor, o sono, a rotina, a saúde e a disponibilidade.

A meta de saúde pública orienta o horizonte; o primeiro passo deve caber no presente.

Alguns exemplos, para começar a pensar

Avaliação aproximada — é um ponto de partida, não uma régua exata.

Atividade	Ação	Relaxamento	Resistência	Diversão	Em equipe	Ambiente	Idade mínima
Skate	●●○	●○○	●○○	●●●	–	Externo	6
Escalada	●●○	●●○	●●○	●●○	Sim (dupla)	Ambos	6
Dança	●○○	●●○	●●●	●●○	Sim	Interno	3
Natação	●○○	●●○	●●●	●●○	Não	Ambos	3
Corrida	●○○	●○○	●●●	●○○	Não	Externo	10
Patinação	●●○	●○○	●●●	●●○	Não	Externo	7
Mountain bike	●●●	●○○	●●●	●●●	Não	Externo	8
Ciclismo de estrada	●●○	●○○	●●●	●●○	Ambos	Externo	8
Yoga	–	●●●	●○○	●○○	Não	Ambos	10
Boxe, judô etc.	●●●	●○○	●●○	●●●	Sim (dupla)	Interno	4–11
Rugbi	●●●	●○○	●●○	●●●	Sim	Externo	6
Futebol	●●●	●○○	●●○	●●●	Sim	Ambos	4
Handebol	●●●	●○○	●●○	●●○	Sim	Ambos	6
Tênis	●●○	●○○	●○○	●●●	Sim (mín. 2)	Ambos	6
Tênis de mesa	●●○	●○○	●○○	●●●	Sim (mín. 2)	Interno	7
Basquete	●●○	●●○	●●●	●●●	Sim	Ambos	10
Atletismo	●○○	●○○	●●○	●○○	Às vezes	Ambos	4

Isto é só um retrato aproximado. O que importa mesmo é testar e observar o que funciona para você — a ferramenta da próxima página ajuda nisso.

Uma boa opção é a que cabe na sua vida

Não existe uma tabela capaz de decidir por você.



Prazer

Eu tenho alguma vontade de repetir?

Acesso

Cabe no meu tempo, orçamento e deslocamento?

Ambiente

Prefiro espaço interno, externo, silencioso ou animado?

Companhia

Quero fazer sozinho, em dupla, em grupo ou com orientação?

Corpo

Como ficam dor, respiração, energia e recuperação?

Adaptação

Existe versão mais curta, lenta, sentada ou sem impacto?

Preferência não é luxo: ela pode tornar a repetição mais possível.

Ambiente e companhia importam

A mesma pessoa pode responder de maneiras diferentes em contextos diferentes.

Ao ar livre

Pode oferecer luz, percurso e sensação de espaço. Observe clima, segurança, ruído, trânsito, acesso a água e necessidade de companhia.

Em espaço interno

Pode facilitar a previsibilidade, a privacidade e a rotina. Observe ventilação, piso, volume de música, lotação e estímulos visuais.

Sozinho

Pode dar autonomia e reduzir comparação. Lembretes visíveis, horário definido e atividade preparada com antecedência podem ajudar.

Com outras pessoas

Companhia pode apoiar compromisso, segurança e pertencimento. Combine ritmo, pausas, limites e o direito de adaptar.

Faça um teste pequeno

Escolha uma mesma atividade em dois contextos diferentes. Compare prazer, distração, esforço, segurança e vontade de repetir. O objetivo não é descobrir sua “categoria”, mas identificar condições que favorecem participação.

Ajustar o ambiente é estratégia — não falta de esforço.

Segurança antes de intensidade

Progredir devagar pode ajudar a respeitar os limites do corpo e favorecer a continuidade.



Antes

Verifique espaço, piso, clima, roupa, equipamento, água e como o corpo está naquele dia. Em caso de dúvida clínica, procure orientação.

Durante

Aumente o esforço gradualmente. Técnica, pausa e adaptação importam mais do que acompanhar o ritmo de outra pessoa.

Pare e procure ajuda conforme a urgência

Dor ou pressão no peito, desmaio, confusão, convulsão, falta de ar intensa ou incomum, palpitação com tontura, fraqueza extrema, pele muito quente ou urina muito escura com dor muscular não devem ser ignorados. [11]

Aquecimento não é receita única

Prepare o corpo para o movimento que vem depois.

1. Comece leve

Caminhe, pedale devagar ou use uma versão fácil da própria atividade.

2. Ensaie

Faça movimentos parecidos com os da prática, com menor amplitude, carga ou velocidade.

3. Progrida

Aumente o ritmo aos poucos e observe respiração, dor, coordenação e confiança.

E o alongamento?

