



# ARTIGOS

## TDAH nas escolas: contribuição do movimento para o aumento da concentração

ADHD in schools: movement's contribution to increase concentration

👤 Lívia Lázara Coutinho Gandra

Estudante do terceiro ano do Ensino Médio na escola Bom Jesus São José Petrópolis, Rio de Janeiro.  
Contato: [livagandra16815@gmail.com](mailto:livagandra16815@gmail.com)

👤 Isabele Silva de Almeida

Estudante do terceiro ano do Ensino Médio na escola Bom Jesus São José Petrópolis, Rio de Janeiro.  
Contato: [bele.silva.almeida@gmail.com](mailto:bele.silva.almeida@gmail.com)

👤 Jimena Bruna Ferreira Lemos

Professora de Empreendedorismo e Geografia na escola Bom Jesus São José, em Petrópolis, Rio de Janeiro. Contato: [jimena.lemos@bomjesus.br](mailto:jimena.lemos@bomjesus.br)

**Resumo:** Essa pesquisa aborda o Transtorno de Atenção com Hiperatividade (TDAH), bem como as suas consequências para os indivíduos que o possuem, principalmente no âmbito escolar. A escolha de trabalho sobre esse tema surgiu a partir da observação de alunos que possuíam o TDAH e, com ele, um alto grau de dificuldade de se concentrar nas aulas com formato proposto pelas típicas escolas brasileiras. A metodologia utilizada para se conhecer mais sobre o assunto foram pesquisas feitas em formulários direcionadas a profissionais que trabalham nessa área, bem como a alunos que possuem o TDAH. Além disso, foram indicados meios de aumentar a concentração em ambientes com maior volume de distração para indivíduos com dificuldade de foco. Como resultado, constatou-se melhora da qualidade de aprendizagem dos estudantes que testaram os métodos indicados para aumentar a concentração e mostrou-se necessária uma mudança na forma como os próprios indivíduos lidam com a dificuldade de atenção em locais de menor capacidade para a concentração, focando principalmente em movimentos corporais que estimulam a liberação de hormônios estimulantes, como a serotonina e a dopamina. Ademais, entendeu-se como importante a adequação das escolas, por meio da preparação de ambientes mais propícios para os indivíduos com TDAH e de uma formação sobre o tema para os pedagogos presentes nas instituições de ensino. Assim, espera-se mitigar os estigmas relacionados ao Transtorno de Atenção com Hiperatividade, evidenciar opções de técnicas que melhorem o ambiente de ensino para os indivíduos, tanto de forma individualizada, como para o ambiente escolar em si.

**Palavras-chave:** TDAH. Concentração. Educação. Inclusão. Dificuldades. Movimento.

## Palavras-chave:



**Abstract:** This article addresses Attention Deficit Hyperactivity Disorder (ADHD) and its consequences for individuals with it, particularly in the school environment. The choice to work on this topic came from the observation of students with ADHD, who experience significant difficulty concentrating in classes designed for typical Brazilian schools. The methodology used to learn more about the subject involved surveys conducted on questionnaires directed at professionals working in this area, as well as with students with ADHD. Furthermore, methods were suggested to increase concentration in environments with a greater volume of distractions for individuals with difficulty focusing, which, when tested, improved their quality of learning. As a result, a change in the way individuals deal with attention difficulties in environments with less concentration capacity was demonstrated, focusing primarily on body movements that stimulate the release of stimulating hormones, such as serotonin and dopamine. Furthermore, it was recognized as important to adapt schools by preparing more conducive environments for individuals with ADHD and providing more intensive training for educators working in educational institutions. With this article, we achieved the goals of mitigating the stigma associated with Attention Deficit Hyperactivity Disorder and highlighting technical options that improve the learning environment for individuals, both individually and within the school environment itself.

**Keywords:** ADHD. Concentration. Education. Inclusion. fficulties, movementEnvironmental Education.

## Introdução

O TDAH, Transtorno de Déficit de Atenção com Hiperatividade, também conhecido como DDA (Distúrbio do Déficit de Atenção) ou em inglês ADD, ADHD, AD/HD, é um transtorno neurobiológico de causas genéticas, que normalmente aparece entre 7 a 14 anos e se mantém com o indivíduo ao longo da vida. O transtorno se caracteriza por sintomas de desatenção, inquietude e impulsividade (Cabral; Silvia).

