



O papel do exercício físico na redução da ansiedade e estresse em indivíduos autistas.

Autor(res)

Rodrigo Martins Pereira

Lívia Nascimento Dos Santos Lopes

Categoria do Trabalho

1

Instituição

FACULDADE ANHANGUERA

Resumo

O exercício físico desempenha um papel significativo na redução da ansiedade e do estresse em indivíduos autistas. Estudos têm demonstrado que a prática regular de atividades físicas adaptadas pode ter efeitos positivos na saúde mental e emocional desses indivíduos, proporcionando alívio dos sintomas de ansiedade e estresse.

Uma das formas pelas quais o exercício físico ajuda a reduzir a ansiedade e o estresse em indivíduos autistas é através da liberação de endorfinas e outros neurotransmissores no cérebro. Durante a atividade física, o corpo produz endorfinas, que são substâncias químicas responsáveis pela sensação de prazer e bem-estar. Essas endorfinas ajudam a aliviar a tensão, reduzir a ansiedade e promover uma sensação geral de calma e relaxamento.

Além disso, o exercício físico pode atuar como uma forma de liberação de energia acumulada, especialmente em indivíduos autistas que podem ter dificuldade em regular sua atividade motora. Ao se engajar em atividades físicas adaptadas, esses indivíduos têm a oportunidade de canalizar sua energia de maneira saudável e produtiva, o que pode resultar em uma diminuição dos níveis de ansiedade e estresse.

Outro aspecto relevante é o impacto do exercício na regulação do sistema nervoso autônomo, responsável pela resposta ao estresse. O exercício físico regular pode ajudar a equilibrar o sistema nervoso autônomo, reduzindo a atividade do sistema nervoso simpático (associado ao estresse) e aumentando a atividade do sistema nervoso parassimpático (associado ao relaxamento). Isso contribui para a redução da ansiedade e do estresse em indivíduos autistas.

É importante ressaltar que a adaptação das atividades físicas às necessidades individuais de cada pessoa é fundamental para obter os benefícios desejados. Cada indivíduo autista é único, e as atividades físicas devem ser adaptadas de acordo com suas habilidades motoras, interesses e preferências. Além disso, a orientação de profissionais qualificados, como terapeutas ocupacionais, fisioterapeutas ou educadores físicos, é essencial para garantir uma prática segura e eficaz.

Agradecemos à FUNADESP (#68-1210/2022) pelo indispensável suporte.