

CENTRO UNIVERSITÁRIO BRASILEIRO – UNIBRA

LICENCIATURA EM EDUCAÇÃO FÍSICA

INALDO VALENTIM DA SILVA

ELIAS TAFFAREL CARDOSO DE MELO ARRUDA

**OS BENEFÍCIOS DAS ARTES MARCIAIS PARA
CRIANÇAS COM TRANSTORNO DO DÉFICIT DE**

ATENÇÃO E HIPERATIVIDADE - TDAH

RECIFE-PE

2022

**INALDO VALENTIM DA SILVA
ELIAS TAFFAREL CARDOSO DE MELO ARRUDA**

**OS BENEFÍCIOS DAS ARTES MARCIAIS PARA
CRIANÇAS COM TRANSTORNO DO DÉFICIT DE
ATENÇÃO E HIPERATIVIDADE - TDAH**

Artigo apresentado ao Centro Universitário Brasileiro-UNIBRA, como requisito final para obtenção do título de Graduado em Educação Física

Professor orientador: Dr. Edilson Laurentino dos Santos.

RECIFE-PE

2022

Ficha catalográfica elaborada pela
bibliotecária: Dayane Apolinário, CRB4- 2338/ O.

S586b Silva, Inaldo Valentim da
Os benefícios das artes marciais para crianças com transtorno do
déficit de atenção e hiperatividade - TDAH. / Inaldo Valentim da Silva, Elias
Taffarel Cardoso de Melo Arruda. - Recife: O Autor, 2022.

18 p.

Orientador(a): Dr. Edilson Laurentino dos Santos.

Trabalho de Conclusão de Curso (Graduação) - Centro Universitário
Brasileiro – UNIBRA. Licenciatura em Educação Física, 2022.

Inclui Referências.

1. Transtorno do Déficit de Atenção e Hiperatividade. 2. Artes
marciais. 3. Criança. I. Arruda, Elias Taffarel Cardoso de Melo. II. Centro
Universitário Brasileiro - UNIBRA. III. Título.

CDU: 796

“A vida sem luta é um mar morto no centro do organismo universal”
(Machado de Assis)

AGRADECIMENTOS

A UNIBRA pela excelência de ensino. ao professor Edilson Santos, pela orientação segura e amizade dispensada.

A todos os mestres e professores que fizeram parte da minha formação, obrigado pelo ensinamento e exemplo ao longo da jornada.

Agradeço a Deus, pois, sem Ele nada poderia acontecer e a minha família que sempre estiveram ao meu lado.

SUMÁRIO

1 INTRODUÇÃO.....	08
2 REFERENCIAL TEÓRICO	10
3 DELINEAMENTO METODOLÓGICO.....	13
4 RESULTADOS.....	14
5 CONSIDERAÇÕES FINAIS.....	16
6 REFERÊNCIAS.....	17

OS BENEFÍCIOS DAS ARTES MARCIAIS PARA CRIANÇAS COM TRANSTORNO DO DÉFICIT DE ATENÇÃO E HIPERATIVIDADE - TDAH

Inaldo Valentim da Silva

Elias Taffarel Cardoso de Melo Arruda

Resumo: Um indivíduo com Transtorno do Déficit de Atenção E Hiperatividade – TDAH, tende a ser mais ativo e algumas vezes age de forma destrutiva, se comparado às pessoas sem hiperatividade. O objetivo geral da pesquisa é identificar a contribuição das lutas para pessoas com TDAH. A relevância de estudar as lutas e os benefícios que podem dar às pessoas hiperativas se justifica pelo auxílio à outras pessoas, com as mesmas dificuldades que tive, a terem mais disciplina em suas atividades sem depender de medicamentos. Esta é uma pesquisa bibliográfica e do tipo qualitativa. Alguns autores afirmam que as artes marciais são desportos com grande taxa de ocorrência no auxílio de crianças hiperativas, isto porque este desporto abrange uma organização com regras e uma atitude de para e pensa, e de obediência. Nenhuma técnica é ensinada até a criança aprender a parar, a ouvir e a pensar. Uma das soluções apresentadas na literatura são os jogos, porque possuem regras e assim permitem que a pessoa, particularmente a criança, além de ter seu desenvolvimento social quanto a limites, possa participar, saber ganhar, perder, melhorar seu desenvolvimento cognitivo, e possibilita a oportunidade para a criança saber onde está, o motivo e o tipo de erro que cometeu, tendo chance de refazer, naquele momento, da maneira correta.

