

Março  
2025

**SACREE**   
Autism & Sport



# GUIA DO AUTISMO PARA O SECTOR DO DESPORTO



# Informação do documento

Nome do projeto	Projeto Sacree
Referência do projeto	101050137
Título de entrega	Modelo pedagógico para um programa desportivo adaptado a pessoas com autismo
Número da entrega	D16
Autores	Todos
Revisores	Todos
Nível de divulgação	Público
Natureza	Relatório
Versão	Versão final
No. de páginas	105
Palavras Chave	Sacree, Erasmus+, Autismo, Desporto, Modelo pedagógico do programa desportivo

## SUMÁRIO

O presente documento constitui um guia completo destinado aos vários intervenientes nas estruturas desportivas. Este guia fornece:

- Conhecimentos básicos necessários para trabalhar com indivíduos autistas,
- Dicas para apoiar as necessidades específicas dos atletas autistas em actividades e ambientes desportivos,
- Conselhos para as organizações que pretendem desenvolver programas desportivos para indivíduos autistas

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

	<b><u>INTRODUÇÃO</u></b>	<b>05</b>
	<b><u>PARTE 1 - PORQUE É QUE É IMPORTANTE ENVOLVER PESSOAS AUTISTAS NO DESPORTO?</u></b>	<b>8</b>
	<u>1.1 Os impactos positivos do desporto para pessoas autistas</u>	
	<u>1.2 Desenvolver e melhorar as oportunidades para todos</u>	
	<b><u>PARTE 2 - UMA BREVE INTRODUÇÃO AO AUTISMO</u></b>	<b>12</b>
	<u>2.1 Desconstruir ideias erróneas sobre o autismo</u>	
	<u>2.2 O que é o espectro do autismo?</u>	
	<u>2.3 Mentalidade para ser eficiente e inclusivo</u>	
	<b><u>PARTE 3 - MELHORAR AS ATIVIDADES DESPORTIVAS PARA PESSOAS AUTISTAS: CONSIDERAÇÕES CHAVE E ESTRATÉGIAS PARA UMA IMPLEMENTAÇÃO BEM-SUCEDIDA</u></b>	<b>17</b>
	<u>3.1 Optimizar o ambiente: considerações essenciais e estratégias para compreender e identificar diferenças sensoriais nas pessoas autistas</u>	
	<u>3.2 Comunicação e interação: considerações chave nos contextos desportivos</u>	
	<u>3.3 Diferenças motoras e cognitivas: estratégias a pôr em prática</u>	
	<u>3.4 Garantir a segurança e o apoio para pessoas autistas</u>	
	<u>3.5 Intervenientes a Mobilizar</u>	
	<b><u>PARTE 4 - CONSELHOS PARA TREINADORES DESPORTIVOS</u></b>	<b>45</b>
	<u>4.1 Linhas orientadoras e estratégias organizacionais para estabelecer programas de desporto inclusivo para pessoas autistas</u>	
	<u>4.2 Encontre suporte financeiro para o programa</u>	
	<u>4.3 Que desportos e como?</u>	
	<u>4.4 Conhecimento dos membros do staff</u>	

# ÍNDICE



## PARTE 5 - TESTEMUNHOS

73

5.1 ASPTT Fédération Omnisports (FSASPTT)

5.2 SS Romulea – Romulea Autistic Football Club

5.3 Feedback dos treinadores



## CONCLUSÃO E RECURSOS

77



# INTRODUÇÃO

## Apresentação do guia

CEste guia é produzido como parte do projeto Sacree (desporto e autismo, do diagnóstico específico à criação de um modelo educativo europeu). Este projeto é fundado pelo Erasmus + Sport um programa da Comissão Europeia que tem um duplo objetivo:

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

O nosso programa desportivo inclui um guia abrangente adaptado a várias partes interessadas dentro das estruturas desportivas. Quer se trate de um clube que pretenda iniciar atividades desportivas para pessoas autistas, de uma organização que procura melhorar um programa existente, um treinador que necessita de informações valiosas ou até mesmo um voluntário ansioso para contribuir, mas que possa ter uma lacuna nos conhecimentos desta área. Este guia fornece apoio e orientação práticas.

Este guia irá fornecer:

- Conhecimento básico para trabalhar com autismo;
- Dicas de como ajudar com necessidades específicas de atletas autistas em atividades desportivas ou ambientes;
- Conselhos para organizações à procura de desenvolver programas desportivos para pessoas autistas.

Expressamos os nossos maiores agradecimentos a todos os indivíduos que contribuíram para a criação deste documento: a quem participou no questionário online relativamente às experiências com pessoas autistas; aqueles que generosamente partilharam as suas ideias através de entrevistas; aqueles que dedicaram o seu tempo à revisão dos nossos documentos e providenciaram um feedback valioso através de um questionário, para efeitos de qualidade; e aos que realizaram os testes. O seu suporte e colaboração foram inestimáveis para a elaboração deste documento, pelo que agradecemos sinceramente a cada um de vós.

Esta versão do guia para o setor desportivo foi traduzida para os idiomas dos parceiros do projeto Sacree, incluindo inglês, francês, croata, português e italiano. Esses links direcionam para a seção "Documentos para download" no nosso site, <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 hoje 240 clubes multi desportivos que proporcionam 200 desportos e atividades culturais a 200 000 membros. Recolhido pelo Ministério dos Desportos, e pelo CNOSF (Comité Nacional Olímpico e Desportivo Francês), a ASPTT é um membro ativo do mundo desportivo. Proporciona atividades desportivas para toda a audiência, independentemente da idade, habilidades físicas ou condições. Desde 2016, que a ASPTT organiza projetos desportivos para a inclusão das 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 as suas famílias e ajudar a promover uma qualidade de vida superior. Assegura uma ligação eficaz entre as quase 90 organizações de autismo membros de 40 países Europeus, governos e instituições europeias e internacionais. Desempenha um papel fundamental na sensibilização das pessoas e na influência dos decisores europeus sobre os direitos das pessoas autistas.

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

Inovar Autismo é uma associação para a cidadania e inclusão, foi fundada em 2016 tem o estatuto de IPSS e ONGPD. A associação defende os direitos das pessoas autistas, esforçando-se para capacitar a sociedade para abraçar a diferença como algo “normal”. Para promover a participação total das pessoas autistas na sociedade, a associação encoraja a inclusão de todas as pessoas, defende a máxima de que não deve ser as pessoas a adaptar-se aos contextos mas sim o contexto deveria ser “reabilitado” para incluir toda a diversidade humana.

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

**inovarautismo.**

A União de Associações Croatas para o Autismo (CUAA) é uma organização não governamental que une 14 membros de organizações espalhados pela Croácia, todos dedicados para o objetivo comum em melhorar a vida das pessoas autistas e suas famílias. O seu objetivo principal é promover o bem-estar e a qualidade de vida das pessoas autistas ao mesmo tempo encorajar a criação de uma rede abrangente de serviços e sistemas de apoio para pessoas autistas na Croácia.

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



SS Romulea é um clube de futebol Italiano localizado em Roma, fundado em 1922 para todas as categorias de jovens (500 membros desde os 5 aos 19 anos, masculino e feminino), acompanhando-os para o futebol profissional, através do Romulea clube autista de futebol promove o futebol também o futebol entre jovens e adultos no espectro autista de uma forma inclusiva com uma equipa mista entre eles jogadores com espectro autista e outros que têm a função de ajudar como: educadores voluntários, parentes ou amigos.

Website: <https://autisticfootball.club>

O laboratório (cultura, desporto, saúde e sociedade) (C3S) é uma unidade de pesquisa (label EA4660) da universidade borgonha tranche-comité. A equipa reúne investigadores, incluindo 20 professores e professores associados, e 30 estudantes de doutoramento multidisciplinares da área atividade física e desporto. Os cientistas dedicam a sua pesquisa aos efeitos de vários tipos de atividades desportivas e modalidades de treino sobre fatores psicomotores e psicológicos e comportamentos sociológicos e psicológicos.

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





PARTE 1:

PORQUE É QUE É IMPORTANTE  
ENVOLVER PESSOAS AUTISTAS NO  
DESPORTO?



# 1.1 Os efeitos positivos do desporto para as pessoas com autismo

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.
- **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 Desenvolver e melhorar as oportunidades para todos

### Para desenvolver os seus programas desportivos

Estabelecer uma variedade de desportos acessíveis a indivíduos do espectro do autismo pode distinguir positivamente a sua organização daquelas que não oferecem tais acomodações. Esta abordagem proativa reforça o seu impacto social e posiciona-o como um catalisador para a inclusão e inovação social. Além disso, pode alargar a sua visibilidade, atingindo um público diversificado que vai desde os atuais e potenciais entusiastas do desporto até aos parceiros e partes interessadas.

Expandir os seus programas desportivos para incluir pessoas autistas também pode levar a um aumento na participação. As pessoas autistas constituem uma parte significativa da população, com taxas de prevalência que variam entre 1% e 2% nos Estados Membros da União Europeia, o que equivale a 4.5 a 9 milhões de cidadãos europeus.

### Para melhorar os seus programas desportivos

Envolver-se no processo de criação de um programa desportivo acessível a indivíduos autistas oferece oportunidades valiosas de crescimento pessoal e desenvolvimento de competências. Além disso, muitos dos conhecimentos adquiridos com estas experiências podem ser aplicados em contextos mais alargados para além do autismo, beneficiando diversos grupos.

A incorporação de práticas inclusivas nos seus programas desportivos pode melhorar a dinâmica geral e a qualidade dos seus serviços. A investigação tem demonstrado que os programas desportivos podem facilitar o progresso tanto das pessoas autistas como dos neurotípicos, ao mesmo tempo que promovem atitudes positivas entre os indivíduos neurotípicos em relação aos que se encontram no espectro do autismo.



**PARTE 2:**

# **UMA BREVE INTRODUÇÃO AO AUTISMO**



## 2.1 Desconstruir ideias erróneas sobre o autismo

Nós estamos conscientes de que as ideias erróneas, os mitos e os estereótipos acerca do autismo prevalecem, frequentemente encaminhando para a estigmatização, discriminação e violência contra pessoas autistas e as suas famílias. É necessário desmistificar estes estereótipos e promover uma sociedade inclusiva que respeite a neurodiversidade. Para apoiar este esforço, nós disponibilizamos a seguinte folha de informação:

### 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 aspectos 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.

Pode descarregar a ficha "Ideias erróneas sobre o autismo" (disponível em anexo) e distribuí-la nas suas comunidades locais e organizações desportivas. O documento está disponível em anexo.

## 2.2 O que é 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.

Pode descarregar a ficha "Ideias erróneas sobre o autismo" (disponível em anexo) e distribuí-la nas suas comunidades locais e organizações desportivas. O documento está disponível em anexo. O restante do guia irá ajudá-lo a aprender o básico sobre o autismo.

## 2.3 Mentalidade para ser eficiente e inclusivo

### Motivação e Entusiasmo:

É importante oferecer o nível mínimo essencial de apoio e encorajamento para garantir o progresso do atleta, enfatizando tanto o progresso como a independência.

O estabelecimento de uma relação profunda e de apoio entre o treinador e atleta desempenha um papel fundamental no reforço do envolvimento das pessoas autistas no desporto.

O dever dos treinadores consiste em assegurar que as atividades desportivas sejam não só agradáveis, mas também adaptadas às necessidades específicas de cada pessoa.

Para prestar um apoio eficaz às pessoas autistas, é essencial ter uma equipa competente, motivada e entusiasta. Estes membros da equipa devem estar profundamente empenhados no seu trabalho e gostar genuinamente de trabalhar com pessoas que podem ter necessidades complexas. É crucial que a equipa seja capaz de ver para além das complexidades dessas necessidades e se concentre na essência da pessoa. A empatia e a compreensão desempenham um papel vital nas suas interações.

