

# SACREE

Autism & Sport

## Versão 1.2 do Guia para Pessoas Autistas e suas Famílias

**Nome do projeto** Desporto e Autismo, do diagnóstico científico à CRIAção de um modelo pedagógico Europeu (SACREE)

**Data** Março 2024

**Versão** V1.2

**Autores** Todos os Parceiros

**Proprietário** Projeto Sacree

### Parceiros





## Informação do Documento

Nome do Projeto	Projeto Sacree
Referência do Projeto	101050137
Título de Entrega	Guia para pessoas autistas e suas famílias
Número de Entrega	D3.5
Pacote de trabalho número	3
Data de Entrega	Março 2024
Parceiro líder	SUZAH
Beneficiários Participantes	Todos
Autores	Todos
Revisores	Todos
Nível de disseminação	PU
Natureza	Relatório
Versão	V1.2
Número de páginas incluindo a capa	55
Palavras-chave	Sacree, Erasmus+, Autismo, Desporto, Guia para as pessoas autistas e suas famílias

### Sumário

Este pequeno guia foi desenvolvido em paralelo com o nosso programa de desporto adaptado para pessoas autistas, que se divide num guia para profissionais de estruturas desportivas. Destina-se às pessoas autistas e aos seus familiares, com o objetivo de os sensibilizar para o desporto, para os seus benefícios e de os aconselhar sobre a forma de ultrapassar os desafios que podem enfrentar.

## Declaração de exoneração de responsabilidade

Financiado pela União Europeia. No entanto, os pontos de vista e opiniões expressos são da exclusiva responsabilidade do(s) autor(es) e não reflectem necessariamente os da União Europeia ou da Agência de Execução relativa à Educação, ao Audiovisual e à Cultura (EACEA) . Nem a União Europeia nem a entidade que concedeu o financiamento podem ser responsabilizadas pelos mesmos.



## Índice

<b>INTRODUÇÃO...</b> .....	<b>3</b>
Apresentação do guia .....	3
Este guia está também disponível em outros idiomas .....	5
Apresentação dos parceiros.....	6
<b>PARTE 1: PORQUÊ PRATICAR DESPORTO?</b>	
<b>OS EFEITOS BENÉFICOS DO DESPORTO PARA AS PESSOAS AUTISTAS .....</b>	<b>7</b>
1.1 Efeitos preventivos e terapêuticos do desporto ao longo da vida.....	7
1.2 Efeitos do desporto nas pessoas autistas.....	8
1.3 Perspetivas autistas: perspetivas sobre os benefícios do desporto.....	9
<b>PARTE 2: QUAL É O DESPORTO CERTO PARA SI? .....</b>	<b>11</b>
<b>PARTE 3: ALGUMAS RECOMENDAÇÕES E RECURSOS .....</b>	<b>12</b>
<b>PARTE 4: COMO ENCONTRAR UM CLUBE DESPORTIVO.....</b>	<b>19</b>
<b>CONCLUSÃO E RECURSOS.....</b>	<b>20</b>
<b>BIBLIOGRAFIA E SITEGRAFIA .....</b>	<b>21</b>



## INTRODUÇÃO

### Apresentação do guia



Este guia foi produzido no âmbito do projeto **Sacree** (Sport and Autism, from scientific diagnosis to the CREation of a European educational model). Este projeto é financiado pelo **programa Erasmus+ Sport** da **Comissão Europeia** e tem um duplo objetivo:

- Melhorar a **qualidade de vida das pessoas autistas, promovendo a participação em atividades desportivas** através do desenvolvimento de um modelo de programas desportivos adaptados às suas necessidades ao longo da União Europeia (UE),
- **Abordar a lacuna** existente no **conhecimento** científico sobre a relação entre o desporto e o autismo.

Este pequeno guia foi desenvolvido em paralelo com o nosso programa de desporto adaptado a pessoas autistas, que se desdobra num guia para profissionais de estruturas desportivas. Destina-se a **pessoas autistas e aos seus familiares, com o objetivo de as sensibilizar para o desporto e os seus benefícios e de as aconselhar sobre a forma de ultrapassar os desafios que possam enfrentar.**

Este guia fornecerá:

- Uma apresentação dos **efeitos benéficos do desporto para as pessoas autistas**
- Orientações e **conselhos para o ajudar a escolher um desporto adaptado** às suas necessidades
- Estratégias de apoio ao **bem-estar** das pessoas autistas no desporto.

**Esta versão é preliminar** e não constitui o guia final e definitivo. O guia completo **será publicado até à conclusão do projeto em 2025**. Estamos a trabalhar diariamente para o melhorar. Além disso, em breve estará disponível uma ferramenta de aprendizagem eletrónica (*e-learning*).

**Partilhe as suas recomendações ou conselhos contactando-nos através de [sacree.project.autism@gmail.com](mailto:sacree.project.autism@gmail.com).**

Expressamos a **nossa mais profunda gratidão** a todos os indivíduos **que contribuíram para a criação deste documento:**

- Aqueles que participaram no nosso questionário em linha sobre as experiências dos indivíduos autistas;
- Aqueles que generosamente partilharam as suas ideias através de entrevistas;



Cofinanciado pela  
União Europeia



- Aqueles que dedicaram o seu tempo a rever a versão 1.1 do nosso programa desportivo adaptado a indivíduos autistas e forneceram um valioso feedback através de um questionário de avaliação da sua qualidade.

O vosso apoio e colaboração foram inestimáveis para a elaboração deste documento, pelo que **agradecemos sinceramente a todos e a cada um de vós.**

Sobre o layout: Todos os designers gráficos que criaram os ícones deste documento são mencionados na secção “Créditos” deste documento, de acordo com as condições de utilização indicadas no sítio Web da Flaticon.



## Este guia está também disponível em outros idiomas

A primeira versão do guia para pessoas autistas e suas famílias foi traduzido para os idiomas dos parceiros do projeto Sacree, incluindo português (este documento), francês, croata, inglês e italiano.



O guia para pessoas autistas em **Francês**:  
[clique aqui](#)



O guia para pessoas autistas em **Italiano**:  
[clique aqui](#)



O guia para pessoas autistas em **Croata**:  
[clique aqui](#)



O guia para pessoas autistas em  
**Inglês**: [clique aqui](#)

Estas ligações direcionam-no para a secção "Documentos a transferir" no nosso site <https://sacree.eu/>, onde poderá aceder a todos os documentos traduzidos.



