



Cofinanciado pela
União Europeia

SACREE



Autism & Sport

Versão 1.2 do Modelo Sacree

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

Data Março 2024

Versão V1.2

Autores Todos os Parceiros

Proprietário Projeto Sacree

Parceiros



FEDERATION
OMNISPORTS
cultivons vos envies



inovarautismo.

UPR STAPS Sciences et techniques
des activités physiques
et sportives

UNIVERSITÉ DE
FRANCHE-COMTÉ



Culture
Sport
Santé
Société



Informação do Documento

Nome do Projeto	Projeto Sacree
Referência do Projeto	101050137
Título de Entrega	Modelo Sacree
Número de Entrega	D3.4
Pacote de Trabalho número	3
Data de entrega	Março de 2024
Parceiro líder	SUZAH
Beneficiários Participantes	Todos
Autores	Todos
Revisores	Todos
Nível de disseminação	PU
Natureza	Relatório
Versão	V1.2
Número de páginas incluindo a capa	119
Palavras-chave	Sacree, Erasmus+, Autism, Sport, Model

Sumário

Este documento representa a segunda versão (V1.2) do modelo, que está a ser continuamente aperfeiçoado até à sua distribuição nos sectores do desporto e do autismo em 2025. Este modelo fornece aos leitores o quadro teórico do que é necessário para propor e implementar programas desportivos para pessoas autistas na Europa: identificação das necessidades das pessoas autistas, dos conhecimentos úteis para os profissionais do sector desportivo, etc.

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

INTRODUÇÃO	4
CAPÍTULO 1: SÍNTESE DO PROJETO	7
1.1 Sumário do projeto	7
1.2 Grupos-alvo do projeto	8
1.2.1 Associações, estruturas, organizações e pessoas que nelas trabalham (formadores, treinadores...)	8
1.2.2 Pessoas autistas	8
1.2.3 Famílias e parentes de pessoas autistas	9
1.2.4 Médicos, profissionais da área do autismo	9
1.2.5 Autoridades europeias, nacionais ou locais	9
1.2.6 Todas as pessoas interessadas no tema do desporto e do autismo	10
1.3 Apresentação dos parceiros	10
1.4 Metodologia e fases do projeto	12
1.4.1 Fases do projeto	12
1.4.2 Factores incluídos no modelo atualmente em desenvolvimento	14
CAPÍTULO 2: AUTISMO E O DESPORTO NA UE	16
2.1 Definição de desporto e autismo	16
2.1.1 Autismo	16
2.1.2 Desporto	16
2.2 Inventário da situação atual	16
2.2.1 Contexto do autismo na UE	16
2.2.2 Pessoas autistas como praticantes de desporto na UE	17
2.2.3 Falta de investigação científica neste domínio	19
CAPÍTULO 3: CAPACITAR INDIVÍDUOS AUTISTAS ATRAVÉS DO DESPORTO	20
3.1 Efeitos benéficos do desporto para as pessoas autistas	20
3.2 Investigação: impacto do desporto nos indivíduos autistas	21
3.2.1 Como? A lista de testes proposta	21
3.2.2 Resultados da investigação	27
3.3 Preferências individuais	27
CAPÍTULO 4: CONHECIMENTOS ESSENCIAIS PARA OS PROFISSIONAIS DA ÁREA DO DESPORTO E DO AUTISMO	28
4.1 Aspectos fundamentais do autismo a conhecer quando se trabalha no domínio do desporto	28
4.1.1 O que é o espectro do autismo?	28
4.1.2 Os equívocos que precisam de ser desconstruídas sobre o autismo	29
4.1.3 Diferenças sensoriais	30
4.1.4 Diferenças na comunicação	31
4.1.5 Interação social	33
4.1.6 Capacidades motoras	34



4.1.7 Diferenças psicológicas e cognitivas	34
CAPÍTULO 5: MELHORAR O DESPORTO PARA PESSOAS AUTISTAS CONSIDERAÇÕES E DICAS PARA TREINADORES E FORMADORES	36
5.1 Mentalidade geral a ter	36
5.2 Abordagens a adotar	37
5.2.1 Abordagem individualizada	37
5.2.2 Potenciar a tomada de decisões	38
5.2.3 Promover a motivação e celebrar os progressos	39
5.2.4 Cultivar relações e estabelecer confiança com atletas autistas	39
5.3 Consideração da segurança e da gestão de crises	40
5.3.1 Reforço das medidas de segurança	40
5.3.2 Lidar com situações difíceis	41
5.4 Repertório de conselhos	43
5.4.1 Otimizar o ambiente: considerações e estratégias essenciais para compreender e tratar as diferenças sensoriais em indivíduos autistas	43
5.4.2 Compreender as diferenças de comunicação	45
5.4.3 Navegar nas interações sociais	46
5.4.4 Compreender as diferenças motoras e cognitivas: dicas para programas desportivos inclusivos	47
5.4.5 Abrace a diversidade cognitiva	49
5.5 Atores a serem mobilizados	52
5.5.1 Envolver as famílias	52
5.5.2 Colegas de Equipa: promova a colaboração e as relações de suporte	53
CAPÍTULO 6: MELHORAR O DESPORTO PARA AS PESSOAS AUTISTAS: DICAS PARA PRESTADORES DE SERVIÇOS	56
6.1 Linhas orientadoras e estratégias organizacionais para estabelecer programas de desporto inclusivo para pessoas autistas	56
6.2 Encontrar apoio financeiro para o seu programa desportivo	61
6.3 Que desportos e como?	64
6.4 Conhecimento sobre os membros do staff	64
6.5 Percepções práticas: experiências de organizações e prestadores de serviços que criaram e realizaram com êxito atividades desportivas adaptadas a pessoas autistas	67
6.5.1 ASPTT Fédération Omnisports experience (FSASPTT)	67
6.5.2 SS Romulea – Romulea Autistic Football Club’s experience – Italy (SSR)	68
Feedback of some coaches	69
CAPÍTULO 7: CONCLUSÃO E RECURSOS	71
7.1 Conclusão e o impact do projeto	71
7.2 Recursos	71
BIBLIOGRAFIA	73



INTRODUÇÃO

Apresentação do documento

Na comunidade autista e entre os especialistas na matéria, o desporto é há muito considerado como uma parte valiosa da vida quotidiana das pessoas autistas. Aqueles que tiveram a oportunidade de participar em atividades desportivas inclusivas e adaptadas há muito que afirmam os seus inúmeros benefícios no que diz respeito a um melhor bem-estar físico, mas também à melhoria da qualidade de vida em geral.

O projeto Sacree visa explorar a hipótese científica que sugere os benefícios do desporto para os indivíduos autistas. Este modelo serve de conexão entre os domínios do desporto e do autismo, oferecendo uma visão sobre o desenvolvimento organizacional necessário para estabelecer programas desportivos adaptados a esta comunidade.

Estamos conscientes de que é difícil apresentar o autismo e a comunidade autista num único documento, especialmente porque cada pessoa autista é um indivíduo único. No entanto, este modelo fornece aos leitores o quadro teórico do que é necessário para propor e implementar programas desportivos para as pessoas autistas na Europa: identificação das necessidades das pessoas autistas, dos conhecimentos úteis para os profissionais do sector desportivo, etc.

Este documento representa a segunda versão (V1.2) do modelo, que está a ser continuamente aperfeiçoado até à sua distribuição nos sectores do desporto e do autismo em 2025. Visto que o conteúdo ainda está a ser desenvolvido, é de notar que a apresentação deste documento é provisória e pode ser revista em iterações subsequentes.

Para elaborar esta versão, a equipa Sacree realizou um estudo exaustivo dos programas desportivos existentes adaptados a indivíduos autistas. Este estudo envolveu uma revisão aprofundada da literatura científica relevante e a análise das respostas recolhidas através de questionários e entrevistas com os indivíduos autistas e as suas famílias relativamente às suas experiências e perspectivas sobre o desporto.

A versão inicial deste documento (V1.1) foi distribuída a várias organizações e indivíduos autistas, juntamente com um questionário concebido para recolher os seus comentários e sugestões. As respostas foram cuidadosamente analisadas para aperfeiçoar o modelo, levando ao desenvolvimento de uma versão melhorada (V1.2) apresentada neste documento.

Este *feedback* também nos permitiu desenvolver este modelo em 2 guias:

- Um guia para os profissionais do sector do desporto,
- Um guia para pessoas autistas e suas famílias.



O presente documento é, por conseguinte, mais teórico, enquanto os dois guias são ferramentas práticas prontas a utilizar.

Partilhe as suas recomendações ou conselhos contactando-nos através de sacree.project.autism@gmail.com.

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

- Aqueles que participaram no nosso questionário em linha sobre as experiências dos indivíduos autistas,
- Aqueles que generosamente partilharam as suas ideias através de entrevistas,
- Aqueles que dedicaram o seu tempo a rever a versão 1.1 do nosso programa desportivo adaptado a indivíduos autistas e forneceram um valioso *feedback* através de um questionário de avaliação da sua qualidade.

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



Modelo disponível noutros idiomas

A versão 1.2 do modelo Sacree foi traduzida para as línguas dos parceiros do projeto Sacree, incluindo português (este documento), francês, croata e italiano.

<p>FR</p> <p>O modelo em Francês: clique aqui</p>	<p>IT</p> <p>O modelo em Italiano: clique aqui</p>
<p>CR</p> <p>O modelo em Croata: clique aqui</p>	<p>ENG</p> <p>O modelo em Inglês: clique aqui</p>

Estas hiperligações conduzem-no à secção "Documentos para descarregar" do nosso sítio Web, <https://sacree.eu/>, onde pode aceder a todos os documentos traduzidos.



CAPÍTULO 1: SÍNTESE DO PROJETO

1.1 Sumário do projeto

O programa Sacree visa melhorar a vida quotidiana das pessoas autistas através da promoção da prática de atividades desportivas. Com uma duração de 36 meses, até 2025, o projeto é financiado pelo Programa Erasmus+ Sport da Comissão Europeia.

Embora alguns estudos recentes tenham analisado o impacto do desporto nas pessoas com autismo, focaram nos participantes locais e utilizaram pequenas amostras que podem não refletir a realidade comum das pessoas com autismo em toda a Europa. Do mesmo modo, os antigos projectos da UE destinados a apoiar as pessoas com deficiência através de atividades desportivas visavam apenas desportos muito específicos, deficiências em geral ou deficiências físicas, e não explicitamente o autismo. Por isso, é necessário melhorar tanto a investigação sobre o impacto do desporto nas pessoas autistas como o seu acesso concreto ao desporto em toda a Europa.

O Sacree visa uma melhor inclusão das pessoas autistas nas atividades desportivas e na sociedade em geral, promovendo a sua acessibilidade à atividade física adaptada às suas necessidades através de soluções sustentáveis. O projeto contribuirá para a criação de um ecossistema inclusivo que pode ser reproduzido em toda a Europa. Destina-se também a sensibilizar os clubes desportivos europeus, o seu pessoal e os seus profissionais, bem como outros profissionais, investigadores e partes interessadas. Ao reunir intervenientes do mundo do autismo, do desporto e da ciência, o projeto Sacree tenciona co-construir um modelo pedagógico baseado em evidências, construído a partir de um estudo científico comparativo e de testes de campo realizados em diferentes ambientes e países.

Resumindo, o principal objetivo do projeto Sacree é proporcionar um programa desportivo acessível às pessoas autistas, a fim de:

- Contribuir para o reconhecimento do desporto como um instrumento de integração e de inclusão das pessoas do espectro do autismo,
- Abrir novos horizontes às partes interessadas e aos decisores da União Europeia (UE) para futuras ações de promoção de uma sociedade mais inclusiva e diversificada.

Para atingir estes objetivos, os parceiros criaram uma rede ampla e inovadora, com três características principais: transnacional, transdisciplinar e transversal.

1. **Transnacional:** Estão a cooperar as estruturas de 5 países da União Europeia (Bélgica, França, Itália, Portugal e Croácia), com contextos diferentes no que respeita à inclusão de pessoas com deficiência,
2. **Transdisciplinar:** O projeto Sacree aborda temas relacionados com o desporto, o autismo, as ciências sociais e as ciências da saúde,
3. **Transversal:** O Sacree agrupa uma Federação Nacional do Desporto francesa (FSASPTT), uma associação internacional sediada na Bélgica (Autism-Europe), um clube histórico do



futebol italiano (SS Romulea SSD arl), a Universidade de Franche Comté (o laboratório C3S da UFC), uma união das associações croatas para o autismo (CUAA), e uma associação portuguesa (Inovar Autismo).

Este consórcio dedica-se ao intercâmbio de boas práticas, à análise dos factores de sucesso e das limitações dos diferentes testes no terreno e à compreensão da forma como os grupos-alvo beneficiam dos resultados para aumentar o impacto e a transferibilidade dos mesmos.

1.2 Grupos-alvo do projeto

1.2.1 Associações, estruturas, organizações e pessoas que nelas trabalham (formadores, treinadores...)

O projeto Sacree dirige-se principalmente a associações, instituições ou organizações que queiram criar programas desportivos acessíveis a indivíduos autistas, ou àqueles que já estão envolvidos em tais iniciativas mas que procuram melhorar ou expandir-se. O seu objetivo principal é divulgar um modelo desportivo acessível para indivíduos autistas a todas as partes interessadas em promover atividades desportivas nesta comunidade. Este modelo permite:

- Informações sobre os efeitos do desporto nos indivíduos autistas,
- Conhecimentos básicos actualizados sobre o autismo e os seus aspectos fundamentais,
- Estratégias organizacionais para o desenvolvimento de programas desportivos acessíveis em várias instalações,
- Orientações sobre a estruturação do ambiente,
- Recomendações para a adaptação do conteúdo da sessão,
- Estratégias para fornecer apoio personalizado e alojamento a atletas autistas em atividades e ambientes desportivos.

Este modelo não se foca apenas no envolvimento de atletas autistas em programas desportivos, mas também salienta a necessidade de tornar esses programas acessíveis para eles. O objetivo é criar um ambiente onde tanto os atletas neurotípicos como os autistas possam praticar desporto em conjunto.

Convidamos especialmente as organizações a consultar o nosso [guia para profissionais do sector desportivo](#) (disponível no nosso *website*).

1.2.2 Pessoas autistas

O projeto Sacree tem como objetivo melhorar a vida dos indivíduos autistas, promovendo atividades desportivas personalizadas. É inclusivo e destina-se a pessoas de todas as idades e necessidades de apoio, quer pratiquem desporto ou não. Eis como o projeto os beneficia:

1. Os indivíduos autistas beneficiam de um programa desportivo concebido para responder às suas necessidades. Ao apoiar a implementação de atividades desportivas acessíveis, o



- projeto Sacree pretende aumentar a disponibilidade de tais programas, proporcionando mais opções para os indivíduos autistas participarem em desportos em toda a UE.
2. A implementação de tais programas permite que os indivíduos autistas experimentem os impactos positivos do desporto em primeira mão. Através da investigação científica, o projeto explora a forma como o desporto pode melhorar os aspectos cognitivos, sociais e físicos, incentivando os indivíduos autistas a praticar desporto e ajudando-os a escolher atividades adequadas.
 3. Este projeto funciona como uma plataforma educativa, sensibilizando para a intersecção entre o desporto e o autismo. Ao chamar a atenção para este tema, a iniciativa tem como objetivo aumentar a visibilidade das pessoas autistas e inspirar iniciativas futuras que apoiem as suas necessidades.

Convidamos especialmente as pessoas autistas e as suas famílias a consultar o nosso [guia](#) para elas (disponível no nosso *website*).

1.2.3 Famílias e parentes de pessoas autistas

A melhoria da qualidade de vida dos indivíduos autistas não só tem efeitos positivos para as suas famílias e parentes, como também visa apoiar as famílias na compreensão e satisfação das necessidades específicas dos seus filhos em matéria de desporto. Este projeto esforça-se por ajudar as famílias a ultrapassar os medos, a encontrar programas desportivos adequados e a aceder ao apoio necessário. Ao participarem em atividades desportivas acessíveis ao lado dos seus entes queridos autistas, as famílias adquirem experiência e conhecimentos em primeira mão que podem aliviar as preocupações e aumentar a confiança no apoio à participação dos seus filhos no desporto. Esta abordagem inclusiva fomenta laços familiares mais fortes, promove o bem-estar e incentiva o envolvimento da comunidade, criando, em última análise, um ambiente de apoio onde todos os indivíduos podem prosperar em conjunto.

1.2.4 Médicos, profissionais da área do autismo

Dada a escassez de investigação sobre os efeitos do desporto em indivíduos autistas, este modelo oferece uma visão inestimável, orientação e exemplos de melhores práticas para profissionais que podem interagir com indivíduos autistas, tais como médicos, educadores e terapeutas. De facto, alguns conselhos podem ser utilizados ou adaptados a outras áreas para além do desporto. Fornecer a estes profissionais conhecimentos e conselhos práticos permite-lhes apoiar melhor os indivíduos autistas no acesso às atividades desportivas e no aproveitamento das mesmas.

Fornecer a estes profissionais conhecimentos e conselhos práticos permite-lhes apoiar melhor os indivíduos autistas no acesso às atividades desportivas e no aproveitamento das mesmas. Ao fornecer informações sobre os impactos positivos do desporto, este modelo pode inspirar mais pessoas a encorajar os indivíduos autistas a praticar desporto. Este esforço coletivo para promover os benefícios do desporto para os indivíduos autistas pode levar a uma maior participação e a um maior bem-estar na comunidade autista.



1.2.5 Autoridades europeias, nacionais ou locais

O projeto Sacree fornece às autoridades um recurso valioso nos seus esforços para expandir os programas desportivos para indivíduos autistas nos municípios, cidades, regiões ou países. Equipa-as com um conjunto de ferramentas abrangente para a elaboração e execução de novas iniciativas na sua jurisdição. Através da utilização deste programa, as autoridades podem promover a inclusão e alargar o acesso a programas desportivos para indivíduos autistas, promovendo, em última análise, um maior envolvimento e bem-estar nas suas comunidades.

1.2.6 Todas as pessoas interessadas no tema do desporto e do autismo

Este projeto convida todas as pessoas interessadas em compreender os benefícios do desporto para os indivíduos autistas e em melhorar o seu acesso a programas desportivos. Ao fomentar a inclusão e ao fornecer informações exactas, visa quebrar estereótipos e promover a aceitação. Além disso, defende a criação de ambientes desportivos mais inclusivos, facilita a colaboração entre as partes interessadas e sensibiliza para o impacto positivo do desporto na qualidade de vida dos indivíduos autistas.

1.3 Apresentação dos parceiros

ASPTT Fédération Omnisports (FSASPTT)



A ASPTT Fédération Omnisports (FSASPTT) foi criada em 1898 e é atualmente uma das principais federações multidesportivas de França. Os seus 240 clubes multidesportivos em toda a França propõem 200 actividades desportivas e culturais a 200 mil membros. Reconhecido pelo Ministério dos Desportos e pelo CNODF (Comité Nacional Olímpico e Desportivo Francês), a ASPTT é um membro ativo do mundo do desporto. O desporto para todos é o principal objetivo da federação. A oferta desportiva do FSASPTT assenta no princípio da literacia física e visa oferecer actividades a todos os públicos, independentemente da idade, das capacidades físicas e da condição física. Com este objetivo, a federação promove ações que facilitam a participação desportiva, tornando o desporto mais acessível a todos, incluindo as minorias, as pessoas com deficiência ou as pessoas desfavorecidas (pessoas que vivem nos Distritos Urbanos Prioritários, pessoas com deficiência, mulheres, etc.). Por último, desde 2016, a ASPTT Fédération Omnisports (FSASPTT) tem vindo a desenvolver um projeto desportivo para a inclusão de crianças autistas baseado na abordagem "1 para 1": uma criança autista pratica num grupo de crianças neurotípicas com o apoio de um educador especializado em Atividade Física Adaptada (APA).