Benczik e Rohde (1999) indicam a presença de uma disfunção na região orbital frontal do cérebro das crianças e dos adolescentes com TDAH, principalmente no córtex pré-frontal, que funciona como um "freio" inibitório. Para prestar atenção a um estímulo, é preciso filtrar constantemente, ou inibir os demais estímulos ao redor do indivíduo. Portanto, um comprometimento dessa região torna a pessoa mais desatenta, hiperativa e impulsiva.

O método utilizado para a melhora da qualidade de vida do indivíduo que apresenta o transtorno é a Integração Sensorial de Ayres. Essa teoria une conceitos de desenvolvimento humano, neurociência, psicologia e terapia ocupacional a fim de compreender o processo de aprendizagem bem como o comportamento humano por meio da integração dos sistemas do corpo - visual, auditivo, tátil, olfativo, gustativo, vestibular, proprioceptivo e interoceptivo - resultando em respostas adaptativas para o indivíduo necessitado alcançar, assim, uma melhoria na realidade vivida (Schaaf, Mailloux, 2015).

Adriana Leister (2021) evidencia os benefícios de atividades escolares em movimento. Em sua tese, a terapeuta ocupacional enfatiza os benefício do sentar dinâmico e de atividades que incluem a movimentação, dentre elas estão citados: desafiar e dar suporte aos músculos do corpo, prevenir a compressão constante de um único lado do corpo, criar oportunidade para melhorar a postura corporal, melhorar a saúde geral do corpo, gerar estabilidade do centro de gravidade, flexibilidade, equilíbrio e ajudar no nível de alerta, atenção e concentração pelo sistema vestibular. Isso evidencia que o projeto ajudará a concentração em escolas e em qualquer local onde for implantado.

O método pode ser aplicado por meio de simples mudanças nas ações cotidianas do indivíduo com TDAH como, por exemplo, estudar fazendo simples movimentos como: balançar em uma rede, andar ao redor do ambiente, ter um pequeno brinquedo na mão não dominante, o movimentando enquanto escreve, entre outros estímulos que incluem o movimento descoberto como funcional pelo próprio portador do transtorno (Leister, 2021).

A presente pesquisa foi desenvolvida para melhorar a qualidade de vida das pessoas que sofrem com o Transtorno de Déficit de Atenção com Hiperatividade, uma vez que elas, muitas vezes, sentem que não conseguem se concentrar mesmo sendo capazes. Ainda há, também, um grande preconceito com pessoas que possuem o transtorno. Tal problemática é persistente em ambientes escolares (públicos e particulares) e até mesmo nos locais de lazer da criança e do adolescente.

