

Marzo  
2025

**SACREE**   
Autism & Sport



# GUIDA ALLO SPORT PER LE PERSONE AUTISTICHE E LE LORO FAMIGLIE



# Informazioni sul documento

|                                    |                                                    |
|------------------------------------|----------------------------------------------------|
| Nome del progetto                  | Progetto Sacree                                    |
| Riferimento del progetto           | 101050137                                          |
| Titolo del prodotto rilasciato     | Guida per le persone autistiche e le loro famiglie |
| Numero del prodotto rilasciato     | D16                                                |
| Autori                             | Tutti i partner                                    |
| Revisori                           | Tutti i partner                                    |
| Livello di diffusione              | Pubblico                                           |
| Natura                             | Tutti i partner                                    |
| Versione                           | Rapporto                                           |
| No. di pagine inclusa la copertina | 43                                                 |
| Parole chiave                      | Sacree, Erasmus+, Autism, Sport, Model             |

## Sommario

Questa piccola guida è stata sviluppata parallelamente al nostro programma sportivo adattato alle persone autistiche, che a sua volta comprende una guida per i professionisti del settore sportivo. Questa guida è destinata alle persone autistiche e ai loro familiari per aumentare la loro consapevolezza sullo sport e i suoi benefici e per fornire loro consigli su come superare le sfide che potrebbero incontrare nel partecipare ad attività sportive.

Finanziato dall'Unione europea. Le opinioni espresse appartengono, tuttavia, al solo o ai soli autori e non riflettono necessariamente le opinioni dell'Unione europea o dell'Agenzia esecutiva europea per l'istruzione e la cultura (EACEA). Né l'Unione europea né l'EACEA possono esserne ritenute responsabili.



# INDICE

|                                                                                     |                                                                                                            |    |
|-------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----|
|    | <u>INTRODUZIONE</u>                                                                                        | 04 |
|    | <u>PARTE 1 - PERCHÉ IMPEGNARSI NELLO SPORT? GLI EFFETTI BENEFICI DELLO SPORT PER LE PERSONE AUTISTICHE</u> | 07 |
|    | <u>PARTE 2 - QUALE SPORT FA PER TE?</u>                                                                    | 12 |
|    | <u>PARTE 3 - ALCUNE RACCOMANDAZIONI E RISORSE</u>                                                          | 23 |
|    | <u>PARTE 4 - COME TROVARE UN CLUB SPORTIVO</u>                                                             | 31 |
|   | <u>CONCLUSIONI E RISORSE</u>                                                                               | 33 |
|  | <u>BIBLIOGRAFIA</u>                                                                                        | 35 |



# INTRODUZIONE

## Presentazione della guida

Questa guida è prodotta all'interno del progetto Sacree (Sport e Autismo, dalla diagnosi scientifica alla CREazione di un modello educativo europeo). Questo progetto è finanziato dal programma Erasmus+ Sport della Commissione Europea e ha un duplice obiettivo:

- Migliorare la qualità di vita delle persone autistiche favorendo la loro partecipazione alle attività sportive attraverso lo sviluppo di un modello per programmi sportivi adattati alle loro esigenze e diffuso in tutta l'Unione Europea.
- Affrontare la lacuna esistente nella conoscenza scientifica della relazione tra sport e autismo.
- 

Questa piccola guida è stata sviluppata parallelamente al nostro programma sportivo adattato alle persone autistiche, il quale a sua volta comprende una guida per i professionisti del settore sportivo. È destinata alle persone autistiche e ai loro familiari per aumentare la loro consapevolezza sullo sport e i suoi benefici, e per fornire loro consigli su come superare le sfide che potrebbero incontrare nella pratica sportiva.

### Questa guida fornirà:

- Una presentazione degli effetti benefici dello sport per le persone autistiche,
- Orientamenti e suggerimenti per aiutarti nella selezione di uno sport adatto alle tue esigenze,
- Strategie per sostenere il benessere delle persone autistiche negli sport.

Esprimiamo la nostra più profonda gratitudine a tutte le persone che hanno contribuito alla creazione di questo documento: coloro che hanno partecipato al nostro questionario online sulle esperienze delle persone autistiche, coloro che hanno generosamente condiviso le loro intuizioni attraverso le interviste, coloro che hanno dedicato il loro tempo alla revisione dei nostri documenti e hanno fornito un prezioso feedback attraverso un questionario che ne valutava la qualità, e coloro che hanno realizzato i test. .

Il vostro sostegno e la vostra collaborazione sono stati preziosi per la stesura di questo documento, e a ognuno di voi va il nostro più sentito ringraziamento.

Questa guida per le persone autistiche è stata tradotta nelle lingue dei partner del progetto Sacree, tra cui l'italiano (questo documento), il francese, il croato, il portoghese e l'inglese. Questi link vi indirizzano alla sezione "Documenti da scaricare" del nostro sito web, <https://sacree.eu/>, dove potrete accedere a tutti i documenti tradotti..

**Visita il sito web [www.sacree.eu](https://www.sacree.eu)**



## Presentazione dei partner

Creata nel 1898, la Fédération Omnisports ASPTT (FSASPTT) rappresenta oggi 240 club polisportivi che propongono 200 attività sportive e culturali a 200 000 soci. Riconosciuta dal Ministero dello Sport e dal CNOSF (Comitato Olimpico e Sportivo Nazionale Francese), la FSASPTT è un membro attivo del mondo sportivo. Propone attività sportive a tutti i tipi di pubblico, indipendentemente dall'età, dalle capacità fisiche e dalla condizione fisica. Dal 2016, la FSASPTT e i suoi club portano avanti un progetto sportivo per l'inclusione dei bambini autistici. Sito web: <https://asptt.com/>



Autism-Europe (AE) è un'associazione internazionale creata nel 1983 il cui obiettivo principale è promuovere i diritti delle persone autistiche e delle loro famiglie e aiutarle a migliorare la loro qualità di vita. Garantisce un collegamento efficace tra le quasi 90 organizzazioni autistiche aderenti di 40 Paesi europei, i governi e le istituzioni europee e internazionali. Svolge un ruolo chiave nel sensibilizzare l'opinione pubblica e nell'influenzare i decisori europei sui diritti delle persone autistiche. Sito web: <https://www.autismeurope.org/>

Inovar Autismo (IA) è un'associazione per la cittadinanza e l'inclusione fondata nel 2016 e ha lo status di IPSS e NGPD. L'associazione difende i diritti delle persone autistiche, sforzandosi di responsabilizzare la società ad accogliere la differenza come qualcosa di "normale". Per promuovere la piena partecipazione delle persone autistiche alla società, l'associazione incoraggia l'inclusione di tutte le persone, difendendo la massima che non sono le persone a doversi adattare ai contesti, ma che i contesti devono essere "riabilitati" per includere tutta la diversità umana.

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



L'Unione croata delle associazioni per l'autismo (CUAA) è un'organizzazione non governativa che riunisce 14 organizzazioni associate sparse in Croazia, tutte dedite all'obiettivo comune di migliorare la vita delle persone autistiche e delle loro famiglie. Il loro obiettivo generale è quello di promuovere il benessere e la qualità della vita delle persone autistiche, incoraggiando attivamente la creazione di una rete completa di servizi e sistemi di supporto per le persone autistiche in tutta la Croazia.

Sito web: <https://www.autizam-suzah.hr/>



La SS Romulea (SSR) è una storica società calcistica italiana con sede a Roma fondata nel 1922 per tutte le categorie giovanili (500 tesserati dai 5 ai 19 anni, maschi e femmine). La società li sostiene nel calcio professionistico, che attraverso la Romulea Autistic Football Club promuove il calcio anche tra i giovani e gli adulti nello spettro autistico in modo inclusivo con una squadra mista composta da giocatori nello spettro autistico e altri giocatori che hanno anche funzioni di supporto: educatori volontari, genitori e amici.

