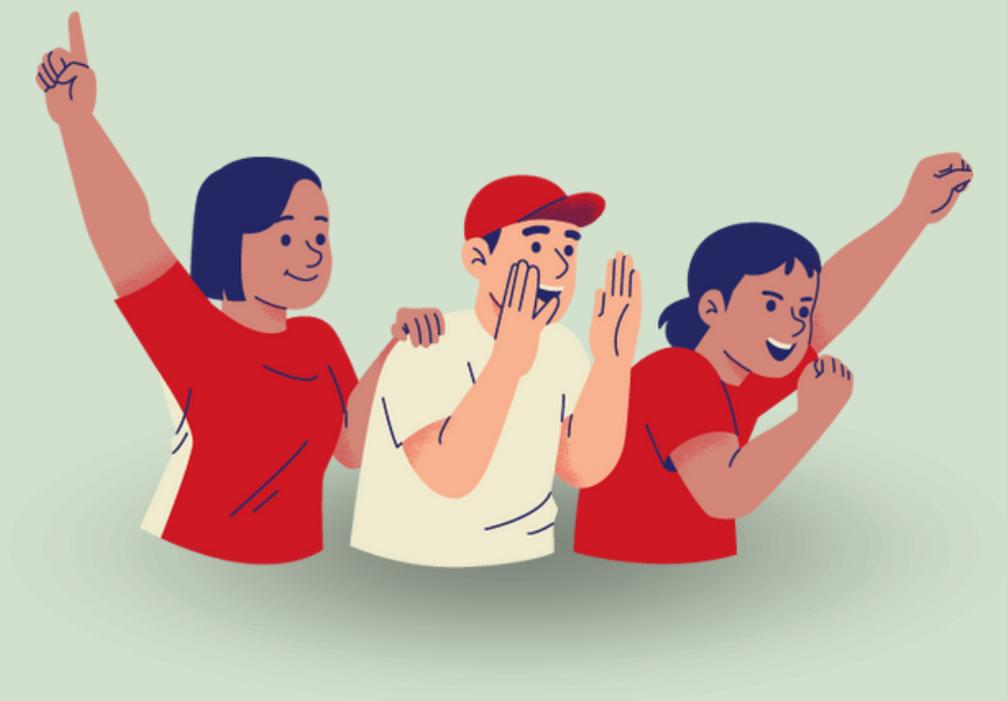


Março  
2025

**SACREE**   
Autism & Sport



# GUIA DO DESP<sup>OR</sup>TO PARA PESSOAS AUTISTAS E SUAS FAMÍLIAS



# Informação do Documento

Nome do Projeto	Projeto Sacree
Referência do Projeto	101050137
Título de Entrega	Guia para pessoas autistas e suas famílias
Número de Entrega	D16
Autores	Todos
Revisores	Todos
Nível de disseminação	Public
Natureza	Relatório
Versão	Version finale
Número de páginas	43
Palavras-chave	Sacree, Erasmus+, Autismo, Desporto, Guia para as pessoas autistas e suas famílias

## Sumário

Este pequeno guia foi desenvolvido em paralelo com o nosso programa de desporto adaptado para pessoas autistas, que se divide num guia para profissionais de estruturas desportivas. Destina-se às pessoas autistas e aos seus familiares, com o objetivo de os sensibilizar para o desporto, para os seus benefícios e de os aconselhar sobre a forma de ultrapassar os desafios que podem enfrentar.

Financiado pela União Europeia. Os pontos de vista e as opiniões expressas são as do(s) autor(es) e não refletem necessariamente a posição da União Europeia ou da Agência de Execução Europeia da Educação e da Cultura (EACEA). Nem a União Europeia nem a EACEA podem ser tidos como responsáveis por essas opiniões.



# ÍNDICE

	<u>INTRODUÇÃO</u>	04
	<u>PARTE 1 - PORQUÊ PRATICAR DESPORTO? OS EFEITOS BENÉFICOS DO DESPORTO PARA AS PESSOAS AUTISTAS</u>	07
	<u>PARTE 2 - QUAL É O DESPORTO CERTO PARA SI?</u>	12
	<u>PARTE 3 - ALGUMAS RECOMENDAÇÕES E RECURSO</u>	23
	<u>PARTE 4 - COMO ENCONTRAR UM CLUBE DESPORTIVO</u>	31
	<u>CONCLUSÃO E RECURSOS</u>	33
	<u>BIBLIOGRAFIA</u>	35





# INTRODUÇÃO

## Apresentação do guia

Este guia foi produzido no âmbito do projeto Sacree (Sport and Autism, from scientific diagnosis to the CREation of a European educational model). Este projeto é financiado pelo programa Erasmus+ Sport da Comissão Europeia e tem um duplo objetivo:

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

Este pequeno guia foi desenvolvido em paralelo com o nosso programa de desporto adaptado a pessoas autistas, que se desdobra num guia para profissionais de estruturas desportivas. Destina-se a pessoas autistas e aos seus familiares, com o objetivo de as sensibilizar para o desporto e os seus benefícios e de as aconselhar sobre a forma de ultrapassar os desafios que possam enfrentar.

Este guia fornecerá:

- Uma apresentação dos efeitos benéficos do desporto para as pessoas autistas
- Orientações e conselhos para o ajudar a escolher um desporto adaptado às suas necessidades
- Estratégias de apoio ao bem-estar das pessoas autistas no desporto.

Expressamos a nossa mais profunda gratidão a todos os que contribuíram para a criação deste documento: aqueles que participaram no nosso questionário online sobre as experiências dos indivíduos autistas, aqueles que generosamente partilharam as suas ideias através de entrevistas, aqueles que dedicaram o seu tempo a rever os nossos documentos e forneceram um valioso feedback através de um questionário de avaliação da sua qualidade, e aqueles que realizaram os testes. O vosso apoio e colaboração foram inestimáveis para a elaboração deste documento, pelo que agradecemos sinceramente a todos e a cada um de vós.