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

Autism-Europe





Autism-Europe é uma associação internacional criada em 1983 cujo principal objetivo é promover os direitos das pessoas autistas e das suas famílias e ajudá-las a melhorar a sua qualidade de vida. Assegura uma ligação eficaz entre quase 90 organizações de autismo membros de 40 países europeus (incluindo 26 Estados-Membros da UE), governos e instituições europeias e internacionais. A associação desempenha um papel fundamental na sensibilização do público e na influência dos decisores europeus em todas as questões relacionadas com os direitos das pessoas autistas. Os auto-defensores e os pais desempenham um papel central na organização para garantir que os seus pontos de vista e interesses se refletem adequadamente no nosso trabalho. Autism-Europe é reconhecida pelas instituições europeias como a voz das pessoas autistas e das suas famílias na Europa. Para maximizar o nosso impacto nas políticas da União Europeia, a Autism-Europe também trabalha em coligações estratégicas com organizações que partilham as mesmas preocupações e objetivos.

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

Laboratory Culture, Sport, Health and Society (C3S, University of Bourgogne-Franche Comté)



O Laboratório de Cultura, Desporto, Saúde e Sociedade (C3S) é uma unidade de investigação (label EA4660) que é um departamento da universidade de Bourgogne, em Besançon, no leste da França. A equipa reúne investigadores, incluindo 20 professores e professores associados, bem como cerca de 30 estudantes de doutoramento multidisciplinares (história, sociologia, psicologia, fisiologia e neurociência) em torno de um objetivo comum: estudar a atividade física e o desporto. Mais particularmente, os cientistas dedicam a sua investigação aos efeitos de vários tipos de atividades desportivas e modalidades de treino sobre factores psicomotores e fisiológicos, comportamentos sociológicos e psicológicos. A investigação não se centra apenas nos atletas de alto nível, mas também nas populações saudáveis e patológicas, promovendo a atividade física como instrumento terapêutico.

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

Croatian union of associations for autism (UCAA - SUZAH em Croata)



A União Croata das Associações para o Autismo (UCAA) é uma organização não governamental que reúne 14 organizações membros espalhadas por toda a Croácia, todas dedicadas ao objetivo comum de melhorar a vida dos indivíduos autistas e das suas famílias. As principais atividades da organização abrangem a prestação de informações, aconselhamento, educação, apoio, bem como a defesa das necessidades de crianças, jovens e adultos no espectro do autismo. O seu objetivo global é promover o bem-estar e a qualidade de vida dos autistas, incentivando



ativamente a criação de uma rede abrangente de serviços e sistemas de apoio para os autistas em toda a Croácia.

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

Inovar Autismo

inovarautismo.

Inovar Autismo é uma associação para a Cidadania e a Inclusão formalmente fundada em 2016 e tem o estatuto de IPSS e ONGPD. O seu lema é "Uma sociedade para todos". A Inovar Autismo defende os direitos das pessoas autistas, procurando capacitar a sociedade para aceitar a diferença como algo "normal". Por conseguinte, nas suas intervenções, o foco não está no "problema da pessoa", permitindo assim que o estigma em relação à deficiência não seja reforçado. Para promover a plena participação das pessoas autistas na sociedade, a associação recusa a implementação de respostas dirigidas apenas a pessoas com deficiência, privilegiando a preparação de contextos para a inclusão de todas as pessoas, defendendo a máxima de que não são as pessoas que se devem adaptar aos contextos, mas que os contextos devem ser "reabilitados" para incluir toda a diversidade humana, independentemente do nível de funcionalidade de cada um.

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

SS Romulea



SS Romulea é um histórico clube de futebol italiano situado em Roma e fundado em 1922 para todas as categorias de base (500 membros, dos 5 aos 19 anos de idade, homens e mulheres), accompanying them into professional football, which through the Romulea Autistic Football Club promotes football also among young people and adults on the autism spectrum in an inclusive way with a mixed team composed of players on the autism spectrum and other players who also have support functions: volunteer educators, parents and friends.

Website: <https://autisticfootball.club>

1.4 Metodologia e fases do projeto

1.4.1 Fases do projeto

Esta secção destaca a metodologia implementada pelos parceiros do Sacree, para desenvolver um modelo para programas desportivos destinado a pessoas autistas. Ao longo de três anos, o processo está dividido em cinco passos fundamentais.

Fase nº1: Pesquisa



Esta fase é dedicada à recolha de dados nos países-alvo envolvidos e no estrangeiro. Durante este período inicial, nós concentrámo-nos em:

1. Realização de uma revisão exaustiva da literatura científica para compreender o estado atual de pesquisa;
2. Realizar inquéritos alargados para recolher os contributos dos futuros beneficiários do projeto, incluindo a população autista e os seus familiares, afim de se aproximar das suas expectativas em matéria do desporto;
3. Implementar uma abordagem qualitativa que envolve um painel específico de representantes para o autismo e comunidade desportiva;
4. Implementar um método científico baseado no protocolo transversal e multicêntrico para testar e validar a nossa abordagem;
5. Divulgar amplamente os resultados e as conclusões destes estudos.

A partir desta fase, já pode aceder à “[Análise de programas desportivos existentes](#)” na secção [Documento para descarregar](#) ou no nosso site: <https://sacree.eu/>.

Adicionalmente, pode explorar “[Guia para escolher a atividade apropriada](#)” no site ou nos anexos deste documento.

Brevemente, iremos publicar a análise dos resultados do inquérito e entrevistas no site.

Além disso, foi concluída uma revisão da literatura sobre os efeitos da atividade física e do desporto no autismo, que foi apresentado numa revista científica para revisão.

Fase nº2: Refinamento e desenvolvimento do conceito e da conceção do modelo

Ao longo desta fase, refinámos e testámos diligentemente a estrutura do modelo através de debates em colaboração e do *feedback* das partes interessadas. Com base na experiência colectiva e nos conhecimentos adquiridos durante a fase de investigação, criámos a versão inicial do modelo.

Esta versão inicial foi divulgada a várias partes interessadas, incluindo clubes desportivos, associações de autismo, treinadores, indivíduos autistas, famílias, parentes e profissionais. Ao mesmo tempo, realizámos um inquérito exaustivo para avaliar a qualidade e a eficácia do modelo, recolhendo valiosos comentários de diferentes intervenientes.

No final da segunda fase, desenvolvemos uma versão 1.2 melhorada do modelo, com base nos conhecimentos adquiridos e no feedback recebido.

Fase nº3: Testar o modelo



A fase 3 centra-se na realização de testes no terreno e em atividades de demonstração em França, Itália, Portugal e Croácia. Estas actividades envolverão grupos-alvo constituídos por 110 indivíduos autistas em 10 estruturas diferentes para avaliar os efeitos do desporto nas pessoas autistas. Ao envolver os atores locais e os grupos-alvo, esta fase visa implementar o novo modelo e estudar o seu impacto no terreno. Através de esforços de colaboração, iremos explorar a forma de alcançar os melhores resultados e maximizar os benefícios do desporto para os indivíduos autistas.

Fase nº4: Avaliação do modelo

Após a conclusão dos testes e a análise dos resultados iniciais, a fase 4 consiste em rever o modelo à luz das recomendações e conclusões da avaliação. Será adaptado em conformidade para preparar a sua reprodução à escala europeia. Para tal, o modelo será transformado em dois guias: um para indivíduos autistas e famílias e outro para estruturas desportivas e profissionais. Estes guias serão traduzidos em cinco línguas (croata, inglês, francês, italiano e português). Desenvolveremos também uma ferramenta de aprendizagem eletrónica (*e-learning*).

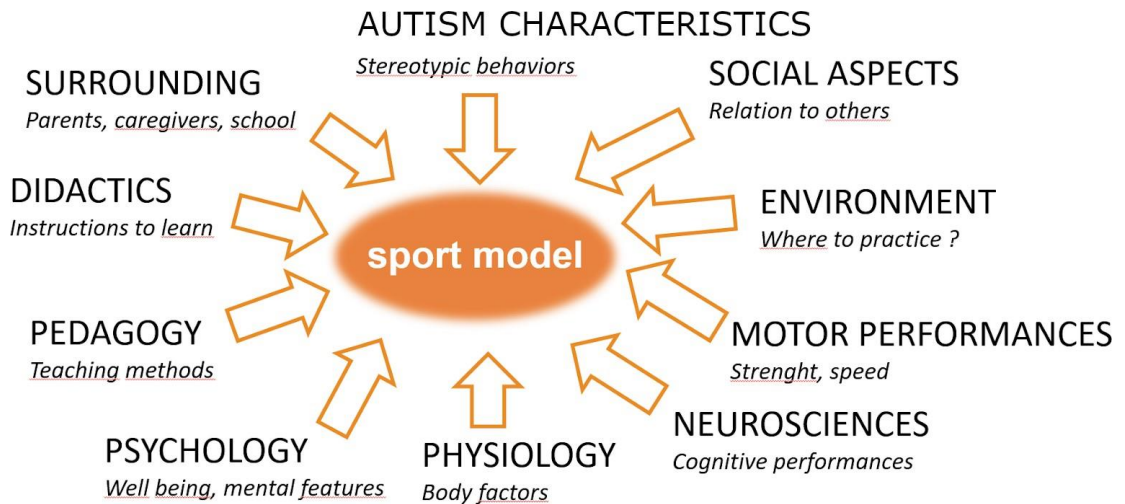
Fase 5: Divulgação do modelo em toda a União Europeia

Após a conclusão do projeto e a finalização do programa Sacree, daremos início a uma vasta campanha de divulgação em toda a União Europeia. Esta campanha será dirigida a associações, clubes, organizações, autoridades locais, regionais, nacionais e europeias, intervenientes, profissionais e outras partes interessadas. O nosso objetivo é assegurar uma ampla sensibilização e adoção do programa em toda a UE, maximizando assim o seu impacto e beneficiando os indivíduos autistas e as suas comunidades em toda a região.



1.4.2 Fatores incluídos no modelo atualmente em desenvolvimento

O modelo proposto desenvolverá uma compreensão profunda da relação entre o desporto e o autismo, ao incluir os seguintes fatores:



Características do autismo: Na literatura, alguns artigos tentam estudar a influência da prática desportiva no comportamento estereotipado e na comunicação social, embora até agora ainda tenham um desenho de estudo de muito baixa qualidade.

Arredores: A atividade desportiva pode também depender e agir sobre as pessoas que rodeiam uma pessoa autista, dependendo do local (casa: pais; escola: colegas, professor; etc.). Além disso, a atmosfera global criada em todos os ambientes em que as pessoas evoluem pode ter uma enorme influência no efeito de uma atividade desportiva.

Didática: Estes factores referem-se à forma das instruções dadas e ao material utilizado (conteúdo) para ensinar qualquer atividade desportiva. Por exemplo, a utilização de imagens para explicar como realizar um movimento ou uma atividade tem sido amplamente recomendada para pessoas autistas.

Pedagogia: Este termo refere-se ao método utilizado pelo treinador para ensinar a atividade desportiva, durante a sessão.

Psicologia: O domínio da psicologia, tal como o utilizamos aqui, refere-se aos factores que não dependem diretamente do desempenho motor ou cognitivo, mas do bem-estar dos praticantes. Isto inclui o stress, os níveis de ansiedade, mas também factores como a motivação e o prazer da prática.

Fisiologia: Os fatores investigados neste domínio baseiam-se em características corporais que podem ser afectadas pela prática desportiva, começando por índices simples e globais, como o



peso, até índices mais precisos de composição (massa gorda, hidratação, etc.) ou de funcionamento (frequência cardíaca, etc.).

Neurociências: Este termo inclui o que está relacionado com as funções cognitivas, como a atenção, a memória (a curto e a longo prazo) ou a flexibilidade mental. Estas funções são geralmente testadas através de testes específicos e normalizados fora do terreno (por exemplo, em computador).

Desempenho do motor: Estes tipos de factores estão diretamente relacionados com desempenhos físicos que podem ser quantificados no terreno, quer seja com material simples (por exemplo: cronómetro de velocidade) ou sofisticado (células optométricas de velocidade). Estes desempenhos podem incluir uma variedade de qualidades físicas: velocidade, força, coordenação, etc.

Ambiente: Isto está relacionado com as características do local da atividade desportiva: interior, exterior, na natureza, em locais urbanos, etc.

Aspetos sociais: Uma das principais características do autismo é uma diferença nas capacidades de comunicação (ver o problema da dupla empatia no parágrafo 4.1.5). A atividade desportiva, quer seja coletiva ou individual, pode ter um impacto significativo sobre estas competências.



CAPÍTULO 2: AUTISMO E O DESPORTO NA UE

2.1 Definição de desporto e autismo

2.1.1 Autismo

O autismo é uma condição da neurodiversidade humana, durante a vida as pessoas autistas experimentam uma ou mais formas de deficiência devido ao contexto social. As características autistas manifestam-se normalmente desde a primeira infância. Dado que o autismo é um espectro, as pessoas autistas têm uma grande variedade de necessidades de apoio em diferentes áreas (como a comunicação, as funções executivas, a interação social, o processamento sensorial e a percepção, etc.) e algumas pessoas podem também ter outras deficiências ou condições (como uma deficiência intelectual, dificuldades motoras, epilepsia, etc.). Atualmente, a taxa de prevalência do autismo está estimada em cerca de 1-2%, o que significa que mais de 4,5 a 9 milhões de europeus são autistas, embora muitos adultos, mulheres, raparigas e certas minorias continuem subdiagnosticados devido a certas barreiras e preconceitos no processo de diagnóstico.

Para saber mais sobre o autismo, consulte o capítulo 4 deste guia.

2.1.2 Desporto

A Organização Mundial de Saúde (OMS) define a atividade física como qualquer movimento corporal produzido pelos músculos esqueléticos que exija o dispêndio de energia, englobando atividades como deslocações activas, tarefas domésticas e desporto.

Por conseguinte, o desporto é abrangido pelo conceito de atividade física, mas nem toda a atividade física constitui desporto. Para ilustrar, a atividade física pode ir desde caminhar, fazer tarefas domésticas ou subir escadas, enquanto o desporto pode incluir actividades como ténis, futebol, rãguebi, escalada, dança ou ginástica.

2.2 Inventário da situação atual

2.2.1 Contexto do autismo na UE

A prevalência do autismo aumentou nas últimas décadas à medida que os instrumentos de diagnóstico foram melhorando.

No entanto, estes estudos são ainda relativamente recentes, dado o reconhecimento tardio desta doença e os diferentes níveis de sensibilização. A prevalência está evidentemente ligada à capacidade de diagnóstico, que foi melhorada recentemente graças a:



- Alterações nos critérios de diagnóstico: As actualizações dos critérios de diagnóstico do autismo contribuíram para uma identificação e diagnóstico mais precisos dos indivíduos do espectro do autismo,
- Diagnóstico precoce: Uma melhor compreensão dos sinais e sintomas precoces conduziu a um diagnóstico mais precoce do autismo, permitindo uma intervenção e apoio atempados,
- Variáveis demográficas e geográficas: As taxas de prevalência variam consoante os países e os grupos demográficos. Factores como o acesso aos cuidados de saúde, o estatuto socioeconómico e as crenças culturais podem ter impacto nas taxas de diagnóstico, sendo que os países e as famílias mais pobres enfrentam frequentemente barreiras no acesso aos serviços de diagnóstico.
- Maior consciencialização: Uma maior consciencialização do autismo entre os profissionais de saúde, os pais e o público em geral levou a que mais pessoas procurassem avaliações e diagnósticos.

Na União Europeia, a prevalência do autismo em crianças e adultos varia de um Estado-Membro para outro, mas mantém-se entre 1% e 2%, ou seja, entre 4,5 e 9 milhões de cidadãos europeus. Observa-se uma maior proporção de homens.

Atualmente, o apoio às pessoas autistas na sua vida quotidiana está sujeito a muitas práticas, níveis de consideração e adaptação diferentes de um Estado-Membro para outro. Além disso, a maioria das ações implementadas para a inclusão de pessoas autistas são desenvolvidas a uma escala local, impedindo o desenvolvimento de modelos e processos que poderiam contribuir para definir e testar soluções comuns que poderiam ser amplamente adoptadas. Esta situação é semelhante em cada país dos parceiros do projeto Sacree (Bélgica, Croácia, França, Itália e Portugal).

2.2.2 Pessoas autistas como praticantes de desporto na UE

Em comparação com a população em geral, os indivíduos autistas - entre as várias faixas etárias - enfrentam taxas significativamente mais baixas de inclusão em desportos e actividades físicas (Potvin et al., 2013; Healy et al., 2017; Dreyer Gillette et al., 2015; McCoy et al., 2020; Pan et al., 2015; Ryan et al., 2018; Tyler et al., 2014; Memari et al., 2013). Um estudo de 2020 realizado por McCoy et al. constatou que os jovens autistas tinham 62% menos probabilidades de praticar uma atividade física regular e 81% menos probabilidades de participar em desportos organizados no último ano (McCoy et al., 2020). Mesmo aqueles que mostram interesse em desportos e atividade física, fazem-no mais frequentemente em casa e muitas vezes sozinhos (Potvin et al., 2013).

Um motivo de particular preocupação é a descoberta de taxas elevadas de obesidade e de níveis reduzidos de aptidão física entre os jovens autistas (Srinivasan et al., 2014; Tyler et al., 2014; Healy et al., 2016; Dreyer Gillette et al., 2015; Pan et al., 2015). Num estudo que abrangiu uma amostra nacional de jovens norte-americanos, foi revelado que os adolescentes autistas tinham 41% mais probabilidades de ter excesso de peso e 84% mais probabilidades de serem obesos, em comparação com os seus pares não autistas (McCoy et al., 2020).



A obesidade nos indivíduos autistas pode resultar de vários factores, principalmente de baixos níveis de atividade física, de uma dieta inadequada, da diversidade metabólica influenciada pela medicação e de uma sensibilização limitada para a importância de uma alimentação saudável e do exercício físico. Esta condição é frequentemente atribuída ao equilíbrio entre a ingestão e o gasto de energia, com medicamentos, diferenças metabólicas e hábitos alimentares selectivos como factores contribuintes característicos do autismo (Pan et al., 2015).

Estudos mais recentes mostram que o autismo em si não está diretamente relacionado com a obesidade, se as condições associadas (por exemplo, deficiências intelectuais, perturbações alimentares) e a toma de medicamentos estão excluídas (Corvey et al., 2016). No entanto, os adolescentes autistas apresentam frequentemente uma seletividade alimentar única, consumindo mais bebidas açucaradas e snacks, ao mesmo tempo que reduzem a ingestão de frutas e legumes em comparação com os seus pares (Evans et al., 2012). Este comportamento alimentar seletivo pode contribuir para um risco elevado de subnutrição, excesso de peso e obesidade (McCoy et al., 2020). Além disso, o uso de certos medicamentos pode também contribuir para taxas mais elevadas de peso não saudável entre os indivíduos autistas (McCoy et al., 2020).

