

Fyzické cvičení a autismus

Zpracovala: Veronika Křížová

studentka PdF a ESF MU, dobrovolník Mise naděje, z.s. (www.misenadeje.cz)



Cvičení je jeden z nejpodceňovanějších a přece efektivní léčební postup u autistů. Samozřejmě, cvičení je důležité pro kohokoliv a pro autisty to platí zvláště. Několik výzkumných studií ukázalo, že **namáhavé a intenzivní cvičení se často spojuje s poklesem stereotypního (sebe-stimulačního) chování, hyperaktivity, agrese, sebezraňování a destrukce**. Mimochodem, podobné pokroky pod vlivem intenzivního cvičení se zaznamenaly také u mentálně postižených lidí a u pacientů trpících depresemi.

Obecně se pod namáhavým a intenzivním cvičením rozumí 20-minutové nebo delší aerobní cvičení, 3-4 dny v týdnu. Ze studií vyplývá, že mírné cvičení má malý vliv na chování.

Dá se říct, že cvičení je důležité jak pro fyzické, tak duševní zdraví. Cvičení snižuje stres a úzkost, zlepšuje spánek, reakční čas a paměť. Díky relativně neaktivnímu životnímu stylu trpí spousta autistů nadváhou.

Uvedené zjištění nejsou vůbec nic nového, nicméně rodiče a učitelé by se měli vážně pokusit o začlenění intenzivního cvičení do individuálních vzdělávacích plánů. Je málo pravděpodobné, že se Vaše dítě v rámci svého vzdělávání dostatečně pohybuje.

Jelikož fyzické cvičení je levné, bezpečné a zdravé, zdá se rozumnější pokusit řešit problémy s chováním vhodným cvičebním programem než dražším a škodlivějším postupem, jakým jsou léky.

Originál článku najdete na <http://bobin.blog.cz/0911/fyzicke-cviceni-a-autismus>

Originální článek, na který se text odkazuje <http://www.autism.com/families/therapy/exercise.htm>

Prohlášení:

Autor tohoto článku si nijak nenárokují autorská práva k ničemu v něm uvedenému. Tento článek není lékařskou radou ani lékařskou pomocí, je určen výhradně k informačním a vzdělávacím účelům a má nekomerční povahu.