Palavras-chave: Transtorno do Déficit de Atenção e Hiperatividade. Artes Marciais. Criança.

Abstract: An individual with Attention Deficit Hyperactivity Disorder (ADHD) tends to be more active and sometimes acts in a destructive way, compared to people without hyperactivity. The general objective of the research is to identify the contribution of struggles to people with ADHD. The relevance of studying the struggles and benefits they can give to hyperactive people is justified by helping other people, with the same difficulties I had, to have more discipline

in their activities without depending on medication. This is a bibliographic and qualitative research. Some actors claim that martial arts are sports with a high rate of occurrence in helping hyperactive children, this because this sport encompasses an organization with rules and an attitude of stop and think, and obedience. No technique is taught until the child learns to stop, listen and think. One of the solutions presented in the literature are games, because they have rules and thus allow the person, particularly the child, in addition to having their social development in terms of limits, to participate, to know how to win, to lose, to improve their cognitive development, and enable the opportunity for the child to know where he is, the reason and the type of mistake he made, having the chance to redo it, at that moment, in the correct way.

Keywords: Attention Deficit Hyperactivity Disorder. Martial arts. Child

1. INTRODUÇÃO

O Transtorno do Déficit de Atenção com Hiperatividade (TDAH) é um transtorno neurobiológico, de causas genéticas, que aparece na infância e frequentemente acompanha o indivíduo por toda a sua vida. Ele se caracteriza por sintomas de desatenção, inquietude e impulsividade. Ele é chamado às vezes de DDA (Distúrbio do Déficit de Atenção). Em inglês, também é chamado de ADD, ADHD ou de AD/HD.

O TDAH na infância em geral se associa a dificuldades na escola e no relacionamento com demais crianças, pais e professores. As crianças são tidas como

“avoadas”, “vivendo no mundo da lua” e geralmente “estabanadas” e com “bicho carpinteiro” ou “ligados por um motor” (isto é, não param quietas por muito tempo). Os meninos tendem a ter mais sintomas de hiperatividade e impulsividade que as meninas, mas todos são desatentos. Crianças e adolescentes com TDAH podem apresentar mais problemas de comportamento, como por exemplo, dificuldades com regras e limites (SILVA et al., 2017).

Contraproducentes por parte dos pais com o objetivo de lidar com o transtorno, podendo assim potencializar os problemas comportamentais dessas crianças. Outra temática que tem ganhado atenção especial é a amamentação materna. Os resultados do estudo de (Tseng et al. 2018), sugerem que as crianças com menor duração da amamentação, tanto o aleitamento exclusivo como o não exclusivo (com suplementos), parecem ter um risco maior de TDAH. No entanto, futuros trabalhos são necessários para continuar investigando os potenciais desta importante associação.

Os sintomas do TDAH persistem em grande parcela dos portadores durante toda a vida, aumentando a probabilidade desses indivíduos desenvolverem distúrbios psiquiátricos, se envolverem em abuso de substâncias, acidentes, criminalidade, suicídio e outros comportamentos que causarão prejuízos pessoais e à sociedade (MATZA et al., 2005; FLORY et al., 2006; COX et al., 2011).

