

# SACREE

Autism & Sport

## Versão 1.2 – Guia para Profissionais do setor desportivo

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

**Data** Março 2024

**Versão** V1.2

**Autores** Todos os Parceiros

**Proprietário** Projeto Sacree

### Parceiros





## Informação do documento

Título de entrega	Guia para profissionais da área do desporto
Data de vencimento	Março, 2024
Parceiro líder	SUZAH
Beneficiários participantes	Todos
Autores	Todos
Revisores	Todos
Nível de divulgação	PU
Natureza	Relatório
Versão	V1.2
No. de páginas Incluindo a Capa	101
Palavras Chave	Sacree, Erasmus +, Autismo, Desporto

### Sumário

O presente documento constitui um guia completo destinado aos vários intervenientes nas estruturas desportivas. Este guia fornece:

- Conhecimentos básicos necessários para trabalhar com indivíduos autistas,
- Dicas para apoiar as necessidades específicas dos atletas autistas em actividades e ambientes desportivos,
- Conselhos para as organizações que pretendem desenvolver programas desportivos para indivíduos autistas

## 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 refletem 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 disponível noutros idiomas	
Apresentação dos parceiros	5
<b>PARTE 1: PORQUE É TÃO IMPORTANTE ENVOLVER PESSOAS AUTISTAS NOS DESPORTOS</b>	<b>6</b>
1.1 Porque é que as pessoas autistas precisam disto: o impacto positivo do desporto para as pessoas autistas	6
1.2 Expandir os programas desportivos: desenvolver e melhorar oportunidades para todos	8
<b>PARTE 2: Breve introdução sobre autismo</b>	<b>9</b>
2.1 Desconstruir concepções erróneas sobre autismo	9
2.2 O que é o espectro do autismo?	10
2.3 Mindset geral a ter	11
<b>PARTE 3: MELHORAR ATIVIDADES DESPORTIVAS PARA PESSOAS AUTISTAS: CONSIDERAÇÕES-CHAVE E ESTRATÉGIAS PARA UMA IMPLEMENTAÇÃO BEM-SUCEDIDA</b>	<b>12</b>
3.1 Optimizar o ambiente: considerações essenciais e estratégias para compreender e identificar diferenças sensoriais nas pessoas autistas	12
3.2 Comunicação e interação: considerações-chave nos contextos desportivos	17
3.2.1 Compreender diferenças de comunicação	17
3.2.2 Navegar nas interações sociais	21
3.3 Compreender diferenças cognitivas e motoras: dicas para programas de desporto inclusivo	24
3.3.1 Compreender e acomodar diferenças motoras	24
3.3.2 Abraça a diversidade cognitiva	27
3.4 Garantir a segurança e apoio para as pessoas autistas	31
3.4.1 Melhorar as medidas de segurança	31
3.4.2 Estratégias de apoio para enfrentar situações desafiantes	32
3.5 Intervenientes a mobilizar	34
3.5.1 Envolver as famílias	34
3.5.2 Colegas de Equipa: promover a colaboração e as relações de suporte	36
<b>PARTE 4: MELHORAR O DESPORTO PARA PESSOAS AUTISTAS: DICAS PARA PRESTADORES DE SERVIÇOS</b>	<b>38</b>
4.1 Linhas orientadoras e estratégias organizacionais para estabelecer programas de desporto inclusivo para pessoas autistas	38
4.2 Encontre suporte financeiro para o programa	43
4.3 Que desportos e como?	46
4.4 Conhecimento dos membros do staff	46
<b>PARTE 5. EXPERIÊNCIAS DE ORGANIZAÇÕES QUE ESTABELECEM COM SUCESSO ATIVIDADES DESPORTIVAS PARA PESSOAS AUTISTAS</b>	<b>49</b>
Recursos	<b>53</b>
Bibliografia e sitografia	
Créditos	<b>54</b>



## INTRODUÇÃO

---

### Apresentação do guia

Este guia é produzido como parte do **projeto Sacree** (desporto e autismo, do diagnóstico específico à criação de um modelo educativo europeu). Este projeto é fundado pelo **Erasmus + Sport um programa da Comissão Europeia** que tem um duplo objetivo:

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

**O nosso programa desportivo inclui um guia abrangente adaptado a várias partes interessadas dentro das estruturas desportivas.** Quer se trate de um clube que pretenda iniciar atividades desportivas para pessoas autistas, de uma organização que procura melhorar um programa existente, um treinador que necessita de informações valiosas ou até mesmo um voluntário ansioso para contribuir, mas que possa ter uma lacuna nos conhecimentos desta área. Este guia fornece apoio e orientação práticas.

#### Este guia irá fornecer:

- **Conhecimento básico** para trabalhar com pessoas autistas;
- **Dicas de como ajudar com necessidades específicas** de atletas autistas em atividades desportivas ou ambientes;
- **Conselhos** para organizações à procura de desenvolver programas desportivos para pessoas autistas.



**Esta versão 1.2 é preliminar** e não final do guia definitivo. *O guia completo será lançado pela conclusão do projeto em 2025.* Estamos a trabalhar dia a dia para o melhorar. Adicionalmente, iremos ter uma ferramenta de e-learning que irá ser acessível brevemente.

**Por favor partilhe alguma recomendação ou conselho ao contactar-nos para**

[sacree.project.autism@gmail.com](mailto:sacree.project.autism@gmail.com).

Expressamos **os nossos maiores agradecimentos a todos os indivíduos que contribuíram para a criação deste documento:**

- A quem participou no questionário online relativamente às experiências com pessoas autistas;
- Àqueles que generosamente partilharam as suas ideias através de entrevistas;
- Aqueles que dedicaram o seu tempo a dar uma opinião acerca da versão 1.1 do nosso programa desportivo para pessoas autistas e providenciaram um feedback valioso com um questionário, para efetivos de qualidade;

O seu suporte e colaboração foram inestimáveis para a elaboração deste documento, pelo que agradecemos sinceramente 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.



## O guia encontra-se disponível noutros idiomas

A primeira versão do guia para **profissionais do setor desportivo** foi **traduzida** para os idiomas dos parceiros do projeto Sacree, incluindo **inglês, francês, croata, português e italiano**.



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



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



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



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

Esses links direcionam-o para a seção "**Documentos para download**" no nosso site, <https://sacree.eu/>, onde pode aceder a todos os documentos traduzidos.



Cofinanciado pela  
União Europeia



## Apresentação dos Parceiros



Criada em 1898, a **ASPTT Fédération Omnisports** (FSASPTT) representa hoje 240 clubes multi desportivos que proporcionam 200 desportos e atividades culturais a 200 000 membros. Recolhido pelo Ministério dos Desportos, e pelo CNOSF (Comité Nacional Olímpico e Desportivo Francês), a ASPTT é um membro ativo do mundo desportivo. Proporciona atividades desportivas para toda a audiência, independentemente da idade, habilidades físicas ou condições. Desde 2016, que a ASPTT organiza projetos desportivos para a inclusão das crianças autistas.

Website: <https://asptt.com/>



**The laboratory** (cultura, desporto, saúde e sociedade) (C3S) é uma unidade de pesquisa (label EA4660) da universidade borghonia tranche-comité. A equipa reúne investigadores, incluindo 20 professores e professores associados, e 30 estudantes de doutoramento multidisciplinares da área atividade física e desporto. Os cientistas dedicam a sua pesquisa aos efeitos de vários tipos de atividades desportivas e modalidades de treino sobre fatores psicomotores e psicológicos e comportamentos sociológicos e psicológicos. Website: <http://laboratoire-c3s.fr/>



**SS Romulea** é um clube de futebol Italiano localizado em Roma, fundado em 1922 para todas as categorias de jovens (500 membros desde os 5 aos 19 anos, masculino e feminino), acompanhando-os para o futebol profissional, através do Romulea clube autista de futebol promove o futebol também o futebol entre jovens e adultos no espectro autista de uma forma inclusiva com uma equipa mista entre eles jogadores com espectro autista e outros que têm a função de ajudar como: educadores voluntários, parentes ou 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 as suas famílias e ajudar a promover uma qualidade de vida superior. Assegura uma ligação eficaz entre as quase 90 organizações de autismo membros de 40 países Europeus, governos e instituições europeias e internacionais. Desempenha um papel fundamental na sensibilização das pessoas e na influência dos decisores europeus sobre os direitos das pessoas autistas. Website:

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



A **União de Associações Croatas para o Autismo**

(CUAA) é uma organização não governamental que une 14 membros de organizações espalhados pela Croácia, todos dedicados para o objetivo comum em melhorar a vida das pessoas autistas e suas famílias. O seu objetivo principal é promover o bem-estar e a qualidade de vida das pessoas autistas ao mesmo tempo encorajar a criação de uma rede abrangente de serviços e sistemas de apoio para pessoas autistas na Croácia. Website: <https://www.autizam-suzah.hr/>

**inovarautismo.**

**Inovar Autismo** é uma associação para a cidadania e inclusão, foi fundada em 2016 tem o estatuto de IPSS e ONGPD. A associação defende os direitos das pessoas autistas, esforçando-se para capacitar a sociedade para abraçar a diferença como algo “normal”. Para promover a participação total das pessoas autistas na sociedade, a associação encoraja a inclusão de todas as pessoas, defende a máxima de que não deve ser as pessoas a adaptar-se aos contextos mas sim o contexto deveria ser “reabilitado” para incluir toda a diversidade humana. Website:

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



## PARTE 1: PORQUE É QUE É IMPORTANTE ENVOLVER PESSOAS AUTISTAS NO DESPORTO?

---

### 1.1 Porque é que as pessoas autistas precisam disto: os impactos positivos do desporto para pessoas autistas



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

Desporto e atividade física oferecem prevenção ao longo da vida benefícios terapêuticos para todos os indivíduos, incluindo pessoas autistas.

Para doenças crónicas, desporto e atividade física diminuem o risco relativo em:

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

O desporto faz o papel de prevenir complicações, reduzir as recaídas e gerir o declínio:

- Nas doenças coronárias o risco relativo de morte diminui em 16% (ex. 60 minutos/dia de atividade física, Loprinzi e Addoh 2016)
- No cancro a atividade física melhora os tratamentos e a tolerância à fadiga, reduz também o risco de recaídas (ex. 20% com 2 horas/semana de atividade física, INSERM 2018).
- Na saúde mental, o risco relativo de recaídas na depressão diminui em 51% (Babyak et al. 2000).
- No caso de doenças neurodegenerativas, atividade física atrasa os declínios sensório-motores e cognitivos, otimizando a qualidade de vida (Mahalakshmi et al. 2020).

Os resultados indicam que a prática do desporto pode promover às pessoas autistas uma panóplia de vantagens como físicas, psicológicas e sociais. Fisicamente, o desporto promove o desenvolvimento das capacidades motoras, coordenação e aptidão física geral, o que melhora o bem-estar geral. Curiosamente, não há nenhuma contra-indicação para qualquer atividade,





porém algumas precisam de preparação específica. Cada uma delas pode promover benefícios a uma área específica. Enquanto aguardamos para esta parte estar finalizada, veja as nossas conclusões iniciais

Estudos identificaram alguns benefícios do desporto e atividade física para pessoas autistas, incluindo a melhoria de, por exemplo:

- **Competências Sociais** (Alexander et al., 2011), um caso de estudo único
- **Competências Motoras** (Huseyin, 2019),
- **Qualidade de sono** (Wachob e Lorenzi, 2015),
- **Fitness** (Pierantozzi et al., 2022),
- **Envolvimento Comunitário** (Kunzi, 2015).

Participar no desporto não só desenvolve habilidades físicas mas também promove competências cruciais para a vida e essenciais para o quotidiano. Atividades envolvidas em cuidado pessoal como vestir, atar os atacadores, manter a higiene pessoal, podem ser generalizadas a partir do desporto, tendo assim um impacto positivo na sua independência e no geral na sua qualidade de vida (Huseyin,2019).

Além disso, o envolvimento em desportos serve como um meio para combater hábitos sedentários, reduzindo o risco de problemas de saúde crónicos e mitigando os efeitos secundários da medicação. Este envolvimento ativo ajuda a gerir condições prevalentes como a ansiedade, depressão e obesidade frequentemente sentidas por pessoas autistas (Kunzi, 2015).



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



## 1.2 Expandir os seus programas desportivos: desenvolver e melhorar as oportunidades para todos

### Para desenvolver os seus programas desportivos



Estabelecer uma variedade de desportos acessíveis a indivíduos do espectro do autismo pode distinguir a sua organização daquelas que não oferecem tais acomodações. Esta **abordagem proativa reforça o seu impacto social** e posiciona-o como um catalisador para a inclusão e inovação social. Além disso, pode alargar a sua visibilidade, atingindo um público diversificado que vai desde os atuais e os potenciais entusiastas do desporto até aos parceiros e partes interessadas.

Expandir os seus programas desportivos para incluir pessoas autistas também pode levar a um aumento na participação. **Pessoas autistas constituem uma parte significativa da população**, com taxas de prevalência que variam entre 1% e 2% nos estados membro da união europeia, o que equivale a 4.5 a 9 milhões de cidadãos europeus.

### Para melhorar os seus programas desportivos



Envolver-se no processo de criação de um programa desportivo acessível a indivíduos autistas oferece oportunidades **valiosas de crescimento pessoal e desenvolvimento de competências**. Além disso, muitos dos conhecimentos adquiridos com estas experiências podem ser aplicados em contextos mais alargados para além do autismo, beneficiando diversos grupos.

A incorporação de práticas inclusivas nos seus programas desportivos **pode melhorar a dinâmica geral e a qualidade dos seus serviços**. A investigação tem demonstrado que os programas desportivos podem facilitar o processo tanto das pessoas autistas como dos neurotípicos, ao mesmo tempo que promovem atitudes positivas entre os indivíduos neurotípicos em relação aos que se encontram no espectro do autismo.



## PARTE 2: UMA BREVE INTRODUÇÃO AO AUTISMO

### 2.1 Desconstruir ideias erradas sobre o autismo

Nós estamos conscientes das **ideias erradas**, dos **mitos** e dos **estereótipos** acerca do autismo prevalece, frequentemente encaminha para a **estigmatização, discriminação** e **violência** contra pessoas autistas e as suas famílias. É necessário **desmistificar estes estereótipos** e **promover uma sociedade inclusiva que respeite a neurodiversidade**.



Para apoiar este esforço, nós disponibilizamos a seguinte folha de informação:

#### PARA SABER

-O Autismo **não é uma doença**, é uma **neuro divergência**. Ao contrário de uma doença, o autismo não se transmite ou é curado, mas há formas de melhorar a qualidade de vida e gerir alguns aspetos desafiadores desta condição.

-**Não existe uma relação casual 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 vice-versa, nem todas as pessoas com deficiência intelectual são autistas.

-Pessoas autistas podem experienciar **crises, não são atos simplesmente de capricho** mas sim a forma recorrente de expressar desconforto perante situações esmagadoras

-Só porque uma pessoa autista é **não verbal não implica a falta de inteligência** ou a **impossibilidade de se comunicar**.

-Enquanto o autismo pode ter impacto na aprendizagem, **não é um sinónimo de ter dificuldades de aprendizagem**.

-**Nenhum desporto está fora dos limites para pessoas autistas**, embora cada desporto ofereça benefícios específicos e possa exigir adaptações. A adequação de uma atividade varia de pessoa para pessoa.