## Apresentação dos parceiros



Criada em 1898, a **ASPTT Fédération Omnisports** (FSASPTT) representa atualmente 240 clubes multi-desportivos que propõem 200 actividades desportivas e culturais a 200 mil membros. Reconhecido pelo Ministério dos Desportos e pelo Comité Nacional Olímpico e Desportivo Francês, a ASPTT é um membro ativo do mundo desportivo. Propõe actividades desportivas a todos os públicos, independentemente da idade, das capacidades físicas e da condição física. Desde 2016, a ASPTT tem vindo a desenvolver um projeto desportivo para a inclusão de crianças autistas. Website: <https://asptt.com/>



O Laboratório (Cultura, Desporto, Saúde e Sociedade) (**C3S**) é uma unidade de investigação (label EA4660) da **Universidade de Bourgogne** (França). A equipa reúne investigadores, incluindo 20 professores e professores associados, e 30 estudantes de doutoramento multidisciplinares em torno do estudo da atividade física e do desporto. Os cientistas dedicam a sua investigação aos efeitos de vários tipos de actividades desportivas e modalidades de treino sobre os factores psicomotores e fisiológicos e sobre os comportamentos sociológicos e psicológicos.

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



**SS Romulea** é um histórico clube de futebol italiano situado em Roma e fundado em 1922 para todas as categorias de base (500 membros dos 5 aos 19 anos, homens e mulheres), acompanhando-os no futebol profissional, que através do Romulea Autistic Football Club promove o futebol também entre os jovens e adultos no espectro do autismo de uma forma inclusiva com uma equipa mista composta por jogadores no espectro do autismo e outros jogadores que também têm funções de apoio: educadores voluntários, pais e amigos.

Website: <https://autisticfootball.club>



**Autism-Europe** é uma associação internacional criada em 1983 cujo objetivo principal é promover os direitos das pessoas autistas e das suas famílias e ajudá-las a melhorar a sua qualidade de vida. Assegura uma ligação eficaz entre quase 90 organizações de autismo membros de 40 países europeus, governos e instituições europeias e internacionais. Desempenha um papel fundamental na sensibilização do público e na influência dos decisores europeus sobre os direitos das pessoas autistas.

Website: <https://www.autismeurope.org/>



A **União Croata das Associações para o Autismo** (UCAA) é uma organização não governamental que reúne 14 organizações membros espalhadas pela Croácia, todas dedicadas ao objetivo comum de melhorar a vida dos indivíduos autistas e das suas famílias. O seu objetivo global é promover o bem-estar e a qualidade de vida dos autistas, incentivando ativamente a criação de uma rede abrangente de serviços e sistemas de apoio para os autistas em toda a Croácia.

Website: <https://www.autizam-suzah.hr/>

## **inovar**autismo.

A **Inovar Autismo** é uma associação para a Cidadania e Inclusão fundada em 2016 e tem o estatuto de IPSS e ONGPD. A associação defende os direitos das pessoas autistas, esforçando-se por capacitar a sociedade para aceitar a diferença como algo "normal". Para promover a plena participação das pessoas autistas na sociedade, a associação incentiva a inclusão de todas as pessoas, defendendo a máxima de que não são as pessoas que devem adaptar-se aos contextos, mas que os contextos devem ser "reabilitados" para incluir toda a diversidade humana.

Website: <https://www.inovarautismo.pt/>



# PARTE 1: PORQUÊ PRATICAR DESPORTO? OS EFEITOS BENÉFICOS DO DESPORTO PARA PESSOAS AUTISTAS

---

## 1.1 Efeitos preventivos e terapêuticos do desporto ao longo da vida

### PARA SABER

O desporto e a atividade física oferecem benefícios preventivos e terapêuticos ao longo da vida para todos os indivíduos, incluindo as pessoas autistas.

No caso das doenças crónicas, **foi demonstrado que o desporto e a atividade física diminuem o risco relativo da seguinte forma:**

- 29-41% para **a mortalidade prematura** (ANSES, 2016; INSERM, 2018),
- 20-30% para **a diabetes tipo 2** em populações-alvo (Gill and Cooper, 2008),
- 25% para **o cancro do cólon** (Wollin, 2009) e **o cancro da mama** (INSERM, 2018),
- 45% para **a doença de Alzheimer** e 18% para **a doença de Parkinson** (Hamer and Chida, 2009).

O desporto também desempenha um papel na **prevenção de complicações, na redução de recaídas e na gestão do declínio:**

- Nas **doenças coronárias**, o risco relativo de morte diminui em 16% (e.g., from 60 minutes/day of physical activity, Loprinzi and Addoh, 2016),
- No caso do **cancro**, a atividade física melhora os resultados do tratamento e a tolerância à fadiga, e reduz o risco relativo de recidivas (e.g., by 20% with 2 hours/week of physical activity, INSERM, 2018),
- Na **saúde mental**, o risco relativo de recaída da depressão diminui em 51% (Babyak et al., 2000),
- Nas **doenças neurodegenerativas**, a atividade física atrasa os declínios sensório-motores e cognitivos, melhorando a qualidade de vida (Mahalakshmi et al., 2020).



## 1.2 Efeitos do desporto nas pessoas autistas



*Esta secção não foi finalizada e está atualmente a ser redigida pela equipa científica.*

### PARA SABER

Os resultados indicam que a **prática de desporto pode proporcionar às pessoas autistas uma série de vantagens físicas, psicológicas e sociais**. Do ponto de vista físico, o desporto promove o desenvolvimento das capacidades motoras, a coordenação e a aptidão física geral, o que pode melhorar o bem-estar geral do indivíduo. Curiosamente, não existe uma contra-indicação total para qualquer atividade, embora algumas exijam uma preparação específica. Cada uma delas pode trazer benefícios numa área específica.

Estudos identificaram inúmeros **benefícios** do desporto e da atividade física para as pessoas autistas, incluindo a **melhoria**, por exemplo, de:

- **Competências sociais** (Alexander et al., 2011), mas trata-se apenas de um estudo de caso com um único sujeito,
- **Competências motoras** (Huseyin, 2019),
- **Qualidade do sono** (Wachob and Lorenzi, 2015),
- **Boa aptidão física** (Pierantozzi et al., 2022),
- **Participação comunitária** (Kunzi, 2015).

A participação em desportos não só desenvolve as capacidades físicas, como também **promove competências essenciais para a vida quotidiana**. As atividades que envolvam o autocuidado, como vestir-se, atar os atacadores e manter a higiene pessoal, podem ser generalizadas a partir do desporto, tendo assim um impacto positivo na sua independência e qualidade de vida global (Huseyin, 2019).

Além disso, a prática de desporto é um **meio de combater o sedentarismo**, reduzindo o risco de problemas de saúde crónicos e mitigando os efeitos secundários dos medicamentos. Este envolvimento ativo ajuda a gerir condições prevalentes como ansiedade, depressão e obesidade, frequentemente sentidas por pessoas autistas (Kunzi, 2015).



### 1.3 Perspetivas Autistas: Perspetivas sobre os Benefícios do Desporto

---

O desporto tem um efeito positivo na vida das pessoas autistas. Aqui pode encontrar uma **pequena seleção dos testemunhos positivos** recebidos durante a nossa campanha de questionários e entrevistas destinados a compreender melhor a relação entre as pessoas autistas e o desporto.