Sito web: <https://autisticfootball.club>

Il laboratorio Cultura, Sport, Salute e Società (C3S) è un'unità di ricerca (etichetta EA4660) dell'Università di Bourgogne-Franche-Comte (Francia). Il team riunisce ricercatori, tra cui 20 professori e professori associati, e 30 dottorandi multidisciplinari intorno allo studio dell'attività fisica e dello sport. Gli scienziati dedicano la loro ricerca agli effetti di diversi tipi di attività sportive e modalità di allenamento su fattori psicomotori e fisiologici e su comportamenti sociologici e psicologici.

Sito web: <http://laboratoire-c3s.fr/>





## PARTE 1:

# PERCHÉ IMPEGNARSI NELLO SPORT? GLI EFFETTI BENEFICI DELLO SPORT PER LE PERSONE AUTISTICHE



## 1.1 I benefici dello sport

Nell'ambito del progetto Sacree, il laboratorio C3S dell'Università della Franche Comté ha redatto una revisione della letteratura sugli effetti dello sport sulle persone autistiche, pubblicata sulla rivista Sports Medicine. L'articolo si basa sullo studio di 92 articoli che implementano programmi sportivi completi con analisi pre-post. I risultati indicano che le persone autistiche possono trarre beneficio dallo sport in un'ampia gamma di fattori fisici, psicologici e sociali. Pertanto, lo sport ha effetti su:

- Su caratteristiche specifiche: L'impatto potenziale della partecipazione sportiva sulle caratteristiche autistiche è notevole, con riduzioni riportate nei punteggi compositi dell'autismo fino al 25% dopo 3 mesi di pratica regolare (Tabeshian, Roza et al., 2022).
- Sugli aspetti sociali: Una vasta gamma di attività sportive ha dimostrato di essere efficace nel migliorare le abilità sociali e comunicative. Inoltre, i benefici di una regolare partecipazione sportiva sulle abilità sociali possono estendersi oltre l'ambito sportivo. Ad esempio, una ricerca di Duan G e al. (2022) indica che un programma di ginnastica ritmica ha mostrato un miglioramento dell'impegno in classe e dell'attenzione nella ricerca (studio condotto su scala limitata).
- Sulle prestazioni motorie o fisiche: Gli adulti autistici hanno dimostrato miglioramenti nelle funzioni motorie lorde, nella forma fisica e nella composizione corporea in seguito a programmi di attività fisica, indipendentemente dalla gravità delle caratteristiche dell'autismo (Yu J, Jee YS, 2020). Inoltre, nei bambini autistici sono stati osservati cambiamenti nella composizione corporea, tra cui riduzioni della massa grassa, a seguito di allenamenti di durata relativamente breve (Kozlowski KF e al. 2021), come ad esempio dopo un programma di allenamento misto di esercizi aerobici-neuromuscolari (Ferreira JP e al., 2018) o un programma misto di coordinazione-forza (Ferreira JP e al., 2018). È importante notare che l'impegno sportivo influenza anche l'attività fisica quotidiana, come dimostra l'aumento dei livelli di attività (monitorati tramite actimetria) osservato anche dopo una partecipazione sportiva di breve durata (Garcia JM e al., 2020).
- Sulle prestazioni cognitive: L'allenamento sportivo può indurre cambiamenti fisiologici significativi nel cervello: memoria di lavoro, flessibilità cognitiva, elaborazione sensoriale, tempi di reazione, ecc (Phung JN, Goldberg WA, 2019).
- Sui fattori psicologici: Impegnarsi in attività sportive può produrre benefici significativi, in quanto l'esercizio fisico è ben noto per il suo potenziale nell'alleviare i sintomi della depressione (Shaphe MA, Chahal A.2020). La partecipazione sportiva può influenzare anche altri fattori psicologici, come il miglioramento dell'autostima (Todd T et al. 2010).
- Sulla famiglia e sui caregiver: Sebbene la ricerca in quest'area non sia molto estesa, in letteratura ci sono risultati notevoli che mostrano la potenziale influenza delle attività sportive sul benessere delle persone autistiche e delle loro famiglie e caregiver (Zhao M e al., 2021).

Per leggere l'articolo completo:

- Clicca [qui](#) per leggere l'articolo in inglese
- Clicca [qui](#) per leggere l'articolo in francese







Inoltre, l'impegno nello sport serve a contrastare le abitudini sedentarie, riducendo il rischio di problemi di salute cronici e attenuando gli effetti collaterali dei farmaci. In effetti, lo sport e l'attività fisica offrono benefici preventivi e terapeutici per tutta la vita a tutti gli individui, comprese le persone autistiche.

Per le malattie croniche, lo sport e l'attività fisica hanno ridotto il rischio relativo di:

- 29-41% per la mortalità prematura (ANSES, 2016; INSERM, 2018),
- 20-30% per il diabete di tipo 2 in popolazioni mirate (Gill e Cooper, 2008),
- 25% per il cancro al colon (Wollin, 2009) e al seno (INSERM, 2018),
- 45% per il morbo di Alzheimer e 18% per il morbo di Parkinson (Hamer e Chida, 2009).

Lo sport svolge anche un ruolo nella prevenzione delle complicanze, nella riduzione delle ricadute e nella gestione del declino:

- Nelle malattie coronariche, il rischio relativo di morte diminuisce del 16% (ad esempio, con 60 minuti al giorno di attività fisica, Loprinzi e Addoh, 2016).
- Per il cancro, l'attività fisica migliora i risultati del trattamento e la tolleranza alla fatica e riduce il rischio relativo di ricadute (ad esempio, del 20% con 2 ore/settimana di attività fisica, INSERM, 2018).
- Nella salute mentale, il rischio relativo di ricaduta nella depressione diminuisce del 51% (Babyak et al., 2000).
- Nelle malattie neurodegenerative, l'attività fisica rallenta il declino sensomotorio e cognitivo, ottimizzando la qualità della vita (Mahalakshmi et al., 2020).





## 1.2 Prospettive autistiche: approfondimenti sui benefici dello sport

Lo sport ha un effetto positivo sulla vita delle persone autistiche, qui puoi trovare una piccola selezione delle testimonianze positive ricevute durante la nostra campagna di sondaggi e interviste volta a comprendere meglio la relazione tra le persone autistiche e lo sport.

“

"È importante perché lui ha bisogno di consumare una quantità enorme di energia fisica rispetto agli altri bambini. E ci sono molte altre ragioni, è importante per l'inclusione, per il suo divertimento, per il fatto che dorme di notte perché quando fa sport durante il giorno dorme di notte." (madre di un bambino autistico francese non verbale e presidente di un'associazione per l'autismo)

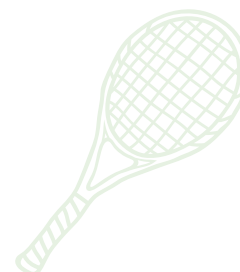


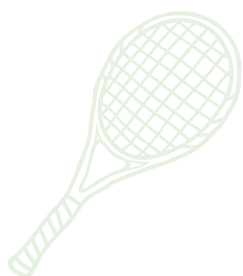
“

"Vedo lo sport come una forma di distrazione (...) mi aiuta nell'autostima". Va in palestra e considera di aderire al detto "Mente sana, corpo sano." (adulto autistico portoghese)

“

"Fin da bambino, volevo davvero fare karate, ma nella zona in cui vivevo non c'era karate. (...) Mi è stato detto e incoraggiato di provare il taekwondo e, che se non mi fosse piaciuto, avrei potuto smettere. Ma dopo la prima lezione, mi sono molto interessato e sono rimasto". (Anche se all'epoca non sapeva di essere autistico, un giovane adulto portoghese ha detto che amava praticare il taekwondo e ha smesso solo perché si è fatto male)





“

"Superare me stesso dimenticando le mie difficoltà e migliorare sempre" (una persona autistica di 62 anni dalla Francia sugli sport che pratica - bocce, ping pong, tiro con l'arco, mountain bike, escursionismo)