Este guia para o setor do desporto foi traduzido para as línguas dos parceiros do projeto Sacree, incluindo o português (este documento), inglês, francês, croata e italiano. Estas hiperligações direcionam-no para a secção “Documentos para descarregar” no nosso sítio Web, <https://sacree.eu/>, onde pode aceder a todos os documentos traduzidos.

**Visitar o sítio Web [www.sacree.eu](http://www.sacree.eu)**

## Apresentação dos parceiros

Criada em 1898, a ASPTT Fédération Omnisports (FSASPTT) representa atualmente 240 clubes multi-desportivos que propõem 200 actividades desportivas e culturais a 200 mil membros. Reconhecido pelo Ministério dos Desportos e pelo CNOSF (Comité Nacional Olímpico e Desportivo Francês), a ASPTT é um membro ativo do mundo desportivo. Propõe actividades desportivas a todos os públicos, independentemente da idade, das capacidades físicas e da condição física. Desde 2016, a ASPTT tem vindo a desenvolver um projeto desportivo para a inclusão de crianças autistas. Website: <https://asptt.com/>



FEDERATION  
OMNISPORTS  
*cultivons vos envies*



Autism-Europe é uma associação internacional criada em 1983 cujo objetivo principal 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, governos e instituições europeias e internacionais. Desempenha um papel fundamental na sensibilização do público e na influência dos decisores europeus sobre os direitos das pessoas autistas.

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

A Inovar Autismo é uma associação para a Cidadania e Inclusão fundada em 2016 e tem o estatuto de IPSS e ONGPD. A associação defende os direitos das pessoas autistas, esforçando-se por capacitar a sociedade para aceitar a diferença como algo "normal". Para promover a plena participação das pessoas autistas na sociedade, a associação incentiva a inclusão de todas as pessoas, defendendo a máxima de que não são as pessoas que devem adaptar-se aos contextos, mas que os contextos devem ser "reabilitados" para incluir toda a diversidade humana.

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

**inovarautismo.**

A União Croata das Associações para o Autismo (UCAA) é uma organização não governamental que reúne 14 organizações membros espalhadas pela Croácia, todas dedicadas ao objetivo comum de melhorar a vida dos indivíduos autistas e das suas famílias. 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/>



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, homens e mulheres), acompanhando-os no futebol profissional, que através do Romulea Autistic Football Club promove o futebol também entre os jovens e adultos no espectro do autismo de uma forma inclusiva com uma equipa mista composta por jogadores no espectro do autismo e outros jogadores que também têm funções de apoio: educadores voluntários, pais e amigos.

Website: <https://autisticfootball.club>

O Laboratório (Cultura, Desporto, Saúde e Sociedade) (C3S) é uma unidade de investigação (label EA4660) da Universidade de Bourgogne (França). A equipa reúne investigadores, incluindo 20 professores e professores associados, e 30 estudantes de doutoramento multidisciplinares em torno do estudo da atividade física e do desporto. Os cientistas dedicam a sua investigação aos efeitos de vários tipos de atividades desportivas e modalidades de treino sobre os factores psicomotores e fisiológicos e sobre os comportamentos sociológicos e psicológicos.

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





**PARTE 1:**

# **PORQUÊ PRATICAR DESPORTO? OS EFEITOS BENÉFICOS DO DESPORTO PARA PESSOAS AUTISTAS**



# 1.1 Os benefícios do desporto

No âmbito do projeto Sacree, o laboratório C3S da Universidade de Franche Comté publicou na revista Sports Medicine uma revisão da literatura sobre o efeito do desporto nas pessoas autistas. O artigo baseia-se no estudo de 92 artigos que implementam programas desportivos completos com análises pré-pós. Os resultados indicam que as pessoas autistas podem beneficiar do desporto numa vasta gama de factores físicos, psicológicos e sociais. Assim, o desporto tem efeitos sobre:

- **Caraterísticas específicas:** O impacto potencial da participação desportiva nas características autistas é notável, com reduções relatadas em pontuações compostas de autismo de até 25% após 3 meses de prática regular (Tabeshian, Roza et al., 2022).
- **Aspectos sociais:** Um conjunto diversificado de atividades desportivas tem demonstrado eficácia no reforço das competências sociais e de comunicação. Além disso, os benefícios da participação desportiva regular nas competências sociais podem estender-se para além da arena desportiva. Por exemplo, uma investigação realizada por Duan G, Han Q, Yao M, Li R indica que um programa de ginástica rítmica melhorou a participação na sala de aula e a atenção na investigação (estudo realizado numa escala limitada).
- **Desempenho motor ou físico:** Os adultos autistas demonstraram melhorias nas funções motoras grossas, aptidão física e composição corporal após programas de atividade física, independentemente da gravidade das características do autismo. Adicionalmente, foram observadas alterações na composição corporal, incluindo reduções na massa gorda, em crianças autistas após períodos de treino relativamente curtos, tais como após um programa de treino misto de exercícios aeróbico-neuromusculares ou um programa misto de coordenação-força. É importante notar que a prática de desporto também influencia a atividade física diária, como evidenciado pelo aumento dos níveis de atividade (monitorizados através de actimetria) observados mesmo após uma participação desportiva de curta duração.
- **Desempenhos cognitivos:** O treino desportivo pode induzir alterações fisiológicas significativas no cérebro: memória de trabalho, flexibilidade cognitiva, processamento sensorial, tempos de reação, etc.
- **Fatores psicológicos:** A prática de atividades desportivas pode trazer benefícios significativos, uma vez que o exercício físico está bem estabelecido pelo seu potencial para aliviar os sintomas da depressão. A participação desportiva pode também influenciar outros factores psicológicos, como a melhoria da autoestima e da auto-eficácia (definida como a percepção que um indivíduo tem da sua própria competência).
- **Família e prestadores de cuidados:** Embora a investigação nesta área não seja muito extensa, há resultados notáveis na literatura que mostram a potencial influência das atividades desportivas no bem-estar das pessoas autistas e das suas famílias e prestadores de cuidados.