Para completar, foram identificadas várias outras barreiras à inclusão de indivíduos autistas no desporto.

Obstáculos enfrentados por indivíduos autistas:

- Diferenças na comunicação e nas interações sociais: Os indivíduos autistas podem apresentar diferenças na comunicação e nas interações sociais durante a prática desportiva, o que pode levar a menos experiências positivas (Ryan et al., 2018; Ayvazoglu et al., 2015). A dificuldade em interpretar e responder a várias formas de comunicação dos colegas de equipa, tais como gestos com as mãos, sinais verbais e expressões emocionais, como desapontamento ou celebração, também pode constituir um desafio (Menaar & Neumeier, 2015).
- Impacto na autoestima: A falta de experiências sociais positivas no desporto pode ter impacto na autoestima, resultando potencialmente em frustração e desinteresse (Ryan et al., 2018; Mamari et al., 2012; Boucher et al., 2022; Arnell et al., 2018).
- Falta de relações sociais: Sem amigos ou parceiros para praticar desporto e exercício, os indivíduos autistas podem sentir limitações na participação em atividades físicas (Obrusnikova and Cavalier, 2011; Stanish et al., 2015).
- Preferência e prazer: Enquanto alguns indivíduos autistas podem gostar de desporto e exercício, outros podem não os achar tão agradáveis, o que tem impacto na sua participação (McCoy et al., 2020; Boucher et al., 2022).
- Comportamento sedentário e tempo de ecrã: Os jovens autistas tendem a passar mais tempo envolvidos em actividades sedentárias, particularmente tempo de ecrã, em comparação com os



seus pares (Memari et al., 2013; Must et al., 2015; McCoy et al., 2020; Boucher et al., 2022). Uma percentagem significativa de jovens autistas considera que a preferência por atividades baseadas no ecrã é um grande obstáculo à prática de atividade física (Obrusnikova and Cavalier, 2011; Healy et al., 2016).

- Desafios com a idade e a complexidade: À medida que as crianças crescem, podem encontrar dificuldades em lidar com a complexidade e a competitividade do desporto, o que afecta a sua participação (Memari et al., 2012; McCoy et al., 2020; Mamari et al., 2012; Nicholson et al., 2011; Arnell et al., 2018).

- Podem também ter dificuldades em acompanhar o ritmo do jogo e em adaptar-se à mudança de papéis dos jogadores, por exemplo, a transição de papéis ofensivos para defensivos (Menaar & Neumeier, 2015).

- Os indivíduos autistas apresentam comportamentos de angústia, comportamentos de adaptação, comportamentos de auto-agressão ou comportamentos agressivos que impedem o seu envolvimento no desporto (Potvin et al., 2013; Ayvazoglu et al., 2015; Boucher et al., 2022; Must et al., 2015).

- O medo de lesões e as dificuldades em compreender as estratégias e regras do jogo e em adquirir as competências necessárias podem impedir a participação das crianças autistas no desporto (Stanish et al., 2015; Duquette et al., 2016; Boucher et al., 2022).

- Diferenças motoras: As dificuldades motoras ao nível da coordenação, equilíbrio e força muscular podem criar obstáculos à participação em actividades físicas e desportos de equipa (McCoy et al., 2020; Mamari et al., 2012); Duquette et al., 2016; Must et al., 2015).

- Processamento sensorial e percepção: As diferenças de processamento sensorial e de percepção podem constituir obstáculos ao envolvimento em alguns desportos (Marco et al., 2011; Cheung & Lau, 2020; Robertson & Baron-Cohen, 2017).

Barreiras ambientais:

- Inadequação de recursos e apoio: A falta de programas desportivos, de treinadores e de apoio da família e dos amigos pode dificultar a participação (Boucher et al., 2022).

- Barreiras sociais: As atitudes e reações negativas dos treinadores, dos colegas e dos pais podem levar à troça e ao isolamento (Duquette et al., 2016; Ayvazoglu et al., 2015).

- Formação insuficiente dos treinadores: A formação limitada dos treinadores sobre o autismo pode afetar a sua capacidade de incluir efetivamente indivíduos autistas (Duquette et al., 2016).

- Encargos financeiros e de tempo para os pais: Os encargos financeiros e de tempo que recaem sobre os pais podem constituir obstáculos à participação (Ayvazoglu et al., 2015; Obrusnikova and Cavalier, 2011).



- Limitações de transporte e mobilidade: Os obstáculos relacionados com os transportes e a mobilidade podem impedir o acesso ao desporto e às atividades físicas (Obrusnikova and Cavalier, 2011).

2.2.3 Falta de investigação científica neste domínio

A literatura científica oferece muitos estudos sobre a "Perturbação do Espectro do Autismo", 50 mil publicações, mas o número de publicações é apenas 411 se pesquisarmos "Desporto + Perturbação do Espectro do Autismo" (estado da investigação a 01/10/2022). Para o nosso projeto, a questão de investigação que nos interessa é o efeito da atividade física/desporto nas pessoas autistas e, para este tema, vamos do estudo 411 ao 75.

Por último, a população estudada é maioritariamente constituída por crianças dos 3 aos 12 anos de idade, que representam 82% dos estudos. Os adolescentes dos 13 aos 20 anos representam 13% dos estudos, e os adultos apenas 5% dos estudos. Assim, este projeto pretende ajudar a preencher a lacuna na investigação científica sobre este tema.



CAPÍTULO 3: CAPACITAR INDIVÍDUOS AUTISTAS ATRAVÉS DO DESPORTO

3.1 Efeitos benéficos do desporto para as pessoas autistas

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

No caso das doenças crónicas, o desporto e a atividade física diminuíram o risco relativo em:

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

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

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

Os resultados indicam que a prática de desporto pode proporcionar aos indivíduos autistas uma série de vantagens físicas, psicológicas e sociais. Fisicamente, o desporto promove o desenvolvimento das capacidades motoras, a coordenação e a aptidão física geral, o que pode melhorar o bem-estar geral dos indivíduos. Curiosamente, não existe uma contraindicação total para qualquer atividade, embora algumas requerem uma preparação específica. Cada uma delas poderá trazer benefícios num domínio específico. Enquanto esperamos que esta parte seja finalizada, veja as nossas conclusões iniciais.

Os estudos identificaram uma série de benefícios do desporto e da atividade física para as pessoas autistas, incluindo a melhoria de, por exemplo:

- Competências sociais (Alexander et al., 2011), mas trata-se apenas de um estudo de caso com um único sujeito,
- Competências motoras (Huseyin, 2019),



- Qualidade do sono (Wachob and Lorenzi, 2015),
- Aptidão física (Pierantozzi et al., 2022),
- Participação comunitária (Kunzi, 2015).

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

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

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

3.2 Investigação: impacto do desporto nos indivíduos autistas

Durante o projeto Sacree, vamos avaliar o progresso das pessoas autistas utilizando os testes definidos para medir os impactos do desporto nas pessoas autistas. Vamos testar:

- Os desempenhos físicos,
- As competências funcionais,
- A motricidade fina,
- A destreza manual,
- Os desempenhos cognitivos.

3.2.1 Como? A lista de testes proposta

Note-se que os testes apresentados refletem o número máximo de testes que os indivíduos podem potencialmente realizar. Cada teste desta lista é flexível e pode ser adaptado ou omitido se os participantes tiverem dificuldades. Além disso, o nível de apoio necessário pode variar entre os participantes, o que pode afetar a viabilidade de certos testes. Aconselhamos vivamente a realização de sessões de familiarização completas antes de cada teste e a distribuição do processo de teste por vários dias.

1) Aperto de mão:

O objetivo é medir a força máxima de preensão.

1. Prima o botão "ligar" do punho,



2. Fique de pé com os braços ao lado do corpo,
3. Exerça a maior pressão possível durante 3 segundos,
4. Repita o mesmo teste com a outra mão (mão mais fraca),
5. Pode efetuar este exercício até 3 vezes.

É muito importante encorajar os sujeitos, por exemplo, "a coragem é um esforço muito breve".

Imagens do teste abaixo:

Posição de pé com os braços ao lado do corpo:



Exercer a força máxima no punho:



Para realizar este teste, é necessário um ergómetro de prensão manual. O valor da força exercida é indicado diretamente no ecrã do aparelho.

2) Teste de salto horizontal ("Standing broad jump"):

Este teste tem como objetivo medir a força das pernas através da tentativa de saltar o mais longe possível, semelhante ao salto em comprimento.

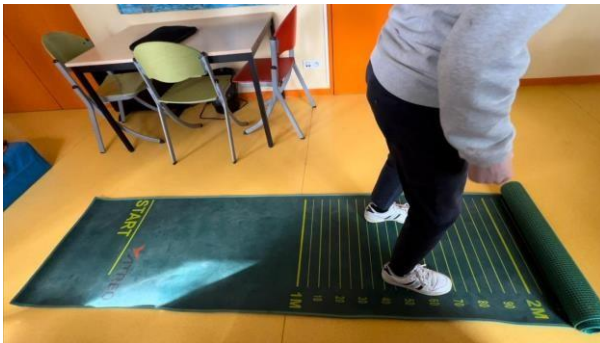
Eis como o fazer:

1. Fique de pé com os pés juntos,
2. Tente saltar o mais longe possível, não necessariamente o mais alto,
3. Para ter sucesso, use os braços o mais possível e dobre as pernas antes de saltar,
4. Marque a distância alcançada,
5. Efetue o teste por 3 tentativas,



6. É muito importante encorajar os sujeitos, por exemplo, "só faltam 2 saltos" ou "vai para o último salto"

O material necessário é um tapete de medição ou um metro.



3) Teste de meia-cooperação

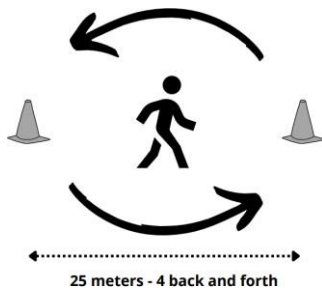
Este teste tem por objetivo avaliar a resistência através de uma caminhada ou de uma corrida de 6 minutos, efetuando trajectos de ida e volta numa distância de 30 a 100 metros, em função do espaço disponível.

Eis como o fazer:

1. Coloque cones ou marcadores de 10 em 10 metros,
2. Comece no início do curso,
3. Caminhe ou corra o mais longe possível durante 6 minutos,
4. Efetue viagens de ida e volta quando se chega ao fim e/ou ao início do percurso,
5. Mantenha a atividade durante 6 minutos sem parar, se possível,
6. No final dos 6 minutos, pare para medir a distância percorrida,
7. Receba encorajamento durante o teste, por exemplo, "vá lá, estás a meio caminho!" ou "estás quase a acabar, só falta um minuto".

O equipamento necessário para esta atividade inclui cones ou marcadores, um cronómetro e uma fita métrica para medir a distância.

Variante: Também está disponível o teste de caminhada/corrida de 200 metros, cuja duração é, em média, metade dos 6 minutos do teste.



4) Tarefa de Fitts - compromisso entre rapidez e precisão:

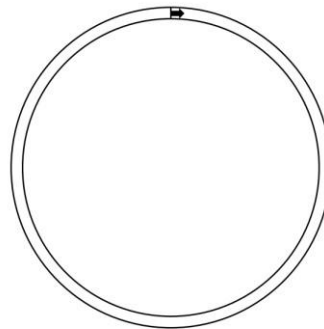
O objetivo deste teste é avaliar a velocidade e a precisão dos movimentos, variando a dificuldade com diferentes tamanhos de círculos e distâncias.

1. Pegue numa folha A4 normal fornecida pela equipa,
2. Os participantes têm de segurar numa caneta,
3. O seu objetivo é desenhar rapidamente um círculo desde o ponto de partida até este ponto, seguindo o caminho sem tocar nas bordas, o mais rápido possível,
4. Repita este processo para cada tamanho de círculo, anotando o tempo necessário para cada conjunto de movimentos,
5. Utilize um cronómetro para medir o tempo necessário para cada tentativa,
6. Assegure um toque preciso em cada círculo. Para realizar este teste, só precisa de uma folha A4 (fornecida) e de um cronómetro,
7. Receber encorajamento durante o teste, por exemplo, "é muito bom, acertaste em vários alvos" ou "és muito preciso".

ID 1



ID 4



5) Teste de caixa e bloco

O objetivo deste teste é medir a capacidade do candidato de utilizar uma única mão.

Eis como o fazer:

1. Numa caixa com objetos lá dentro (normalmente pequenos cubos), mova-os um a um de um lado para o outro da caixa,
2. Realize o exercício com a mão dominante,
3. Utilize a mão dominante para deslocar os blocos de um lado para o outro da caixa num tempo limite de 60 segundos,



4. Inicie a contagem assim que o indivíduo tocar no primeiro bloco,
5. Repita o mesmo exercício com a outra mão,
6. Anote o tempo necessário para completar o teste,
7. É muito importante encorajar os sujeitos, por exemplo, "muito bem, continua assim! Já passou metade do tempo" ou "compreendeu muito bem as instruções"

Para realizar este teste, é necessária uma caixa "Box and Block" e um cronómetro.

6) Teste de equilíbrio:

Objetivo do teste: Avaliar o seu equilíbrio em três posições diferentes.

1. Manter o equilíbrio durante 10 segundos nas seguintes posições:
 - a. Pés juntos
 - b. Pés em semi-linha (um pé ligeiramente à frente do outro)
 - c. Pés em linha (um pé à frente do outro)
2. Receber encorajamento durante o teste, por exemplo, "mantém o equilíbrio muito bem!" ou "vá lá, já passaram 5 segundos desde que manteve esta posição"

Basta utilizar um cronómetro para medir o tempo em cada posição.



7) Teste de traçado (Trail Making Test (TMT)):

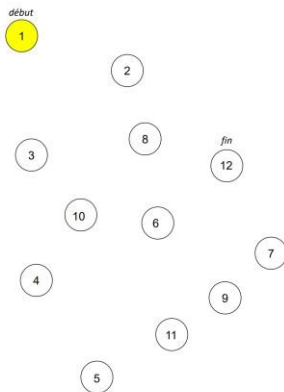
O objetivo é ligar os números o mais rapidamente possível.

1. Utilize um lápis ou uma caneta para ligar os números de 1 a 25 por ordem crescente numa folha de papel (fornecida pela equipa),
2. Se cometer um erro, corrija-o e continue,
3. O tempo necessário para completar a tarefa é registado,
4. Receber encorajamento durante o teste, por exemplo, "isso é excelente, já encontraste 20 números" ou "vamos lá, coragem! Acabaste de ultrapassar a metade do percurso".



Para este teste, são necessárias folhas de papel e um cronómetro.

TRAIL MAKING TEST - A



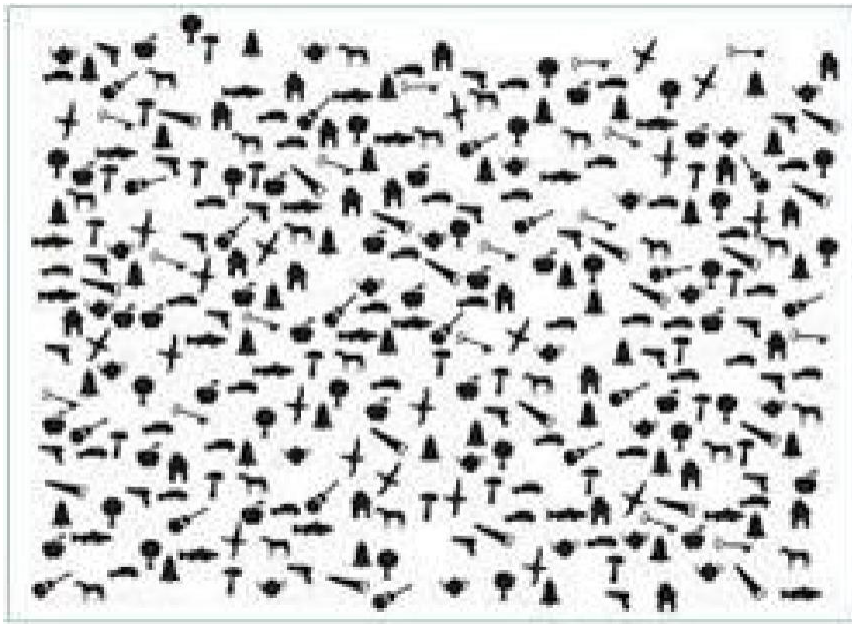
8) Teste da campanha

O objetivo deste teste é avaliar a capacidade de concentração numa tarefa visual.

Eis como o fazer:

1. Pegue numa folha com vários desenhos diferentes (fornecida),
2. Utilize um lápis ou uma caneta para circular apenas os sinos entre os desenhos,
3. Tentar fazê-lo o mais rapidamente possível,
4. O tempo necessário para terminar é registado,
5. É muito importante encorajar os sujeitos, por exemplo, "isso é ótimo, encontrei muitos sinos" ou "sim, estás quase a acabar o exercício".

Para este teste, são necessárias folhas com desenhos (fornecidas pela equipa) e um cronómetro.



9) Tarefas do teste “Para - arranca/Go-NoGo”

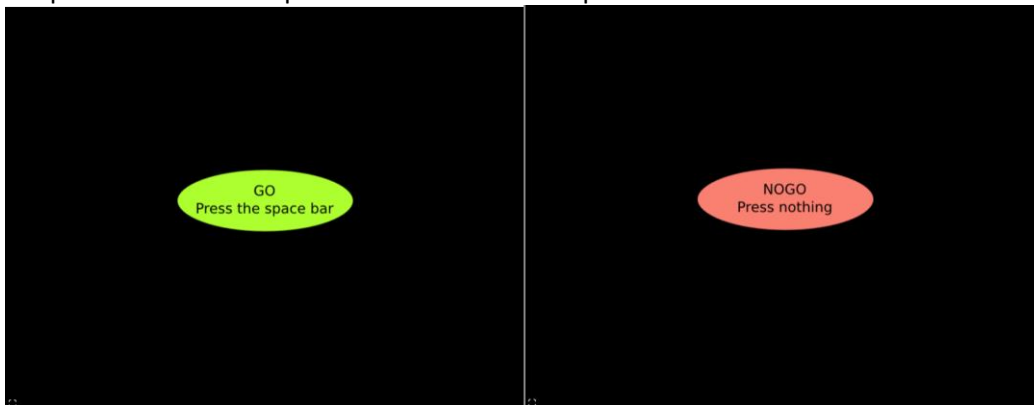


O objetivo deste teste é medir a capacidade do candidato para interromper rapidamente uma ação.

