

N. CLASS. M796.083
CUTTER 248e
ANO/EDIÇÃO 2015

CENTRO UNIVERSITARIO DO SUL DE MINAS – UNIS

LICENCIATURA EM EDUCAÇÃO FÍSICA

BRUNA RODRIGUES DE OLIVEIRA

**EDUCAÇÃO FÍSICA COMO AUXILIAR NO TRABALHO DE ALUNOS COM
DÉFICIT DE ATENÇÃO COM HIPERATIVIDADE**

VARGINHA

2015

BRUNA RODRIGUES DE OLIVEIRA

**EDUCAÇÃO FÍSICA COMO AUXILIAR NO TRABALHO DE ALUNOS COM
DÉFICIT DE ATENÇÃO COM HIPERATIVIDADE**

Trabalho apresentado ao curso de licenciatura em
educação física do Centro universitário do sul de
minas como pré-requisito para obtenção do grau
de licenciatura, sob orientação do(s) Prof.(s).
Ione Maria Ramos de Paiva

VARGINHA

2015

BRUNA RODRIGUES DE OLIVEIRA

EDUCAÇÃO FÍSICA COMO AUXILIAR NO TRABALHO DE ALUNOS COM DÉFICIT DE ATENÇÃO COM HIPERATIVIDADE

Monografia apresentada ao curso de licenciatura em educação física do Centro universitário do Sul de Minas, como pré-requisito para obtenção do grau de licenciatura pela Banca Examinadora composta pelos membros:

Aprovado em//

Ione Ramos Paiva

Prof. (título ex.:

Dr./Ms./Esp.) Nome do orientador

Luiz Gustavo Rabello

Prof. (título ex.:

Dr./Ms./Esp.) Nome do professor

Allan Peloso

Prof. (título ex.:

Dr./Ms./Esp.) Nome do professor

Dedicatória

Dedico este trabalho a todos aqueles que
contribuíram para sua realização.

AGRADECIMENTOS

Agradeço aos meus colegas, professores e a minha família por terem ajudado na construção deste trabalho.

Epígrafe

“Não haverá borboletas se a vida não passar
por longas e silenciosas metamorfoses. “.

Rubem Alves

RESUMO

Este trabalho tem como objetivo principal fornecer informações importantes sobre o TDAH que possam auxiliar professores e demais profissionais envolvidos na arte de educar a conseguir identificar os sintomas e as características do TDAH, desenvolvendo estratégias eficazes de ensino e manejo comportamental para pessoas que possuem TDAH, e assim contribuir para a melhora da qualidade de suas vidas.

Palavras-chave: TDAH, Transtorno Neurobiológico, Impulsividade, Desatenção, Hiperatividade

ABSTRACT

This work aims to provide valuable information about ADHD that can help teachers and other professionals involved in the art of education to be able to identify the symptoms and ADHD characteristics, developing effective strategies for teaching and behavioral management for people who have ADHD, and thus contribute to improving the quality of their lives.

Keywords: ADHD, Neurobiological Disorder, Impulsivity, Inattention, Hyperactivity

SUMÁRIO

1 INTRODUÇÃO.....	08
2.0 CAUSAS DO TDAH.....	09
2.1 Sintomas do TDAH.....	10
2.2 Tratamento para o TDAH.....	12
2.3 TDAH e o ambiente escolar	13
2.4 Benefícios da atividade física para o aluno com TDAH.....	16
3 METODOLOGIA	18
4 CONCLUSÃO.....	19
REFERÊNCIAS	20

1 INTRODUÇÃO

O transtorno de Déficit de Atenção com Hiperatividade (TDAH) é um transtorno neurobiológico, geralmente de causas genéticas, os sintomas são apresentados na infância e acompanham o sujeito por toda sua vida, porém na fase adulta os sintomas de inquietude sejam mais brandos. O TDAH se caracteriza por sintomas de impulsividade, desatenção, inquietude. Meninos tendem a ter mais sintomas de hiperatividade e impulsividade que as meninas, mas todos são desatentos. As pessoas com este transtorno são julgadas na maioria das vezes como indisciplinadas e irresponsáveis, assim causando-lhes frustração.

Isso ocorre devido a falta de conhecimento sobre o assunto, falta de habilidades motoras, problemas de linguagem e de memória, embora estas sejam muitas vezes inteligentes ou até mesmo acima da média (JOFFE, 2006).