Pode descarregar a ficha "Conceitos errados sobre o autismo" (disponível em anexo) e distribuí-la nas suas comunidades locais e organizações desportivas. O documento está disponível em anexo.



## 2.2 O que é o espectro do autismo?

### PARA SABER

-O autismo é uma **doença do espectro**: embora haja características em comum entre as pessoas autistas, cada pessoa é absolutamente diferente. Podem ter uma **variedade grande de necessidades em diferentes áreas, como comunicação, funcionamento executivo, interação social, processamento sensorial e percepção**, etc. Não existe apenas um conjunto de comportamentos específicos que definem o ser autista.

-O autismo pode estar associado a outras deficiências e condições que requerem consideração, incluindo mas não se limitando a: perturbação de défice de atenção e hiperatividade (PHDA), síndrome de Down, epilepsia, síndrome de Rett, esclerose tuberculosa, ansiedade, perturbações digestivas, perturbações de sono, deficiências intelectuais, dificuldades de aprendizagem, excesso de peso, tiques, transtorno obsessivo-compulsivo (TOC), esquizofrenia, problemas imunológicos (asma, diabetes tipo 1, urticária, etc).

-Os **desafios das funções executivas**, que envolve planeamento, controlo de comportamento e adaptar a situações sociais, pode estar presente de diversas formas, incluindo **dificuldades no processamento de informação, na atenção e no equilíbrio emocional** (van der Gaag, 2017).

-Pessoas com autismo podem vir a precisar de **algumas alterações** na sua vida, na aprendizagem e ambiente de trabalho para acomodar as suas diferenças únicas.

-O **"Stimming"** ou **comportamentos de auto-estimulação**, são muito comuns entre as pessoas autistas e servem para acalmar ou concentrar. O Stimming é uma forma natural de auto-regulação, envolvendo movimentos repetitivos ou vocalizações, que podem aumentar durante períodos stressantes (Kapp et al. 2019).

-Quando uma pessoa com autismo se sente sobrecarregada, pode ter um **colapso**. Isto pode envolver ações físicas mais fortes, como dar pontapés ou bater, mesmo a nível verbal como gritar ou chorar, existe também o retirar-se e desligar-se completamente o que se designa por "desligamento". É importante distinguir as recaídas 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 de lidar com estas situações e soluções varia muito de pessoa para pessoa.**

- **Todas as pessoas autistas podem retirar benefícios semelhantes do desporto**, mesmo aqueles que necessitam de apoio e atenção significativos.

Pode descarregar a ficha "Conceitos errados sobre o autismo" (disponível em anexo) e distribuí-la nas suas comunidades locais e organizações desportivas. O documento está disponível em anexo.

**O restante do guia irá ajudá-lo a aprender o básico sobre o autismo.**

## 2.3 Mentalidade geral



### Motivação e Entusiasmo:

É importante oferecer o **nível mínimo essencial de apoio e encorajamento** para garantir o progresso do atleta, enfatizando tanto o progresso como a independência.

O estabelecimento de uma **relação profunda e de apoio entre o treinador e atleta** desempenha um papel fundamental no reforço do envolvimento das pessoas autistas no desporto.

O dever dos treinadores consiste em assegurar que as atividades desportivas sejam não só **agradáveis**, mas também **adaptadas às necessidades específicas de cada pessoa**.

Para prestar um apoio eficaz às pessoas autistas, é essencial ter uma equipa competente, motivada e entusiasta. Estes membros da equipa devem estar **profundamente empenhados no seu trabalho e gostar genuinamente de trabalhar com pessoas que podem ter necessidades complexas**. É crucial que o pessoal seja capaz de ver **para além das complexidades dessas necessidades e se concentre na sua essência**. A empatia e a compreensão desempenham um papel vital nas suas interações.



### Rotina e previsibilidade

Não se deve tentar criar algo novo e diferente constantemente. As pessoas com autismo sofrem **frequentemente de stress e ansiedade** acrescidos quando enfrentam mudanças, nomeadamente no contexto do desporto. Esta mudança pode abranger vários aspetos, incluindo alterações no ambiente de jogo, mudanças na dinâmica da equipa com novos participantes ou treinadores ou adaptação a regras diferentes impostas por um árbitro diferente nos torneios. Muitos atletas autistas expressam uma forte **dependência de rotinas e quadros estruturados** nas suas para navegar eficazmente nestes desafios.



### Mente aberta e compreensão

Tenha em atenção que o que pode ser considerado “normal” ou “bom” para pessoas não autistas pode ser adequado ou correto para pessoas autistas.

Em vez de rotular as pessoas como “complexas”, procure **compreender** e sentir **empatia** pela sua **perspetiva única**.

É importante implementar uma **abordagem centrada na pessoa**, que compreenda as necessidades e características únicas dos indivíduos e que promova relações de confiança não só com os atletas e as suas famílias, mas também com as **preferências de comunicação e interação**.

Compreender o “**perfil irregular**” de uma pessoa autista. De facto, as pessoas autistas demonstram um perfil variado de **forças cognitivas e fraquezas**, referidas como “perfil irregular”. Este perfil evidencia a possibilidade de se destacarem em determinadas áreas, ao mesmo tempo que **apresentam desafios ou défices**. Isto tem um impacto profundo na aprendizagem e no funcionamento adaptativo. Os desafios incluem estilos de processamento diferentes/lentos, memória de trabalho limitada e dificuldades isoladas no funcionamento intelectual (Graeves-Lord et al. 2022). Entre as áreas que regularmente experiências positivas contam-se, por exemplo, a boa qualidade da observação, a melhor atenção aos pormenores, etc.



### Adaptabilidade e flexibilidade

Permitir **oportunidades para pausas**, descanso e tempo de inatividade pessoal.

Encontrar o equilíbrio correto entre a necessidade de repetição, familiaridade, uniformidade e exposição à mudança, variedade e novas.



## PARTE 3: MELHORAR AS ATIVIDADES DESPORTIVAS PARA PESSOAS AUTISTAS: CONSIDERAÇÕES CHAVE E ESTRATÉGIAS PARA UMA IMPLEMENTAÇÃO BEM-SUCEDIDA

Esta parte do guia fornece **conhecimento essencial para apoiar indivíduos autistas e oferece orientação sobre estratégias apropriadas que pode implementar nos seus programas desportivos**, categorizadas pela facilidade de implementação do nível 1 ao nível 3 (variando de mais fácil a mais desafiador). Não é um conjunto de regras rígidas, mas sim uma coleção de sugestões, inspirações e perspectivas adaptadas a várias situações. É importante notar que essas dicas não são universalmente aplicáveis a todos os indivíduos autistas em todos os contextos; em vez disso, eles representam tendências e estratégias gerais, não uma solução única para todos.

### 3.1 Optimizar o ambiente: considerações essenciais e estratégias para compreender e identificar diferenças sensoriais nas pessoas autistas

Em qualquer ambiente de aprendizagem, os indivíduos dependem de seus sentidos para compreender o ambiente e efetivamente se envolver ou funcionar nele. Esse processo é denominado integração sensorial (Stevenson, 2008) e gira em torno dos cinco sentidos comumente reconhecidos: audição, visão, tato, olfato e paladar. Além disso, engloba outros sistemas sensoriais igualmente vitais essenciais para o funcionamento normal, incluindo o sistema proprioceptivo (percepção da posição de diferentes partes do corpo) e o sistema vestibular (contribui para uma sensação de movimento e equilíbrio) (NAT, 2019).

#### PARA SABER



-Pessoas autistas podem encontrar **desafios no processamento da informação sensorial todos os dias**. Qualquer um de seus sentidos pode ser **excessivamente sensível ou sub-sensível** ou ambos, em momentos diferentes.

-Estas diferenças sensoriais têm um papel significativo em **moldar as suas emoções e comportamentos**, afetando bastante as suas experiências diárias (NAT, 2021).

-Estes desafios podem intensificar **ansiedade, stress, dificultar a participação na comunidade**, e nalguns casos pode causar **desconforto** (lemmi et al., 2017). Às vezes, as diferenças



sensoriais podem gerar comportamentos que podem ser percebidos como agressivos ou indelicados pelos outros (Stevenson, 2008).

-A exposição prolongada ao stress e à sobrecarga sensorial pode levar a uma condição conhecida como burnout autista. Essa síndrome emerge do stress crónico da vida e das expectativas excessivas que superam a capacidade de gestão do indivíduo (Raymaker et al., 2020). É marcada por exaustão extrema, regressão em habilidades previamente adquiridas (por exemplo, autocuidado, fala), sensibilidade aumentada a estímulos sensoriais, regulação prejudicada das funções executivas, atenção, emoções, efeitos negativos na saúde mental e, potencialmente, pensamentos de automutilação (Mantzalas et al., 2022).

-Quando uma pessoa autista se sente completamente sobrecarregada, ela pode experimentar um colapso. Isso pode envolver explosões verbais como gritar ou chorar, ações físicas como chutar ou bater, ou se retirar e desligar completamente, conhecido como "**crise**". **É importante distinguir crises de birras ou raiva deliberada, pois são respostas involuntárias e não motivadas pelo desejo de alcançar ou evitar algo. A forma como essas reações se manifestam e as soluções para ajudar variam muito de pessoa para pessoa.**

-Devido a **diferenças na experiência sensorial**, a experiência de praticar um desporto e atividade física para as pessoas autistas pode variar significativamente.



**DICAS:**

Antes de mais, recomendamos um **formulário no início da época desportiva que inclua uma secção sobre as características sensoriais** para o ajudar a compreender o perfil da pessoa autista. A ficha 2 do apêndice é um exemplo de um formulário utilizado pela ASPTT, que **pode adaptar**, de acordo com a informação que quer recolher.



**Criar um ambiente auditivo calmo** 

**DICAS:**

**Level 1**

- Se colocar **música, verifique que tal não é problema.**
- Por precaução, prepare uns **auscultadores com cancelamento de ruído ou tampões para os ouvidos.**
- Evite a utilização de sons abruptos** ou assustadores como assobios ou gritar que podem sobrecarregar pessoas com sensibilidades sensoriais.

- Para as atividades no interior, **reduza o ruído** utilizando cortinas nas paredes, tapetes no chão, tetos altos ou com absorção de som, **fechar as portas** se houver ruído lá fora, etc.
- Para ocultar o som ofensivo, mascarando-o com "**ruído branco**", um tom gerado aleatoriamente que combina todas as frequências sonoras simultaneamente, pode ser utilizado para encobrir o ruído indesejado saturando o sistema auditivo.

**Level 2**

**Level 3**

- Tenha um **local calmo**, se a pessoa necessitar de ficar sozinha por um momento.
- Se a atividade for no exterior, **tenha cuidado com os movimentos** (bicicletas, carros, etc.)
- Evite ambientes sobre lotados.**
- Tenha cuidado com barulhos**, como o tique-taque dos relógios, zumbidos de luzes, ruídos da estrada, trabalhos de construção/jardinagem. O mais pequeno som, por mais discreto que seja, pode ser irritante e distrair.

**Considerações sobre a iluminação** 

**DICAS**

**Level 1**

- Por precaução, prepare alguns **óculos de sol.**
- Se estiver a tirar fotos, **tenha cuidado com os flashes.**
- Utilize luz natural sempre que possível de modo a criar uma atmosfera tranquila.**





- Ajuste o **brilho das luzes do teto** para reduzir o brilho e a aspereza.
- Proporcione zonas ou opções de sombra** para as pessoas que possam ser sensíveis à luz solar intensa.

Level 2

Level 3

- Tente garantir que **não há luzes muito brilhantes** ou fluorescentes.
- Criar zonas** com diferentes níveis de luz para responder às diferentes necessidades sensoriais.

## Gerir odores em contexto desportivo



### DICAS

Level 1

- Limpe e mantenha** regularmente o equipamento desportivo, os tapetes e outras superfícies para evitar a acumulação de odores.
- Assegure uma **ventilação apropriada** antes de cada sessão.

- Considere a utilização de **produtos neutralizadores de odores** (ambientadores ou difusores com aromas neutros).

Level 2

Level 3

Considere a implementação de **políticas de não utilização de odores**.

## Utilize estratégias de relaxamento em atividades desportivas



### DICAS

Level 1

- Comece** cada sessão com alguns minutos de **exercícios de respiração profunda**. Pratique inspirações lentas pelo nariz e expirações suaves pela boca para promover o relaxamento.
- Inclua **exercícios de alongamento suaves no aquecimento**. Faça movimentos que libertem a tensão nos músculos, como alcançar o céu, tocar nos dedos dos pés e esticar os braços e as pernas.
- Participe em jogos de bola tranquilos**, como rolar ou atirar bolas macias. Estas atividades discretas promovem a coordenação e a interação social sem uma entrada sensorial excessiva.




- Crie estações sensoriais** com materiais táteis, como bolas texturizadas, brinquedos moles ou caixas sensoriais cheias de arroz ou feijão. Permita que os indivíduos explorem estas estações para regular a entrada sensorial e reduzir o stress.
- Intervalos na natureza:** levar as atividades desportivas para o exterior e incorporar passeios na natureza ou jogos ao ar livre. Ligue-se ao ambiente natural e desfrute dos efeitos calmantes do ar fresco e do ambiente natural.

Level 2

Level 3

- Forme pequenos grupos e pratique **técnicas simples de massagem** nos ombros, braços e mãos uns dos outros. Desfrute dos efeitos calmantes do toque e da interação social positiva.
- Sobre **bolas de sabão** durante os intervalos ou períodos de arrefecimento. Deixe-se envolver pela experiência sensorial calmante de soprar bolas de sabão e veja-as flutuar.
- Técnicas de relaxamento:** experimentar a incorporação de elementos de ioga, meditação e relaxamento muscular progressivo nas actividades desportivas. Estas técnicas demonstraram ter efeitos relaxantes para alguns indivíduos.

---

 [Pode consultar a secção abaixo sobre a situação desafiante](#)



## 3.2 Comunicação e interação: considerações chave nos contextos desportivos

### 3.2.1 Compreender diferenças de comunicação

O desenvolvimento da linguagem e da comunicação são componentes fundamentais do crescimento global de uma pessoa, intrinsecamente interligados com a cognição, o desenvolvimento social e a compreensão do mundo. **A aquisição de competências de comunicação e de linguagem constitui um dos desafios mais complexos**, particularmente para pessoas autistas (Vuksan and Stošić, 2018). No contexto do desporto, a comunicação proficiente é um pilar essencial para o crescimento global e o bem-estar geral das pessoas autistas.

#### PARA SABER



-As pessoas autistas comunicam de formas diversas e variadas. Ao trabalhar com pessoas autistas, é crucial **identificar as suas necessidades específicas de comunicação, de modo a facilitar** a conclusão de tarefas. A comunicação com pessoas autistas pode exigir que os profissionais adquiram novas competências e adotem métodos alternativos (Stevenson, 2008). Alguns conselhos foram retirados de Duquette et al., 2016.

-As pessoas autistas enfrentam frequentemente **dificuldades de comunicação com atraso no desenvolvimento da linguagem** ou **perda das competências linguísticas** (Carlsson, 2019). Linguagem verbal **pode estar ausente**.

-Muitas pessoas autistas **desenvolvem competências de discurso e linguagem, mas não a um nível típico**, sendo que, o **progresso** tende a ser **desigual**.