Eis como o fazer:

1. Utilize um computador ou um tablet para efetuar o teste,
2. Aceda ao sítio Web "PsyToolkit" através do seguinte *link*: <https://www.psychtoolkit.org/experiment-library/go-no-go.html>,
3. Clique no *link* "clique aqui para executar uma demonstração",
4. Prime na barra de espaços apenas quando a palavra "GO" for apresentada a verde no ecrã
5. Não prime na barra de espaços quando a palavra "No GO" é apresentada a vermelho,
6. Tente completar o teste o mais rapidamente possível, reagindo imediatamente quando a palavra verde "GO" aparecer,
7. É muito importante encorajar os sujeitos, por exemplo, "o teste não é fácil, não faz mal se não o conseguires fazer" ou "muito bem, não carregaste no «No GO»".

Vai precisar de um computador ou de um tablet para efetuar este teste.



3.2.2 Resultados da investigação

Os resultados dos testes serão apresentados na versão final do modelo.



3.3 Preferências individuais

Eis os principais pontos a considerar:

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

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

Isto é ilustrado pelos resultados de uma campanha de questionários em que as pessoas autistas foram questionadas sobre o desporto que praticam (do mais praticado para o menos praticado entre os inquiridos): natação, *fitness*, multidesportos, futebol, caminhada, ciclismo, artes marciais, escalada, corrida, equitação, rãguebi, atletismo, basquetebol, dança, ioga, ténis, esgrima, ténis de mesa, golfe, andebol, voleibol, tiro com arco, badminton, boxe, *surf*, *parkour*, etc.

- 2) Independentemente do nível de apoio necessário, todos os indivíduos autistas podem beneficiar do desporto de forma semelhante, mesmo que necessitem de assistência e atenção significativas.

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

- 3) Por conseguinte, o passo mais importante é encontrar um desporto que seja adequado às suas necessidades e preferências.

To aid you in this process, we have created a “Sport Preference Questionnaire” tailored for Autistic Individuals, along with a complementary “Guide to Making the Right Choice”. These resources are accessible on our website and included in the appendix of this document, providing valuable insights to guide you towards finding the perfect sport for your needs and preferences.

- Step 1: Complete [this questionnaire](#)
- Step 2: Explore our [Guide to Making the Right Choice](#)



CAPÍTULO 4: CONHECIMENTOS ESSENCIAIS PARA OS PROFISSIONAIS DA ÁREA DO DESPORTO E DO AUTISMO

4.1 Aspectos fundamentais do autismo a conhecer quando se trabalha no domínio do desporto

4.1.1 O que é o espetro do autismo?

- O autismo é uma condição do espetro: Embora haja características comuns entre os indivíduos autistas, a experiência de cada pessoa é inerentemente única (Garratt & Abreu, 2023). Uma vez que o autismo é um espetro, as pessoas autistas têm uma grande variedade de necessidades de apoio em diferentes áreas, como a comunicação, as funções executivas, a interação social, o processamento sensorial e a percepção, etc. Assim, não existe apenas uma forma de uma pessoa ser autista. Por exemplo, alguns indivíduos autistas:

- Podem falar e alguns deles comunicam de outras formas,
- Têm deficiências intelectuais e alguns deles não têm,
- Precisam de muita ajuda na vida quotidiana, enquanto outros precisam apenas de um pouco de apoio.

- A percepção do autismo como uma escala linear, que vai desde os indivíduos "ligeiramente autistas" com pequenas dificuldades até aos que têm um impacto significativo em vários aspectos da vida, não capta toda a complexidade do espetro do autismo. O espetro do autismo designa as diversas formas de manifestação do autismo. Embora os indivíduos autistas possam funcionar de forma diferente em determinadas áreas, estas diferenças não são uniformes em todos os indivíduos (Happé & Frith, 2020).

- É fundamental compreender a natureza única das experiências de cada indivíduo e evitar presunções.

- O autismo é por vezes combinado com outras deficiências e doenças que devem ser tidas em conta, como a perturbação de hiperatividade com défice de atenção (PHDA), síndrome de Down, epilepsia, síndrome de Rett, esclerose tuberosa, ansiedade, perturbações digestivas, perturbações do sono, deficiências intelectuais, dificuldades de aprendizagem, excesso de peso, tiques, POC (Perturbação obsessiva compulsiva), esquizofrenia, problemas imunológicos (asma, diabetes de tipo 1, urticária, etc.).

- Os desafios das funções executivas (que engloba as actividades mentais que regem o planeamento, a direcção do comportamento e a adaptação aos contextos sociais) manifestam-se de diversas formas, desde dificuldades no processamento da informação e na atenção até à



autorregulação emocional (van der Gaag, 2017). A investigação mostra que as funções executivas nas pessoas autistas são frequentemente menos desenvolvidas, pelo que não é surpreendente que este facto seja apresentado como uma das explicações possíveis para as variações observadas no funcionamento desta população (van der Gaag, 2017).

- As pessoas autistas podem necessitar de adaptações nos seus ambientes de vida, de aprendizagem e de trabalho para se adaptarem às suas dificuldades individuais.

- Para se acalmarem ou se concentrarem, os indivíduos autistas, bem como a população em geral, podem adotar comportamentos de auto-estimulação, normalmente designados por *stimming* (“estimular” em português). Na comunidade autista, o *stimming* é mais prevalente e pronunciado. Trata-se de um comportamento natural que não é inerentemente negativo nem positivo, mas serve como forma de autorregulação, amplificando ou atenuando os estímulos sensoriais do corpo e do meio envolvente. A estimulação manifesta-se normalmente por movimentos corporais repetitivos (por ex: bater com as mãos, bater com os dedos, puxar o cabelo, bater com os dedos dos pés, girar, etc.) e vocalizações (por ex: murmurar, resmungar, gaguejar, assobiar, cantar, etc.). Estas ações aumentam frequentemente durante períodos de *stress* ou quando se está envolvido em atividades exigentes (Kapp et al., 2019). Uma das melhores práticas consiste em identificar e reconhecer prontamente os comportamentos de estimulação e, em seguida, observar o ambiente para identificar e abordar potenciais fontes de stress, a fim de atenuar o seu impacto.

- Quando um indivíduo autista fica sobrecarregado com a sua situação atual, pode sofrer uma perda de controlo temporária e involuntária, conhecido como *meltdown* (“esgotamento” em português). Os *meltdowns* podem manifestar-se através de expressões verbais (por ex: gritar, berrar, chorar), ações físicas (por ex: pontapés, bater, morder) ou uma combinação de ambas. É fundamental distinguir os *meltdowns* das birras ou explosões de raiva deliberadas, 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 de um colapso e as possíveis soluções variam muito de um indivíduo para outro. Por isso, é essencial discutir previamente as crises com os indivíduos autistas, utilizando perguntas simples como "O que gostarias que eu fizesse se tivesses uma crise?" e "O que te ajuda a sentires-te melhor?"

- O desporto pode oferecer benefícios significativos a todos os indivíduos autistas, incluindo aqueles que necessitam de apoio substancial e de atenção adicional.

- O foco único de atenção, característico de muitos indivíduos autistas, pode afetar significativamente a participação e o envolvimento (Webster, 2018). O pensamento flexível influencia fortemente a vida, afetando a capacidade de prever comportamentos e de lidar com a mudança.

4.1.2 Os equívocos que precisam de ser desconstruídas sobre o autismo

Estamos conscientes de que prevalecem ideias erradas, mitos e estereótipos sobre o autismo, o que conduz frequentemente à estigmatização, discriminação e violência contra os indivíduos



autistas e as suas famílias. É imperativo desmistificar estes estereótipos e promover uma sociedade inclusiva que respeite a neurodiversidade.

- 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 aspectos difíceis 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 todos os indivíduos autistas têm uma deficiência intelectual e, inversamente, nem todos os indivíduos com uma deficiência intelectual são autistas.
- Os indivíduos 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 uma falta de inteligência ou a incapacidade de comunicar.
- Embora o autismo possa ter impacto na aprendizagem, não é sinónimo de dificuldades de aprendizagem.
- Nenhum desporto está fora dos limites para os indivíduos autistas, embora cada desporto ofereça benefícios específicos e possa exigir adaptações. A adequação de uma atividade varia de pessoa para pessoa.

4.1.3 Diferenças sensoriais

Em qualquer ambiente de aprendizagem, os indivíduos dependem dos seus sentidos para compreender o meio envolvente e para se envolverem ou funcionarem efetivamente nesse meio. Este processo é designado por integração sensorial (Stevenson, 2008) e gira em torno dos cinco sentidos comuns: audição, visão, tacto, olfacto e paladar. Além disso, engloba outros sistemas sensoriais igualmente vitais e essenciais para o funcionamento normal, incluindo o sistema proprioceptivo (percepção da posição das diferentes partes do corpo) e o sistema vestibular (contribui para a sensação de movimento e equilíbrio) (NAT, 2019).

- Os indivíduos autistas podem enfrentar desafios no processamento da informação sensorial quotidiana. Qualquer um dos seus sentidos pode ser demasiado sensível ou pouco sensível, ou ambos, em alturas diferentes.
- Estas diferenças sensoriais influenciam significativamente os seus sentimentos e comportamentos, com impacto na sua vida quotidiana (NAT, 2021). Estes desafios podem também intensificar a ansiedade e o *stress*, dificultar a participação da comunidade e, por vezes, até causar desconforto (Iemmi et al., 2017). Por vezes, as diferenças sensoriais podem gerar comportamentos que podem ser vistos como desafiantes, perturbadores, agressivos ou indelicados pelos outros (Stevenson, 2008).



- Estas dificuldades são também consideradas factores fundamentais associados à ocorrência de comportamentos que desafiam (Case-Smith et al., 2014).
- As características sensoriais são frequentemente descritas como constelando em construções comportamentais distintas ou padrões de resposta sensorial em todas as modalidades, incluindo: hiposensibilidade (lentidão ou ausência de resposta); hipersensibilidade (resposta exagerada ou evitante); comportamentos de procura dos sentidos; e percepção reforçada (Ausderau et al., 2014).
- Podem ter dificuldade em filtrar a informação sensorial, o que pode provocar sentimentos de medo e, por vezes, resultar em comportamentos que podem ser considerados desafiantes, perturbadores, agressivos ou indelicados pelos outros (Stevenson, 2008).
- Devido às diferenças da experiência sensorial, a experiência do desporto e da atividade física para os indivíduos autistas pode variar significativamente.
- Os indivíduos autistas podem ter dificuldades em processar sinais sensoriais relacionados com o seu próprio corpo.
- A exposição prolongada ao *stress* e à sobrecarga sensorial pode levar a uma condição conhecida como esgotamento autista. Esta síndrome surge do *stress* crónico da vida e de expectativas excessivas que ultrapassam a capacidade de gestão do indivíduo (Raymaker et al., 2020). É caracterizada por exaustão extrema, regressão de competências previamente adquiridas (por ex: auto-cuidados, fala), sensibilidade acrescida a estímulos sensoriais, perturbação da regulação das funções executivas, da atenção, das emoções, efeitos negativos na saúde mental e, potencialmente, pensamentos de auto-mutilação (Mantzas et al., 2022).

4.1.4 Diferenças na comunicação

O desenvolvimento da linguagem e da comunicação são componentes fundamentais do crescimento global de uma criança, 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 para as crianças, em especial para os indivíduos 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 dos indivíduos autistas. A capacidade de transmitir as suas necessidades, ideias e sentimentos através de diversos modos de comunicação tem um significado primordial, facilitando a sua autonomia, criando laços sociais e permitindo-lhes participar ativamente em atividades desportivas.

- Os indivíduos autistas enfrentam frequentemente dificuldades de comunicação com atrasos no desenvolvimento da linguagem ou perda de competências linguísticas (Carlsson, 2019).
- Pode não haver linguagem verbal.
- Muitas crianças autistas desenvolvem competências de fala e linguagem, mas não a um nível típico, e os progressos tendem a ser desiguais.



- Embora possam adquirir rapidamente um vocabulário rico em áreas específicas de interesse, a compreensão pode ser mais lenta.
- Podem ter uma boa memória para informações ouvidas ou vistas, lendo palavras numa idade precoce mas não compreendendo o seu significado.
- Podem não responder ao discurso dos outros ou aos seus próprios nomes, o que leva a ideias erradas sobre as dificuldades auditivas (NIDCD, 2020).
- Podem apresentar um discurso repetitivo que não tem relevância para as conversas em curso, podem repetir frases que já ouviram antes - uma condição chamada ecolalia. Esta situação pode manifestar-se através de ecolalia imediata (repetição de palavras acabadas de dizer) ou ecolalia retardada (repetição de palavras ouvidas numa altura anterior).
- Alguns podem falar com uma voz aguda ou cantada, usar um discurso semelhante ao de um robô ou utilizar frases feitas para iniciar conversas, mesmo em contextos inadequados (NIDCD, 2020).
- Os indivíduos autistas podem ter dificuldade em encontrar palavras adequadas, embora possam ser excelentes a discutir os seus temas preferidos. Podem demonstrar interesses altamente especializados, o que lhes permite fazer monólogos pormenorizados sobre tópicos específicos de interesse, mas podem ter dificuldade em manter conversas mútuas sobre o mesmo assunto (Greaves-Lord et al., 2022).
- As dificuldades linguísticas pragmáticas no autismo conduzem frequentemente a interpretações literais da linguagem e a variações na expressão oral, que pode carecer de expressividade emocional típica, manifestando-se em tons notavelmente monótonos ou exagerados (Greaves-Lord et al., 2022). Estas dificuldades podem também manifestar-se como desafios na interpretação de linguagem figurada e expressões não literais, afetando a compreensão do sarcasmo, das metáforas ou da ironia (Hage et al., 2021).
- Os indivíduos autistas podem enfrentar desafios na comunicação verbal e não verbal, incluindo a interpretação de expressões faciais, linguagem corporal e nuances no tom de voz, resultando em:
 - Confusão potencial e aumento da ansiedade em situações sociais: Podem ter dificuldade em utilizar gestos para realçar o significado do seu discurso ou evitar o contacto visual, o que pode levar a mal-entendidos de falta de educação ou desinteresse (Greaves-Lord et al., 2022).
 - Dificuldades em compreender sinais sociais não verbais e em manter conversas sociais mútuas, exemplificadas por dificuldades em iniciar ou manter interações de ida e volta, uma característica central observada no autismo (Greaves-Lord et al., 2022).
- Os indivíduos autistas comunicam de formas diversas e variadas.



- Quando as crianças apresentam uma falta de discurso espontâneo, a comunicação aumentativa e alternativa (CAA) pode ser introduzida como uma solução valiosa. A CAA engloba uma variedade de modalidades, incluindo gestos, linguagem gestual, imagens, fotografias, objetos, vídeos e palavras escritas. De facto, são frequentemente utilizadas ferramentas de comunicação, quer em formato físico quer em formato eletrónico (por ex: telemóveis, tablets ou computadores). A adoção de estratégias de CAA tem o potencial de promover a interação social e facilitar uma compreensão mais profunda (Hyman et al., 2020).
- Na atividade desportiva, a conversa fiada serve como porta de entrada para a criação de laços sociais e para o estabelecimento de ligações entre os colegas de equipa, mas alguns indivíduos autistas têm dificuldade em participar em conversa fiada, considerando-a frequentemente irrelevante para os seus interesses específicos. Esta dificuldade em iniciar ou participar em conversas informais pode, involuntariamente, levar a mal-entendidos, uma vez que a ausência de conversa de circunstância pode ser mal interpretada como desinteresse ou má educação.
- A interpretação das brincadeiras, que frequentemente se baseiam no sarcasmo ou no subentendido, torna-se uma tarefa complexa para os indivíduos do espectro devido à interpretação literal da linguagem, às dificuldades em decifrar as expressões faciais e a linguagem corporal.
- Podem existir défices no comportamento comunicativo não verbal: linguagem corporal, gestos, contactos visuais... A propósito, os desvios às regras convencionais de contacto visual, quer devido a desconforto sensorial, quer por dificuldade em aderir conscientemente às normas sociais, podem dificultar a sensação de ser compreendido ou ouvido em contextos de conversação (Webster, 2018).

4.1.5 Interação social

- A área da interação social é um dos contextos em que os indivíduos autistas mais frequentemente e claramente demonstram desafios (Walker, 2021).
- Para interagir com sucesso com os outros, é necessário desenvolver várias competências ao longo do tempo, incluindo a capacidade de prestar atenção a sinais sociais, compreender situações sociais, resolver problemas e dar respostas adequadas (The Spectrum, n.d.).
- As diferenças de competências sociais entre indivíduos 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).



- O envolvimento na interação social pode provocar ansiedade, uma vez que a compreensão da adequação social depende das situações e dos indivíduos envolvidos, sem respostas certas ou erradas definidas (Greaves-Lord et al., 2022).
- Os indivíduos autistas demonstram lealdade, cuidado e honestidade nas amizades, mas enfrentam desafios persistentes para iniciar, compreender e manter ligações sociais devido a problemas de comunicação e 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).
- O "problema da dupla empatia" (Milton, 2012): Os desafios de comunicação entre indivíduos autistas e não autistas resultam de diferenças recíprocas nos estilos de comunicação e na compreensão.
- Ao contrário da ideia errada de que as pessoas autistas não procuram a interação social ou a amizade, estudos recentes indicam que os indivíduos autistas encontram frequentemente maior facilidade e prazer na interação com outros indivíduos autistas. Os estudos mostram que estas interações são marcadas pelo alinhamento, entusiasmo e afeto partilhado, o que realça a importância de pensamentos e interesses semelhantes na promoção de fortes ligações sociais entre indivíduos autistas (Crompton et al., 2020; Williams et al., 2021). Estas descobertas desafiam a noção tradicional de que os indivíduos autistas não têm competências sociais ou desejo de socializar, sublinhando que as diferenças nos neurotipos podem ter impacto na qualidade das relações e da comunicação (Crompton et al., 2020).



4.1.6 Capacidades motoras

- É frequente que as pessoas autistas tenham movimentos repetitivos e estereotipados.
- Enquanto os movimentos estereotipados e repetitivos, como balançar ou bater as mãos, são reconhecidos como sintomas centrais, a marcha atípica e a falta de jeito são consideradas "características associadas", co-ocorrendo mas separadas do fenótipo primário do autismo (APA, 2013).
- Os défices de competências motoras são um aspecto significativo e muitas vezes sub-reconhecido do autismo. Estes défices estão presentes em cerca de 87% das pessoas com autismo (Zampella et al., 2021).
- Domínios específicos das competências motoras, como a "praxis", a manipulação de objectos e a estabilidade postural, podem estar seletivamente comprometidos nos indivíduos autistas (Zampella et al., 2021). De facto, estudos demonstraram que os adolescentes autistas têm um desempenho significativamente inferior em várias medidas de proficiência motora, incluindo resistência cardiovascular, força e resistência muscular e flexibilidade, quando comparados com os seus homólogos não autistas (Pan, 2012). Estas dificuldades motoras podem estender-se a áreas como a marcha, o controlo postural e o planeamento motor, contribuindo para dificuldades nas atividades diárias (Lloyd et al., 2013).
- As actividades motoras específicas, como atirar e apanhar bolas, utilizar escadas, saltar e andar de bicicleta, podem ser particularmente difíceis para os indivíduos autistas (Pusponegoro et al., 2016).
- Estas dificuldades podem resultar de défices nas estratégias de percepção-ação, especialmente em tarefas que exigem controlo antecipado, como apanhar uma bola em movimento (Whyatt & Craig, 2011).
- O impacto dos problemas de coordenação motora pode ir para além das limitações físicas. Para os indivíduos autistas, acompanhar os seus pares nas atividades físicas pode ser frustrante, levando a potenciais consequências sociais e emocionais, uma vez que podem ficar para trás nas atividades de grupo devido à natureza competitiva ou contínua destas interações (Meneer & Neumeier, 2015).
- A investigação indica que as aptidões motoras grosseiras, 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 grosseiras tendem a apresentar competências de socialização inferiores às das crianças sem essas deficiências (MacDonald et al., 2014; Pusponegoro et al., 2016). Isto realça a intrincada ligação entre os défices de competências motoras e vários aspectos da vida de um indivíduo autista, incluindo as suas interações sociais e o seu bem-estar geral.