Para ler o artigo completo:

- Carregue [aqui](#) para ler em inglês
- Carregue [aqui](#) para ler em francês





Além disso, o envolvimento em desportos serve como um meio para combater hábitos sedentários, reduzindo o risco de problemas de saúde crónicos e mitigando os efeitos secundários da medicação. De facto, o desporto e a atividade física oferecem benefícios preventivos e terapêuticos ao longo da vida para todos os indivíduos, incluindo para as pessoas autistas.

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

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

O desporto também tem um papel preventivo de complicações, reduzindo recaídas e gerindo o declínio:

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



## 1.2 Perspectivas Autistas: Perspetivas sobre os Benefícios do Desporto

O desporto tem um efeito positivo na vida das pessoas autistas. Aqui pode encontrar uma pequena seleção dos testemunhos positivos recebidos durante a nossa campanha de questionários e entrevistas destinados a compreender melhor a relação entre as pessoas autistas e o desporto.

“

—  
"É importante porque ele precisa de gastar uma enorme quantidade de energia física em comparação com outras crianças. E há muitas outras razões, é importante para a inclusão, para o seu prazer, para o facto de dormir à noite, porque quando faz desporto durante o dia, dorme à noite."  
(Mãe de uma criança francesa autista não-verbal e presidente de uma associação de autismo)



“

—  
"Vejo o desporto como uma forma de distração (...) ajuda na auto-estima". Vai ao ginásio e considera que subscreve o ditado "Mente sã em corpo sã". (Adulto português autista)

“

—  
"Desde criança que queria muito fazer karaté, mas na zona onde vivia não havia karaté. (...) Disseram-me e encorajaram-me a experimentar taekwondo e, se não gostasse, podia ficar por aí. Mas depois da primeira aula, fiquei muito interessado e continuei". (Embora na altura não soubesse que era autista, um jovem adulto português disse que adorava praticar taekwondo e só parou porque se lesionou).





“

“Superar-me a mim próprio, esquecendo as minhas dificuldades e melhorando sempre”  
(uma pessoa autista de 62 anos, de França, sobre os desportos que pratica - petanca, ténis de mesa, tiro ao arco, ciclismo de montanha, caminhadas)

“

“Adoro praticar desportos ao ar livre durante todo o ano, tanto individuais como em equipa, participando também em competições. A minha qualidade de vida aumentou, a começar pelo meu bem-estar físico e psicológico; faço-o regularmente e com mais frequência agora, como adulto, do que quando era jovem, porque na altura não tinha consciência da minha condição e enfrentava dificuldades de inclusão.” (Homem italiano de 52 anos no espetro do autismo)

“

"Nas caminhadas, gosto do facto de podermos ir ao nosso próprio ritmo e da descoberta de novas paisagens (adoro a natureza). No boxe, gosto da libertação que este desporto proporciona, e ajuda-me a sentir-me mais forte e combativo no dia a dia (tenho pouca auto-confiança)" (uma mulher autista de 31 anos de França)

“

«“Elas [as crianças autistas] adoram [o desporto] e isso permite-nos fazer com que aprendam coisas sem se aperceberem, porque com boas instruções aprendem a esperar, aprendem a seguir instruções, aprendem a imitar. É interminável, podemos realmente pôr em prática bons programas e fazê-los progredir realmente e não apenas nas capacidades motoras brutas, em todos os pontos.” (Mãe de uma criança autista de 10 anos, de França, e presidente de uma associação para o autismo)





**PARTE 2:**

## **QUAL É O DESPORTO CERTO PARA SI?**



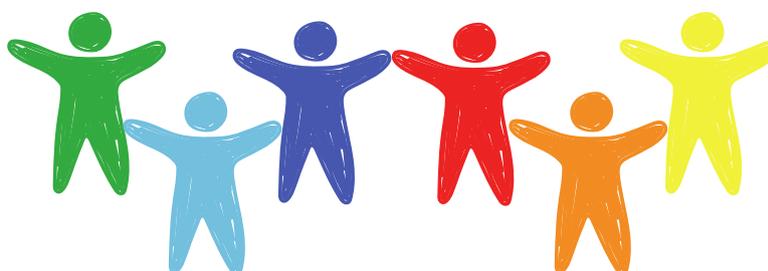
## Ficha para descobrir e escolher um desporto

O objetivo desta secção é apresentar o desporto e as suas principais características para o ajudar a escolher um desporto adequado para si.

Para cada desporto, é possível verificar informações sobre os seguintes critérios:

1. Interior ou exterior? A atividade é praticada principalmente no exterior (por exemplo, ambiente natural) ou no interior (por exemplo, ginásio)?
2. Desporto adversário?: A atividade envolve um confronto direto com um ou vários adversários?
3. Equipamento necessário?: A atividade exige a manipulação de uma ferramenta durante toda a atividade?
4. Nível de habilidade motora do desporto: O nível de habilidade motora exigido pelo desporto (coordenação, agilidade, controlo corporal).
5. Efeito sobre os sentidos (ruídos fortes, luz, multidão, etc.): A forma como o desporto afeta os sentidos (por exemplo, ruídos fortes, luz, multidão, etc.).
6. Exigência de concentração, de estratégia ou de raciocínio: Complexidade e número de informações a gerir, exigência de concentração, de estratégia ou de raciocínio.
7. Impacto na regulação emocional (stress, etc.): Presença de situações potencialmente stressantes ou geradoras de ansiedade (por exemplo, gestão do stress, da frustração, etc.).
8. Nível de interação social exigido: O nível de interação social exigido pelo desporto.
9. Vantagens para as pessoas autistas: Competências e áreas desenvolvidas através deste desporto

Finalmente, não se esqueça que o principal critério são as suas preferências pessoais!





## NATAÇÃO

Interior ou exterior?

Desporto adversário?

Equipamento necessário?

Nível de habilidade motora do desporto

Efeito sobre os sentidos (ruídos fortes, luz, multidão):

Necessidade de concentração, estratégia ou raciocínio:

Impacto na regulação emocional (stress, etc.):

Nível de interação social necessário

Vantagens para as pessoas autistas:

Interior

Não

Sim (fato de banho, óculos de proteção, touca)

Médio

Médio

Baixa

Baixo

Baixo

Coordenação, motricidade, equilíbrio, gestão do stress



## CICLISMO

Interior ou exterior?

