

# **Desporto e perturbações do espectro do autismo: propostas de recomendações baseadas na literatura atual**

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

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

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

<sup>c</sup>*Laboratório de Psicopatologia e Processos de Saúde, Boulogne-Billancourt, France.*

\* autor correspondente: [celia.ruffino@univ-fcomte.fr](mailto:celia.ruffino@univ-fcomte.fr)

Tipo de comunicação requerida: comunicação em poster

**Palavras-chave** : Perturbação do Espectro do Autismo, desporto, atividade física

## ***Contexto***

As Perturbações do Espectro do Autismo (PEA) são geralmente descritas em termos de duas características principais: 1) défices na comunicação/interação social e 2) comportamentos/interesses restritos e repetitivos. A literatura mais recente refere também perturbações motoras associadas (1). Entre as actividades que lhes são oferecidas, a atividade física (AF) parece ser uma boa candidata para aliviar, pelo menos, todas as perturbações associadas a este espectro (2). Apesar disso, não existem recomendações claras sobre quais as atividades preferíveis.

## ***Material e método***

Numa revisão da literatura, propusemos um resumo original para ajudar as várias partes interessadas a realizar as suas AF de forma mais eficaz. Três investigadores utilizaram três bases de dados (PubMed, Science Direct, Web Of Science) e, utilizando diferentes palavras-chave ("autism", "desporto", "atividade física", "perturbação do espectro do autismo", etc.), seleccionaram de entre mais de 2000 artigos (até julho de 2023) apenas estudos longitudinais que testaram os efeitos crónicos de uma intervenção de AF numa população autista.

## ***Resultados***

No final, apenas 75 artigos foram retidos após a aplicação dos nossos critérios. Destes, a duração média dos protocolos foi de 11,6±6,1 semanas, com uma frequência média de 2,7±1,5 sessões por semana. As sessões tiveram uma duração média de 49,1±16,5 minutos. No que diz respeito ao tipo de desporto a privilegiar, os autores mostram que os desportos individuais (como as artes marciais) oferecem muitas vantagens em termos de competências motoras e físicas, mas também em termos de certas características específicas do autismo. Os desportos de equipa, embora potencialmente desestabilizadores em termos de problemas de comunicação que as pessoas autistas podem ter, parecem oferecer mais vantagens. A literatura tem muito pouco em conta o tipo de ambiente. Apesar de tudo, as actividades em recintos fechados, que favorecem um ambiente controlável e previsível, devem ser privilegiadas. No entanto, as actividades ao ar livre, como o golfe ou a equitação, também induzem um ambiente tranquilizador.

Por último, no que diz respeito ao carácter fechado (como a ginástica) ou aberto (como os desportos colectivos) da atividade, a literatura mostra que os desportos colectivos, por exemplo, são benéficos tanto para os aspectos sociais como para os aspectos motores, apesar do seu carácter altamente imprevisível.

### ***Discussão e conclusão***

Não parece haver consenso sobre o tipo de prática a privilegiar, apesar de os estudos científicos demonstrarem benefícios para muitas delas. Muitos autores concordam que a escolha da atividade deve, em última análise, ser ditada principalmente pela preferência pessoal da pessoa autista. No entanto, mesmo que surjam nos artigos dados quantitativos em termos de duração e frequência, estes estão longe de ser acessíveis e sustentáveis em termos da realidade no terreno.

### ***Referências Bibliográficas***

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**