-Embora possam **adquirir rapidamente um vocabulário rico** em áreas de interesse particular, a compreensão pode ser mais lenta.

-Podem ter uma **boa memória** para informações que são ouvidas ou visualizadas, ler palavras numa idade precoce, mas **não compreender o seu significado**.

-**Podem não responder ao discurso dos outros, nem aos seus próprios nomes**, o que leva a concepções erróneas de que têm dificuldades auditivas (NIDCD, 2020).

-As pessoas autistas podem apresentar um **discurso repetitivo** que não é relevante para as conversas em curso. Podem repetir frases que já ouviram antes – uma condição denominada ecolália. Tal pode manifestar-se numa ecolália imediata (repetir palavras que acabaram de ser ditas) ou ecolália retardada (repetir palavras ouvidas num momento anterior).

-Podem falar num **tom agudo** ou **numa voz cantada**, **usar um discurso semelhante ao de um robot**, ou **utilizar frases feitas** para iniciar conversas.



-Podem demonstrar interesses altamente especializados, permitindo-lhes fazer **monólogos detalhados** em **tópicos de interesse específicos**, contudo, podem ter **dificuldades em manter conversas recíprocas sobre o mesmo assunto** (Greaves-Lord et al., 2022).

-As pessoas autistas podem enfrentar **desafios na comunicação verbal e não verbal**, incluindo interpretar expressões faciais, linguagem corporal, e nuances no tom de voz, resultando em:

- Potencial confusão e aumento da ansiedade em situações sociais: Podem ter dificuldade em utilizar gestos para melhorar o significado dos seus discursos ou evitar contacto visual, o que pode levar a mal-entendidos de que a pessoa é rude ou se encontra sem interesse (Greaves-Lord et al., 2022).
- Dificuldades em compreender sinais sociais não verbais e a manter conversas sociais recíprocas, o que é exemplificado pelas dificuldades em iniciar ou manter interações bi-direcionais (de ida e volta), (Greaves-Lord et al., 2022).

-**Comunicação Aumentativa e Alternativa (CAA)** pode ser introduzida como uma solução valiosa. CAA engloba uma variedade de modalidades, incluindo **gestos, língua gestual, imagens, fotografias, objetos, vídeos, e palavras escritas**. De facto, as ferramentas de comunicação, quer sejam em formato físico ou eletrónico (e.g., telemóveis, tablets, ou computadores), são frequentemente utilizadas. **A adoção de estratégias de CAA tem o potencial de promover interação social e facilitar uma compreensão mais profunda** (Hyman et al., 2020).

-Na atividade desportiva, pequenas conversas (também conhecidas por conversas de circunstância) são porta de entrada para a criação de laços sociais e para o estabelecimento de conexões entre os colegas de equipa, mas algumas pessoas autistas apresentam **dificuldade em participar em conversas de circunstância**, considerando-as por vezes, irrelevantes para os seus interesses específicos. Esta **dificuldade para iniciar ou participar em conversas casuais** pode inadvertidamente conduzir a mal-entendidos, a ausência de conversa de circunstância pode ser mal-interpretada, nomeadamente, como desinteresse ou rudeza.

-**A interpretação de brincadeiras**, que frequentemente se baseiam no sarcasmo ou em informação subentendida, **torna-se uma tarefa complexa** para os indivíduos que se encontram no espectro, devido à sua interpretação literal da linguagem, dificuldades em decifrar expressões faciais e linguagem corporal.

-Podem apresentar **défice na coerência central** o que implica um **foco nos detalhes** e, por vezes, **dificuldades em obter uma visão geral** da situação.

-Pode haver **défices no comportamento comunicativo não-verbal**: linguagem corporal, gestos, contactos visuais... Aliás, os desvios das regras convencionais de contacto visual, seja devido a desconforto sensorial ou a dificuldades em aderir conscientemente às normas



sociais, podem prejudicar a sensação de ser compreendido ou ouvido em contextos de conversa (Webster, 2018).



## Promover uma comunicação eficaz

### DICAS

#### Level 1

- Recolha informações** sobre o **modo de comunicação** da pessoa, como o **discurso, tablet, língua gestual, ou pictogramas**, antes do início das sessões. Adaptar e utilizar formulários como o fornecido pela ASPTT de modo a compreender o seu perfil de comunicação (ver ficha 2 no apêndice). Pode fazer o download do formulário **Aqui**.
- Use linguagem simples, sem ambiguidades**, sem usar entrelinhas, metáforas, ou jargão técnico, considerando o défice de coerência central nas pessoas autistas.
- Enquadre as instruções de forma afirmativa** (por exemplo, diga “Continua” em vez de “Não pares”) e **personalize as interações** dirigindo-se à pessoa pelo nome para estabelecer uma relação.
- Inicie o envolvimento pedindo que realize uma tarefa simples, como tocar no seu nariz, antes de fornecer instruções, de modo a **redirecionar o seu foco**.
- Apresente instruções sequencialmente, demonstrando cada passo fisicamente**, para proporcionar uma referência visual e evitar a sobrecarga.
- Demonstrar fisicamente cada passo da atividade** ou tarefa para fornecer um referencial visual para a pessoa.



#### Level 2

- Utilize suporte visual** e layouts com imagens, símbolos, e cores para representar várias atividades, tal ajuda as pessoas a compreender e a seguir melhor as instruções.
- Seja flexível com o tempo**: seja paciente e permita tempo suficiente para a pessoa assimilar a informação e tenha atenção que algumas pessoas necessitam de **repetir as instruções em voz alta de modo a memorizá-las**. O guia para treinadores e clubes desportivos da National Autistic Society aconselha a deixar **6 segundos entre cada instrução** para que esta seja assimilada.
- Respeite o contacto visual**: evite insistir no contacto visual durante a comunicação porque algumas pessoas podem considerá-lo desconfortável.
- Crie um **ambiente que encoraje questões**, e pergunte ativamente se a pessoa compreende as instruções, promovendo, assim, a compreensão mútua acerca da tarefa que têm em mãos.



**Level 3**

- Use **Comunicação Aumentativa e Alternativa**, incluindo **imagens, símbolos, objetos, apps, ferramentas sensoriais, e métodos escritos ou baseados em texto**. Para encontrar pictogramas pode, por exemplo, visitar o website <https://arasaac.org/pictograms/search>. Para usar os pictogramas, respeite as condições de uso, nomeadamente o logotipo da ARASAAC e a citação: *Os símbolos pictográficos utilizados são propriedade do Governo de Aragão e foram criados por Sergio Palao para a ARASAAC (<http://www.arasaac.org>), que os distribui ao abrigo de uma licença Creative Commons BY-NC-SA.*

### 3.2.2 Navegar nas interações sociais

Pessoas autistas demonstram **forças e desafios únicos no domínio da interação social**. Embora possam encontrar obstáculos, possuem também capacidades notáveis e potencial de crescimento nesta área. O envolvimento bem sucedido com os outros implica o desenvolvimento gradual de diversas competências ao longo do tempo. **As pessoas autistas têm a oportunidade de melhorar a sua capacidade de prestar atenção a sinais sociais, compreender situações sociais, resolver problemas e dar respostas adequadas.**

Reconhecendo a interligação entre a comunicação e a interação social, podemos aproveitar esta relação para criar ambientes de apoio que facilitem ligações significativas e o desenvolvimento de competências sociais. Tendo em conta os conhecimentos fornecidos na secção anterior sobre as diferenças de comunicação, podemos **adaptar as nossas abordagens para melhor atender às necessidades e preferências individuais**. Através do encorajamento, paciência e esforço colaborativo, podemos empoderar as pessoas autistas a navegar nas interações sociais com confiança e positividade.

#### PARA SABER

-As diferenças de competências sociais entre pessoas autistas **podem manifestar-se de forma diversa** com base nas capacidades linguísticas, na fase de desenvolvimento e na idade. Estas podem incluir **dificuldades em iniciar, manter e concluir interações, dificuldade em compreender e utilizar pistas verbais e não verbais**, como o contacto visual e os gestos, e dificuldades em compreender convenções sociais não ditas num determinado contexto (Hyman et al., 2020).

-A **interação social pode provocar ansiedade** nalgumas pessoas autistas.

-Pessoas autistas **demonstram lealdade, cuidado e honestidade nas amizades**, porém, encontram **desafios** persistentes ao **iniciar, compreender e manter conexões sociais**, devido a problemas de comunicação e de interação. Estas dificuldades incluem iniciar amizades, distinguir entre amizade casual e ligações genuínas, identificar amizades sinceras para evitar a exploração e manter estas relações (NAT, 2019).

-A teoria "**O Problema da Dupla Empatia**" (Milton, 2012): os desafios de comunicação entre pessoas autistas e não autistas resultam de diferenças recíprocas nos estilos de comunicação e na compreensão.

-Contrariamente à ideia errada de que as pessoas autistas não procuram a interação social ou a amizade, estudos recentes indicam que estas encontram frequentemente **maior facilidade e prazer na interação com outras pessoas autistas**. Os estudos indicam que estas interações são marcadas pelo alinhamento, entusiasmo e afeto partilhado, destacando a importância de pensamentos e interesses semelhantes na promoção de fortes ligações sociais entre pessoas autistas (Crompton et al., 2020; Williams et al., 2021). Estas descobertas desafiam a ideia tradicional de que as pessoas autistas têm falta de skills sociais ou de um desejo de




socialização, salientando que as diferenças nos neurotípicos podem ter impacto na qualidade das relações e da comunicação (Crompton et al., 2020).

-É crucial reconhecer que **as pessoas no espectro do autismo são mais propensas a serem vítimas de violência do que a serem aqueles que exibem um comportamento agressivo** (Holingue et al., 2021). Como as pessoas autistas vítimas de bullying e agressões são um caso muito frequente, o treinador tem de tomar medidas contra a violência. **Incluir uma pessoa autista num grupo desportivo não significa apenas comportar-se de uma forma específica em relação a essa pessoa, significa realmente mudar a forma como todo o grupo é treinado.**

- **Fairplay** é uma componente essencial no desporto, basicamente os atletas autistas já tendem a cumprir fielmente as regras e a evitar o jogo sujo, mas precisam de orientação para oferecer ajuda a um jogador adversário em queda e, de um modo geral, interagir socialmente durante o jogo.

### Respeite alguns princípios de comunicação

 [Para esta parte, pode consultar a secção acima sobre as diferenças de comunicação](#)

### Use uma abordagem individualizada

#### DICAS

#### Level 1

- Compreender as **razões da sua participação** no programa desportivo, os seus interesses, e o estilo de treino que melhor se adequa ao atleta e dedicar tempo a conhecer cada atleta, aprendendo sobre as suas **capacidades únicas, interesses, necessidades e métodos de comunicação preferidos**.
- Respeitar e acomodar os **métodos de comunicação preferidos do indivíduo**, sejam eles verbais, não verbais ou ferramentas de comunicação aumentativa e alternativa (CAA). Fornecer acesso a ferramentas e recursos que facilitem a comunicação eficaz.
- Verificar com cada indivíduo a sua linguagem preferida para se referir ao autismo**. Respeitar a sua escolha de linguagem que dá prioridade à identidade, como "pessoa autista", ou à pessoa, como "pessoa do espectro do autismo" ou "pessoa com autismo".

**Empoderar a tomada de decisões e apoiar a autonomia das pessoas autistas** 

DICAS:





**Level 1**

- Respeite o **direito a dizer não** de uma pessoa autista.
- Respeite o **desejo de passar tempo sozinho** e evite pressionar a participar em contextos de grupo que possam causar angústia.
- Reconheça e **respeite os limites pessoais** das pessoas autistas, incluindo as suas **necessidades para espaço pessoal, privacidade e autonomia na tomada de decisão**.
- Evite a imposição de contacto físico** ou **expectativas sociais** que possam causar desconforto ou angústia.

- Encoraje e ajude as pessoas autistas** a encontrar formas práticas para **satisfazerem as suas necessidades**, enquanto minimizam os danos para eles próprios, respeitando o direito dos outros.
- Incorporar **oportunidades de escolha** no programa desportivo, permitindo que as pessoas selecionem atividades, equipamentos ou níveis de participação com base nos seus interesses e níveis de conforto.
- Evite promover o cumprimento inquestionável** e, em vez disso, dê-lhes a possibilidade de se exprimirem e de fazerem escolhas de forma independente.

**Level 2**

**Level 3**

- Forneça recursos e orientação para ajudar as pessoas autistas a **desenvolverem competências de auto-advocacia**, incluindo a assertividade, a auto-expressão e a capacidade de articular as suas necessidades e preferências.

---

**Promova a motivação e celebre o progresso**



**DICAS:**

**Level 1**

- Dê feedback regular, diverso e construtivo** à medida que os atletas aprendem novas skills, reconhecendo e reforçando positivamente cada passo que dão no seu progresso.
- Utilize os elogios** como encorajamento verbal, sorrisos, palmas, polegares para cima ou “dá cá mais cinco”, adaptados às preferências e ao conforto do indivíduo.

**Ofereça um espaço amplo e apoio** para que os atletas **possam tentar novas atividades** em contexto privado e se inicialmente se sentirem inseguros em estar num ambiente de grupo.

**Level 2**



 **Construa uma dinâmica de equipa inclusiva** 

**Para as outras dicas, consulte a secção Construir uma equipa dinâmica e inclusiva na parte Colegas de equipa**



### 3.3 Compreender as diferenças cognitivas e motoras: dicas para programas de desporto inclusivo

#### 3.3.1 Compreender e acomodar diferenças motoras

##### PARA SABER

-Os défices de competências motoras são um aspeto significativo e muitas vezes sub-reconhecido do autismo. Estes défices estão presentes em cerca de **87% das pessoas autistas** (Zampella et al., 2021).

-É frequente que as pessoas autistas tenham **movimentos repetitivos e estereotipados**. Os movimentos estereotipados e repetitivos, como o baloiçar ou o bater de mãos, são reconhecidos como sintomas centrais, e a **marcha atípica e a falta de jeito** são consideradas "características associadas", co-ocorrentes mas separadas do fenótipo primário do autismo (APA, 2013).

-Domínios **específicos das competências motoras** como a praxis, a manipulação de objectos e a estabilidade postural podem ser **afectadas seletivamente** em pessoas autistas (Zampella et al., 2021). Estes **desafios a nível motor** podem expandir-se para áreas como o **andar, controlo da postura e planeamento motor**.

-Atividades motoras específicas como **atirar uma bola e apanhar, usar as escadas, saltar e andar de bicicleta** podem ser particularmente **desafiantes** para pessoas autistas (Pusponegoro et al., 2016). Estas dificuldades podem ter origem em **defícies nas estratégias de percepção-ação**, especialmente em tarefas que requeiram controlo antecipatório, como apanhar uma bola em movimento (Whyatt & Craig, 2011).

-O **impacto** dos desafios da coordenação motora pode **ir além** das limitações físicas. Para pessoas autistas, acompanhar o ritmo dos seus pares nas atividades físicas pode ser **frustrante**, conduzindo a **potenciais consequências sociais e emocionais**, uma vez que, podem ficar para trás nas atividades em grupo devido à competição (Menear & Neumeier, 2015).

-A **investigação indica que as aptidões motoras grossas**, especialmente o controlo de objectos/apontar e apanhar, como o lançamento de bolas e os pontapés, podem estar relacionadas com as **aptidões sociais das crianças autistas** (Ohara et al., 2019). As crianças com deficiências motoras grossas tendem a apresentar competências de socialização inferiores às das crianças sem essas deficiências (MacDonald et al., 2014; Pusponegoro et al., 2016).



