



Cofinanziato  
dall'Unione europea

# SACREE

Autism & Sport

## Versione 1.2 - Guida per le persone autistiche e le loro famiglie

**Nome progetto** Sport e Autismo, da una diagnosi scientifica alla CREazione di un modello pedagogico Europeo (SACREE)

**Data** Marzo 2024

**Versione** V1.2

**Autori** Tutti i partner

**Proprietario** Progetto Sacree

### Partner



FEDERATION  
OMNISPORTS  
*cultivons vos envies*



inovarautismo.

UFR **STAPS** Sciences et techniques  
des activités physiques  
et sportives

UNIVERSITÉ DE  
FRANCHE-COMTÉ



Culture  
Sport  
Santé  
Société



## Informazioni sul documento

Nome del progetto	Progetto Sacree
Riferimento del progetto	101050137
Titolo del prodotto rilasciato	Guida per le persone autistiche e le loro famiglie
Numero del prodotto rilasciato	D3.5
Numero del pacchetto di lavoro	3
Data di consegna	Marzo 2024
Partner principale	SUZAH
Autori	Tutti
Revisori	Tutti
Livello di diffusione	PU
Tipologia	Report
Versione	V1.2
No. di pagine inclusa la copertina	57
Parole chiave	Sacree, Erasmus+, Autismo, Sport, Guida per le persone autistiche e le loro famiglie

### Sommario

Questa piccola guida è stata sviluppata parallelamente al nostro programma sportivo adattato alle persone autistiche, che a sua volta comprende una guida per i professionisti del settore sportivo. Questa guida è destinata alle persone autistiche e ai loro familiari per aumentare la loro consapevolezza sullo sport e i suoi benefici e per fornire loro consigli su come superare le sfide che potrebbero incontrare nel partecipare ad attività sportive.

## Esonero da responsabilità

Finanziato dall'Unione europea. Le opinioni espresse appartengono, tuttavia, al solo o ai soli autori e non riflettono necessariamente le opinioni dell'Unione europea o dell'Agenzia esecutiva europea per l'istruzione e la cultura (EACEA). Né l'Unione europea né l'EACEA possono esserne ritenute responsabili.



## Indice

<b>INTRODUZIONE.....</b>	<b>3</b>
Presentazione della guida.....	3
Questa guida è disponibile anche in altre lingue.....	4
Presentazione dei partner.....	5
<b>PARTE 1: PERCHÉ IMPEGNARSI NELLO SPORT?</b>	
<b>GLI EFFETTI BENEFICI DELLO SPORT PER LE PERSONE AUTISTICHE.....</b>	<b>6</b>
1.1 Effetti preventivi e terapeutici dello sport.....	6
1.2 Effetti dello sport sulle persone autistiche.....	7
1.3 Prospettive autistiche: approfondimenti sui benefici dello sport.....	8
<b>PARTE 2: QUALE SPORT FA PER TE?.....</b>	<b>10</b>
<b>PARTE 3: ALCUNE RACCOMANDAZIONI E RISORSE.....</b>	<b>11</b>
<b>PARTE 4: COME TROVARE UN CLUB SPORTIVO.....</b>	<b>18</b>
<b>CONCLUSIONI E RISORSE.....</b>	<b>20</b>
<b>BIBLIOGRAFIA E SITOGRAFIA.....</b>	<b>21</b>



## INTRODUZIONE

---

### Presentazione della guida



Questa guida è prodotta all'interno del **progetto Sacree** (Sport e Autismo, dalla diagnosi scientifica alla CREazione di un modello educativo europeo). Questo progetto è finanziato dal programma **Erasmus+ Sport** della **Commissione Europea** e ha un duplice obiettivo:

- **Migliorare la qualità di vita delle persone autistiche favorendo la loro partecipazione alle attività sportive** attraverso lo sviluppo di un modello per programmi sportivi adattati alle loro esigenze e diffuso in tutta l'Unione Europea.
- **Affrontare la lacuna** esistente nella **conoscenza scientifica** della relazione tra sport e autismo.

Questa piccola guida è stata sviluppata parallelamente al nostro programma sportivo adattato alle persone autistiche, il quale a sua volta comprende una guida per i professionisti del settore sportivo. È destinata alle **persone autistiche e ai loro familiari per aumentare la loro consapevolezza sullo sport e i suoi benefici, e per fornire loro consigli su come superare le sfide che potrebbero incontrare nella pratica sportiva.**

#### Questa guida fornirà:

- Una presentazione degli **effetti benefici dello sport per le persone autistiche,**
- Orientamenti e **suggerimenti per aiutarti nella selezione di uno sport adatto** alle tue esigenze,
- Strategie per sostenere il **benessere** delle persone autistiche negli sport.

**Questa versione è preliminare** e non quella finale e definitiva. La **guida completa sarà pubblicata al termine del progetto nel 2025.** Stiamo lavorando giorno dopo giorno per migliorarla. Inoltre, a breve sarà disponibile uno strumento di apprendimento online.

**Vi preghiamo di condividere eventuali suggerimenti o consigli contattandoci all'indirizzo [sacree.project.autism@gmail.com](mailto:sacree.project.autism@gmail.com).**

Esprimiamo la nostra più **profonda gratitudine a tutte le persone che hanno contribuito alla creazione di questo documento:**

- Coloro che hanno partecipato al nostro sondaggio online riguardante le esperienze delle persone autistiche.
- Coloro che hanno generosamente condiviso i propri spunti attraverso interviste.



- Coloro che hanno dedicato il proprio tempo a revisionare la Versione 1.1 del nostro programma sportivo adattato alle persone autistiche e hanno fornito preziosi feedback attraverso un sondaggio che ne valuta la qualità.

Il vostro supporto e la vostra collaborazione sono stati indispensabili nella definizione di questo documento e rivolgiamo il nostro più sentito ringraziamento a ciascuno di voi.

Per quanto riguarda il layout: tutti i grafici che hanno creato le icone presenti in questo documento sono menzionati nella sezione Crediti di questo documento, in conformità con le condizioni d'uso indicate sul sito web Flaticon.

Questa guida è disponibile anche in altre lingue. 

La prima versione della **guida per le persone autistiche e le loro famiglie** è stata **tradotta** nelle lingue dei partner del progetto Sacree, incluse l'**italiano** (questo documento), l'**inglese**, il **francese**, il **croato** e il **portoghese**.



La guida per i professionisti in **francese**:  
[clicca qui](#)



La guida per i professionisti in **inglese**:  
[clicca qui](#)



La guida per i professionisti in **croato**:  
[clicca qui](#)



La guida per i professionisti in **portoghese**:  
[clicca qui](#)

Questi link ti indirizzano alla sezione "**Documenti da scaricare**" sul nostro sito web, <https://sacree.eu/it/>, dove è possibile accedere a tutti i documenti tradotti.



## Presentazione dei partner



Creata nel 1898, la **Federazione Omnisport ASPTT (FSASPTT)** oggi rappresenta 240 club multisportivi che propongono 200 attività sportive e culturali a 200.000 soci. Riconosciuta dal Ministero dello Sport e dal CNOSF (Comitato Olimpico Nazionale Francese), l'ASPTT è un membro attivo nel mondo dello sport. Propone attività sportive a tutti, indipendentemente dall'età, dalle abilità motorie e dalla condizione. Dal 2016 l'ASPTT gestisce un progetto sportivo per l'inclusione dei bambini autistici.

Sito web: <https://asptt.com/>



Il **laboratorio Cultura, Sport, Salute e Società (C3S)** è un'unità di ricerca (etichetta EA4660) dell'**Università di Bourgogne-Franche-Comte (Francia)**. Il team riunisce ricercatori, tra cui 20 professori e professori associati e 30 studenti di dottorato multidisciplinari, che studiano l'attività motoria e lo sport. Gli scienziati dedicano le loro ricerche agli effetti di diversi tipi di attività sportive e modalità di allenamento sui fattori psicomotori e fisiologici, e sui comportamenti sociologici e psicologici. Sito web:

<http://laboratoire-c3s.fr/>



La **SS Romulea (SSR)** è un club di calcio storico italiano presente a Roma, fondato nel 1922 per tutte le categorie giovanili (500 atleti dai 5 ai 19 anni, maschi e femmine). Il club li sostiene nel calcio professionistico e attraverso la Romulea Autistic Football Club, promuove il calcio anche tra i giovani e gli adulti nello spettro autistico in modo inclusivo, con una squadra mista composta da giocatori nello spettro autistico e altri giocatori che svolgono funzioni di supporto:



**Autism-Europe (AE)** è un'associazione internazionale creata nel 1983 il cui obiettivo principale è promuovere i diritti delle persone autistiche e delle loro famiglie e aiutarle a migliorare la loro qualità di vita. Assicura un collegamento efficace tra quasi 90 organizzazioni per l'autismo socie provenienti da 40 paesi europei, governi e istituzioni europee e internazionali. Svolge un ruolo chiave nell'aumentare la consapevolezza pubblica e nell'influenzare le decisioni europee sui diritti delle persone autistiche.

Sito web: <https://www.autismeurope.org/>



L'**Unione Croata delle Associazioni per l'Autismo (CUAA)** è un'organizzazione non governativa che unisce 14 organizzazioni diffuse in Croazia, unite dall'obiettivo comune di migliorare la vita delle persone autistiche e delle loro famiglie. Il loro obiettivo generale è promuovere il benessere e la qualità di vita delle persone autistiche, incoraggiando attivamente la creazione di una rete completa di servizi e sistemi di supporto per le persone autistiche in tutta la Croazia.

Sito web: <https://www.autizam-suzah.hr/>



**Inovar Autismo (IA)** è un'associazione per la cittadinanza e l'inclusione fondata nel 2016, con lo status di IPSS e NGPD. L'associazione difende i diritti delle persone autistiche, responsabilizzando la società ad accettare la diversità come qualcosa di "normale". Per promuovere la piena partecipazione delle persone autistiche alla società, incoraggia l'inclusione di tutte le persone, difendendo il principio che non sono le persone a doversi adattare ai contesti, ma che i contesti devono essere "riabilitati" per includere tutta la diversità umana.

Sito web: <https://www.inovarautismo.pt/>



educatori volontari, genitori e amici.  
Sito web: <https://autisticfootball.club>

## PARTE 1: PERCHÉ IMPEGNARSI NELLO SPORT? GLI EFFETTI BENEFICI DELLO SPORT PER LE PERSONE AUTISTICHE

### 1.1 Effetti preventivi e terapeutici dello sport

#### DA SAPERE

Lo sport e l'attività motoria offrono benefici preventivi e terapeutici nell'arco di tutta la vita a tutte le persone, incluse quelle autistiche.

Per le malattie croniche, **lo sport e l'attività motoria hanno ridotto il rischio relativo** del:

- 29-41% per la **mortalità prematura** (ANSES, 2016; INSERM, 2018),
- 20-30% per il **diabete di tipo 2** in popolazioni specifiche (Gill and Cooper, 2008),
- 25% per il **cancro al colon** (Wollin, 2009) e il **cancro al seno** (INSERM, 2018),
- 45% per la malattia di **Alzheimer** e 18% per la malattia di **Parkinson** (Hamer and Chida, 2009).