O TDAH pode se manifestar em conjunto a outros transtornos do neurodesenvolvimento e psiquiátricos com uma frequência significativamente maior à sua prevalência sozinho (EIGENMANN, 2004), e, a identificação dessas

comorbidades podem auxiliar os profissionais responsáveis na organização do tratamento (ZABLOTSKY et al., 2018). O Transtorno de Ansiedade (TA) (Jensen et al., 1997), Transtorno de Conduta (TC), Transtorno do Espectro Autista (TEA), Transtorno Opositor Desafiador (TOD) e Transtorno do Desenvolvimento da Coordenação (TDC) (COPELAND et al., 2013; GILLBERG et al., 2004; KADESJO et al., 2001; JENSEN et al., 1997) estão entre as comorbidades de maior prevalência. Outro problema preocupante é a comorbidade com transtornos por uso de substâncias, tendo também o aumento no risco de envolvimento precoce (ASHERSON, 2005; CHARACH, 2011). A apresentação dessas comorbidades também podem variar de acordo com as diferentes fases do desenvolvimento

(TISTARELLI et al., 2020).

O judô dentre as lutas em especial, consegue se adaptar ao contexto escolar como grande aliado na educação, portanto ao se falar de judô na escola é notório o papel pedagógico e suas contribuições na formação do aluno, a fim de mudar e superar qualquer dificuldade sobreposta, elevando sua prática para além, dos tatames

(SILVA et al., 2017). Seu trabalho pedagógico se desenvolve respeitando a individualidade de cada um, de forma ordenada e progressiva, sempre orientado pela visão do judô como fonte de entretenimento mental e físico; de busca de um estado de harmonia e equilíbrio entre corpo e mente; e de uma autoestima positiva (VIRGÍLIO, 2000; STEVENS, 2007). Dessa maneira o judô na escola contribui na formação educacional de quem o pratica, permitindo que sejam vivenciados valores, normas e regras, e que assim seus praticantes possam ter condutas e atitudes positivas, percebendo a importância dessa modalidade (SILVA et al., 2017).

O presente estudo tem por objetivo identificar através de buscas em plataformas de bancos de dados, por artigos de revista especializadas, se existe relação entre a prática de artes marciais e a redução de sintomatologias apresentadas por pessoas portadoras de TDAH.

2. REFERENCIAL TEÓRICO

2.1 Transtorno de Déficit de Atenção

O TDAH foi mencionado pela primeira vez em 1902 pelo pediatra britânico Sir George que descreveu como “um defeito anormal do controle moral em crianças”. Ele descobriu que algumas crianças afetadas não podiam controlar seus comportamentos do jeito que uma criança típica, mas ainda eram inteligentes.

A US Food and Drug Administration (FDA) aprovou a Bazedrina como medicamento para tratamento desse transtorno em 1936 onde no ano seguinte o Dr. Charles Bradley referiu alguns efeitos colaterais inesperados deste medicamento, mas não deixou de enaltecer a melhora do comportamento e o desempenho dos jovens na escola melhoraram quando utilizam esta droga em seu tratamento. No entanto, os contemporâneos de Bradley ignoraram em grande parte suas descobertas. Médicos e pesquisadores começaram a reconhecer o benefício que Bradley descobriu muitos anos depois.

O transtorno do Déficit de Atenção e Hiperatividade é um dos transtornos comportamentais mais pesquisados na atualidade e muitos estudiosos o consideram como comportamento infantil como uma disfunção ou desequilíbrio químico que incide nos lobos frontais, que se expressa num transtorno do desenvolvimento do autocontrole, atenção, impulso e que pode ter origem de ordem ambiental ou genética (LEITE, 2002). No Entanto, Rohde, Mattos e cols

(2003) observaram que a existência de diferentes quadros clínicos e a variabilidade de causas tornam este transtorno bastante heterogêneo, dificultando assim sua etiologia definitiva ou mesmo a delimitação que possa ser comprovada. Rischbieter afirma que atualmente ocorrem inúmeros diagnósticos precipitados que são produzidos por psicopedagogos, mesmo antes do TDAH e da Ritalina. Como, atualmente, existe uma tendência a considerar qualquer comportamento indisciplinado como um comportamento “dito hiperativo”, essa generalização provoca um efeito reducionista e prejudica a identificação dos sintomas legítimos do transtorno, quando corretamente diagnosticado.