## Compreender o perfil da pessoa autista

### DICAS:

- Determine se a pessoa autista **conhece o seu corpo**
- Determine as suas **competências físicas**: se sabe como correr, escalar, esticar os braços e/ou as pernas, dobrar as pernas, etc.
- Recolha informação** acerca do que a pessoa **gosta**, o que **sabe** e o que **não gosta** e **não sabe**

#### Level 1

Para estes primeiros 3 pontos, recomendamos que **distribua um formulário** no início da época desportiva que inclua uma secção sobre as **características motoras** para o ajudar a compreender o perfil da pessoa autista. **Aqui** encontra um exemplo de um formulário utilizado pela ASPTT, o qual pode adaptar de acordo com a informação que pretende recolher.

- Dê aos atletas a **liberdade de escolherem entre várias opções**, tais como sequências de atividades, repetições, papéis na equipa, cores, equipamento, parcerias ou tempos de pausa.
- Assegure-se de que os atletas sabem que podem **fazer pausas sempre que necessário** para recarregar baterias ou reagrupar-se, incentivando um equilíbrio saudável entre empenho e descanso.

- Assegure que cada sessão de treino **inclui pelo menos uma atividade em que o atleta tenha sucesso e gosto**, promovendo experiências positivas.
- Adapte as atividades aos interesses do atleta**, introduzindo elementos temáticos, como animais, super-heróis, personagens de vários meios de comunicação ou brinquedos favoritos.

#### Level 2

#### Level 3

- Incentivar** as pessoas autistas a **explorar novas experiências** que correspondam às suas preferências e interesses, sem os limitar à sua atual zona de conforto. É importante promover um **equilíbrio entre a familiaridade e novas oportunidades** que possam enriquecer as suas vidas e ajudar no seu crescimento.



**Não é possível ajudá-los a progredir sem uma comunicação eficaz. Paralelamente a esta secção, devem ser tidos em conta os conselhos da Parte 3, secção Comunicação eficaz.**



## Adaptar desportos para atletas autistas

A ideia consiste em introduzir **formatos mais estruturados, reduzir a complexidade, aumentar a probabilidade de um envolvimento positivo, e modificar as regras do jogo** para um jogo estruturado. No entanto, a adaptação não deve ser a primeira intenção porque é importante **não estigmatizar as pessoas autistas**. Em geral, recomendamos que se faça uma pequena **adaptação coletiva** (que diga respeito a todos os participantes na sessão) para que a atividade seja realmente inclusiva. Assim, as dicas seguintes podem ser aplicadas a todos os colegas de equipa da sessão (autistas e neurotípicos) e, quando for realmente necessário, uma adaptação apenas para os autistas.

### DICAS:

#### Level 1

- Zonificação do jogo:** Pode assegurar que os indivíduos no espectro do autismo tenham espaços designados para receber, driblar e passar a bola, o que evita a sobrelotação e a invasão do espaço pessoal.
- Introduzir gradualmente os atletas nas atividades, quer seja observando a participação dos outros, visitando a área de treino ou começando com tarefas individuais antes de se integrarem em atividades de grupo.**

- Ofereça diferentes níveis de programas** (principliante/recreativo/avançado), permitindo aos atletas progredir das competências básicas para as mais avançadas. Estes níveis devem estar alinhados com as competências e capacidades do indivíduo e não apenas com a idade.

#### Level 2

- Se um atleta mostrar desinteresse por uma atividade específica, ofereça **tarefas alternativas** mas semelhantes que **visem o mesmo conjunto de competências**.
- A modificação das sequências de jogo** pode oferecer uma estrutura mais clara, por exemplo, através da implementação de um número específico de passes antes de rematar num jogo de basquetebol.
- A estruturação dos jogos como uma série de **desafios de um para um** proporciona um elevado grau de organização.
- Atividade Modificada:** neste tipo de atividade, é realizada a mesma tarefa, mas com adaptações das regras, do espaço ou do equipamento para garantir a participação de todos. Por exemplo, durante uma atividade de lançamento e captura, os participantes podem escolher o tipo de bola com que se sentem confortáveis (um participante autista pode preferir uma bola ondulada para uma melhor aderência devido a diferenças proprioceptivas).



- Utilize **equipamento modificado** ou variações de atividade para satisfazer as necessidades individuais.

**Level 3**

- Atividade Paralela:** os participantes participam na mesma atividade, mas a níveis diferentes, adequados às suas competências. Por exemplo, num jogo de netball, enquanto a maioria joga o jogo normal, um participante que não se sinta à vontade com grupos maiores pode beneficiar de treino individual para praticar competências essenciais.
- Atividade Alternativa/Separada:** alguns indivíduos podem necessitar de atividades separadas. Por exemplo, um indivíduo sensível a ruídos fortes pode necessitar de um programa personalizado que combine atividades de integração sensorial e exercícios físicos, tais como atividades de balanço ou exercícios específicos de preensão com equipamento especializado.
- Desporto para deficientes/Integração inversa:** esta atividade envolve a participação de pessoas sem deficiência em desportos para deficientes, como boccia, basquetebol em cadeira de rodas, goalball ou críquete de mesa. Esta abordagem não só promove a participação de pessoas com deficiência, como também incentiva os participantes sem deficiência a aprenderem novas competências.
- Adapte a duração das atividades de acordo com a capacidade de atenção de cada um,** especialmente para as pessoas com menor capacidade de atenção. Mudanças frequentes nas atividades ajudam a manter a motivação, ao passo que tarefas demasiado prolongadas podem levar ao tédio e ao desinteresse.

### 3.3.2 Abrace a diversidade cognitiva

As **funções cognitivas** englobam uma gama diversificada de capacidades **que permitem aos indivíduos interagir com o seu ambiente**. Estas funções, tais como a **adaptação a novas situações e o processamento de informação**, variam entre indivíduos e são influenciadas por muitos fatores diferentes.

Pessoas autistas podem apresentar características cognitivas únicas que contribuem para os seus pontos fortes e desafios individuais na navegação pelo mundo que os rodeia. Compreender e aceitar esta diversidade é essencial para criar ambientes inclusivos que apoiem os perfis cognitivos únicos e as necessidades de todas as pessoas.

**PARA SABER**



-Os atletas autistas encontram frequentemente **conforto em rotinas e estruturas estruturadas**, confiando nelas para enfrentar os desafios de forma eficaz. As mudanças no seu ambiente podem levar a um aumento do stress e da ansiedade nas pessoas autistas.



-A característica "**atenção num único foco**" pode tornar **difícil a gestão de múltiplas tarefas em simultâneo** durante as sessões de treino desportivo. Isto pode manifestar-se como uma maior suscetibilidade a **distrações do ambiente circundante**, com dificuldades em recuperar a concentração após interrupções. Além disso, alguns atletas autistas podem ter dificuldade em alternar entre tarefas ou seguir instruções em várias etapas, potencialmente concentrando-se principalmente na primeira tarefa e negligenciando as etapas subseqüentes (Webster, 2018).

### Torne o ambiente familiar



#### DICAS:

#### Level 1

- Ofereça recursos visuais**, tais como fotografias das instalações, dos balneários, do equipamento e dos treinadores, disponíveis no seu sítio Web ou pessoalmente.
- Ofereça **flexibilidade** na participação, permitindo que os indivíduos façam pausas ou modifiquem as atividades conforme necessário.

- Permita** que os participantes **visitem e explorem** o ambiente **antes** de iniciar a atividade.
- Implemente rotinas e estruturas consistentes** no seu programa desportivo para promover a previsibilidade.

#### Level 2

#### Level 3

- Ofereça sessões desportivas experimentais** para que os indivíduos possam experimentar a atividade num ambiente confortável.
- Crie histórias sociais ou calendários visuais** que descrevam em pormenor o que esperar durante a atividade desportiva.

### Garanta consistência e estrutura

Para qualquer pessoa que se dedique a uma atividade, uma estrutura e uma rotina facilitam a aprendizagem. Nas pessoas autistas, **esta estrutura tem de ser mais elaborada e bem definida**. Proporcionar-lhes expectativas precisas e coerência na sua rotina ajuda-os a orientarem-se no ambiente e na tarefa, o que reforça a sua concentração (Stevenson, 2008).



## DICAS

### Level 1

- Garanta que as sessões de treino seguem um padrão previsível**, incluindo uma **introdução**, a **parte principal da sessão** e uma **conclusão**. De facto, estruturar as atividades com **inícios e fins bem definidos** cria previsibilidade e facilita as transições dentro do ambiente de treino. Por exemplo, pode **utilizar temporizadores** para assinalar o início e a conclusão de tarefas específicas.
- Ofereça pistas de transição ao grupo, tais como "mais dois minutos, depois passamos à atividade seguinte"**.
- Oferecer preparação prévia e informações sobre eventos futuros** através de uma combinação de materiais escritos e visuais, para além da comunicação verbal.
- Forneça um **horário escrito/visual** para a sua prática e reveja-o com o grupo no início e entre as atividades.
- Remova a desordem desnecessária e organize os materiais para minimizar as distrações visuais**.
- Etiquetar** atividades, áreas e equipamentos individuais com **marcadores visuais** para aumentar a clareza e facilitar a navegação.
- Utilize divisórias físicas ou marcadores na sala**, tais como ecrãs, paredes móveis, fitas auto-adesivas, cones, bandeiras ou giz, para estabelecer limites visuais distintos entre as áreas de atividade.

- Mantenha rotinas e estruturas consistentes entre os treinos**.
- Prever uma **área consistente e específica para se mudar**, que pode, por exemplo, ser marcada com um objeto pessoal ou uma imagem que tenha a ver com o indivíduo.
- Não estão habituados a partilhar um espaço com outros para guardar a roupa, pelo que é muito provável que misturem a sua própria roupa com a dos outros ou que se esqueçam de uma peça de roupa, pelo que é **importante recordar-lhes que devem** escrever as suas iniciais nas etiquetas da roupa, que não devem deixar a roupa nos bancos, mas sim colocá-la nos seus sacos e colocá-los no cabide, de modo a deixar o banco livre para outro atleta.
- Designar áreas de espera**, fornecer **diretrizes para o armazenamento de equipamento** e especificar a colocação de equipamento ou adereços.
- Reforçar visualmente as regras** de comportamento esperado, tanto durante as sessões de formação como antes e depois da formação, promovendo a coerência e a compreensão.

### Level 2





- Implementar **pistas visuais** ou percursos visuais para **guiar** os indivíduos de uma atividade para outra, oferecendo ajudas visuais para as transições
- Dar um **mapa** do edifício num **formato acessível**.

**Level 3**

- Idealmente tenha **pessoas conhecidas** por perto durante os **períodos de mudança**.
- Minimize a rotação do staff** e procure **alinhar o staff com as pessoas autistas com base em interesses partilhados e compatibilidade mútua**, sempre que possível.
- Afaste-se das janelas para evitar distrações exteriores**.
- Evite pavilhões polidesportivos com muitas linhas diferentes no chão**, que podem ser muito perturbadores.

Ajude no seu progresso 

**DICAS**

**Level 1**

- Repita as diferentes seqüências do exercício** de forma suficientemente sequencial.
- Dê **feedback regular, diversificado e construtivo** à medida que os atletas aprendem novas competências, reconhecendo e reforçando positivamente cada passo que dão no seu progresso.
- Utilize os **elogios como encorajamento verbal, sorrisos, palmas, polegares para cima ou "dá cá mais cinco"**, adaptados às preferências e ao conforto do indivíduo.
- Utilize a **orientação física** para permitir a execução de um movimento quando tal for útil e o contacto físico for aceite pela pessoa autista.
- Ajude os atletas a **estabelecer objectivos individualizados e alcançáveis** que permitam oportunidades frequentes de sucesso e crescimento em vários períodos de tempo (semanas, meses e anos...).
- Incentive a expansão das competências que dominam** para manter a motivação para um maior desenvolvimento. Por exemplo, se um atleta maneja com destreza uma bola de basquetebol, incentive-o a praticar com a mão não dominante.
- Ofereça oportunidades aos atletas para assumirem responsabilidades acrescidas**, tais como servir de "treinadores assistentes", demonstrar exercícios, preparar equipamento, encorajar os colegas ou mesmo ensinar aos outros novas competências, não exclusivamente relacionadas com o desporto.



- Pode adaptar e utilizar a ficha 4 e/ou a ficha 5 utilizada pela ASPTT disponível em anexo.

- Simplifique as instruções**, dividindo a tarefa em sequências sucessivas.
- Utilizar apoio visual** e esquemas com imagens, símbolos e cores para representar várias atividades, o que ajuda as pessoas a compreender melhor e a seguir as instruções.
- Disponibilize **tempo extra**, se necessário. Evite apressar os seus alunos, dando-lhes o tempo necessário para se adaptarem e processarem as transições e as mudanças.
- Ofereça um amplo espaço e apoio para que os atletas possam tentar novas atividades** à margem ou em ambientes privados, caso se sintam inicialmente inseguros em atuar num ambiente de grupo.

**Level 3**

- Promova a criatividade**, permitindo que os atletas explorem as competências à sua maneira. Se um atleta quiser **tentar uma habilidade de forma diferente**, permita-o **experimentar** antes de o orientar gentilmente de volta à tarefa.
- Promova um **equilíbrio entre a familiaridade e novas oportunidades** que possam enriquecer as suas vidas e ajudá-los a crescer.

## 3.4 Garantir a segurança e o apoio para pessoas autistas

### 3.4.1 Melhorar as medidas de segurança

#### PARA SABER



-Em alguns casos, as pessoas autistas **não manifestam a dor como as pessoas neurotípicas**.

-Algumas pessoas autistas **nem sempre prevêm as consequências dos seus actos** e outras têm uma **noção limitada do perigo**.

É crucial reconhecer que **as pessoas no espectro do autismo são mais propensas a serem vítimas de violência do que a serem aqueles que exibem um comportamento agressivo** (Holingue et al., 2021). Como as pessoas autistas vítimas de bullying e agressões são um caso muito frequente, o treinador tem de **tomar medidas contra a violência**. Incluir uma pessoa autista num grupo desportivo não significa apenas comportar-se de uma forma específica em relação a essa pessoa, significa realmente mudar a forma como todo o grupo é treinado.

#### Cuidar das suas regras de segurança

##### DICAS:

- Esteja atento a lesões**, pois algumas pessoas autistas podem continuar a participar sem se aperceberem de que sofreram uma lesão.
- Estar particularmente vigilante** para as agressões sofridas e, sobretudo, reenquadrar de forma sistemática e firme qualquer comportamento de exclusão ou agressão (verbal ou física) de que seja testemunha. Não deixar passar em branco a troça (mesmo sob a capa do "humor") e dar o exemplo de uma atitude solidária que valorize todas as diferenças, sejam elas quais forem.
- Assegure-se de que os atletas sabem que podem **fazer pausas sempre que necessário** para recarregar as baterias, incentivando um equilíbrio saudável entre empenho e descanso.

**Level 1**

- Certifique-se de que tem **limites físicos claros** para cada sessão e **explique as regras de segurança** de uma forma que a pessoa compreenda.
- Se existirem **escadas**, **marque-as** com tiras antiderrapantes de cores contrastantes.
- Reforçar visualmente as regras de comportamento esperado**, tanto durante as sessões de formação, como também antes e depois da formação, promovendo a coerência e a compreensão.