Desporto adversário?

Equipamento necessário?

Nível de habilidade motora do desporto

Efeito sobre os sentidos (ruídos fortes, luz, multidão)

Necessidade de concentração, estratégia ou raciocínio

Impacto na regulação emocional (stress, etc.):

Nível de interação social necessário

Vantagens para as pessoas autistas:

Exterior

Não

Sim (bicicleta)

Médio

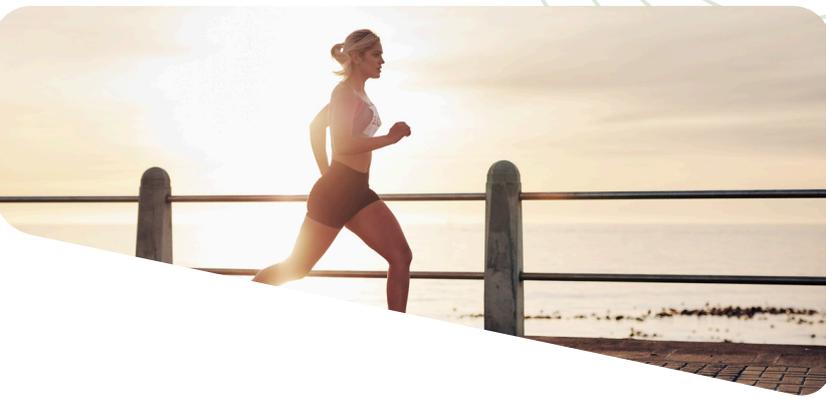
Baixo

Baixa

Baixo

Baixo

Coordenação, motricidade, resistência, equilíbrio



## CORRIDA

Interior ou exterior?

Desporto adversário?

Equipamento necessário?

Nível de habilidade motora do desporto

Efeito sobre os sentidos (ruídos fortes, luz, multidão)

Necessidade de concentração, estratégia ou raciocínio

Impacto na regulação emocional (stress, etc.):

Nível de interação social necessário

Vantagens para as pessoas autistas:

Exterior

Não

Não (sapatos)

Baixo

Baixo

Baixa

Baixo

Baixo

Resistência, cardio, motricidade, gestão do stress



## CAMINHADA

Interior ou exterior?

Desporto adversário?

Equipamento necessário?

Nível de habilidade motora do desporto

Efeito sobre os sentidos (ruídos fortes, luz, multidão)

Necessidade de concentração, estratégia ou raciocínio

Impacto na regulação emocional (stress, etc.):

Nível de interação social necessário

Vantagens para as pessoas autistas:

Exterior

Não

Não (Sapatos, mochila)

Baixo

Baixo

Baixa

Baixo

Baixo

Resistência, equilíbrio, motricidade, gestão do stress



## IOGA

Interior ou exterior?

Desporto adversário?

Equipamento necessário?

Nível de habilidade motora do desporto

Efeito sobre os sentidos (ruídos fortes, luz, multidão)

Necessidade de concentração, estratégia ou raciocínio

Impacto na regulação emocional (stress, etc.):

Nível de interação social necessário

Vantagens para as pessoas autistas:

Interior

Não

Não (tapete)

Baixo

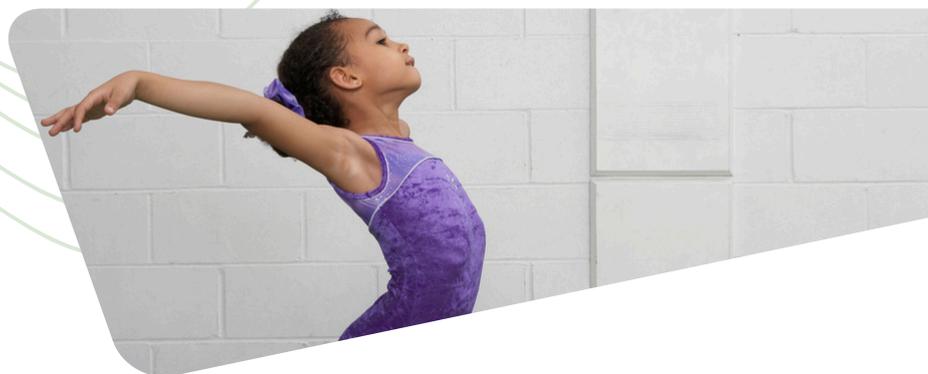
Baixo

Baixo

Baixo

Baixo

Equilíbrio, gestão do stress, coordenação, flexibilidade



## GINÁSTICA

Interior ou exterior?

Desporto adversário?

Equipamento necessário?

Nível de habilidade motora do desporto

Efeito sobre os sentidos (ruídos fortes, luz, multidão)

Necessidade de concentração, estratégia ou raciocínio

Impacto na regulação emocional (stress, etc.):

Nível de interação social necessário

Vantagens para as pessoas autistas:

Interior

Não

Sim (barras, tapetes, etc.)

Alto

Baixo

Média

Médio

Baixo

Coordenação, flexibilidade, equilíbrio, motricidade



## TIRO COM ARCO

Interior ou exterior?

Desporto adversário?

Equipamento necessário?

Nível de habilidade motora do desporto

Efeito sobre os sentidos (ruídos fortes, luz, multidão)

Necessidade de concentração, estratégia ou raciocínio

Impacto na regulação emocional (stress, etc.):

Nível de interação social necessário

Vantagens para as pessoas autistas:

Interior ou exterior

Não

Sim (arco, flecha)

Alto

Baixo

Média

Médio

Baixo

Concentração, destreza, paciência, coordenação



## ESCALADA

Interior ou exterior?

Desporto adversário?

Equipamento necessário?