“

"Amo praticare sport all'aperto durante tutto l'anno, sia sport individuali sia di squadra, partecipando anche a competizioni, la mia qualità di vita è aumentata, a cominciare dal mio benessere fisico e psicologico; lo pratico regolarmente e più spesso ora da adulto che quando ero giovane perché all'epoca non ero consapevole della mia condizione e incontravo difficoltà di inclusione." (uomo di 52 anni nello spettro autistico dall'Italia)

“

"Nell'escursionismo, mi piace il fatto che puoi andare al tuo ritmo, e la scoperta di nuovi paesaggi (amo la natura). Nella boxe, mi piace la sensazione di sfogo che questo sport fornisce, e aiuta a sentirmi più forte e più combattivo quotidianamente (ho poca autostima)" (una donna autistica di 31 anni dalla Francia)

“

“Loro [bambini autistici] lo amano [lo sport] quindi ci consente effettivamente di far loro imparare cose senza che se ne rendano conto, perché con buone istruzioni imparano ad aspettare, imparano a seguire istruzioni, imparano a imitare. È un processo infinito, possiamo davvero inserirli in buoni programmi e farli davvero progredire e non solo sulle abilità motorie, su tutte le aree.” (madre di un bambino autistico di 10 anni dalla Francia e presidente di un'associazione per l'autismo)





**PARTE 2:**

## **QUALE SPORT FA PER TE?**



## Scheda per scoprire e scegliere lo sport

L'obiettivo di questa sezione è presentare lo sport e le sue caratteristiche principali per aiutarvi a scegliere lo sport più adatto a voi.

Per ogni sport, è possibile verificare le informazioni sui seguenti criteri:

1. Interno o esterno: L'attività si svolge prevalentemente all'esterno (ambiente naturale) o all'interno (es. palestra)?
2. Sport avversario: L'attività prevede un confronto diretto con uno o più avversari?
3. Attrezzatura richiesta: L'attività richiede la manipolazione di uno strumento durante l'intera attività?
4. Livello di abilità motoria richiesto dallo sport (coordinazione, agilità, controllo del corpo): Basso, medio o alto?
5. Effetto sui sensi (come rumori forti, luce, folla): Come lo sport influisce sui sensi (rumori forti, luce, folla).
6. Richiesta di concentrazione, strategia o pensiero: complessità e numero di informazioni da gestire, richiesta di concentrazione, strategia o pensiero.
7. Impatto sulla regolazione emotiva: presenza di situazioni potenzialmente stressanti o ansiogene (esempi di gestione dello stress e della frustrazione).
8. Livello di interazione sociale richiesto: Basso, medio o alto?
9. Vantaggi per le persone autistiche: Abilità e aree sviluppate attraverso questo sport.

Infine, non dimenticate che il criterio principale sono le preferenze personali!







## NUOTO

Interno o esterno?

Sport avversario?

Attrezzatura richiesta?

Livello di abilità motoria dello sport

Effetto sui sensi (rumori forti, luce, folla)

Richieste di concentrazione, strategia o pensiero

Impatto sulla regolazione emotiva (stress):

Livello di interazione sociale richiesto

Vantaggi per le persone autistiche:

Interno

No

Sì (costume da bagno, occhiali, cuffia)

Medio

Medio

Basso

Basso

Basso

Coordinazione, abilità motorie, equilibrio, gestione dello stress



## CICLISMO

Interno o esterno?

Sport avversario?

Attrezzatura richiesta?

Livello di abilità motoria dello sport

Effetto sui sensi (rumori forti, luce, folla)

Richieste di concentrazione, strategia o pensiero

Impatto sulla regolazione emotiva (stress):

Livello di interazione sociale richiesto

Vantaggi per le persone autistiche:

Esterno

No

Sì (bicicletta)

Medio

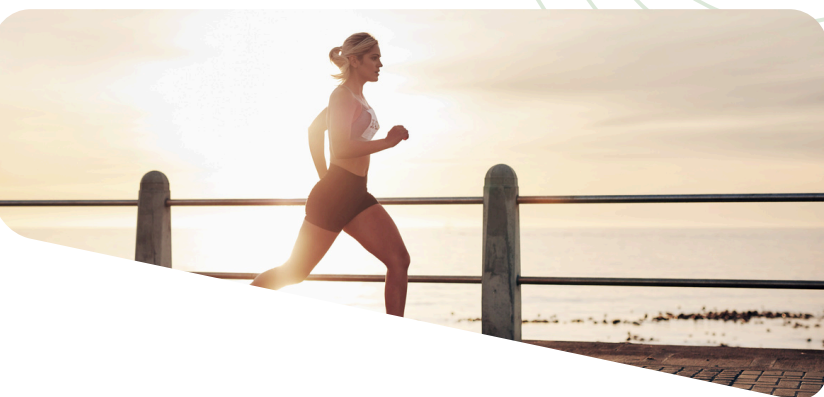
Bassa

Basso

Basso

Basso

Coordinazione, capacità motorie, resistenza, equilibrio



## CORSA

Interno o esterno?

Sport avversario?

Attrezzatura necessaria?

Livello di abilità motoria dello sport

Effetto sui sensi (rumori forti, luce, folla)

Richieste di concentrazione, strategia o pensiero

Impatto sulla regolazione emotiva (stress):

Livello di interazione sociale richiesto

Vantaggi per le persone autistiche:

Esterno

No

No (scarpe)

Basso

Basso

Basso

Basso

Basso

Resistenza, cardio, abilità motorie, gestione dello stress

## HIKING

Interno o esterno?

Sport avversario?

Attrezzatura necessaria?

Livello di abilità motoria dello sport

Effetto sui sensi (rumori forti, luce, folla)

Richieste di concentrazione, strategia o pensiero

Impatto sulla regolazione emotiva (stress):

Livello di interazione sociale richiesto

Vantaggi per le persone autistiche:

Esterno

No

No (scarpe, zaino)

Basso

Basso

Basso

Basso

Basso

Resistenza, equilibrio, abilità motorie, gestione dello stress





## YOGA

Interno o esterno?

Sport avversario?

Attrezzatura necessaria?

Livello di abilità motoria dello sport

Effetto sui sensi (rumori forti, luce, folla)

Richieste di concentrazione, strategia o pensiero

Impatto sulla regolazione emotiva (stress):

Livello di interazione sociale richiesto

Vantaggi per le persone autistiche:

Interno

No

No (tappetino)

Basso

Basso

Basso

Basso

Basso

Equilibrio, gestione dello stress, coordinazione, flessibilità



## GINNASTICA

Interno o esterno?

Sport avversario?

Attrezzatura necessaria?

Livello di abilità motoria dello sport

Effetto sui sensi (rumori forti, luce, folla)

Richieste di concentrazione, strategia o pensiero

Impatto sulla regolazione emotiva (stress):

Livello di interazione sociale richiesto

Vantaggi per le persone autistiche:

Interno

No

Sì (barre, tappetini)

Alto

Bassa

Medio

Medio

Basso

Coordinazione, flessibilità, equilibrio, capacità motorie





## TIRO CON L'ARCO

Interno o esterno?

Sport avversario?

Attrezzatura necessaria?

Livello di abilità motoria dello sport

Effetto sui sensi (rumori forti, luce, folla)

Richieste di concentrazione, strategia o pensiero

Impatto sulla regolazione emotiva (stress):

Livello di interazione sociale richiesto

Vantaggi per le persone autistiche:

Interno o esterno

No

Sì (arco, frecce)

Alto

Basso

Medio

Medio

Basso

Concentrazione, destrezza, pazienza, coordinazione

## ARRAMPICATA

Interno o esterno?

Sport avversario?

Attrezzatura necessaria?

Livello di abilità motoria dello sport

Effetto sui sensi (rumori forti, luce, folla)

Richieste di concentrazione, strategia o pensiero

Impatto sulla regolazione emotiva (stress):

Livello di interazione sociale richiesto

Vantaggi per le persone autistiche:

Interno o esterno

No

Sì (scarpe, imbracatura)

Alto

Media

Medio

Alta

Media

Coordinazione, destrezza, concentrazione, fiducia in se stessi





## PARKOUR

Interno o esterno?

Sport avversario?