Lo sport gioca anche un ruolo nella **prevenzione delle complicanze**, nella **riduzione delle ricadute** e nella **gestione del declino**:

- Nelle **malattie coronariche**, il rischio relativo di morte diminuisce del **16%** (ad esempio, da 60 minuti/die di attività motoria, Loprinzi e Addoh, 2016).
- Per il **cancro**, l'attività motoria migliora i risultati del trattamento e la tolleranza alla fatica, e riduce il rischio relativo di ricadute (ad esempio, del **20%** con 2 ore settimanali di attività motoria, INSERM, 2018).
- Nella **salute mentale**, il rischio relativo di ricaduta nella depressione diminuisce del **51%** (Babyak et al., 2000).
- Per le **malattie neurodegenerative**, l'attività motoria rallenta il declino sensorio motorio e cognitivo, ottimizzando la qualità della vita (Mahalakshmi et al., 2020).





## 1.2 Effetti dello sport sulle persone autistiche

*Questa sezione non è stata ancora definita ed è attualmente in fase di redazione da parte del team scientifico.*

### DA SAPERE

I risultati indicano che **praticare uno sport può offrire alle persone autistiche una serie di vantaggi fisici, psicologici e sociali**. Dal punto di vista fisico, lo sport favorisce lo sviluppo delle capacità motorie, la coordinazione e la forma fisica generale, migliorando quindi il benessere complessivo dell'individuo. È interessante notare che non esistono controindicazioni complete per nessuna attività sportiva, anche se alcune richiedono una preparazione specifica. Ognuna infatti può fornire benefici in un'area specifica. Nel frattempo che questa parte venga finalizzata, date un'occhiata alle nostre **conclusioni preliminari**.

Alcuni studi hanno identificato diversi **benefici** dello sport e dell'attività motoria per le persone autistiche, tra cui il **miglioramento**, ad esempio:

- delle abilità sociali (Alexander et al., 2011), ma è solo uno studio a caso singolo,
- delle **abilità motorie** (Huseyin, 2019),
- della **qualità del sonno** (Wachob e Lorenzi, 2015),
- della **forma fisica** (Pierantozzi et al., 2022),
- del **coinvolgimento nella comunità** (Kunzi, 2015).

Partecipare allo sport non solo sviluppa le abilità motorie, ma **favorisce anche importanti competenze essenziali per la vita quotidiana**. Attività legate alla cura di sé, come vestirsi, allacciarsi le scarpe e mantenere cura e igiene personale, possono essere generalizzate dallo sport, influenzando positivamente l'indipendenza e la qualità complessiva della vita (Huseyin, 2019).

Inoltre, l'interesse per lo sport **rappresenta un modo per contrastare le abitudini sedentarie**, riducendo il rischio di problemi di salute cronici e mitigando gli effetti collaterali dei farmaci. Questo coinvolgimento attivo aiuta a gestire condizioni comuni come ansia, depressione e obesità, spesso sperimentate dalle persone autistiche (Kunzi, 2015).



### 1.3 Prospettive autistiche: approfondimenti sui benefici dello sport

---

Lo sport ha un effetto positivo sulla vita delle persone autistiche, qui puoi trovare **una piccola selezione delle testimonianze positive** ricevute durante la nostra campagna di sondaggi e interviste volta a comprendere meglio la relazione tra le persone autistiche e lo sport.



"È importante perché lui ha bisogno di consumare una quantità enorme di energia fisica rispetto agli altri bambini. E ci sono molte altre ragioni, è importante per l'inclusione, per il suo divertimento, per il fatto che dorme di notte perché quando fa sport durante il giorno dorme di notte." *(madre di un bambino autistico francese non verbale e presidente di un'associazione per l'autismo)*



"Vedo lo sport come una forma di distrazione (...) mi aiuta nell'autostima". Va in palestra e considera di aderire al detto "Mente sana, corpo sano." *(adulto autistico portoghese)*



"Fin da bambino, volevo davvero fare karate, ma nella zona in cui vivevo non c'era karate. (...) Mi è stato detto e incoraggiato di provare il taekwondo e, che se non mi fosse piaciuto, avrei potuto smettere. Ma dopo la prima lezione, mi sono molto interessato e sono rimasto". *(Anche se all'epoca non sapeva di essere autistico, un giovane adulto portoghese ha detto che amava praticare il taekwondo e ha smesso solo perché si è fatto male)*



"Amo praticare sport all'aperto durante tutto l'anno, sia sport individuali sia di squadra, partecipando anche a competizioni, la mia qualità di vita è aumentata, a cominciare dal mio benessere fisico e psicologico; lo pratico regolarmente e più spesso ora da adulto che quando ero giovane perché all'epoca non ero consapevole della mia condizione e incontravo difficoltà di inclusione." *(uomo di 52 anni nello spettro autistico dall'Italia)*





"Superare me stesso dimenticando le mie difficoltà e migliorare sempre" *(una persona autistica di 62 anni dalla Francia sugli sport che pratica - bocce, ping pong, tiro con l'arco, mountain bike, escursionismo)*



"Nell'escursionismo, mi piace il fatto che puoi andare al tuo ritmo, e la scoperta di nuovi paesaggi (amo la natura). Nella boxe, mi piace la sensazione di sfogo che questo sport fornisce, e aiuta a sentirmi più forte e più combattivo quotidianamente (ho poca autostima)" *(una donna autistica di 31 anni dalla Francia)*



"Loro [bambini autistici] lo amano [lo sport] quindi ci consente effettivamente di far loro imparare cose senza che se ne rendano conto, perché con buone istruzioni imparano ad aspettare, imparano a seguire istruzioni, imparano a imitare. È un processo infinito, possiamo davvero inserirli in buoni programmi e farli davvero progredire e non solo sulle abilità motorie, su tutte le aree." *(madre di un bambino autistico di 10 anni dalla Francia e presidente di un'associazione per l'autismo)*



## PARTE 2: QUALE SPORT FA PER TE?

---



*Questa sezione è provvisoria perché la versione finale è ancora in fase di scrittura, sarà completata per la nostra guida definitiva nel 2025.*

Ecco alcuni punti chiave da considerare:



**Nessuno sport è controindicato per le persone autistiche, anche se ogni sport offre benefici specifici e potrebbe richiedere adattamenti.**

È essenziale riconoscere che mentre un'attività può essere adatta per una persona autistica, potrebbe non esserlo per un'altra.

Questo è illustrato dai risultati di una campagna di questionari tramite i quali è stato chiesto alle persone autistiche quale sport praticassero (dal più praticato al meno praticato): nuoto, fitness, multisport, calcio, camminata, ciclismo, arti marziali, arrampicata, corsa, equitazione, rugby, atletica leggera, basket, danza, yoga, tennis, scherma, tennis da tavolo, golf, pallamano, pallavolo, tiro con l'arco, badminton, pugilato, surf, parkour, ecc.



Indipendentemente dal livello di supporto richiesto, **tutte le persone autistiche possono beneficiare dell'attività sportiva** in modo simile, anche se possono necessitare di notevole assistenza e attenzione.

**Per avere maggiori informazioni, ti invitiamo ad attendere la pubblicazione di una revisione narrativa sugli effetti dello sport sulle persone autistiche, redatta dall'Università della Franca Contea, uno dei partner del progetto Sacree. Il link all'articolo sarà incluso nella versione finale di questa guida.**



Pertanto, il passo più importante è trovare uno sport che **soddisfi le tue esigenze e preferenze.**

Per aiutarti in questo processo, abbiamo creato un **Questionario sulle Preferenze Sportive adattato per le Persone Autistiche** (disponibile in appendice), insieme a una **Guida per fare la Scelta Giusta** (disponibile in appendice e sul nostro sito web). Queste risorse forniscono preziosi suggerimenti per guidarti verso la ricerca dello sport perfetto per le tue esigenze e preferenze.



## PARTE 3: ALCUNE RACCOMANDAZIONI E RISORSE

---

Ecco **alcune risorse che puoi condividere con le tue organizzazioni sportive, allenatori e compagni di squadra** per aiutarli a comprendere cosa è e cosa non è l'autismo, risparmiandoti la necessità di spiegazioni dettagliate. Ci sono schede anche per te.

Una scheda per smontare i falsi miti sull'autismo.

### DA SAPERE



- L'autismo **non è una malattia**, è una **condizione del neurosviluppo**. A differenza di una malattia, l'autismo non può essere trasmesso o curato, ma ci sono modi per migliorare la qualità della vita e gestire alcuni aspetti problematici di questa condizione.
- **Non esiste un legame causale tra stili di genitorialità e lo sviluppo dell'autismo**. Le cause dell'autismo sono genetiche e ambientali. Non tutti gli individui autistici hanno una disabilità intellettiva e, viceversa, non tutti gli individui con una disabilità intellettiva sono autistici.
- Gli individui autistici possono sperimentare **crisi**, che **non sono atti di capriccio** ma spesso il loro modo di esprimere disagio in risposta a situazioni opprimenti.
- Il fatto che una persona autistica **non parli non implica una mancanza di intelligenza o l'incapacità di comunicare**.
- Anche se l'autismo può influenzare l'apprendimento, **non è sinonimo di una disabilità specifica di apprendimento**.
- **Nessuno sport è fuori portata per le persone autistiche**, anche se ogni sport offre benefici specifici e può richiedere adattamenti. La convenienza di un'attività varia da persona a persona.

Questo documento è disponibile in appendice.



## Una scheda sulla definizione di spettro autistico.

### DA SAPERE

- L'autismo è **una condizione** che si manifesta in modo diverso: sebbene ci siano caratteristiche comuni tra gli individui autistici, l'esperienza di ogni persona è unica (Garratt & Abreu, 2023). Possono avere una **vasta gamma di bisogni di supporto in diverse aree come la comunicazione, le funzioni esecutive, l'interazione sociale, l'elaborazione sensoriale e la percezione**, ecc. Non esiste un solo modo per essere autistici.
- **L'autismo può essere associato ad altre disabilità e condizioni** che richiedono attenzione, tra cui, ma non solo: il disturbo da deficit di attenzione e iperattività (ADHD), la sindrome di Down, l'epilessia, la sindrome di Rett, la sclerosi tuberosa, l'ansia, i disturbi digestivi, i disturbi del sonno, le disabilità intellettive, la disabilità di apprendimento, il sovrappeso, i tic, il disturbo ossessivo compulsivo (OCD), la schizofrenia, problemi immunologici (asma, diabete di tipo 1, orticaria, ecc.).
- Le **sfide delle funzioni esecutive**, che riguardano la pianificazione, il controllo del comportamento e l'adattamento alle situazioni sociali, possono presentarsi in diverse forme, tra cui **difficoltà nell'elaborazione delle informazioni, nell'attenzione e nella regolazione emotiva** (van der Gaag, 2017).
- Le persone autistiche possono aver **bisogno di adattamenti** nel loro ambiente di vita, di apprendimento e di lavoro per accomodare le loro differenze uniche.
- "**Stimming**", o **comportamenti auto-stimolatori**, sono comuni tra gli individui autistici e servono come mezzo di tranquillizzazione o concentrazione. Lo stimming è una **forma naturale di auto-regolazione**, che coinvolge movimenti ripetitivi del corpo o vocalizzazioni, che possono aumentare durante periodi stressanti (Kapp et al., 2019).
- Quando le persone autistiche si sentono completamente sopraffatte, possono vivere un **meltdown**. Ciò può comportare manifestazioni verbali come gridare o piangere, azioni fisiche come calciare o colpire, o ritirarsi e chiudersi completamente, conosciuto come "shutdown". È importante distinguere meltdown e shutdown da capricci o rabbia intenzionale, poiché sono risposte involontarie e non motivate dal desiderio di ottenere o evitare qualcosa. **Il modo in cui queste reazioni si manifestano e le soluzioni per aiutare variano molto da persona a persona.**
- **Tutti gli individui autistici possono trarre benefici simili dallo sport**, anche coloro che richiedono un supporto e un'attenzione significativi.

