

A importância do exercício físico para crianças portadoras do transtorno do espectro autista

Lucas Caldas Léon¹; Rafael Augusto Reis Vidal¹; Bruna Mendonça Silva¹; Miguel Carlos Azevedo Cruz¹; Welton Dias Barbosa Vilar².

1. Discente do curso de Medicina do Centro Universitário UniEVANGÉLICA.
2. Docente do curso de Medicina do Centro Universitário UniEVANGÉLICA.

RESUMO: O Transtorno do Espectro Autista (TEA) caracteriza-se por alteração no neurodesenvolvimento, em que o paciente possui dificuldade de estabelecer relacionamentos sociais e emocionais, apresenta padrões de repetição no comportamento e atitudes estereotipadas. Crianças com TEA também têm limites na coordenação motora, dificultando a prática de exercícios físicos. Sabe-se que os exercícios desenvolvem o sistema cardiorrespiratório, a habilidade motora e a força muscular, além de reduzir o índice de massa corporal. Para crianças portadoras de TEA, eles também diminuem comportamentos estereotipados, ajudam nos relacionamentos sociais e emocionais e desenvolvem a cognição, levando à melhoria da qualidade de vida. Descrever a importância da prática de exercício físico para o bom prognóstico dos pacientes da faixa etária infantil portadores do Transtorno do Espectro Autista. Trata-se de uma revisão integrativa da literatura, descritiva, na qual foram selecionados 6 artigos científicos obtidos nas plataformas Scielo e PubMed e com a utilização dos Descritores em Ciência da Saúde (DeCS): “Autism”, “Impact” e “Physical activity”. Foram utilizados apenas artigos originais e de revisão, de periódicos nacionais e internacionais, escritos nas línguas inglesas e portuguesas e publicados no período de 2015 a 2020. A falta de habilidade motora em pacientes com TEA caracteriza-se por problemas cognitivos, de equilíbrio e de coordenação, levando à fraqueza postural, dificuldade de movimento e força. Foi observado, na prática de exercícios físicos, que a criança com TEA pode apresentar dificuldades cognitivas, como seguir regras, acompanhar jogos, interpretar e responder a comunicação usadas pela equipe. Assim, essas situações podem predispor um estilo de vida sedentário à criança. A prática regular de exercícios físicos, entretanto, contribuem para diversas melhorias funcionais e comportamentais, ajudando o paciente a desenvolver habilidades sociais, visto que estimulam a formação de novos relacionamentos e o trabalho em equipe. Referente ao tipo de exercício físico, ainda não há estudos conclusivos para notar se há maior vantagem em exercícios aeróbicos ou de resistência para mudanças expressivas na TEA. No entanto, atividades aquáticas e esportes que envolvam trabalho em equipe são os mais utilizados, pois é importante trabalhar o aspecto social dos indivíduos e, assim, ajudá-los nos seus relacionamentos interpessoais. O exercício físico é capaz de diminuir o IMC, melhorar as habilidades sociais e motoras, a atenção, a memória, e, ainda, diminuir os comportamentos clássicos do TEA. Após o início dessa prática, observa-se uma grande melhora na coordenação manual, força, agilidade e coordenação corporal, diminuindo o comprometimento corporal como barreira para engajamento social.

Palavras-chave: Autism. Impact. Physical activity.