### Rotina e previsibilidade

Não se deve tentar criar algo novo e diferente constantemente. As pessoas com autismo sofrem frequentemente de stress e ansiedade acrescidos quando enfrentam mudanças, nomeadamente no contexto desportivo. Esta mudança pode abranger vários aspetos, incluindo alterações no ambiente de jogo, mudanças na dinâmica da equipa com novos participantes ou treinadores ou adaptação a regras diferentes impostas por um árbitro diferente nos torneios. Muitos atletas autistas expressam uma forte dependência de rotinas e quadros estruturados nas suas vidas para navegar eficazmente nestes desafios.



### Mente aberta e compreensão

Tenha em atenção que o que pode ser considerado “normal” ou “bom” para pessoas não autistas pode não ser adequado ou correto para pessoas autistas.

Em vez de rotular as pessoas como “complexas”, procure compreender e sentir empatia pela sua perspetiva única.

É importante implementar uma abordagem centrada na pessoa, que compreenda as necessidades e características únicas dos indivíduos e que promova relações de confiança não só com os atletas e as suas famílias, mas também com as preferências de comunicação e interação.

Compreender o “perfil irregular” de uma pessoa autista. De facto, as pessoas autistas demonstram um perfil variado de forças e fraquezas cognitivas, referidas como “perfil irregular”. Este perfil evidencia a possibilidade de se destacarem em determinadas áreas, ao mesmo tempo que apresentam desafios ou défices noutras áreas. Isto tem um impacto profundo na aprendizagem e no funcionamento adaptativo. Os desafios incluem estilos de processamento diferentes/lentos, memória de trabalho limitada e dificuldades isoladas no funcionamento intelectual (Greaves-Lord et al., 2022). As áreas em que se destacam são, por exemplo, a boa qualidade da observação, a melhor atenção aos pormenores, etc.



### Adaptabilidade e flexibilidade

Permitir oportunidades para pausas, descanso e tempo de inatividade pessoal.

Encontrar o equilíbrio correto entre a necessidade de repetição, familiaridade, uniformidade e exposição à mudança, variedade e novas experiências.





## PARTE 3:

# MELHORAR AS ATIVIDADES DESPORTIVAS PARA PESSOAS AUTISTAS: CONSIDERAÇÕES CHAVE E ESTRATÉGIAS PARA UMA IMPLEMENTAÇÃO BEM-SUCEDIDA



Esta parte do guia fornece conhecimento essencial para apoiar indivíduos autistas e oferece orientação sobre estratégias apropriadas que pode implementar nos seus programas desportivos, categorizadas pela facilidade de implementação do nível 1 ao nível 3 (variando de mais fácil a mais desafiante). Não se trata de um conjunto de regras rígidas, mas sim uma coleção de sugestões, inspirações e perspectivas desenhadas para várias situações. É importante notar que estas dicas não são universalmente aplicáveis a todos os indivíduos autistas em todos os contextos. Eles representam tendências e estratégias gerais, não uma solução única para todos.

## 3.1 Optimizar o ambiente: considerações essenciais e estratégias para compreender e identificar diferenças sensoriais nas pessoas autistas

Em qualquer ambiente de aprendizagem, os indivíduos dependem dos seus sentidos para compreender o ambiente e efetivamente se envolver ou funcionar nele. Esse processo é denominado integração sensorial (Stevenson, 2008) e gira em torno dos cinco sentidos comumente reconhecidos: audição, visão, tato, olfato e paladar. Além disso, engloba outros sistemas sensoriais igualmente vitais essenciais para o funcionamento normal, incluindo o sistema proprioceptivo (percepção da posição de diferentes partes do corpo) e o sistema vestibular (contribui para uma sensação de movimento e equilíbrio) (NAT, 2019).

### PARA SABER

- Pessoas autistas podem encontrar desafios diários no processamento da informação sensorial. Qualquer um dos seus sentidos pode ser excessivamente sensível ou sub-sensível ou ambos, em momentos diferentes.
- Estas diferenças sensoriais têm um papel significativo em moldar as suas emoções e comportamentos, afetando bastante as suas experiências diárias (NAT, 2021).
- Estes desafios podem intensificar ansiedade, stress, dificultar a participação na comunidade, e, nalguns casos, podem causar desconforto (Iemmi et al., 2017). Às vezes, as diferenças sensoriais podem gerar comportamentos que podem ser percebidos como agressivos ou indelicados pelos outros (Stevenson, 2008).

**PARA SABER**

- A exposição prolongada ao stress e à sobrecarga sensorial pode levar a uma condição conhecida como burnout autista. Essa síndrome emerge do stress crónico da vida e das expectativas excessivas que superam a capacidade de gestão do indivíduo (Raymaker et al., 2020). É marcada por exaustão extrema, regressão em capacidades previamente adquiridas (por exemplo, autocuidado, fala), sensibilidade aumentada a estímulos sensoriais, regulação prejudicada das funções executivas, atenção, emoções, efeitos negativos na saúde mental e, potencialmente, pensamentos de automutilação (Mantzalas et al., 2022).
- Como já foi mencionado, quando uma pessoa autista se sente completamente sobrecarregada, ela pode experienciar 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.
- Devido a diferenças na experiência sensorial, a experiência de praticar um desporto e atividade física para as pessoas autistas pode variar significativamente.

**DICAS:****► Compreender as necessidades sensoriais das pessoas autistas**

- Antes de mais, recomendamos a distribuição de um formulário no início da época desportiva que inclua uma secção sobre as características sensoriais para o ajudar a compreender o perfil da pessoa autista (disponível em anexo).

**► Criar um ambiente auditivo calmo**

- Se colocar música, verifique que tal não é problema.
- Por precaução, prepare uns auscultadores com cancelamento de ruído ou tampões para os ouvidos.
- Evite a utilização de sons abruptos ou assustadores como assobios/apitos ou gritar que podem sobrecarregar pessoas com sensibilidades sensoriais.
- Para as atividades no interior, reduza o ruído utilizando cortinas nas paredes, tapetes no chão, tetos altos ou com absorção de som, fechar as portas se houver ruído lá fora, etc.
- Para ocultar o som ofensivo, mascarando-o com "ruído branco", um tom gerado aleatoriamente que combina todas as frequências sonoras simultaneamente, que pode ser utilizado para encobrir o ruído indesejado saturando o sistema auditivo.

**Niveau 1****Niveau 2**

- Garantir a existência de um espaço calmo onde as pessoas autistas se possam refugiar.
- Se a atividade for no exterior, tenha cuidado com os movimentos (bicicletas, carros, etc.)
- Evite ambientes superlotados.
- Tenha cuidado com barulhos, como o tique-taque dos relógios, zumbidos de luzes, ruídos da estrada, trabalhos de construção/jardinagem. O mais pequeno som, por mais discreto que seja, pode ser irritante e distrair.

Niveau 3

### ► Considerações sobre a iluminação

- Por precaução, prepare alguns óculos de sol.
- Se estiver a tirar fotos, tenha cuidado com os flashes.
- Utilize luz natural sempre que possível de modo a criar uma atmosfera tranquila.
  
- Ajuste a luminosidade das luzes do teto para reduzir o brilho e a intensidade.
- Proporcione zonas ou opções de sombra para as pessoas que possam ser sensíveis à luz solar intensa.
  
- Tente garantir que não há luzes muito brilhantes ou fluorescentes.
- Crie zonas com diferentes níveis de luz para responder às diferentes necessidades sensoriais.

Niveau 1

Niveau 2

Niveau 3

### ► Gerir odores em contexto desportivo

- Limpe e mantenha regularmente o equipamento desportivo, os tapetes e outras superfícies para evitar a acumulação de odores.
- Assegure uma ventilação apropriada antes de cada sessão.
  
- Considere a utilização de produtos neutralizadores de odores (ambientadores ou difusores com aromas neutros).
- Considere a implementação de políticas de não utilização de odores.
  
- Considerar a adoção de políticas de não utilização de fragrâncias.

Niveau 1

Niveau 2

Niveau 3

## ► Utilize estratégias de relaxamento para lidar com o ambiente

- Comece cada sessão com alguns minutos de exercícios de respiração profunda. Pratique inspirações lentas pelo nariz e expirações suaves pela boca para promover o relaxamento.
- Inclua exercícios de alongamento suaves no aquecimento. Faça movimentos que libertem a tensão nos músculos, como alcançar o céu, tocar nos dedos dos pés e esticar os braços e as pernas.
- Permita que os participantes façam jogos de bola silenciosos, como rolar ou atirar bolas macias. Estas atividades encorajam a coordenação e a interação social, sem causar sobrecarga sensorial.
- Utilize música calma quando precisar de ajudar a pessoa a concentrar-se.
- Crie estações sensoriais com materiais táteis, como bolas texturizadas, brinquedos moles ou caixas sensoriais cheias de arroz ou feijão. Permita que as pessoas explorem estas estações para regular a entrada sensorial e reduzir o stress.
- Intervalos na natureza: levar as atividades desportivas para o exterior e incorporar passeios na natureza ou jogos ao ar livre. Ligue-se ao ambiente natural e desfrute dos efeitos calmantes do ar fresco e do ambiente natural.
- Forme pequenos grupos e pratique técnicas simples de massagem nos ombros, braços e mãos uns dos outros. Desfrute dos efeitos calmantes do toque e da interação social positiva.
- Sobre bolas de sabão durante os intervalos ou períodos de arrefecimento. Deixe-se envolver pela experiência sensorial calmante de soprar bolas de sabão e veja-as flutuar.
- Técnicas de relaxamento: experimentar a incorporação de elementos de ioga, meditação e relaxamento muscular progressivo nas actividades desportivas. Estas técnicas demonstraram ter efeitos relaxantes para alguns indivíduos.

Niveau 1

Niveau 2

Niveau 3

Pode consultar a secção abaixo sobre a situação desafiante

## 3.2 Comunicação e interação: considerações chave nos contextos desportivos

### 3.2.1 Compreender diferenças de comunicação

O desenvolvimento da linguagem e da comunicação são componentes fundamentais do crescimento global de uma pessoa, intrinsecamente interligados com a cognição, o desenvolvimento social e a compreensão do mundo. A aquisição de competências de comunicação e de linguagem constitui um dos desafios mais complexos, particularmente para pessoas autistas (Vuksan and Stošić, 2018). No contexto do desporto, a comunicação proficiente é um pilar essencial para o crescimento global e o bem-estar geral das pessoas autistas.

#### PARA SABER

- As pessoas autistas comunicam de formas diversas e variadas. Ao trabalhar com pessoas autistas, é crucial identificar as suas necessidades específicas de comunicação, de modo a facilitar a conclusão de tarefas. A comunicação com pessoas autistas pode exigir que os profissionais adquiram novas competências e adotem métodos alternativos (Stevenson, 2008). Alguns conselhos foram retirados de Duquette et al., 2016.
- Podem ter dificuldade em compreender o implícito, o segundo grau ou as metáforas, dado que geralmente interpretam as palavras literalmente. A interpretação de piadas, muitas vezes baseadas em sarcasmo ou insinuações, é, por conseguinte, uma tarefa complexa. Podem também ter dificuldades com a comunicação não verbal, nomeadamente com a interpretação das expressões faciais, da linguagem corporal e das nuances do tom de voz. Podem, por isso, evitar o contacto visual e ter dificuldade em compreender os sinais sociais, manter conversas ou gesticular para reforçar o significado do seu discurso. Isto pode ser interpretado como falta de educação ou desinteresse (Greaves-Lord et al., 2022) e dificultar a sensação de ser compreendido ou ouvido em contextos de conversação (Webster, 2018).
- Podem ter um défice de coerência central, que se refere a uma dificuldade em processar uma situação ou informação como um todo, concentrando-se nos detalhes (em detrimento de uma visão geral).
- As pessoas autistas enfrentam frequentemente dificuldades de comunicação com atraso no desenvolvimento da linguagem ou perda das competências linguísticas (Carlsson, 2019). A linguagem verbal pode estar ausente.
- Muitas pessoas autistas desenvolvem competências de discurso e linguagem, mas não a um nível típico, sendo que, o progresso tende a ser desigual.