É necessário que família e escola estejam atentas, portanto, quanto ao diagnóstico feito em relação aos problemas comportamentais infantis, que surgem tanto no seio familiar, como na escola, sem esquecer que tais problemas também podem ser reflexos de dificuldades emocionais ou afetivas e das grandes mudanças que ocorrem na estrutura familiar (OSÓRIO, 2002).

A relação da criança com os estímulos recebidos é algo que precisa ser atentamente analisado, uma vez que ela se encontra num processo de desenvolvimento físico e emocional e ainda não consegue selecionar os muitos estímulos que recebe em seu dia a dia. Ela também está no processo de formação de sua personalidade que a ajudará a definir aquilo que considera importante para sua vida escolar e em que deverá se focar de fato. A influência do mundo circundante no desenvolvimento infantil (DROUET, 2000).

A Hipótese da Catecolamina como causa do TDAH é apresentada por autores como Garfinkel, Carlson e Weller (1992) e por Araújo e Silva (2003). Os autores sugerem que, de acordo com este modelo, há uma baixa produção ou hipoativação do sistema de produção de Catecolaminas (adrenalina, noradrenalina, dopamina). Tal sistema é composto por uma classe de neurotransmissores responsáveis pelo controle de diversos sistemas neurais envolvidos no controle da atenção, do comportamento motor e da motivação.

Dessa maneira, segundo eles, “os indivíduos afetados não podem moderar sua atenção, seus níveis de atividade, seus impulsos emocionais ou suas respostas a estímulos no ambiente tão efetivamente quanto as pessoas com sistemas nervosos normais”; o TDAH é caracterizado por uma falha na captação do neurotransmissor dopamina pelos neurônios. (GARFINKEL, CARSON e WELLER, 1992).

García-Pérez y Magaz-Lago (2000) consideram o TDAH como um transtorno que acometem crianças e adultos, mas que se manifestam de forma diferente nesses grupos de indivíduos e as características apresentadas por ambos interferem em sua educação e comportamento. As formas de apresentação podem diferir de intensidade dentro de um mesmo grupo, mas devem ser bem avaliados pelos profissionais da área de estudo para que o diagnóstico seja realizado de forma correta.

2.2 As Artes Marciais

O termo Artes Marciais deriva do latim “arte”, que significa conjunto de regras para desenvolver bem uma tarefa, e “martiale” referente à guerra, aos militares e guerreiros, ou seja, a arte da guerra. Conforme Nagamini (2004), as lutas pelo critério de “Artes Marciais” incluem as de origem Japonesa (Judô, Karatê-Do, Kendo, Sumo, Aikidô, etc.); Chinesa (Wushu, popularmente dominado ou reconhecido como Kung Fu); e Coreana (Tae Kwon Do).

Por outro lado, dentre as lutas esportivas principais que não apresentam marcadamente características filosóficas e/ou religiosas na sua origem, podemos citar o Boxe, a Capoeira, a Luta Olímpica, o Jiu Jitsu brasileiro, entre outros. Como citado anteriormente, as lutas ajudam a desenvolver muitos aspectos positivos para qualquer pessoa, inclusive pessoas hiperativas, já que as lutas têm toda uma história e cultura de autocontrole, autoconfiança e muita disciplina, assim como afirma Cartaxo (2011):

A filosofia das lutas tem como ensinamento procurar tornar o indivíduo praticante um ser cada vez mais dominante em suas ações. Sempre que se desenvolve o conhecimento da técnica, é necessário também desenvolver o respeito e o caráter, seja esse praticante de Karatê, Judô, Taekwondô, Jiu Jitsu, Aikidô, entre outras modalidades de lutas.