O apoio familiar é de extrema importância, pois estes terão que saber lidar com a criança que possui este transtorno. Apesar de estarem acostumadas ao fracasso e serem mal interpretadas, o que elas precisam é de compreensão, aceitação e amor (COELHO e SILVA, 2009.).

Assim fica explícito que o profissional de Educação Física deve estar atento, atualizado, preparado para lidar com o aluno que possui TDAH, sempre priorizando sua segurança e abrindo espaço para criança aflorar seus talentos e potencialidades.

Apesar de esta patologia apresentar problemas para seus portadores, como a falta de atenção e concentração, quando bem trabalhados, eles podem se beneficiar de um talento ainda não aproveitado, aprendendo a utilizar suas capacidades de maneira efetiva, aflorando assim todo seu potencial (COELHO e SILVA, 2009.)

O intuito deste trabalho é analisar os benefícios que a Educação Física traz para o aluno com TDAH, contribuindo para melhora dos sintomas com a prática regular de atividade.

2.0 CAUSAS DO TDAH

Esse transtorno é totalmente de origem genética. (TOPCZEWSKI1999) pela pouca produção de catecolaminas (adrenalina e noradrenalina), que é uma classe de neurotransmissores responsável pelo controle de diversos sistemas neurais no cérebro, incluindo aqueles que governam a atenção, o comportamento motor e a motivação. Uma visão de base neurológica para TDAH é que baixos níveis de catecolaminas resultam em uma hipoativação desses sistemas. Portanto 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 às pessoas com sistemas nervosos normais. A causa também pode ser atribuída a um distúrbio bioquímico (decréscimo da produção e/ou liberação de catecolaminas), traumatismo de parto, doenças ou acidentes acontecidos no início do processo do desenvolvimento do sistema nervoso central. Entre outros fatores, pode-se mencionar uma severa privação sensorial e de estimulação no início do desenvolvimento da criança. Esses estudos estruturais e metabólicos somados a estudos genéticos, bem como a pesquisa sobre a reação às drogas, demonstram claramente que o TDAH é um transtorno neurobiológico. Apesar da intensidade dos problemas experimentados pelos portadores variarem de acordo com suas experiências de vida, tem como fator determinante a genética (TOPCZEWSKI 1999).

Porém pode-se dividir os fatores que causam TDAH em neurobiológicos (fatores genéticos e anormalidades cerebrais) e fatores ambientais, são eles: Fatores genéticos : As pesquisas são concordantes e mostram que a prevalência de TDAH é bem maior em filhos e familiares de pessoas com TDAH em relação a pessoas sem o problema e que a herdabilidade média do TDAH é estimada em 76%. Anormalidades cerebrais estudos de imagem feitos no cérebro comprovam disfunção em pessoas com TDAH, (no córtex pré frontal). (TOPCZEWSKI 1999).

2.1 Sintomas do TDAH

Quando se fala em TDAH o ponto crucial é a frequência dos sintomas, outro ponto é a duração dos sintomas, ou seja, a criança ou adulto deve ter um padrão persistente dos sintomas do TDAH. As pessoas com este transtorno apresentam uma história ou pelo menos um período de meses com a presença destes problemas. É importante que os sintomas aconteçam em vários locais do convívio da criança (casa e escola) e devem manter certa constância (AMERICAN PSYCHIATRIC ASSOCIATION, 1994; ORGANIZAÇÃO MUNDIAL DA SAÚDE, 1993 apud ROHDE et al, 2004).

Os sintomas do TDAH são mais comumente encontrados em pessoas que possuem certos problemas com regras e limites ou manter a atenção por determinado tempo. (REPPOLD E LUZ 2007 apud PIMENTA 2010)

Joffe, (2005), aponta para vários sintomas ou dificuldades, como ela mesma diz:

- Dificuldades cognitivas: apresentam dificuldade de se manterem atentos numa reunião e podem ficar distraídos ou cansados.
- Perdas de objetos devida a incapacidade de organização.
- Podem falar sem parar e ter problemas de insônia.
- Tem intolerância muito baixa às frustrações.
- Podem apresentar temperamento explosivo, ser impacientes e irritáveis.
- Tendência a ter uma personalidade mais aditiva e apresentar vícios.
- Tem dificuldade de desenvolver estratégias.
- Costumam interromper outra pessoa no meio da conversa.
- Não tem paciência para esperar filas, sinais de trânsito, etc
- Tem dificuldade de decisão.
- Personalidade proscratadora.