Questo documento è disponibile in appendice.



## Un foglio con 15 consigli di attività motoria e nutrizione per la partecipazione alle attività sportive.

Mantenere un sano equilibrio tra attività motoria e nutrizione è essenziale per sostenere la salute e il benessere generale, soprattutto in relazione alla partecipazione alla pratica sportiva. Ecco quindi 15 suggerimenti facili da seguire per aiutarti a rimanere in forma e massimizzare le tue prestazioni atletiche.

1. **Mantieniti idratato** - bevi abbondante acqua prima, durante e dopo le attività sportive per rimanere idratato e mantenere prestazioni ottimali.
2. **Segui una dieta equilibrata** - consuma una varietà di cibi nutrienti provenienti da tutti i gruppi alimentari, inclusi frutta, verdura, cereali integrali, proteine magre e grassi sani.
3. **Fai scorte prima dell'esercizio** - mangia un pasto o uno spuntino bilanciato contenente carboidrati e proteine prima di impegnarti in attività sportive per fornire energia e supportare il recupero muscolare.
4. **Scegli spuntini intelligenti** - opta per spuntini nutrienti come frutta, noci, yogurt o crackers integrali per alimentare il tuo corpo e mantenere stabili i livelli di energia durante il giorno.
5. **Ottimizza il recupero post-allenamento** - rifornisciti con una combinazione di carboidrati e proteine entro 30 minuti o un'ora dopo l'esercizio per ripristinare le riserve di glicogeno e supportare la riparazione muscolare.
6. **Ascolta il tuo corpo** - presta attenzione ai segnali di fame e sazietà, e mangia quando hai fame e smetti quando sei sazio per mantenere una sana relazione con il cibo.
7. **Non saltare i pasti** - cerca di mangiare regolarmente pasti e spuntini durante il giorno per mantenere stabili i livelli di energia e prevenire il sovrappeso successivo.
8. **Controllo delle porzioni** - presta attenzione alle porzioni per evitare il sovrappeso e assicurarti di ottenere il giusto equilibrio di nutrienti senza eccesso di calorie.
9. **Limita i cibi zuccherati e elaborati** - riduci al minimo il consumo di snack zuccherati, bibite gassate e cibi processati ricchi di zuccheri aggiunti e grassi poco salutari, poiché possono influire negativamente sulle prestazioni e sulla salute generale.
10. **Dormi abbondantemente** - punta a 7-9 ore di sonno di qualità ogni notte per sostenere il recupero, la crescita muscolare e il benessere generale.
11. **Concentrati sulla flessibilità** - incorpora esercizi di stretching e flessibilità nella tua routine per migliorare la gamma di movimento, prevenire lesioni e favorire il rilassamento.
12. **Imposta obiettivi realistici** - stabilisci obiettivi di attività motoria e nutrizione realizzabili che si allineino alle tue esigenze e capacità individuali per rimanere motivato.
13. **Cerca supporto professionale** - consulta un dietista o un personal trainer certificato per consigli personalizzati e supporto adattato ai tuoi obiettivi e requisiti specifici.
14. **Resta costante** - la costanza è fondamentale per vedere i risultati, quindi cerca di rendere l'alimentazione sana e l'esercizio fisico regolare sostenibili in relazione al tuo stile di vita.



15. **Goditi l'attività** - ricorda di divertirti e goderti il percorso verso il miglioramento delle prestazioni fisiche e nella nutrizione. Celebra i tuoi progressi e abbraccia i cambiamenti positivi che stai apportando alla tua salute e al tuo benessere.

### 30 idee per incorporare lo sport e l'attività motoria nella vita quotidiana.



1. Incorpora l'attività motoria nella tua routine quotidiana scegliendo di **camminare** o andare in **bicicletta quando vai al lavoro**, a **scuola** o in **altre destinazioni**. È un ottimo modo per rimanere attivi e godere dei benefici dell'esercizio durante gli spostamenti. Se devi prendere la macchina, parcheggia un po' più lontano dal punto di arrivo, e se prendi i mezzi pubblici, scendi una fermata prima della tua destinazione e finisci a piedi.



2. **Salire le scale** invece di prendere l'ascensore o le scale mobili è un modo semplice ed efficace per incorporare l'attività motoria nella tua routine quotidiana.



3. Utilizza la **tecnologia** come **cronometri**, **contapassi**, app **timer** o altri gadget per **consentire l'auto monitoraggio delle attività motorie**. Questi strumenti possono aiutare a favorire la consapevolezza e incoraggiare il coinvolgimento nell'esercizio regolare monitorando i progressi e fornendo motivazione.

4. Fai regolari **passeggiate** o giri in bicicletta nel quartiere o nel parco cittadino. Puoi fare queste passeggiate con amici, familiari, da solo, ecc.



5. Crea un percorso ad ostacoli nel cortile con ostacoli, coni e corde per un allenamento divertente e impegnativo.

6. Organizza una **festa di ballo** a casa con i membri della famiglia, suonando generi musicali diversi e incorporando **passi di danza**.



7. Organizza una caccia al tesoro in natura, cercando oggetti come foglie, rocce e fiori durante un'escursione o una passeggiata nel bosco.



- 
8. Cura il giardino insieme, svolgendo attività come scavare, piantare, annaffiare e raccogliere.



- 
9. Gioca a giochi classici all'aperto come il nascondino o ruba bandiera con amici o fratelli.

- 
10. Partecipa a un programma sportivo della comunità, come calcio, basket o baseball.



- 
11. Organizza un mini-golf nel cortile usando oggetti di casa come tazze, bastoni e scatole di cartone.

- 
12. Crea un **canestro da mini basket indoor utilizzando un cesto per la biancheria e** palline di spugna per allenarti a tirare.



- 
13. Organizza una **competizione amichevole** di corsa con i sacchi nel cortile.

- 
14. Se hai un cane, portalo a passeggio più spesso e per più tempo.



- 
15. Fai una **nuotata** in piscina libera o prendi lezioni di nuoto in una piscina di zona o in un centro sportivo.



- 
16. **Prova diverse attrezzature sportive**, come monopattini, pattini in linea o skateboard, per divertirti all'aperto.



- 
17. Crea una palestra fai-da-te all'aperto con attrezzature fatte in casa come una sbarra per trazioni, una corda per saltare e una trave per l'equilibrio.



---

**18.** Organizza un campeggio in famiglia con attività come escursioni, pesca e cottura dei marshmallow su un fuoco da campo.



**19.** Gioca a sport ricreativi come frisbee, pallavolo o tennis in un parco vicino con amici o familiari.

---

**20.** Partecipa a lezioni di fitness, come yoga, Pilates o danza aerobica. Ci sono molte sessioni gratuite su internet.



**21.** Partecipa a marce o corse di beneficenza per sostenere una causa mentre fai esercizio.

---

**22.** Crea un'area giochi all'aperto con attrezzature come altalene, scivoli e trampolini per il tempo libero attivo.



**23.** Organizza una giornata sportiva fai-da-te a casa con attività come gare con l'uovo sul cucchiaino, gare di camminata con tre gambe e gare con la carriola nel cortile.

---

**24.** Fai le pulizie domestiche e pulisci ascoltando musica per essere ancora più attivo.



**25.** Crea un percorso o circuito di allenamento indoor o outdoor con stazioni per attività come jumping jack, piegamenti e squat. Puoi trovare molte idee su internet.

---

**26.** Organizza una battaglia di palloncini d'acqua nel cortile in una calda giornata estiva, rimanendo attivo mentre ti diverti e ti rinfreschi.





**27.** Gioca insieme a videogiochi attivi, che implicino sport o danza, per un divertente allenamento indoor.

---

**28.** Crea un percorso ad ostacoli all'aperto con gessi sul vialetto o sul marciapiede, incorporando attività come salti e saltelli.

---



 **29.** Fai un'escursione in famiglia con il paddleboard o il kayak presso un lago o un fiume vicino.

---

**30.** Organizza una miniolimpiade fai-da-te nel cortile con eventi come sprint, salti in lungo e percorsi ad ostacoli. 

---



## PARTE 4: COME TROVARE UN CLUB SPORTIVO

---



In Francia:

Ecco alcuni **siti web che elencano strutture sportive accessibili alle persone autistiche**:

- [Annuaire Autisme Info Service](#): Nella sezione sportiva di questo sito, puoi utilizzare filtri come area geografica, tipo di pubblico o fascia d'età per trovare un'associazione che soddisfi le tue esigenze.
- [Handi Guide des sports](#): La Handi Guide elenca tutte le strutture sportive per persone disabili. Per utilizzarla, devi inserire una posizione. Puoi quindi filtrare la tua ricerca per tipo di disabilità, spuntando "Disturbo dello spettro autistico", per orario della settimana, ecc.
- [Trouve ton parasport](#): È uno strumento sviluppato dal Comitato Paralimpico Nazionale per aiutarti a trovare lo sport che fa per te.
- [Fédérations membres du Comité Paralympique et Sportif Français](#): Il CPSF guida e coordina gli attori che offrono, per amatori nel tempo libero e attività di competizione, un'offerta sportiva per persone con disabilità. Ci sono 43 federazioni membri.
- [La Relève](#): È un programma del Comitato Paralimpico Nazionale per individuare persone di età compresa tra i 16 e i 35 anni che hanno una potenziale performance in uno o più sport paralimpici e che non sono ancora stati integrati in un circuito competitivo. È rivolto alle persone autistiche con disabilità intellettive.
- [Hello Asso](#): Puoi cercare "sport e autismo" e trovare alcune associazioni sul tema dello sport e dell'autismo.
- [ASPTT - Où pratiquer?](#): E naturalmente, ci sono alcuni club ASPTT che hanno un programma sportivo adattato ai bambini autistici.



In Belgio:

Alcune delle organizzazioni che offrono attività sportive per persone con disabilità, incluse le persone autistiche, sono:

- [Handisport Belgique](#): raccoglie tutti i programmi sportivi adattati a diversi tipi di disabilità (compresa disabilità intellettiva) e fornisce informazioni su questo argomento.