Com base em todos os ensinamentos que as artes marciais e as lutas dão, Inácio (2015) fala sobre o Jiu Jitsu, porém o ensinamento serve para as lutas em geral: Os preceitos filosóficos que regem o Jiu-Jitsu brasileiro vão muito além do simples fato de vestir um quimono e aprender técnicas de defesa pessoal e chaves de alavanca. Deve-se levar em consideração que os princípios que norteavam os samurais na época eram virtudes, éticas, tais como honra, honestidade, bondade etc. Uma das grandes artes marciais orientais, o Karatê (arte marcial originada no Japão), foi criada a partir de outra arte marcial, porém chinesa. Na época o Japão e a China estavam em guerra, logo, o Japão não aceitava nada com influência chinesa, de modo

que o nome To-de (Mãos da China) foi trocado por Karatê (Mãos vazias) (CARTAXO, 2011).

3. DELINEAMENTO METODOLÓGICO

O presente estudo foi elaborado através de Pesquisas Bibliográficas, que segundo (GIL, 2002), (CARTAXO, 2011), (INACIO, 2015), (NAGAMINI, 2014), a pesquisa bibliográfica se desenvolve a partir de materiais já elaborados, como artigos científicos, revistas eletrônicas, livros e etc. fazendo-se necessário analisar as informações para descobrir incoerências utilizando fontes diversas, e utilizando com cautela para obter uma pesquisa bibliográfica com qualidade, tendo a vantagem de permitir ao investigador utilizar uma ampla quantidade de dados, baseando-se diretamente das fontes encontradas.

A pesquisa foi realizada nas bases de dados eletrônicas PubMed, MedLine, Springer link, acessadas através do site de busca Google Acadêmico, tendo um caráter exploratório e descritivo com base nos dados dos artigos científicos, dando continuidade às buscas em outras fontes de pesquisas. Foram utilizados os seguintes descritores: Transtorno do Déficit de Atenção e Hiperatividade. Artes Marciais. Criança, onde foram utilizados, os operadores lógicos AND, OR e NOT para auxiliar os descritores e os demais termos utilizados para localização dos artigos.

Faremos a análise do material bibliográfico utilizado os artigos de maior relevância que atenderem aos seguintes critérios de inclusão: artigos publicados no período de 2000 até 2018, de língua portuguesa e inglesa. Os critérios de exclusão foram artigos que não estiverem dentro do recorte temporal e não tiverem relação direta com o tema pesquisado.

A etapa de coleta de dados (SILVA et al.,2017), (TSENG ET AL., 2018), (EIGENMANN, 2004), foi realizada em três níveis, sendo eles: 1. Leitura exploratória do material selecionado (leitura rápida que objetiva verificar se as obras consultadas são de interesse do trabalho); 2. Leitura seletiva e sistemática (leitura mais aprofundada das partes que realmente interessam) e 3. Registros das informações extraídas das fontes em instrumento específico.

Em seguida realizamos uma leitura analítica com a finalidade de ordenar e resumir as informações contidas nas fontes, de forma que as etapas possibilitem a obtenção de respostas ao problema de pesquisa.

4. RESULTADOS

Foram selecionados artigos das bases de dados da ABDA, REVISTA DIGITAL

Nº141, ENCICLOPÉDIA SOBRE O DESENVOLVIMENTO NA PRIMEIRA INFÂNCIA

[ONLINE], utilizando os seguintes, descritores: Déficit de Atenção, Hiperatividade, e artes marciais. As bases de dados foram escolhidas utilizando como critério, artigos que abordavam o mesmo tema num período de 29 de março de 2022 até 10 de maio de 2022. No total 11 estudos foram selecionados para realizar leituras.

O diagnóstico para o TDAH é realizado clinicamente por médico especializado que deve investigar a história clínica, atual e pregressa do paciente e familiares, para coletar informações quanto à presença de casos de TDAH na família e outras patologias correlacionadas, além de conhecer o histórico pré-natal desde a gestação, parto, exposição do feto às substâncias farmacologicamente ativas, tabaco, álcool e drogas. Outras informações relevantes se referem ao desenvolvimento motor, social, habilidades de linguagem, hábitos de sono, higiene e desempenho escolar do paciente.