"É importante porque ele precisa de gastar uma enorme quantidade de energia física em comparação com outras crianças. E há muitas outras razões, é importante para a inclusão, para o seu prazer, para o facto de dormir à noite, porque quando faz desporto durante o dia, dorme à noite." (Mãe de uma criança autista francesa não-verbal e presidente de uma associação de autismo)



"Vejo o desporto como uma forma de distração (...) ajuda na auto-estima". Vai ao ginásio e considera que subscreve o ditado "Mente sã em corpo sã". (Adulto português autista)



"Desde criança que queria muito fazer karaté, mas na zona onde vivia não havia karaté. (...) Disseram-me e encorajaram-me a experimentar taekwondo e, se não gostasse, podia ficar por aí. Mas depois da primeira aula, fiquei muito interessado e continuei". (Embora na altura não soubesse que era autista, um jovem adulto português disse que adorava praticar taekwondo e só parou porque se lesionou).



"Adoro praticar desportos ao ar livre durante todo o ano, tanto individuais como em equipa, participando também em competições. A minha qualidade de vida aumentou, a começar pelo meu bem-estar físico e psicológico; faço-o regularmente e com mais frequência agora, como adulto, do que quando era jovem, porque na altura não tinha consciência da minha condição e enfrentava dificuldades de inclusão." (Homem italiano de 52 anos no espectro do autismo)





“Superar-me a mim próprio, esquecendo as minhas dificuldades e melhorando sempre”  
(uma pessoa autista de 62 anos, de França, sobre os desportos que pratica - petanca,  
ténis de mesa, tiro ao arco, ciclismo de montanha, caminhadas)



"Nas caminhadas, gosto do facto de podermos ir ao nosso próprio ritmo e da descoberta de novas paisagens (adoro a natureza). No boxe, gosto da libertação que este desporto proporciona, e ajuda-me a sentir-me mais forte e combativo no dia a dia (tenho pouca auto-confiança)" (uma mulher autista de 31 anos de França)



“Elas [as crianças autistas] adoram [o desporto] e isso permite-nos fazer com que aprendam coisas sem se aperceberem, porque com boas instruções aprendem a esperar, aprendem a seguir instruções, aprendem a imitar. É interminável, podemos realmente pôr em prática bons programas e fazê-los progredir realmente e não apenas nas capacidades motoras brutas, em todos os pontos.” (Mãe de uma criança autista de 10 anos, de França, e presidente de uma associação para o autismo)



## PARTE 2: QUAL É O DESPORTO CERTO PARA SI?

---



*Esta secção é provisória, porque a versão final ainda está a ser redigida e será concluída para o nosso guia final em 2025.*

Eis os principais pontos-chave a considerar:

- 1 **Nenhum desporto é contraindicado para indivíduos autistas, embora cada desporto ofereça benefícios específicos e possa exigir adaptações.**

É essencial reconhecer que, embora uma atividade possa ser adequada para uma pessoa autista, pode não o ser para outra.

Tal é ilustrado pelos resultados de uma campanha de questionários em que as pessoas autistas foram questionadas sobre o desporto que praticam (do mais praticado para o menos praticado entre os inquiridos): natação, fitness, multi-desportos, futebol, caminhada, ciclismo, artes marciais, escalada, correr, equitação, rugby, atletismo, basquetebol, dança, yoga, ténis, esgrima, ténis de mesa, golfe, andebol, voleibol, tiro ao arco, badminton, boxe, surf, parkour, etc.

- 2 Independentemente do nível de apoio necessário, **todas as pessoas autistas podem beneficiar do desporto** de forma semelhante, mesmo que necessitem de assistência e atenção significativas.

**Para obter mais informações, convidamo-lo a aguardar a publicação de uma revisão narrativa sobre o efeito do desporto nas pessoas autistas, escrita pela Universidade de Franche Comté, um dos parceiros do projeto Sacree. A hiperligação para o artigo será incluída na versão final deste guia.**



Por conseguinte, o passo mais importante é encontrar um desporto que se **adeque às suas necessidades e preferências.**

Para o ajudar neste processo, criámos um **Questionário de Preferência Desportiva adaptado a pessoas autistas (disponível no apêndice)**, juntamente com um **Guia complementar para fazer a escolha certa (disponível no apêndice e no nosso website)**. Estes recursos fornecem informações valiosas para o orientar na procura do desporto perfeito para as suas necessidades e preferências.



## PARTE 3: ALGUMAS RECOMENDAÇÕES E RECURSOS

Nesta secção estão **alguns recursos que pode partilhar com as suas organizações desportivas, treinadores e colegas de equipa** para os ajudar a compreender o que é e o que não é o autismo, poupando-lhe a necessidade de explicações detalhadas. Existem fichas disponíveis para as pessoas autistas.

### Uma ficha para desconstruir ideias erradas sobre o autismo

#### PARA SABER

- O autismo **não é uma doença**, é uma **condição do neurodesenvolvimento**. Ao contrário de uma doença, o autismo não pode ser transmitido ou curado, mas existem formas de melhorar a qualidade de vida e gerir certos aspectos desafiantes desta condição.
- Não existe **uma relação causal entre os estilos de educação dos pais e o desenvolvimento do autismo**. As causas do autismo são genéticas e ambientais. Nem todas as pessoas autistas têm uma deficiência intelectual e, por outro lado, nem todas as pessoas com uma deficiência intelectual são autistas.
- Os indivíduos autistas podem sofrer **crises**, que **não são simplesmente atos de capricho**, mas são muitas vezes a sua forma de expressar desconforto em resposta a situações que as deixem assoberbados.
- O facto de uma pessoa autista ser **não-verbal não implica uma falta de inteligência** ou a **incapacidade de comunicar**.
- Embora o autismo possa ter impacto na aprendizagem, **não é sinónimo de dificuldades de aprendizagem**.
- **Nenhum desporto está fora dos limites das pessoas autistas**, embora cada desporto ofereça benefícios específicos e possa exigir adaptações. A adequação de uma atividade varia de pessoa para pessoa.

O documento encontra-se disponível no apêndice.