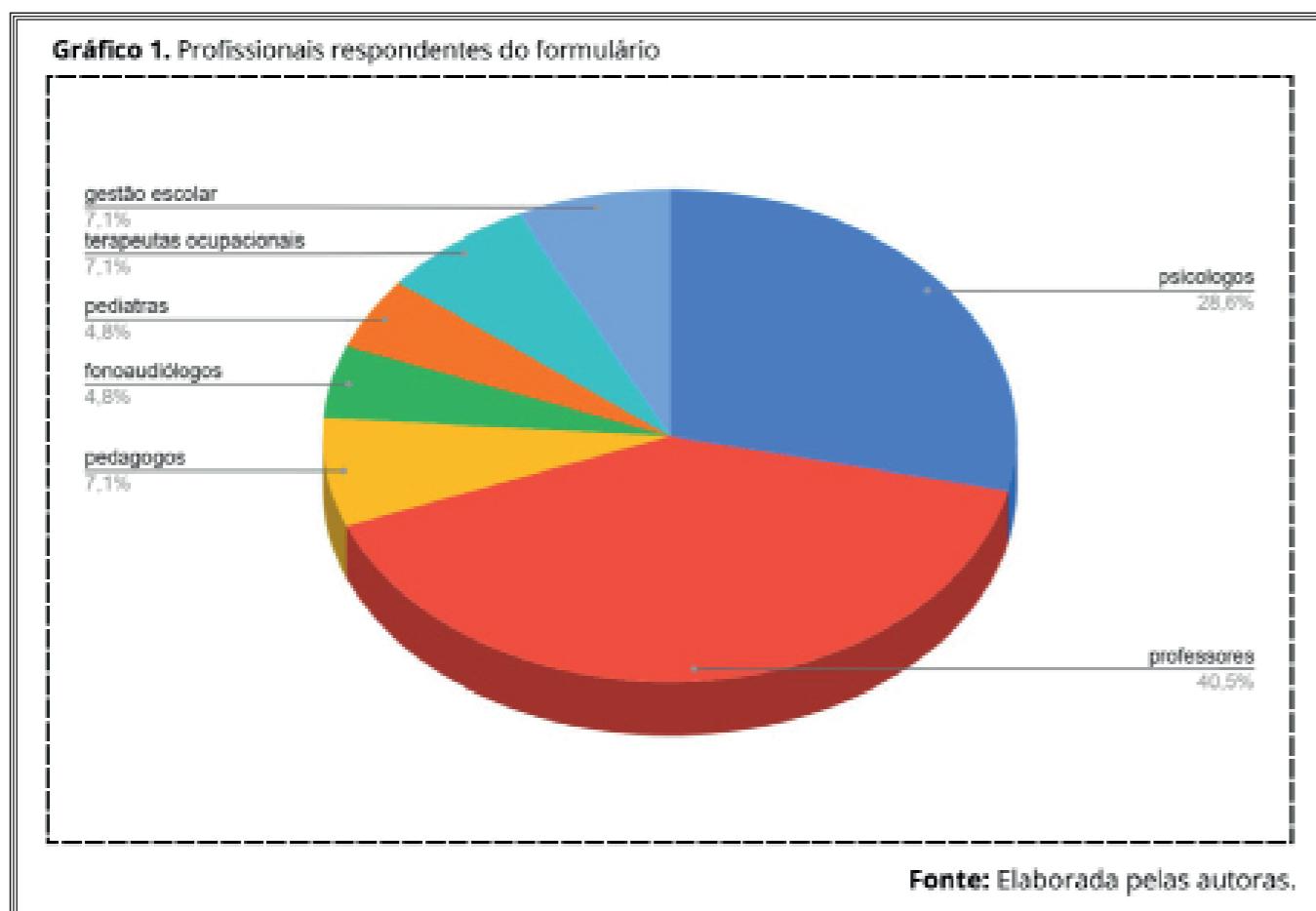
Considerando o problema, o objetivo da pesquisa é encontrar formas de melhorar a concentração e a qualidade de vida de pessoas que apresentam TDAH. Além do objetivo principal supracitado, outros objetivos que devem ser alcançados a partir dessa pesquisa são: conscientizar as pessoas sobre o TDAH, fornecer recursos para facilitar a concentração de indivíduos com o transtorno com a utilização de seus próprios métodos (principalmente em escolas), habilitar locais para fornecer a estrutura necessária para pessoas com dificuldades com concentração e criar maneiras de levar aos professores e profissionais mais conhecimento sobre o transtorno. Além disso, é notório que a falta de possibilidades de movimentação no dia a dia dos estudantes com TDAH precariza ainda mais sua realidade se tornando um problema que deve ter devida urgência de ser solucionado.

## Metodologia

Os dados da pesquisa foram adquiridos por meio de resposta a dois formulários on-line; um direcionado para profissionais da educação e da saúde e outro direcionado para estudantes do terceiro ano do Ensino Médio de uma escola particular do município de Petrópolis, no Rio de Janeiro, Brasil. Participaram do estudo 41(quarenta e um) profissionais de educação e profissionais da saúde, sendo incluídos 12 (doze) psicólogos, 2 (dois) pediatras, 3 (três) terapeutas ocupacionais, 2 (dois) fonoaudiólogos, 17 (dezessete) professores (de escolas públicas e particulares), 2 (dois) gestores de escolas particulares e 3 (três) pedagogos, que convivem com o Transtorno de Déficit de Atenção, em diferentes realidades, conforme o Gráfico 1.