Para o diagnóstico adequado, os sintomas (desatenção e hiperatividade/impulsividade) e a disfunção executiva devem ser observados até os 12 anos de idade em pelo menos em dois ambientes distintos (como em casa e na escola/Igreja) por cerca de seis meses ou mais e verificar se este comportamento resulta em prejuízos significativos no funcionamento social, acadêmico ou ocupacional (CHARLES, 2010; MURRAY et al., 2012; ROWLAND et al., 2002; AMERICAN PSYCHIATRIC ASSOCIATION, 2013).

Os prejuízos para a vida do portador do TDAH são ainda maiores, considerando a presença de outros problemas junto ao transtorno, chamadas “comorbidades”. A pesquisa de Pastura (2007) aponta a presença de comorbidade junto ao TDAH em 58% dos casos, sendo mais presentes o transtorno opositivo-desafiador (TOD), transtorno de conduta (TC), tiques, depressão e transtorno de ansiedade generalizada (TAG) de acordo com o autor

transtorno opositivo-desafiador teve maior prevalência, estando presente em 38,5% dos casos.

Em relação às causas do TDAH, a literatura confirma a existência dos fatores ambientais e/ou hereditários. Dentre os fatores de risco ambientais para o TDAH, destaca-se o papel da prematuridade e do tabagismo materno durante a gravidez, além de sintomas semelhantes aos do TDAH em crianças intoxicadas por chumbo.

A hipótese de fatores hereditários foi demonstrada em estudos usando famílias, casos de gêmeos e adoção, onde se descobriu que há o envolvimento de vários genes. A probabilidade de que a criança tenha um diagnóstico de TDAH aumenta até oito vezes se os pais também tiverem o transtorno. Os estudos com gêmeos comparam gêmeos univitelinos e gêmeos fraternos (bi vitelinos), quanto a diferentes aspectos do TDAH (presença ou não, forma de apresentação, gravidade etc.) e concluíram que os univitelinos são muito mais parecidos (também se diz "concordantes") do que os fraternos, chegando a ter 70% de concordância, o que evidencia uma importante participação de genes na origem do TDAH (ABDA, 2007).

O TDAH, considerado o distúrbio neurocomportamental mais comum da infância com vários comprometimentos para a vida do indivíduo tem sido objeto de diversos estudos que trazem contribuições e informações sobre sua etiologia, sendo comprovado que não está relacionado a um único fator e sim, que sua sintomatologia é causada por fatores multicausais, como influências hereditárias, ambientais e fatores neurobiológicos (SILVA E TAKASE, 2010).

Vários procedimentos podem ser planejados para o treino das habilidades em funções executivas, com foco no desenvolvimento de relacionamentos positivos com o professor e seus pares, minimizando conflitos e agressões, melhorando as habilidades de resolução de problemas. Ressalta a importância da qualidade das interações entre pais e filhos na primeira infância com vínculos positivos e atitudes que envolvam a afetividade, a receptividade e a disciplina pacífica, também vinculadas ao desenvolvimento das habilidades da função executiva na criança (WENZEL, 2013).

As artes marciais aparecem como uma das estratégias de maior sucesso na melhora das funções executivas das crianças, já que desenvolvem a parte cognitiva, física e social. Como característica, é uma atividade dinâmica

que demanda atributos físicos e mentais de maneira desafiadora, trazendo alegria e orgulho aos praticantes (DIAMOND, 2012).

O treinamento de artes marciais requer a interação de seus praticantes em um ambiente dinâmico. Estudos anteriores forneceram evidências de que a

participação regular em treinamentos de artes marciais, pode facilitar a melhora dos sintomas apresentados. Em estudo publicado em 2017, Cho et al., descobriram que as crianças que foram submetidas a 16 semanas de treinamento de Taekwondo tiveram melhor desempenho no Stroop Color and

Word Test, que avalia a capacidade de controlar impulsos, do que aquelas sem treinamento de Taekwondo. O nível intenso de demandas cognitivas e físicas pode desempenhar um papel na facilitação do desenvolvimento.