## Uma ficha sobre a definição do espectro do autismo

### PARA SABER

- O autismo é uma **condição do espectro**: embora haja características comuns entre as pessoas autistas, a experiência de cada pessoa é única. Podem ter uma grande **variedade de necessidades de apoio em diferentes áreas, como a comunicação, as funções executivas, a interação social, o processamento sensorial e a percepção**, etc. Não existe apenas uma forma de uma pessoa ser autista.
- **O autismo pode estar associado a outras deficiências e condições** que requerem consideração, incluindo, mas não se limitando a: perturbação de hiperatividade e déficit de atenção (PHDA), síndrome de Down, epilepsia, síndrome de Rett, esclerose tuberosa, ansiedade, distúrbios digestivos, distúrbios do sono, deficiências intelectuais, dificuldades de aprendizagem, excesso de peso, tiques, POC (Perturbação Obsessiva Compulsiva), esquizofrenia, problemas imunológicos (asma, diabetes tipo 1, urticária, etc).
- **Desafios ao nível das funções executivas**, envolvem planeamento, controlo do comportamento e a adaptação a situações sociais, podem apresentar-se de várias formas, incluindo **dificuldades no processamento da informação, na atenção e na regulação emocional** (van der Gaag, 2017).
- As pessoas autistas podem **necessitar de ajustamentos** nos seus espaços de residência, de aprendizagem e de trabalho para se adaptarem às suas diferenças únicas.
- "**Stimming**," ou **comportamentos auto-estimulantes**, são comuns entre as pessoas autistas e são uma forma de acalmar ou de concentração. A estimulação é uma forma natural de autorregulação, envolvendo movimentos corporais repetitivos ou vocalizações, que podem aumentar durante períodos de stress (Kapp et al., 2019).
- Quando uma pessoa com autismo se sente completamente sobrecarregada, pode ter um **meltdown** (em português "**esgotamento**"). Isto pode envolver explosões verbais, como gritar ou chorar, ações físicas, como dar pontapés ou bater, ou retirar-se e desligar-se completamente, o que é conhecido como "shutdown" (em português "desligamento"). É importante distinguir os esgotamentos e os bloqueios das birras ou da raiva deliberada, uma vez que são reações involuntárias e não motivadas por um desejo de alcançar ou evitar algo. **A forma como estas reações se manifestam e as soluções para as ajudar variam muito de pessoa para pessoa.**
- **Todas as pessoas autistas podem ganhar benefícios semelhantes do desporto**, mesmo aquelas que requerem um apoio e atenção significativos.

O documento encontra-se disponível no apêndice.



## Uma ficha com 15 conselhos de fitness e nutrição para a prática desportiva

Manter um equilíbrio saudável entre uma boa forma física e a nutrição é essencial para apoiar a saúde e o bem-estar geral, especialmente em relação à participação desportiva. Aqui estão 15 dicas fáceis de seguir para o ajudar a manter-se no caminho certo e maximizar o seu desempenho desportivo.

1. **Mantenha-se hidratado** – beba muita água antes, durante e depois das atividades desportivas para se manter hidratado e manter um bom desempenho.
2. **Tenha uma alimentação equilibrada** – consuma uma variedade de alimentos ricos em nutrientes de todos os grupos alimentares, incluindo frutas, legumes, cereais integrais, proteínas magras e gorduras saudáveis.
3. **Abasteça-se antes do exercício** – coma uma refeição ou um lanche equilibrado que contenha hidratos de carbono e proteínas antes da prática de atividades desportivas para fornecer energia e apoiar a recuperação muscular.
4. **Lanche de forma inteligente** – escolha *snacks* nutritivos como frutas, nozes, iogurte ou bolachas integrais para abastecer o seu corpo e manter os níveis de energia estáveis ao longo do dia.
5. **Otimize a recuperação pós-treino** – reabasteça-se com uma combinação de hidratos de carbono e proteínas entre 30 minutos e uma hora após o exercício para repor as reservas de glicogénio e apoiar a reparação muscular.
6. **Tome atenção ao seu corpo** – preste atenção aos sinais de fome e saciedade, comer quando tem fome e parar quando está satisfeito para manter uma relação saudável com a comida.
7. **Não salte refeições** – procure fazer refeições e lanches regulares ao longo do dia para manter os seus níveis de energia estáveis e evitar comer em excesso mais tarde.
8. **Controle as doses** – preste atenção ao tamanho das porções para evitar comer demais e garantir que está a obter o equilíbrio certo de nutrientes sem excesso de calorias.
9. **Limite os alimentos açucarados e processados** – minimize o consumo de *snacks* açucarados, refrigerantes e alimentos processados ricos em açúcares adicionados e gorduras não saudáveis, uma vez que podem ter um impacto negativo no desempenho e na saúde em geral.
10. **Durma bastante** – procure dormir entre 7 a 9 horas de sono de qualidade todas as noites para apoiar a recuperação, o crescimento muscular e o bem-estar geral.
11. **Foque-se na flexibilidade** – incorpore exercícios de alongamento e flexibilidade na sua rotina para melhorar a amplitude de movimentos, prevenir lesões e promover o relaxamento.
12. **Defina objetivos realistas** – estabeleça objetivos alcançáveis relativos ao fitness e nutrição, que estejam de acordo com as suas necessidades e capacidades individuais para se manter motivado.
13. **Procure orientação profissional** – consulte um nutricionista registado ou um instrutor de *fitness* certificado para obter aconselhamento personalizado e apoio adaptado aos seus objetivos e necessidades específicas.
14. **Mantenha-se consistente** – a consistência é a chave para ver resultados, por isso, procure fazer



da alimentação saudável e do exercício físico regular, uma parte sustentável do seu estilo de vida.

15. **Desfrute do processo** – lembre-se de se divertir e desfrutar da viagem em direção a uma melhor condição física e nutrição. Celebre os seus progressos e aceite as mudanças positivas que está a fazer para a sua saúde e bem-estar.

## 30 ideias para incorporar o desporto e a atividade física na vida quotidiana

---



1. Inclua a atividade física na sua rotina diária, optando por **caminhar** ou **andar de bicicleta** quando se desloca para o **trabalho, escola** ou **outros destinos**. É uma excelente forma de se manter ativo e de usufruir dos benefícios do exercício enquanto viaja. Se tiver de ir de carro, estacione um pouco mais longe do que o seu ponto de chegada e, se for de transportes públicos, saia uma paragem antes da sua paragem para terminar a pé.



2. **Subir escadas** em vez de apanhar o elevador ou a escada rolante é uma forma simples e eficaz de incorporar a atividade física na sua rotina diária.



3. Utilize **tecnologias** como **cronómetros, contadores de passos, aplicações de temporizadores** ou outros dispositivos que **permitam a auto-monitorização das atividades físicas**. Estas ferramentas podem ajudar a promover a autoconsciência e incentivar a prática regular de exercício físico, acompanhando o progresso e proporcionando motivação.

4. Faça regularmente **caminhadas** ou **passeios de bicicleta** no bairro ou no parque local. Pode fazer estes passeios com amigos, familiares, sozinho, etc.



5. Crie uma pista de obstáculos no quintal, com obstáculos, cones e cordas para um treino divertido e desafiante.





6. Faça uma **feira de dança** em casa com os membros da família, tocando diferentes géneros de música e incorporando **movimentos de dança**.



7. Planeie uma caça ao tesouro na natureza, procurando objetos como folhas, pedras e flores durante uma caminhada ou um passeio no bosque.

8. **Plante um jardim** em conjunto, envolvendo atividades como cavar, plantar, regar e colher.