O alongamento pode ajudar a ampliar ou manter a mobilidade, mas não garante a prevenção de lesões. Se optar por usá-lo, mantenha uma amplitude confortável, sem “quique” e sem dor. Antes de ações rápidas ou potentes, evite usar um alongamento longo e parado como único aquecimento.

Mobilidade

Movimentos articulares lentos e controlados podem preparar posições que serão usadas.

Técnica

Praticar a técnica com baixa intensidade permite observar conforto e coordenação antes de acelerar.

O aquecimento torna a transição menos brusca; não elimina todo o risco.

Alongar também pode ser assim

Um roteiro possível entre vários — não é o único jeito certo.

Parte interna das coxas

Com os pés bem afastados e paralelos, transfira o peso para uma perna dobrada, mantendo a outra esticada com a sola no chão. Troque de lado quando sentir que já é suficiente.

Panturrilhas

Em posição de passo, dobre a perna da frente e mantenha a de trás esticada, com as duas solas apoiadas no chão. Troque de lado.

Parte posterior das coxas

Em pé ou sentado(a), incline o tronco em direção às pernas, com os joelhos levemente flexionados se for mais confortável.

Frente das coxas e ombros

Para a coxa, segure um dos pés em direção aos glúteos. Para o ombro, estique um braço e conduza o cotovelo com cuidado atrás da cabeça.

Não existe uma sequência obrigatória: use como ponto de partida e ajuste o que fizer sentido para o seu corpo.

Recuperação também é treino

Desacelerar, perceber e descansar fazem parte do plano.

Desacelere

Reduza o ritmo aos poucos. Caminhada leve ou mobilidade confortável podem ajudar algumas pessoas a terminar a sessão com mais calma.

Reponha o básico

Água, alimentação cotidiana, sono e tempo de descanso são bases da recuperação. Você não precisa de produto esportivo em toda prática.

Cãibra

Pare ou reduza a atividade, aguarde a contração aliviar e não force o músculo. Cãibras têm causas diferentes; não presuma falta de sal ou suplemento.

Volta gradual

Depois de doença, lesão ou pausa longa, retome abaixo do ritmo anterior. Concussão exige progressão orientada por profissional. [12]

Perguntas para o dia seguinte

Estou com dor diferente do esperado? Dormi e me alimentei de forma suficiente? A atividade deixou vontade de repetir ou aumentou exaustão e culpa? O que precisa ser reduzido, trocado ou apoiado?

Descanso não apaga o esforço; ele permite que o corpo responda ao esforço.

Comida e água sem fórmula

Princípios gerais não substituem orientação individual.

Água como padrão

Para a maioria das atividades recreativas curtas ou moderadas, água potável e pausas regulares costumam ser suficientes. Necessidades mudam com calor, suor, duração, idade, saúde e medicação. [13]

Comida cotidiana

Refeições baseadas em alimentos in natura ou minimamente processados oferecem energia e variedade. Não existe uma “dieta do TDAH” capaz de substituir cuidado clínico. [14]

Isotônico é situacional

Pode fazer sentido em esforço vigoroso prolongado, calor ou suor intenso. Não é necessário para toda atividade e não deve substituir água ou refeições habituais.

Energético não é isotônico

Bebidas energéticas podem conter cafeína e outros estimulantes. Crianças e adolescentes devem evitá-las. Pessoas adultas que usam medicação estimulante ou têm ansiedade, insônia, palpitações ou hipertensão podem precisar conversar com um profissional de saúde.

Não use suplementos nem faça dietas de eliminação; também não ajuste a medicação por conta própria.

Para continuar

Escolha um próximo passo pequeno e revisável.

Meu próximo teste

Atividade e lugar

Quando e por quanto tempo

Como vou observar a resposta

Sobre esta edição

Conteúdo original, revisado em setembro de 2026. Material educativo; não substitui avaliação clínica, tratamento, orientação de profissional de educação física ou de nutricionista, nem atendimento de emergência.

Dra. Gabriela Bonissoni Liberali
CRM-SC 37.550 · RQE 25717 · RQE 25777
(48) 99222-5535
gabrielaliberali.com.br

Referências selecionadas

1. OMS — Atividade física
2. OMS — Diretrizes de atividade física
3. Ministério da Saúde — Guia de Atividade Física
4. CDC — Diretrizes para jovens
5. CDC — Diretrizes para adultos
6. NICE — TDAH: diagnóstico e manejo
7. AAP — Exercício crônico e TDAH em jovens
8. Frontiers — Atenção em escolares com TDAH
9. Frontiers — Exercício aeróbico e função executiva
10. PubMed — Exercício agudo e crônico em adultos
11. CDC — Calor e atletas
12. CDC HEADS UP — Retorno ao esporte
13. HealthyChildren — Hidratação
14. Ministério da Saúde — Guia Alimentar
15. Frontiers — Exercício, ansiedade e humor

Consistência segura importa mais do que desempenho perfeito.