**Level 2**



### 3.4.2 Estratégias de apoio para enfrentar situações desafiantes

#### PARA SABER



- Ao **trabalhar com indivíduos autistas**, há situações que podem levar a **elevados níveis de stress**, especialmente durante as crises, quando o indivíduo se envolve em comportamentos de angústia, de auto-agressão ou agressivos que evocam medo ou preocupação. Estas situações são muitas vezes **multifacetadas e difíceis** de compreender, uma vez que estão frequentemente ligadas a factores que estão, na sua maioria, fora do nosso controlo imediato. É crucial abordar estas situações "desafiantes" com o objetivo de identificar e eliminar as necessidades urgentes não satisfeitas e não expressas.

-Quando uma pessoa autista se sente completamente assoberbada pela sua situação atual, pode sofrer uma **perda de controlo** temporária e involuntária, designada por "**crise**". As crises podem manifestar-se através de expressões verbais (por exemplo, gritar, berrar, chorar), ações físicas (por exemplo, pontapear, bater, morder) ou uma combinação de ambas. É crucial distinguir os ataques de raiva das birras, uma vez que os ataques de raiva são descontrolados e não são motivados por um desejo de alcançar ou evitar algo (Welch et al., 2020). **A manifestação da crise e as soluções variam enormemente de um indivíduo para outro.**

-A exposição prolongada ao stress e à sobrecarga sensorial pode levar a uma condição conhecida como **burnout autista** (Raymaker et al., 2020). É marcada por exaustão extrema, regressão em competências previamente adquiridas (por exemplo, autocuidados, fala), sensibilidade acrescida a estímulos sensoriais, regulação deficiente da função executiva, atenção, emoções, efeitos negativos na saúde mental e, potencialmente, pensamentos de auto-mutilação (Mantzalas et al., 2022).

-As pessoas autistas podem desenvolver um **elevado risco de depressão** devido aos seus défices na regulação das emoções, ansiedade e, conseqüentemente, isolamento social. Podem também sofrer de **stress e ansiedade elevados** em resposta a mudanças inesperadas, o que realça a necessidade de estrutura e de aviso prévio para gerir estes desafios (Webster, 2018).

-No caso de uma situação de desafio, é importante reconhecer quando o comportamento está ligado a necessidades não satisfeitas e tomar medidas para responder a essas necessidades e a melhor maneira de reduzir esses comportamentos é garantir que se compreende porque é que isso está a acontecer em primeiro lugar (NAT, 2019). Avaliar os **fatores que podem aumentar o risco de situações de desafio**, incluindo (NICE, 2013):

- **Barreiras de Comunicação:** dificuldades em compreender as situações ou em exprimir as necessidades podem levar à frustração ou à ansiedade.
- **Condições associadas:** outras condições como a dor, perturbações gastrointestinais, ansiedade, depressão ou problemas de neurodesenvolvimento como a PHDA (Perturbação de Hiperatividade e Déficit de Atenção).



- **Ambiente físico e fatores sensoriais:** a sobrecarga sensorial, o desconforto ou um ambiente inadequado podem desencadear angústia.
- **Ambiente Social:** problemas em casa, na escola, no trabalho ou nos tempos livres podem causar stress.
- **Mudança nas rotinas e falta de previsibilidade:** mudanças súbitas ou falta de estrutura podem causar angústia.
- **Mudanças Desenvolvimentais:** os períodos de transição, como a puberdade, podem desencadear alterações emocionais, físicas e hormonais.
- **Abuso:** experiência de exploração ou abuso pode levar a sofrimento emocional.

Esteja atento à sobrecarga emocional, sensorial e de informação 

#### DICAS

#### Level 1

- Fale sobre a crise** com a pessoa autista **antes** com questões simples: "O que queres que faça se tiveres uma crise?" "O que te faz sentir melhor?"
- Evite aglomerar-se à volta da pessoa em crise:** quanto menos pessoas estiverem por perto, melhor.
- Se a pessoa tiver um **objeto de conforto** ou outros **objectos que a tranquilizem**, dê-lhos.
- Não toque na pessoa se ela não lhe tiver pedido para o fazer** (nem sequer uma mão no ombro para os confortar).
- Incentive os comportamentos auto-estimulatórios** (vulgarmente designado por "stimming"), intervindo apenas se o indivíduo sentir angústia ou dano. Para recordar, estes comportamentos têm um objetivo e, se não causarem danos ou desconforto, é crucial permitir que os indivíduos se auto-regulem.

- Fique calmo.**
- Não insista no restabelecimento de uma conversa verbal.**
- Uma prática comum, que muitas vezes funciona bem, é **comunicar com a pessoa por mensagem de texto** (ou escrever uma mensagem curta numa aplicação de processamento de texto e mostrar à pessoa o seu telefone): a palavra escrita é geralmente mais eficaz do que a palavra falada.
- Uma vez detectado o estímulo, é importante **observar o ambiente para procurar a fonte de stress** e **eliminar** essa fonte de stress.

#### Level 2

#### Level 3

- Disponibilize **uma sala ou uma área designada**, onde as pessoas possam retirar-se ou aceder quando necessário.



- Envolva-se em conversas e debates**, em vez de recorrer a castigos públicos, a críticas ou a críticas, que podem afetar negativamente a confiança e a autoestima.

## 3.5 Intervenientes a Mobilizar

### 3.5.1 Envolver as famílias

**Famílias** com jovens autistas têm demonstrado que existem muitas **dificuldades e barreiras** quando tentam inscrever os seus filhos em atividades desportivas. Esta secção apresenta as experiências relatadas pelos Centros de Apoio à Vida Independente da Inovar Autismo.

#### PARA SABER



**-O envolvimento e o apoio dos pais em relação ao desporto influenciam significativamente a participação ativa dos seus filhos autistas no desporto.** A abordagem positiva adoptada pelos pais, associada à sua **participação ativa** nestas actividades, contribui para um **maior envolvimento das crianças autistas no desporto**. Este envolvimento não só incentiva a participação, como também cria um ambiente favorável e propício ao desenvolvimento e ao prazer do desporto entre os jovens autistas. O envolvimento de um membro próximo da família pode facilitar a transferência das competências aprendidas nas sessões para cenários da vida real.

**-De acordo com as famílias, muitas organizações desportivas não estão devidamente informadas sobre autismo** ou sobre as necessidades das pessoas autistas. Isto pode levar a mal-entendidos, à falta de apoio adequado e até à recusa de aceitar participantes autistas nos seus programas desportivos.

**-O desporto pode ser dispendioso e as famílias de pessoas autistas enfrentam frequentemente desafios financeiros adicionais relacionados com terapias e serviços de apoio.**

**-As famílias de pessoas autistas sabem que, em alguns casos, as pessoas autistas podem ser rejeitadas ou discriminadas por treinadores, colegas de equipa ou outras famílias, o que cria uma barreira significativa à participação. Tenha em mente que alguns pais já lidaram com muita rejeição.** As famílias precisam que os treinadores lhes dêem confiança e atenção quando explicam as necessidades dos seus filhos. Criar um sentimento de segurança é importante, porque o medo de que o filho seja excluído contribui para que os pais não o inscrevam em atividades desportivas regulares.

**-De acordo com as famílias, a escassez de programas desportivos adaptados às pessoas autistas pode limitar as suas opções de participação.**

**-É necessária uma mediação constante para colmatar as diferenças de perspectivas entre os prestadores de serviços e as famílias.** Ao reconhecer as famílias não apenas como acompanhantes dos indivíduos autistas, mas como participantes activos na prestação de



apoio, os serviços podem promover experiências genuínas de inclusão, autodeterminação e empoderamento.

## Construa uma relação de confiança com os pais

### DICAS:

- Procure a orientação e os conhecimentos dos pais da pessoa.** Os pais possuem muitas vezes conhecimentos valiosos sobre as preferências, os pontos fortes e as dificuldades dos seus filhos. Esta informação pode ajudar a adaptar as abordagens. Por exemplo, pode adaptar e usar [sheet 2 on the presentation of the child](#) and [sheet 3 on the motor skills](#) (criada e utilizada pela ASPTT).
- Esteja disponível,** ouça atentamente as suas preocupações e mostre empatia.
- Comunique clara e diretamente.** Evite linguagem complexa ou técnica e explique a informação de forma simples e acessível.
- Estabeleça uma rotina de comunicação regular com os pais.** Isto inclui reuniões regulares e mensagens por correio eletrónico ou telefone ou mesmo um grupo de mensagens para manter os pais informados sobre eventos e atividades.
- Utilize um caderno para registar as informações,** para não falar à frente da pessoa autista sobre as situações que ocorreram. Estes cadernos podem ser de dupla face: os pais registam as informações úteis para dar ao treinador antes do treino e o treinador relata as informações mais importantes e transmite-as aos pais depois do treino. Pode ser um caderno digital e existir sob a forma de uma troca de correio eletrónico.
- Preencha e entregue aos pais uma ficha sobre o desenrolar da sessão.** A ficha 4 em anexo é um exemplo de uma ficha utilizada pela ASPTT que pode adaptar.
- Defina expectativas claras:** pergunte-lhes o que esperam da participação do seu filho na atividade e indique também as suas expectativas, incluindo horários, comportamentos e objectivos.

### Level 1

- Esteja disponível para **responder prontamente** a quaisquer preocupações ou perguntas que os pais possam ter. Isto ajuda a tranquilizar os pais e a manter uma comunicação aberta.
- Esteja disposto a **adaptar a comunicação** às necessidades específicas da família.
- Ofereça feedback construtivo:** dê feedback construtivo sobre o desempenho da pessoa autista de forma equilibrada, realçando os pontos fortes e identificando as áreas a melhorar. Partilhe o que está a funcionar e não apenas os problemas. Pode adaptar e utilizar a ficha 4 e/ou a ficha 5 utilizada pela ASPTT disponível em anexo.

### Level 2



**Level 3**

- Incentive os pais a participarem ativamente nas actividades desportivas com os seus filhos.** Pode tratar-se, por exemplo, de ser um assistente voluntário, da organização de eventos ou da prestação de apoio durante as actividades.
- Para aliviar a ansiedade em relação a novas situações e a conhecer novas pessoas, considere uma abordagem que **envolva os membros da família nas primeiras sessões.**

### 3.5.2 Colegas de Equipa: promover a colaboração e as relações de suporte

**PARA SABER** 

-A participação em jogos de equipa pode apresentar vários desafios para as pessoas autistas devido aos múltiplos aspectos envolvidos– como **compreender inúmeras regras, manusear diferentes tipo de equipamento, interagir tanto com a sua equipa como com os seus adversários e operar num espaço específico ou em várias áreas designadas.** O efeito cumulativo desses fatores em rápida sucessão pode sobrecarregar uma pessoa autista.

- Além disso, o **conceito de ganhar e perder**, embora não deva ser totalmente evitado, pode ser uma **área difícil.** Jogos em equipa invasivos podem ser especialmente problemáticos para algumas pessoas autistas e estas não devem ser obrigadas a envolverem-se neste tipo de actividades.

-Para lembrar, os indivíduos autistas são mais propensos a serem vítimas de violência do que a apresentarem comportamento agressivo (Holingue et al., 2021). Como os autistas vítimas de bullying e agressões são um caso muito frequente, o treinador tem que tomar medidas contra a violência. Incluir uma pessoa autista em um grupo esportivo não significa apenas se comportar de uma maneira específica em relação a essa pessoa, significa realmente mudar a maneira como todo o grupo é treinado.

### Construir uma dinâmica de equipa inclusiva

**DICAS**

**Level 1**

- Determine com a pessoa autista se ela quer falar **sobre seu diagnóstico ao grupo e como ela quer fazê-lo** (se ela prefere que o treinador fale sobre isso em vez dela, se ela quer estar presente ou não, etc.)
- Envolve os participantes no processo de **escolha do nome da equipa**, pois tal estimula um sentimento de pertença e de unidade dentro do grupo.
- Respeite o desejo** da pessoa querer **passar tempo sozinha.**





- Demonstre que o **comportamento cooperativo** e trabalhar harmoniosamente com os outros pode estabelecer um exemplo positivo para os participantes.
- Desencoraje comparações** entre atletas.
- Promova o encorajamento positivo e a celebração**, tanto de conquistas individuais, como da equipa.
- Permaneça vigilante face a quaisquer sinais de violência ou de bullying**, aborde esse comportamento com prontidão e firmeza. Não hesite em intervir e ressignificar ações que excluam ou agressões, sejam verbais ou físicas. O escárnio nunca deve ser tolerado, independentemente de aparentar ser "humor".

- Garanta que todos os participantes têm a **oportunidade de contribuir para o sucesso da equipa**.
- Instrua explicitamente** os atletas sobre **estratégias eficazes de trabalho em equipa**, enfatizando a importância de trabalhar coletivamente em direção a um objetivo partilhado.
- Promova as skills de cooperação e comunicação** através de jogos e exercícios em grupo.
- Promova conexões **ao criar pares de atletas com habilidades similares, interesses e estilos de comunicação**.
- Eduque** os atletas sobre **respostas comportamentais apropriadas em cenários desafiadores**, como dizer-lhes para demonstrar desportivismo, reconhecendo os sucessos dos adversários e lidando com a derrota graciosamente sem discutir com os árbitros.

Level 2

Level 3

- Introduza um **método de integração gradual** ao envolver os participantes em grupos maiores. Pode, por exemplo, iniciar atividades em uma configuração individual, potencialmente com a ajuda de um trabalhador de suporte ou assistente para garantir uma transição confortável.
- Enfatize que cada membro da equipa tem **as suas forças e contributos únicos**, promovendo um ambiente livre de competição e comparações desnecessárias.
- Forneça t-shirts ou jerseys da equipa** de modo a instalar um sentimento de pertença e de unidade entre os participantes. Tal irá ajudar a que **eles se sintam parte integral da equipa**.
- Narrativas pessoais podem inspirar e conectar, enfatizando o valor da participação. Portanto, incentive os participantes a contar **anedotas** sobre o lugar que o desporto tem nas suas vidas.



### Sobre desportos de competição:

Ao considerar a participação em competições desportivas, é essencial reconhecer que **nem todas as pessoas autistas podem desfrutar ou se destacar em ambientes competitivos**. Fatores como limitações físicas, desafios emocionais ou dificuldade em lidar com pressões sociais e competitivas podem afetar a sua capacidade de se envolverem em desportos competitivos tradicionais. Em vez de excluí-los das atividades, é importante **explorar maneiras alternativas para que eles participem sem a pressão da competição**.