9. Jogue jogos clássicos ao ar livre, como: à apanhada, às escondidas ou a captura da bandeira com amigos ou irmãos.

10. Participe num programa desportivo comunitário, como futebol, basquetebol ou basebol.



11. Monte um campo de mini-golfe no quintal utilizando objetos domésticos como copos, paus e caixas de cartão.

12. Crie um **pequeno cesto de basquetebol no interior utilizando um cesto de roupa** suja e bolas de espuma para praticar o lançamento.



13. Faça uma **competição amigável** de corridas de sacos no quintal.

14. Se tem um cão, leve-o a passear mais vezes e durante mais tempo.



15. Dê um **mergulho** na piscina municipal ou tenha aulas de natação numa piscina local ou num centro comunitário.



- 16. Experimente diferentes equipamentos desportivos**, como trotinetes, patins ou skates, para se divertir ao ar livre.



- 17. Monte um ginásio ao ar livre com equipamento caseiro**, como uma barra de elevação, uma corda de saltar e uma trave de equilíbrio.

- 18. Planeie uma viagem de campismo em família com atividades** como caminhadas, pesca e assar *marshmallows* numa fogueira.



- 19. Pratique desportos recreativos** como *frisbee*, voleibol ou ténis num parque próximo com amigos ou família.

- 20. Frequente aulas de fitness**, como ioga, pilates ou dança aeróbica. Existem muitas sessões gratuitas na Internet



- 21. Participe em caminhadas ou corridas de beneficência** para apoiar uma causa enquanto faz exercício.

- 22. Crie uma área de recreio ao ar livre com equipamento** como um baloiço, uma estrutura de trepar e um trampolim para um tempo de recreio ativo.



- 23. Organize um dia desportivo em casa com atividades** como corridas de ovos e colheres, corridas de três pernas e corridas de carrinhos de mão no quintal.

- 24. Faça as tarefas domésticas e as limpezas ao som de música** para ser ainda mais ativo



- 25. Crie um circuito de treino interior ou exterior com estações para atividades** como saltos, flexões e agachamentos. Pode encontrar muitas ideias na Internet



**26.** Faça uma luta de balões de água no quintal num dia quente de verão, mantendo-se ativo enquanto se refresca.



**27.** Juguem juntos videojogos que sejam mais ativos, como jogos de desporto ou de dança, para um treino divertido em casa.

**28.** Crie uma pista de obstáculos ao ar livre com giz na entrada da garagem ou no passeio, incorporando atividades como saltar, pular e saltitar.



**29.** Partir numa aventura de *paddleboarding* ou caiaque em família num lago ou rio próximo.

**30.** Organize umas mini-olimpíadas no seu quintal com eventos como corridas, saltos em comprimento e percursos de obstáculos.





## PARTE 4: COMO ENCONTRAR UM CLUBE DESPORTIVO

---



Em Portugal:

Em Portugal, a aposta tem sido cada vez mais na integração das pessoas com deficiência nas estruturas regulares da comunidade, razão pela qual são frequentemente estabelecidos protocolos com associações como a Inovar Autismo e os funcionários dos clubes desportivos recebem formação para trabalharem na inclusão de pessoas autistas.

No entanto, existem alguns recursos, como o [mapa de inclusão desportiva do Comité Paralímpico Português](#), que permite pesquisar a modalidade pretendida e a zona do país.

Organizações como o [Instituto Português do Desporto e Juventude \(IPDJ\)](#) também ajudam na procura de clubes desportivos.



## CONCLUSÃO E RECURSOS

---

### Conclusão

A participação em desportos pode melhorar consideravelmente o bem-estar físico e mental, promovendo sentimentos de realização e autoconfiança. Além disso, o desporto serve de plataforma para estabelecer contactos com pessoas que pensam da mesma forma, promover a interação social e fomentar novas relações.

Reconhecemos que os indivíduos autistas podem enfrentar barreiras na prática de desportos, principalmente devido a factores externos, tais como uma consciência limitada do autismo e a falta de programas desportivos adaptados. É crucial sublinhar que estes desafios não são inerentes aos próprios indivíduos. Este guia tem como objetivo oferecer uma série de estratégias e ajustes para ultrapassar estes obstáculos, permitindo que os indivíduos autistas desfrutem plenamente dos benefícios do desporto.

Ao ponderar a participação em desportos, é fundamental identificar as actividades que lhe agradam pessoalmente. Considere as suas preferências, interesses e pontos fortes individuais ao seleccionar um desporto. O guia que fornecemos oferece ideias e recursos valiosos para ajudar neste processo, oferecendo orientação para explorar diferentes opções desportivas e compreender como se alinham com as suas preferências e capacidades. Quer se trate de actividades individuais, como a natação ou a corrida, que permitem um progresso ao seu próprio ritmo, ou de desportos de equipa, como o futebol ou o basquetebol, que fomentam a camaradagem e as capacidades de trabalho em equipa, o guia permite-lhe tomar decisões informadas que vão ao encontro das suas necessidades e interesses únicos.

Independentemente das suas capacidades ou desafios, sentir-se bem-vindo e apoiado na comunidade desportiva é fundamental. Não hesite em comunicar abertamente com os treinadores ou responsáveis pelo programa sobre as suas necessidades ao aderir a um programa desportivo. Ao abordar os seus desafios específicos e explorar soluções em conjunto, pode melhorar a sua experiência desportiva. O nosso guia fornece uma variedade de ferramentas, tais como fichas técnicas e materiais informativos, concebidos para o apoiar neste percurso.

Por último, é importante lembrar que o prazer deve ser o principal objetivo da participação desportiva, independentemente dos resultados. Defina objectivos alcançáveis e celebre os seus feitos, grandes e pequenos, pois o desporto oferece oportunidades inestimáveis de crescimento pessoal, aprendizagem e prazer.



## Recursos (disponíveis no apêndice)

- Ficha: Ideias erradas sobre autismo
- Ficha: o que é o espectro do autismo?
- Guia para escolher a atividade apropriada (disponível no apêndice)
- Questionário de Preferências de Desportos para Pessoas Autistas (disponível nos apêndices)

## BIBLIOGRAFIA E SITEGRAFIA

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
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. Meneer, 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 McCreadie, M. (2018). SYNERGY: Knowing me – knowing me. Changing the story around ‘behaviours of concern’. Promoting self-awareness, self-control and



- functioning autism spectrum disorders from a family systems perspective. *Research in Developmental Disabilities*, 10.1016/j.ridd.2015.08.015
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 BWM. Neurobiology of sensory 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
  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





- 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.
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., Roullet, 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.
  - 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 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. Puspongoro, 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





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
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 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>
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., & Menear, 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, Soncarriue 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



- 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, 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, good clinical practice guideline. Good Clinical Practice (GCP) Brussels: Belgian Health Care Knowledge Centre (KCE). KCE Reports 233. D/2014/10.273/87.
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-Autistic-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>



- Sports, and Games: A Review of the Literature. *Adultspan Journal*, 14: 100-113. <https://doi.org/10.1002/adsp.12008>
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
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* [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

## Créditos

Sobre o layout: Todos os designers gráficos que criaram os ícones deste documento são mencionados aqui, na secção Créditos deste documento, de acordo com as condições de utilização indicadas no site Flaticon.