**PARA SABER**

- Embora possam adquirir rapidamente um vocabulário rico em áreas de interesse particular, a compreensão pode ser mais lenta.
- Podem ter uma boa memória para informações que são ouvidas ou visualizadas, ler palavras numa idade precoce, mas não compreender o seu significado.
- Podem não responder ao discurso dos outros, nem aos seus próprios nomes, o que leva a conceções erróneas de que têm dificuldades auditivas (NIDCD, 2020).
- As pessoas autistas podem apresentar um discurso repetitivo que não é relevante para as conversas em curso. Podem repetir frases que já ouviram antes – uma condição denominada ecolalia. Tal pode manifestar-se numa ecolalia imediata (repetir palavras que acabaram de ser ditas) ou ecolalia retardada (repetir palavras ouvidas num momento anterior).
- Podem falar num tom agudo ou numa voz cantada, usar um discurso semelhante ao de um robot, ou utilizar frases feitas para iniciar conversas.
- Podem demonstrar interesses altamente especializados, permitindo-lhes fazer monólogos detalhados em tópicos de interesse específicos, contudo, podem ter dificuldades em manter conversas recíprocas sobre o mesmo assunto (Greaves-Lord et al., 2022).
- Comunicação Aumentativa e Alternativa (CAA) pode ser introduzida como uma solução valiosa. CAA engloba uma variedade de modalidades, incluindo gestos, língua gestual, imagens, fotografias, objetos, vídeos, e palavras escritas. De facto, as ferramentas de comunicação, quer sejam em formato físico ou eletrónico (e.g., telemóveis, tablets, ou computadores), são frequentemente utilizadas. A adoção de estratégias de CAA tem o potencial de promover interação social e facilitar uma compreensão mais profunda (Hyman et al., 2020).
- Na atividade desportiva, pequenas conversas (também conhecidas por conversas de circunstância) são porta de entrada para a criação de laços sociais e para o estabelecimento de conexões entre os colegas de equipa, mas algumas pessoas autistas apresentam dificuldade em participar em conversas de circunstância, considerando-as por vezes, irrelevantes para os seus interesses específicos. Esta dificuldade para iniciar ou participar em conversas casuais pode inadvertidamente conduzir a mal-entendidos, dado que a ausência de conversa de circunstância pode ser mal-interpretada, nomeadamente, como desinteresse ou falta de educação.
- Em geral, recomenda-se a utilização de apenas um canal de comunicação (oral ou visual), consoante a compreensão indicada pela própria pessoa ou pelas pessoas que lhe são próximas.

## ► Promover uma comunicação eficaz

- Pedir ao atleta (ou aos seus familiares) informações sobre o seu estilo de comunicação (verbal - palavras, frases ou não verbal - tablet, linguagem gestual, pictogramas, etc.) no início da época desportiva (disponível em anexo).
- Use linguagem simples, sem ambiguidades, sem usar entrelinhas, metáforas, ou jargão técnico, considerando o défice de coerência central nas pessoas autistas.
- Enquadre as instruções de forma afirmativa (por exemplo, diga “Continua” em vez de “Não pares”) e personalize as interações dirigindo-se à pessoa pelo nome para estabelecer uma relação.
- Solicite ao atleta que realize uma tarefa simples, como tocar no próprio nariz, de modo a redirecionar o seu foco.
- Demonstrar fisicamente cada passo da atividade ou tarefa para fornecer um referencial visual para a pessoa.
- Evite instruções duplas.
- Seja flexível com o tempo: seja paciente e permita tempo suficiente para a pessoa assimilar a informação e tenha atenção que algumas pessoas necessitam de repetir as instruções em voz alta de modo a memorizá-las. O guia para treinadores e clubes desportivos da National Autistic Society aconselha a deixar 6 segundos entre cada instrução para que esta seja assimilada.
- Respeite o contacto visual: evite insistir no contacto visual durante a comunicação porque algumas pessoas podem considerá-lo desconfortável.
- Crie um ambiente que encoraje questões, e pergunte ativamente se a pessoa compreende as instruções, promovendo, assim, a compreensão mútua acerca da tarefa que têm em mãos.

Niveau 1

Niveau 2

## ► Utilizar suporte visual

- Use Comunicação Aumentativa e Alternativa, incluindo imagens, símbolos, objetos, apps, ferramentas sensoriais, e métodos escritos ou baseados em texto. Para encontrar pictogramas pode, por exemplo, visitar o website <https://arasaac.org/pictograms/search>. Para usar os pictogramas, respeite as condições de uso, nomeadamente o logotipo da ARASAAC e a citação: Os símbolos pictográficos utilizados são propriedade do Governo de Aragão e foram criados por Sergio Palao para a ARASAAC (<http://www.arasaac.org>), que os distribui ao abrigo de uma licença Creative Commons BY-NC-SA.

Niveau 1

- Se utilizar pictogramas para comunicar, peça à pessoa autista ou a alguém próximo que descubra qual o banco de imagens que utiliza, para que o possa consultar.
- Utilize apoio visual e esquemas com imagens, símbolos e cores para representar várias atividades, o que ajuda as pessoas a compreender melhor e a seguir as instruções (por exemplo, “andar”, “saltar”, “correr”, “beber”, etc.).
- Informe as pessoas sobre o ponto em que se encontram na sessão, apresentando um horário ou uma indicação visual.
- Utilize uma ajuda visual para indicar que a atividade terminou: um gesto, uma bandeira a acenar, etc.

Niveau 2

### 3.2.2 Gerir interações sociais

As pessoas autistas demonstram forças e desafios únicos no campo da interação social. Embora possam encontrar obstáculos, possuem também capacidades notáveis e potencial de crescimento nesta área. O envolvimento bem sucedido com os outros implica o desenvolvimento gradual de diversas competências ao longo do tempo. As pessoas autistas têm a oportunidade de melhorar a sua capacidade de prestar atenção a sinais sociais, compreender situações sociais, resolver problemas e dar respostas adequadas.

Reconhecendo a interligação entre a comunicação e a interação social, podemos aproveitar esta relação para criar ambientes de apoio que facilitem ligações significativas e o desenvolvimento de competências sociais. Tendo em conta os conhecimentos fornecidos na secção anterior sobre as diferenças de comunicação, podemos adaptar as nossas abordagens para melhor atender às necessidades e preferências individuais. Através do encorajamento, paciência e esforço colaborativo, podemos empoderar as pessoas autistas a navegar nas interações sociais com confiança e positividade.

#### PARA SABER

- As diferenças de competências sociais entre pessoas autistas podem manifestar-se de forma diversa com base nas capacidades linguísticas, na fase de desenvolvimento e na idade. Estas podem incluir dificuldades em iniciar, manter e concluir interações, dificuldade em compreender e utilizar pistas verbais e não verbais, como o contacto visual e os gestos, e dificuldades em compreender convenções sociais não ditas num determinado contexto (Hyman et al., 2020).
- A interação social pode provocar ansiedade nalgumas pessoas autistas.
- Pessoas autistas demonstram lealdade, cuidado e honestidade nas amizades, porém, encontram desafios persistentes ao iniciar, compreender e manter conexões sociais, devido a problemas de comunicação e de interação. Estas dificuldades incluem iniciar amizades, distinguir entre amizade casual e ligações genuínas, identificar amizades sinceras para evitar a exploração e manter estas relações (NAT, 2019).

**PARA SABER**

- A teoria "O Problema da Dupla Empatia" (Milton, 2012): os desafios de comunicação entre pessoas autistas e não autistas resultam de diferenças recíprocas nos estilos de comunicação e na compreensão.
- Contrariamente à ideia errada de que as pessoas autistas não procuram a interação social ou a amizade, estudos recentes indicam que estas encontram frequentemente maior facilidade e prazer na interação com outras pessoas autistas. Os estudos indicam que estas interações são marcadas pelo alinhamento, entusiasmo e afeto partilhado, destacando a importância de pensamentos e interesses semelhantes na promoção de fortes ligações sociais entre pessoas autistas (Crompton et al., 2020; Williams et al., 2021). Estas descobertas desafiam a ideia tradicional de que as pessoas autistas têm falta de skills sociais ou de um desejo de socialização, salientando que as diferenças nos neurotípicos podem ter impacto na qualidade das relações e da comunicação (Crompton et al., 2020).
- É crucial reconhecer que as pessoas no espectro do autismo são mais propensas a serem vítimas de violência do que a serem aqueles que exibem um comportamento agressivo (Holingue et al., 2021). Como as pessoas autistas vítimas de bullying e agressões são um caso muito frequente, o treinador tem de tomar medidas contra a violência. Incluir uma pessoa autista num grupo desportivo não significa apenas comportar-se de uma forma específica em relação a essa pessoa, significa realmente mudar a forma como todo o grupo é treinado.
- Fairplay é uma componente essencial no desporto, basicamente os atletas autistas já tendem a cumprir fielmente as regras e a evitar o jogo sujo, mas precisam de orientação para oferecer ajuda a um jogador adversário em queda e, de um modo geral, interagir socialmente durante o jogo.

**► Respeite alguns princípios de comunicação**

Para esta parte, pode consultar a secção acima sobre as diferenças de comunicação





## ► Use uma abordagem individualizada

- Pergunte à pessoa autista porque é que ela está a participar no programa desportivo, quais são os seus interesses e qual o estilo de treino que mais lhe convém. Dedique algum tempo a conhecê-la, aprendendo sobre as suas capacidades, interesses e necessidades únicas.
- Respeitar e acomodar os métodos de comunicação preferidos do indivíduo, sejam eles verbais, não verbais ou ferramentas de comunicação aumentativa e alternativa (CAA). Fornecer acesso a ferramentas e recursos que facilitem a comunicação eficaz.
- Permita que cada pessoa autista lhe diga qual a linguagem que prefere utilizar para falar sobre o autismo: “pessoa autista”, “pessoa no espectro do autismo” ou “pessoa com autismo”, etc.

Niveau 1

## ► Empoderar a tomada de decisões e apoiar a autonomia das pessoas autistas

- Respeite o direito de dizer não de uma pessoa autista.
- Respeite o desejo de passar tempo sozinho.
- Reconheça e respeite os limites pessoais das pessoas autistas, incluindo as suas necessidades para espaço pessoal, privacidade e autonomia na tomada de decisão.
- Evite a imposição de contacto físico ou expectativas sociais que possam causar desconforto ou angústia.
  
- Encoraje e ajude as pessoas autistas a encontrar formas práticas para satisfazerem as suas necessidades, enquanto minimizam os danos para eles próprios, respeitando o direito dos outros.
- Incorporar oportunidades de escolha no programa desportivo, permitindo que as pessoas selecionem atividades, equipamentos ou níveis de participação com base nos seus interesses e níveis de conforto.
  
- Evite promover o cumprimento inquestionável e, em vez disso, dê-lhes a possibilidade de se exprimirem e de fazerem escolhas de forma independente.
  
- Permitir que as pessoas que recebem cuidados tenham os recursos e o aconselhamento de que necessitam para as ajudar a desenvolver competências de autonomia, incluindo a assertividade, a auto-expressão e a capacidade de exprimir as suas necessidades e preferências.

Niveau 1

Niveau 2

Niveau 3





## ► Promova a motivação e celebre o progresso

- Dê feedback regular, diverso e construtivo à medida que os atletas aprendem novas skills, reconhecendo e reforçando positivamente cada passo que dão no seu progresso.
- Utilize os elogios como encorajamento verbal, sorrisos, palmas, polegares para cima ou “dá cá mais cinco”, adaptados às preferências e ao conforto do indivíduo.

**Niveau 1**

- Permitir que cada pessoa autista tenha espaço e apoio suficientes para experimentar novas atividades (por exemplo, nas linhas laterais, num local bem identificado ou num ambiente privado, se não se sentir confortável num grupo).
- Utilizar um sistema de recompensa, como uma pequena imagem de felicitações (uma estrela, um troféu, etc.).