- [GRATTE](#): un'organizzazione belga che offre attività sportive, escursioni e viaggi per persone con diverse disabilità e condizioni, incluso l'autismo. Le persone con e senza disabilità partecipano insieme a questi programmi.



In Italia:

In Italia esiste il [Comitato Italiano Paralimpico](#) con le sue federazioni sportive speciali, poi ci sono anche le [Special Olympics](#), ma esse coprono solo un terzo dello spettro autistico perché per accettare atleti autistici richiedono obbligatoriamente una disabilità intellettiva; inoltre coprono solo alcune discipline sportive e hanno contesti sportivi separati dal contesto sportivo principale.

Per l'altra parte dello spettro autistico non ci sono federazioni ufficiali, anche se tali atleti autistici possono unirsi alle federazioni sportive ordinarie, affrontano difficoltà di inclusione, tanto che ci sono diversi progetti di inclusione sportiva da parte di club sportivi o organizzazioni per l'autismo in molte città italiane, ma non esiste un database che raccoglie queste esperienze.



In Portogallo:

In Portogallo, l'attenzione si è sempre più concentrata sull'inserimento delle persone con disabilità nelle strutture comunitarie regolari, motivo per cui vengono spesso stabiliti protocolli con associazioni come Inovar Autismo e il personale dei club sportivi viene formato per lavorare all'inclusione delle persone autistiche. Tuttavia, ci sono alcune risorse come la [mappa dell'inclusione sportiva del Comitato Paralimpico Portoghese](#), che consente di cercare lo sport desiderato e l'area del paese. Organizzazioni come [Institute of Sport and Youth \(IPDJ\)](#) aiutano anche nella ricerca di club sportivi.



In Croazia:

In Croazia, al momento non esiste un database centralizzato per i programmi sportivi esistenti, specialmente per quelli dedicati ai bambini autistici. Si incoraggiano le persone che cercano informazioni sui programmi sportivi locali a contattare la propria associazione territoriale per l'autismo o a contattare la nostra organizzazione per ricevere assistenza.



## CONCLUSIONI E RISORSE

---

### Conclusioni

Partecipare allo sport può notevolmente migliorare sia il benessere fisico che mentale, promuovendo sensazioni di realizzazione e fiducia in se stessi. Inoltre, lo sport funge da piattaforma per connettersi con individui simili, favorire l'interazione sociale e creare nuove relazioni.

Riconosciamo che gli individui autistici possono incontrare ostacoli nel partecipare allo sport, principalmente a causa di fattori esterni come la limitata consapevolezza sull'autismo e la mancanza di programmi sportivi adattati. È cruciale sottolineare che queste sfide non sono inerenti agli individui stessi. Questa guida mira a offrire una serie di strategie e adattamenti per superare questi ostacoli, permettendo agli individui autistici di godere appieno dei benefici dello sport.

Quando si contempla la partecipazione allo sport, è vitale individuare attività che rispondono alle tue caratteristiche. Considera le tue preferenze, interessi e punti di forza individuali nella scelta di uno sport. La guida che abbiamo fornito offre preziosi consigli e risorse per assisterti in questo processo, offrendo indicazioni su come esplorare diverse opportunità sportive e comprendere come si allineino alle tue preferenze e abilità. Che si tratti di attività individuali come nuoto o corsa, che consentono un progresso al proprio ritmo, o sport di squadra come calcio o pallacanestro, che favoriscono il senso di comunità e le competenze di lavoro di squadra, la guida ti permette di prendere decisioni informate che soddisfano le tue esigenze e interessi unici.

Indipendentemente dalle tue capacità o sfide, sentirsi ben accolti e supportati nelle comunità sportive è fondamentale. Non esitare a comunicare apertamente con gli allenatori o i responsabili delle attività riguardo alle tue esigenze quando ti unisci a un programma sportivo. Affrontando insieme le tue sfide specifiche ed esplorando soluzioni, puoi migliorare la tua esperienza sportiva. La nostra guida fornisce una varietà di strumenti, come schede e materiali informativi, progettati per supportarti lungo questo percorso.

Infine, è importante ricordare che il divertimento dovrebbe essere il focus principale della partecipazione allo sport, indipendentemente dai risultati. Stabilisci obiettivi raggiungibili e celebra i tuoi successi, grandi e piccoli, poiché lo sport offre opportunità preziose di crescita personale, apprendimento e divertimento.

### Risorse (disponibile in appendice)

- Foglio: falsi miti sull'autismo
- Foglio: cos'è lo spettro autistico



- Guida per scegliere l'attività appropriata (disponibile in appendice)
- Questionario sulle preferenze sportive per individui autistici (disponibile in appendice)

## BIBLIOGRAFIA E SITOGRAFIA

1. Alexander, M. G. F., Dummer, G. M., Smeltzer, A., & Denton, S. J. (2011). Developing the Social Skills of Young Adult Special Olympics Athletes. *Education and Training in Autism and Developmental Disabilities*, 46(2), 297–310. <http://www.jstor.org/stable/23879699>
2. American Psychiatric Association [APA] (2013). *Diagnostic and statistical manual of mental disorders* (5th ed.). Arlington, VA: American Psychiatric Publishing.
3. American Psychiatric Association, 2013
4. American Psychiatric Association, 2015
5. Alhowikan A. Benefits of physical activity for autism spectrum disorders: A systematic review. *Saudi J Sport Med* [Internet]. 2016 [cited 2023 Mar 5];16:163. Available from: <http://www.sjosm.org/text.asp?2016/16/3/163/187558>
6. Arnell, S., Jerlinder, K., & Lundqvist, L. O. (2018). Perceptions of physical activity participation among adolescents with autism spectrum disorders: A conceptual model of conditional participation. *Journal of Autism and Developmental Disorders*, 48(5), 1792–1802. <https://doi.org/10.1007/s10803-017-3436-2>
7. Ausderau, K. K., Furlong, M., Sideris, J., Bulluck, J., Little, L. M., Watson, L. R., ... Baranek, G. T. (2014). Sensory subtypes in children with autism spectrum disorder: latent profile transition analysis using a national survey of sensory features. *Journal of Child Psychology and Psychiatry*, 55(8), 935–944. doi:10.1111/jcpp.12219
8. Ayvazoglu, N. R., Kozub, F. M., Butera, G., & Murray, M. J. (2015). Determinants and challenges in physical activity participation in families with children with high functioning autism spectrum disorders from a family systems perspective. *Research in Developmental Disabilities*, 10.1016/j.ridd.2015.08.015
45. Mahalakshmi et al., 2020, Possible Neuroprotective Mechanisms of Physical Exercise in Neurodegeneration, <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/32824367/>
46. Mantzalas, J., Amanda L. Richdale, Achini Adikari, Jennifer Lowe, and Cheryl Dissanayake. (2022). What Is Autistic Burnout? A Thematic Analysis of Posts on Two Online Platforms. *Autism in Adulthood*.52-65.<http://doi.org/10.1089/aut.2021.0021>
47. Marco, E., Hinkley, L., Hill, S. et al. Sensory Processing in Autism: A Review of Neurophysiologic Findings. *Pediatr Res* 69, 48–54 (2011). <https://doi.org/10.1203/PDR.0b013e3182130c54>
48. McCoy, S. M., & Morgan, K. (2020). Obesity, physical activity, and sedentary behaviors in adolescents with autism spectrum disorder compared with typically developing peers. *Autism : the international journal of research and practice*, 24(2), 387–399. <https://doi.org/10.1177/1362361319861579>
49. Memari, A. H., Ghaheri, B., Ziaee, V., Kordi, R., Hafizi, S., & Moshayedi, P. (2013). Physical activity in children and adolescents with autism assessed by triaxial accelerometry. *Pediatric Obesity*, 8, 150–158. doi:10.1111/j.2047-6310.2012.00101.x
50. Menear, K. S. & Neumeier, W. H. (2015) Promoting Physical Activity for Students with Autism Spectrum Disorder: Barriers, Benefits, and Strategies for Success, *Journal of Physical Education, Recreation and Dance*, 86:3, 43-48, DOI: 10.1080/07303084.2014.998395
51. Mills, R. i McCreddie, M. (2018). SYNERGY: Knowing me – knowing me. Changing the story around ‘behaviours of concern’. Promoting self-awareness, self-control and a positive narrative. UK:AT-Autism
52. Milton, D. E. M. (2012). On the ontological status of autism: the “double empathy problem.” *Disability & Society*, 27(6), 883–887. doi:10.1080/09687599.2012.710008



9. Babyak et al., 2000, Exercise treatment for major depression: maintenance of therapeutic benefit at 10 months, <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/11020092/>
10. Botha, M., Hanlon, J. & Williams, G.L. Does Language Matter? Identity-First Versus Person-First Language Use in Autism Research: A Response to Vivanti. *J Autism Dev Disord* 53, 870–878 (2023). <https://doi.org/10.1007/s10803-020-04858-w>
11. Boucher, T. Q., McIntyre, C. L., & Iarocci, G. (2022). Facilitators and Barriers to Physical Activity Involvement as Described by Autistic Youth with Mild Intellectual Disability. *Advances in neurodevelopmental disorders*, 1–13. Advance online publication. <https://doi.org/10.1007/s41252-022-00310-5>
12. Boué, S. (2022). Am i Autistic?. BOM (Birmingham Open Media): Birmingham.
13. Bremer E, Crozier M, Lloyd M. A systematic review of the behavioural outcomes following exercise interventions for children and youth with autism spectrum disorder [Internet]. *Autism*. SAGE Publications Ltd; 2016 [cited 2023 Mar 5]. p. 899–915. Available from: <https://journals.sagepub.com/doi/10.1177/1362361315616002>
14. Carlsson, E. (2019). Aspects of Communication, Language and Literacy in Autism: Child Abilities and Parent Perspectives (Thesis). Gothenburg (Sweden): University of Gothenburg: [https://gupea.ub.gu.se/bitstream/handle/2077/58237/gupea\\_2077\\_58237\\_1.pdf?sequence=1&isAllowed=y](https://gupea.ub.gu.se/bitstream/handle/2077/58237/gupea_2077_58237_1.pdf?sequence=1&isAllowed=y)
15. Case-Smith, J., Weaver, L. L., & Fristad, M. A. (2015). A systematic review of sensory processing interventions for children with autism spectrum disorders. *Autism : the international journal of research and practice*, 19(2), 133–148.
16. Cheung PPP, Lau BMW. Neurobiology of sensory processing in autism spectrum disorder. *Prog Mol Biol Transl Sci*. 2020;173:161-181. doi: 10.1016/bs.pmbts.2020.04.020. Epub 2020 May 13. PMID: 32711809.
53. Mohd Nordin, A., Ismail, J., & Kamal Nor, N. (2021). Motor Development in Children With Autism Spectrum Disorder. *Frontiers in pediatrics*, 9, 598276. <https://doi.org/10.3389/fped.2021.598276>
54. Murray, D., Lesser, M., & Lawson, W. (2005). Attention, monotropism and the diagnostic criteria for autism. *Autism*, 9(2), 139–156. <https://doi.org/10.1177/1362361305051398>
55. Must, A., Phillips, S., Curtin, C., & Bandini, L. G. (2015). Barriers to physical activity in children with autism spectrum disorders: Relationship to physical activity and screen time. *Journal of Physical Activity & Health*, 12, 529–534. doi:10.1123/jpah.2013-0271
56. Must, A., Phillips, S., Curtin, C., Anderson, S., Maslin, M., Lividini, K., & Bandini, L. (2014). Comparison of sedentary behaviors between children with autism spectrum disorders and typically developing children. *Autism*, 18(4), 376–384. doi:10.1177/1362361313479039
57. Nicolaidis, C., Milton, D., Sasson, N. J., Sheppard, E., Yergeau, M. (2019). An expert discussion on autism and empathy. *Autism in Adulthood*, 1(1), 4–11. <https://doi.org/10.1089/aut.2018.29000.cjn>
58. Obrusnikova, I., & Cavalier, A. R. (2011). Perceived barriers and facilitators of participation in after-school physical activity by children with autism spectrum disorders. *Journal of Developmental and Physical Disabilities*, 23(3), 195–211.
59. Ohara, R., Kanejima, Y., Kitamura, M., & Izawa, K. P. (2019). Association between Social Skills and Motor Skills in Individuals with Autism Spectrum Disorder: A Systematic Review. *European journal of investigation in health, psychology and education*, 10(1), 276–296. <https://doi.org/10.3390/ejihpe10010022>
60. Pan, C. Y. (2012). Motor proficiency and physical fitness in adolescent males with and without autism spectrum disorders. *Autism*, 18(2), 156–165. doi:10.1177/1362361312458597
61. Pan, C. Y., Hus, P. J., Chung, I. C., Hung, C. S., Liu, Y. J., & Lo, S. Y. (2015). Physical activity during the segmented school day in adolescents with and without autism