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

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

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

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

<https://www.flaticon.com/fr/icones-gratuites/mode-demploi> title="mode d'emploi ícônes">Mode d'emploi ícônes créées par Freepik - Flaticon</a>

<https://www.flaticon.com/fr/icones-gratuites/langues> title="langues ícônes">Langues ícônes créées par Hilmy Abiyu A. - Flaticon</a>

<https://www.flaticon.com/fr/icones-gratuites/population> title="population ícônes">Population ícônes créées par alfanz - Flaticon</a>



<a href="https://www.flaticon.com/fr/icones-gratuites/savoir" title="savoir icônes">Savoir icônes créées par Nurlaili - Flaticon</a> (x le nombre de "à savoir?")

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

<a href="https://www.flaticon.com/fr/icones-gratuites/htc-one" title="htc one icônes">Htc one icônes créées par iconographics - Flaticon</a>

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

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

<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>



## APÊNDICE - Guia do Sacree para pessoas autistas e suas famílias

- Apêndice 1: Questionário de Preferência Desportiva para Pessoas Autistas
- Apêndice 2: Guia para escolher a atividade desportiva apropriada
- Apêndice 3: Ficha “Ideias erradas sobre o autismo”
- Apêndice 4: Ficha “O que é o espectro do autismo”





Cofinanciado pela  
União Europeia



## APÊNDICE 1 - Questionário de preferência desportiva para pessoas autistas





## Questionário de preferência desportiva para pessoas autistas

---

Este questionário **é sobre si e as suas preferências pessoais no que diz respeito a desportos e atividades físicas**. Não há respostas certas ou erradas, por isso, responda honestamente com base naquilo de que gosta e com que se sente confortável.

Ao preencher este questionário, obterá informações valiosas sobre os tipos de desporto que melhor se adequam às suas necessidades e interesses. Quer esteja à procura de um desporto de equipa, de uma atividade individual ou de algo intermédio, este questionário ajudá-lo-á a orientar-se na direção certa.

Depois de preencher este questionário, convidamo-lo a explorar o nosso "Guia para fazer a escolha certa". Este recurso foi concebido para o ajudar a descobrir o desporto que melhor se adequa às suas preferências e interesses.

### 1. Em que tipo de atividade física gosta de participar?

- Desportos de equipa (por exemplo, futebol, basquetebol, voleibol)
- Desportos individuais (por exemplo, natação, corrida, ciclismo)
- Artes marciais (por exemplo, karaté, taekwondo)
- Ginástica ou dança
- Atividades ao ar livre (por exemplo, caminhadas, escalada, caiaque)
- Outras (especificar): \_\_\_\_\_

### 2. Há algum desporto ou atividade física que já tenha praticado e de que tenha gostado?

- Sim
- Não
- Em caso afirmativo, indique: \_\_\_\_\_



**3. Prefere desportos de equipa, individuais, ou atividades que possa fazer sozinho?**

- a. Desportos de equipa
- b. Desportos individuais
- c. Atividades que podem ser realizadas sozinhas
- d. Sem preferência

**4. Há algum desporto ou atividade específica que sempre quis experimentar?**

- a. Sim
- b. Não
- c. Em caso afirmativo, indique: \_\_\_\_\_

**5. Qual é a sua opinião sobre desportos de competição e atividades não competitivas?**

- a. Preferir desportos de competição
- b. Preferir atividades não competitivas
- c. Sem preferência

**6. Tem alguma limitação física ou problema de saúde que possa afetar a sua escolha de desporto?**

- a. Sim (especifique): \_\_\_\_\_
- b. Não

**7. Existem sensibilidades ou preferências sensoriais que devam ser tidas em conta na escolha de um desporto?**

- a. Sim (especifique): \_\_\_\_\_
- b. Não

**8. Prefere desportos ou atividades que envolvam rotinas e regras estruturadas ou desportos que permitam mais flexibilidade e criatividade?**

- a. Rotinas e regras estruturadas
- b. Flexibilidade e criatividade
- c. Sem preferência

**9. Está interessado em aprender novas competências e técnicas ou prefere atividades que lhes sejam mais familiares e confortáveis?**

- a. Interessado em aprender novas competências
- b. Prefere atividades que lhes sejam familiares e confortáveis
- c. Sem preferência



**10. Tem alguma preferência em relação ao ambiente em que o desporto é praticado (interior/exterior, barulhento/silencioso, com muita gente/ sem muita gente)? Assinale o que prefere.**

- a. Interior/ exterior
- b. Barulhento/ silencioso
- c. Cheio/ não cheio
- d. Sem preferência

**11. Como se sente em relação à interação social durante as atividades desportivas? Prefere trabalhar de forma independente ou interagir com outras pessoas?**

- a. Prefiro trabalhar de forma autónoma
- b. Prefiro interagir com os outros
- c. Sem preferência

**12. Existem alguns objetivos ou resultados específicos que espera alcançar através da participação em desportos ou atividades física?**

- a. Sim (especifique): \_\_\_\_\_
- b. Não

**13. Como é que normalmente lida com o stress ou a ansiedade? Há algum desporto ou atividade que o ajude a sentir-se calmo e relaxado?**

- a. Sim (especifique): \_\_\_\_\_
- b. Não

**14. Tem alguma preferência relativamente à duração e intensidade das sessões de atividade física? Selecione o que prefere.**

- Curta duração, baixa intensidade
- Longa duração, alta intensidade
- Sem preferência

**15. Existem considerações logísticas (como transporte, custos ou horários) que possam ter impacto na sua capacidade de participar em determinados desportos ou atividades?**

- a. Sim (especifique): \_\_\_\_\_
- b. Não



Cofinanciado pela  
União Europeia



## APÊNDICE 2 - Guia para escolher a atividade apropriada

# UM GUIA PARA A ESCOLHA CERTA

## *Apêndice do modelo Sacree*



Co-funded by  
the European Union



### **Declaração de Exoneração de Responsabilidade:**

Financiado pela União Europeia. No entanto, os pontos de vista e opiniões expressos são da exclusiva responsabilidade do(s) autor(es) e não reflectem necessariamente os da União Europeia ou da Agência de Execução relativa à Educação, ao Audiovisual e à Cultura (EACEA). Nem a União Europeia nem a entidade que concedeu o financiamento podem ser responsabilizadas pelos mesmos.

