

## Benefícios do exercício físico na qualidade de vida de crianças autistas.

### Autor(res)

Rodrigo Martins Pereira  
Lívia Nascimento Dos Santos Lopes

### Categoria do Trabalho

1

### Instituição

FACULDADE ANHANGUERA

### Resumo

O exercício físico tem demonstrado diversos benefícios na qualidade de vida de crianças autistas, de acordo com estudos científicos. Os benefícios são amplos, abrangendo áreas como saúde física, habilidades sociais, comportamento, cognição e bem-estar emocional.

Em relação à saúde física, a prática regular de exercícios pode melhorar a aptidão cardiovascular, a força muscular e a coordenação motora das crianças autistas. Além disso, o exercício ajuda a promover um peso saudável e a prevenir doenças crônicas, como obesidade e diabetes tipo 2.

No que diz respeito às habilidades sociais, o exercício físico proporciona oportunidades valiosas de interação social para as crianças autistas. Participar de atividades esportivas em grupo, por exemplo, pode promover a comunicação não verbal, a cooperação e o trabalho em equipe. Além disso, o exercício em grupo pode auxiliar no desenvolvimento de relacionamentos positivos com os pares.

O comportamento das crianças autistas também pode ser beneficiado pelo exercício físico regular. Estudos indicam que a prática de atividades físicas pode reduzir comportamentos estereotipados, agressivos e disruptivos, além de melhorar a atenção e a concentração.

Em termos cognitivos, o exercício físico tem sido associado a melhorias na função executiva, na memória e no processamento de informações. A atividade física estimula o cérebro, aumentando a neuroplasticidade e promovendo o desenvolvimento de circuitos neurais essenciais para a aprendizagem e a cognição.

Além disso, o exercício físico pode ter impacto positivo no bem-estar emocional das crianças autistas. A prática de atividades físicas libera endorfinas e neurotransmissores que promovem sensação de bem-estar e felicidade. O exercício também pode ser uma forma eficaz de autoregulação emocional, permitindo que as crianças expressem e gerenciem suas emoções de maneira saudável.

Em resumo, com base em evidências científicas, o exercício físico regular oferece uma variedade de benefícios na qualidade de vida das crianças autistas. Os efeitos positivos abrangem áreas como saúde física, habilidades sociais, comportamento, cognição e bem-estar emocional. Portanto, é recomendado incluir o exercício físico adaptado às necessidades individuais dessas crianças como parte integrante de seu cuidado e apoio geral. Agradecemos à FUNADESP (#68-1210/2022) pelo indispensável suporte.