Attrezzatura necessaria?

Livello di abilità motoria dello sport

Effetto sui sensi (rumori forti, luce, folla)

Richieste di concentrazione, strategia o pensiero

Impatto sulla regolazione emotiva (stress):

Livello di interazione sociale richiesto

Vantaggi per le persone autistiche:

Interno o esterno

No

No

Alta

Basso

Medio

Alta

Basso

Coordinazione, flessibilità, equilibrio, abilità motorie, cardio

## DANZA



Interno o esterno?

Sport avversario?

Attrezzatura necessaria?

Livello di abilità motoria dello sport

Effetto sui sensi (rumori forti, luce, folla)

Richieste di concentrazione, strategia o pensiero

Impatto sulla regolazione emotiva (stress):

Livello di interazione sociale richiesto

Vantaggi per le persone autistiche:

Interno

No

No

Medio

Medio

Medio

Basso

Media

Coordinazione, flessibilità, creatività, abilità sociali



## EQUITAZIONE

Interno o esterno?

Sport avversario?

Attrezzatura necessaria?

Livello di abilità motoria dello sport

Effetto sui sensi (rumori forti, luce, folla)

Richieste di concentrazione, strategia o pensiero

Impatto sulla regolazione emotiva (stress):

Livello di interazione sociale richiesto

Vantaggi per le persone autistiche:

Interno

No

Sì (sella, briglia)

Basso

Medio

Basso

Medio

Media

Equilibrio, abilità sociali, fiducia in se stessi, concentrazione



## CALCIO

Interno o esterno?

Sport avversario?

Attrezzatura necessaria?

Livello di abilità motoria dello sport

Effetto sui sensi (rumori forti, luce, folla)

Richieste di concentrazione, strategia o pensiero

Impatto sulla regolazione emotiva (stress):

Livello di interazione sociale richiesto

Vantaggi per le persone autistiche:

Esterno

Sì

Sì (palla, scarpe)

Alto

Medio

Alto

Medio

Elevato

Coordinazione, abilità sociali, resistenza, abilità motorie





## SPORT DA COMBATTIMENTO

Interno o esterno?

Sport avversario?

Attrezzatura necessaria?

Livello di abilità motoria dello sport

Effetto sui sensi (rumori forti, luce, folla)

Richieste di concentrazione, strategia o pensiero

Impatto sulla regolazione emotiva (stress):

Livello di interazione sociale richiesto

Vantaggi per le persone autistiche:

Interno

Sì

No

Medio

Alto

Alto

Alto

Media

Coordinazione, destrezza, fiducia in se stessi, gestione dello stress, gestione dell'aggressività



## PALLAMANO

Interno o esterno?

Sport avversario?

Attrezzatura necessaria?

Livello di abilità motoria dello sport

Effetto sui sensi (rumori forti, luce, folla)

Richieste di concentrazione, strategia o pensiero

Impatto sulla regolazione emotiva (stress):

Livello di interazione sociale richiesto

Vantaggi per le persone autistiche:

Interno

Sì

Sì (palla)

Medio

Medio

Alto

Alto

Alto

Coordinazione, abilità sociali, abilità motorie, attività cardiovascolari



## GOLF

Interno o esterno?

Sport avversario?

Attrezzatura necessaria?

Livello di abilità motoria dello sport

Effetto sui sensi (rumori forti, luce, folla)

Richieste di concentrazione, strategia o pensiero

Impatto sulla regolazione emotiva (stress):

Livello di interazione sociale richiesto

Vantaggi per le persone autistiche:

Esterno

No

Sì (mazze, palline)

Alto

Basso

Medio

Basso

Basso

Coordinazione, concentrazione, pazienza, abilità motorie

## TENNIS



Interno o esterno?

Sport avversario?

Attrezzatura necessaria?

Livello di abilità motoria dello sport

Effetto sui sensi (rumori forti, luce, folla)

Richieste di concentrazione, strategia o pensiero

Impatto sulla regolazione emotiva (stress):

Livello di interazione sociale richiesto

Vantaggi per le persone autistiche:

Interno o esterno

Sì

Sì (racchetta, palline)

Alto

Basso

Alto

Alto

Media

Coordinazione, destrezza, concentrazione, abilità motorie



## TENNIS TAVOLO

Interno o esterno?

Sport avversario?

Attrezzatura necessaria?

Livello di abilità motoria dello sport

Effetto sui sensi (rumori forti, luce, folla)

Richieste di concentrazione, strategia o pensiero

Impatto sulla regolazione emotiva (stress):

Livello di interazione sociale richiesto

Vantaggi per le persone autistiche:

Interno

Sì

Sì (racchetta, palline)

Alto

Basso

Alto

Medio

Medio

Concentrazione, destrezza, pazienza, coordinazione

## BADMINTON

Interno o esterno?

Sport avversario?

Attrezzatura necessaria?

Livello di abilità motoria dello sport

Effetto sui sensi (rumori forti, luce, folla)

Richieste di concentrazione, strategia o pensiero

Impatto sulla regolazione emotiva (stress):

Livello di interazione sociale richiesto

Vantaggi per le persone autistiche:

Interno

Sì

Sì (racchetta, volano)

Alto

Basso

Alto

Medio

Basso

Coordinazione, abilità motorie, riflessi, abilità sociali





## **PARTE 3:**

# **ALCUNE RACCOMANDAZIONI E RISORSE**



Ecco alcune risorse che puoi condividere con le tue organizzazioni sportive, allenatori e compagni di squadra per aiutarli a comprendere cosa è e cosa non è l'autismo, risparmiandoti la necessità di spiegazioni dettagliate. Ci sono schede anche per te.

## Scheda per smontare i falsi miti sull'autismo.

### DA SAPERE

- L'autismo non è una malattia, è una condizione del neurosviluppo. A differenza di una malattia, l'autismo non può essere trasmesso o curato, ma ci sono modi per migliorare la qualità della vita e gestire alcuni aspetti problematici di questa condizione.
- Non esiste un legame causale tra stili di genitorialità e lo sviluppo dell'autismo. Le cause dell'autismo sono genetiche e ambientali. Non tutti gli individui autistici hanno una disabilità intellettiva e, viceversa, non tutti gli individui con una disabilità intellettiva sono autistici.
- Autistic people may experience crises, which are not acts of caprice but often their way of expressing discomfort in response to overwhelming situations.
- Gli individui autistici possono sperimentare crisi, che non sono atti di capriccio ma spesso il loro modo di esprimere disagio in risposta a situazioni opprimenti.
- Il fatto che una persona autistica non parli non implica una mancanza di intelligenza o l'incapacità di comunicare.
- Non tutte le persone autistiche hanno una disabilità intellettiva e non tutte le persone con disabilità intellettiva sono autistiche. Molte persone autistiche hanno uno sviluppo intellettuale simile alla media, e talvolta superiore.
- Nessuno sport è fuori portata per le persone autistiche, anche se ogni sport offre benefici specifici e può richiedere adattamenti. La convenienza di un'attività varia da persona a persona.

Questo documento è disponibile in appendice.