*Este guia, anexado ao projeto Sacree, tem como objetivo fornecer uma ferramenta simples aos pais, irmãos, treinadores e pessoas autistas, para selecionar a melhor atividade que lhes convém.*

*Uma vez que não existe uma receita universal para encontrar a atividade desportiva que lhe dê prazer praticar, aqui ficam algumas dicas sobre os critérios a ter em conta.*

# DIRETÓRIO

## *Como ler o diretório?*

O diretório baseia-se na classificação dos desportos em duas (ou três) categorias de critérios.

### **CARACTERÍSTICAS DA ATIVIDADE**

<b>INTERIOR EXTERIOR</b>	A atividade decorre principalmente no exterior (por exemplo, num ambiente natural) ou no interior (por exemplo, num ginásio)?
<b>EQUIPA INDIVIDUAL</b>	A atividade é um desporto de equipa ou individual
<b>FERRAMENTA MÃOS LIVRES</b>	Se a atividade implicar a manipulação de uma ferramenta durante toda a atividade (por exemplo, uma raquete), ou pontualmente (por exemplo, uma bola)
<b>CARA-A-CARA OPOSIÇÃO</b>	Se a atividade implicar um confronto direto com um ou vários oponentes
<b>CONTACTO</b>	O grau em que a atividade implica entrar em contacto com parceiros/opponentes
<b>ABERTO FECHADO</b>	Práticas abertas: níveis elevados de incerteza, no que diz respeito ao ambiente e/ou ao tipo de ações a realizar. Atividades fechadas: os participantes desenvolvem as suas competências num ambiente muito estável, concebido para o seu desporto.



# DIRETÓRIO

## *Como ler o diretório?*

O diretório baseia-se na classificação dos desportos em duas (ou três) categorias de critérios.

### NECESSIDADES ESPECÍFICAS

<b>Motor</b>	O grau de motricidade fina que o jogador tem de gerir. A pressão temporal, a manipulação de ferramentas, o aspeto aberto, são critérios
<b>Sensorial</b>	O grau de informação sensorial (sobretudo tátil) que os participantes têm de tolerar. O contacto com outros participantes é um dos principais critérios.
<b>Cognitivo</b>	A complexidade e a quantidade de informação que os participantes têm de gerir em simultâneo; A complexidade do processo de tomada de decisão.
<b>Psicológico</b>	A presença de situações stressantes e provocadoras de ansiedade, como a presença de uma pontuação, o confronto direto com um ou mais adversários e o risco de queda, são alguns dos principais critérios.
<b>Adaptabilidade</b>	O grau de incerteza quanto ao desenrolar da atividade, que exige elevadas capacidades de adaptação/flexibilidade. A pressão temporal, associada ao aspeto das competências abertas, é um dos principais critérios
<b>Aspetos Sociais</b>	O grau de interação com o parceiro e/ou os adversários, que exige competências de comunicação.

# DIRETÓRIO

## ***Como ler o diretório?***

O diretório baseia-se na classificação dos desportos segundo duas categorias de critérios.

## **PREFERÊNCIAS PESSOAIS**

**Preencha-o por si 😊**

**PREFERÊNCIA PESSOAL**

- Uma vez que um dos principais critérios é, em última análise, que o participante tenha uma atração pessoal por uma atividade, este é um dos principais critérios. Preenche a coluna com as tuas próprias anotações, de - (não gosto nada) a +++ (adoro)*

# DIRETÓRIO

DESPORTO	CARACTERÍSTICAS						NECESSIDADES ESPECÍFICAS						PREENCHA-O 😊
	INTERIOR EXTERIOR	EQUIPA INDIVIDUAL	FERRAMENTA MÃOS LIVRES	OPOSIÇÃO FACE A FACE	CONTACTO	ABERTO FECHADO	Motor	Sensorial	Cognitivo	Psicológico	Adaptabilidade	Aspetos sociais	PREFERÊNCIAS PESSOAIS
NATAÇÃO	INTERIOR	INDIV	MÃOS LIVRES	NÃO	-	FECHADO	+++	++	+	+	+	+	
TIRO AO ARCO	OS DOIS	INDIV	FERRAMENTA	NÃO	-	FECHADO	++++	+	++	++	+	+	
BADMINTON	INTERIOR	OS DOIS	FERRAMENTA	SIM	-	ABERTO+	+++	+	+++	++	+++	++	
BASQUETEBOL	INTERIOR	EQUIPA	OS DOIS	SIM	+	ABERTO+	++++	++	+++	+++	+++	+++	
CICLISMO	EXTERIOR	INDIV	FERRAMENTA	NÃO	-	ABERTO	++	+	+	+	++	++	
BOXE	INTERIOR	INDIV	FERRAMENTA	SIM	++	ABERTO+	++	+++	+++	+++	+++	++	
ESCALADA	OS DOIS	INDIV	OS DOIS	NÃO	-	ABERTO	+++	+	++	+++	++	++	
DANÇA	INTERIOR	OS DOIS	MÃOS LIVRES	NÃO	+	FECHADO	++	+	+	+	+	++	
ESGRIMA	INTERIOR	INDIV	FERRAMENTA	SIM	+	ABERTO+	++++	++	+++	++	+++	++	
FITNESS	INTERIOR	INDIV	MÃOS LIVRES	NÃO	-	FECHADO	+	+	+	+	+	+	
GOLFE	EXTERIOR	INDIV	FERRAMENTA	NÃO	-	FECHADO	+++	+	+	+	+	+	
GINÁSTICA	INTERIOR	INDIV	MÃOS LIVRES	NÃO	-	FECHADO	+++	+	+	++	+	+	
ANDEBOL	INTERIOR	EQUIPA	OS DOIS	SIM	+	ABERTO+	++	++	+++	+++	+++	+++	
EQUITAÇÃO	EXTERIOR	INDIV	FERRAMENTA	NÃO	-	ABERTO	+	+++	+	++	++	++	
ARTES MARCIAIS	INTERIOR	INDIV	OS DOIS	SIM	++	ABERTO+	+	+++	++	+++	+++	+++	
PARKOUR	OS DOIS	INDIV	MÃOS LIVRES	NÃO	-	ABERTO	+++	+	++	+++	+++	+	
RUGBY	EXTERIOR	EQUIPA	OS DOIS	SIM	++	ABERTO+	+++	+++	+++	+++	+++	+++	
CORRIDA	EXTERIOR	INDIV	MÃOS LIVRES	NÃO	-	ABERTO	+	+	+	+	+	+	
FUTEBOL	EXTERIOR	EQUIPA	OS DOIS	SIM	+	ABERTO+	+++	++	+++	++	+++	+++	
SURF	EXTERIOR	INDIV	FERRAMENTA	NÃO	-	ABERTO	+++	++	+	++	++	+	
TÊNIS DE MESA	INTERIOR	OS DOIS	FERRAMENTA	SIM	-	ABERTO+	+++	+	+++	+	+++	++	
TÊNIS	OS DOIS	OS DOIS	FERRAMENTA	SIM	-	ABERTO+	+++	+	+++	+	+++	++	
ATLETISMO	OS DOIS	INDIV	MÃOS LIVRES	NÃO	-	FECHADO	+	+	+	+	+	+	
VOLLEYBALL	INTERIOR	EQUIPA	OS DOIS	SIM	+	ABERTO+	+++	+	+++	++	+++	+++	
MARCHA	EXTERIOR	INDIV	MÃOS LIVRES	NÃO	-	FECHADO	+	+	+	+	+	+	
YOGA	INTERIOR	INDIV	MÃOS LIVRES	NÃO	-	FECHADO	+	+	+	+	+	+	