-Não conseguem resistir a uma distração externa e continuar a fazer o que havia começado.

-Dificuldade em planejar o futuro.

- Pouca memória de trabalho.

- Miopia do tempo-Não sentem o passar do tempo.

-Internalização da linguagem- pensam falando alto.

- Impulsividade

-Auto-regulação de emoções – Dependem do ambiente para conseguir completar tarefas.

(JOFFE, 2005 apud PIMENTA,2010).

No geral é importante que a criança tenha ao menos seis dos sintomas descritos ou mais por um período de seis meses antes do diagnóstico, as evidências do TDAH devem ser bem claras.

2.2 Tratamentos para TDAH

De acordo com (GUARDIOLA,1994 apud PINTO, 2007) o tratamento do TDAH envolve uma abordagem múltipla, englobando intervenções psicossociais e psicofarmacológicas.Quanto mais precoce for feito o tratamento, melhor será a qualidade de vida e produtividade da criança. O trabalho realizado com a criança deve ser multidisciplinar, envolve vários profissionais como: profissionais da área medica de saúde mental e pedagógica, psicólogo, oftalmologista, psicomotricista entre outros.

Quanto a isso Pimenta (2010) afirma a importância em se fazer um diagnóstico preciso e precoce, afim de iniciar o tratamento mais cedo para que os resultados sejam eficazes.

Para o tratamento medicamentoso é necessário uma avaliação completa com um profissional, pois, outros transtornos podem aparecer paralelamente como depressão e ansiedade. Os indivíduos com este transtorno respondem mais a uma recompensa imediata de comportamento do que outras gratificações que viriam no futuro. Por isto também acredita-se que os exercícios são bem vindos por liberarem substâncias relacionadas ao bem estar.

2.3 TDAH e o ambiente escolar

Crianças com TDAH são capazes de aprender normalmente, porém estas apresentam maiores dificuldades de se sair bem na escola devido aos sintomas do TDAH agirem diretamente na boa atuação da criança.

Na escola, as crianças com TDAH podem apresentar, em geral, a inteligência média ou acima da média (PINTO 2007 apud RAZERA, 2001). Porém apresentam alguns problemas na aprendizagem ou no comportamento, associados aos desvios das funções do sistema nervoso central, propiciando dificuldades na percepção, conceitualização, linguagem, memória, controle da atenção, função motora e impulsividade.

Crianças com TDAH, na idade escolar, apresentam maior probabilidade a repetência, evasão escolar, baixo rendimento acadêmico e dificuldades emocionais e de relacionamento. Há uma hipótese que os sintomas da TDAH sejam catalisadores, tornando as crianças vulneráveis ao fracasso nos dois processos mais importantes para um bom desenvolvimento: o relacionamento social e a escola. Para poder distinguir um hiperativo de um aluno com distúrbios mais leves de atenção, além dos comportamentos anteriormente mencionados, Pinto(2007) apud Razera (2001) diz que deve-se estar atento a três fatores:

- a) contínua agitação motora;
- b) a impulsividade;
- c) impossibilidade de se concentrar.

Os professores que possuam alunos que apresentam problemas de hiperatividade devem ter muita paciência e disponibilidade, segundo o autor, pois eles precisam de muita atenção. A criança hiperativa geralmente possui baixa auto estima pelo fato de apresentar dificuldades na concentração e os professores que não conhecem os

problemas relacionados ao TDAH considera-na como exemplo negativo para os demais alunos.

É importante desenvolver várias intervenções para atuar eficientemente no ambiente da sala de aula com a criança portadora de TDAH. Um repertório de intervenções deve ser desenvolvido para educar e melhorar as habilidades deficientes da criança.

