

# **Sport e spettro autistico: raccomandazioni proposte basate sull'attuale letteratura**

Célia Ruffino<sup>a\*</sup>, Nicolas Gueugneau<sup>b</sup>, Cyrielle Derguy<sup>c</sup>, Sidney Grosprêtre<sup>a</sup>

<sup>a</sup>*C3S Laboratory, Besançon, France*

<sup>b</sup>*ELLIAD Laboratory, Besançon, France*

<sup>c</sup>*Psychopathology and Health Processes Laboratory, Boulogne-Billancourt, France.*

\*autore corrispondente: [celia.ruffino@univ-fcomte.fr](mailto:celia.ruffino@univ-fcomte.fr) Tipo di comunicazione richiesta: comunicazione poster

**Parole chiave:** spettro autistico, sport, attività fisica

## **Contesto**

I Disturbi dello Spettro Autistico (ASD) sono generalmente descritti in base a due caratteristiche principali: 1) deficit nella comunicazione/interazione sociale e 2) comportamenti/interessi ristretti e ripetitivi. La letteratura più recente menziona anche disturbi motori associati. Tra le attività offerte, l'attività fisica (PA) sembra essere una buona candidata per alleviare, almeno in parte, tutti i disturbi associati allo spettro. Nonostante ciò, non ci sono raccomandazioni chiare su quali attività siano preferibili.

## **Materiali e metodologie**

In una revisione della letteratura, abbiamo proposto un riassunto originale per aiutare i vari stakeholder a svolgere in modo più efficace le loro attività fisiche. Tre sperimentatori hanno utilizzato tre database (PubMed, Science Direct, Web Of Science) e utilizzando diverse parole chiave ('autismo', 'sport', 'attività fisica', 'disturbo dello spettro autistico', ecc.) hanno selezionato tra oltre 2.000 articoli (fino a luglio 2023) solo studi longitudinali che hanno testato gli effetti prolungati dell'attività fisica sulla popolazione autistica.

## **Risultati**

Alla fine, solo 75 articoli sono stati mantenuti dopo l'applicazione dei nostri criteri. Di questi, la durata media dei protocolli era di 11,6±6,1 settimane, con una frequenza media di 2,7±1,5 sessioni a

settimana. Le sessioni duravano in media  $49,1 \pm 16,5$  minuti. Per quanto riguarda il tipo di sport da favorire, gli autori mostrano che gli sport individuali (come le arti marziali) offrono molti vantaggi in termini di abilità motorie e fisiche, ma anche in funzione di alcune caratteristiche specifiche dell'autismo. Gli sport di squadra, sebbene potenzialmente destabilizzanti in termini di problemi di comunicazione che le persone autistiche possono sperimentare, sembrano offrire maggiori benefici. La letteratura tiene molto poco conto del tipo di ambiente. Nonostante tutto, le attività al coperto, che favoriscono un ambiente controllabile e prevedibile, dovrebbero essere favoriti. Tuttavia, le attività all'aria aperta, come il golf o l'equitazione, rappresentano anche esse un ambiente rassicurante. Infine, per quanto riguarda la natura chiusa (come la ginnastica) o aperta (come gli sport di squadra) dell'attività, la letteratura mostra che gli sport di squadra, ad esempio, costituiscono un beneficio sia dal punto di vista sociale che motorio, nonostante la loro natura altamente imprevedibile.

## **Discussione e conclusione**

Non sembra essere stato raggiunto alcun consenso sul tipo di pratica da favorire, con studi scientifici che mostrano benefici per molti di essi. Molti autori concordano sul fatto che la scelta dell'attività dovrebbe in definitiva essere dettata principalmente dalle preferenze personali della persona autistica. Tuttavia, anche se dagli articoli emergono dati quantitativi in termini di durata e frequenza, sono lontani dall'essere accessibili e sostenibili in termini di realtà sul campo.

## **Riferimenti bibliografici**

1. Duffy L, Baluch B, Welland S, Raman E. (2017). Effects of physical activity on debilitating behaviours in 13- to 20-year-old males with severe autism spectrum disorder. *J Exerc Rehabil*, 13(3): 340–347. doi: 10.12965/jer.1734960.480.
2. Zampella CJ, Wang LAL, Haley M, Hutchinson AG, de Marchena A. Motor Skill Differences in Autism Spectrum Disorder: a Clinically Focused Review. *Curr. Psychiatry Rep.* 23, 64. doi.org/10.1007/s11920-021-01280-6.

**Conflicts of interest:** No conflict