4.1.7 Diferenças psicológicas e cognitivas

- Os indivíduos autistas demonstram um perfil variado de pontos fortes e fracos cognitivos, conhecido como "perfil espinhoso". Embora possam sobressair em determinadas áreas, como a observação e a atenção aos pormenores, também enfrentam desafios noutros domínios. Entre os desafios mais notáveis contam-se estilos de processamento lentos ou diferentes, memória de trabalho limitada e dificuldades isoladas no funcionamento intelectual (Greaves-Lord et al., 2022).
- O desporto exige múltiplas tarefas, o que coloca desafios únicos aos indivíduos autistas. A sua atenção característica de "foco único" pode dificultar a gestão de múltiplas tarefas em simultâneo durante as sessões de treino. Isto pode levar a uma maior suscetibilidade a distrações e a 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, podendo concentrar-se principalmente na tarefa inicial e negligenciar as etapas subsequentes (Webster, 2018).
- Os indivíduos autistas enfrentam frequentemente um stress e uma ansiedade acrescidos quando se deparam com mudanças nos ambientes desportivos. Isto pode incluir ajustes no campo de jogo, mudanças na dinâmica da equipa devido a novos participantes ou treinadores, ou adaptação a diferentes regras impostas por vários árbitros em torneios. Muitos atletas autistas dependem fortemente de rotinas e de sistemas estruturados para enfrentar eficazmente estes desafios.
- Em alguns casos, os indivíduos autistas podem desenvolver um risco acrescido de depressão devido a desafios na regulação das emoções, ansiedade e subsequente isolamento social.
- Podem também sentir grande stress e ansiedade em resposta a mudanças inesperadas, o que realça a importância da estrutura e do aviso prévio para gerir estes desafios (Webster, 2018).



CAPÍTULO 5: MELHORAR O DESPORTO PARA PESSOAS AUTISTAS CONSIDERAÇÕES E DICAS PARA TREINADORES E FORMADORES

5.1 Mentalidade geral a ter

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 o atleta desempenha um papel fundamental no reforço do envolvimento de 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 indivíduo.
- Para prestar um apoio eficaz aos indivíduos autistas, é essencial ter uma equipa de pessoal competente, motivada e entusiasta. Estes membros da equipa devem estar profundamente empenhados no seu trabalho e gostar genuinamente de trabalhar com indivíduos que podem ter necessidades complexas. É crucial que o pessoal seja capaz de ver para além das complexidades dessas necessidades e se concentre na pessoa no seu âmago. A empatia e a compreensão desempenham um papel vital nas suas interações.

Rotina e previsibilidade:

- Não se deve tentar criar algo novo e diferente a toda a hora. Os indivíduos autistas sofrem frequentemente de *stress* e ansiedade acrescidos quando enfrentam mudanças, nomeadamente no contexto do desporto. Esta mudança pode abranger vários aspectos, incluindo alterações no ambiente de jogo, mudanças na dinâmica da equipa com novos participantes ou treinadores, ou a 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 vidas para navegar eficazmente nestes desafios.

Abertura de horizontes e compreensão:

- Estar ciente de que o que pode ser considerado "normal" ou "bom" para indivíduos não autistas pode não 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 promova relações de confiança não só com os atletas mas também com as suas famílias, nomeadamente as preferências de comunicação e interação.
- Compreender o "perfil espinhoso" da pessoa autista. De facto, os indivíduos autistas apresentam um perfil variado de forças e fraquezas cognitivas, designado por "perfil espinhoso". Este perfil evidencia as áreas em que a criança se pode destacar, enquanto que noutras apresenta desafios ou défices. Isto tem um impacto profundo na aprendizagem e no funcionamento adaptativo. Os desafios notáveis incluem estilos de processamento lentos/diferentes, memória de trabalho limitada e dificuldades isoladas no funcionamento intelectual (Greaves-Lord et al., 2022). Entre os domínios em que têm 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.
- É importante encontrar o equilíbrio correto entre a necessidade de repetição, familiaridade e uniformidade e a exposição à mudança, variedade e novas experiências.

5.2 Abordagens a adotar

5.2.1 Abordagem individualizada

PARA FAZER:

- Ajude os atletas a estabelecer objectivos individualizados e atingíveis que permitam oportunidades frequentes de sucesso e crescimento em vários períodos de tempo, como sessões de treino, semanas, meses e anos...
- Ofereça diferentes níveis de programas desportivos (iniciação/recreação/avançado) que permitam 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.
- Simplifique competências complexas em passos manejáveis, ajustando as atividades para se adaptarem às capacidades únicas de cada atleta.
- Utilize equipamento modificado ou variações de atividade para satisfazer as necessidades individuais.



- Evite subestimar as capacidades de um atleta. Pode modificar as atividades para corresponder às suas capacidades atuais, assegurando os ajustamentos necessários ao longo do tempo.
- Assegure que cada sessão de treino inclua pelo menos uma atividade em que o atleta tenha sucesso e prazer.
- Incentive a expansão das competências dominadas para manter a motivação para um maior desenvolvimento. Por exemplo, se um atleta souber segurar uma bola de basquetebol, incentive-o a praticar com a mão não dominante.
- Introduza gradualmente os atletas nas atividades, 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 um amplo espaço e apoio para que os atletas tentem realizar novas atividades à margem ou em ambientes privados, caso se sintam inicialmente inseguros em atuar num ambiente de grupo.
- Adapte as atividades aos interesses do atleta, introduzindo elementos temáticos, como animais, super-heróis, personagens de vários meios de comunicação ou brinquedos favoritos. Incentive o contributo do atleta para tornar as actividades mais interessantes.
- Dê tempo extra, se necessário. Evite apressar os seus alunos, dando-lhes o tempo necessário para se adaptarem e processarem as transições e as mudanças no seu ambiente.

5.2.2 Potenciar a tomada de decisões

PARA FAZER:

- É importante promover ativamente o desenvolvimento de competências de auto-advocacia nos indivíduos autistas, encorajando-os a expressar as suas necessidades, preferências e opiniões. Evite promover a conformidade inquestionável e, em vez disso, dê-lhes a possibilidade de se exprimirem e fazerem escolhas de forma independente. Finalmente, respeite o direito da pessoa autista de dizer "não".
- Dar aos atletas a liberdade de escolher entre várias opções, tais como sequências de atividades, repetições, papéis na equipa, cores, equipamento, parcerias ou tempos de pausa.
- Se um atleta mostrar desinteresse por uma atividade específica, ofereça tarefas alternativas mas semelhantes que visem o mesmo conjunto de competências.
- Promover a criatividade, permitindo que os atletas explorem as competências à sua maneira. Se um atleta quiser tentar uma habilidade de forma diferente, permita que ele experimente antes de o orientar gentilmente de volta à tarefa.



- 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.
- Assegurar que os atletas sabem que podem fazer pausas sempre que necessário para recarregar as baterias ou reagrupar-se, encorajando um equilíbrio saudável entre empenho e descanso.
- Oferecer oportunidades para que os atletas assumam responsabilidades adicionais, tais como servir de "treinadores assistentes", demonstrar exercícios, preparar equipamento, encorajar os colegas ou mesmo ensinar a outros novas competências, não exclusivamente relacionadas com o desporto.

5.2.3 Promover a motivação e celebrar os progressos

PARA FAZER:

- Incentivar os indivíduos autistas a explorar novas experiências que estejam de acordo com as suas preferências e interesses, sem os restringir à sua atual zona de conforto. É importante promover um equilíbrio entre a familiaridade e as novas oportunidades que podem enriquecer as suas vidas e ajudá-los a crescer.
- É importante reconhecer o significado tanto da motivação intrínseca (quando deriva da vontade própria) como da motivação extrínseca (quando a motivação deriva de uma recompensa externa) no envolvimento dos indivíduos em desportos e atividades físicas. Embora as recompensas externas possam ser úteis para quem não tem motivação interna, a motivação intrínseca promove um envolvimento mais sustentado nestas atividades. É importante examinar as preferências da criança, uma vez que é provável que seja esse o maior fator de motivação para a participação.
- Dar *feedback* regular, diversificado e construtivo à medida que os atletas aprendem novas competências, reconhecendo e reforçando positivamente cada passo que dão no seu progresso.
- Utilizar elogios que ressoem positivamente com o atleta, empregando métodos como o encorajamento verbal, sorrisos, palmas, polegares para cima ou *high-fives*, adaptados às preferências e ao conforto do indivíduo.
- É importante oferecer o nível mínimo essencial de apoio e encorajamento para garantir a evolução do atleta, dando ênfase ao progresso e à independência. Incentivar as tentativas de atividades independentes, prestando apoio apenas quando necessário.
- As narrativas pessoais podem inspirar e estabelecer ligações, realçando o valor da participação. Por isso, incentive os participantes a contar anedotas sobre o lugar do desporto nas suas vidas.



5.2.4 Cultivar relações e estabelecer confiança com atletas autistas

PARA FAZER:

- Aprender sobre a pessoa autista: Compreender as razões da sua participação no programa desportivo, os seus interesses e o estilo de treino que melhor se adequa ao atleta. Este conhecimento é crucial para adaptar as práticas de treino às necessidades individuais do atleta (CAN, 2022). Dedique também tempo a compreender cada indivíduo, conhecendo as suas capacidades, interesses, necessidades e métodos de comunicação preferidos.

- Se necessário, procure a orientação e os conhecimentos dos pais do indivíduo. Muitas vezes, os pais possuem conhecimentos valiosos sobre as preferências, os pontos fortes e os desafios dos seus filhos. Esta informação pode ajudar a adaptar as abordagens.

- Interagir com os atletas de uma forma que demonstre respeito, reconhecendo a sua dignidade e autonomia.

- Promover as ligações através do emparelhamento de atletas com capacidades, interesses e estilos de comunicação semelhantes. Incentivar os pares coerentes, o que facilita o desenvolvimento de laços entre os pares, o que pode aumentar o seu conforto e interações sociais.

5.3 Consideração da segurança e da gestão de crises

5.3.1 Reforço das medidas de segurança

PARA FAZER:

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

- Algumas pessoas autistas nem sempre prevêm as consequências das suas ações e outras têm uma noção limitada do perigo.

- É fundamental reconhecer que os indivíduos do espectro do autismo são mais propensos a serem vítimas de violência do que a demonstrarem 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 programa 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.



PARA FAZER:

Respeitar as suas regras de segurança:

- Estar atento a lesões, uma vez que algumas pessoas autistas podem continuar a participar sem se aperceberem de que sofreram uma lesão.
- Estar particularmente atento às agressões sofridas por e, sobretudo, reenquadrar de forma sistemática e firme qualquer comportamento de exclusão ou agressão (verbal ou física) de que seja testemunha. Não deixar que a troça passe em branco (mesmo sob o pretexto de "humor") e dar um bom exemplo de uma atitude solidária que valoriza todas as diferenças, sejam elas quais forem.
- Assegurar que os atletas saibam que podem fazer pausas sempre que necessário para recarregar as baterias, incentivando um equilíbrio saudável entre empenho e descanso.
- Assegure-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, assinale-as com tiras antiderrapantes de cores contrastantes.
- 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.

5.3.2 Lidar com situações difíceis

PARA FAZER:

- 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 fundamental abordar estas situações "difíceis" com o objetivo de identificar e eliminar as necessidades ambientais e outras necessidades urgentes não satisfeitas e não expressas.
- Quando uma pessoa autista se sente completamente ultrapassada pela sua situação atual, pode sofrer uma perda de controlo temporária e involuntária, designada por *meltdown* ("esgotamento" em português). Os *meltdowns* podem manifestar-se através de expressões verbais (por ex: gritar, berrar, chorar), ações físicas (por ex: 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 do colapso 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 esgotamento autista (Raymaker et al., 2020). É caracterizada por exaustão extrema, regressão de competências previamente adquiridas (por ex: autocuidados, fala), sensibilidade acrescida a estímulos sensoriais, perturbação da regulação das funções executivas, da atenção, das emoções, efeitos negativos na saúde mental e, potencialmente, pensamentos de auto-mutilação (Mantzas et al., 2022).

- As pessoas autistas podem desenvolver um risco elevado de depressão devido aos seus défices na regulação das emoções, ansiedade e, conseqüentemente, isolamento social. Podem também sofrer de grande stress e ansiedade 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 difícil, é importante reconhecer quando o comportamento está ligado a necessidades não satisfeitas e tomar medidas para responder a essas necessidades. A melhor forma de reduzir esses comportamentos é garantir que se compreende por que razão estão a acontecer (NAT, 2019). Avaliar os factores que podem aumentar o risco de situações difíceis, incluindo (NICE, 2013):

- Obstáculos à comunicação: as dificuldades em compreender as situações ou em exprimir as necessidades podem levar à frustração ou à ansiedade,
- Doenças associadas: outras doenças como dor, perturbações gastrointestinais, ansiedade, depressão ou problemas de neurodesenvolvimento como a perturbação de hiperatividade com défice de atenção (PHDA),
- Ambiente físico e factores 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 de rotinas e falta de previsibilidade: mudanças súbitas ou falta de estrutura podem causar angústia,
- Alterações do desenvolvimento: os períodos de transição, como a puberdade, podem desencadear alterações emocionais, físicas e hormonais,
- Abuso: sofrer exploração ou abuso pode levar a sofrimento emocional.

PARA FAZER:

Estar atento à sobrecarga emocional, sensorial e de informação:

- Converse previamente com as pessoas autistas sobre as crises de ansiedade. Pergunte-lhes: "O que devo fazer se tiveres uma crise?" e "O que te ajuda a sentir melhor?" Desta forma, eles podem partilhar as suas preferências e necessidades, tornando mais fácil apoiá-los quando precisarem.

- Evitar aglomerações 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 pediu (nem mesmo uma mão no ombro para a confortar).
- Encorajar os comportamentos auto-estimulatórios (vulgarmente designados 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.
- Manter a calma.
- Não insistir em retomar 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*.
- Disponibilizar uma sala ou uma área designada para a retirada, onde as pessoas possam retirar-se ou aceder quando necessário.
- Envolver-se em conversas e discussões, em vez de recorrer a castigos públicos, a críticas, que podem afetar negativamente a confiança e a autoestima.

5.4 Repertório de conselhos

5.4.1 Otimizar o ambiente: considerações e estratégias essenciais para compreender e tratar as diferenças sensoriais em indivíduos autistas

PARA FAZER:

- Antes de mais, recomendamos a distribuição de um formulário no início da época desportiva. Este formulário deve incluir uma secção dedicada às características sensoriais para melhor compreender o perfil dos indivíduos autistas. Um exemplo desse formulário, a Ficha 2 (fornecida em anexo), é utilizado pela ASPTT e pode ser adaptado para recolher as informações específicas de que necessita.

Criar um ambiente auditivo calmo:

- Se puser música a tocar, verifique se não há problema.



- Em caso de dúvida, prepare uns auscultadores com cancelamento de ruído ou tampões para os ouvidos.
- Evitar a utilização de sons agudos ou assustadores, como assobios ou gritos, susceptíveis de perturbar as pessoas com sensibilidades sensoriais.
- Para as actividades no interior, reduzir o ruído utilizando cortinas nas paredes, tapetes no chão, tectos altos ou que absorvam o som, fechar as portas se houver ruído no exterior, etc
- Para mascarar sons ofensivos, pode ser utilizado o "ruído branco". Este tom gerado aleatoriamente mistura todas as frequências sonoras em simultâneo, saturando efetivamente o sistema auditivo e encobrindo o ruído indesejado.
- Ter um local calmo se a pessoa precisar de ficar sozinha por um momento.
- Se a atividade for ao ar livre, ter cuidado com os movimentos (bicicletas, carros, etc.).
- Evitar ambientes sobrelotados.
- Esteja atento a ruídos como o tique taque dos relógios, o zumbido das luzes, os ruídos da estrada, os trabalhos de construção/jardinagem à distância. O mais pequeno som discreto pode ser irritante e distrair (Simpson, 2016).

Considerações sobre a iluminação:

- Por via das dúvidas, prepare uns óculos de sol.
- Se estiver a tirar fotografias, tenha cuidado com os *flashes*.
- Utilizar a luz natural sempre que possível para criar uma atmosfera relaxante.
- Ajustar a luminosidade das luzes suspensas para reduzir o brilho e a aspereza.
- Proporcionar zonas ou opções de sombra para as pessoas que possam ser sensíveis à luz solar intensa.
- Tente certificar-se de que não existem demasiadas luzes brilhantes ou fluorescentes.
- Criar zonas com diferentes níveis de iluminação para satisfazer as diferentes necessidades sensoriais.

Gerir os odores em ambientes desportivos:



- Limpar e manter regularmente o equipamento desportivo, os tapetes e outras superfícies para evitar a acumulação de odores.
- Assegurar uma ventilação adequada antes de cada sessão.
- Considerar a utilização de produtos neutralizadores de odores (ambientadores ou difusores com aromas neutros).
- Considerar a implementação de políticas sem perfume.

Utilizar estratégias de relaxamento nas actividades desportivas:

- Comece com uma respiração simples: inicie cada sessão com alguns minutos de exercícios de respiração profunda. Pratique inspirações lentas pelo nariz e expirações suaves pela boca para promover o relaxamento.
- Alongar: incorporar 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.
- Jogos de bola tranquilos: 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.
- Estações sensoriais: crie estações sensoriais com materiais tácteis, 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*.
- Pausas na natureza: faça atividades desportivas ao ar livre e inclua 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.
- Círculos de massagem: 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.
- Diversão com bolhas: sopra bolhas durante os intervalos ou períodos de arrefecimento. Deixe-se envolver pela experiência sensorial calmante de soprar bolhas e veja-as flutuar.
- Técnicas de relaxamento: experimente incorporar elementos de ioga, meditação e relaxamento muscular progressivo nas atividades desportivas. Estas técnicas demonstraram ter efeitos relaxantes para alguns indivíduos.