**Niveau 2**

## ► Construa uma dinâmica de equipa inclusiva

Para as outras dicas, consulte a secção Construir uma equipa dinâmica e inclusiva na parte Colegas de equipa



## 3.3 Compreender as diferenças cognitivas e motoras: dicas para programas de desporto inclusivo

### 3.3.1 Compreender e acomodar diferenças motoras

#### PARA SABER

- Os défices de competências motoras são um aspeto significativo e muitas vezes sub-reconhecido do autismo. Estes défices estão presentes em cerca de 87% das pessoas autistas (Zampella et al., 2021).
- É frequente que as pessoas autistas tenham movimentos repetitivos e estereotipados. Os movimentos estereotipados e repetitivos, como o baloiçar ou o bater de mãos, são reconhecidos como sintomas centrais, e a marcha atípica e a falta de jeito são consideradas "características associadas", co-ocorrentes mas separadas do fenótipo primário do autismo (APA, 2013).
- Domínios específicos das competências motoras como a práxis, a manipulação de objectos e a estabilidade postural podem ser afectadas seletivamente em pessoas autistas (Zampella et al., 2021). Estes desafios a nível motor podem expandir-se para áreas como o andar, controlo da postura e planeamento motor.
- Atividades motoras específicas como atirar uma bola e apanhar, usar as escadas, saltar e andar de bicicleta podem ser particularmente desafiantes para pessoas autistas (Pusponegoro et al., 2016). Estas dificuldades podem ter origem em défices nas estratégias de perceção-ação, especialmente em tarefas que requeiram controlo antecipatório, como apanhar uma bola em movimento (Whyatt & Craig, 2011).
- O impacto dos desafios da coordenação motora pode ir além das limitações físicas. Para pessoas autistas, acompanhar o ritmo dos seus pares nas atividades físicas pode ser frustrante, conduzindo a potenciais consequências sociais e emocionais, uma vez que, podem ficar para trás nas atividades em grupo devido à competição (Menear & Neumeier, 2015).
- A investigação indica que as aptidões motoras grossas, especialmente o controlo de objectos/apontar e apanhar, como o lançamento de bolas e os pontapés, podem estar relacionadas com as aptidões sociais das crianças autistas (Ohara et al., 2019). As crianças com deficiências motoras grossas tendem a apresentar competências de socialização inferiores às das crianças sem essas deficiências (MacDonald et al., 2014; Pusponegoro et al., 2016).



## ► Compreender o perfil da pessoa autista

- Perguntar a cada pessoa autista se conhece o seu corpo e as suas competências físicas: se sabe como correr, escalar, esticar os braços e/ou as pernas, dobrar as pernas, etc.
- Recolha informação acerca do que a pessoa gosta, o que sabe e o que não gosta e não sabe.
- Para estes primeiros pontos, recomendamos que distribua um formulário no início da época desportiva que inclua uma secção sobre as características motoras para o ajudar a compreender o perfil da pessoa autista (disponível em anexo).
  
- Permita que os participantes escolham entre várias opções, tais como sequências de atividades, repetições, papéis na equipa, cores, equipamento, parcerias ou tempos de pausa.
  
- Permita que o seu público-alvo faça pausas sempre que necessário para recarregar baterias ou reagrupar-se, incentivando um equilíbrio saudável entre empenho e descanso.
- Assegure que cada sessão de treino inclui pelo menos uma atividade em que o atleta tenha sucesso e gosto, promovendo experiências positivas.
- Adapte as atividades aos interesses do atleta, introduzindo elementos temáticos, como animais, super-heróis, personagens de vários meios de comunicação ou brinquedos favoritos.
  
- Incentivar as pessoas autistas a explorar novas experiências que correspondam às suas preferências e interesses, sem os limitar à sua atual zona de conforto. É importante promover um equilíbrio entre a familiaridade e novas oportunidades que possam enriquecer as suas vidas e ajudar no seu crescimento.

Niveau 1

Niveau 2

Niveau 3

**Não é possível ajudá-los a progredir sem uma comunicação eficaz. Paralelamente a esta secção, devem ser tidos em conta os conselhos da Parte 3, secção Comunicação eficaz.**

## ► Adaptar desportos para atletas autistas

A ideia consiste em introduzir formatos mais estruturados, reduzir a complexidade, aumentar a probabilidade de um envolvimento positivo, e modificar as regras do jogo para um jogo estruturado. No entanto, a adaptação não deve ser a primeira intenção porque é importante não estigmatizar as pessoas autistas. Em geral, recomendamos que se faça uma pequena adaptação coletiva (que diga respeito a todos os participantes na sessão) para que a atividade seja realmente inclusiva. Assim, as dicas seguintes podem ser aplicadas a todos os colegas de equipa da sessão (autistas e neurotípicos) e, quando for realmente necessário, uma adaptação apenas para as pessoas autistas.

- Zonificação do jogo: pode assegurar que os indivíduos no espectro do autismo tenham espaços designados para receber, driblar e passar a bola, o que evita a sobrelotação e a invasão do espaço pessoal.
- Introduzir gradualmente os atletas nas atividades, quer seja observando a participação dos outros, visitando a área de treino ou começando com tarefas individuais antes de se integrarem em atividades de grupo.
- Ofereça diferentes níveis de programas (princípioante/recreativo/avançado), permitindo aos atletas progredir das competências básicas para as mais avançadas. Estes níveis devem estar alinhados com as competências e capacidades do indivíduo e não apenas com a idade.
- Se um atleta mostrar desinteresse por uma atividade específica, ofereça tarefas alternativas mas semelhantes que visem o mesmo conjunto de competências.
- A modificação das sequências de jogo pode oferecer uma estrutura mais clara, por exemplo, através da implementação de um número específico de passes antes de rematar num jogo de basquetebol.
- A estruturação dos jogos como uma série de desafios de um para um proporciona um elevado grau de organização.
- Atividade Modificada: neste tipo de atividade, é realizada a mesma tarefa, mas com adaptações das regras, do espaço ou do equipamento para garantir a participação de todos. Por exemplo, durante uma atividade de lançamento e captura, os participantes podem escolher o tipo de bola com que se sentem confortáveis (um participante autista pode preferir uma bola ondulada para uma melhor aderência devido a diferenças proprioceptivas).
- Utilize equipamento modificado ou variações de atividade para satisfazer as necessidades individuais.

Niveau 1

Niveau 2



- Atividade Paralela: os participantes participam na mesma atividade, mas a níveis diferentes, adequados às suas competências. Por exemplo, num jogo de netball, enquanto a maioria joga o jogo normal, um participante que não se sinta à vontade com grupos maiores pode beneficiar de treino individual para praticar competências essenciais.
- Atividade Alternativa/Separada: alguns indivíduos podem necessitar de atividades separadas. Por exemplo, um indivíduo sensível a ruídos fortes pode necessitar de um programa personalizado que combine atividades de integração sensorial e exercícios físicos, tais como atividades de balanço ou exercícios específicos de preensão com equipamento especializado.
- Desporto para deficientes/Integração inversa: esta atividade envolve a participação de pessoas sem deficiência em desportos para deficientes, como boccia, basquetebol em cadeira de rodas, goalball ou críquete de mesa. Esta abordagem não só promove a participação de pessoas com deficiência, como também incentiva os participantes sem deficiência a aprenderem novas competências.
- Adapte a duração das atividades de acordo com a capacidade de atenção de cada um, especialmente para as pessoas com menor capacidade de atenção. Mudanças frequentes nas atividades ajudam a manter a motivação, ao passo que tarefas demasiado prolongadas podem levar ao tédio e ao desinteresse.

**Niveau 3**



### 3.3.2 Abrace a diversidade cognitiva

As funções cognitivas englobam uma gama diversificada de capacidades que permitem aos indivíduos interagir com o seu ambiente. Estas funções, tais como a adaptação a novas situações e o processamento de informação, variam entre indivíduos e são influenciadas por muitos fatores diferentes.

Pessoas autistas podem apresentar características cognitivas únicas que contribuem para os seus pontos fortes e desafios individuais na navegação pelo mundo que os rodeia. Compreender e aceitar esta diversidade é essencial para criar ambientes inclusivos que apoiem os perfis cognitivos únicos e as necessidades de todas as pessoas.

#### PARA SABER

- Os atletas autistas encontram frequentemente conforto em rotinas e estruturas estruturadas, confiando nelas para enfrentar os desafios de forma eficaz. As mudanças no seu ambiente podem levar a um aumento do stress e da ansiedade nas pessoas autistas.
- A característica "atenção num único foco" pode tornar difícil a gestão de múltiplas tarefas em simultâneo durante as sessões de treino desportivo. Isto pode manifestar-se como uma maior suscetibilidade a distrações do ambiente circundante, com dificuldades em recuperar a concentração após interrupções. Além disso, alguns atletas autistas podem ter dificuldade em alternar entre tarefas ou seguir instruções em várias etapas, potencialmente concentrando-se principalmente na primeira tarefa e negligenciando as etapas subsequentes (Webster, 2018).

#### ► ReTorne o ambiente familiar

- Ofereça recursos visuais, tais como fotografias das instalações, dos balneários, do equipamento e dos treinadores, disponíveis no seu sítio Web ou pessoalmente.
- Permita que o seu público-alvo faça pausas sempre que necessário para recarregar ou reagrupar, encorajando um balanço saudável entre o envolvimento e o descanso.
- Permita que os participantes visitem e explorem o ambiente antes de iniciar a atividade.
- Implemente rotinas e estruturas consistentes no seu programa desportivo para promover a previsibilidade.
- Ofereça sessões desportivas experimentais para que os indivíduos possam experimentar a atividade num ambiente confortável.

Niveau 1

Niveau 2

Niveau 3



## ► **Garanta consistência e estrutura**

Para qualquer pessoa que se dedique a uma atividade, uma estrutura e uma rotina facilitam a aprendizagem. Nas pessoas autistas, esta estrutura tem de ser mais elaborada e bem definida. Proporcionar-lhes expectativas precisas e coerência na sua rotina ajuda-os a orientarem-se no ambiente e na tarefa, o que reforça a sua concentração (Stevenson, 2008).

- Garanta que as sessões de treino seguem um padrão previsível, incluindo uma introdução, a parte principal da sessão e uma conclusão. De facto, estruturar as atividades com inícios e fins bem definidos cria previsibilidade e facilita as transições dentro do ambiente de treino. Por exemplo, pode utilizar temporizadores para assinalar o início e a conclusão de tarefas específicas.
- Dê ao grupo pistas de transição, com um temporizador para ver quanto tempo está a passar e com uma pista sonora, uma imagem de transição que mostre a atividade seguinte ou apoio verbal como “mais dois minutos, depois passamos à atividade seguinte”.
- Oferecer preparação prévia e informações sobre eventos futuros através de uma combinação de materiais escritos e visuais, para além da comunicação verbal.
- Forneça um horário escrito/visual para a sua prática e reveja-o com o grupo no início e entre as atividades.
- Remova a desordem desnecessária e organize os materiais para minimizar as distrações visuais.
- Etiquetar atividades, áreas e equipamentos individuais com marcadores visuais para aumentar a clareza e facilitar a navegação.
- Utilize divisórias físicas ou marcadores na sala, tais como ecrãs, paredes móveis, fitas auto-adesivas, cones, bandeiras ou giz, para estabelecer limites visuais distintos entre as áreas de atividade.

**Niveau 1**



- Mantenha rotinas e estruturas consistentes entre os treinos.
- Prever uma área consistente e específica para se mudar, que pode, por exemplo, ser marcada com um objeto pessoal ou uma imagem que tenha a ver com o indivíduo.
- Não estão habituados a partilhar um espaço com outros para guardar a roupa, pelo que é muito provável que misturem a sua própria roupa com a dos outros ou que se esqueçam de uma peça de roupa, pelo que é importante recordar-lhes que devem escrever as suas iniciais nas etiquetas da roupa, que não devem deixar a roupa nos bancos, mas sim colocá-la nos seus sacos e colocá-los no cabide, de modo a deixar o banco livre para outro atleta.
- Designar áreas de espera, fornecer diretrizes para o armazenamento de equipamento e especificar a colocação de equipamento ou adereços.
- Reforçar visualmente as regras de comportamento esperado, tanto durante as sessões de formação como antes e depois da formação, promovendo a coerência e a compreensão.
- Implementar pistas visuais ou percursos visuais para guiar os indivíduos de uma atividade para outra, oferecendo ajudas visuais para as transições
- Dar um mapa do edifício num formato acessível.
- Idealmente tenha pessoas conhecidas por perto durante os períodos de mudança.
- Minimize a rotação do staff e procure alinhar o staff com as pessoas autistas com base em interesses partilhados e compatibilidade mútua, sempre que possível.
- Afaste-se das janelas para evitar distrações exteriores.
- Evite pavilhões polidesportivos com muitas linhas diferentes no chão, que podem ser muito perturbadores.