## Scheda sulla definizione di spettro autistico.

### DA SAPERE

- L'autismo è una condizione che si manifesta in modo diverso: sebbene ci siano caratteristiche comuni tra gli individui autistici, l'esperienza di ogni persona è unica (Garratt & Abreu, 2023). Possono avere una vasta gamma di bisogni di supporto in diverse aree come la comunicazione, le funzioni esecutive, l'interazione sociale, l'elaborazione sensoriale e la percezione, ecc. Non esiste un solo modo per essere autistici.
- L'autismo può essere associato ad altre disabilità e condizioni che richiedono attenzione, tra cui, ma non solo: il disturbo da deficit di attenzione e iperattività (ADHD), la sindrome di Down, l'epilessia, la sindrome di Rett, la sclerosi tuberosa, l'ansia, i disturbi digestivi, i disturbi del sonno, le disabilità intellettive, la disabilità di apprendimento, il sovrappeso, i tic, il disturbo ossessivo compulsivo (OCD), la schizofrenia, problemi immunologici (asma, diabete di tipo 1, orticaria, ecc.).
- Le persone autistiche possono aver bisogno di adattamenti nel loro ambiente di vita, di apprendimento e di lavoro per accomodare le loro differenze uniche.
- "Stimming", o comportamenti auto-stimolatori, sono comuni tra gli individui autistici e servono come mezzo di tranquillizzazione o concentrazione. Lo stimming è una forma naturale di auto-regolazione, che coinvolge movimenti ripetitivi del corpo o vocalizzazioni, che possono aumentare durante periodi stressanti (Kapp et al., 2019).
- Quando le persone autistiche si sentono completamente sopraffatte, possono vivere un meltdown. Questi comportamenti hanno sempre una ragione e sembrano comunicare qualcosa, rispondono a un bisogno, a una mancanza, a una frustrazione. Il modo in cui queste reazioni si manifestano varia notevolmente da persona a persona. Possono comportare sfoghi verbali come urla o pianti, azioni fisiche come calci o colpi, oppure un ritiro e una chiusura totale, nota come "shutdown". La chiave è individuare le soluzioni nell'ambiente.
- Le persone autistiche possono avere una latenza tra il momento in cui le informazioni vengono fornite e quello in cui vengono elaborate.
- Tutti gli individui autistici possono trarre benefici simili dallo sport, anche coloro che richiedono un supporto e un'attenzione significativi.

**Questo documento è disponibile in appendice.**





## Un foglio con 15 consigli di attività motoria e nutrizione per la partecipazione alle attività sportive.

Mantenere un sano equilibrio tra attività motoria e nutrizione è essenziale per sostenere la salute e il benessere generale, soprattutto in relazione alla partecipazione alla pratica sportiva. Ecco quindi 15 suggerimenti facili da seguire per aiutarti a rimanere in forma e massimizzare le tue prestazioni atletiche.

1. Mantieniti idratato - bevi abbondante acqua prima, durante e dopo le attività sportive per rimanere idratato e mantenere prestazioni ottimali.
2. Segui una dieta equilibrata - consuma una varietà di cibi nutrienti provenienti da tutti i gruppi alimentari, inclusi frutta, verdura, cereali integrali, proteine magre e grassi sani.
3. Fai scorte prima dell'esercizio - mangia un pasto o uno spuntino bilanciato contenente carboidrati e proteine prima di impegnarti in attività sportive per fornire energia e supportare il recupero muscolare.
4. Scegli spuntini intelligenti - opta per spuntini nutrienti come frutta, noci, yogurt o crackers integrali per alimentare il tuo corpo e mantenere stabili i livelli di energia durante il giorno.
5. Ottimizza il recupero post-allenamento - rifornisciti con una combinazione di carboidrati e proteine entro 30 minuti o un'ora dopo l'esercizio per ripristinare le riserve di glicogeno e supportare la riparazione muscolare.
6. Ascolta il tuo corpo - presta attenzione ai segnali di fame e sazietà, e mangia quando hai fame e smetti quando sei sazio per mantenere una sana relazione con il cibo.



7. Non saltare i pasti - cerca di mangiare regolarmente pasti e spuntini durante il giorno per mantenere stabili i livelli di energia e prevenire il sovrappeso successivo.
8. Controllo delle porzioni - presta attenzione alle porzioni per evitare il sovrappeso e assicurarti di ottenere il giusto equilibrio di nutrienti senza eccesso di calorie.
9. Limita i cibi zuccherati e elaborati - riduci al minimo il consumo di snack zuccherati, bibite gassate e cibi processati ricchi di zuccheri aggiunti e grassi poco salutari, poiché possono influire negativamente sulle prestazioni e sulla salute generale.
10. Dormi abbondantemente - punta a 7-9 ore di sonno di qualità ogni notte per sostenere il recupero, la crescita muscolare e il benessere generale.
11. Concentrati sulla flessibilità - incorpora esercizi di stretching e flessibilità nella tua routine per migliorare la gamma di movimento, prevenire lesioni e favorire il rilassamento.
12. Imposta obiettivi realistici - stabilisci obiettivi di attività motoria e nutrizione realizzabili che si allineino alle tue esigenze e capacità individuali per rimanere motivato.
13. Cerca supporto professionale - consulta un dietista o un personal trainer certificato per consigli personalizzati e supporto adattato ai tuoi obiettivi e requisiti specifici.
14. Resta costante - la costanza è fondamentale per vedere i risultati, quindi cerca di rendere l'alimentazione sana e l'esercizio fisico regolare sostenibili in relazione al tuo stile di vita.
15. Goditi l'attività - ricorda di divertirti e goderti il percorso verso il miglioramento delle prestazioni fisiche e nella nutrizione. Celebra i tuoi progressi e abbraccia i cambiamenti positivi che stai apportando alla tua salute e al tuo benessere.



## 30 idee per incorporare lo sport e l'attività motoria nella vita quotidiana.

1. Incorpora l'attività motoria nella tua routine quotidiana scegliendo di camminare o andare in bicicletta quando vai al lavoro, a scuola o in altre destinazioni. È un ottimo modo per rimanere attivi e godere dei benefici dell'esercizio durante gli spostamenti. Se devi prendere la macchina, parcheggia un po' più lontano dal punto di arrivo, e se prendi i mezzi pubblici, scendi una fermata prima della tua destinazione e finisci a piedi.



2. Salire le scale invece di prendere l'ascensore o le scale mobili è un modo semplice ed efficace per incorporare l'attività motoria nella tua routine quotidiana.

3. Utilizza la tecnologia come cronometri, contapassi, app timer o altri gadget per consentire l'auto monitoraggio delle attività motorie. Questi strumenti possono aiutare a favorire la consapevolezza e incoraggiare il coinvolgimento nell'esercizio regolare monitorando i progressi e fornendo motivazione.



4. Fai regolari passeggiate o giri in bicicletta nel quartiere o nel parco cittadino. Puoi fare queste passeggiate con amici, familiari, da solo, ecc.

5. Crea un percorso ad ostacoli nel cortile con ostacoli, coni e corde per un allenamento divertente e impegnativo.

6. Organizza una festa di ballo a casa con i membri della famiglia, suonando generi musicali diversi e incorporando passi di danza.

7. Organizza una caccia al tesoro in natura, cercando oggetti come foglie, rocce e fiori durante un'escursione o una passeggiata nel bosco.

8. Cura il giardino insieme, svolgendo attività come scavare, piantare, annaffiare e raccogliere.

9. Gioca a giochi classici all'aperto come il nascondino o ruba bandiera con amici o fratelli.



10. Partecipa a un programma sportivo della comunità, come calcio, basket o baseball.

11. Organizza un mini-golf nel cortile usando oggetti di casa come tazze, bastoni e scatole di cartone.

12. Crea un canestro da mini basket indoor utilizzando un cesto per la biancheria e palline di spugna per allenarti a tirare.

13. Organizza una competizione amichevole di corsa con i sacchi nel cortile.

14. Se hai un cane, portalo a passeggio più spesso e per più tempo.



15. Fai una nuotata in piscina libera o prendi lezioni di nuoto in una piscina di zona o in un centro sportivo.

16. Prova diverse attrezzature sportive, come monopattini, pattini in linea o skateboard, per divertirti all'aperto.



17. Crea una palestra fai-da-te all'aperto con attrezzature fatte in casa come una sbarra per trazioni, una corda per saltare e una trave per l'equilibrio.

18. Organizza un campeggio in famiglia con attività come escursioni, pesca e cottura dei marshmallow su un fuoco da campo.

19. Gioca a sport ricreativi come frisbee, pallavolo o tennis in un parco vicino con amici o familiari.

20. Partecipa a lezioni di fitness, come yoga, Pilates o danza aerobica. Ci sono molte sessioni gratuite su internet.





21. Partecipa a marce o corse di beneficenza per sostenere una causa mentre fai esercizio.

22. Crea un'area giochi all'aperto con attrezzature come altalene, scivoli e trampolini per il tempo libero attivo.

23. Organizza una giornata sportiva fai-da-te a casa con attività come gare con l'uovo sul cucchiaino, gare di camminata con tre gambe e gare con la carriola nel cortile.