5.4.2 Compreender as diferenças de comunicação

PARA FAZER:

Promover uma comunicação eficaz:

- Antes de iniciar as sessões, recolha informações sobre as preferências de comunicação do indivíduo, incluindo a fala, a utilização de tablets, a linguagem gestual ou pictogramas. Utilize formulários como o fornecido pela ASPTT, como a Folha 2 em anexo, para compreender o perfil de comunicação do indivíduo e adaptar-se em conformidade.
- Utilizar uma linguagem simples e inequívoca, sem subentendidos, metáforas ou jargão, tendo em conta o défice de coerência central comum aos indivíduos 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 ao indivíduo que realize uma tarefa simples, como tocar no nariz, antes de dar instruções, para redirecionar a sua atenção.
- Apresentar as instruções sequencialmente, demonstrando fisicamente cada passo para fornecer uma referência visual e evitar a sobrecarga.
- Demonstrar fisicamente cada passo da atividade ou tarefa para fornecer uma referência visual ao indivíduo.
- 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.
- Seja flexível com o tempo: seja paciente e dê tempo suficiente para o indivíduo assimilar a informação e tenha em conta que algumas pessoas precisam de repetir as instruções em voz alta para as memorizar. O guia para treinadores e clubes desportivos da National Autistic Society aconselha a deixar 6 segundos entre cada instrução para que esta seja assimilada.
- Respeitar o contacto visual: evitar insistir no contacto visual durante a comunicação porque algumas pessoas podem considerá-lo desconfortável.
- Criar um ambiente que encoraje as perguntas e indagar ativamente se o indivíduo compreendeu as instruções, promovendo uma compreensão mútua da tarefa em questão.
- Utilização de comunicação aumentativa e alternativa, incluindo imagens, símbolos, objectos, aplicações digitais, ferramentas sensoriais e métodos escritos ou baseados em texto. Para encontrar pictogramas, pode, por exemplo, visitar o *website* <https://arasaac.org/pictograms/search>. Para utilizar os pictogramas, respeitar as condições de utilização, nomeadamente o logótipo 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.

5.4.3 Navegar nas interações sociais

PARA FAZER:

Utilizar uma abordagem individualizada:

- 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 uma comunicação efectiva.
- Verificar com cada indivíduo a sua linguagem preferida para se referir ao autismo (Kenny et al. 2016, Keating et al., 2023). Respeitar a sua escolha de uma linguagem que dê prioridade à identidade, como "pessoa autista", ou de uma linguagem que dê prioridade à pessoa, como "pessoa do espectro do autismo" ou "pessoa com autismo", considerando que "pessoa com autismo" aumenta a violência e o estigma (Botha et al., 2023).

Capacitar a tomada de decisões e apoiar a autonomia dos indivíduos autistas:

- Respeitar o direito de uma pessoa autista a dizer "não".
- Respeitar o desejo das pessoas de passarem algum tempo sozinhas e evitar pressioná-las a participarem em grupos que possam causar angústia.
- Reconhecer e respeitar os limites pessoais dos indivíduos autistas, incluindo a sua necessidade de espaço pessoal, privacidade e autonomia na tomada de decisões.
- Evitar impor contacto físico ou expectativas sociais que possam causar desconforto ou angústia.
- Encorajar e ajudar os indivíduos autistas a encontrar formas práticas de satisfazer as suas necessidades, minimizando os danos para si próprios e respeitando os direitos dos outros.
- Incorporar oportunidades de escolha no programa desportivo, permitindo que os indivíduos selecionem atividades, equipamentos ou níveis de participação com base nos seus interesses e níveis de conforto.
- Evitar promover o cumprimento inquestionável e, em vez disso, dar-lhes a possibilidade de se exprimirem e fazerem escolhas de forma independente.



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

Promover a motivação e celebrar os progressos:

- Dar *feedback* regular, diversificado e construtivo à medida que os atletas aprendem novas competências, reconhecendo e reforçando positivamente cada passo que dão no seu progresso.
- Utilizar os elogios como encorajamento verbal, sorrisos, palmas, polegares para cima ou cumprimentos, adaptados às preferências e ao conforto do indivíduo.
- Oferecer um amplo espaço e apoio para que os atletas tentem realizar novas atividades à margem do campo ou em ambientes privados, caso se sintam inicialmente inseguros em atuar num ambiente de grupo.

5.4.4 Compreender as diferenças motoras e cognitivas: dicas para programas desportivos inclusivos

PARA FAZER:

Compreender o perfil do indivíduo autista:

- Avaliar a consciência que o indivíduo tem do seu próprio corpo.
- Avaliar as suas capacidades físicas, tais como correr, trepar, mover os braços e/ou as pernas e dobrar-se.
- Recolher informações sobre as suas preferências, interesses, conhecimentos e áreas em que podem necessitar de apoio adicional.
- Para ajudar nestas avaliações, recomendamos a distribuição de um formulário no início da época desportiva. Este formulário deve incluir uma secção sobre as características motoras para ajudar a compreender o perfil do indivíduo. A ficha 3 em anexo apresenta um exemplo de um formulário deste tipo utilizado pela ASPTT, que pode ser adaptado para recolher informações específicas, conforme necessário.
- Dar aos atletas a liberdade de escolher entre várias opções, tais como sequências de atividades, repetições, papéis na equipa, cores, equipamento, parcerias ou tempos de pausa.
- Assegurar que os atletas sabem que podem fazer pausas sempre que necessário para recarregar as baterias ou reagrupar-se, encorajando um equilíbrio saudável entre empenho e descanso.
- Assegurar que cada sessão de treino inclua pelo menos uma atividade em que o atleta tenha sucesso e prazer, promovendo experiências positivas.



- Adaptar as atividades aos interesses do atleta, introduzindo elementos temáticos, como animais, super-heróis, personagens de vários meios de comunicação ou brinquedos favoritos.
- Incentivar os indivíduos autistas a explorar novas experiências que estejam de acordo com as suas preferências e interesses, sem os restringir à sua atual zona de conforto. É importante promover um equilíbrio entre a familiaridade e as novas oportunidades que podem enriquecer as suas vidas e ajudá-los a crescer.

Adaptação do desporto para atletas autistas:

- Introduzir formatos mais estruturados nas atividades para reduzir a complexidade e aumentar a probabilidade de envolvimento positivo de todos os participantes. No entanto, é essencial evitar fazer das adaptações o foco principal para evitar a estigmatização dos indivíduos autistas. Em vez disso, dê prioridade a adaptações colectivas mínimas que beneficiem todos os participantes na sessão, garantindo a inclusão de participantes autistas e neurotípicos. As adaptações específicas só devem ser consideradas quando necessárias para os indivíduos autistas.
- Implementar o zoneamento para designar espaços para diferentes atividades no âmbito do programa desportivo. Esta abordagem ajuda a evitar a sobrelotação e a invasão do espaço pessoal, assegurando uma experiência mais confortável e inclusiva para os indivíduos autistas.
- Introduzir gradualmente os atletas nas atividades, seja observando a participação dos outros, visitando a área de treino ou começando com tarefas individuais antes de se integrarem em atividades de grupo.
- Oferecer diferentes níveis de programas desportivos (iniciação/recreação/avançado) que permitam 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.
- 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 um contra 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).



- Utilizar equipamento modificado ou variações de atividade para satisfazer as necessidades individuais.
- 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 pessoas com deficiência/Integração inversa: esta atividade envolve a participação de pessoas sem deficiência em desportos para pessoas com deficiência, como boccia, basquetebol em cadeira de rodas, goalball ou críquete de mesa. Esta abordagem não só promove a participação das 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 actividades ajudam a manter a motivação, ao passo que tarefas demasiado prolongadas podem levar ao tédio e ao desinteresse

5.4.5 Abrace a diversidade cognitiva

Para Fazer:

Torne o ambiente familiar:

- Ofereça recursos visuais, tais como fotografias das instalações, dos balneários, do equipamento e dos treinadores, disponíveis no seu site Web ou pessoalmente.
- Ofereça flexibilidade na participação, permitindo que as pessoas façam pausas ou modifiquem as atividades se necessário.
- Permita que os participantes visitem e explorem o ambiente antes de começarem a atividade.
- Implemente rotinas consistentes e estruturadas dentro dos programas desportivos para promover a previsibilidade.
- Ofereça sessões desportivas experimentais para que as pessoas possam experimentar a atividade num ambiente confortável.
- Crie histórias sociais ou horários visuais detalhando o que esperar durante a atividade desportiva.



Garanta consistência e estrutura:

- Para qualquer pessoa que se dedique a uma atividade desportiva, uma estrutura e uma rotina ajudam à aprendizagem. No caso das pessoas autistas, esta estrutura deve ser mais elaborada e bem definida. Proporcionar-lhes expectativas precisas e consistência na sua rotina ajuda-os a orientarem-se no ambiente e na tarefa, o que reforça a sua concentração (Stevenson, 2008).
- Assegurar que as sessões de formação seguem um padrão previsível, incluindo uma introdução, a parte principal da sessão e uma conclusão. De facto, estruturar atividades com inícios e fins bem definidos cria previsibilidade e facilita as transições no ambiente de formação. 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".
- Ofereça 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:

- Etiquete 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.

Manter rotinas e estruturas consistentes entre os treinos:

- Forneça uma área consistente e específica para a mudança, que pode, por exemplo, ser marcada com um objeto pessoal ou uma imagem que tenha a ver com a pessoa.
- 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 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.
- Designe áreas de espera, forneça diretrizes para o armazenamento de equipamento e especifique a colocação de equipamento ou adereços.
- Reforce visualmente as regras de comportamento esperado, tanto durante as sessões de formação como antes e depois da formação, promovendo a coerência e a compreensão.



- Implemente pistas ou percursos visuais para guiar as pessoas de uma atividade para outra, oferecendo ajudas visuais para as transições.
- Forneça um mapa do edifício em formato acessível.
- Idealmente tenha familiares próximos durante os tempos 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 distratoras.

Ajude no seu progresso:

- Repita as diferentes sequências 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 cumprimentos, 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 objetivos individualizados e alcançáveis que permitam oportunidades frequentes de sucesso e crescimento em vários períodos de tempo (sessões de treino, semanas, meses e anos...).
- Encoraje a expansão das competências dominadas 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 para que os atletas assumam responsabilidades adicionais, 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 **ficha 5** utilizada pela ASPTT disponível no apêndice.
- Simplifique as instruções, dividindo a tarefa em sequências sucessivas.
- Utilize suporte 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.



- Forneça 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 tentem realizar novas atividades à margem ou em ambientes privados, caso se sintam inicialmente inseguros em atuar num ambiente de grupo.
- Promova a criatividade, permitindo que os atletas explorem as competências à sua maneira. Se um atleta quiser tentar uma habilidade de forma diferente, permita que ele experimente 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.



5.5 Atores a serem mobilizados

5.5.1 Envolver as famílias

PARA SABER:

As famílias com jovens autistas têm demonstrado que existem muitas dificuldades e barreiras quando tentam inscrever os seus filhos no desporto. Esta secção apresenta as experiências relatadas pelos Centros de Apoio à Vida Independente da Inovar Autismo.

- O envolvimento e o apoio dos pais em relação ao desporto influenciam significativamente o envolvimento ativo 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 encoraja 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 se encontram informadas de forma adequada sobre o autismo ou as necessidades das pessoas autistas. Tal pode levar a mal entendidos, falta de suporte adequado e até mesmo 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 actividades 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 perspetivas entre os prestadores de serviços e as famílias. Ao reconhecer as famílias não apenas como acompanhantes de pessoas autistas, mas como participantes ativos na prestação de apoio, os serviços podem promover experiências genuínas de inclusão, autodeterminação e capacitação.

PARA FAZER:

Construir uma relação de confiança com os pais:

- Procure orientação e conhecimentos junto dos pais do indivíduo. Os pais possuem frequentemente conhecimentos valiosos sobre as preferências, os pontos fortes e os desafios dos seus filhos. Esta



informação pode ajudar a adaptar as abordagens. Por exemplo, pode adaptar e utilizar a ficha 2 sobre a apresentação da criança e a ficha 3 sobre as capacidades motoras criadas e utilizadas pela ASPTT (disponível no apêndice).

- Seja disponível, ouça cuidadosamente as suas preocupações e mostre empatia.
- Comunique de forma clara e direta. Evite linguagem complexa ou técnica e explique a informação de uma 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 actividades.
- 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.
- Complete e forneça aos pais uma ficha sobre como decorreu a sessão. A ficha 4 (disponível em anexo) é um exemplo de uma ficha utilizada pela ASPTT que pode ser adaptada.
- Estabeleça expectativas claras: pergunte-lhes o que esperam da participação do seu filho/a na atividade e indique também as suas expectativas, incluindo horários, comportamentos e objetivos.
- 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.
- Dê feedback construtivo: dar feedback construtivo sobre o desempenho da pessoa autista de uma forma equilibrada, realçando os pontos fortes e identificando as áreas a melhorar. Partilhar o que está a funcionar e não apenas os problemas. Pode adaptar e utilizar a [ficha 4](#) e/ou [ficha 5](#) usada pela ASPTT.
- Incentive os pais a participarem ativamente nas atividades desportivas com os seus filhos. Isto pode incluir ser um assistente voluntário, organizar eventos ou prestar apoio durante as atividades.
- 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.

5.5.2 Colegas de Equipa: promova 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 - tais como a compreensão de numerosas regras, o manuseamento de diferentes tipos de equipamento, a interação com a sua própria equipa e com os adversários, e o funcionamento dentro de um espaço específico ou de várias áreas designadas. O efeito cumulativo destes 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 de navegar. Os jogos de equipa invasivos podem ser especialmente problemáticos para algumas pessoas autistas, e estas não devem ser obrigadas a participar em tais atividades.
- Recorde-se que as pessoas autistas são mais susceptíveis de serem vítimas de violência do que de apresentarem 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.

Construa uma dinâmica de equipa inclusiva:

- Determine com as pessoas autistas se estas querem discutir o seu diagnóstico com o grupo e como preferem fazê-lo (como, por exemplo, fazer com que o treinador fale em seu nome, decidir se quer ou não estar presente, etc.).
- Envolver os participantes no processo de escolha do nome da equipa. Tal encoraja um sentimento de pertença e unidade dentro do grupo.
- Respeite o desejo da pessoa querer passar tempo sozinha/o.
- Demonstrar um comportamento cooperativo e trabalhar harmoniosamente com os outros pode constituir um exemplo positivo para os participantes.
- Desencoraje comparações entre os atletas.
- Promova o encorajamento positivo e a celebração tanto das realizações individuais como as de equipa.
- Permaneça atento a quaisquer sinais de violência ou de intimidação, tratando esses comportamentos com rapidez e firmeza. Não hesite em intervir e reenquadrar as ações ou agressões de exclusão, quer sejam verbais ou físicas. A troca nunca deve ser tolerada, independentemente da sua aparência de "humor".
- Garanta que todos os participantes têm oportunidade de contribuir para o sucesso da equipa.
- Instrua explicitamente os atletas sobre estratégias eficazes de trabalho em equipa, salientando a importância de trabalhar coletivamente para um objetivo comum.



- Promova as competências de cooperação e de comunicação através de jogos baseados no grupo e exercícios.
- Promova conexões ao juntar em pares atletas com capacidades semelhantes, interesses e estilos de comunicação.
- Eduque os atletas sobre respostas de comportamento apropriadas em cenários desafiantes, como dizer-lhes para demonstrarem desportivismo ao reconhecerem os sucessos dos adversários e a lidar com a derrota de forma graciosa, sem discutir com os árbitros.
- Fairplay é um 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.
- Introduza um método de integração gradual quando envolver participantes em grupos maiores. Pode, por exemplo, iniciar as atividades num contexto individual, eventualmente com a ajuda de um trabalhador de apoio ou assistente para assegurar uma transição confortável.
- Enfatize que cada membro da equipa tem as suas forças únicas e contribuições, promovendo um ambiente livre de competição ou comparações desnecessárias.
- Forneça t-shirts ou camisolas de equipa para incutir um sentimento de pertença e unidade entre os participantes. Isso ajuda-os a sentirem-se parte integrante da equipa.
- Narrativas pessoais podem inspirar e conectar, enfatizando o valor da participação. Assim, encoraje os participantes a dizerem anedotas sobre o lugar do desporto nas suas vidas.

Sobre desportos competitivos:

Quando considerar a participação em competições desportivas, é essencial reconhecer que nem todas as pessoas autistas podem gostar ou destacar-se em contextos competitivos. Fatores como limitações físicas, desafios emocionais, ou dificuldades em lidar com pressões sociais e competitivas pode ter impacto na sua capacidade de se envolverem em desportos tradicionalmente competitivos. Em vez de os excluir das atividades, é importante explorar formas alternativas para que estes participem sem a pressão da competição.

Por exemplo, se uma pessoa autista preferir não competir, pode participar nas sessões de treino para beneficiar da atividade física e do desenvolvimento de competências. Além disso, se desejar apoiar a equipa sem participar em competições, pode contribuir para tarefas logísticas ou prestar assistência aos colegas de equipa, promovendo um sentimento de inclusão e participação na comunidade desportiva. Em última análise, dar prioridade às preferências individuais e oferecer opções flexíveis garante que todos as pessoas possam desfrutar dos benefícios da participação desportiva de uma forma que se adapte às suas necessidades e capacidades únicas.

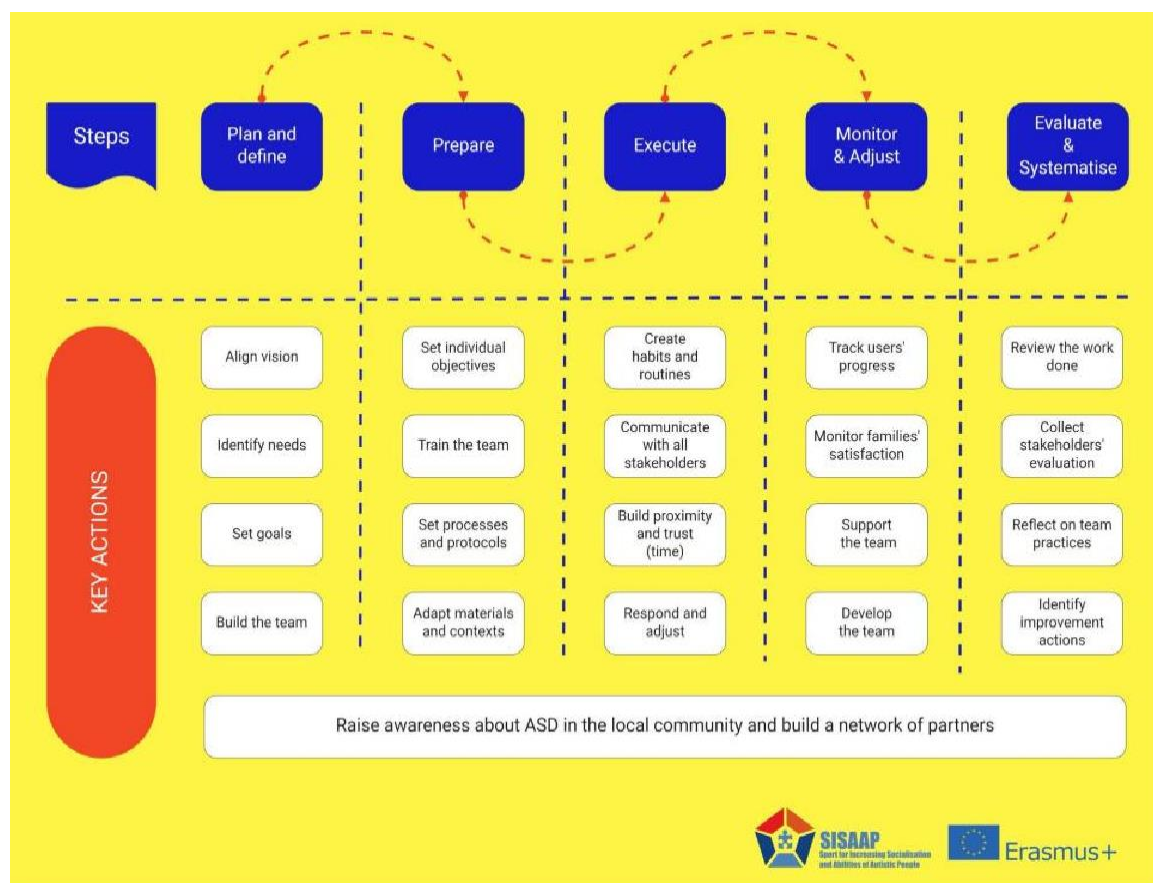


CAPÍTULO 6: MELHORAR O DESPORTO PARA PESSOAS AUTISTAS: DICAS PARA PRESTADORES DE SERVIÇOS

6.1 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
 - Envolve 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



6.2 Encontrar apoio financeiro para o seu programa desportivo

Na França:

Na França, existem várias formas de angariar fundos para os seus programas desportivos. Aconselhamo-lo a criar um quadro de controlo no qual coloca as ligações dos sítios a controlar. Aconselhamo-lo a estar atento:

Financiamento público:

- Subsídios departamentais
- Subsídios regionais
- Subsídios nacionais
- Subsídios europeus

Financiamento privado:

- Fundações, nomeadamente de empresas
- Associações

Há uma **série de sites que listam os subsídios existentes** (públicos e privados) e que são muito úteis para o ajudar a manter-se atento:

- [Aides et territoires](#)
- [Subventions.fr](#)
- [Sport en commun](#)
- [Territoires solidaires](#)
- [Appelàprojets.org](#)
- Etc.