Os 5 (cinco) estudantes que responderam ao formulário sofrem com o transtorno. Com esse questionário, foi possível adquirir conhecimento sobre a vivência da pessoa e suas dificuldades no dia a dia.

Usar formulários foi uma escolha metodológica por ser uma forma rápida e acessível com o intuito de obter grande variedade de respostas para visualizar.



## Introdução

O TDAH, Transtorno de Déficit de Atenção com Hiperatividade, também conhecido como DDA (Distúrbio do Déficit de Atenção) ou em inglês ADD, ADHD, AD/HD, é um transtorno neurobiológico de causas genéticas, que normalmente aparece entre 7 a 14 anos e se mantém com o indivíduo ao longo da vida. O transtorno se caracteriza por sintomas de desatenção, inquietude e impulsividade (Cabral; Silvia).

Benczik e Rohde (1999) indicam a presença de uma disfunção na região orbital frontal do cérebro das crianças e dos adolescentes com TDAH, principalmente no córtex pré-frontal, que funciona como um “freio” inibitório. Para prestar atenção a um estímulo, é preciso filtrar constantemente, ou inibir os demais estímulos ao redor do indivíduo. Portanto, um comprometimento dessa região torna a pessoa mais desatenta, hiperativa e impulsiva.

O método utilizado para a melhora da qualidade de vida do indivíduo que apresenta o transtorno é a Integração Sensorial de Ayres. Essa teoria une conceitos de desenvolvimento humano, neurociência, psicologia e terapia ocupacional a fim de compreender o processo de aprendizagem bem como o comportamento humano por meio da integração

dos sistemas do corpo – visual, auditivo, tátil, olfativo, gustativo, vestibular, proprioceptivo e interoceptivo – resultando em respostas adaptativas para o indivíduo necessitado alcançar, assim, uma melhoria na realidade vivida (Schaaf, Mailloux, 2015).

Adriana Leister (2021) evidencia os benefícios de atividades escolares em movimento. Em sua tese, a terapeuta ocupacional enfatiza os benefícios do sentar dinâmico e de atividades que incluem a movimentação, dentre elas estão citados: desafiar e dar suporte aos músculos do corpo, prevenir a compressão constante de um único lado do corpo, criar oportunidade para melhorar a postura corporal, melhorar a saúde geral do corpo, gerar estabilidade do centro de gravidade, flexibilidade, equilíbrio e ajudar no nível de alerta, atenção e concentração pelo sistema vestibular. Isso evidencia que o projeto ajudará a concentração em escolas e em qualquer local onde for implantado.

O método pode ser aplicado por meio de simples mudanças nas ações cotidianas do indivíduo com TDAH como, por exemplo, estudar fazendo simples movimentos como: balançar em uma rede, andar ao redor do ambiente, ter um pequeno brinquedo na mão não dominante, o movimentando

enquanto escreve, entre outros estímulos que incluem o movimento descoberto como funcional pelo próprio portador do transtorno (Leister, 2021).

A presente pesquisa foi desenvolvida para melhorar a qualidade de vida das pessoas que sofrem com o Transtorno de Déficit de Atenção com Hiperatividade, uma vez que elas, muitas vezes, sentem que não conseguem se concentrar mesmo sendo capazes. Ainda há, também, um grande preconceito com pessoas que possuem o transtorno. Tal problemática é persistente em ambientes escolares (públicos e particulares) e até mesmo nos locais de lazer da criança e do adolescente.