17. Corvey, K., Meneer, K. S., Preskitt, J., Goldfarb, S., & Menachemi, N. (2016). Obesity, Physical Activity and Sedentary Behaviors in Children with an Autism Spectrum Disorder. *Maternal and child health journal*, 20(2), 466–476. <https://doi.org/10.1007/s10995-015-1844-5>
18. Crompton CJ, Sharp M, Axbey H, Fletcher-Watson S, Flynn EG and Ropar D (2020) Neurotype-Matching, but Not Being Autistic, Influences Self and Observer Ratings of Interpersonal Rapport. *Front. Psychol.* 11:586171. doi: 10.3389/fpsyg.2020.586171
19. Dan Keefe, Tracy Rowland, Steve Vasey, Jon White: Booklet All about autism, all about me, staff at Clare Mount Specialist Sports College, [https://www.youthsporttrust.org/media/z3fflo2m/all\\_about\\_autism1.pdf](https://www.youthsporttrust.org/media/z3fflo2m/all_about_autism1.pdf)
20. Department for Health and Social Care [DHSC] (2019). Core Capabilities Framework for Supporting Autistic People. UK: UK Government.
21. Dora M Raymaker, Alan R Teo, Nicole A Steckler, Brandy Lentz, Mirah Scharer, Austin Delos Santos, Steven K Kapp, Morrigan Hunter, Andee Joyce, Christina Nicolaidis, Beyond Measure and Being Left with No Clean-Up Crew": Defining Autistic Burnout. *Autism in adulthood*, 2(2), 132–143.
22. Dreyer Gillette, M. L., Borner, K. B., Nadler, C. B., Poppert, K. M., Odar Stough, C., Swinburne Romine, R., & Davis, A. M. (2015). Prevalence and Health Correlates of Overweight and Obesity in Children with Autism Spectrum Disorder. *Journal of developmental and behavioral pediatrics* : JDBP, 36(7), 489–496. <https://doi.org/10.1097/DBP.000000000000198>
23. Duquette, M. M., Carbonneau, H., Roul, R., & Crevier, L. (2016). Sport and physical activity: Facilitating interventions with young people living with an autism spectrum disorder. *Physical Activity Review*, (4), 40-49.
24. Evans, E. W., Must, A., Anderson, S. E., Curtin, C., Scampini, R., Maslin, M., & Bandini, L. (2012). Dietary patterns and body mass index in children with autism and typically developing children. *Research in Autism Spectrum Disorders*, 6, 399–405. doi:10.1016/j.rasd.2011.06.014
- spectrum disorders. *Research in Autism Spectrum Disorders*, 15–16, 21–28. doi:10.1016/j.Rasd.2015.04.003.
62. Pierantozzi, E., Morales, J., Fukuda, D. H., Garcia, V., Gómez, A. M., Guerra-Balic, M., & Carballeira, E. (2022). Effects of a Long-Term Adapted Judo Program on the Health-Related Physical Fitness of Children with ASD. *International journal of environmental research and public health*, 19(24), 16731. <https://doi.org/10.3390/ijerph192416731>
63. Potvin, M. C., Snider, L., Prelock, P., Kehayia, E., & Wood-Dauphinee, S. (2013). Recreational participation of children with High Functioning Autism. *Journal of autism and developmental disorders*, 43(2), 445–457. <https://doi.org/10.1007/s10803-012-1589-6>
64. Pusponogoro, H. D., Efar, P., Soedjatmiko, Soebadi, A., Firmansyah, A., Chen, H. J., & Hung, K. L. (2016). Gross Motor Profile and Its Association with Socialization Skills in Children with Autism Spectrum Disorders. *Pediatrics and neonatology*, 57(6), 501–507. <https://doi.org/10.1016/j.pedneo.2016.02.004>
65. 51. Sansi A, Nalbant S, Ozer D. Effects of an Inclusive Physical Activity Program on the Motor Skills, Social Skills and Attitudes of Students with and without Autism Spectrum Disorder. *J Autism Dev Disord* [Internet]. 2021 [cited 2022 Oct 7];51:2254–70. Available from: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/32940823/>
66. Stevenson, P. (2008). High Quality Physical Education for Pupils with Autism. UK: Youth Sport Trust: [https://www.afd.org.uk/wp-content/uploads/2013/09/AUTISM-BOOKLET\\_v5.pdf](https://www.afd.org.uk/wp-content/uploads/2013/09/AUTISM-BOOKLET_v5.pdf)
67. Raymaker, D. M., Teo, A. R., Steckler, N. A., Lentz, B., Scharer, M., Delos Santos, A., Kapp, S. K., Hunter, M., Joyce, A. i Nicolaidis, C. (2020). "Having All of Your Internal Resources Exhausted
68. Robertson, C., Baron-Cohen, S. Sensory perception in autism. *Nat Rev Neurosci* 18, 671–684 (2017). <https://doi.org/10.1038/nrn.2017.112>



25. Garratt, K. i Abreu, L. (2023). Autism: Overview of policy and services. London: The House of Commons Library.
26. Gill and Cooper, 2008, Physical activity and prevention of type 2 diabetes mellitus, <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/18803434/>
27. Greaves-Lord, K., Skuse, D., & Mandy, W. (2022). Innovations of the ICD-11 in the Field of Autism Spectrum Disorder: A Psychological Approach. Clinical psychology in Europe, 4(Spec Issue), e10005. <https://doi.org/10.32872/cpe.10005>
28. Hage, S. V. R., Sawasaki, L. Y., Hyter, Y., & Fernandes, F. D. M. (2021). Social Communication and pragmatic skills of children with Autism Spectrum Disorder and Developmental Language Disorder. CoDAS, 34(2), e20210075. <https://doi.org/10.1590/2317-1782/20212021075>
29. Hamer and Chida, 2009, Physical activity and risk of neurodegenerative disease: a systematic review of prospective evidence, <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/18570697/>
30. Happé, F., & Frith, U. (2020). Annual Research Review: Looking back to look forward - changes in the concept of autism and implications for future research. Journal of child psychology and psychiatry, and allied disciplines, 61(3), 218–232. <https://doi.org/10.1111/jcpp.13176>
31. Healy, S., Haegele, J. A., Grenier, M., & Garcia, J. M. (2017). Physical Activity, Screen-Time Behavior, and Obesity Among 13-Year Olds in Ireland with and without Autism Spectrum Disorder. Journal of autism and developmental disorders, 47(1), 49–57. <https://doi.org/10.1007/s10803-016-2920-4>
32. Hologue, C., Poku, O., Pfeiffer, D., Murray, S., & Fallin, M. D. (2021). Gastrointestinal concerns in children with autism spectrum disorder: A qualitative study of family experiences. Autism : the international journal of research and practice, 13623613211062667. Advance online publication. <https://doi.org/10.1177/13623613211062667>
33. Huseyin O. (2019). The impact of sport activities on basic motor skills of children with autism. Pedagogics,
69. Ryan S., Fraser-Thomas J. & Weiss J. (2018) Patterns of sport participation for youth with autism spectrum disorder and intellectual disabilities. Journal of Applied Research in Intellectual Disabilities 31, 369– 378.
70. Srinivasan, S. M., Pescatello, L. S., & Bhat, A. N. (2014). Current perspectives on physical activity and exercise recommendations for children and adolescents with autism spectrum disorders. Physical Therapy, 94(6), 875–889.
71. Stanish, H., Curtin, C., Must, A., Phillips, S., Maslin, M., & Bandini, L. (2015). Enjoyment, Barriers, and Beliefs About Physical Activity in Adolescents With and Without Autism Spectrum Disorder. Adapted physical activity quarterly : APAQ, 32(4), 302–317. <https://doi.org/10.1123/APAQ.2015-0038>
72. Tyler, K., MacDonald, M., & Meneer, K. (2014). Physical activity and physical fitness of school-aged children and youth with autism spectrum disorder. Autism Research and Treatment, 2014, 1–6.
73. Van der Eycken W, Hoogduin K, Emmelkamp P. Handboek psychopathologie. Deel 1: Basisbegrippen [Internet]. 2008 [cited 2023 Mar 6]. Available from: [https://www.researchgate.net/publication/254876690\\_Handboek\\_psychopathologie\\_Deel\\_1\\_Basisbegrippen](https://www.researchgate.net/publication/254876690_Handboek_psychopathologie_Deel_1_Basisbegrippen)
74. Van der Gaag, R. J. (2017). Autism Spectrum Disorders: Developmental History of a Concept. U: Barahona-Corrêa, B. i van der Gaag, R.-J. (ur.), Autism Spectrum Disorders in Adults. New York: Springer International Publishing, 1-27.
75. Veereman G, Holdt Henningsen K, Eyssen M, Benahmed N, Christiaens W, Bouchez M-H, De Roeck A, Deconinck N, De ligne G, Dewitte G, Gheysen T, Hendrix M, Kagan C, Magerotte G, Moonen M, Roeyers H, Schelstraete S, Soncarrieu M-V, Steyaert J, Tolfo F, Vrancken G, Willaye E, Wintgens A, Wouters S, Croonenberghs J. (2014). Management of autism in children and young people: a good clinical practice guideline. Good Clinical Practice (GCP) Brussels: Belgian Health Care Knowledge Centre (KCE). KCE Reports 233. D/2014/10.273/87.