Nível de habilidade motora do desporto

Efeito sobre os sentidos (ruídos fortes, luz, multidão)

Necessidade de concentração, estratégia ou raciocínio

Impacto na regulação emocional (stress, etc.):

Nível de interação social necessário

Vantagens para as pessoas autistas:

Interior ou exterior

Não

Sim (sapatos, arnês)

Alto

Médio

Média

Alto

Médo

Coordenação, destreza, concentração, autoconfiança



## PARKOUR

Interior ou exterior?

Desporto adversário?

Equipamento necessário?

Nível de habilidade motora do desporto

Efeito sobre os sentidos (ruídos fortes, luz, multidão)

Necessidade de concentração, estratégia ou raciocínio

Impacto na regulação emocional (stress, etc.):

Nível de interação social necessário

Vantagens para as pessoas autistas:

Interior ou exterior

Não

Não

Alto

Baixo

Média

Alto

Baixo

Coordenação, flexibilidade, equilíbrio, motricidade, cardio

## DANÇA



Interior ou exterior?

Desporto adversário?

Equipamento necessário?

Nível de habilidade motora do desporto

Efeito sobre os sentidos (ruídos fortes, luz, multidão)

Necessidade de concentração, estratégia ou raciocínio

Impacto na regulação emocional (stress, etc.):

Nível de interação social necessário

Vantagens para as pessoas autistas:

Interior

Não

Não

Média

Médio

Média

Baixo

Médio

Coordenação, flexibilidade, criatividade, competências sociais



## EQUITAÇÃO

Interior ou exterior?

Desporto adversário?

Equipamento necessário?

Nível de habilidade motora do desporto

Efeito sobre os sentidos (ruídos fortes, luz, multidão)

Necessidade de concentração, estratégia ou raciocínio

Impacto na regulação emocional (stress, etc.):

Nível de interação social necessário

Vantagens para as pessoas autistas:

Interior

Não

Sim (sela, freio)

Baixo

Médio

Baixa

Médio

Médio

Equilíbrio, competências sociais, autoconfiança,  
concentração



## FUTEBOL

Interior ou exterior?

Desporto adversário?

Equipamento necessário?

Nível de habilidade motora do desporto

Efeito sobre os sentidos (ruídos fortes, luz, multidão)

Necessidade de concentração, estratégia ou raciocínio

Impacto na regulação emocional (stress, etc.):

Nível de interação social necessário

Vantagens para as pessoas autistas:

Exterior

Sim

Sim (bola, chuteiras)

Alto

Médio

Alta

Médio

Alto

Coordenação, competências sociais, resistência,  
motricidade



## DESPORTOS DE COMBATE

Interior ou exterior?

Desporto adversário?

Equipamento necessário?

Nível de habilidade motora do desporto

Efeito sobre os sentidos (ruídos fortes, luz, multidão)

Necessidade de concentração, estratégia ou raciocínio

Impacto na regulação emocional (stress, etc.):

Nível de interação social necessário

Vantagens para as pessoas autistas:

Interior

Sim

Não

Médio

Alto

Alta

Alto

Médio

Coordenação, destreza, autoconfiança, gestão de stress e de agressividade



## ANDEBOL

Interior ou exterior?

Desporto adversário?

Equipamento necessário?

Nível de habilidade motora do desporto

Efeito sobre os sentidos (ruídos fortes, luz, multidão)

Necessidade de concentração, estratégia ou raciocínio

Impacto na regulação emocional (stress, etc.):

Nível de interação social necessário

Vantagens para as pessoas autistas:

Interior

Sim

Sim (bola)

Médio

Médio

Alta

Alto

Alto

Coordenação, competências sociais e motoras, cardio



## GOLFE

Interior ou exterior?

Desporto adversário?

Equipamento necessário?

Nível de habilidade motora do desporto

Efeito sobre os sentidos (ruídos fortes, luz, multidão)

Necessidade de concentração, estratégia ou raciocínio

Impacto na regulação emocional (stress, etc.):

Nível de interação social necessário

Vantagens para as pessoas autistas:

Exterior

Não

Sim (tacos, bolas)

Alto

Baixo

Média

Baixo

Baixo

Coordenação, concentração, paciência, motricidade

## TÊNIS

Interior ou exterior?

Desporto adversário?

Equipamento necessário?

Nível de habilidade motora do desporto

Efeito sobre os sentidos (ruídos fortes, luz, multidão)

Necessidade de concentração, estratégia ou raciocínio

Impacto na regulação emocional (stress, etc.):

Nível de interação social necessário

Vantagens para as pessoas autistas:

Interior ou exterior

Sim

Sim (raquete, bolas)

Alto

Baixo

Alta

Alto

Médio

Coordenação, destreza, concentração, motricidade





## TÊNIS DE MESA

Interior ou exterior?

Desporto adversário?

Equipamento necessário?

Nível de habilidade motora do desporto

Efeito sobre os sentidos (ruídos fortes, luz, multidão)

Necessidade de concentração, estratégia ou raciocínio

Impacto na regulação emocional (stress, etc.):

Nível de interação social necessário

Vantagens para as pessoas autistas:

Interior

Sim

Sim (raquete, bolas)

Alto

Baixo

Alta

Médio

Médio

Concentração, destreza, paciência, coordenação

## BADMINTON



Interior ou exterior?

Desporto adversário?

Equipamento necessário?

Nível de habilidade motora do desporto

Efeito sobre os sentidos (ruídos fortes, luz, multidão)

Necessidade de concentração, estratégia ou raciocínio

Impacto na regulação emocional (stress, etc.):

Nível de interação social necessário

Vantagens para as pessoas autistas:

Interior

Sim

Sim (raquete, pena ou volante)

Alto

Baixo

Alta

Médio

Baixo

Coordenação, motricidade, reflexos, competências sociais



**PARTE 3:**

## **ALGUMAS RECOMENDAÇÕES E RECURSOS**



Aqui estão alguns recursos que pode partilhar com as suas organizações desportivas, treinadores e colegas de equipa para os ajudar a compreender o que é e o que não é o autismo, poupando-lhe a necessidade de explicações detalhadas. Existem fichas disponíveis para as pessoas autistas.