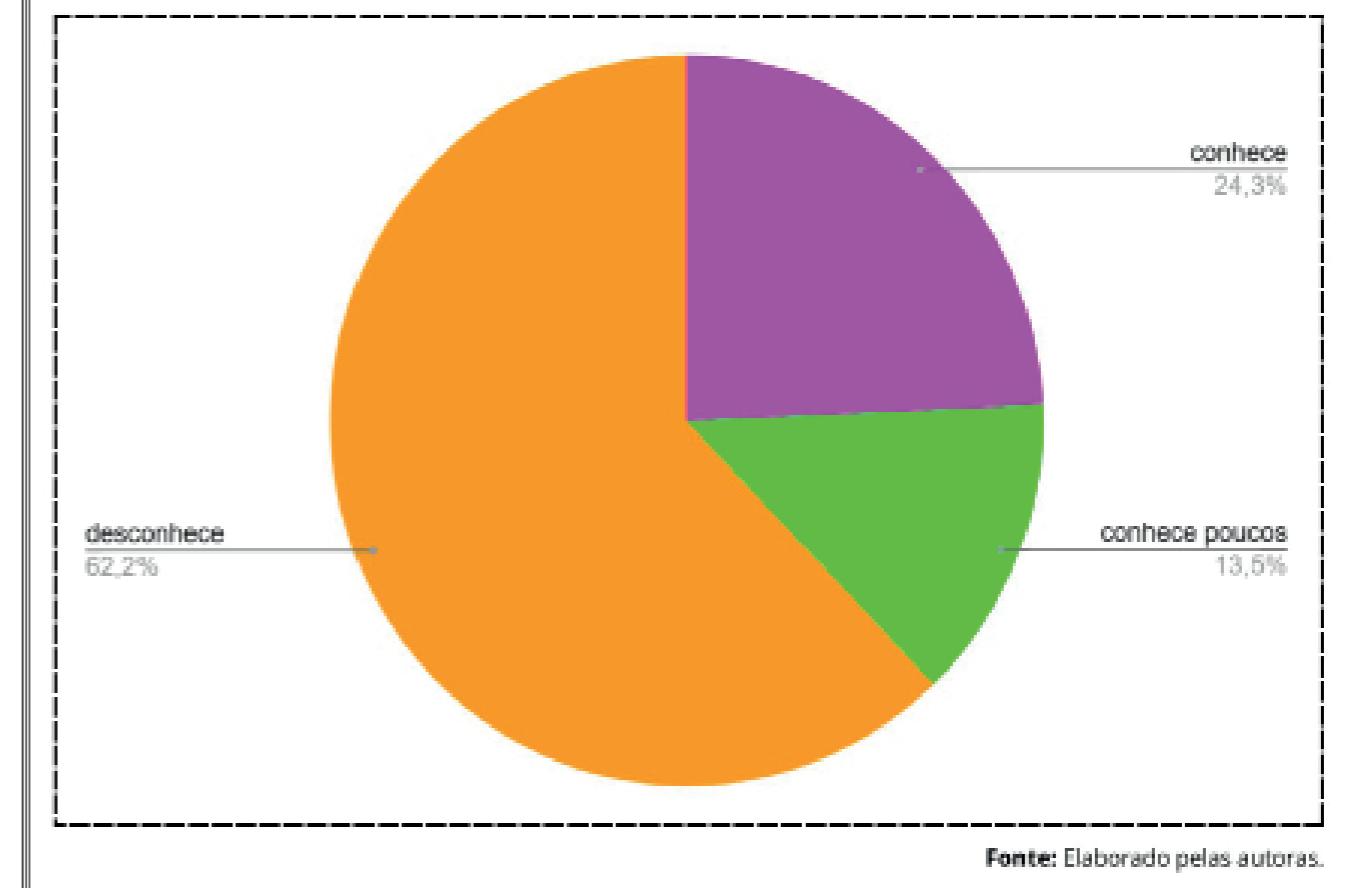
Considerando o problema, o objetivo da pesquisa é encontrar formas de melhorar a concentração e a qualidade de vida de pessoas que apresentam TDAH. Além do objetivo principal supracitado, outros objetivos que devem ser alcançados a partir dessa pesquisa são: conscientizar as pessoas sobre o TDAH, fornecer recursos para facilitar a concentração de indivíduos com o transtorno com a utilização de seus próprios métodos (principalmente em escolas), habilitar locais para fornecer a estrutura necessária para pessoas com dificuldades com concentração e criar maneiras de levar aos profes-

sores e profissionais mais conhecimento sobre o transtorno. Além disso, é notório que a falta de possibilidades de movimentação no dia a dia dos estudantes com TDAH precariza ainda mais sua realidade se tornando um problema que deve ter devida urgência de se solucionar.