24. Fai le pulizie domestiche e pulisci ascoltando musica per essere ancora più attivo.

25. Crea un percorso o circuito di allenamento indoor o outdoor con stazioni per attività come jumping jack, piegamenti e squat. Puoi trovare molte idee su internet

26. Organizza una battaglia di palloncini d'acqua nel cortile in una calda giornata estiva, rimanendo attivo mentre ti diverti e ti rinfreschi.

27. Gioca insieme a videogiochi attivi, che implicino sport o danza, per un divertente allenamento indoor.

28. Crea un percorso ad ostacoli all'aperto con gessi sul vialetto o sul marciapiede, incorporando attività come salti e saltelli.

30. Organizza una miniolimpiade fai-da-te nel cortile con eventi come sprint, salti in lungo e percorsi ad ostacoli.

29. Fai un'escursione in famiglia con il paddleboard o il kayak presso un lago o un fiume vicino.





**PARTE 4:**

## **COME TROVARE UN CLUB SPORTIVO?**



## IN ITALIA:



In Italia esiste il Comitato Italiano Paralimpico con le sue federazioni sportive speciali, poi ci sono anche le Special Olympics, ma esse coprono solo un terzo dello spettro autistico perché per accettare atleti autistici richiedono obbligatoriamente una disabilità intellettiva; inoltre coprono solo alcune discipline sportive e hanno contesti sportivi separati dal contesto sportivo principale.

Per l'altra parte dello spettro autistico non ci sono federazioni ufficiali, anche se tali atleti autistici possono unirsi alle federazioni sportive ordinarie, affrontano difficoltà di inclusione, tanto che ci sono diversi progetti di inclusione sportiva da parte di club sportivi o organizzazioni per l'autismo in molte città italiane, ma non esiste un database che raccoglie queste esperienze.





## CONCLUSIONI E RISORSE



# Conclusioni

Partecipare allo sport può notevolmente migliorare sia il benessere fisico che mentale, promuovendo sensazioni di realizzazione e fiducia in se stessi. Inoltre, lo sport funge da piattaforma per connettersi con individui simili, favorire l'interazione sociale e creare nuove relazioni.

Riconosciamo che gli individui autistici possono incontrare ostacoli nel partecipare allo sport, principalmente a causa di fattori esterni come la limitata consapevolezza sull'autismo e la mancanza di programmi sportivi adattati. È cruciale sottolineare che queste sfide non sono inerenti agli individui stessi. Questa guida mira a offrire una serie di strategie e adattamenti per superare questi ostacoli, permettendo agli individui autistici di godere appieno dei benefici dello sport.

Quando si contempla la partecipazione allo sport, è vitale individuare attività che rispondono alle tue caratteristiche. Considera le tue preferenze, interessi e punti di forza individuali nella scelta di uno sport. La guida che abbiamo fornito offre preziosi consigli e risorse per assisterti in questo processo, offrendo indicazioni su come esplorare diverse opportunità sportive e comprendere come si allineino alle tue preferenze e abilità. Che si tratti di attività individuali come nuoto o corsa, che consentono un progresso al proprio ritmo, o sport di squadra come calcio o pallacanestro, che favoriscono il senso di comunità e le competenze di lavoro di squadra, la guida ti permette di prendere decisioni informate che soddisfano le tue esigenze e interessi unici.

Indipendentemente dalle tue capacità o sfide, sentirsi ben accolti e supportati nelle comunità sportive è fondamentale. Non esitare a comunicare apertamente con gli allenatori o i responsabili delle attività riguardo alle tue esigenze quando ti unisci a un programma sportivo. Affrontando insieme le tue sfide specifiche ed esplorando soluzioni, puoi migliorare la tua esperienza sportiva. La nostra guida fornisce una varietà di strumenti, come schede e materiali informativi, progettati per supportarti lungo questo percorso.

Infine, è importante ricordare che il divertimento dovrebbe essere il focus principale della partecipazione allo sport, indipendentemente dai risultati. Stabilisci obiettivi raggiungibili e celebra i tuoi successi, grandi e piccoli, poiché lo sport offre opportunità preziose di crescita personale, apprendimento e divertimento.

## Risorse

- Foglio: falsi miti sull'autismo
- Foglio: cos'è lo spettro autistico





# 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. 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: [https://www.researchgate.net/publication/305802380\\_Benefits\\_of\\_physical\\_activity\\_for\\_autism\\_spectrum\\_disorders\\_A\\_systematic\\_review](https://www.researchgate.net/publication/305802380_Benefits_of_physical_activity_for_autism_spectrum_disorders_A_systematic_review)
3. American Psychiatric Association, DSM-5 Task Force. (2013). *Diagnostic and statistical manual of mental disorders: DSM-5™* (5th ed.). American Psychiatric Publishing, Inc.. <https://doi.org/10.1176/appi.books.9780890425596>
4. 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>
5. Ausderau, Karla K et al. “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, and allied disciplines* vol. 55,8 (2014): 935-44. doi:10.1111/jcpp.12219
6. Ayvazoglu, Nalan R et al. “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* vol. 47 (2015): 93-105. doi:10.1016/j.ridd.2015.08.015
7. Babyak, M et al. “Exercise treatment for major depression: maintenance of therapeutic benefit at 10 months.” *Psychosomatic medicine* vol. 62,5 (2000): 633-8. doi:10.1097/00006842-200009000-00006
8. Botha, Monique et al. “Does Language Matter? Identity-First Versus Person-First Language Use in Autism Research: A Response to Vivanti.” *Journal of autism and developmental disorders* vol. 53,2 (2023): 870-878. doi:10.1007/s10803-020-04858-w
9. Boucher, Troy Q et al. “Facilitators and Barriers to Physical Activity Involvement as Described by Autistic Youth with Mild Intellectual Disability.” *Advances in neurodevelopmental disorders*, 1-13. 12 Dec. 2022, doi:10.1007/s41252-022-00310-5
10. Boué, S. (2022). Am i Autistic?. BOM (Birmingham Open Media): Birmingham.
11. Bremer, Emily et al. “A systematic review of the behavioural outcomes following exercise interventions for children and youth with autism spectrum disorder.” *Autism : the international journal of research and practice* vol. 20,8 (2016): 899-915. doi:10.1177/1362361315616002
12. Carlsson, E. (2019). Aspects of Communication, Language and Literacy in Autism: Child Abilities and Parent Perspectives (Thesis). Gothenburg (Sweden): University of Gothenburg: [https://gupea.ub.gu.se/bitstream/handle/2077/58237/gupea\\_2077\\_58237\\_1.pdf?sequence=1&isAllowed=y](https://gupea.ub.gu.se/bitstream/handle/2077/58237/gupea_2077_58237_1.pdf?sequence=1&isAllowed=y)
13. Case-Smith, Jane et al. “A systematic review of sensory processing interventions for children with autism spectrum disorders.” *Autism : the international journal of research and practice* vol. 19,2 (2015): 133-48. doi:10.1177/1362361313517762