**Niveau 2**

**Niveau 3**





## ► Ajudar a progredir

- Repita as diferentes sequências do exercício de forma suficientemente sequencial.
- Dê feedback regular, diversificado e construtivo à medida que os atletas aprendem novas competências, reconhecendo e reforçando positivamente cada passo que dão no seu progresso.
- Utilize os elogios como encorajamento verbal, sorrisos, palmas, polegares para cima ou “dá cá mais cinco”, adaptados às preferências e ao conforto do indivíduo.
- Utilize a orientação física para permitir a execução de um movimento quando tal for útil e o contacto físico for aceite pela pessoa autista.
- Ajude os atletas a estabelecer objectivos individualizados e alcançáveis que permitam oportunidades frequentes de sucesso e crescimento em vários períodos de tempo (semanas, meses e anos...).
- Incentive a expansão das competências que dominam para manter a motivação para um maior desenvolvimento. Por exemplo, se um atleta maneja com destreza uma bola de basquetebol, incentive-o a praticar com a mão não dominante.
- Ofereça oportunidades aos atletas para assumirem responsabilidades acrescidas, tais como servir de "treinadores assistentes", demonstrar exercícios, preparar equipamento, encorajar os colegas ou mesmo ensinar aos outros novas competências, não exclusivamente relacionadas com o desporto.
- Pode adaptar e utilizar a ficha disponível em anexo.
- Simplifique as instruções, dividindo a tarefa em sequências sucessivas.
- Utilizar apoio visual e esquemas com imagens, símbolos e cores para representar várias atividades, o que ajuda as pessoas a compreender melhor e a seguir as instruções.
- Disponibilize tempo extra, se necessário. Evite apressar os seus alunos, dando-lhes o tempo necessário para se adaptarem e processarem as transições e as mudanças.
- Ofereça um amplo espaço e apoio para que os atletas possam tentar novas atividades à margem ou em ambientes privados, caso se sintam inicialmente inseguros em atuar num ambiente de grupo..
- Promova a criatividade, permitindo que os atletas explorem as competências à sua maneira. Se um atleta quiser tentar uma habilidade de forma diferente, permita-o experimentar antes de o orientar gentilmente de volta à tarefa.
- Promova um equilíbrio entre a familiaridade e novas oportunidades que possam enriquecer as suas vidas e ajudá-los a crescer.

Niveau 1

Niveau 2

Niveau 3

## 3.4 Garantir a segurança e o apoio para pessoas autistas

### 3.4.1 Melhorar as medidas de segurança

#### PARA SABER

- Em alguns casos, as pessoas autistas não manifestam a dor como as pessoas neurotípicas.
- Algumas pessoas autistas nem sempre prevêem as consequências dos seus actos e outras têm uma noção limitada do perigo.
- É crucial reconhecer que as pessoas no espectro do autismo são mais propensas a serem vítimas de violência do que a serem aqueles que exibem um comportamento agressivo (Holingue et al., 2021). Como as pessoas autistas vítimas de bullying e agressões são um caso muito frequente, o treinador tem de tomar medidas contra a violência. Incluir uma pessoa autista num grupo desportivo não significa apenas comportar-se de uma forma específica em relação a essa pessoa, significa realmente mudar a forma como todo o grupo é treinado.
- Os comportamentos repetitivos podem ajudá-los a acalmar-se.

#### ► Cuidar das suas regras de segurança

- Esteja atento a lesões, pois algumas pessoas autistas podem continuar a participar sem se aperceberem de que sofreram uma lesão.
- Estar particularmente vigilante para as agressões sofridas e, sobretudo, reenquadrar de forma sistemática e firme qualquer comportamento de exclusão ou agressão (verbal ou física) de que seja testemunha. Não deixar passar em branco a troça (mesmo sob a capa do "humor") e dar o exemplo de uma atitude solidária que valorize todas as diferenças, sejam elas quais forem.
- Permita ao seu grupo-alvo tirar as pausas necessárias para recarregar ou reagrupar, encorajando um balanço saudável entre envolvimento e descanso.
  
- Certifique-se de que tem limites físicos claros para cada sessão e explique as regras de segurança de uma forma que a pessoa compreenda.
- Se existirem escadas, marque-as com tiras antiderrapantes de cores contrastantes.
- Reforçar visualmente as regras de comportamento esperado, tanto durante as sessões de formação, como também antes e depois da formação, promovendo a coerência e a compreensão.

Niveau 1

Niveau 2

### 3.4.2 Estratégias de apoio para enfrentar situações desafiantes

#### PARA SABER

- Ao trabalhar com indivíduos autistas, há situações que podem levar a elevados níveis de stress, especialmente quando a pessoa se envolve em comportamentos de angústia, de auto-agressão ou comportamentos agressivos que evocam medo ou preocupação. Estas situações são muitas vezes multifacetadas e difíceis de compreender, uma vez que estão frequentemente ligadas a fatores que estão, na sua maioria, fora do nosso controlo imediato. É crucial abordar estas situações "desafiantes" com o objetivo de identificar e eliminar as necessidades urgentes não satisfeitas e não expressas.
- Quando uma pessoa autista se sente completamente assoberbada, pode experienciar um "meltdown". Estes comportamentos têm sempre uma razão e são uma forma de comunicação, respondendo a uma necessidade, falta ou frustração. A forma como estas reações se manifestam varia de pessoa para pessoa. Podem envolver explosões verbais, como gritos ou choro, ações físicas, como pontapés ou pancadas, ou um completo retraimento e encerramento, conhecido como "shutdown". A chave é identificar soluções no ambiente.
- A exposição prolongada ao stress e à sobrecarga sensorial pode levar a uma condição conhecida como burnout autista (Raymaker et al., 2020). É marcada por exaustão extrema, regressão em competências previamente adquiridas (por exemplo, autocuidados, fala), sensibilidade acrescida a estímulos sensoriais, regulação deficiente da função executiva, atenção, emoções, efeitos negativos na saúde mental e, potencialmente, pensamentos de auto-mutilação (Mantzas et al., 2022).
- As pessoas autistas podem desenvolver um elevado risco de depressão devido aos seus défices na regulação das emoções, ansiedade e, conseqüentemente, isolamento social. Podem também sofrer de stress e ansiedade elevados em resposta a mudanças inesperadas, o que realça a necessidade de estrutura e de aviso prévio para gerir estes desafios (Webster, 2018).
- As pessoas autistas podem apresentar comportamentos de risco, tais como :
  - Agressão: Esta pode assumir várias formas. Pode ser contra os outros (gritar, arranhar, morder, bater, empurrar, etc.), contra objectos e materiais (destruição ou deterioração) e contra si próprio (auto-mutilação, arranhar, bater, etc.).
  - Retirada: Pode assumir a forma de isolamento, recusa de interação, recusa de participar numa atividade, etc.
  - Fuga: Manifesta-se através da fuga física da atividade, da interação ou do local.
- 
- As causas destes comportamentos podem ser geradas por diferentes factores:
  - Uma ou mais dificuldades sensoriais;
  - Dificuldade em comunicar ou em fazer-se entender;
  - Dor;
  - Uma reação ao inesperado;
  - Frustração, etc.

**PARA SABER**

- No caso de uma situação de desafio, é importante reconhecer quando o comportamento está ligado a necessidades não satisfeitas e tomar medidas para responder a essas necessidades e a melhor maneira de reduzir esses comportamentos é garantir que se compreende porque é que isso está a acontecer em primeiro lugar (NAT, 2019). Avaliar os fatores que podem aumentar o risco de situações de desafio, incluindo (NICE, 2013):
  - Barreiras de Comunicação: dificuldades em compreender as situações ou em exprimir as necessidades.
  - Condições associadas: dor, perturbações gastrointestinais, ansiedade, depressão ou problemas de neurodesenvolvimento como a PHDA (Perturbação de Hiperatividade e Défice de Atenção).
  - Ambiente físico e fatores sensoriais: a sobrecarga sensorial, o desconforto ou um ambiente inadequado podem desencadear angústia.
  - Ambiente Social: sobrecarga sensorial, desconforto ou um ambiente inadequado.
  - Mudança nas rotinas e falta de previsibilidade: mudanças súbitas ou falta de estrutura podem causar angústia.
  - Mudanças ligadas ao desenvolvimento: os períodos de transição, como a puberdade, alterações físicas e hormonais.
  - Abuso: experiência de exploração ou abuso.

**► Antecipar e prevenir situações difíceis**

- Cuidado com a sobrecarga emocional e sensorial e certifique-se de que identifica os sinais de stress desde o início, para que possa reagir imediatamente, oferecendo uma pausa ou outra atividade (ver caixa “Para saber” acima).
- Fale sobre a crise com a pessoa autista antes com questões simples: "O que queres que faça se tiveres uma crise?" "O que te faz sentir melhor?"
- O desporto pode ser uma fonte de frustração, pelo que é necessário dar apoio emocional em caso de fracasso: elogios por um trabalho bem feito, a possibilidade de fazer uma pausa ou uma atividade de que gostem, etc.
- Incentive os comportamentos auto-estimulatórios (vulgarmente designados por estereotípias ou "stimming"), intervindo apenas se o indivíduo sentir angústia ou dor. Para recordar, estes comportamentos têm um objetivo e, se não causarem danos ou desconforto, é crucial permitir que os indivíduos se auto regulem.
- Proporcionar um canto tranquilo no ginásio com alguns objectos, como bolas de stress, brinquedos sensoriais, etc.
- Disponibilize uma sala ou área específica para o isolamento, onde as pessoas se possam retirar ou aceder consoante a necessidade.

**Niveau 1****Niveau 2****Niveau 3**

## ► Gerir situações difíceis e restaurar a calma

- Evite aglomerar-se à volta da pessoa em crise: quanto menos pessoas estiverem por perto, melhor.
- Se a pessoa tiver um objeto de conforto ou outros objectos que a tranquilizem, dê-lhos.
- Não toque na pessoa se ela não lhe tiver pedido para o fazer (nem sequer uma mão no ombro para os confortar).
- Se a pessoa for agressiva, mantenha-se distante de forma a dar-lhe espaço (excepto em casos de automutilação).
- Quando a pessoa estiver calma, tome nota do que aconteceu para servir de apoio à compreensão e antecipação de crises futuras (comportamentos observados, possíveis gatilhos, ações que tiveram efeito e ações que não tiveram efeitos).
  
- ReFique calmo e garanta que os seus comportamentos verbal (tom de voz, palavras usadas, falar lentamente) e não-verbal (linguagem corporal) são tranquilizadores (“Estou aqui para te ajudar, não te preocupes, vais ficar bem”).
- Não insista no restabelecimento de uma conversa verbal e use apoios visuais ou escritos (imagens, mapas de emoções, pictogramas, etc).
  
- Uma prática comum, que muitas vezes funciona bem, é comunicar com a pessoa por mensagem de texto (ou escrever uma mensagem curta numa aplicação de processamento de texto e mostrar à pessoa o seu telefone): a palavra escrita é geralmente mais eficaz do que a palavra falada.
  
- Em caso de auto-agressão, intervir rapidamente, com delicadeza mas com firmeza. Se for utilizado um objeto, retire-o e substitua-o por um objeto não ameaçador e relaxante, como uma bola anti-stress ou um objeto sensorial.
- Quando a pessoa se acalmar, não a castigue. Pergunte-lhe como se está a sentir e o que a pode ajudar a continuar a sentir-se melhor.
  
- Uma vez detectado o estímulo, é importante observar o ambiente para procurar a fonte de stress e eliminar essa fonte de stress.
  
- Envolver-se em conversas e debates, em vez de recorrer a castigos públicos, a críticas ou a críticas, que podem afetar negativamente a confiança e a autoestima.
  