## Metodologia

Os dados da pesquisa foram adquiridos por meio de resposta a dois formulários on-line; um direcionado para profissionais da educação e da saúde e outro direcionado para estudantes do terceiro ano do Ensino Médio de uma escola particular do município de Petrópolis, no Rio de Janeiro, Brasil. Participaram do estudo 41 (quarenta e um) profissionais de educação e profissionais da saúde, sendo incluídos 12 (doze) psicólogos, 2 (dois) pediatras, 3 (três) terapeutas ocupacionais, 2 (dois) fonoaudiólogos, 17 (dezessete) professores (de escolas públicas e particulares), 2 (dois) gestores de escolas particulares e 3 (três) pedagogos, que convivem com o Transtorno de Déficit de Atenção, em diferentes realidades, conforme o Gráfico 1.

**Gráfico 2 - Existência de locais apropriados para a inclusão do TDAH de acordo com os profissionais respondentes do formulário**



lizar as maiores dificuldades das pessoas que possuem o transtorno, além das vivências de cada profissional de diferentes perspectivas sobre o tema escolhido.

Para a coleta de dados também foi utilizada a entrevista com 3 (três) dos respondentes do formulário dos estudantes, a fim de ter acesso às informações com mais profundidade, além de obter resultados depois dos testes das técnicas propostas pela pesquisa.

Os métodos foram testados por pessoas com o Transtorno de Déficit de Atenção com Hiperatividade e sem ele para verificar se haveriam melhorias com os métodos de movimento para a atenção, mesmo que simples.

Pelas entrevistas buscou-se evidenciar as sensações de necessidade dos estudantes entrevistados enquanto estudam em um ambiente não adequado para eles e a diferença na qualidade do estudo e da captação de informação em um ambiente controlado pelo próprio.

## Resultados e discussão

Na turma participante do estudo, entre 29 (vinte e nove) alunos, 3 (três) possuíam o diagnóstico com laudo médico apresentado na instituição, ou seja, mais de 10% do total da sala de aula. Além disso, mesmo sem o diagnóstico de TDAH, o problema de atenção está cada vez mais presente na vida da criança/adolescente, precisando de mais suporte.

A entrevista foi feita com os 3 (três) estudantes com o transtorno (dois medicados com prescrição médica e um atualmente sem medicação devido aos efeitos colaterais) que declararam que, no ambiente escolar, o tempo do foco é drasticamente menor do que em um ambiente onde conseguem suprir suas necessidades em relação à melhoria na qualidade de seu estudo.

Foram relatadas as seguintes dificuldades ao seguir normas dentro da instituição escolar: se manter parado na cadeira; longo período de estudo da mesma área de conhecimento; muitos estímulos externos, tal como uma sala de aula desorganizada e muitas conversas paralelas.

Pelos entrevistados, foi declarada a necessidade de períodos mais curtos de estudo para, assim, usufruir do foco em sua totalidade, além de conseguir se manter organizado e com concentração por mais tempo (mesmo com pausas). Ademais, a necessidade de movimento foi citada com exemplos como: andar pelo ambiente para absorver mais o conteúdo e decorar informações de forma mais precisa, se for necessário estar sentado, mexer em algum objeto ou rabiscar, bem como, até mesmo, uma rede ou balanço para o tempo de leitura.

O entrevistado, ao ser orientado a testar a movimentação durante sua rotina, a produtividade, mesmo em ambientes não ideais, apresentou uma relativa melhora que, até mesmo em áreas do conhecimento com menor facilidade de absorção e entendimento, os resultados foram satisfatórios: houve melhora das notas e maior duração do tempo focado na atividade. Os estudantes que não apresentam o transtorno também

informaram a eficácia do movimento no dia a dia, se vendo com ainda mais tempo com eficácia no estudo.