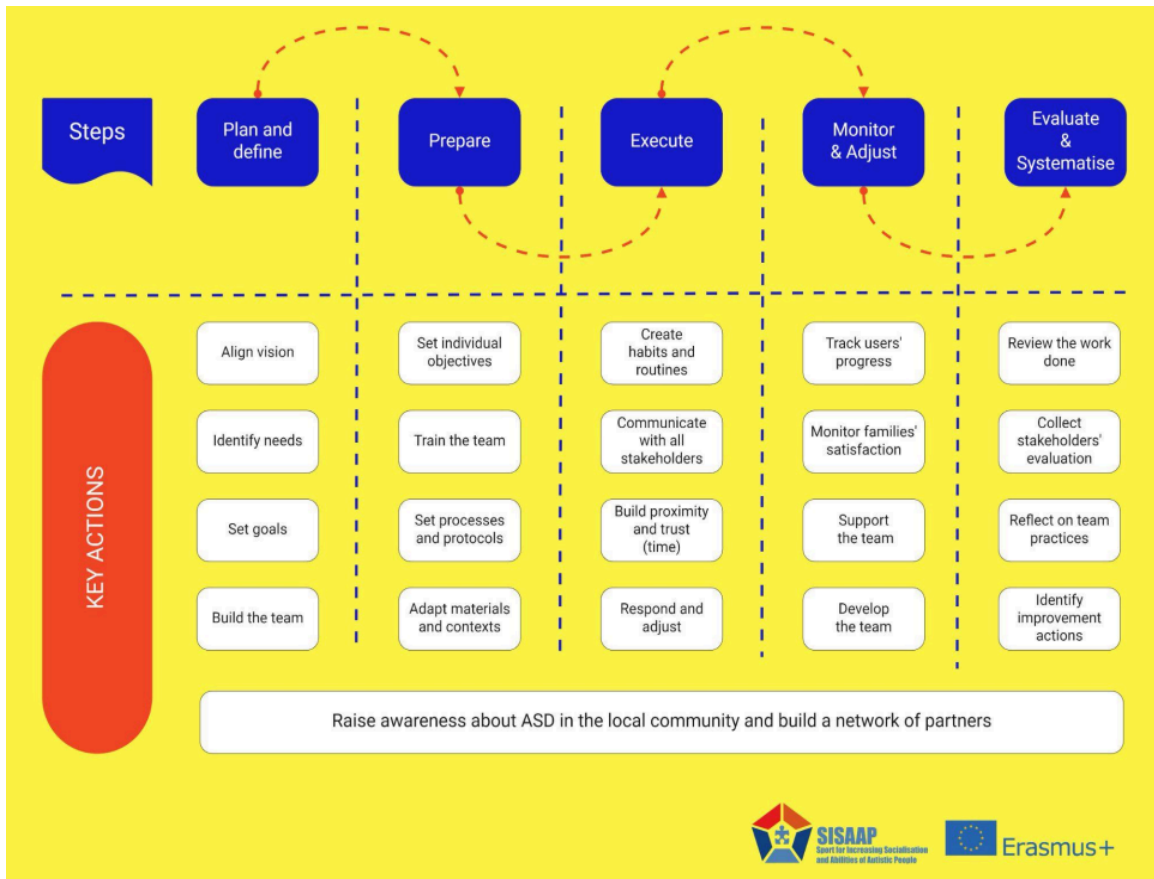
Por exemplo, se uma pessoa autista prefere não competir, **ainda pode participar em sessões de treino** para beneficiar da atividade física e do desenvolvimento de habilidades. Além disso, se desejarem apoiar a equipa sem participar nas competições, poderão contribuir com **tarefas logísticas ou prestar assistência** aos companheiros de equipa, fomentando um sentimento de inclusão e participação dentro da comunidade desportiva. Em última análise, priorizar as preferências individuais e fornecer opções flexíveis garante que todos os indivíduos possam desfrutar dos benefícios da participação desportiva de uma maneira que atenda às suas necessidades e habilidades únicas.

## PARTE 4: MELHORAR O DESPORTO PARA PESSOAS AUTISTAS: DICAS PARA PRESTADORES DE SERVIÇOS

### 4.1 Linhas orientadoras e estratégias organizacionais para estabelecer programas de desporto inclusivo para pessoas autistas

Esta secção incide nas conclusões retiradas de [\*The Beginners Guide on Sport on the Spectrum\*](#), um manual desenvolvido pelos parceiros do projeto SISAAP. Embora seja um sumário dos aspetos principais, para informação mais detalhada, aconselhamo-vos o manual do projeto SISAAP na sua totalidade.

De acordo com o guia do projeto SISAAP project, existem 5 passos para estabelecer um programa desportivo para pessoas autistas:



Cada passo é composto por diferentes ações-chave:



**Passo 1: Planear e definir:**

1. Análise de Necessidades
  - Fale com todas as pessoas relevantes: utilizadores, familiares, stakeholders relevantes
  - Analise os recursos disponíveis tanto na organização, como na comunidade local
  - Reveja o quadro jurídico e as políticas associadas
  
2. Estabeleça Objetivos
  - Defina os perfis profissionais que procura
  - Identifique os benefícios da sua iniciativa
  
3. Projeto de plano de comunicação
  - Conceba uma campanha de sensibilização para a sociedade civil
  - Envolver utilizadores e pessoas de referência
  - Envolver os media (redes sociais, web, TV)
  - Melhore a comunicação
  
4. Prepare um orçamento
  
5. Construa um plano de negócio
  - Identifique possíveis fontes de financiamento
    - Fundos Públicos
    - Doações Privadas
    - Patrocínios
    - Parcerias
    - Contribuições não monetárias (equipamento, infra-estruturas, etc)
  
6. Atribua uma equipa ao projeto (Recursos Humanos)
  - Defina as competências da equipa (Skills, Conhecimento, Atitudes)



**Passo 2: Prepare**

1. Análise de Necessidades
  - Análise das necessidades dos stakeholders
  - Estruturar objetivos individuais para cada participante
  
2. Treinar a equipa
  - Profissionais
  - Voluntários (treinos curtos e workshops)
  - Integração de recém-chegados
  
3. Crie processos e protocolos
  - Organograma com papéis e responsabilidades claros
  - Ter uma metodologia específica para progredir gradualmente nas atividades (propedêutica)
  - Protocolo de Grupo - grupo específico/atividade de briefing
  - Programa da equipa para monitorizar a própria equipa e as suas atividades
  
4. Adaptar materiais e contexto
  
5. Comunicação e disseminação
  - Conheça a família no contexto
  - Ofereça lições experimentais
  - Organize um “dia aberto”
  - Nomeie um gerente de comunicações para planear uma estratégia de comunicação
  - Tenha um site atualizado / canais de redes sociais



### **Passo 3: Execute**

1. Coordenação
  - Boa coordenação é a chave
  - Uma boa equipa tem experiência, motivação e conhecimento técnico
  - Envolver as famílias em todos os passos
  - Crie oportunidades para encontros sociais
  
2. Comunicação
  - Mantenha uma comunicação suave e contínua com todos os envolvidos (parceiros, famílias, apoiantes, patrocinadores, etc.)
  - Promova visibilidade para o projeto (Media, TV, etc.) e disseminação
  
3. Entregar
  - Respeite o timing das ações
  - Prepare diferentes briefings para diferentes utilizadores
  - Dê uma execução de teste da atividade aos usuários
  - Respeite as regras da sua administração local/regional
  - Monitorize as atividades constantemente
  - Seja flexível

### **Passo 4: Monitorizar e Ajustar**

1. Progresso dos usuários e satisfação
  - Observação básica das habilidades que são alvo das atividades
  - Importância de estabelecer objetivos individuais para cada participante para medir seu progresso
  
2. Satisfação da Família
  - Questionários simples de satisfação
  - Envolver e comunicar frequentemente com as famílias
  
3. Trabalho em equipa e bem-estar da equipa



- Feedback individual dado pelo líder a cada três meses
- Questionários sobre o bem-estar da equipa e atividades
- Oferecer supervisão psicológica
- Reuniões de equipa especializadas ou estruturadas abertas a todos os tópicos
- Atividade de team-building duas vezes por ano (líderes, experts, staff, voluntários)
- Enfatizar a comunicação aberta na equipa com o objetivo de ter um bom feedback e ajustar o programa
- Fornecer formações sobre autismo com especialistas em autismo pelo menos duas vezes por ano

### **Passo 5: Avaliar e sistematizar**

1. Rever o trabalho realizado
  - Avaliar os resultados alcançados à luz dos objetivos atingidos
  - Recolher feedback dos stakeholders:
    - Utilizadores
    - Familiares
    - Organizações Parceiras
    - Patrocinadores
  - Identificar ajustes e melhorias necessárias
  - Celebrar as conquistas como uma equipa
2. Refletir sobre o trabalho feito
  - Foco em competências transversais e trabalho em equipa
  - Identificar oportunidades de treino e desenvolvimento individual e em equipa
  - Identificar possíveis mudanças e inovação na organização da equipa e gestão
  - Identificar aspetos a melhorar no serviço
3. Planear a nova iniciativa / Projeto
  - Incluir ações de melhoria na conceção do novo projeto
  - Desenhar uma estratégia para manter a conexão com as partes interessadas e manter a rede social viva

## 4.2 Encontre suporte financeiro para o programa

---



Em Portugal:

Ainda não existem muitos projetos que envolvam autismo e desporto. Contudo, a Inovar Autismo conseguiu implementar em 2021 um projeto, através de uma parceria com um clube de ténis português e que foi financiado pelo [Instituto Português para o Desporto e Juventude – IPDJ](#) inserido num Programa deste instituto que se intitula [“Programa Nacional Desporto para Todos”](#).

Ainda no que concerne ao panorama nacional, apresentar as propostas de projetos junto de Câmaras Municipais, nomeadamente, junto de vereadores responsáveis pela área do Desporto e Direitos Sociais, não só é forma de divulgar as necessidades de ter projetos no âmbito do desporto inclusivo, mas também de averiguar possíveis formas de pedir financiamento junto das Câmaras.

A natureza jurídica é muito importante em Portugal: por exemplo, uma federação que se queira candidatar a um financiamento do Programa Desporto para Todos, tem de garantir que reúne os requisitos dos beneficiários dessa fonte de financiamento, ou seja, que é uma federação com utilidade pública desportiva.





### 4.3 Que desportos e como?

---



*Esta versão ficará disponível na versão final do programa.*

### 4.4 Conhecimento dos membros do staff

---

Este guia fornece os **conhecimentos básicos** necessários para estabelecer uma atividade desportiva aberta a pessoas autistas. No entanto, para melhorar a qualidade da oferta e facilitar a atividade do staff, é importante **seguir um ou mais cursos de formação**.

Os membros do staff devem possuir conhecimentos acerca do autismo, particularmente, **compreender as dificuldades que as pessoas experienciam e os tipos de suporte que podem ser necessários**. Apoiar pessoas autistas é uma função especializada que pode ser desafiadora e, como tal, os membros do staff devem receber formação completa e apoio contínuo. Esta formação deve abranger áreas essenciais, tais como:(NAT, 2019):

- **Compreender** e ter empatia com as necessidades do dia-a-dia das pessoas autistas.
- **Técnicas práticas de comunicação** para interagir com indivíduos autistas e apoiar sua comunicação.
- Apoiar na tomada de decisão das pessoas autistas e **promover a sua autonomia**.
- Reconhecer as **necessidades sensoriais** e **aprender a atendê-las** de forma eficaz.
- Preparar e **apoiar** pessoas autistas a lidar com a **mudança e transições**.
- **Compreender, prevenir e responder** a situações de stress e angústia, incluindo comportamentos causados por **situações desafiantes**.

A remuneração pelo seu trabalho deve refletir a importância do seu papel (NAT, 2019).



**Em Portugal:** Existem alguns recursos como um [manual de curso de treinadores](#) de desporto elaborado pela Federação Portuguesa de Desporto para Pessoas com Deficiência disponível na internet e neste caso divulgado pelo Instituto Português para o Desporto e Juventude, embora não se foque exclusivamente no autismo. Este manual inclui dicas como: “veja a pessoa e não a sua deficiência”; “ouvir os atletas, pois eles são experts na sua deficiência e sabem quais as melhores adaptações para si”.

Relativamente a formações, a Inovar Autismo formou treinadores de ténis, sendo que, a formação teve como módulos:

- Direitos Humanos, Deficiência e Inclusão – uma nova abordagem;
- Barreiras à participação e inclusão – como lidar com elas;
- Inteligência Emocional e Comunicação;



- Mediação para a Inclusão;
- Autismo.

Estas temáticas revelaram-se cruciais para que houvesse um maior conhecimento sobre autismo e inclusão e principalmente para que os técnicos se preparassem para trabalhar com pessoas autistas, uma vez que, ficaram a perceber quais as principais características, dificuldades, estratégias de inclusão. Por seu turno, os técnicos ao exporem as suas dúvidas também contribuíram para que as formadoras percebessem quais os principais desafios em contexto de prática desportiva.



#### Na União Europeia em geral:

[IPA, Autism - training for inclusion](#): O projeto IPA+ desenvolveu e testou dois treinos online para cobrir os requisitos educacionais de profissionais com diferentes níveis de experiência e know-how:

- Módulo 1: Introdução
- Módulo 2: Definição e conceptualização das Perturbações de Espectro do Autismo & Etiologia do autismo condições associadas
- Módulo 3: Princípios Básicos e Estratégias de Intervenção & Apoio específico e programas de intervenção
- Módulo 4: Modelos de intervenção de referência & Estratégias para elaboração e avaliação dos Planos de Desenvolvimento Pessoal
- Módulo 5: Conhecimento específico das características concretas dos clientes com os quais os alunos trabalharão
- Módulo 6: Características e necessidades em diferentes contextos e fases da vida
- Módulo 7: Competências e perfil profissional

[SISAAP - The beginners guide on Sport on the Spectrum](#): Este guia/manual foi desenvolvido com a intenção de fornecer uma ferramenta fácil de usar que possa ser um ponto de partida para o desenvolvimento de programas desportivos, mostrando alguns passos e fatores importantes nessa jornada. Em dois anos em que esse recurso foi desenvolvido, reunimo-nos para discutir as experiências de cada um nesse campo e trocar ideias e conhecimentos.

Convidamo-lo também a descobrir [analysis of existing sports programmes](#) elaborados no âmbito deste projeto, para que possa conhecer mais sobre os modelos desportivos existentes e os diferentes métodos de aprendizagem que podem ser utilizados com pessoas autistas.



## PARTE 5: EXPERIÊNCIAS DE ORGANIZAÇÕES QUE ESTABELECEM COM SUCESSO ATIVIDADES DESPORTIVAS PARA PESSOAS AUTISTAS

### **A experiência da ASPTT Fédération Omnisports (FSASPTT)**



Em 2016, um dos clubes da ASPTT, [ASPTT Montpellier](#) (200 voluntários e 25 trabalhadores) criaram um projeto desportivo para a inclusão de crianças autistas. Este projeto nasceu da observação: **crianças autistas são excluídas dos desportos e praticar desporto permite que as pessoas melhorem** a sua auto-estima, relações com os outros e desenvolvimento de competências de coordenação e motoras. Por isso, o [ASPTT club of Montpellier](#) criou um **programa baseado na inclusão e na abordagem de 1 para 1**: uma criança autista é incluída para se exercitar em um grupo de crianças neurotípicas com o apoio de um educador especializado em Atividade Física Adaptada.

O [ASPTT Clube de Montpellier](#) desenvolveu este projeto com o apoio financeiro de uma fundação corporativa: a [Fondation Orange](#). Rapidamente, no mesmo ano, a [ASPTT Federation Omnisports \(FSASPTT\)](#) assinou uma convenção com o Comité Olímpico Nacional Francês (CNOSF) e a [Fondation Orange](#) partilhou este projeto piloto noutros clubes da ASPTT ao longo da França, permitindo que crianças autistas se exercitem com crianças neurotípicas. É o início do programa [SOLIDARITE autisme by ASPTT](#). Em 2024, este programa encontra-se disponível em **20 clubes da ASPTT** ao longo da França, o que representa **175 crianças** (em 2016, eram 27). [ASPTT Brest](#) também partilha este programa **em África** (Dakar, Cabo Verde, Gâmbia e Marrocos), permitindo que mais de cem pessoas autistas pratiquem desporto inclusivo.