12. Carlsson, E. (2019). Aspects of Communication, Language and Literacy in Autism: Child Abilities and Parent Perspectives (Thesis). Gothenburg (Sweden): University of Gothenburg;  
[https://gupea.ub.gu.se/bitstream/handle/2077/58237/gupea\\_2077\\_58237\\_1.pdf?sequence=1&isAllowed=y](https://gupea.ub.gu.se/bitstream/handle/2077/58237/gupea_2077_58237_1.pdf?sequence=1&isAllowed=y)
13. Case-Smith, Jane et al. "A systematic review of sensory processing interventions for children with autism spectrum disorders." *Autism : the international journal of research and practice* vol. 19,2 (2015): 133-48. doi:10.1177/1362361313517762
14. Cheung, Phoebe Pui Pui, and Benson Wui Man Lau. "Neurobiology of sensory processing in autism spectrum disorder." *Progress in molecular biology and translational science* vol. 173 (2020): 161-181. doi:10.1016/bs.pmbts.2020.04.020
15. Corvey, Kathryn et al. "Obesity, Physical Activity and Sedentary Behaviors in Children with an Autism Spectrum Disorder." *Maternal and child health journal* vol. 20,2 (2016): 466-76. doi:10.1007/s10995-015-1844-5
16. 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
17. Dan Keefe, Tracy Rowland, Steve Vasey, Jon White: Booklet All about autism, all about me, staff at Clare Mount Specialist Sports College,  
[https://www.youthsporttrust.org/media/z3fflo2m/all\\_about\\_autism1.pdf](https://www.youthsporttrust.org/media/z3fflo2m/all_about_autism1.pdf)
18. Department for Health and Social Care [DHSC] (2019). Core Capabilities Framework for Supporting Autistic People. UK: UK Government.
19. Dreyer Gillette, Meredith L et al. "Prevalence and Health Correlates of Overweight and Obesity in Children with Autism Spectrum Disorder." *Journal of developmental and behavioral pediatrics : JDBP* vol. 36,7 (2015): 489-96. doi:10.1097/DBP.000000000000019
20. Dreyer Gillette, Meredith L et al. "Prevalence and Health Correlates of Overweight and Obesity in Children with Autism Spectrum Disorder." *Journal of developmental and behavioral pediatrics : JDBP* vol. 36,7 (2015): 489-96. doi:10.1097/DBP.0000000000000198
21. Duquette, M. M., Carbonneau, H., Roullet, R., & Crevier, L. (2016). Sport and physical activity: Facilitating interventions with young people living with an autism spectrum disorder. *Physical Activity Review*, (4), 40-49.
22. Evans, E Whitney et al. "Dietary Patterns and Body Mass Index in Children with Autism and Typically Developing Children." *Research in autism spectrum disorders* vol. 6,1 (2012): 399-405. doi:10.1016/j.rasd.2011.06.014
23. Ferreira JP, Andrade Toscano CV, Rodrigues AM, Furtado GE, Barros MG, Wanderley RS, et al. Effects of a physical exercise program (PEP-Aut) on autistic children's stereotyped behavior, metabolic and physical activity profiles, physical fitness, and health-related quality of life: a study protocol. *Front Public Heal.* 2018;6
24. Garcia, Jeanette M et al. "Brief Report: Preliminary Efficacy of a Judo Program to Promote Participation in Physical Activity in Youth with Autism Spectrum Disorder." *Journal of autism and developmental disorders* vol. 50,4 (2020): 1418-1424. doi:10.1007/s10803-019-04338-w
25. Garratt, K. i Abreu, L. (2023). Autism: Overview of policy and services. London: The House of Commons Library.
26. Gill, Jason M R, and Ashley R Cooper. "Physical activity and prevention of type 2 diabetes mellitus." *Sports medicine (Auckland, N.Z.)* vol. 38,10 (2008): 807-24. doi:10.2165/00007256-200838100-00002
27. Greaves-Lord, Kirstin et al. "Innovations of the ICD-11 in the Field of Autism Spectrum Disorder: A Psychological Approach." *Clinical psychology in Europe* vol. 4,Spec Issue e10005. 15 Dec. 2022, doi:10.32872/cpe.10005

28. Hage, Simone Vasconcelos Rocha et al. "Social Communication and pragmatic skills of children with Autism Spectrum Disorder and Developmental Language Disorder." *CoDAS* vol. 34,2 e20210075. 17 Dec. 2021, doi:10.1590/2317-1782/20212021075
29. Hamer, M, and Y Chida. "Physical activity and risk of neurodegenerative disease: a systematic review of prospective evidence." *Psychological medicine* vol. 39,1 (2009): 3-11.  
doi:10.1017/S0033291708003681
30. Happé, Francesca, and Uta Frith. "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* vol. 61,3 (2020): 218-232. doi:10.1111/jcpp.13176
31. Healy, Sean et al. "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* vol. 47,1 (2017): 49-57.  
doi:10.1007/s10803-016-2920-4
32. Holingue, Calliope et al. "Gastrointestinal concerns in children with autism spectrum disorder: A qualitative study of family experiences." *Autism : the international journal of research and practice* vol. 26,7 (2022): 1698-1711.  
doi: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, Susan L et al. "Identification, Evaluation, and Management of Children With Autism Spectrum Disorder." *Pediatrics* vol. 145,1 (2020): e20193447. doi:10.1542/peds.2019-3447
35. Lemmi, V., Knapp, M. i Ragan, I. (2017). The Autism Dividend: Reaping the Rewards of Better Investment. National Autism Project
36. Keating, Connor Tom et al. "Autism-related language preferences of English-speaking individuals across the globe: A mixed methods investigation." *Autism research : official journal of the International Society for Autism Research* vol. 16,2 (2023): 406-428.  
doi:10.1002/aur.2864
37. Kelly, C.(n.d).Communicating with parents. The autism helper.  
<https://theautismhelper.com/communicating-with-parents>
38. Kenny, Lorcan et al. "Which terms should be used to describe autism? Perspectives from the UK autism community." *Autism : the international journal of research and practice* vol. 20,4 (2016): 442-62.  
doi:10.1177/1362361315588200
39. 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.
40. Kozlowski, Karl F et al. "Feasibility and Associated Physical Performance Outcomes of a High-Intensity Exercise Program for Children With Autism." *Research quarterly for exercise and sport* vol. 92,3 (2021): 289-300. doi:10.1080/02701367.2020.1726272
41. Kunzi, K. (2015), Improving Social Skills of Adults With Autism Spectrum Disorder Through Physical Activity, Sports, and Games: A Review of the Literature. *Adulspan Journal*, 14: 100-113.  
<https://doi.org/10.1002/adsp.12008>
42. Kozlowski, Karl F et al. "Feasibility and Associated Physical Performance Outcomes of a High-Intensity Exercise Program for Children With Autism." *Research quarterly for exercise and sport* vol. 92,3 (2021): 289-300. doi:10.1080/02701367.2020.1726272

43. Mahalakshmi, B et al. "Possible Neuroprotective Mechanisms of Physical Exercise in Neurodegeneration." *International journal of molecular sciences* vol. 21,16 5895. 16 Aug. 2020, doi:10.3390/ijms21165895
44. Mantzalas, Jane et al. "What Is Autistic Burnout? A Thematic Analysis of Posts on Two Online Platforms." *Autism in adulthood : challenges and management* vol. 4,1 (2022): 52-65. doi:10.1089/aut.2021.0021
45. Marco, Elysa J et al. "Sensory processing in autism: a review of neurophysiologic findings." *Pediatric research* vol. 69,5 Pt 2 (2011): 48R-54R. doi:10.1203/PDR.0b013e3182130c54
46. McCoy, Stephanie M, and Kristen Morgan. "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* vol. 24,2 (2020): 387-399. doi:10.1177/1362361319861579
47. Memari, A H et al. "Physical activity in children and adolescents with autism assessed by triaxial accelerometry." *Pediatric obesity* vol. 8,2 (2013): 150-8. doi:10.1111/j.2047-6310.2012.00101.x
48. 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
49. Mills, R. i McCreadie, M. (2018). SYNERGY: Knowing me – knowing me. Changing the story around 'behaviours of concern'. Promoting self-awareness, self-control and a positive narrative. UK:AT-Autism
50. 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
51. Mohd Nordin, Ashikin et al. "Motor Development in Children With Autism Spectrum Disorder." *Frontiers in pediatrics* vol. 9 598276. 15 Sep. 2021, doi:10.3389/fped.2021.598276
52. Murray, Dinah et al. "Attention, monotropism and the diagnostic criteria for autism." *Autism : the international journal of research and practice* vol. 9,2 (2005): 139-56. doi:10.1177/1362361305051398
53. Must, Aviva et al. "Comparison of sedentary behaviors between children with autism spectrum disorders and typically developing children." *Autism : the international journal of research and practice* vol. 18,4 (2014): 376-84. doi:10.1177/1362361313479039
54. Must, Aviva et al. "Barriers to Physical Activity in Children With Autism Spectrum Disorders: Relationship to Physical Activity and Screen Time." *Journal of physical activity & health* vol. 12,4 (2015): 529-34. doi:10.1123/jpah.2013-0271
55. Nicolaidis, Christina et al. "An Expert Discussion on Autism and Empathy." *Autism in adulthood : challenges and management* vol. 1,1 (2019): 4-11. doi:10.1089/aut.2018.29000.cjn
56. 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.
57. Ohara, Reiko et al. "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* vol. 10,1 276-296. 12 Dec. 2019, doi:10.3390/ejihpe10010022
58. 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
59. 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.