Diante das respostas para a pergunta “Tem algum local que você acha que oferece uma boa estrutura para uma pessoa que apresenta esse transtorno?”, feita no formulário para os profissionais, 62,2% não conhecem locais adequados para a plena educação dos indivíduos com Transtorno de Déficit de Atenção com Hiperatividade. Já 13,5% citaram a existência desses locais, mas poucos realmente funcionam. Por fim, 24,3% conhecem locais adaptados para esses estudantes. Por meio desses dados, é possível afirmar o desconhecimento de locais com adequação ideal para a educação de indivíduos com o diagnóstico do transtorno, conforme o Gráfico 2.

A questão principal levantada para os profissionais foi “Qual é a maior dificuldade em lidar com uma pessoa com TDAH?”. Entre os 41 (quarenta e um) profissionais, 12 (doze) citaram a dificuldade de lidar com a falta de concentração; 11 (onze) de não alcançar o máximo do potencial da criança/adolescente durante as atividades propostas; 9 (nove) sobre serem obrigados a manter o aluno nos padrões de regra geral da instituição acadêmica, mantendo a lógica grupal não individual; 8 (oito) de não conseguir prender a atenção do estudante com TDAH; 7 (sete) não sabem o que fazer para acolher e lidar da melhor forma com os indivíduos com o transtorno (sendo citado a falta de preparação durante o processo de formação como profissional); 4 (quatro) comentaram sobre a agitação extrema, sobre a tentativa de esconder o TDAH e a rejeição de ajuda; 3 (três) sobre a não conclusão das atividades propostas; 1 (um) sobre a autoregulação instável.

O próximo questionamento levantado foi “De que maneira você acha que o TDAH pode atrapalhar a vida de alguém?”. Os respondentes revelaram dados diversos por meio de experiências individuais: 19 (dezenove) comentaram sobre a falta de atenção nas atividades do dia a dia e na dinâmica escolar; 10 (dez) argumentaram sobre a dificuldade na aprendizagem e futuramente no trabalho; 9 (nove) sobre o problema para manter bons relacionamentos com a família, amigos, professores e até mesmo amorosos; 9 (nove) sobre o comprometimento da aprendizagem; 8 (oito) sobre o rótulo social, no qual é gerado estígmas sobre os indivíduos com transtorno, diminuindo-os; 7 (sete) sobre a dificuldade de dar continuidade a tarefas iniciadas; 6 (seis) trouxeram efeitos psicológicos como depressão, ansiedade ou até mesmo o sentimento de incapacidade pelas consequências do TDAH; 6 (seis) sobre a dificuldade de organização; 5 (cinco) comentaram do tempo gasto excessivamente, até em tarefas simples; 3 (três) citaram a maior chance de acidentes causados pelo motivo supracitado e ainda 3 (três) sobre a dificuldade de reter informações. Assim, os portadores de TDAH se tornam mais fragilizados na sociedade contemporânea, tornando sua adaptação mais difícil em ambiente escolar.

O último questionamento levantado foi: “Quais atividades você aconselha para ajudar na concentração de uma pessoa com Transtorno de Déficit de Atenção?”. Das respostas levantadas: 18 (dezoito) acrescentaram atividades que estimulem a concentração como jogos

de memória, alimentos crocantes e bebidas cítricas, leituras mais frequentes no cotidiano, esportes e trabalhos em grupo; 9 (nove) citaram diretamente o movimento; 9 (nove) dissertam sobre autoconhecimento, incluindo o que distrai os próprios indivíduos e o que os ajuda a concentrar; 6 (seis) expressaram a necessidade de descobrir a sua própria estratégia; 2 (dois) comentaram sobre a importância de fazer listas e utilizar agendas; 4 (quatro) sobre manter a rotina e objetos importantes em locais fixos; 4 (quatro) falaram sobre terapias no geral; 3 (três) sobre o monitoramento de profissionais principalmente em ambientes primordiais para a aprendizagem; 2 (dois) sobre utilizar mais tempo mesmo para atividades consideradas simples pela sociedade, sem se autopunir; 2 (dois) indicaram não deixar tarefas se acumularem, observando que, assim que possível, deixam todas feitas; 2 (dois) exprimiram a necessidade de aplicar mais intervalos; 1 (um) citou a necessidade, dependendo do caso, de medicação; 1 (um) a necessidade de locais silenciosos e sem distrações externas.