- Em caso de fuga, não o bloqueie com firmeza: deixe-o mover-se enquanto tenta guiá-lo para um local tranquilo.

Niveau 1

Niveau 2

Niveau 3

## 3.5 Intervenientes a Mobilizar

### 3.5.1 Envolver as famílias

Famílias com jovens autistas têm demonstrado que existem muitas dificuldades e barreiras quando tentam inscrever os seus filhos em atividades desportivas. Esta secção apresenta as experiências relatadas pelos Centros de Apoio à Vida Independente da Inovar Autismo.

#### PARA SABER

- O envolvimento e o apoio dos pais em relação ao desporto influenciam significativamente a participação ativa dos seus filhos autistas nestas atividades. A abordagem positiva adotada pelos pais, associada à sua participação ativa nestas atividades, contribui para um maior envolvimento das crianças autistas no desporto. Este envolvimento não só incentiva a participação, como também cria um ambiente favorável e propício ao desenvolvimento e ao prazer do desporto entre os jovens autistas. O envolvimento de um membro próximo da família pode facilitar a transferência das competências aprendidas nas sessões para cenários da vida real.
- De acordo com as famílias, muitas organizações desportivas não estão devidamente informadas sobre autismo ou sobre as necessidades das pessoas autistas. Isto pode levar a mal-entendidos, à falta de apoio adequado e até à recusa de aceitar participantes autistas nos seus programas desportivos.
- O desporto pode ser dispendioso e as famílias de pessoas autistas enfrentam frequentemente desafios financeiros adicionais relacionados com terapias e serviços de apoio.
- As famílias de pessoas autistas sabem que, em alguns casos, as pessoas autistas podem ser rejeitadas ou discriminadas por treinadores, colegas de equipa ou outras famílias, o que cria uma barreira significativa à participação. Tenha em mente que alguns pais já lidaram com muita rejeição. As famílias precisam que os treinadores lhes deem confiança e atenção quando explicam as necessidades dos seus filhos. Criar um sentimento de segurança é importante, porque o medo de que o filho seja excluído contribui para que os pais não o inscrevam em atividades desportivas regulares.
- De acordo com as famílias, a escassez de programas desportivos adaptados às pessoas autistas pode limitar as suas opções de participação.
- É necessária uma mediação constante para colmatar as diferenças de perspectivas entre os prestadores de serviços e as famílias. Ao reconhecer as famílias não apenas como acompanhantes dos indivíduos autistas, mas como participantes ativos na prestação de apoio, os serviços podem promover experiências genuínas de inclusão, autodeterminação e empoderamento.

## ► Construir uma relação de confiança com os pais

- Peça aos familiares e amigos informações úteis. Os pais possuem muitas vezes conhecimentos valiosos sobre as preferências, os pontos fortes e as dificuldades dos seus filhos. Esta informação pode ajudar a adaptar as abordagens. Por exemplo, pode adaptar e usar a ficha disponível em anexo.
  - Esteja disponível, ouça atentamente as suas preocupações e mostre empatia.
  - Comunique clara e diretamente. Evite linguagem complexa ou técnica e explique a informação de forma simples e acessível.
  - Estabeleça uma rotina de comunicação regular com os pais. Isto inclui reuniões regulares e mensagens por correio eletrónico ou telefone ou mesmo um grupo de mensagens para manter os pais informados sobre eventos e atividades.
  - Utilize um caderno para registar as informações, para não falar à frente da pessoa autista sobre as situações que ocorreram. Estes cadernos podem ser de dupla face: os pais registam as informações úteis para dar ao treinador antes do treino e o treinador relata as informações mais importantes e transmite-as aos pais depois do treino. Pode ser um caderno digital e existir sob a forma de uma troca de correio eletrónico.
  - Preencha e entregue aos pais uma ficha sobre o desenrolar da sessão (disponível em anexo).
  - Defina expectativas claras: pergunte-lhes o que esperam da participação do seu filho na atividade e indique também as suas expectativas, incluindo horários, comportamentos e objectivos.
- 
- Esteja disponível para responder prontamente a quaisquer preocupações ou perguntas que os pais possam ter. Isto ajuda a tranquilizar os pais e a manter uma comunicação aberta.
  - Esteja disposto a adaptar a comunicação às necessidades específicas da família.
  - Ofereça feedback construtivo: dê feedback construtivo sobre o desempenho da pessoa autista de forma equilibrada, realçando os pontos fortes e identificando as áreas a melhorar. Partilhe o que está a funcionar e não apenas os problemas. Pode adaptar e utilizar a ficha disponível em anexo.
- 
- Incentive os pais a participarem ativamente nas actividades desportivas com os seus filhos. Pode tratar-se, por exemplo, de ser um assistente voluntário, da organização de eventos ou da prestação de apoio durante as atividades.
  - Para aliviar a ansiedade em relação a novas situações e a conhecer novas pessoas, considere uma abordagem que envolva os membros da família nas primeiras sessões.



Niveau 1

Niveau 2

Niveau 3

### 3.5.2 Colegas de Equipa: promover a colaboração e as relações de suporte

#### PARA SABER

- A participação em jogos de equipa pode apresentar vários desafios para as pessoas autistas devido aos múltiplos aspectos envolvidos— como compreender inúmeras regras, manusear diferentes tipos de equipamento, interagir tanto com a sua equipa como com os seus adversários e operar num espaço específico ou em várias áreas designadas. O efeito cumulativo desses fatores em rápida sucessão pode sobrecarregar uma pessoa autista.
- Além disso, o conceito de ganhar e perder, embora não deva ser totalmente evitado, pode ser uma área difícil. Jogos em equipa invasivos podem ser especialmente problemáticos para algumas pessoas autistas e estas não devem ser obrigadas a envolverem-se neste tipo de atividades.
- Para relembrar, os indivíduos autistas são mais propensos a serem vítimas de violência do que a apresentarem comportamento agressivo (Holingue et al., 2021). Como os autistas vítimas de bullying e agressões são um caso muito frequente, o treinador tem que tomar medidas contra a violência. Incluir uma pessoa autista em um grupo esportivo não significa apenas se comportar de uma maneira específica em relação a essa pessoa, significa realmente mudar a maneira como todo o grupo é treinado.

#### ► Construir uma dinâmica de equipa inclusiva

- Determine com a pessoa autista se ela quer falar sobre seu diagnóstico ao grupo e como ela quer fazê-lo (se ela prefere que o treinador fale sobre isso em vez dela, se ela quer estar presente ou não, etc.)
- Envolver os participantes no processo de escolha do nome da equipa, pois tal estimula um sentimento de pertença e de unidade dentro do grupo.
- Respeite o desejo da pessoa querer passar tempo sozinha.
- Demonstre que o comportamento cooperativo e trabalhar harmoniosamente com os outros pode estabelecer um exemplo positivo para os participantes.
- Desencoraje comparações entre atletas.
- Promova o encorajamento positivo e a celebração, tanto de conquistas individuais, como da equipa.
- Permaneça vigilante face a quaisquer sinais de violência ou de bullying, aborde esse comportamento com prontidão e firmeza. Não hesite em intervir e ressignificar ações que excluam ou agressões, sejam verbais ou físicas. O escárnio nunca deve ser tolerado, independentemente de aparentar ser "humor".

Niveau 1

- Garanta que todos os participantes têm a oportunidade de contribuir para o sucesso da equipa.
- Instrua explicitamente os atletas sobre estratégias eficazes de trabalho em equipa, enfatizando a importância de trabalhar coletivamente em direção a um objetivo partilhado.
- Promova as skills de cooperação e comunicação através de jogos e exercícios em grupo.
- Promova conexões ao criar pares de atletas com habilidades similares, interesses e estilos de comunicação.
- Eduque os atletas sobre respostas comportamentais apropriadas em cenários desafiadores, como dizer-lhes para demonstrar desportivismo, reconhecendo os sucessos dos adversários e lidando com a derrota graciosamente sem discutir com os árbitros.

**Niveau 2**

- Introduza um método de integração gradual ao envolver os participantes em grupos maiores. Pode, por exemplo, iniciar atividades em uma configuração individual, potencialmente com a ajuda de um trabalhador de suporte ou assistente para garantir uma transição confortável.
- Enfatize que cada membro da equipa tem as suas forças e contributos únicos, promovendo um ambiente livre de competição e comparações desnecessárias.
- Forneça t-shirts ou jerseys da equipa de modo a instalar um sentimento de pertença e de unidade entre os participantes. Tal irá ajudar a que eles se sintam parte integral da equipa.
- Narrativas pessoais podem inspirar e conectar, enfatizando o valor da participação. Portanto, incentive os participantes a contar anedotas sobre o lugar que o desporto tem nas suas vidas.

**Niveau 3****Sobre desportos de competição:**

**Ao considerar a participação em competições desportivas, é essencial reconhecer que nem todas as pessoas autistas podem desfrutar ou se destacar em ambientes competitivos. Fatores como limitações físicas, desafios emocionais ou dificuldade em lidar com pressões sociais e competitivas podem afetar a sua capacidade de se envolverem em desportos competitivos. Em vez de excluí-los das atividades, é importante explorar maneiras alternativas para que eles participem sem a pressão da competição.**

**Por exemplo, se uma pessoa autista prefere não competir, pode ainda assim participar em sessões de treino. Além disso, se desejarem apoiar a equipa sem participar nas competições, poderão contribuir com tarefas logísticas ou prestar assistência aos companheiros de equipa, fomentando um sentimento de inclusão e participação. Em última análise, priorizar as preferências individuais e fornecer opções flexíveis garante que todos os indivíduos possam desfrutar dos benefícios da participação desportiva de uma maneira que atenda às suas necessidades e habilidades únicas.**



**PARTE 4:**

# **MELHORAR O ESPORTE PARA PESSOAS AUTISTAS: DICAS PARA PRESTADORES DE SERVIÇOS**

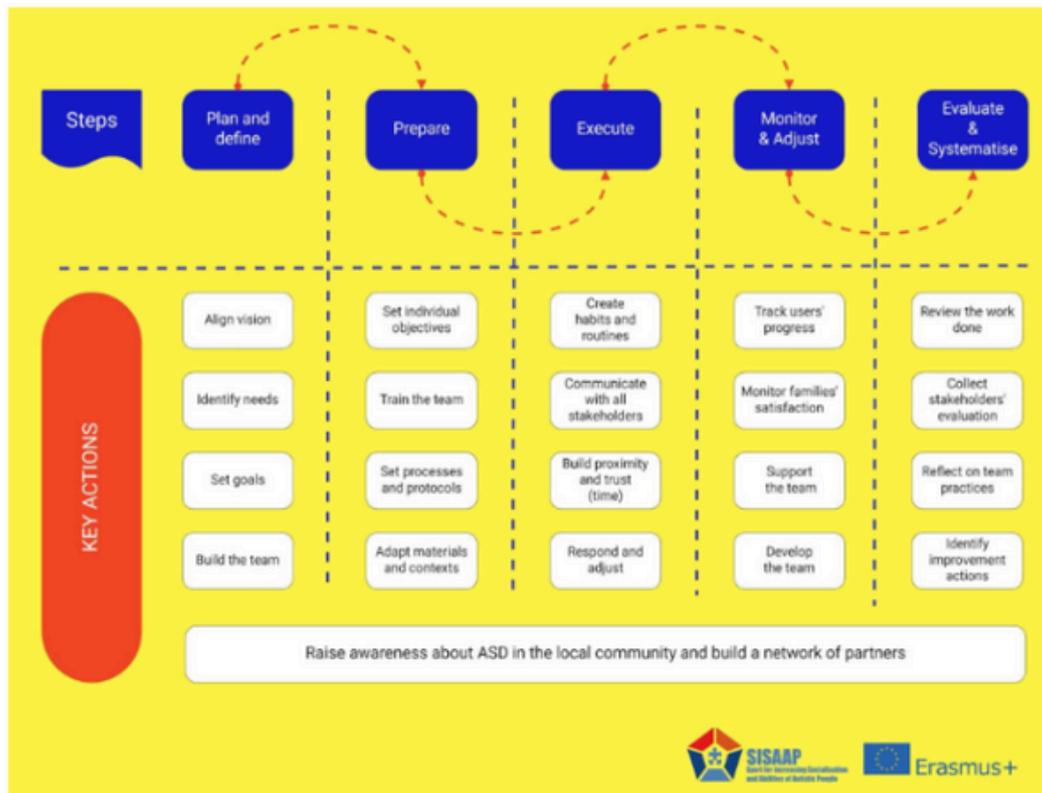


# 4.1 Linhas orientadoras e estratégias organizacionais para estabelecer programas de desporto inclusivo para pessoas autistas

## 4.1.1 Cinco passos para construir o seu projeto

Esta secção incide nas conclusões retiradas de The Beginners Guide on Sport on the Spectrum, um manual desenvolvido pelos parceiros do projeto SISAAP. Embora seja um sumário dos aspetos principais, para informação mais detalhada, aconselhamo-lo a explorar o manual do projeto SISAAP na sua totalidade.

