

Efeitos do exercício no comportamento e regulação emocional de crianças autistas.

Autor(res)

Rodrigo Martins Pereira

Lívia Nascimento Dos Santos Lopes

Categoria do Trabalho

Trabalho Acadêmico

Instituição

FACULDADE ANHANGUERA

Resumo

Os efeitos do exercício no comportamento e na regulação emocional de crianças autistas têm despertado interesse na comunidade científica. Estudos têm demonstrado que a prática regular de exercícios físicos adaptados pode trazer benefícios significativos nessas áreas, promovendo mudanças positivas no comportamento e na regulação emocional das crianças com autismo.

Uma das maneiras pelas quais o exercício físico pode impactar o comportamento das crianças autistas é através da redução de comportamentos desafiadores. O exercício pode ajudar a canalizar a energia e reduzir a agitação, diminuindo a ocorrência de comportamentos disruptivos, como agressividade, impulsividade e estereotípias. Além disso, o exercício promove a liberação de endorfinas, neurotransmissores associados à sensação de prazer e bem-estar, que podem contribuir para uma melhora geral do comportamento.

Outro aspecto relevante é o impacto do exercício na regulação emocional das crianças autistas. O exercício físico estimula a liberação de neurotransmissores, como a serotonina, que estão relacionados à regulação do humor e das emoções. Isso pode resultar em uma redução dos níveis de ansiedade e estresse, além de melhorar a estabilidade emocional das crianças autistas.

Além disso, o exercício físico pode promover melhorias no sono das crianças autistas. Muitas crianças com autismo enfrentam dificuldades relacionadas ao sono, como insônia e distúrbios do sono. A prática regular de exercícios físicos adaptados pode ajudar a regularizar o ritmo circadiano e promover um sono mais repousante e restaurador, o que por sua vez tem impacto positivo no comportamento e na regulação emocional durante o dia.

No entanto, é importante ressaltar que cada criança é única, e os efeitos do exercício no comportamento e na regulação emocional podem variar. Portanto, é necessário adaptar as atividades físicas às necessidades individuais de cada criança, levando em consideração suas habilidades motoras, interesses e preferências. Além disso, a orientação de profissionais qualificados, como terapeutas ocupacionais, fisioterapeutas ou educadores físicos, é fundamental para garantir uma abordagem segura e eficaz.

Em resumo, o exercício físico pode ter efeitos benéficos no comportamento e na regulação emocional de crianças autistas. Agradecemos à FUNADESP (#68-1210/2022) pelo indispensável suporte.