## Uma ficha para desconstruir ideias erradas sobre o autismo

### PARA SABER

- O autismo não é uma doença, é uma condição do 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 desafiantes desta condição.
- Não existe uma relação causal entre os estilos de educação dos pais e o desenvolvimento do autismo. As causas do autismo são genéticas e ambientais. Nem todas as pessoas autistas têm uma deficiência intelectual e, por outro lado, nem todas as pessoas com uma deficiência intelectual são autistas.
- As pessoas autistas podem sofrer crises, que não são simplesmente atos de capricho, mas são muitas vezes a sua forma de expressar desconforto em resposta a situações que as deixam assoberbadas.
- O facto de uma pessoa autista ser não-verbal 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.
- Nem todas as pessoas com autismo têm uma deficiência intelectual e nem todas as pessoas com deficiência intelectual são autistas. Muitas pessoas autistas têm um desenvolvimento semelhante à média, e por vezes superior.
- Nenhum desporto está fora dos limites das pessoas autistas, embora cada desporto ofereça benefícios específicos e possa exigir adaptações. A adequação de uma atividade varia de pessoa para pessoa.

O documento encontra-se disponível no anexo.



## Uma ficha sobre a definição do espectro do autismo

### PARA SABER

- O autismo é uma condição do espectro: embora haja características comuns entre as pessoas autistas, a experiência de cada pessoa é única (Garratt & Abreu, 2023). Podem ter 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. Não existe apenas uma forma de uma pessoa ser autista.
- O autismo pode estar associado a outras deficiências e condições que requerem consideração: perturbação de hiperatividade com ou sem 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 imunitários (asma, diabetes tipo 1, urticária, etc).
- As pessoas autistas podem necessitar de adaptações nos seus espaços de residência, de aprendizagem e de trabalho para se adaptarem às suas diferenças únicas.
- "Stimming," ou comportamentos auto-estimulantes (estereotípias), são comuns entre as pessoas autistas e são uma forma de acalmar ou de concentração. A estimulação é uma forma natural de autorregulação, envolvendo movimentos corporais ou vocalizações repetitivos, que podem aumentar durante períodos de stress (Kapp et al., 2019).
- Quando uma pessoa com autismo se sente completamente sobrecarregada, pode ter um meltdown (em português "esgotamento"). Estes comportamentos têm sempre uma razão e pretendem comunicar algo, respondendo a uma necessidade, falta ou frustração. A forma como estas reações se manifestam varia consideravelmente de pessoa para pessoa. Podem envolver explosões verbais, como gritar ou chorar, ações físicas, como dar pontapés ou bater, ou retirar-se e desligar-se completamente, o que é conhecido como "shutdown" (em português "desligamento"). A chave é identificar soluções no contexto da pessoa.
- As pessoas com autismo podem ter uma latência entre o momento em que a informação é transmitida e o momento em que é processada.
- Todas as pessoas autistas podem ganhar benefícios semelhantes do desporto, mesmo aquelas que requerem um apoio e atenção significativos.

O documento encontra-se disponível no anexo.





## Uma ficha com 15 conselhos de fitness e nutrição para a participação desportiva

### PARA SABER

Manter um equilíbrio saudável entre uma boa forma física e a nutrição é essencial para apoiar a saúde e o bem-estar geral, especialmente em relação à participação desportiva. Aqui estão 15 dicas fáceis de seguir para o ajudar a manter-se no caminho certo e maximizar o seu desempenho desportivo.

1. Mantenha-se hidratado – beba muita água antes, durante e depois das atividades desportivas para se manter hidratado e manter um bom desempenho.

2. Tenha uma alimentação equilibrada – consuma uma variedade de alimentos ricos em nutrientes de todos os grupos alimentares, incluindo frutas, legumes, cereais integrais, proteínas magras e gorduras saudáveis.

3. Abasteça-se antes do exercício – coma uma refeição ou um lanche equilibrado que contenha hidratos de carbono e proteínas antes da prática de atividades desportivas para fornecer energia e apoiar a recuperação muscular.

4. Lanche de forma inteligente – escolha snacks nutritivos como frutas, nozes, iogurte ou bolachas integrais para abastecer o seu corpo e manter os níveis de energia estáveis ao longo do dia.

5. Otimize a recuperação pós-treino – reabasteça-se com uma combinação de hidratos de carbono e proteínas entre 30 minutos e uma hora após o exercício para repor as reservas de glicogénio e apoiar a reparação muscular.

6. Tome atenção ao seu corpo – preste atenção aos sinais de fome e saciedade, coma quando tem fome e pare quando está satisfeito para manter uma relação saudável com a comida.



7. Não salte refeições – procure fazer refeições e lanches regulares ao longo do dia para manter os seus níveis de energia estáveis e evitar comer em excesso mais tarde.
8. Controle as doses – preste atenção ao tamanho das porções para evitar comer demais e garantir que está a obter o equilíbrio certo de nutrientes sem excesso de calorias.
9. Limite os alimentos açucarados e processados – minimize o consumo de snacks açucarados, refrigerantes e alimentos processados ricos em açúcares adicionados e gorduras não saudáveis, uma vez que podem ter um impacto negativo no desempenho e na saúde em geral.
10. Durma bastante – procure dormir entre 7 a 9 horas de sono de qualidade todas as noites para apoiar a recuperação, o crescimento muscular e o bem-estar geral.
11. Foque-se na flexibilidade – incorpore exercícios de alongamento e flexibilidade na sua rotina para melhorar a amplitude de movimentos, prevenir lesões e promover o relaxamento.
12. Defina objetivos realistas – estabeleça objetivos alcançáveis relativos ao fitness e nutrição, que estejam de acordo com as suas necessidades e capacidades individuais para se manter motivado.
13. Procure orientação profissional – consulte um nutricionista registado ou um instrutor de fitness certificado para obter aconselhamento personalizado e apoio adaptado aos seus objetivos e necessidades específicas.
14. Mantenha-se consistente – a consistência é a chave para ver resultados, por isso, procure fazer da alimentação saudável e do exercício físico regular, uma parte sustentável do seu estilo de vida.
15. Desfrute do processo – lembre-se de se divertir e desfrutar da viagem em direção a uma melhor condição física e nutrição. Celebre os seus progressos e aceite as mudanças positivas que está a fazer para a sua saúde e bem-estar.