Para difundir o programa, a ASPTT Fédération Omnisports (FSASPTT) financiou os clubes ASPTT. Para isso, o FSASPTT procurou por subsídios. Algumas estruturas ajudaram-nos a financiar este programa, por exemplo: [Foundation Initiative Autisme](#), [Foundation AG2R la Mondiale](#), [Fondation Orange](#) etc. A [ASPTT Fédération Omnisports](#) também ajuda os clubes a estabelecerem o projeto com diferentes ferramentas.

Em resumo, o clube ASPTT deve ser voluntário para criar o programa. O projeto precisa ser validado durante o comitê gestor do clube. Após a validação, um educador de Atividade Física Adaptada é contratado. Há duas possibilidades: ou trabalhar com um educador do clube que já tenha essa qualificação e neste caso há uma adaptação do seu contrato de trabalho, ou contratar um educador com o apoio da federação Profissão Esporte e Lazer ou da sociedade francesa de profissionais em atividade física adaptada. Também é possível obter apoio do Estado por intermédio de um contrato de apoio ao emprego (Contrat d'Accompagnement à l'Emploi, CUI-CAE). Em seguida, o educador empregado e o gerente de projeto são treinados pela ASPTT Fédération Omnisports (FSASPTT). Recomendamos um treinamento básico em



autismo para a equipe educacional e um treinamento mais específico para o supervisor que acolherá a criança em seu grupo.

O sucesso deste programa deve-se também às ferramentas disponibilizadas pela ASPTT Fédération Omnisports (FSASPTT). Algumas das ferramentas estão disponíveis em:

Website: <https://asptt.com/>

E-mail: [contact@asptt.com](mailto:contact@asptt.com)

---

### **SS Romulea – A experiência do Romulea Autistic Football Club – Itália (SSR)**



A equipa foi originalmente fundada durante o torneio World Autism Awareness Day (WAAD) em 2015 com o apoio de:

- [Gruppo Asperger Lazio](#) (organização voluntária de famílias e pessoas no espectro do autismo)
- [Giuliaparla onlus](#) (cooperativa que fornece serviços)
- [Cooperativa Garibaldi](#) (cooperativa de trabalhadores no espectro do autismo)

Criámos o Autistic Football Club porque, apesar da existência de vários eventos desportivos importantes relacionados ao futebol e à deficiência, muitos excluem grande parte do espectro do autismo:

- Jogos Paralímpicos: futebol é para os cegos ou jogadores com paralisia cerebral.
- Special Olympics: Requisito de Deficiência Intelectual.
- Federações especiais de seleções integradas de futebol: com regras modificadas da FIFA que não são totalmente inclusivas e requisitos de deficiência intelectual.

Sabemos que apenas um terço das pessoas no espectro do autismo têm deficiência intelectual. Mesmo jogadores no espectro do autismo sem deficiência intelectual enfrentam dificuldades de inclusão e prática esportiva.

Em 2018, o Autistic Football Club tornou-se uma equipa oficial da [SS Romulea](#) (SSR), que é um clube italiano histórico, fundado em 1922, para todas as categorias de base que os acompanham no futebol profissional.

A SSR agora promove a inclusão social por meio do esporte em quatro níveis:

1. Através do Romulea Autistic Football Club onde 2/3 dos jogadores são jovens adultos e adultos no espectro do autismo que jogam em campeonatos comuns juntamente com outros jogadores, que também têm funções de apoio adicionais: educadores voluntários, pais e amigos.
2. Crianças no espectro do autismo estão jogando nas principais equipas de futebol da SSR, incluindo o acampamento de verão, no contexto da "Escola de Futebol de Elite", colaborando com a cooperativa de profissionais Giuliaparla.



3. Jogadores no espectro do autismo incluídos nos eSports Romulea: desportos eletrónicos praticados a nível competitivo e organizado (a nova disciplina olímpica), em colaboração com a MCES Academy Roma;
4. Um estágio para trabalhadores no espectro do autismo como parte da nossa equipa.

Na SSR, o futebol inclusivo visa melhorar a inclusão social e as habilidades psicomotoras por meio de uma atividade esportiva estruturada, adequando as intervenções às características e necessidades de cada indivíduo, incluindo perfis motores, ao mesmo tempo em que promove interações e eventos sociais inclusivos. O jogo é inclusivo porque adota estritamente as regras da FIFA, ao contrário de outros projetos especiais que modificam as regras do jogo e se limitam a um contexto esportivo especial separado, envolvendo apenas equipes especiais (o chamado futebol integrado). Em contraste, no futebol inclusivo todos os jogadores têm que seguir as mesmas regras do jogo e jogar um jogo competitivo genuíno contra qualquer equipe, mas os companheiros de equipe ajudam uns aos outros a entender e seguir as regras do jogo, bem como as regras sociais.

O capitão do Romulea Autistic Football Club, Pietro Cirrincione, diz: *“Na minha vida pratiquei desporto desde criança, mas sempre enfrentando dificuldades ao nível da acessibilidade e inclusão, agora finalmente posso praticar desporto removendo todas as barreiras e com a sensação de estar à vontade, de gostar de fazer parte de um contexto social”*.

Website: <https://autisticfootball.club/en/>

E-mail: [calcioinclusivo@ssromulea.it](mailto:calcioinclusivo@ssromulea.it)

### **Feedback de alguns treinadores**

Durante a construção deste guia, foi possível contactar com alguns treinadores de jovens autistas e recolher alguns testemunhos.

Para um treinador de ténis que já tem experiência a trabalhar com jovens autistas foi destacado que no início sentiu algumas dificuldades: *“comecei a sentir que apesar dos alunos estarem preparados para integrarem o jovem nas aulas e o ajudarem ao máximo, com o passar do tempo, eles próprios também começaram a ficar um bocadinho cansados de ter que esperar muito, ou seja, sentiam-se no fundo prejudicados pelo facto de a aula não conseguir ter uma dinâmica “normal”, como as outras, estando lá o jovem. Comecei a sentir com o passar do tempo essa dificuldade”*.

Apesar dessa dificuldade, este treinador reconhece que no caso de um jovem que acompanhou no âmbito de um projeto da Inovar Autismo, havia evolução quando os treinos eram de um para um: *“num contexto mais individual de trabalho de um para um, isso já não acontece, é um trabalho mais próximo, nota-se uma evolução mais rápida”*. Contudo, o autismo é um espectro e o que funciona para um jovem é diferente para outros, como foi o caso de dois jovens autistas que preferiam treinar em conjunto: *“(…) eles começaram individualmente e depois acabaram por se juntar (...). Eles tinham mais ou menos as mesmas “limitações” para a*



*prática e tinham necessidades semelhantes naquilo que seria o desenvolvimento da prática. Acabei por juntá-los e funcionou muito bem! (...), quando um não podia ir e só ia outro, ficava muito mais difícil sem o colega. Eles queriam fazer com o colega (...)*”.

No caso do instrutor de surf o conhecimento sobre a pessoa é uma competência-chave quando se treina pessoas autistas: *“(...) temos umas dicas que aprendemos com a Inovar também, mas é muito na base do “apalpar terreno”, ver como reage a isto ou aquilo e perceber como podemos lidar com cada um deles até porque cada um deles tem as suas características e cada um tem a sua maneira de lidar com as pessoas”*.

Para um treinador de andebol e de natação, o conselho que deixa para outros treinadores consiste em olhar para a pessoa independentemente se é autista ou não, como se reflete nas seguintes palavras: *“Não me interessa nada disso. A mim só me interessa duas coisas: eu perceber que limitações ele tem e que potencialidades ele tem. Ou seja, as limitações... eu posso tentar lá ir para ver se é possível “mexer” alguma coisa; se eu perceber que não é possível “mexer”, esquece. E as capacidades que ele tem, eu vou tentar levá-las ao máximo”*.

## CONCLUSÃO E RECURSOS

### Conclusão

Pessoas autistas muitas vezes enfrentam desafios e barreiras únicas quando se trata de se envolver em desportos e atividades físicas. Esses desafios podem variar desde a falta de compreensão sobre o autismo até barreiras de comunicação e a ausência de programas desportivos personalizados. Reconhecer e enfrentar esses obstáculos é vital para promover um ambiente desportivo inclusivo e de apoio para indivíduos autistas.

O papel fundamental desempenhado por treinadores e líderes de programas desportivos não pode ser exagerado na formação de experiências positivas para atletas autistas. Este guia oferece insights e estratégias práticas, destacando as melhores práticas para capacitar treinadores e líderes no apoio eficaz aos participantes autistas. Ao educar treinadores, organizações desportivas e membros da comunidade, podemos criar um ambiente que celebre a diversidade e garanta oportunidades iguais para todos.

Adaptações dentro de programas desportivos são essenciais para garantir que atletas autistas se sintam acolhidos e acomodados de acordo com as suas necessidades e preferências únicas. Quer se trate de adaptar métodos de comunicação, modificar o ambiente ou implementar abordagens de treino personalizadas, estes ajustamentos contribuem para uma cultura desportiva mais inclusiva.

Além disso, este guia serve como um roteiro para o desenvolvimento de novas iniciativas desportivas adaptadas às necessidades específicas das pessoas autistas. Vemo-lo como um



recurso útil e valioso para cultivar ambientes desportivos nutritivos onde todos os participantes, incluindo aqueles no espectro do autismo, podem prosperar e desfrutar plenamente dos benefícios dos esportes.

Este documento é uma versão 1.2 e, portanto, esta secção final será retrabalhada em versões futuras. No entanto, esperamos que a versão final deste programa encoraje as organizações a dar os primeiros passos no desenvolvimento de programas desportivos novos e inovadores para pessoas autistas e encoraje as pessoas no espectro do autismo a participar. Uma ampla gama de recursos foi utilizada para criar este guia, que pode ser encontrado na bibliografia e apêndices.

## Recursos

### A) Ferramentas Internas

#### Ferramentas Sacree:

- [Analysis of existing sport programmes](#) (Análise dos programas desportivos existentes)
- [Guide to choose the appropriate activity](#) ( Guia para escolher a atividade apropriada disponível no apêndice)
- [Sport Preference Questionnaire for Autistic Individuals](#) (Questionário para pessoas autistas sobre preferências de desportos -disponível no apêndice)
- [Sacree website](#)
- Revisão da literatura a ser submetida a uma revista científica (em breve)
- Ficha: Conceitos errados sobre o autismo (disponível no apêndice)
- Ficha: O que é o espectro do autismo (disponível no apêndice)

#### Ferramenta desenvolvida pela SUZAH e seus parceiros:

- [Handbook SISAAP](#)

#### Ferramenta desenvolvida pela Inovar Autismo e seus parceiros:

- [European Guide for the inclusion of persons on the autism spectrum.](#)

#### Ferramentas criadas e utilizadas pela ASPTT Fédération Omnisports (FSASPTT) disponíveis nos apêndices:

- Ficha n°1: Primeiro contacto
- Ficha n°2: Apresentação geral da criança
- Ficha n°3: Competências motoras
- Ficha n°4: Avaliação da sessão
- Ficha n°5: Update de fim da sessão

### A) Ferramentas Externas

- Pictogramas: <https://arasaac.org/pictograms/search>. Para utilizar os pictogramas, respeite os termos de utilização, nomeadamente o logo da ARASAAC e a citação: *Os símbolos pictográficos utilizados são propriedade do Governo de Aragão e foram criados*



*por Sergio Palao para a ARASAAC (<http://www.arasaac.org>), que os distribui ao abrigo de uma licença Creative Commons BY-NC-SA.*

- Veja abaixo, na nossa **bibliografia** e **lista de ligações a sites Web**, as fontes utilizadas para a elaboração deste programa.

## Bibliografia e sitografia

1. Alexander, M. G. F., Dummer, G. M., Smeltzer, A., & Denton, S. J. (2011). Developing the Social Skills of Young
44. Marco, E., Hinkley, L., Hill, S. et al. Sensory Processing in Autism: A Review of Neurophysiologic Findings. *Pediatr*





- 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
  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. 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, Res 69, 48–54 (2011). <https://doi.org/10.1203/PDR.0b013e3182130c54>
  45. 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>
  46. 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
  47. 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
  48. Mills, R. i McCreadie, 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
  49. 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
  50. 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>
  51. 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>
  52. 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



- 1–13. Advance online publication.  
<https://doi.org/10.1007/s41252-022-00310-5>
11. Boué, S. (2022). Am i Autistic?. BOM (Birmingham Open Media): Birmingham.
12. 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>
13. 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)
14. 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.
15. Cheung PPP, Lau BWM. 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.
16. Corvey, K., Menear, 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>
17. 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
18. Dan Keefe, Tracy Rowland, Steve Vasey, Jon White: Booklet All about autism, all about me, staff at Clare Mount Specialist Sports College,
53. 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
54. 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>
55. 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.
56. 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>
57. 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
58. 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.
59. 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>
60. Potvin, M. C., Snider, L., Prelock, P., Kehayia, E., & Wood-Dauphinee, S. (2013). Recreational participation of children with High Functioning Autism. *Journal of*



[https://www.youthsporttrust.org/media/z3fflo2m/all\\_about\\_autism1.pdf](https://www.youthsporttrust.org/media/z3fflo2m/all_about_autism1.pdf)

19. Department for Health and Social Care [DHSC] (2019). Core Capabilities Framework for Supporting Autistic People. UK: UK Government.
20. 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.
21. 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>
22. 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.
23. 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
24. Garratt, K. i Abreu, L. (2023). *Autism: Overview of policy and services*. London: The House of Commons Library.
25. Gill and Cooper, 2008, Physical activity and prevention of type 2 diabetes mellitus, <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/18803434/>
26. 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>
- autism and developmental disorders, 43(2), 445–457. <https://doi.org/10.1007/s10803-012-1589-6>
61. 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>
62. 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/>
63. 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)
64. 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
65. Robertson, C., Baron-Cohen, S. Sensory perception in autism. *Nat Rev Neurosci* 18, 671–684 (2017). <https://doi.org/10.1038/nrn.2017.112>
66. 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.
67. 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.
68. 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*



27. 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>
28. Hamer and Chida, 2009, Physical activity and risk of neurodegenerative disease: a systematic review of prospective evidence, <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/18570697/>
29. 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>
30. 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>
31. Holingue, 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>
32. 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.
33. 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).
34. Lemmi, V., Knapp, M. i Ragan, I. (2017). The Autism Dividend: Reaping the Rewards of Better Investment. National Autism Project
35. Kapp, S. K., Steward, R., Crane, L., Elliott, D., Elphick, C., Pellicano, E., & Russell, G. (2019). 'People should be activity quarterly : *APAQ*, 32(4), 302–317. <https://doi.org/10.1123/APAQ.2015-0038>
69. 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.
70. 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)
71. 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.
72. 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.*
73. Vuksan, R. i Stošić, J. (2018). Bihevioralni pristup podučavanju jezika – metoda verbalno ponašanje. *Logopedija*, 8(1), 21-27.
74. Walker, N. (2021). *Neuroqueer Heresies: Notes on the Neurodiversity Paradigm, Autistic Empowerment, and Postnormal Possibilities*. Autonomous Press.
75. 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>