Como indicam os dados obtidos a partir deste estudo, uma solução possível para a dificuldade de atenção é o movimento. Além de naturalmente fazer parte do cotidiano, pode ser implementado sem mudanças extremas nos padrões sociais, permitindo que a criança leve pequenos objetos para a escola que a ajude a concentrar, abrir mão de alguns minutos de aula para que criança/adolescente em sala ande nos corredores para voltar ao foco, não haver punições por rabiscos e pequenos desenhos em uma folha apropriada ou, se houver condições, fazer a adaptação no ambiente como um todo com a finalidade de melhorar a concentração de todos durante a aprendizagem.

A exemplo, 83% das escolas na Finlândia têm esse recurso de movimento durante as aulas, pois, com o movimento, o cérebro libera dopamina e serotonina, que são hormônios de extrema importância para o corpo humano, que estimulam a atenção e a formação de novas células de memória apresentadas no hipocampo. Além disso, também são responsáveis por estimular o bom humor e os benefícios corporais, que são necessários para um indivíduo com o Transtorno de Déficit de Atenção e Hiperatividade, por melhorar a sua qualidade de vida como um todo (Atalla, 2019).

Ademais, é evidenciado que o uso das bolas terapêuticas para estudantes com TDAH facilita no comportamento ao assentarse, conseguindo se manter nas normas gerais de uma instituição padrão de educação, na produtividade e na facilidade de compreensão com palavras mais legíveis (Schilling, 2003).

## Considerações finais

Graças à presente pesquisa, o conhecimento sobre o TDAH foi ampliado, melhorando a compreensão e o entendimento das condições adversas do transtorno. Por meio dos resultados desse

estudo, foi reafirmado que o movimento tem papel crucial para a concentração dos indivíduos (principalmente os afetados pelo transtorno estudado) devido aos efeitos positivos gerados pelo movimento.

No entanto, novas necessidades foram reveladas, como a melhoria da adaptabilidade nas normas dos ambientes escolares, os investimentos em materiais para estimular os movimentos, como por exemplo: bolas de ginástica para se sentar, bem como pequenos objetos que não emitam som para fazer pequenos estímulos de movimento, a fim de manter o foco durante períodos maiores; e a compreensão das diferenças pela sociedade. Assim, é de extrema importância que pesquisas sobre o tópico sejam incentivadas para, desse modo, possibilitar que as práticas sugeridas sejam implementadas e vistas como essenciais principalmente no âmbito educacional.

A metodologia dos testes e os formulários funcionaram bem para realizar os procedimentos e a bibliografia correspondeu às expectativas.

## Referências

ATALLA, Marcio. Vida Ativa: Finlândia tem combinação de aprendizado e atividade física nas escolas. Portal G1, 2019. Disponível em: <https://g1.globo.com/fantastico/quadros/vida-ativa/noticia/2019/03/24/vida-ativa-finl%C3%A1ndia-tem-combina%C3%A7ao-de-aprendizado-e-atividade-f%C3%ADsica-nas-escolas.ghtml>. Acesso em: 31 maio 2021.

BENCZIK, Edyleine.; ROHDE, Luís. **Transtorno de Déficit de atenção Hiperatividade: que é? Como ajudar?** Porto Alegre: Artmed, 1999.

CABRAL, Sérgio; SILVIA, Katia. **Transtorno do Déficit de Atenção com Hiperatividade TDAH.** Disponível em: <https://tdah.org.br/>. Acesso em: 30 jun. 2021.

LEISTER, Adriana: Live Aula gratuita **Atividades com a Bola terapêutica**, 2021, YouTube. Disponível em: <https://www.youtube.com/watch?v=0nhxAtDgJoc>.

SCHAFF, Mailloux. **O que é Integração Sensorial de Ayres**, 2015. Associação Brasileira de Integração Sensorial (ABIS). Acesso em: 18 jul. 2025.

SCHILLING, Denise. et al. Classroom Seating for Children With Attention Deficit Hyperactivity Disorder: Therapy Balls Versus Chairs. The American Journal of Occupational Therapy, 2003. Disponível em: <https://ajot.aota.org/article.aspx?articleid=1869415>. Acesso em: 8 jul. 2021.