- psychology, medical-biological problems of physical training and sports, (3), 138-144.
34. Hyman, S. L., Levy, S. E., Myers, S. M., Kuo, D. Z., Apkon, S., Davidson, L. F., ... & Bridgemohan, C. (2020). Identification, evaluation, and management of children with autism spectrum disorder. *Pediatrics*, 145(1).
35. Lemmi, V., Knapp, M. i Ragan, I. (2017). The Autism Dividend: Reaping the Rewards of Better Investment. National Autism Project
36. Kapp, S. K., Steward, R., Crane, L., Elliott, D., Elphick, C., Pellicano, E., & Russell, G. (2019). 'People should be allowed to do what they like': Autistic adults' views and experiences of stimming. *Autism : the international journal of research and practice*, 23(7), 1782–1792. <https://doi.org/10.1177/1362361319829628>
37. Keating, C. T., Hickman, L., Leung, J., Monk, R., Montgomery, A., Heath, H., & Sowden, S. (2023). Autism-related language preferences of English-speaking individuals across the globe: A mixed methods investigation. *Autism Research*, 16(2), 406–428. <https://doi.org/10.1002/aur.2864>
38. Kelly, C.(n.d).Communicating with parents. *The autism helper*. <https://theautismhelper.com/communicating-with-parents>
39. Kenny, L., Hattersley, C., Molins, B., Buckley, C., Povey, C., & Pellicano, E. (2016). Which terms should be used to describe autism? Perspectives from the UK autism community. *Autism*, 20(4), 442-462. <https://doi.org/10.1177/1362361315588200>
40. Kimber, A., Burns, J., & Murphy, M. (2023). "It's all about knowing the young person": Best practice in coaching autistic athletes. *Sports Coaching Review*, 12(2), 166-186.
41. Kunzi, K. (2015), Improving Social Skills of Adults With Autism Spectrum Disorder Through Physical Activity, Sports, and Games: A Review of the Literature. *Adultspan Journal*, 14: 100-113. <https://doi.org/10.1002/adsp.12008>
76. Vuksan, R. i Stošić, J. (2018). Bihevioralni pristup podučavanju jezika – metoda verbalno ponašanje. *Logopedija*, 8(1), 21-27.
77. Walker, N. (2021). *Neuroqueer Heresies: Notes on the Neurodiversity Paradigm, Autistic Empowerment, and Postnormal Possibilities*. Autonomous Press.
78. Webster, A. (2018). *Autism, sport & physical activity: Practical strategies to implement in your delivery of sport and physical activity when working with autistic people*. UK: The National Autistic Society: <https://england-athletics-prod-assets-bucket.s3.amazonaws.com/2018/11/National-Autism-Society-Autism-sport-physical-activity-PDF-2.1MB-.pdf>
79. Welch, C., Cameron, D., Fitch, M., & Polatajko, H. (2020). Living in autistic bodies: bloggers discuss movement control and arousal regulation. *Disability and rehabilitation*, 43(22), 3159–3167. <https://doi.org/10.1080/09638288.2020.1729872>
80. Whitehouse AJO, Evans K, Eapen V, Wray J. (2018). A national guideline for the assessment and diagnosis of autism spectrum disorders in Australia. Summary and recommendations. Brisbane: Cooperative Research Centre for Living with Autism.
81. Whiteley, P., Carr, K., & Shattock, P. (2021). Research, Clinical, and Sociological Aspects of Autism. *Frontiers in psychiatry*, 12, 481546. <https://doi.org/10.3389/fpsy.2021.481546>
82. Whyatt, C. P., & Craig, C. M. (2011). Motor Skills in Children Aged 7–10 Years, Diagnosed with Autism Spectrum Disorder. *Journal of Autism and Developmental Disorders*, 42(9), 1799–1809. doi:10.1007/s10803-011-1421-8
83. Williams, G. L., Wharton, T., & Jagoe, C. (2021). Mutual (Mis)understanding: Reframing Autistic Pragmatic "Impairments" Using Relevance Theory. *Frontiers in psychology*, 12, 616664. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2021.616664>
84. Yu J, Jee YS. Educational exercise program affects to physical fitness and gross motor function differently in the severity of autism spectrum disorder. *J Exerc Rehabil*



42. Lloyd, M., MacDonald, M., & Lord, C. (2013). Motor skills of toddlers with autism spectrum disorders. *Autism*, 17(2), 133-146. PubMed doi: 10.1177/1362361311402230
43. Loprinzi et Addoh, 2016, Multimorbidity, mortality, and physical activity, <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/27068114/>
44. MacDonald, M., Lord, C., & Ulrich, D. A. (2014). Motor Skills and Calibrated Autism Severity in Young Children with Autism Spectrum Disorder. *Adapted Physical Activity Quarterly*, 31(2), 95–105. doi:10.1123/apaq.2013-0068
- [Internet]. 2020 [cited 2022 Oct 7];16:410–7. Available from: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/33178642/>
85. Yu CCW, Wong SWL, Lo FSF, So RCH, Chan DFY. Study protocol: A randomized controlled trial study on the effect of a game-based exercise training program on promoting physical fitness and mental health in children with autism spectrum disorder
86. Zampella, C. J., Wang, L. A. L., Haley, M., Hutchinson, A. G., & de Marchena, A. (2021). Motor Skill Differences in Autism Spectrum Disorder: a Clinically Focused Review. *Current Psychiatry Reports*, 23(10). doi:10.1007/s11920-021-01280-6



## Crediti

Riguardo agli elementi grafici: Tutti i graphic designer che hanno creato le icone utilizzate in questo documento sono menzionati qui a seguire, nella sezione Crediti di questo documento, in conformità alle condizioni d'uso indicate sul sito web di Flaticon.

[Mode d'emploi icônes](https://www.flaticon.com/fr/icones-gratuites/mode-demploi "mode d'emploi icônes") créées par Freepik - Flaticon

[Langues icônes](https://www.flaticon.com/fr/icones-gratuites/langues "langues icônes") créées par Hilmy Abiyu A. - Flaticon

[Population icônes](https://www.flaticon.com/fr/icones-gratuites/population "population icônes") créées par alfan - Flaticon

[Drapeau britannique icônes](https://www.flaticon.com/fr/icones-gratuites/drapeau-britannique "drapeau britannique icônes") créées par Freepik - Flaticon

[Italie icônes](https://www.flaticon.com/fr/icones-gratuites/italie "italie icônes") créées par Freepik - Flaticon

[Croatie icônes](https://www.flaticon.com/fr/icones-gratuites/croatie "croatie icônes") créées par Freepik - Flaticon

[Le portugal icônes](https://www.flaticon.com/fr/icones-gratuites/le-portugal "le portugal icônes") créées par Freepik - Flaticon

[France icônes](https://www.flaticon.com/fr/icones-gratuites/france "france icônes") créées par Freepik - Flaticon

[Savoir icônes](https://www.flaticon.com/fr/icones-gratuites/savoir "savoir icônes") créées par Nurlaili - Flaticon (x le nombre de "à savoir?")

[Sport icônes](https://www.flaticon.com/fr/icones-gratuites/sport "sport icônes") créées par Graphix's Art - Flaticon

[Htc one icônes](https://www.flaticon.com/fr/icones-gratuites/htc-one "htc one icônes") créées par iconographics - Flaticon

[Deux icônes](https://www.flaticon.com/fr/icones-gratuites/deux "deux icônes") créées par Mayor Icons - Flaticon

[Trois icônes](https://www.flaticon.com/fr/icones-gratuites/trois "trois icônes") créées par Mayor Icons - Flaticon



<a href="<https://www.flaticon.com/fr/icones-gratuites/marcher>" title="marcher icônes">Marcher icônes créées par manshagraphics - Flaticon</a>

<a href="<https://www.flaticon.com/fr/icones-gratuites/velo>" title="vélo icônes">Vélo icônes créées par LAFS - Flaticon</a>

<a href="<https://www.flaticon.com/fr/icones-gratuites/escaliers>" title="escaliers icônes">Escaliers icônes créées par IconBaandar - Flaticon</a>

<a href="<https://www.flaticon.com/fr/icones-gratuites/app>" title="app icônes">App icônes créées par Freepik - Flaticon</a>

<a href="<https://www.flaticon.com/fr/icones-gratuites/ecologie-et-environnement>" title="écologie et environnement icônes">Écologie et environnement icônes créées par Made by Made Premium - Flaticon</a>

<a href="<https://www.flaticon.com/fr/icones-gratuites/obstacle>" title="obstacle icônes">Obstacle icônes créées par Freepik - Flaticon</a>

<a href="<https://www.flaticon.com/fr/icones-gratuites/fete>" title="fête icônes">Fête icônes créées par wanicon - Flaticon</a>

<a href="<https://www.flaticon.com/fr/icones-gratuites/fleurs>" title="fleurs icônes">Fleurs icônes créées par Good Ware - Flaticon</a>

<a href="<https://www.flaticon.com/fr/icones-gratuites/jardin>" title="jardin icônes">Jardin icônes créées par ultimatearm - Flaticon</a>

<a href="<https://www.flaticon.com/fr/icones-gratuites/cacher>" title="cacher icônes">Cacher icônes créées par Freepik - Flaticon</a>

<a href="<https://www.flaticon.com/fr/icones-gratuites/sport>" title="sport icônes">Sport icônes créées par BZZRINCANTATION - Flaticon</a>

<a href="<https://www.flaticon.com/fr/icones-gratuites/mini-golf>" title="mini golf icônes">Mini golf icônes créées par Freepik - Flaticon</a>

<a href="<https://www.flaticon.com/fr/icones-gratuites/basketball>" title="basketball icônes">Basketball icônes créées par Freepik - Flaticon</a>

<a href="<https://www.flaticon.com/fr/icones-gratuites/plastique>" title="plastique icônes">Plastique icônes créées par Smashicons - Flaticon</a>



<a href="<https://www.flaticon.com/fr/icones-gratuites/piscine>" title="piscine icônes">Piscine icônes créées par Good Ware - Flaticon</a>

<a href="<https://www.flaticon.com/fr/icones-gratuites/activites>" title="activités icônes">Activités icônes créées par Freepik - Flaticon</a>

<a href="<https://www.flaticon.com/fr/icones-gratuites/gym>" title="gym icônes">Gym icônes créées par smashingstocks - Flaticon</a>

<a href="<https://www.flaticon.com/fr/icones-gratuites/randonnee>" title="randonnée icônes">Randonnée icônes créées par Good Ware - Flaticon</a>

<a href="<https://www.flaticon.com/fr/icones-gratuites/frisbee>" title="frisbee icônes">Frisbee icônes créées par Mayor Icons - Flaticon</a>

<a href="<https://www.flaticon.com/fr/icones-gratuites/tapis>" title="tapis icônes">Tapis icônes créées par dr.iconsart - Flaticon</a>