## 30 ideias para incorporar o desporto e a atividade física na vida quotidiana

1. Inclua a atividade física na sua rotina diária, optando por caminhar ou andar de bicicleta quando se desloca para o trabalho, escola ou outros destinos. É uma excelente forma de se manter ativo e de usufruir dos benefícios do exercício enquanto viaja. Se tiver de ir de carro, estacione um pouco mais longe do que o seu ponto de chegada e, se for de transportes públicos, saia uma paragem antes da sua paragem para terminar a pé.



2. Subir escadas em vez de apanhar o elevador ou a escada rolante é uma forma simples e eficaz de incorporar a atividade física na sua rotina diária.

3. Utilize tecnologias como cronómetros, contadores de passos, aplicações de temporizadores ou outros dispositivos que permitam a auto-monitorização das atividades físicas. Estas ferramentas podem ajudar a promover a autoconsciência e incentivar a prática regular de exercício físico, acompanhando o progresso e proporcionando motivação.



4. Faça regularmente caminhadas ou passeios de bicicleta no bairro ou no parque local. Pode fazer estes passeios com amigos, familiares, sozinho, etc.

5. Crie uma pista de obstáculos no quintal, com obstáculos, cones e cordas para um treino divertido e desafiante.

6. Faça uma festa de dança em casa com os membros da família, tocando diferentes géneros de música e incorporando movimentos de dança.

7. Planeie uma caça ao tesouro na natureza, procurando objetos como folhas, pedras e flores durante uma caminhada ou um passeio no bosque.

8. Plante um jardim em conjunto, envolvendo atividades como escavar, plantar, regar e colher.

9. Jogue jogos clássicos ao ar livre, como: apanhada, escondidas ou a captura da bandeira com amigos ou irmãos.



10. Participe num programa desportivo comunitário, como futebol, basquetebol ou basebol.

11. Monte um campo de mini-golfe no quintal utilizando objetos domésticos como copos, paus e caixas de cartão.

12. Crie um pequeno cesto de basquetebol no interior utilizando um cesto de roupa suja e bolas de espuma para praticar o lançamento.

13. Faça uma competição amigável de corridas de sacos no quintal.

14. Se tem um cão, leve-o a passear mais vezes e durante mais tempo



15. Dê um mergulho na piscina municipal ou tenha aulas de natação numa piscina local ou num centro comunitário.

16. Experimente diferentes equipamentos desportivos, como trotinetes, patins ou skates, para se divertir ao ar livre.



17. Monte um ginásio ao ar livre com equipamento caseiro, como uma barra de elevação, uma corda de saltar e uma trave de equilíbrio.

18. Planeie uma viagem de campismo em família com atividades como caminhadas, pesca e assar marshmallows numa fogueira.

19. Pratique desportos recreativos como frisbee, voleibol ou ténis num parque próximo com amigos ou família.

20. Frequentar aulas de fitness, como ioga, pilates ou dança aeróbica. Existem muitas sessões gratuitas na Internet.



21. Participe em caminhadas ou corridas de beneficência para apoiar uma causa enquanto faz exercício.

22. Crie uma área de recreio ao ar livre com equipamento como um baloiço, uma estrutura de trepar e um trampolim para um tempo de recreio ativo.

23. Organize um dia desportivo em casa com atividades como corridas de ovos e colheres, corridas de três pernas e corridas de carrinhos de mão no quintal.

24. Faça as tarefas domésticas e as limpezas ao som de música para ser ainda mais ativo.

25. Crie um circuito de treino interior ou exterior com estações para atividades como saltos, flexões e agachamentos. Pode encontrar muitas ideias na Internet

26. Faça uma luta de balões de água no quintal num dia quente de verão, mantendo-se ativo enquanto se refresca.

27. Joguem juntos videojogos que sejam mais ativos, como jogos de desporto ou de dança, para um treino divertido em casa.

28. Crie uma pista de obstáculos ao ar livre com giz na entrada da garagem ou no passeio, incorporando atividades como saltar, pular e saltitar.

30. Organize umas mini-olimpíadas no seu quintal com eventos como corridas, saltos em comprimento e percursos de obstáculos.

29. Partir numa aventura de paddleboarding ou caiaque em família num lago ou rio próximo.





**PARTE 4:**

# **COMO ENCONTRAR UM CLUBE DESPORTIVO🏀?**





## IN PORTUGAL:



Em Portugal, a aposta tem sido cada vez mais na inclusão das pessoas com deficiência nas estruturas regulares da comunidade, razão pela qual são frequentemente estabelecidos protocolos com associações como a Inovar Autismo e os funcionários dos clubes desportivos recebem formação para trabalharem na inclusão de pessoas autistas.

No entanto, existem alguns recursos, como o mapa de inclusão desportiva do Comité Paralímpico Português, que permite pesquisar a modalidade pretendida e a zona do país.

Organizações como o Instituto Português do Desporto e Juventude (IPDJ) também ajudam na procura de clubes desportivos.





## CONCLUSÃO E RECURSOS



# Conclusão

A prática de desporto pode melhorar significativamente o bem-estar físico e mental, promovendo sentimentos de realização e autoconfiança. Além disso, o desporto serve de plataforma para estabelecer contactos com pessoas que pensam da mesma forma, promover a interação social e incentivar novas relações.

Estamos cientes de que as pessoas com autismo podem enfrentar desafios na participação em desportos, principalmente devido a factores externos, tais como uma consciência limitada do autismo e uma falta de programas desportivos adequados. É importante salientar que estas dificuldades não são inerentes aos próprios indivíduos. Este guia pretende oferecer uma série de estratégias e ajustes para ultrapassar estes obstáculos e permitir que os indivíduos com autismo desfrutem plenamente dos benefícios do desporto. Ao considerar a participação num desporto, é essencial identificar as atividades que mais lhe agradam.