Segundo Pinto (2007). apud TOPCZEWSKI (1999), pode-se usar métodos didáticos alternativos para melhoria do comportamento e desenvolvimento pedagógico da criança hiperativa:

- a) Trabalhar com pequenos grupos sem isolar as crianças hiperativas;
- b) Dar tarefas curtas ou intercaladas, para que elas possam concluí-las antes de se dispersarem;
- c) Elogiar sempre os resultados;
- d) Usar jogos e desafios para motivá-las;
- e) Valorizar a rotina, pois ela deixa a criança mais segura, mantendo sempre o estímulo através de novidades no material pedagógico;
- f) Permitir que elas consertem os erros, pedindo desculpas quando ofender algum colega ou animarem a bagunça da classe;
- g) Repetir individualmente todo comando que for dado ao grupo e fazendo-o de forma breve usando sentenças claras para entenderem;
- h) Pedir a elas que repitam o comando para ter certeza de que escutaram e compreenderam o que o professor quer;
- i) Dar uma função oficial às crianças, como ajudantes do professor, isso faz com que elas melhorem e abram espaços para o relacionamento com os demais colegas;
- j) Mostrar limites de forma segura e tranqüila, sem entrar em atrito;
- k) Orientar os pais a procurarem um psiquiatra, um neurologista ou um psicólogo.

Pinto(2007) apud Razera (2001) destaca que no rol de intervenções específicas que o professor pode fazer para ajudar a criança com TDAH a se ajustar melhor à sala de aula, apresentam-se as seguintes:

- a) Proporcionar estrutura, organização e constância (sempre a mesma arrumação das cadeiras, programas e regras claramente definidas);
- b) Colocar a criança perto de colegas que não o provoquem, perto da mesa do professor, na parte de fora do grupo;

- c) Elogiar, encorajar e ser afetuoso, porque essas crianças desanimam facilmente;
- d) Dar responsabilidade que elas possam cumprir, fazendo com que se sintam necessárias e valorizadas;
- e) Proporcionar um ambiente acolhedor, demonstrando calor e contato físico de maneira equilibrada;
- f) Nunca provocar constrangimento ou menosprezar o aluno;
- g) Favorecer oportunidades sociais e proporcionar trabalho de aprendizagem em grupos pequenos, pois em grupos menores as crianças conseguem melhores resultados;
- h) Comunicar-se com os pais da criança porque, geralmente, eles sabem o que tem melhor funcionamento com seu filho;
- i) Ir devagar com o trabalho e parcelar a tarefa. Doze tarefas de cinco minutos cada, trazem melhores resultados do que duas tarefas de meia hora.
- j) Adaptar suas expectativas quanto à criança, levando em consideração as diferenças e inabilidades decorrentes do TDAH;
- k) Recompensar os esforços, a persistência e o comportamento bem sucedido ou bem planejado;
- l) Proporcionar exercícios de consciência e treinamento dos hábitos sociais da comunidade. Uma avaliação freqüente sobre o comportamento da criança consigo mesma e com os outros, ajudará bastante;
- m) estabelecer limites claros e objetivos;
- n) Facilitar o freqüente contato aluno/professor, pois auxilia em um controle extra sobre a criança e possibilita oportunidades de reforço positivo e incentivo a um comportamento mais adequado;
- o) Permanecer em constante comunicação com o psicólogo ou orientador da escola,

2.4 Benefícios da Atividade Física para as crianças com TDAH

A atividade física ajuda na produção de serotonina, dopamina e endorfina.

Esses são neurotransmissores, com base nisso é fundamental a prática de atividade física para indivíduos portadores de TDAH (MENDES. Apud PIMENTA. 2010.2006).

Segundo Pimenta (2010) 6p Também sob a atividade física, os neurônios elevam à produção e a liberação de neurotransmissores, que são as substâncias responsáveis por levar instruções de uma célula nervosa a outra. Isso pode corrigir distorções, melhora o desempenho de funções cerebrais, ajudando a controlar e reverter estados de ansiedade, estresse e TDAH.

Pesquisas feitas com exames de imagem, como a ressonância magnética, indicam que a atividade física pode aumentar a espessura do córtex cerebral, a camada mais externa do cérebro e que processa a maior parte das informações.