O estudo de Lakes & Hoyt (2004), demonstrou um impacto positivo de uma intervenção escolar de artes marciais nas funções executivas de alunos do ensino fundamental. Onde foram designados aleatoriamente, 207 alunos para uma intervenção no Taekwondo, e a outra metade serviu como controle. O grupo de intervenção participou do Taekwondo tradicional durante 2 de suas 3 sessões semanais. O grupo controle participou da Educação Física padrão em todas as três sessões semanais. O grupo Taekwondo mostrou melhorias significativas nas áreas de regulação cognitiva, afetiva e motora; as crianças do grupo Taekwondo também foram mais bem avaliadas por seus professores em relação ao comportamento social.

5. CONSIDERAÇÕES FINAIS

Os indivíduos que sofrem de TDAH tendem a ser mais destrutivos, impulsivos e agitados e muitos sintomas são fáceis de serem identificados por alguns comportamentos que são frequentes em pessoas com o transtorno. O transtorno pode ser diagnosticado por especialistas que a partir da anamnese e acompanhamento dos pacientes podem chegar a um diagnóstico seguro e assim realizar um tratamento e orientação do paciente e de seus familiares.

Muitos especialistas indicam a prática de artes marciais uma vez que os vários estilos de luta partilham preceitos onde buscam desenvolver nos

indivíduos habilidades e comportamento onde a disciplina e o foco são bastante trabalhados, assim como o respeito mútuo, o que consiste em uma ajuda chave para o tratamento de pessoas com o TDAH.

Como nas lutas é necessário manter foco, respeito, educação e, principalmente, companheirismo entre os colegas, ela é de suma importância para esses indivíduos. As lutas prezam principalmente pela educação do praticante, para que alcance autocontrole, confiança, entre outras habilidades, por este motivo as artes marciais são muito recomendadas para o tratamento de indivíduos com TDAH. O presente estudo pode evidenciar que as artes marciais têm forte influência na formação do caráter de indivíduos com e sem o transtorno de TDAH e que muitas das regras estabelecidas durante sua atividade podem orientar os indivíduos para práticas diárias inclusive a ter mais empatia. Portanto as artes marciais podem e devem ser praticadas por pessoas com TDAH, uma vez que que podem trazer maior qualidade de vida para esses indivíduos.

REFERÊNCIAS

ABDA Associação Brasileira do Déficit de Atenção <<http://www.tdah.org.br/br/sobretdah/diagnostico-criancas.html>> Acesso em: maio. 2022.

Charles,2010. Scielo.br >Acesso em maio.2022

Diamond,2012 [Psicologia: Teoria e Pesquisa - SciELO](https://www.scielo.br/ptp/format=pdf)
<https://www.scielo.br/ptp/format=pdf>>Acesso em maio.2022

Malloy-Diniz, L. F., Sedo, M., Fuentes, D., & Leite, W. B. (2008).

Neuropsicologia das funções executivas. Neuropsicologia: teoria e prática. Porto Alegre: Artmed, 187.

Postura 2007. Arquivo de neuro-psiquiatria 65(4ªa)1078-1083>Acesso em maio.2022

SILVA, J. V. A.; TAKASE, E. Aspectos neurobiológicos do TDAH e a TCC como modelo psicoterápico. Revista Digital, Nº141. Recuperado em, v. 28,

2010. Disponível em <<http://www.efdeportes.com/efd141/aspectos-neurobiologicosdo-tdah.htm>> Acesso em: maio.2022.

Wenzel AJ, Gunnar MR. Papel protetor das habilidades das funções executivas em ambientes de alto risco. Morton JB, ed. tema. In: Tremblay RE, Boivin M, Peters RDeV, eds. Enciclopédia sobre o Desenvolvimento na Primeira Infância

[on-line]. Montreal, Quebec: Centre of Excellence for Early Childhood Development e Strategic Knowledge Cluster on Early Child Development;

2013:1-7. Disponível em <http://www.encyclopedia-crianca.com/Pages/PDF/Wenzel-GunnarPRTxp1Estimulacao_cognitiva.pdf> Acesso em: maio.2022.

