

O impacto do exercício físico na cognição de indivíduos autistas.

Autor(res)

Rodrigo Martins Pereira
Lívia Nascimento Dos Santos Lopes

Categoria do Trabalho

1

Instituição

FACULDADE ANHANGUERA

Resumo

O impacto do exercício físico na cognição de indivíduos autistas tem sido objeto de estudo em pesquisas científicas. Os resultados desses estudos sugerem que o exercício pode ter efeitos benéficos na função cognitiva de pessoas com autismo, abrangendo áreas como atenção, memória, habilidades executivas e processamento de informações.

Um aspecto importante a ser considerado é o papel do exercício físico na melhoria da atenção. Estudos indicam que a prática regular de atividades físicas pode aumentar a capacidade de concentração e reduzir os níveis de hiperatividade em indivíduos autistas. O exercício estimula a liberação de neurotransmissores, como dopamina e serotonina, que estão associados à regulação da atenção e do humor.

Além disso, o exercício físico tem sido relacionado a melhorias na memória em indivíduos autistas. A atividade física regular pode promover mudanças no cérebro, aumentando a neuroplasticidade e fortalecendo as conexões neurais responsáveis pela memória. Isso pode resultar em um melhor desempenho em tarefas que exigem recordação de informações, tanto na memória de curto prazo quanto na memória de longo prazo.

As habilidades executivas, que englobam processos cognitivos como o planejamento, a flexibilidade mental e o autocontrole, também podem ser beneficiadas pelo exercício físico. Estudos mostram que a prática regular de atividades físicas pode melhorar essas habilidades em indivíduos autistas, facilitando a adaptação a novas situações, o controle impulsivo e a tomada de decisões.

Em conclusão, evidências científicas sugerem que o exercício físico pode ter um impacto positivo na cognição de indivíduos autistas. Melhorias na atenção, memória, habilidades executivas e processamento de informações são observadas com a prática regular de atividades físicas adaptadas às necessidades individuais. No entanto, é importante ressaltar que cada pessoa é única, e os efeitos do exercício na cognição podem variar. Portanto, é recomendado buscar orientação profissional especializada e personalizar as estratégias de exercício de acordo com as características e necessidades de cada indivíduo com autismo. Agradecemos à FUNADESP (#68-1210/2022) pelo indispensável suporte.