Nota: A lista acima não é exaustiva e inclui *sites* utilizados pelo ASPTT.

Por exemplo, para financiar o seu programa SOLIDARITÉ autisme by ASPTT, a ASPTT Fédération Omnisports recebeu subsídios da Fundação Orange, da Fundação AG2R La Mondiale e da Fondation Initiative Autisme.

Por último, paralelamente ao apoio financeiro, na França, aconselhamos que entre em contacto com os centros de recursos para o autismo (CRA) da sua região desde o início do seu projeto. Estes centros são os principais intervenientes no domínio do autismo na França e podem ajudá-lo no seu projeto. Estão organizados a nível regional e trabalham em coordenação com profissionais e pessoas com autismo. Pode encontrar o contacto de cada região [aqui](#).



Em Itália:

Em Itália, não existe atualmente nenhum agregador de fundos e financiamentos dedicados a atividades desportivas para pessoas autistas. No entanto, existem várias oportunidades anuais de financiamento de projetos oferecidos por fundações privadas e entidades públicas que permitem aos indivíduos apresentar o seu projeto desportivo e receber financiamento a fundo perdido, para além do apoio direto de associações de famílias privadas e organizações de voluntários. Atualmente, não temos conhecimento de *websites* específicos que apresentem uma lista das contribuições existentes, à exceção de algumas administrações públicas, como a cidade de Roma, que apresenta no seu *website* uma lista dos acordos e dos benefícios disponíveis para garantir que os cidadãos desfavorecidos tenham acesso a atividades desportivas.

Algumas delas são:

Financiamento público:

- Contribuições nacionais
- Contribuições regionais
- Administrações municipais

Private funding:

- Vodafone OSO, Ogni sport oltre
- Fundação Tim
- Fundação Baroni
- Fundação Con il Sud
- Associações nacionais e regionais

Note-se que as listas mencionadas não são exaustivas e incluem principalmente opções, sítios Web e financiamento utilizados pela SS Romulea. Por exemplo, em anos anteriores, a SS Romulea utilizou contribuições fornecidas pela Fundação Baroni para financiar a implementação do programa desportivo do Clube de Futebol Autista e a doação de uma associação regional de famílias de pessoas autistas.

Em Itália, a maioria dos programas e projetos desportivos para o autismo são promovidos por associações privadas, grupos informais ou pequenas entidades locais, financiados principalmente pelas taxas de inscrição dos próprios atletas e apenas em pequena medida por subsídios públicos ou privados, com o apoio de voluntários locais. São ainda muito poucos os clubes desportivos que desenvolveram programas especializados e fizeram adaptações nas suas instalações, uma vez que não podem beneficiar do apoio direto do governo nacional, das administrações locais ou das grandes federações desportivas.

Por último, para além do apoio financeiro, recomenda-se o contacto com as principais organizações privadas de voluntários que promovem os direitos das pessoas com autismo em Itália, com delegações regionais: Gruppo Asperger, Angsa, Anffas. Estas organizações são actores-chave no domínio do autismo em Itália e podem apoiar novos projectos a nível nacional e regional, trabalhando em coordenação com associações de profissionais e de pessoas com autismo.

Eis os contactos dos gabinetes nacionais



- [Gruppo Asperger onlus](#)
- [Angsa aps onlus](#)
- [ANFFAS ets-aps](#)

Até à data, infelizmente, ainda são poucos os projectos que envolvem o autismo e o desporto. No entanto, graças ao apoio da Lega Calcio a 8 (Liga de Futebol de 8) e da Lega Nazionale Dilettanti (Liga Nacional Amadora) e em colaboração com outras organizações de futebol dedicadas (Insuperabili, Meraki APS Empoli FS, Albano primavera, SS Lazio, AS Roma FS Meta Coop), a SS Romulea conseguiu implementar um projeto ambicioso na época desportiva de 2023/2024; uma liga inteira e um primeiro campeonato dedicados a equipas inclusivas e integradas, com jogadores autistas e não autistas, com e sem deficiência intelectual, o campeonato [Lega Calcio a 8 Unica](#).

Na Croátia:

Na Croácia, os programas e projetos desportivos destinados a indivíduos autistas dividem-se geralmente em duas categorias principais.

A primeira categoria inclui programas desenvolvidos e geridos por ONGs especializadas em autismo. Estas iniciativas são tipicamente financiadas por pequenos subsídios de organismos governamentais locais e recebem um apoio substancial de voluntários locais e da comunidade. O financiamento destes programas é muitas vezes uma combinação de pequenos subsídios locais, acordos que permitem a utilização gratuita de instalações desportivas locais e modestas taxas de adesão dos participantes e das suas famílias.

Na segunda categoria estão os clubes desportivos que criaram programas especializados e fizeram os ajustes necessários às suas instalações. Embora estes clubes possam receber algum apoio dos governos nacionais e locais, bem como de associações desportivas, a maior parte do seu financiamento provém das quotas dos sócios.

Atualmente, não existe um sítio na Web centralizado ou um gabinete governamental que forneça informações completas sobre o financiamento de programas desportivos e de autismo na Croácia.

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.

6.3 Que desportos e como?

Esta secção ficará disponível na versão final do programa.

6.4 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).

Na França:

Em França, o [site Autisme Info Service](#) tem uma secção Formação que cursos de [formação profissional](#), bem como [cursos de formação gratuitos](#). Aconselhamo-lo a consultar o [website](#) para encontrar a formação que melhor se adapta ao seu perfil e às suas necessidades, a disponibilidade, os preços, etc.



Damos especial ênfase aos centros de recursos para o autismo (CRA), que são os principais intervenientes no domínio do autismo em França. Estão organizados a nível regional e trabalham em coordenação com os profissionais, as pessoas afectadas, etc. Oferecem [curso de formação](#) e [ferramentas de e-learning](#).

Em Itália:

Em Itália, existe o [Osservatorio Nazionale Autismo](#) (Observatório Nacional do Autismo) que promove actividades de formação dedicadas a profissionais dos sectores da saúde, social e educativo, e colabora com instituições universitárias e profissionais com experiência documentada em autismo. Tem também uma plataforma dedicada ao ensino à distância, [EDUISS](#) do ISS, [Istituto Superiore di Sanità](#) (Instituto Superior de Saúde). O ISS publica diretrizes nacionais sobre o autismo com recomendações baseadas em provas científicas.

Além disso, quase todas as universidades italianas, públicas e privadas, oferecem cursos de formação em autismo, mestrados de primeiro e segundo nível, conferências sobre temas específicos e jornadas de estudo com profissionais do panorama internacional. Criam também laboratórios de observação, investigação e formação em neurociências sociais e cognitivas. Organizações privadas de voluntários que promovem os direitos das pessoas do espectro do autismo também organizam formações semelhantes.

Por fim, a [Edizioni Centro Studi Erickson](#), editora de renome e centro de formação para a deficiência em Itália, oferece actividades de formação e atualização para professores, directores de escolas, pedagogos, educadores profissionais, assistentes sociais, psicólogos, psicoterapeutas, terapeutas da fala e outros operadores sociais e de saúde. Estão acreditados pelo Ministério da Educação, da Universidade e da Investigação para a formação de pessoal escolar, pelo Ministério da Saúde como fornecedor de ECM (Educação Contínua em Medicina) e pelo Conselho Nacional de Assistentes Sociais (CNOAS).

Em Portugal:

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 esta [análise de programas desportivos existentes](#) 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.



6.5 Percepções práticas: experiências de organizações e prestadores de serviços que criaram e realizaram com êxito atividades desportivas adaptadas a pessoas autistas

6.5.1 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 Clube de 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.



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

E-mail: contact@asptt.com

6.5.2 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/>

Email: 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   autista ou não, como se reflete nas seguintes palavras: *“Não me interessa nada disso. A mim são me interessa duas coisas: eu perceber que limita es ele tem e que potencialidades ele tem. Ou seja, as limita es... eu posso tentar l  ir para ver se   possível “mexer” alguma coisa; se eu perceber que não   possível “mexer”, esquece. E as capacidades que ele tem, eu vou tentar levá-las ao máximo”*.



CAPÍTULO 7: CONCLUSÃO E RECURSOS

7.1 Conclusão e impacto do projeto

Este documento é a versão 1.2 do nosso modelo, pelo que esta secção final será reformulada em versões futuras. Esperamos que a versão final deste modelo encoraje as organizações a darem os primeiros passos no desenvolvimento de programas desportivos novos e inovadores, acessíveis a pessoas autistas, e que encoraje as pessoas do espetro a participar. Para a criação deste modelo foi utilizada uma vasta gama de recursos, que podem ser consultados na bibliografia e nos anexos.

Entre as ferramentas que pode descobrir, convidamo-lo particularmente a consultar o Guia para fazer a escolha certa, que também será convertido num questionário para futuras versões.

Gostaríamos de expressar os nossos sinceros agradecimentos a todos os que nos ajudaram a desenvolver este projeto, em particular aos que responderam ao questionário e às organizações que tornaram possível a sua distribuição, bem como às numerosas pessoas entrevistadas no âmbito deste projeto. Gostaríamos também de estender os nossos sinceros agradecimentos a todas as pessoas que leram este modelo e responderam ao questionário para nos ajudar a melhorar esta primeira versão.

7.2 Recursos

7.2.1 Ferramentas internas

Ferramentas Sacree:

- [Analysis of existing sport programmes](#)
- [Guide to choose the appropriate activity](#)
- [Sacree website](#)
- Literature review being submitted to a scientific journal

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):

- Ficha n°1: Primeiro contacto
- Ficha n°2: Apresentação geral da criança



- Ficha nº3: Competências motoras
- Ficha nº4: Avaliação da sessão
- Ficha nº5: Update de fim da sessão

7.2.2 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

1. Alexander, M. G. F., Dummer, G. M., Smeltzer, A., & Denton, S. J. (2011). Developing the Social Skills of Young Adult Special Olympics Athletes. *Education and Training in Autism and Developmental Disabilities*, 46(2), 297–310. <http://www.jstor.org/stable/23879699>
2. American Psychiatric Association [APA] (2013). *Diagnostic and statistical manual of mental disorders* (5th ed.). Arlington, VA: American Psychiatric Publishing.
3. American Psychiatric Association, 2013
4. American Psychiatric Association, 2015
5. Alhowikan A. Benefits of physical activity for autism spectrum disorders: A systematic review. *Saudi J Sport Med* [Internet]. 2016 [cited 2023 Mar 5];16:163. Available from: <http://www.sjosm.org/text.asp?2016/16/3/163/187558>
6. Arnell, S., Jerlinder, K., & Lundqvist, L. O. (2018). Perceptions of physical activity participation among adolescents with autism spectrum disorders: A conceptual model of conditional participation. *Journal of Autism and Developmental Disorders*, 48(5), 1792–1802. <https://doi.org/10.1007/s10803-017-3436-2>
7. Ausderau, K. K., Furlong, M., Sideris, J., Bulluck, J., Little, L. M., Watson, L. R., ... Baranek, G. T. (2014). Sensory subtypes in children with autism spectrum disorder: latent profile transition analysis using a national survey of sensory features. *Journal of Child Psychology and Psychiatry*, 55(8), 935–944. doi:10.1111/jcpp.12219
8. Ayvazoglu, N. R., Kozub, F. M., Butera, G., & Murray, M. J. (2015). Determinants and challenges in physical activity participation in families with children with high functioning autism spectrum disorders from a family systems perspective. *Research in Developmental Disabilities*, 10.1016/j.ridd.2015.08.015
9. Babyak et al., 2000, Exercise treatment for major depression: maintenance of therapeutic benefit at 10 months, <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/11020092/>
10. Botha, M., Hanlon, J. & Williams, G.L. Does Language Matter? Identity-First Versus Person-First Language Use in Autism Research: A Response to Vivanti. *J Autism Dev Disord* 53, 870–878 (2023). <https://doi.org/10.1007/s10803-020-04858-w>
11. Boucher, T. Q., McIntyre, C. L., & Iarocci, G. (2022). Facilitators and Barriers to Physical Activity Involvement as Described by Autistic Youth with Mild Intellectual Disability.



- Advances in neurodevelopmental disorders, 1–13. Advance online publication.
<https://doi.org/10.1007/s41252-022-00310-5>
12. Boué, S. (2022). Am i Autistic?. BOM (Birmingham Open Media): Birmingham.
 13. Bremer E, Crozier M, Lloyd M. A systematic review of the behavioural outcomes following exercise interventions for children and youth with autism spectrum disorder [Internet]. Autism. SAGE Publications Ltd; 2016 [cited 2023 Mar 5]. p. 899–915. Available from: <https://journals.sagepub.com/doi/10.1177/1362361315616002>
 14. Carlsson, E. (2019). Aspects of Communication, Language and Literacy in Autism: Child Abilities and Parent Perspectives (Thesis). Gothenburg (Sweden): University of Gothenburg:
https://gupea.ub.gu.se/bitstream/handle/2077/58237/gupea_2077_58237_1.pdf?sequence=1&isAllowed=y
 15. Case-Smith, J., Weaver, L. L., & Fristad, M. A. (2015). A systematic review of sensory processing interventions for children with autism spectrum disorders. Autism : the international journal of research and practice, 19(2), 133–148.
 16. Cheung PPP, Lau BWM. Neurobiology of sensory processing in autism spectrum disorder. Prog Mol Biol Transl Sci. 2020;173:161-181. doi: 10.1016/bs.pmbts.2020.04.020. Epub 2020 May 13. PMID: 32711809.
 17. Corvey, K., 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>
 18. Crompton CJ, Sharp M, Axbey H, Fletcher-Watson S, Flynn EG and Ropar D (2020) Neurotype-Matching, but Not Being Autistic, Influences Self and Observer Ratings of Interpersonal Rapport. Front. Psychol. 11:586171. doi: 10.3389/fpsyg.2020.586171
 19. Dan Keefe, Tracy Rowland, Steve Vasey, Jon White: Booklet All about autism, all about me, staff at Clare Mount Specialist Sports College, https://www.youthsporttrust.org/media/z3fflo2m/all_about_autism1.pdf
 20. Department for Health and Social Care [DHSC] (2019). Core Capabilities Framework for Supporting Autistic People. UK: UK Government.
 21. Dora M Raymaker, Alan R Teo, Nicole A Steckler, Brandy Lentz, Mirah Scharer, Austin Delos Santos, Steven K Kapp, Morrigan Hunter, Andee Joyce, Christina Nicolaidis, Beyond Measure and Being Left with No Clean-Up Crew": Defining Autistic Burnout. Autism in adulthood, 2(2), 132–143.



22. Dreyer Gillette, M. L., Borner, K. B., Nadler, C. B., Poppert, K. M., Odar Stough, C., Swinburne Romine, R., & Davis, A. M. (2015). Prevalence and Health Correlates of Overweight and Obesity in Children with Autism Spectrum Disorder. *Journal of developmental and behavioral pediatrics* : *JDBP*, 36(7), 489–496. <https://doi.org/10.1097/DBP.000000000000198>
23. Duquette, M. M., Carbonneau, H., Roul, R., & Crevier, L. (2016). Sport and physical activity: Facilitating interventions with young people living with an autism spectrum disorder. *Physical Activity Review*, (4), 40-49.
24. Evans, E. W., Must, A., Anderson, S. E., Curtin, C., Scampini, R., Maslin, M., & Bandini, L. (2012). Dietary patterns and body mass index in children with autism and typically developing children. *Research in Autism Spectrum Disorders*, 6, 399–405. doi:10.1016/j.rasd.2011.06.014
25. Garratt, K. i Abreu, L. (2023). *Autism: Overview of policy and services*. London: The House of Commons Library.
26. Gill and Cooper, 2008, *Physical activity and prevention of type 2 diabetes mellitus*, <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/18803434/>
27. Greaves-Lord, K., Skuse, D., & Mandy, W. (2022). Innovations of the ICD-11 in the Field of Autism Spectrum Disorder: A Psychological Approach. *Clinical psychology in Europe*, 4(Spec Issue), e10005. <https://doi.org/10.32872/cpe.10005>
28. Hage, S. V. R., Sawasaki, L. Y., Hyter, Y., & Fernandes, F. D. M. (2021). Social Communication and pragmatic skills of children with Autism Spectrum Disorder and Developmental Language Disorder. *CoDAS*, 34(2), e20210075. <https://doi.org/10.1590/2317-1782/20212021075>
29. Hamer and Chida, 2009, *Physical activity and risk of neurodegenerative disease: a systematic review of prospective evidence*, <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/18570697/>
30. Happé, F., & Frith, U. (2020). Annual Research Review: Looking back to look forward - changes in the concept of autism and implications for future research. *Journal of child psychology and psychiatry, and allied disciplines*, 61(3), 218–232. <https://doi.org/10.1111/jcpp.13176>
31. Healy, S., Haegele, J. A., Grenier, M., & Garcia, J. M. (2017). Physical Activity, Screen-Time Behavior, and Obesity Among 13-Year Olds in Ireland with and without Autism Spectrum Disorder. *Journal of autism and developmental disorders*, 47(1), 49–57. <https://doi.org/10.1007/s10803-016-2920-4>