- 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>
36. Kelly, C.(n.d).Communicating with parents. *The autism helper*.  
<https://theautismhelper.com/communicating-with-parents>
37. 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.
38. 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>
39. Lloyd, M., MacDonald, M., & Lord, C. (2013). Motor skills of toddlers with autism spectrum disorders. *Autism*, 17(2), 133-146. PubMed doi: 10.1177/13623613111402230
40. Loprinzi et Addoh, 2016, Multimorbidity, mortality, and physical activity, <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/27068114/>
41. 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
42. Mahalakshmi et al., 2020, Possible Neuroprotective Mechanisms of Physical Exercise in Neurodegeneration, <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/32824367/>
43. 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>
76. 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>
77. 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.
78. 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>
79. 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
80. 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>
81. 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/>
82. 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
83. 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





## Lista links de websites:

1. ANSES, 2016,  
<https://www.anses.fr/fr/content/plus-d%E2%80%99activit%C3%A9-physique-et-moins-de-s%C3%A9dentarit%C3%A9-pour-une-meilleure-sant%C3%A9>
2. Autism Europe website:  
<https://www.autismeurope.org/>
3. Autism info service website (FR):  
<https://www.autismeinfoservice.fr/>
4. ARASAAC website,  
<https://arasaac.org/pictograms/search>, To use the pictograms, respect the condition of use, notably the logo of ARASAAC and the citation: *The pictographic symbols used are the property of the Government of Aragon and were created by Sergio Palao for ARASAAC (http://www.arasaac.org), which distributes them under a Creative Commons BY-NC-SA Licence.*
5. Canadian Disability Participation Project [CDPP] (2020). Blueprint for Building Quality Participation in Sport for Children and Youth with Autism Spectrum Disorder. Queen's University, Kingston, ON:  
[https://cdpp.ca/sites/default/files/AO\\_Blueprint\\_CDPP\\_April%202023\\_English.pdf](https://cdpp.ca/sites/default/files/AO_Blueprint_CDPP_April%202023_English.pdf)
6. Canucks Autism Network [CAN] (2022). Tips for Creating an Inclusive Sports & Recreation Program:  
<https://www.canucksautism.ca/drive/uploads/2022/09/Creating-an-Inclusive-Sports-Rec-Program.pdf>
7. European Guide for the inclusion of persons on the autism spectrum.  
<https://mediators4inclusion.eu/wp-content/uploads/2022/10/YMI-Guidelines-FINAL.pdf>
8. Handbook SISAAP,  
[https://ec.europa.eu/programmes/erasmus-plus/project-result-content/0e0b706e-5c83-49f0-9b5f-2333bdd7dea7/SISAAP\\_guide\\_english.pdf](https://ec.europa.eu/programmes/erasmus-plus/project-result-content/0e0b706e-5c83-49f0-9b5f-2333bdd7dea7/SISAAP_guide_english.pdf)
9. INSERM, 2018,  
<https://www.inserm.fr/actualite/inserm-en-2018-rapports-et-chiffres-cles/>
10. National Institute for Health and Care Excellence (NICE). (2013) Autism: The management and support of children and young people on the Autism Spectrum (NICE Clinical Guidelines, no. 170). Leicester, UK: National Collaborating Centre for Mental Health and British Psychological Society.
11. Recommendations for supporting autistic people (FR)  
<https://sportadapte.sharepoint.com/:b:/s/FFSA/EdiBVCw58SNMnBJ4gq7xe8BZ2b-3Ijz67IkMQt7QcbYrw?e=aeG6wM>
12. Sacree website: <https://sacree.eu/>
13. The Autistic Self Advocacy Network [ASAN] (n.d.). About autism.  
<https://autisticadvocacy.org/about/asan/about-autism/>
14. The National Autistic Taskforce [NAT] (2019). An independent guide to quality care for autistic people:  
[https://nationalautistictaskforce.org.uk/wp-content/uploads/RC791\\_NAT\\_Guide\\_to\\_Quality\\_Online.pdf](https://nationalautistictaskforce.org.uk/wp-content/uploads/RC791_NAT_Guide_to_Quality_Online.pdf)
15. The National Autistic Taskforce [NAT] (2021). Good practice guide for professionals delivering talking therapies for autistic adults and children:  
<https://s2.chorus-mk.thirdlight.com/file/24/asDKIN9as.kIK7easFDsalAzTC/NAS-Good-Practice-Guide-A4.pdf>
16. The National Institute on Deafness and Other Communication Disorders [NIDCD]. (2020). Autism Spectrum Disorder: Communication Problems in Children. NIH Pub. No. 97-4315:  
<https://www.nidcd.nih.gov/sites/default/files/Documents/health/voice/AutismSpectrumDisorder-508.pdf>
17. The Spectrum (n.d.). Autism Sensory Strategies.  
<https://thespectrum.org.au/autism-strategy/autism-strategy-sensory>



## Créditos

About the layout: All of the graphic designers who created the icons in this document are mentioned here, in the Credits section of this document, in accordance with the conditions of use indicated on the Flaticon website.

[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

[Recherche icônes](https://www.flaticon.com/fr/icones-gratuites/recherche "recherche icônes") créées par iconixar - Flaticon

[Boucle de rétroaction icônes](https://www.flaticon.com/fr/icones-gratuites/boucle-de-retroaction "boucle de rétroaction icônes") créées par Freepik - Flaticon

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

[France icônes](https://www.flaticon.com/fr/icones-gratuites/france "france 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

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

[Erreur icônes](https://www.flaticon.com/fr/icones-gratuites/erreur "erreur icônes") créées par Gregor Cresnar - Flaticon

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



<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/etat-desprit>" title="etat-desprit icônes">Etat-desprit icônes créées par Eucalyp - Flaticon</a>

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

<a href="<https://www.flaticon.com/fr/icones-gratuites/routine>" title="routine icônes">Routine icônes créées par Parzival' 1997 - Flaticon</a>

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

<a href="<https://www.flaticon.com/fr/icones-gratuites/silence>" title="silence icônes">Silence icônes créées par Aldo Cervantes - Flaticon</a>

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

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

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

<a href="<https://www.flaticon.com/fr/icones-gratuites/confort>" title="confort icônes">Confort icônes créées par Elena Podgornaia - Flaticon</a>

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

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

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

<a href="<https://www.flaticon.com/fr/icones-gratuites/individuel>" title="individuel icônes">Individuel icônes créées par Sripoomss - Flaticon</a>





<a href="<https://www.flaticon.com/fr/icones-gratuites/choisir>" title="choisir icônes">Choisir icônes créées par juicy\_fish - Flaticon</a>

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

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

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

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

<a href="<https://www.flaticon.com/fr/icones-gratuites/organiser>" title="organiser icônes">Organiser icônes créées par Konkapp - Flaticon</a>

<a href="<https://www.flaticon.com/fr/icones-gratuites/lien>" title="lien icônes">Lien icônes créées par alkhalfi design - Flaticon</a>

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

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

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

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

<a href="<https://www.flaticon.com/fr/icones-gratuites/confiance>" title="confiance icônes">Confiance icônes créées par Talha Dogar - Flaticon</a>

<a href="<https://www.flaticon.com/fr/icones-gratuites/affaires-et-finances>" title="affaires et finances icônes">Affaires et finances icônes créées par Freepik - Flaticon</a>

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

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



<a href="<https://www.flaticon.com/fr/icones-gratuites/calme>" title="calme icônes">Calme  
icônes créées par Maan Icons - Flaticon</a>

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

<a href="<https://www.flaticon.com/fr/icones-gratuites/coherent>" title="cohérent  
icônes">Cohérent icônes créées par Talha Dogar - Flaticon</a>



## APÊNDICE - Guia para profissionais Sacree

- Apêndice 1: Ideias erradas sobre o autismo
- Apêndice 2: Ficha “O que é o espectro do autismo”
- Apêndice 3: Fichas 1 a 5 desenvolvidas e usadas pela ASPTT
- Apêndice 4: Ficha Questionário das Preferências Desportivas para as Pessoas Autistas
- Apêndice 5: Guia para escolher o desporto apropriado



Cofinanciado pela  
União Europeia



## APÊNDICE 1: 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 2: 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.



## APÊNDICE 3: Fichas desenvolvidas e utilizadas pela ASPTT

- Ficha nº 1: Primeiro Contacto
- Ficha nº 2: Apresentação Geral da Criança
- Ficha nº 3: Competências Motoras
- Ficha nº 4: Avaliação da Sessão
- Ficha nº 5: Relatório sobre os anos desportivos e a relação com os outros



**Nome e Apelido :** .....

**Data de Nascimento:** ...../...../.....

**Atividade escolhida :**

Kidsport       Natação       Babysport       Outra:.....

**Disponibilidades para praticar a atividade (várias escolhas possíveis):**

Segunda       Terça       Quarta       Quinta       Sexta  
 Sábado

**Contacto dos pais :**

Tel 1: .....

Tel 2: .....

E-Mail 1: .....

E-Mail 2: .....

O meu nome é: ..... Ano de nascimento :  
 A minha mãe: ..... /...../.....  
 O meu pai: .....  
 Irmãos e/ou irmãs: .....

**Em caso de emergência:**

**Pessoa a contactar:** .....

**Telefone:** .....

**Estrutura do anfitrião**

Tipo (Sessad, Ulis, MPEA, CAMPS, IME...)	
Nome da estrutura	
Nome e dados de contacto do referente	

**Acompanhamento da criança**

	Nome e apelido	Detalhes de contacto
Psicomotricista		
Psicóloga/o		
Neurologista		
Terapeuta ocupacional		
Terapeuta da fala		
Fisioterapeuta		
Outros (especificar): .....		

**Tratamento e/ou diagnóstico da criança:**

.....  
 .....

**Modo de comunicação com a criança:**

LGP       PECS       MAKATON       Personalizado

Tablet       Escrito       Pouca ou nenhuma comunicação

Outros (especificar):.....

**O modo de expressão da criança:**

Palavras       Frases       Sons       Choro

Gestos       Apontar       Dossier de comunicação (PECS)

Outros (especificar):.....

**Considerações a nível sensorial:**

Hiposensibilidades       Auditivas       Visuais       Gustativas

Hipersensibilidades       Epidérmicas       Vestibulares

Procura por sensações sensoriais:.....

**Relação com os outros (Interação física, sensorial e social):**

Evita o contacto       Não sabe lidar com os colegas       Contacto físico possível

Procura o contacto       Imitação dos pares

**Como manifesto os meus desejos:**

LIMPEZA (autonomia)	
MEDO	
FOME (particularidade)	
DOR	
FRIO	
FADIGA (dormir bem à noite)	
SEDE	

**Como manifesto as minhas emoções:**

ALEGRIA	
SATISFAÇÃO	
DECEÇÃO	
TRISTEZA	
RAIVA	
FRUSTRAÇÃO	

**Outras informações importantes para nos comunicar (alergias, fobias):**

.....

**Conhecimento do corpo: A criança sabe onde está?**

- Cabeça     Cabelo     Olhos     Orelhas     Nariz     Boca  
 Braços     Mãos     Barriga     Costas     Pernas     Pés

**Aptidões físicas: A criança sabe como:**

- Correr     Escalar     Soprar     Abrir/fechar a boca     Esticar os braços  
 Dobrar os braços     Esticar as pernas     Dobrar as pernas     Olhar para um ponto específico (chão, teto, parede...)

**Desenvolvimento motor:**

- Bom     Médio     A desenvolver     Hipotónica

**Informações complementares:**

Eu gosto	Eu não gosto
-	-
-	-
-	-
Eu sei	Não sei
-	-
-	-
-	-

**Em caso de crise, quais são os elementos ou estratégias que permitem acalmar o/a seu/sua filho/a? (exemplo: uma canção, uma rima de berçário, um edredom...)**

.....

.....

.....

.....

.....

**Date:** .....

**Supervisor(s) :** .....

**Surname and first name of child:** .....

**Activity practised:** .....

**Comportamento das crianças :**

Entusiasta    Cooperativa    Cansada    Recusa-se a praticar

Comentários:.....

**Controlo das emoções:**

Sem controlo, reacções bruscas e impulsivas    Bom controlo  
 Controlo baixo/médio, comentários tidos em conta    Controlo total

Comentários:.....

**Relações com os outros:**

Nenhuma ou poucas relações    Relações conflituosas  
 Relação exclusiva com o adulto    Confiante (cooperação e trocas)

Comentários:.....

**Compreensão das instruções:**

Não compreende    A desenvolver    Bom

Comentários :.....

**Eixo de Trabalho**

.....  
.....  
.....

**Nome e apelido:** .....

**Atividade escolhida:**

- Kidisport       Natação       Babysport         
 Outra:.....

**Dia de Treinos:**

- Segunda-Feira       Terça-Feira       Quarta-Feira       Quinta-Feira  
 Sexta-Feira       Sábado

**Presença regular:**

- Sim       Não

<b>1º Ano</b>	
<b>Equilíbrio</b>	
<b>Saltar</b>	
<b>Apanhar</b>	
<b>Lançamento</b>	
<b>Oposição</b>	

<b>Mover</b>	
<b>Flutuação</b>	
<b>Saltar</b>	
<b>Imersão</b>	
<b>Respiração</b>	
<b>Dar um pontapé na parede</b>	

<b>Resumo</b>	
<b>Recomendação</b>	
<b>Integração</b>	

Integration	
-------------	--

2º Ano	
Equilíbrio	
Saltar	
Apanhar	
Lançamento	
Oposição	

Mover	
Flutuação	
Saltar	
Imersão	
Respiração	
Dar um pontapé na parede	

Resumo	
Recomendação	
Integração	

3º Ano	
Equilíbrio	
Saltar	
Apanhar	
Lançamento	
Oposição	

Mover	
Flutuação	
Saltar	

<b>Imersão</b>	
<b>Respiração</b>	
<b>Dar um pontapé na parede</b>	

<b>Resumo</b>	
<b>Recomendação</b>	
<b>Integração</b>	





Cofinanciado pela  
União Europeia



## APÊNDICE 4: Questionário das Preferências Desportivas das 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. Do you prefer team sports, individual sports, or activities that can be done alone?

- 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 actividades que lhe 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 5: Guia para escolher o desporto apropriado

# 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**

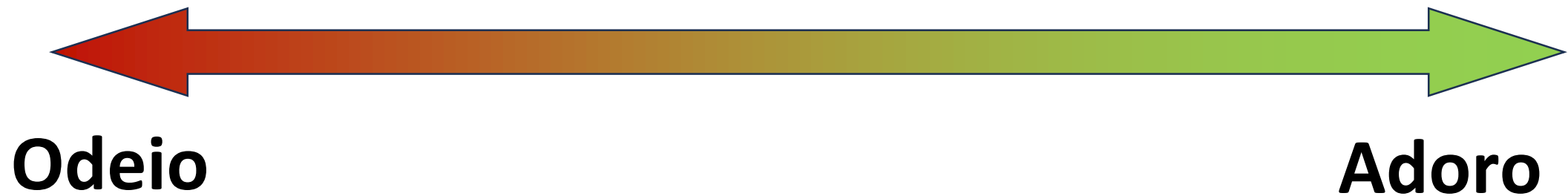


**Parkour**



**Golfe**

# CONTEXTO PESSOAL



**Preferência Pessoal 😊**