De acordo com o guia do projeto SISAAP, existem 5 passos para estabelecer um programa desportivo para pessoas autistas:



Cada passo é composto por diferentes ações-chave:

## Passo 1: Planear e definir

**1**

### **Análise de Necessidades**

- Fale com todas as pessoas relevantes: utilizadores, familiares, stakeholders relevantes
- Analise os recursos disponíveis tanto na organização, como na comunidade local
- Reveja o quadro jurídico e as políticas associadas

**2**

### **Estabeleça Objetivos**

- Defina os perfis profissionais que procura
- Identifique os benefícios da sua iniciativa

**3**

### **Projeto de plano de comunicação**

- Conceba uma campanha de sensibilização para a sociedade civil
- Envolver utilizadores e pessoas de referência
- Envolver os media (redes sociais, web, TV)
- Melhore a comunicação

**4**

### **Prepare um orçamento - Construa um plano de negócio**

- Identifique possíveis fontes de financiamento: fundos públicos, doações privadas, patrocínios, parcerias, contribuições não monetárias (equipamento, infra-estruturas, etc).

**5**

### **Atribua uma equipa ao projeto (Recursos Humanos)**

- Defina as competências da equipa (skills, conhecimentos e atitudes)

## Passo 2: Prepare

1

### Análise de Necessidades

- Análise das necessidades das partes interessadas
- Estruturar objetivos individuais para cada participante

2

### Treinar a equipa

- Profissionais
- Voluntários (treinos curtos e workshops)
- Integração de recém-chegados

3

### Crie processos e protocolos

- Organograma com papéis e responsabilidades claros
- Ter uma metodologia específica para progredir gradualmente nas atividades (propedêutica)
- Protocolo de Grupo - grupo específico/atividade de briefing
- Programa da equipa para monitorizar a própria equipa e as suas atividades

4

### Adaptar materiais e contexto

5

### Comunicação e disseminação

- Conheça a família no contexto
- Ofereça lições experimentais
- Organize um “dia aberto”
- Nomeie um gerente de comunicações para planear uma estratégia de comunicação
- Tenha um site atualizado / canais de redes sociais

## Passo 3: Execute

1

### Coordenação

- Boa coordenação é a chave
- Uma boa equipa tem experiência, motivação e conhecimento técnico
- Envolver as famílias em todos os passos
- Crie oportunidades para encontros sociais

2

### Comunicação

- Mantenha uma comunicação suave e contínua com todos os envolvidos (parceiros, famílias, apoiantes, patrocinadores, etc.)
- Promova visibilidade para o projeto (Media, TV, etc.) e disseminação

3

### Entregar

- Respeite o timing das ações
- Prepare diferentes sessões de informação para diferentes utilizadores
- Dê uma execução de teste da atividade aos usuários
- Respeite as regras da sua administração local/regional
- Monitorize as atividades constantemente
- Seja flexível

## Passo 4: Monitorizar e Ajustar

1

### Progresso dos usuários e satisfação

- Observação básica das habilidades que são alvo das atividades
- Importância de estabelecer objetivos individuais para cada participante para medir seu progresso

2

### Satisfação da Família

- Questionários simples de satisfação
- Envolver e comunicar frequentemente com as famílias

3

### Trabalho em equipa e bem-estar da equipa

- Feedback individual dado pelo líder a cada três meses
- Questionários sobre o bem-estar da equipa e atividades
- Oferecer supervisão psicológica
- Reuniões de equipa especializadas ou estruturadas abertas a todos os tópicos
- Atividade de team-building duas vezes por ano (líderes, experts, staff, voluntários)
- Enfatizar a comunicação aberta na equipa com o objetivo de ter um bom feedback e ajustar o programa
- Fornecer formações sobre autismo com especialistas em autismo pelo menos duas vezes por ano

## Passo 5: Avaliar e sistematizar

1

### Rever o trabalho realizado

- Avaliar os resultados alcançados à luz dos objetivos atingidos
- Recolher feedback das partes interessadas: Utilizadores, familiares, organizações parceiras, patrocinadores
- Identificar ajustes e melhorias necessárias
- Celebrar as conquistas como uma equip

2

### Refletir sobre o trabalho feito

- Foco em competências transversais e trabalho em equipa
- Identificar oportunidades de treino e desenvolvimento individual e em equipa
- Identificar possíveis mudanças e inovação na organização da equipa e gestão
- Identificar aspetos a melhorar no serviço

3

### Planear a nova iniciativa / Projeto

- Incluir ações de melhoria na conceção do novo projeto
- Desenhar uma estratégia para manter a conexão com as partes interessadas e manter a rede social viva

## 4.1.2 Foco na comunicação

Para o lançamento do projeto:

A conferência de imprensa:

- O convite:
  - Estudar os meios de comunicação social para ver quem são os vários contactos nas secções que lhe interessam e criar uma lista de imprensa;
  - Enviar o convite pelo menos um mês antes da conferência de imprensa;
  - Indicar claramente a data, o local e a hora da conferência de imprensa;
  - Não se esqueça de colocar o número de telefone do contacto (de imprensa) do responsável;
  - Indicar com precisão a secção pertinente “para as secções de desporto e sociedade”;
  - Apresentar o tema da conferência de imprensa e alguns destaques para despertar o interesse dos jornalistas com alguns números: o montante investido no projeto, o número de pessoas autistas que podem ser alojados, etc;
  - Envie o seu convite: à redação ou à secção em causa + aos jornalistas + ao chefe de redação;
  - 10 dias antes da conferência de imprensa, contactar cada jornalista da sua lista para lhes recordar o evento e assegurar a sua presença.
  -
- A escolha da data e da hora:
  - Organizar entre 7 e 10 dias antes do lançamento da atividade;
  - Entre a terça e a sexta-feira;
  - Escolher um dia sem outro evento importante;
  - De preferência de manhã;
  - Evitar o verão (julho-agosto).
- A conferência:
  - Certifique-se de que tem uma lista de presenças quando receber os seus convidados;
  - 20-30 minutos no máximo + tempo para entrevistas/perguntas e para a demonstração da atividade;
  - Apresentação dos oradores;
  - O objetivo é anunciar o seu novo projeto de desporto e autismo e apresentá-lo em antevisão: como nasceu o projeto, algumas informações sobre a situação das pessoas autistas no seu território, que atividades estarão disponíveis.



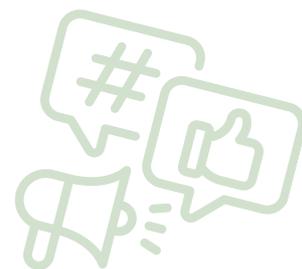
## Comunicado de imprensa:

- O objetivo é informar os meios de comunicação social do seu novo projeto e ajudá-los a redigir o respetivo artigo;
- Envie-o logo após a conferência de imprensa;
- 1 página no máximo;
- Para a redação, utilize as regras dos 5 W: Who, Why, Where, When, What (Quem, Porquê, Onde, Quando, O Quê), para explicar o seu projeto.
- Considere a possibilidade de utilizar a técnica da pirâmide invertida, em que começa com os aspectos mais importantes e termina com os menos importantes. Os jornalistas não têm muito tempo e descartam facilmente o seu comunicado de imprensa se não virem logo o valor noticioso.

Para o lançamento do projeto e a evolução do projeto em geral:

## Redes sociais:

- Comunique regularmente nas suas redes sociais;
- Coloque os ícones das suas redes sociais no seu Website;
- Incluir fotografias nas suas publicações, respeitando os direitos de autor;
- Adapte as suas publicações às especificidades de cada rede:
  - Facebook: formato de publicação: 1080 x 1080 px (a privilegiar) ou 1080 x 1350 px
  - X (antigo Twitter) : Limite de 280 caracteres
  - Instagram: formato de publicação: 1080x1350 px (a privilegiar) ou 1080 x 1080 px
- Adapte o seu horário às particularidades de cada rede:
  - Facebook: dias úteis das 6h às 9h ou das 12h às 15h; fins-de-semana das 12h às 13h
  - X: dias úteis antes das 9h00, das 11h00 às 13h00 ou depois das 17h00
  - Instagram: dias úteis das 10h00 às 12h00 e das 14h00 às 16h00; fins-de-semana das 16h00 às 20h00
  - LinkedIn: dias úteis das 7h às 9h, das 12h às 12h e das 17h às 18h (evitar sextas-feiras à tarde/noite)



## Website:

- Certifique-se de que atualizou a funcionalidade de calendário do seu Website com os pormenores de quaisquer eventos que surjam no âmbito do projeto
- Publique um comunicado de imprensa sobre o projeto
- Considere a possibilidade de publicar uma imagem com a cronologia do projeto e as etapas mais importantes
- Publique regularmente blogs ou entrevistas com pessoas envolvidas no projeto
- Pense na otimização dos motores de busca e faça alguma pesquisa sobre as melhores palavras-chave a utilizar para promover o seu projeto



## 4.2 Encontre suporte financeiro para o programa



### EM PORTUGAL:

Ainda não existem muitos projetos que envolvam autismo e desporto. Contudo, a Inovar Autismo conseguiu implementar em 2021 um projeto, através de uma parceria com um clube de ténis português e que foi financiado pelo Instituto Português para o Desporto e Juventude – IPDJ inserido num Programa deste instituto que se intitula “Programa Nacional Desporto para Todos”.

Ainda no que concerne ao panorama nacional, apresentar as propostas de projetos junto de Câmaras Municipais, nomeadamente, junto de vereadores responsáveis pela área do Desporto e Direitos Sociais, não só é uma forma de divulgar a necessidade de ter projetos no âmbito do desporto inclusivo, mas também de averiguar possíveis formas de pedir financiamento junto das Câmaras.

A natureza jurídica é muito importante em Portugal: por exemplo, uma federação que se queira candidatar a um financiamento do Programa Desporto para Todos, tem de garantir que reúne os requisitos dos beneficiários dessa fonte de financiamento, ou seja, que é uma federação com utilidade pública desportiva.

## 4.3 Que desportos e como?

Esta secção tem como objetivo ajudar o setor desportivo a selecionar os desportos a praticar e a configuração mais adequada, graças a:

- Um quadro que apresenta as diferentes configurações (individual, colectiva, exterior, interior, etc.) com as competências que promovem, as vantagens para os participantes e os pontos a ter em conta pelos monitores.
- Uma lista de desportos, indicando as suas principais características, as competências que pretendem desenvolver e o seu grau de adaptabilidade.
- Um quadro que descreve os diferentes tipos de composição de grupo possíveis, apresentando as vantagens e os pontos de vigilância para as pessoas autistas e para os supervisores.
- Recomendações sobre a frequência e a duração das sessões, para garantir que o ritmo seja adaptado às necessidades dos participantes.
- Exemplos de sessões adaptadas aos autistas.

### 4.3.1 A escolha do desporto

Antes de mais, nenhum desporto é contra-indicado para as pessoas com autismo, embora cada desporto ofereça vantagens específicas e possa exigir adaptações. Um inquérito realizado no âmbito do projeto Sacree, por exemplo, interrogava pessoas autistas sobre os desportos que praticavam, e estes eram variados: natação, fitness, polidesportivos, futebol, caminhada, ciclismo, artes marciais, escalada, corrida, equitação, rãguebi, atletismo, basquetebol, dança, ioga, ténis, esgrima, ténis de mesa, golfe, andebol, voleibol, tiro com arco, badminton, boxe, surf, parkour.