Tenha em conta as suas preferências, interesses e pontos fortes ao escolher um desporto. O guia que disponibilizamos fornece informações e recursos valiosos para o ajudar neste processo, orientando-o na exploração de várias opções desportivas e ajudando-o a compreender de que forma estas se alinham com as suas preferências e capacidades. Quer se trate de atividades individuais como a natação ou a corrida, que lhe permitem progredir ao seu próprio ritmo, ou de desportos de equipa como o futebol ou o basquetebol, que promovem a camaradagem e o trabalho de equipa, o guia permite-lhe tomar decisões informadas que vão ao encontro das suas necessidades e interesses específicos.

Independentemente das suas capacidades ou desafios, é fundamental que se sinta bem-vindo e apoiado na comunidade desportiva. Sinta-se à vontade para comunicar abertamente com os treinadores ou os responsáveis pelo programa sobre as suas necessidades ao aderir a um programa desportivo. Ao abordar os seus desafios e explorar soluções em conjunto, pode melhorar a sua experiência desportiva. O nosso guia fornece uma variedade de ferramentas, tais como fichas de informação e documentos, concebidos para o ajudar neste processo.

Por fim, é importante lembrar que a diversão deve ser o principal objetivo da participação em desportos, independentemente dos resultados. Estabeleça objectivos exequíveis e celebre os seus êxitos, grandes e pequenos, pois o desporto oferece oportunidades inestimáveis de crescimento pessoal, aprendizagem e prazer.

## Recursos

- Ficha: Ideias erróneas sobre o autismo
- Ficha: o que é o espectro do autismo?





## 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., Roult, 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. Hologue, 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. *Adultspan 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). Biheviornalni 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-Autistic-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/fpsy.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



# APÊNDICES



## FICHA INFORMATIVA PARA DESCONSTRUIR IDEIAS PRECONCEBIDAS SOBRE O AUTISMO

### PARA SABER

- O Autismo **não é uma doença**, é uma **neuro divergência**. Ao contrário de uma doença, o autismo não se transmite nem é curado, mas há formas de melhorar a qualidade de vida e gerir alguns aspetos desafiadores desta condição.
- **Não existe uma relação causal entre os estilos de educação dos pais e o desenvolvimento do autismo**. As causas do autismo são genéticas e ambientais. Nem todas as pessoas autistas têm uma deficiência intelectual, e vice-versa, nem todas as pessoas com deficiência intelectual são autistas.
- Pessoas autistas podem experienciar **crises**, que **não são atos simplesmente de capricho** mas sim a forma recorrente de expressar desconforto perante situações esmagadoras.
- Só porque uma pessoa autista é **não verbal não implica a falta de inteligência** ou a **impossibilidade de se comunicar**.
- Apesar de o autismo poder ter impacto na aprendizagem, **não é um sinónimo de ter dificuldades de aprendizagem**.
- **Nem todas as pessoas autistas têm uma deficiência intelectual e nem todas as pessoas com deficiência mental são autistas**. Muitas pessoas autistas têm um desenvolvimento intelectual similar e, por vezes, superior à média.
- **Nenhum desporto está fora dos limites para pessoas autistas**, embora cada desporto ofereça benefícios específicos e possa exigir adaptações. A adequação de uma atividade varia de pessoa para pessoa.



## FICHA DE INFORMAÇÃO SOBRE O ESPECTRO DO AUTISMO

### PARA SABER

- O autismo é uma **condição de espectro**: embora haja características em comum entre as pessoas autistas, a experiência de cada pessoa é única (Garratt & Abreu, 2023). Podem ter uma vasta **variedade de necessidades de suporte em diferentes áreas, como comunicação, funções executivas, interação social, processamento e percepção sensorial**, etc. Não existe apenas um conjunto de comportamentos específicos que definem o ser autista.
- **O autismo pode estar associado a outras incapacidades e condições** que requerem consideração: perturbação de défice de atenção e hiperatividade (PHDA), síndrome de Down, epilepsia, síndrome de Rett, esclerose tuberculosa, ansiedade, perturbações digestivas, perturbações de sono, deficiências intelectuais, dificuldades de aprendizagem, excesso de peso, tiques, perturbação obsessivo-compulsiva (POC), esquizofrenia, problemas imunitários (asma, diabetes tipo 1, urticária, etc).
- Pessoas com autismo podem vir a precisar de **algumas adaptações** na sua vida, na aprendizagem e ambiente de trabalho para acomodar as suas diferenças.
- O **“Stimming”** ou **comportamentos de auto-estimulação (estereotípias)**, são muito comuns entre as pessoas autistas e servem para acalmar ou concentrar. O Stimming é uma forma natural de auto-regulação, envolvendo movimentos repetitivos ou vocalizações, que podem aumentar durante períodos stressantes (Kapp et al. 2019).
- Quando uma pessoa com autismo se sente sobrecarregada, pode ter um **colapso (“meltdown”)**. Estes comportamentos têm sempre uma razão e acontecem para comunicar algo, respondendo a uma necessidade, falta, frustração. A forma como estas reações se manifestam varia consideravelmente de pessoa para pessoa. Podem envolver explosões verbais, como gritar ou chorar, ações físicas, como dar pontapés ou bater, ou um completo afastamento e encerramento, conhecido como desligamento (“shutdown”). A chave é identificar soluções no ambiente.
- Isto pode envolver ações físicas mais fortes, como dar pontapés ou bater, mesmo a nível verbal como gritar ou chorar, existe também o retirar-se e desligar-se completamente o que se designa por “desligamento”. É importante distinguir as recaídas e os bloqueios das birras ou da raiva deliberada, uma vez que são reações involuntárias e não motivadas por um desejo de alcançar ou evitar algo. **A forma de lidar com estas situações e soluções varia muito de pessoa para pessoa.**
- Podem ter um período de latência entre o momento em que a informação é dada e o momento em que é processada.
- **Todas as pessoas autistas podem retirar benefícios semelhantes do desporto**, mesmo aqueles que necessitam de apoio e atenção significativos.