Novos neurônios são estimulados com exercícios que atuam na diferenciação das células tronco. Elas ficam armazenadas em uma parte do hipocampo. A atividade física também aumenta a liberação de fator neurotrófico derivado do cérebro, uma proteína produzida pelas células nervosas. Permite que os neurônios recebam nutrição adequada para que possam se regenerar, crescer ou se desenvolver (TARANTINO, 2012 apud PIMENTA 2010. 6p)

Indica-se a prática de atividade física para pessoas com TDAH pois torna-se um canalizador de suas energias além de ocupar seu tempo com esportes que é do agrado de crianças e adolescentes, despertando de forma lúdica conceitos sobre regras e impondo a estas crianças um limite (MENDES, 2006 apud PIMENTA.2010.7p)

Principais neurotransmissores beneficiados pelos exercícios:

- a) Gaba: Importante no controle da atividade excessiva dos neurônios;
- b) Dopamina: Tem ação no controle do movimento, atenção , cognição e motivação;
- c) Norepinefrina: Ativa o sistema nervoso central, afetando o estado de alerta, a vigilância e a concentração. Influência também a ansiedade e a depressão.
- d) Serotonina: Controla a liberação de hormônios, atua na regulação do sono do apetite. Alterações nos seus níveis interferem no aprendizado, no humor e em estados de ansiedade e depressão.
- e) Glutamato: Fundamental para a neuroplasticidade, que é a capacidade do cérebro de se adaptar e estabelecer novas conexões neuronais (HALLAWELL, E.M. 1999. Apud PIMENTA. 2010).

3 Metodologia

Pesquisa descritiva, qualitativa, através do método dedutivo hipotético. A busca será realizada através de referências bibliográficas disponíveis nas bases científica de acervos de livros e artigos acadêmicos, e acesso a internet.

4 CONCLUSÃO

Ensinar é uma tarefa que impõe desafios diários e variados ao educador. Ensinar uma criança com TDAH é ainda mais desafiador, pois cada criança com TDAH é única. Na maioria das vezes, os educadores não sabem o que fazer, sente-se perdidos, cansados, desanimados e sem apoio

. Estratégias eficazes de ensino e manejo comportamental podem modificar esta situação, segue algumas atitudes que trará sucesso para a relação entre o professor e o aluno com TDAH:

- a) Trabalhar com pequenos grupos sem isolar as crianças hiperativas;
- b) Dar tarefas curtas ou intercaladas, para que elas possam concluí-las antes de se dispersarem;
- c) Elogiar sempre os resultados;
- d) Usar jogos e desafios para motivá-las;
- e) Valorizar a rotina, pois ela deixa a criança mais segura, mantendo sempre o estímulo através de novidades no material pedagógico;
- f) Permitir que elas consertem os erros, pedindo desculpas quando ofender algum colega ou animarem a bagunça da classe;
- g) Repetir individualmente todo comando que for dado ao grupo e fazendo-o de forma breve usando sentenças claras para entenderem;
- h) Pedir a elas que repitam o comando para ter certeza de que escutaram e compreenderam o que o professor quer;
- i) Dar uma função oficial às crianças, como ajudantes do professor, isso faz com que elas melhorem e abram espaços para o relacionamento com os demais colegas;
- j) Mostrar limites de forma segura e tranqüila, sem entrar em atrito;
- k) Orientar os pais a procurarem um psiquiatra, um neurologista ou um psicólogo.

Com uma estratégia de manejo comportamental e atitudes eficientes pode-se ter excelentes resultados ao trabalhar com um aluno com Déficit De Atenção com Hiperatividade.

REFERÊNCIAS

COELHO, C.S.; SILVA, R. R. O centro de interesse e o comportamento de crianças com hiperatividade nas atividades físicas desenvolvidas em escolas públicas do distrito federal. **Educação Física em Revista**, volume 3, nº1, 2009. Disponível em < <http://portal.revistas.ucb.br/index.php/efr/article/viewArticle/1329>> acesso em junho de 2012.

JOFFE, V. **Um dia na vida de um adulto com TDA/H**. Editora Lemos, São Paulo: 2005.

PIMENTA, C. H. **Benefícios da atividade física para adultos com TDAH**. Trabalho de conclusão de curso de Educação Física, apresentado ao UNIS/MG. Varginha: 2010.

PINTO, E.F. **TDAH no ambiente escolar**. Trabalho de conclusão de curso apresentado à faculdade de medicina do ABC. São Paulo: 2007.

TOPECZEWSKI, Abram. **Hiperatividade: Como lidar?** São Paulo: Casa do Psicólogo, 1999.