# EXEMPLOS

*Na próxima parte, encontrará alguns exemplos para ilustrar os diferentes contínuos que existem entre as atividades, no que diz respeito às necessidades específicas das pessoas autistas.*

# CONTEXTO MOTOR

*Do mais exigente... para o menos*



**Basquetebol**



**Golfe**



**Desporto com raquetes**



**Fitness**



**Andar**

# CONTEXTO SENSORIAL

*from the most demanding... to the less*



**Judo**



**Natação**



**Fitness**



**Rugby**



**Basquetebol**



**Andar**

# CONTEXTO COGNITIVO

*Do mais exigente... para o menos*



**Futebol**



**Parkour**



**Fitness**



**Basquetebol**



**Andar**

# CONTEXTO PSICOLÓGICO

*Do mais exigente... para o menos*



**Boxe**



**Ginástica**



**Parkour**



**Futebol**



**Escalada**



**Andar**



**Yoga**



# CONTEXTO SOCIAL

*Do mais exigente... para o menos*



**Futebol**



**Escalada**



**Natação**



**Boxe**



**Andar**

# CONTEXTO DE ADAPTABILIDADE

*Do mais exigente... para o menos*



**Basquetebol**



**Escalada**



**Ginástica**



**Futebol**

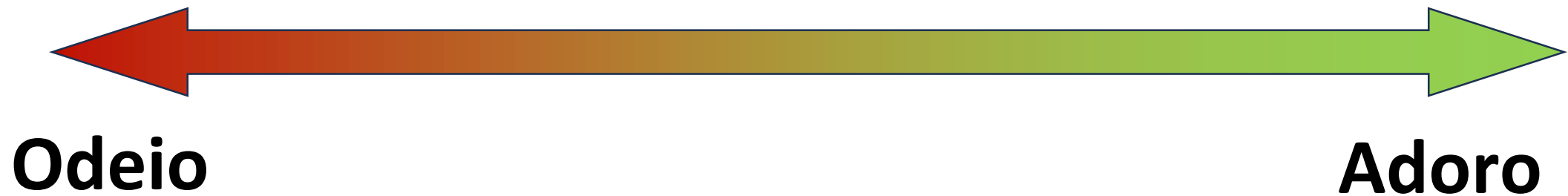


**Parkour**



**Golfe**

# CONTEXTO PESSOAL



**Preferência Pessoal 😊**



Cofinanciado pela  
União Europeia



## APÊNDICE 3 – Ficha “Ideias erradas sobre o autismo”

## IDEIAS ERRADAS SOBRE O AUTISMO

- O autismo **não é uma doença, é uma condição de neurodesenvolvimento**. Ao contrário de uma doença, o autismo não pode ser transmitido ou curado, mas existem formas de melhorar a qualidade de vida e gerir certos aspetos desta condição.
- **Não existe uma relação causal entre os estilos de educação dos pais e o desenvolvimento do autismo**. As causas do autismo são genéticas e ambientais. Nem todas as pessoas autistas têm uma deficiência intelectual e, inversamente, nem todos os indivíduos com uma deficiência intelectual são autistas.
- As pessoas autistas podem ter **crises**, que não **são actos de capricho**, mas muitas vezes a sua forma de expressar desconforto em resposta a situações de grande pressão.
- O facto de uma pessoa autista **não falar não implica falta de inteligência ou a incapacidade de comunicar**.
- Embora o autismo possa ter impacto na aprendizagem, **não é sinónimo de dificuldades de aprendizagem**.
- **Nenhum desporto está fora dos limites das pessoas autistas**, embora cada desporto ofereça benefícios específicos e possa exigir adaptações. A adequação de uma atividade varia de pessoa para pessoa.



Cofinanciado pela  
União Europeia



## APÊNDICE 4 – Ficha “O que é o espectro do autismo”



## O QUE É O ESPECTRO DO AUTISMO

---

- O autismo é um **espectro**: existem características comuns que são compartilhadas entre indivíduos autistas, mas a experiência de cada pessoa é única. Podem ter uma grande **variedade de necessidades de apoio em diferentes áreas, tais como comunicação**, funções executivas, **interação social**, processamento sensorial e percepção, etc. Não existe apenas uma maneira de uma pessoa ser autista.
- **O autismo pode estar associado a outras deficiências e condições** que requerem consideração, incluindo, mas não limitando a: perturbação de hiperatividade e déficit de atenção (PHDA), síndrome de Down, epilepsia, síndrome de Rett, esclerose tuberosa, ansiedade, distúrbios digestivos, distúrbios do sono, deficiências intelectuais, dificuldade de aprendizagem, excesso de peso, tiques, POC (perturbação obsessiva-compulsiva), esquizofrenia, problemas imunológicos (asma, diabetes tipo 1, urticária, etc).
- Os desafios das funções executivas, **que envolvem planeamento, controlo comportamental e adaptação a situações sociais, podem apresentar-se de várias formas, incluindo** dificuldades no processamento de informação, **atenção e regulação emocional (van der Gaag, 2017).**
- Pessoas autistas podem **precisar de ajustes** nos seus ambientes e contextos de vida, de aprendizagem e de trabalho para acomodar as suas diferenças únicas.
- "**Stimming**" ou comportamentos auto-estimulantes são comuns entre pessoas autistas e servem como um meio para se acalmarem ou concentrarem. O Stimming é uma forma natural de autorregulação, envolvendo movimentos corporais repetitivos ou vocalizações, que podem aumentar durante períodos stressantes (Kapp et al., 2019).
- Quando as pessoas autistas se sentem completamente sobrecarregadas, podem ter uma **crise**. Isto pode envolver explosões verbais como gritar ou chorar, ações físicas como pontapear ou bater, ou "desligar" completamente, evento conhecido como "shutdown" ou "desligamento". É importante distinguir crises e "desligamentos" de birras ou raiva deliberada, pois são respostas involuntárias e não motivadas por um desejo de alcançar ou evitar algo. **A forma como estas reações se manifestam e as soluções para ajudar variam muito de pessoa para pessoa.**
- **Todos os indivíduos autistas podem obter benefícios semelhantes da prática desportiva**, mesmo aqueles que exigem apoio e atenção significativos.