32. 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>
33. Huseyin O. (2019). The impact of sport activities on basic motor skills of children with autism. *Pedagogics, psychology, medical-biological problems of physical training and sports*, (3), 138-144.
34. Hyman, S. L., Levy, S. E., Myers, S. M., Kuo, D. Z., Apkon, S., Davidson, L. F., ... & Bridgemohan, C. (2020). Identification, evaluation, and management of children with autism spectrum disorder. *Pediatrics*, 145(1).
35. Lemmi, V., Knapp, M. i Ragan, I. (2017). The Autism Dividend: Reaping the Rewards of Better Investment. National Autism Project
36. Kapp, S. K., Steward, R., Crane, L., Elliott, D., Elphick, C., Pellicano, E., & Russell, G. (2019). 'People should be allowed to do what they like': Autistic adults' views and experiences of stimming. *Autism : the international journal of research and practice*, 23(7), 1782–1792. <https://doi.org/10.1177/1362361319829628>
37. Keating, C. T., Hickman, L., Leung, J., Monk, R., Montgomery, A., Heath, H., & Sowden, S. (2023). Autism-related language preferences of English-speaking individuals across the globe: A mixed methods investigation. *Autism Research*, 16(2), 406–428. <https://doi.org/10.1002/aur.2864>
38. Kelly, C.(.n.d).Communicating with parents. *The autism helper*. <https://theautismhelper.com/communicating-with-parents>
39. Kenny, L., Hattersley, C., Molins, B., Buckley, C., Povey, C., & Pellicano, E. (2016). Which terms should be used to describe autism? Perspectives from the UK autism community. *Autism*, 20(4), 442-462. <https://doi.org/10.1177/1362361315588200>
40. Kimber, A., Burns, J., & Murphy, M. (2023). “It’s all about knowing the young person”: Best practice in coaching autistic athletes. *Sports Coaching Review*, 12(2), 166-186.
41. Kunzi, K. (2015), Improving Social Skills of Adults With Autism Spectrum Disorder Through Physical Activity, Sports, and Games: A Review of the Literature. *Adultspan Journal*, 14: 100-113. <https://doi.org/10.1002/adsp.12008>
42. Lloyd, M., MacDonald, M., & Lord, C. (2013). Motor skills of toddlers with autism spectrum disorders. *Autism*, 17(2), 133-146. PubMed doi: 10.1177/1362361311402230



43. Loprinzi et Addoh, 2016, Multimorbidity, mortality, and physical activity, <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/27068114/>
44. MacDonald, M., Lord, C., & Ulrich, D. A. (2014). Motor Skills and Calibrated Autism Severity in Young Children with Autism Spectrum Disorder. *Adapted Physical Activity Quarterly*, 31(2), 95–105. doi:10.1123/apaq.2013-0068
45. Mahalakshmi et al., 2020, Possible Neuroprotective Mechanisms of Physical Exercise in Neurodegeneration, <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/32824367/>
46. Mantzalas, J., Amanda L. Richdale, Achini Adikari, Jennifer Lowe, and Cheryl Dissanayake. (2022). What Is Autistic Burnout? A Thematic Analysis of Posts on Two Online Platforms. *Autism in Adulthood*.52-65.<http://doi.org/10.1089/aut.2021.0021>
47. Marco, E., Hinkley, L., Hill, S. et al. Sensory Processing in Autism: A Review of Neurophysiologic Findings. *Pediatr Res* 69, 48–54 (2011). <https://doi.org/10.1203/PDR.0b013e3182130c54>
48. McCoy, S. M., & Morgan, K. (2020). Obesity, physical activity, and sedentary behaviors in adolescents with autism spectrum disorder compared with typically developing peers. *Autism : the international journal of research and practice*, 24(2), 387–399. <https://doi.org/10.1177/1362361319861579>
49. Memari, A. H., Ghaheeri, B., Ziaee, V., Kordi, R., Hafizi, S., & Moshayedi, P. (2013). Physical activity in children and adolescents with autism assessed by triaxial accelerometry. *Pediatric Obesity*, 8, 150–158. doi:10.1111/j.2047-6310.2012.00101.x
50. Menear, K. S. & Neumeier, W. H. (2015) Promoting Physical Activity for Students with Autism Spectrum Disorder: Barriers, Benefits, and Strategies for Success, *Journal of Physical Education, Recreation and Dance*, 86:3, 43-48, DOI: 10.1080/07303084.2014.998395
51. Mills, R. i McCreddie, M. (2018). SYNERGY: Knowing me – knowing me. Changing the story around ‘behaviours of concern’. Promoting self-awareness, self-control and a positive narrative. UK:AT-Autism
52. Milton, D. E. M. (2012). On the ontological status of autism: the “double empathy problem.” *Disability & Society*, 27(6), 883–887. doi:10.1080/09687599.2012.710008
53. Mohd Nordin, A., Ismail, J., & Kamal Nor, N. (2021). Motor Development in Children With Autism Spectrum Disorder. *Frontiers in pediatrics*, 9, 598276. <https://doi.org/10.3389/fped.2021.598276>



54. Murray, D., Lesser, M., & Lawson, W. (2005). Attention, monotropism and the diagnostic criteria for autism. *Autism*, 9(2), 139–156. <https://doi.org/10.1177/1362361305051398>
55. Must, A., Phillips, S., Curtin, C., & Bandini, L. G. (2015). Barriers to physical activity in children with autism spectrum disorders: Relationship to physical activity and screen time. *Journal of Physical Activity & Health*, 12, 529–534. doi:10.1123/jpah.2013-0271
56. Must, A., Phillips, S., Curtin, C., Anderson, S., Maslin, M., Lividini, K., & Bandini, L. (2014). Comparison of sedentary behaviors between children with autism spectrum disorders and typically developing children. *Autism*, 18(4), 376–384. doi:10.1177/1362361313479039
57. Nicolaidis, C., Milton, D., Sasson, N. J., Sheppard, E., Yergeau, M. (2019). An expert discussion on autism and empathy. *Autism in Adulthood*, 1(1), 4–11. <https://doi.org/10.1089/aut.2018.29000.cjn>
58. Obrusnikova, I., & Cavalier, A. R. (2011). Perceived barriers and facilitators of participation in after-school physical activity by children with autism spectrum disorders. *Journal of Developmental and Physical Disabilities*, 23(3), 195–211.
59. Ohara, R., Kanejima, Y., Kitamura, M., & Izawa, K. P. (2019). Association between Social Skills and Motor Skills in Individuals with Autism Spectrum Disorder: A Systematic Review. *European journal of investigation in health, psychology and education*, 10(1), 276–296. <https://doi.org/10.3390/ejihpe10010022>
60. Pan, C. Y. (2012). Motor proficiency and physical fitness in adolescent males with and without autism spectrum disorders. *Autism*, 18(2), 156–165. doi:10.1177/1362361312458597
61. Pan, C. Y., Hus, P. J., Chung, I. C., Hung, C. S., Liu, Y. J., & Lo, S. Y. (2015). Physical activity during the segmented school day in adolescents with and without autism spectrum disorders. *Research in Autism Spectrum Disorders*, 15–16, 21–28. doi:10.1016/j.Rasd.2015.04.003.
62. Pierantozzi, E., Morales, J., Fukuda, D. H., Garcia, V., Gómez, A. M., Guerra-Balic, M., & Carballeira, E. (2022). Effects of a Long-Term Adapted Judo Program on the Health-Related Physical Fitness of Children with ASD. *International journal of environmental research and public health*, 19(24), 16731. <https://doi.org/10.3390/ijerph192416731>
63. Potvin, M. C., Snider, L., Prelock, P., Kehayia, E., & Wood-Dauphinee, S. (2013). Recreational participation of children with High Functioning Autism. *Journal of autism and developmental disorders*, 43(2), 445–457. <https://doi.org/10.1007/s10803-012-1589-6>



64. Pusponogoro, H. D., Efar, P., Soedjatmiko, Soebadi, A., Firmansyah, A., Chen, H. J., & Hung, K. L. (2016). Gross Motor Profile and Its Association with Socialization Skills in Children with Autism Spectrum Disorders. *Pediatrics and neonatology*, 57(6), 501–507. <https://doi.org/10.1016/j.pedneo.2016.02.004>
65. 51. Sansi A, Nalbant S, Ozer D. Effects of an Inclusive Physical Activity Program on the Motor Skills, Social Skills and Attitudes of Students with and without Autism Spectrum Disorder. *J Autism Dev Disord* [Internet]. 2021 [cited 2022 Oct 7];51:2254–70. Available from: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/32940823/>
66. Stevenson, P. (2008). High Quality Physical Education for Pupils with Autism. UK: Youth Sport Trust: https://www.afd.org.uk/wp-content/uploads/2013/09/AUTISM-BOOKLET_v5.pdf
67. Raymaker, D. M., Teo, A. R., Steckler, N. A., Lentz, B., Scharer, M., Delos Santos, A., Kapp, S. K., Hunter, M., Joyce, A. i Nicolaidis, C. (2020). "Having All of Your Internal Resources Exhausted
68. Robertson, C., Baron-Cohen, S. Sensory perception in autism. *Nat Rev Neurosci* 18, 671–684 (2017). <https://doi.org/10.1038/nrn.2017.112>
69. Ryan S., Fraser-Thomas J. & Weiss J. (2018) Patterns of sport participation for youth with autism spectrum disorder and intellectual disabilities. *Journal of Applied Research in Intellectual Disabilities* 31, 369– 378.
70. Srinivasan, S. M., Pescatello, L. S., & Bhat, A. N. (2014). Current perspectives on physical activity and exercise recommendations for children and adolescents with autism spectrum disorders. *Physical Therapy*, 94(6), 875–889.
71. Stanish, H., Curtin, C., Must, A., Phillips, S., Maslin, M., & Bandini, L. (2015). Enjoyment, Barriers, and Beliefs About Physical Activity in Adolescents With and Without Autism Spectrum Disorder. *Adapted physical activity quarterly : APAQ*, 32(4), 302–317. <https://doi.org/10.1123/APAQ.2015-0038>
72. Tyler, K., MacDonald, M., & Menear, K. (2014). Physical activity and physical fitness of school-aged children and youth with autism spectrum disorder. *Autism Research and Treatment*, 2014, 1–6.
73. Van der Eycken W, Hoogduin K, Emmelkamp P. *Handboek psychopathologie. Deel 1: Basisbegrippen* [Internet]. 2008 [cited 2023 Mar 6]. Available from: https://www.researchgate.net/publication/254876690_Handboek_psychopathologie_Deel_1_Basisbegrippen



74. Van der Gaag, R. J. (2017). Autism Spectrum Disorders: Developmental History of a Concept. U: Barahona-Corrêa, B. i van der Gaag, R.-J. (ur.), Autism Spectrum Disorders in Adults. New York: Springer International Publishing, 1-27.
75. Veereman G, Holdt Henningsen K, Eyssen M, Benahmed N, Christiaens W, Bouchez M-H, De Roeck A, Deconinck N, De ligne G, Dewitte G, Gheysen T, Hendrix M, Kagan C, Magerotte G, Moonen M, Roeyers H, Schelstraete S, Soncarrieu M-V, Steyaert J, Tolfo F, Vrancken G, Willaye E, Wintgens A, Wouters S, Croonenberghs J. (2014). Management of autism in children and young people: a good clinical practice guideline. Good Clinical Practice (GCP) Brussels: Belgian Health Care Knowledge Centre (KCE). KCE Reports 233. D/2014/10.273/87.
76. Vuksan, R. i Stošić, J. (2018). Bihevioralni pristup podučavanju jezika – metoda verbalno ponašanje. Logopedija, 8(1), 21-27.
77. Walker, N. (2021). Neuroqueer Heresies: Notes on the Neurodiversity Paradigm, Autistic Empowerment, and Postnormal Possibilities. Autonomous Press.
78. Webster, A. (2018). Autism, sport & physical activity: Practical strategies to implement in your delivery of sport and physical activity when working with autistic people. UK: The National Autistic Society: <https://england-athletics-prod-assets-bucket.s3.amazonaws.com/2018/11/National-Autism-Society-Autism-sport-physical-activity-PDF-2.1MB-.pdf>
79. Welch, C., Cameron, D., Fitch, M., & Polatajko, H. (2020). Living in autistic bodies: bloggers discuss movement control and arousal regulation. Disability and rehabilitation, 43(22), 3159–3167. <https://doi.org/10.1080/09638288.2020.1729872>
80. Whitehouse AJO, Evans K, Eapen V, Wray J. (2018). A national guideline for the assessment and diagnosis of autism spectrum disorders in Australia. Summary and recommendations. Brisbane: Cooperative Research Centre for Living with Autism.
81. Whiteley, P., Carr, K., & Shattock, P. (2021). Research, Clinical, and Sociological Aspects of Autism. Frontiers in psychiatry, 12, 481546. <https://doi.org/10.3389/fpsy.2021.481546>
82. Wyatt, C. P., & Craig, C. M. (2011). Motor Skills in Children Aged 7–10 Years, Diagnosed with Autism Spectrum Disorder. Journal of Autism and Developmental Disorders, 42(9), 1799–1809. doi:10.1007/s10803-011-1421-8
83. Williams, G. L., Wharton, T., & Jagoe, C. (2021). Mutual (Mis)understanding: Reframing Autistic Pragmatic "Impairments" Using Relevance Theory. Frontiers in psychology, 12, 616664. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2021.616664>



84. Yu J, Jee YS. Educational exercise program affects to physical fitness and gross motor function differently in the severity of autism spectrum disorder. *J Exerc Rehabil* [Internet]. 2020 [cited 2022 Oct 7];16:410–7. Available from: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/33178642/>
85. Yu CCW, Wong SWL, Lo FSF, So RCH, Chan DFY. Study protocol: A randomized controlled trial study on the effect of a game-based exercise training program on promoting physical fitness and mental health in children with autism spectrum disorder
86. Zampella, C. J., Wang, L. A. L., Haley, M., Hutchinson, A. G., & de Marchena, A. (2021). Motor Skill Differences in Autism Spectrum Disorder: a Clinically Focused Review. *Current Psychiatry Reports*, 23(10). doi:10.1007/s11920-021-01280-6

List of website links:

1. Acceptable language for describing autism guideline by Autism-Europe: <https://www.autismeurope.org/about-autism/acceptable-language/>
2. 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>
3. Autism Europe website: <https://www.autismeurope.org/>
4. Autism info service website (FR): <https://www.autismeinfoservice.fr/>
5. 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.*
6. 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%20Blueprint%20CDPP%20April%202023%20English.pdf)
7. 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>
8. European Guide for the inclusion of persons on the autism spectrum. <https://mediators4inclusion.eu/wp-content/uploads/2022/10/YMI-Guidelines-FINAL.pdf>



9. Handbook SISAAP, https://ec.europa.eu/programmes/erasmus-plus/project-result-content/0e0b706e-5c83-49f0-9b5f-2333bdd7dea7/SISAAP_guide_english.pdf
10. INSERM, 2018, <https://www.inserm.fr/actualite/inserm-en-2018-rapports-et-chiffres-cles/>
11. 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.
12. Recommendations for supporting autistic people (FR) <https://sportadapte.sharepoint.com/:b:/s/FFSA/EdiBVCw58SNMnBJ4gq7xze8BZ2b-3Ijz67lkMQt7QcbYrw?e=aeG6wM>
13. Sacree website: <https://sacree.eu/>
14. The Autistic Self Advocacy Network [ASAN] (n.d.). About autism. <https://autisticadvocacy.org/about/asan/about-autism/>
15. 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
16. 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.klK7easFDsalAzTC/NAS-Good-Practice-Guide-A4.pdf>
17. 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>
18. The Spectrum (n.d.). Autism Sensory Strategies. <https://thespectrum.org.au/autism-strategy/autism-strategy-sensory>



APÊNDICE – Modelo Sacree V1.2:

- Apêndice 1: Fichas desenvolvidas e utilizadas pela ASPTT
- Apêndice 2: Questionário de Preferências Desportivas para as Pessoas Autistas
- Apêndice 3: Guia para escolher o desporto apropriado



APÊNDICE 1 – 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



Ficha 1: Primeiro Contacto

Nome e Apelido :

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

Atividade escolhida :

Kidisport 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:

Ficha 2: Apresentação geral da criança

O meu nome é: Ano de nascimento :

À 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 Epidermicas 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-Feita Terça-Feira Quarta-Feira Quinta-Feira
 Sexta-Feira Sábado

Presença regular:

Sim Não

1º Ano	
Equilíbrio	
Saltar	
Apanhar	
Lançamento	
Oposição	

Mover	
Flutuação	
Saltar	
Imersão	
Respiração	
Dar um pontapé na parede	

Resumo	
Recomendação	
Integração	

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	

Imersão	
Respiração	
Dar um pontapé na parede	

Resumo	
Recomendação	
Integração	

APÊNDICE 2: Questionário de Preferências Desportivas para as Pessoas Autistas

Questionário de preferência desportiva para pessoas autistas

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

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

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

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

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

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

- Sim
- Não
- Em caso afirmativo, indique: _____

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

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

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

- a. Sim

b. Não

c. Em caso afirmativo, indique: _____

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

a. Preferir desportos de competição

b. Preferir atividades não competitivas

c. Sem preferência

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

a. Sim (especifique): _____

b. Não

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

a. Sim (especifique): _____

b. Não

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

a. Rotinas e regras estruturadas

b. Flexibilidade e criatividade

c. Sem preferência

9. Está interessado em aprender novas competências e técnicas ou prefere atividades que 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

APÊNDICE 3: 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

INTERIOR EXTERIOR	A atividade decorre principalmente no exterior (por exemplo, num ambiente natural) ou no interior (por exemplo, num ginásio)?
EQUIPA INDIVIDUAL	A atividade é um desporto de equipa ou individual
FERRAMENTA MÃOS LIVRES	Se a atividade implicar a manipulação de uma ferramenta durante toda a atividade (por exemplo, uma raquete), ou pontualmente (por exemplo, uma bola)
CARA-A-CARA OPOSIÇÃO	Se a atividade implicar um confronto direto com um ou vários oponentes
CONTACTO	O grau em que a atividade implica entrar em contacto com parceiros/opponentes
ABERTO FECHADO	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

Motor	O grau de motricidade fina que o jogador tem de gerir. A pressão temporal, a manipulação de ferramentas, o aspeto aberto, são critérios
Sensorial	O grau de informação sensorial (sobretudo tátil) que os participantes têm de tolerar. O contacto com outros participantes é um dos principais critérios.
Cognitivo	A complexidade e a quantidade de informação que os participantes têm de gerir em simultâneo; A complexidade do processo de tomada de decisão.
Psicológico	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.
Adaptabilidade	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
Aspetos Sociais	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

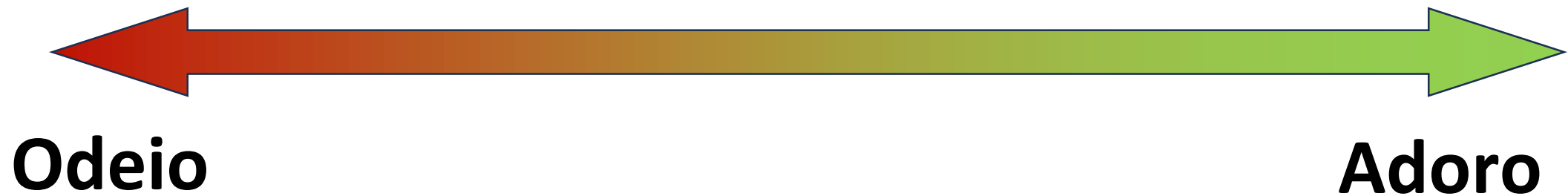


Parkour



Golfe

CONTEXTO PESSOAL



Preferência Pessoal 😊