<a href="<https://www.flaticon.com/fr/icones-gratuites/marathon>" title="marathon icônes">Marathon icônes créées par Vignesh Oviyan - Flaticon</a>

<a href="<https://www.flaticon.com/fr/icones-gratuites/trampoline>" title="trampoline icônes">Trampoline icônes créées par Freepik - Flaticon</a>

<a href="<https://www.flaticon.com/fr/icones-gratuites/jovialite>" title="jovialité icônes">Jovialité icônes créées par Sumitsaengtong - Flaticon</a>

<a href="<https://www.flaticon.com/fr/icones-gratuites/fitness-pour-toujours>" title="fitness-pour-toujours icônes">Fitness-pour-toujours icônes créées par photo3idea\_studio - Flaticon</a>

<a href="<https://www.flaticon.com/fr/icones-gratuites/ballon>" title="ballon icônes">Ballon icônes créées par Dreamstale - Flaticon</a>

<a href="<https://www.flaticon.com/fr/icones-gratuites/sport>" title="sport icônes">Sport icônes créées par Freepik - Flaticon</a>

<a href="<https://www.flaticon.com/fr/icones-gratuites/craie>" title="craie icônes">Craie icônes créées par iconixar - Flaticon</a>

<a href="<https://www.flaticon.com/fr/icones-gratuites/kayak>" title="kayak icônes">Kayak icônes créées par Smashicons - Flaticon</a>

<a href="<https://www.flaticon.com/fr/icones-gratuites/moteur>" title="moteur icônes">Moteur icônes créées par Freepik - Flaticon</a>



<a href="<https://www.flaticon.com/fr/icones-gratuites/labrador>" title="labrador icônes">Labrador icônes créées par smalllikeart - Flaticon</a>

<a href="<https://www.flaticon.com/fr/icones-gratuites/activites>" title="activités icônes">Activités icônes créées par Freepik - Flaticon</a>

<a href="<https://www.flaticon.com/fr/icones-gratuites/la-musique>" title="la musique icônes">La musique icônes créées par Freepik - Flaticon</a>

<a href="<https://www.flaticon.com/fr/icones-gratuites/bulle-de-dialogue>" title="bulle de dialogue icônes">Bulle de dialogue icônes créées par Freepik - Flaticon</a>

<a href="<https://www.flaticon.com/fr/icones-gratuites/bulle-de-dialogue>" title="bulle de dialogue icônes">Bulle de dialogue icônes créées par Freepik - Flaticon</a>

<a href="<https://www.flaticon.com/fr/icones-gratuites/drapeau-britannique>" title="drapeau britannique icônes">Drapeau britannique icônes créées par Freepik - Flaticon</a>

<a href="<https://www.flaticon.com/fr/icones-gratuites/italie>" title="italie icônes">Italie icônes créées par Freepik - Flaticon</a>

<a href="<https://www.flaticon.com/fr/icones-gratuites/croatie>" title="croatie icônes">Croatie icônes créées par Freepik - Flaticon</a>

<a href="<https://www.flaticon.com/fr/icones-gratuites/le-portugal>" title="le portugal icônes">Le portugal icônes créées par Freepik - Flaticon</a>



## APPENDICE - Sacree guida per le persone autistiche e le loro famiglie

- Appendice 1: Questionario sulle preferenze sportive per individui autistici
- Appendice 2: Guida per scegliere l'attività sportiva appropriata
  - Appendice 3: Foglio falsi miti sull'autismo
  - Appendice 4: Foglio cos'è lo spettro autistico



Cofinanziato  
dall'Unione europea



## APPENDICE 1 - Questionario sulle preferenze sportive per individui autistici



# Questionario sulle preferenze sportive per individui autistici

---

Questo questionario **riguarda te e le tue preferenze personali** quando si tratta di sport e attività fisica. Non esistono risposte giuste o sbagliate, quindi ti preghiamo di rispondere onestamente in base a ciò che ti piace e ti fa sentire a tuo agio.

Completando questo questionario, otterrai preziose informazioni sui tipi di sport che meglio si adattano alle tue esigenze e interessi. Che tu stia cercando uno sport di squadra, un'attività individuale o qualcosa di intermedio, questo questionario ti aiuterà a orientarti nella giusta direzione.

**Dopo aver completato questo questionario, ti invitiamo a esplorare la nostra "[Guida per fare la scelta giusta](#)".** Questa risorsa è stata progettata per aiutarti a scoprire lo sport che meglio si allinea alle tue preferenze e interessi.

## 1. Quali tipi di attività fisica ti piace praticare?

- Sport di squadra (ad esempio calcio, pallacanestro, pallavolo)
- Sport individuali (ad esempio nuoto, corsa, ciclismo)
- Arti marziali (ad esempio karate, taekwondo)
- Ginnastica o danza
- Attività all'aperto (ad esempio escursionismo, arrampicata su roccia, kayak)
- Altro (specificare): \_\_\_\_\_

## 2. Hai mai provato sport o attività fisiche in passato e ti sono piaciute?

- Sì
- No
- Se sì, elenca: \_\_\_\_\_

## 3. Preferisci gli sport di squadra, gli sport individuali o attività che possono essere svolte da soli?

- Sport di squadra
- Sport individuali
- Attività che possono essere svolte da soli
- Nessuna preferenza



**4. Ci sono sport o attività specifiche che hai sempre voluto provare?**

- Sì
- No
- Se sì, per favore elenca: \_\_\_\_\_

**5. Come ti senti riguardo allo sport competitivo rispetto alle attività non competitive?**

- Preferisco gli sport competitivi
- Preferisco le attività non competitive
- Nessuna preferenza

**6. Hai delle limitazioni fisiche o preoccupazioni per la salute che potrebbero influenzare la tua scelta sullo sport da praticare?**

- Sì (per favore specifica): \_\_\_\_\_
- No

**7. Ci sono delle tue sensibilità o preferenze sensoriali da prendere in considerazione nella scelta di uno sport?**

- Sì (per favore specifica): \_\_\_\_\_
- No

**8. Preferisci gli sport o le attività che coinvolgono routine, regole e attività strutturate, oppure quelli che permettono maggiore flessibilità e creatività?**

- Preferisco routine e attività strutturate
- Preferisco flessibilità e creatività
- Nessuna preferenza

**9. Sei interessato a imparare nuove abilità e tecniche, oppure preferisci attività più familiari e confortevoli?**

- Sono interessato a imparare nuove abilità
- Preferisco attività familiari e confortevoli
- Nessuna preferenza



**10. Hai preferenze riguardo l'ambiente in cui si svolge l'attività sportiva (interno/esterno, rumoroso/silenzioso, affollato/poco affollato)? Cerchia ciò che preferisci.**

- Interno/esterno
- Rumoroso/silenzioso
- Affollato/poco affollato
- Nessuna preferenza

**11. Come ti senti riguardo all'interazione sociale durante le attività sportive? Preferisci lavorare in modo indipendente o interagire con gli altri?**

- Preferisco lavorare in modo indipendente
- Preferisco interagire con gli altri
- Nessuna preferenza

**12. Ci sono obiettivi o risultati specifici che spera di raggiungere partecipando a sport o attività fisiche?**

- Sì (specificare): \_\_\_\_\_
- No

**13. Come affronti tipicamente lo stress o l'ansia? Ci sono sport o attività che ti aiutano a sentirti calmo e rilassato?**

- Sì (specificare): \_\_\_\_\_
- No

**14. Hai delle preferenze riguardo alla durata e all'intensità delle sessioni dell'attività fisica? Cerchia ciò che preferisci.**

- Breve durata, bassa intensità
- Lunga durata, alta intensità
- Nessuna preferenza

**15. Ci sono delle considerazioni logistiche (come trasporti, costi, o orari) che potrebbero influenzare la tua capacità di partecipare a determinati sport o attività?**

- Sì (specificare): \_\_\_\_\_
- No



Cofinanziato  
dall'Unione europea



## APPENDICE 2 - Guida per scegliere l'attività sportiva appropriata

# GUIDA ALLA SCELTA CORRETTA

*Appendice al modello Sacree*



Cofinanziato  
dall'Unione europea

**SACREE**   
Autism & Sport

 Culture  
Sport  
Santé  
Société

 **STAPS** Sciences et techniques  
des activités physiques  
et sportives

**UNIVERSITÉ**   
**FRANCHE-COMTÉ**

## Esonero da responsabilità

Finanziato dall'Unione europea. Le opinioni espresse appartengono, tuttavia, al solo o ai soli autori e non riflettono necessariamente le opinioni dell'Unione europea o dell'Agencia esecutiva europea per l'istruzione e la cultura (EACEA). Né l'Unione europea né l'EACEA possono esserne ritenute responsabili.

*Questa guida, allegata al progetto Sacree, mira a fornire uno strumento semplice per genitori, fratelli, allenatori, persone autistiche, per selezionare l'attività migliore che più si adatta alle loro esigenze.*

*Poiché non esiste una ricetta universale per trovare l'attività sportiva che ti faccia godere appieno della pratica, ecco alcuni consigli su quali criteri tenere in considerazione.*

# ELENCO DELLE ATTIVITÀ SPORTIVE

## *Come leggere questo elenco?*

Questo elenco si basa sulla classificazione degli sport in due (o tre) categorie di criteri.

### CARATTERISTICHE DELL'ATTIVITÀ

<b>INDOOR OUTDOOR</b>	La maggior parte dell'attività si svolge principalmente all'aperto (es. ambiente naturale) o al chiuso (es. palestra)?
<b>DI SQUADRA INDIVIDUALE</b>	L'attività è uno sport di squadra o individuale?
<b>CON ATTREZZI A MANO LIBERA</b>	L'attività prevede di manipolare un attrezzo durante l'intera attività (es. una racchetta), o occasionalmente (es. una palla)?
<b>CON AVVERSARI</b>	L'attività comporta un confronto diretto con uno o più avversari?
<b>DI CONTATTO</b>	Il grado di contatto con partner/avversari durante l'attività.
<b>STRUTTURATA NON STRUTTURATA</b>	Attività non strutturate: alti livelli di incertezza riguardanti l'ambiente e/o il tipo di azioni da eseguire. Attività strutturate: i partecipanti sviluppano le proprie abilità in un ambiente molto stabile progettato per il loro sport.

# ELENCO DELLE ATTIVITÀ SPORTIVE

## *Come leggere questo elenco?*

Questo elenco si basa sulla classificazione degli sport in due (o tre) categorie di criteri.