60. Pierantozzi, Emanuela et al. "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* vol. 19,24 16731. 13 Dec. 2022, doi:10.3390/ijerph192416731
61. Phung, Janice N, and Wendy A Goldberg. "Promoting Executive Functioning in Children with Autism Spectrum Disorder Through Mixed Martial Arts Training." *Journal of autism and developmental disorders* vol. 49,9 (2019): 3669-3684. doi:10.1007/s10803-019-04072-
62. Potvin, Marie-Christine et al. "Recreational participation of children with High Functioning Autism." *Journal of autism and developmental disorders* vol. 43,2 (2013): 445-57. doi:10.1007/s10803-012-1589-6
63. Pusponogoro, Hardiono D et al. "Gross Motor Profile and Its Association with Socialization Skills in Children with Autism Spectrum Disorders." *Pediatrics and neonatology* vol. 57,6 (2016): 501-507. doi:10.1016/j.pedneo.2016.02.004
64. Raymaker, Dora M et al. "'Having All of Your Internal Resources Exhausted Beyond Measure and Being Left with No Clean-Up Crew': Defining Autistic Burnout." *Autism in adulthood : challenges and management* vol. 2,2 (2020): 132-143. doi:10.1089/aut.2019.0079
65. Ryan, Stephanie et al. "Patterns of sport participation for youth with autism spectrum disorder and intellectual disability." *Journal of applied research in intellectual disabilities : JARID* vol. 31,3 (2018): 369-378. doi:10.1111/jar.12414
66. Sansi, Ahmet et al. "Effects of an Inclusive Physical Activity Program on the Motor Skills, Social Skills and Attitudes of Students with and without Autism Spectrum Disorder." *Journal of autism and developmental disorders* vol. 51,7 (2021): 2254-2270. doi:10.1007/s10803-020-04693-z
67. Shaphe, Mohammad Abu, and Aksh Chahal. "Relation of Physical Activity with the Depression: A Short Review." *Journal of lifestyle medicine* vol. 10,1 (2020): 1-6. doi:10.15280/jlm.2020.10.1.1
68. Stevenson, P. (2008). *High Quality Physical Education for Pupils with Autism*. UK: Youth Sport Trust: [https://www.afd.org.uk/wp-content/uploads/2013/09/AUTISM-BOOKLET\\_v5.pdf](https://www.afd.org.uk/wp-content/uploads/2013/09/AUTISM-BOOKLET_v5.pdf)
69. Silverman, Joel J et al. "The American Psychiatric Association Practice Guidelines for the Psychiatric Evaluation of Adults." *The American journal of psychiatry* vol. 172,8 (2015): 798-802. doi:10.1176/appi.ajp.2015.1720501
70. Srinivasan, Sudha M et al. "Current perspectives on physical activity and exercise recommendations for children and adolescents with autism spectrum disorders." *Physical therapy* vol. 94,6 (2014): 875-89. doi:10.2522/ptj.20130157
71. Stanish, Heidi et al. "Enjoyment, Barriers, and Beliefs About Physical Activity in Adolescents With and Without Autism Spectrum Disorder." *Adapted physical activity quarterly : APAQ* vol. 32,4 (2015): 302-17. doi:10.1123/APAQ.2015-0038
72. Tabeshian, Roza et al. "The Effect of Tai Chi Chuan Training on Stereotypic Behavior of Children with Autism Spectrum Disorder." *Journal of autism and developmental disorders* vol. 52,5 (2022): 2180-2186. doi:10.1007/s10803-021-05090-w
73. Tyler, Kiley et al. "Physical activity and physical fitness of school-aged children and youth with autism spectrum disorders." *Autism research and treatment* vol. 2014 (2014): 312163. doi:10.1155/2014/312163
74. Van der Eycken W, Hoogduin K, Emmelkamp P. *Handboek psychopathologie. Deel 1: Basisbegrippen* [Internet]. 2008 [cited 2023 Mar 6]. Available from: [https://www.researchgate.net/publication/254876690\\_Handboek\\_psychopathologie\\_Deel\\_1\\_Basisbegrippen](https://www.researchgate.net/publication/254876690_Handboek_psychopathologie_Deel_1_Basisbegrippen)



75. Van der Gaag, R.-J. (2017) Autism Spectrum Disorders: Developmental History of a Concept. In: Barahona Corrêa, B. and van der Gaag, R.-J., Eds., Autism Spectrum Disorders in Adults, Springer International Publishing, Cham, 1-27.  
[https://doi.org/10.1007/978-3-319-42713-3\\_1](https://doi.org/10.1007/978-3-319-42713-3_1)
76. 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.
77. Vuksan, R. i Stošić, J. (2018). Bihevioralni pristup podučavanju jezika – metoda verbalno ponašanje. Logopedija, 8(1), 21-27.
78. Todd, Teri et al. "Cycling for students with ASD: self-regulation promotes sustained physical activity." Adapted physical activity quarterly : APAQ vol. 27,3 (2010): 226-41. doi:10.1123/apaq.27.3.226
79. Toscano, Chrystiane V A et al. "Exercise Effects for Children With Autism Spectrum Disorder: Metabolic Health, Autistic Traits, and Quality of Life." Perceptual and motor skills vol. 125,1 (2018): 126-146. doi:10.1177/0031512517743823
80. Walker, N. (2021). Neuroqueer Heresies: Notes on the Neurodiversity Paradigm, Autistic Empowerment, and Postnormal Possibilities. Autonomous Press.
81. 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>
82. Welch, Christie et al. "Living in autistic bodies: bloggers discuss movement control and arousal regulation." *Disability and rehabilitation* vol. 43,22 (2021): 3159-3167. doi:10.1080/09638288.2020.1729872
83. 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.
84. Whiteley, Paul et al. "Research, Clinical, and Sociological Aspects of Autism." *Frontiers in psychiatry* vol. 12 481546. 29 Apr. 2021, doi:10.3389/fpsyt.2021.481546
85. Whyatt, C. P., & Craig, C. M. (2011). Motor Skills in Children Aged 7–10 Years, Diagnosed with Autism Spectrum Disorder. *Journal of Autism and Developmental Disorders*, 42(9), 1799–1809. doi:10.1007/s10803-011-1421-8
86. Williams, Gemma L et al. "Mutual (Mis)understanding: Reframing Autistic Pragmatic "Impairments" Using Relevance Theory." *Frontiers in psychology* vol. 12 616664. 29 Apr. 2021, doi:10.3389/fpsyg.2021.616664
87. Yu, Jieun, and Yong-Seok Jee. "Educational exercise program affects to physical fitness and gross motor function differently in the severity of autism spectrum disorder." *Journal of exercise rehabilitation* vol. 16,5 410-417. 27 Oct. 2020, doi:10.12965/jer.2040688.344
88. Zampella, Casey J et al. "Motor Skill Differences in Autism Spectrum Disorder: a Clinically Focused Review." *Current psychiatry reports* vol. 23,10 64. 13 Aug. 2021, doi:10.1007/s11920-021-01280-6
89. Zhao, Mengxian et al. "Effects of a Web-Based Parent-Child Physical Activity Program on Mental Health in Parents of Children with ASD." *International journal of environmental research and public health* vol. 18,24 12913. 7 Dec. 2021, doi:10.3390/ijerph182412913