### **BISOGNI SPECIFICI**

<b>MOTORI</b>	Il livello di abilità fine motorie che il giocatore deve gestire. I principali criteri sono: la pressione del tempo, la manipolazione degli strumenti, la gestione dello spazio.
<b>SENSORIALI</b>	Il grado di informazioni sensoriali (principalmente tattili) che i partecipanti devono tollerare. Il contatto con gli altri partecipanti è uno dei principali criteri.
<b>COGNITIVI</b>	La complessità e il numero di informazioni che i partecipanti devono gestire contemporaneamente. La complessità del processo decisionale.
<b>PSICOLOGICI</b>	Presenza di situazioni stressanti e generatrici di ansia. I principali criteri sono: presenza di un punteggio, un confronto diretto con uno o più avversari, rischio di caduta.
<b>DELL'ADATTABILITÀ</b>	Il grado di incertezza riguardo all'evoluzione dell'attività, che richiede elevate abilità di adattamento/flessibilità. I principali criteri sono: la pressione del tempo, associata all'aspetto delle abilità non strutturate.
<b>SOCIALI</b>	Il grado di interazioni con partner e/o avversari, che richiedono abilità comunicative.

# ELENCO DELLE ATTIVITÀ SPORTIVE

## *Come leggere questo elenco?*

Questo elenco si basa sulla classificazione degli sport in due (o tre) categorie di criteri.

### PREFERENZE PERSONALI

Completalo da solo

Preferenze personali

- *Dal momento che uno dei criteri è, in ultima analisi, che il partecipante abbia un'attrazione personale verso un'attività, questo rappresenta uno dei criteri principali. Compila quindi la colonna con le tue note personali, da - (Non mi piace per niente) a +++ (Lo adoro).*

# ELENCO DELLE ATTIVITÀ SPORTIVE

SPORT	CARATTERISTICHE						BISOGNI SPECIFICI						Completalo da solo
	INDOOR OUTDOOR	DI SQUADRA INDIVIDUALE	CON ATTREZZI A MANO LIBERA	CON AVVERSARI	DI CONTATTO	STRUTTURATA NON STRUTTURATA	MOTORI	SENSORIALI	COGNITIVI	PSICOLOGICI	DELL' ADATTABILITÀ	SOCIALI	PREFERENZE PERSONALI
NUOTO	INDOOR	INDIVIDUALE	FREE	NO	-	NO	+++	++	+	+	+	+	
TIRO CON L'ARCO	ENTRAMBI	INDIVIDUALE	ATTREZ	NO	-	NO	++++	+	++	++	+	+	
BADMINTON	INDOOR	ENTRAMBI	ATTREZ	SI	-	SI+	+++	+	+++	++	+++	++	
BASKET	INDOOR	SQUADRA	ENTRAMBI	SI	+	SI+	++++	++	+++	+++	+++	+++	
CICLISMO	OUTDOOR	INDIVIDUALE	ATTREZ	NO	-	SI	++	+	+	+	++	++	
BOXE	INDOOR	INDIVIDUALE	ATTREZ	SI	++	SI+	++	+++	+++	+++	+++	++	
ARRAMPICATA	ENTRAMBI	INDIVIDUALE	ENTRAMBI	NO	-	SI	+++	+	++	+++	++	++	
DANZA	INDOOR	ENTRAMBI	FREE	NO	+	NO	++	+	+	+	+	++	
SCHERMA	INDOOR	INDIVIDUALE	ATTREZ	SI	+	SI+	++++	++	+++	++	+++	++	
FITNESS	INDOOR	INDIVIDUALE	FREE	NO	-	NO	+	+	+	+	+	+	
GOLF	OUTDOOR	INDIVIDUALE	ATTREZ	NO	-	NO	+++	+	+	+	+	+	
GINNASTICA	INDOOR	INDIVIDUALE	FREE	NO	-	NO	+++	+	+	++	+	+	
PALLAMANO	INDOOR	SQUADRA	ENTRAMBI	SI	+	SI+	++	++	+++	+++	+++	+++	

# ELENCO DELLE ATTIVITÀ SPORTIVE

	CARATTERISTICHE						BISOGNI SPECIFICI						Completalo da solo
SPORT	INDOOR OUTDOOR	DI SQUADRA INDIVIDUALE	CON ATTREZZI A MANO LIBERA	CON AVVERSARI	DI CONTATTO	STRUTTURATA NON STRUTTURATA	MOTORI	SENSORIALI	COGNITIVI	PSICOLOGICI	DELL' ADATTABILITÀ	SOCIALI	PREFERENZE PERSONALI
EQUITAZIONE	OUTDOOR	INDIVIDUALE	ATTREZ	NO	-	SI	+	+++	+	++	++	++	
ARTI MARZIALI	INDOOR	INDIVIDUALE	ENTRAMBI	SI	++	SI+	+++	+++	++	+++	+++	+++	
PARKOUR	ENTRAMBI	INDIVIDUALE	FREE	NO	-	SI	+++	+	++	+++	+++	+	
RUGBY	OUTDOOR	SQUADRA	ENTRAMBI	SI	++	SI+	+++	+++	+++	+++	+++	+++	
PODISMO	OUTDOOR	INDIVIDUALE	FREE	NO	-	SI	+	+	+	+	+	+	
CALCIO	OUTDOOR	SQUADRA	ENTRAMBI	SI	+	SI+	+++	++	+++	++	+++	+++	
SURF	OUTDOOR	INDIVIDUALE	ATTREZ	NO	-	SI	+++	++	+	++	++	+	
PING PONG	INDOOR	ENTRAMBI	ATTREZ	SI	-	SI+	+++	+	+++	+	+++	++	
TENNIS	ENTRAMBI	ENTRAMBI	ATTREZ	SI	-	SI+	+++	+	+++	+	+++	++	
ATLETICA	ENTRAMBI	INDIVIDUALE	ENTRAMBI	NO	-	NO	+	+	+	+	+	+	
PALLAVOLO	INDOOR	SQUADRA	ENTRAMBI	SI	+	SI+	+++	+	+++	++	+++	+++	
CAMMINATA	OUTDOOR	INDIVIDUALE	FREE	NO	-	NO	+	+	+	+	+	+	
YOGA	INDOOR	INDIVIDUALE	FREE	NO	-	NO	+	+	+	+	+	+	

# ESEMPI

***Nella prossima sezione troverai alcuni esempi per illustrare i diversi continuum che esistono tra le attività, riguardanti alcune esigenze specifiche delle persone autistiche.***

# AMBITO MOTORIO

*Dal più impegnativo al meno impegnativo*



**Basket-ball**



**Golf**



**Sport con racchette**



**Fitness**



**Walking**

# AMBITO SENSORIALE

*Dal più impegnativo al meno impegnativo*



**Judo**



**Nuoto**



**Rugby**



**Basket**



**Fitness**



**Camminata**

# AMBITO COGNITIVO

*Dal più impegnativo al meno impegnativo*



**Calcio**

© dak



**Parkour**



**Fitness**



**Basket**



**Camminata**

# AMBITO PSICOLOGICO

*Dal più impegnativo al meno impegnativo*



**Boxe**



**Ginnastica**



**Yoga**



**Parkour**



**Calcio**



**Arrampicata**



**Camminata**

# AMBITO SOCIALE

*Dal più impegnativo al meno impegnativo*



Calcio



Arrampicata



Nuoto



Boxe



Camminata

# AMBITO DELL'ADATTABILITÀ

*Dal più impegnativo al meno impegnativo*



**Basket**



**Arrampicata**



**Ginnastica**



**Calcio**



**Parkour**



**Golf**

# AMBITO PERSONALE



**Non mi piace  
per niente**

**Lo adoro**

**Preferenze personali 😊**



Cofinanziato  
dall'Unione europea

**SACREE**   
Autism & Sport

## APPENDICE 3 - Foglio falsi miti sull'autismo



## FALSI MITI SULL'AUTISMO

---

- L'autismo **non è una malattia**, è una **condizione del neurosviluppo**. A differenza di una malattia, l'autismo non può essere trasmesso o curato, ma ci sono modi per migliorare la qualità di vita e gestire certi aspetti impegnativi di questa condizione.
- **Non esiste un nesso causale tra gli stili genitoriali e lo sviluppo autistico**. Le cause dell'autismo sono genetiche e ambientali. Non tutte le persone autistiche hanno una disabilità intellettiva e, al contrario, non tutte le persone con una disabilità intellettiva sono autistiche.
- Gli individui autistici possono avere **crisi**, che **non sono capricci**, ma spesso il loro modo di esprimere disagio in risposta a situazioni travolgenti.
- Solo perché una persona autistica **non parla**, ciò **non implica la mancanza di intelligenza o l'incapacità di comunicare**.
- Anche se l'autismo può influire sull'apprendimento, **non è sinonimo di disabilità dell'apprendimento**.
- **Nessuno sport è off-limits per le persone autistiche**, anche se ogni sport offre vantaggi specifici e può richiedere adattamenti. L'idoneità di un'attività varia da persona a persona.



Cofinanziato  
dall'Unione europea



## APPENDICE 4 - Foglio cos'è lo spettro autistico



## CHE COS'È LO SPETTRO AUTISTICO

---

- L'autismo è una **condizione di spettro**: mentre le caratteristiche comuni sono condivise tra individui autistici, l'esperienza di ogni persona è unica. Possono **avere un'ampia gamma di esigenze di supporto in diversi settori come la comunicazione, le funzioni esecutive, l'interazione sociale, l'elaborazione sensoriale e la percezione**, ecc. Non c'è solo un modo per essere autistici.
- **L'autismo può essere associato ad altre disabilità e condizioni** che richiedono considerazione, che includono ad esempio: disturbo dell'iperattività da deficit d'attenzione (ADHD), sindrome di Down, epilessia, sindrome di Rett, sclerosi tuberosa, ansia, disturbi digestivi, disturbi del sonno, disabilità intellettive, apprendimento, sovrappeso, Tics, OCD (disturbo ossessivo compulsivo), schizofrenia, problemi immunologici (asma, diabete di tipo 1, orticaria, ecc.).
- Le **difficoltà nelle funzioni esecutive**, che riguardano la pianificazione, il controllo del comportamento e l'adattamento alle situazioni sociali, possono presentarsi in varie forme, tra cui le **difficoltà nell'elaborazione delle informazioni, l'attenzione e la regolazione emotiva** (van der Gaag, 2017).
- Gli individui autistici possono **avere bisogno di adeguamenti** nei loro ambienti di vita, di apprendimento e di lavoro per tenere conto delle loro differenze peculiari.
- Lo "**stimming**", o **comportamenti autostimolatori**, sono comuni tra gli individui autistici e servono a calmarsi o a concentrarsi. Lo stimolo è una forma naturale di autoregolazione, che comporta movimenti ripetitivi del corpo o vocalizzazioni, che possono aumentare durante periodi di stress (Kapp et al., 2019).
- Quando le persone autistiche si sentono completamente sopraffatte, possono provare un crollo o "**meltdown**". Questo può comportare esplosioni verbali come gridare o piangere, azioni fisiche come calciare o colpire, o ritirarsi e chiudersi completamente, note come "shutdown". È importante distinguere meltdown e shutdown dai tantrum o da rabbia deliberata, poiché sono risposte involontarie e non motivate dal desiderio di raggiungere o evitare qualcosa. **Il modo in cui queste reazioni si manifestano e le soluzioni per aiutare variano molto da persona a persona.**
- **Tutte le persone autistiche possono trarre vantaggi simili dallo sport**, anche quelli che richiedono un sostegno consistente e una maggiore attenzione.