O campo de possibilidades está, portanto, aberto a estruturas em termos de escolha de atividades, e os quadros que se seguem destinam-se a orientá-lo nessa seleção.



## A) O estado atual das configurações das práticas desportivas

	<b>Descrição</b>	<b>Exemplos de desportos</b>	<b>Capacidades desenvolvidas</b>	<b>Vantagens</b>	<b>Pontos de vigilância</b>
<b>Individual</b>	Pode ser feito sozinho, em grupo ou não	Natação, Ciclismo, Golfe, Tiro com arco, Ioga, Fitness, Surf, Escalada, Dança	Coordenação, motricidade fina e grossa, resistência, autoconfiança.	Autonomia, gestão pessoal do desporto ao seu próprio ritmo. Desenvolver o gosto pelo desporto.	Isolamento, falta de estimulação social. Odores e ruídos.
<b>Coletivo</b>	Requer pelo menos um parceiro para ser bem sucedido	Futebol, Ténis, Basquetebol, Dança, Rugby, Golfe, Andebol, Voleibol, Basebol, Artes Marciais	Competências sociais, cooperação, comunicação, coordenação, empatia e cooperação.	Aprender competências sociais, gerir relações interpessoais.	Dificuldades em gerir um grande número de participantes, sobrecarga sensorial, gestão de vitórias e derrotas, compreensão das regras.
<b>Ar livre</b>	Realiza-se principalmente ao ar livre	Caminhadas, Ciclismo, Golfe, Futebol, Ténis, Equitação, Ioga, Surf, Caminhada, Corrida, Esqui, Parkour, Escalada	Resistência, equilíbrio, autonomia, gestão do ambiente natural.	Redução do stress, melhor gestão da ansiedade graças ao ambiente natural, vertente aventura	Acontecimentos imprevistos, gestão do tempo e alterações ambientais.
<b>Interior</b>	Realiza-se principalmente em espaços interiores	Swimming, Gymnastics, Boxing, Multisports, Martial arts, Judo, Tennis, Table tennis, Badminton, Yoga, Parkour, e-sport, Dança	Coordenação, motricidade fina, flexibilidade, concentração.	Ambiente mais previsível e estável, estímulos externos reduzidos.	Sentimento de confinamento, risco de aborrecimento.

	<b>Descrição</b>	<b>Exemplos de desportos</b>	<b>Capacidades desenvolvidas</b>	<b>Vantagens</b>	<b>Pontos de vigilância</b>
<b>Material</b>	Utilização permanente de uma ferramenta (raquete, bola)	Ténis, Ténis de mesa, Golfe, Badminton, Tiro com arco, Equitação.	Desenvolvimento da precisão e da motricidade fina.	Destreza, precisão, coordenação, concentração.	Dificuldade em dominar a ferramenta, frustração no seu manuseamento
<b>Oposição, um contra um</b>	Confronto direto com um ou mais oponentes	Oposição: Judo, Boxe, Rugby, Futebol. Um contra um: Ténis, Esgrima, Tiro com arco, Boxe.	Aprendizagem da gestão do stress e da resiliência. Desenvolvimento de estratégias e gestão da concorrência.	Gestão do stress, resistência, capacidade de reação, tomada de decisões. Concentração, estratégia, reatividade, tomada de decisões.	Risco de ansiedade devido a confrontação direta, pressão elevada. Dificuldade em gerir as emoções durante o confronto, sobrecarga sensorial.
<b>Aberto</b>	Ambiente incerto e/ou tipo de ações a realizar	Futebol, Rugby, Curso, Dança, Parkour.	Desenvolvimento da adaptabilidade, rapidez na tomada de decisões.	Adaptabilidade, rapidez na tomada de decisões, gestão do stress.	Dificuldade de adaptação ao inesperado, stress ligado à incerteza.
<b>Fechado</b>	Ambiente estável, previsível (fechado) e ações concebidas para o desporto.	Tiro com arco, Golfe, Badminton, Esgrima.	Estabilidade, controlo ambiental, previsibilidade das ações.	Precisão, concentração, gestão da repetição.	Risco de perda de motivação, falta de desafio.



## B) Diretório de atividades

<b>Desporto</b>	<b>Individual / Coletivo</b>	<b>Interior / Exterior</b>	<b>Competências abrangidas</b>	<b>Pontos de vigilância</b>	<b>Possibilidade de adaptar o desporto às necessidades dos participantes (modificação das regras, nível, etc).</b>
<b>Ginástica</b>	Individual / Coletivo	Interior	Coordenação, flexibilidade, equilíbrio, capacidades motoras	Risco de ferimentos Dificuldades de compreensão das instruções	Baixo
<b>Caminhada</b>	Individual	Exterior	Resistência, equilíbrio, capacidades motoras, gestão do stress	Lidar com imprevistos no exterior.	Baixo
<b>Tiro com arco</b>	Individual	Interior ou exterior	Concentração, destreza, paciência, coordenação	Risco de lesões Gestão da paciência	Baixo
<b>Ciclismo</b>	Individual	Exterior	Coordenação, capacidades motoras, resistência, equilíbrio	Risco de ferimentos, lidar com o imprevisto no exterior.	Médio
<b>Corrida</b>	Individual	Exterior	Resistência, cardio, capacidades motoras, gestão do stress	Lidar com imprevistos no exterior.	Médio
<b>Escalada</b>	Individual	Interior ou exterior	Coordenação, destreza, concentração, auto-confiança	Risco de lesões Medo de alturas	Médio
<b>Dança</b>	Individual	Interior	Coordenação, flexibilidade, criatividade, competências sociais	Sobrecarga sensorial com a música Dificuldade em seguir o ritmo da coreografia	Médio

Desporto	Individual / Coletivo	Interior / Exterior	Competências abrangidas	Pontos de vigilância	Possibilidade de adaptar o desporto às necessidades dos participantes (modificação das regras, nível, etc).
<b>Equitação</b>	Individual	Exterior	Equilíbrio, competências sociais, autoconfiança, concentração	Risco de ferimentos (para o animal e para a pessoa)Necessidade de uma boa relação entre a pessoa e o cavalo	Médio
<b>Yoga</b>	Individual	Interior	Equilíbrio, gestão do stress, coordenação, flexibilidade	Dificuldade em manter o foco.	Alto
<b>Natação</b>	Individual	Interior	Coordination, motor skills, balance, stress management	Barulho, multidão e o cheiro do cloro.	Alto
<b>Parkour</b>	Individual	Interior ou exterior	Coordenação, flexibilidade, equilíbrio, motricidade, cardio	Risco de ferimentosDificuldades de compreensão das instruções.	Alto
<b>Futebol</b>	Coletivo	Exterior	Coordenação, competências sociais, resistência, capacidades motoras	Gerir a vitória e a derrotaContacto físicoDificuldades de compreensão das instruções.	Alto
<b>Desportos de luta</b>	Coletivo	Interior	Coordenação, destreza, autoconfiança, gestão do stress, gestão da agressividade	Risco de lesãoGerir a vitória e a derrotaContacto físico	Alto

<b>Desporto</b>	<b>Individual / Coletivo</b>	<b>Interior / Exterior</b>	<b>Competências abrangidas</b>	<b>Pontos de vigilância</b>	<b>Possibilidade de adaptar o desporto às necessidades dos participantes (modificação das regras, nível, etc).</b>
<b>Andebol</b>	Coletivo	Interior	Coordenação, competências sociais, capacidades motoras, cardio	Gerir a vitória e a derrota Dificuldades em compreender as instruções.	Alto
<b>Golfe</b>	Coletivo	Exterior	Coordenação, concentração, paciência, motricidade	Gerir a vitória e a derrota Gestão da paciência	Baixo
<b>Ténis</b>	Coletivo	Interior ou exterior	Coordenação, destreza, concentração, capacidades motoras	Gerir a vitória e a derrota Dificuldades em compreender as instruções	Alto
<b>Ténis de mesa</b>	Coletivo	Interior	Concentração, destreza, paciência, coordenação	Gerir a vitória e a derrota	Alto
<b>Badminton</b>	Coletivo	Interior	Coordenação, capacidades motoras, reflexos, competências sociais	Dificuldades em compreender as instruções	Alto



## C) Composição do grupo

### Grupo misto de pessoas autistas e neurotípicas:



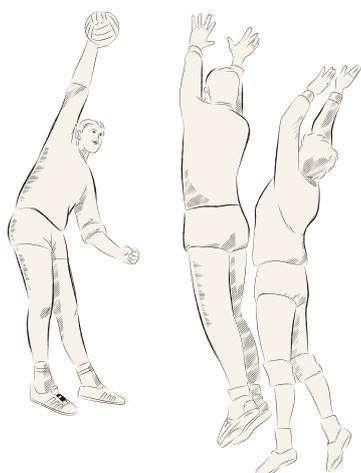
<b>Benefícios</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Promove a inclusão e o desenvolvimento de competências sociais e de cooperação para pessoas autistas</li><li>• Cria um ambiente de aprendizagem inclusivo</li><li>• Benefícios para pessoas neurotípicas</li></ul>
<b>Pontos a ter em atenção</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Potencial sobrecarga sensorial e dificuldades de integração para pessoas autistas</li><li>• Manter uma dinâmica equilibrada entre todos os participantes</li><li>• É necessário preparar adaptações</li></ul>

### Uma pessoa autista num grupo neurotípico, com um educador especializado adicional:

<b>Benefícios</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Inclusão supervisionada, desenvolvimento de competências sociais com apoio direto.</li><li>• Criação de um ambiente de aprendizagem inclusivo</li><li>• Vantagens para os indivíduos neurotípicos</li><li>• Redução da carga de trabalho para o educador principal</li></ul>
<b>Pontos a ter em atenção</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Dificuldades de integração das pessoas autistas</li><li>• Estabelecimento de uma relação de confiança.</li><li>• Custo adicional para o educador especializado</li><li>• Gestão da logística para coordenar o educador especializado e o educador de grupo.</li></ul>



### Grupo composto apenas por pessoas autistas



<p><b>Benefícios</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Desenvolver as competências sociais e de cooperação das pessoas autistas</li> <li>• A abordagem pedagógica pode ser facilitada porque é específica para as necessidades das pessoas autistas.</li> </ul>
<p><b>Pontos a ter em atenção</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Necessidade de um elevado nível de formação.</li> <li>• Possibilidade de sobrecarga sensorial, dificuldades de integração.</li> <li>• Manter toda a gente envolvida.</li> <li>• Estar atento às necessidades específicas e à segurança de cada pessoa.</li> </ul>

### Aula individual

<p><b>Benefícios</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Atenção personalizada e apoio adaptado às necessidades.</li> <li>• Melhora a autoconfiança da pessoa autista.</li> <li>• Logística simplificada</li> </ul>
<p><b>Pontos a ter em atenção</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Limita as oportunidades de socialização da pessoa autista.</li> <li>• Cria uma relação de confiança.</li> <li>• Menor rentabilidade para a entidade</li> </ul>

### Grupo que envolve a participação de membros da família ou amigos próximos

<p><b>Benefícios</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Reforço dos laços familiares, apoio emocional direto, ambiente seguro.</li> <li>• Estimula o interesse pelo desporto.</li> <li>• Melhora a saúde mental dos entes queridos.</li> <li>• Alivia a carga do treinador.</li> <li>• Pode levar a um aumento do número de membros.</li> </ul>
<p><b>Pontos a ter em atenção</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Possível confusão entre os papéis da família e da educação</li> <li>• Manter uma dinâmica equilibrada entre todos os participantes</li> </ul>

### Atividade que envolve um animal

<b>Benefícios</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Reduzir o stress</li><li>• Melhorar a gestão das emoções</li><li>• Desenvolver a autoconfiança das pessoas autistas.</li></ul>
<b>Pontos a ter em atenção</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Risco de isolamento.</li><li>• Estar atento à segurança</li><li>• Custo elevado da atividade (cuidados com os animais, alimentação, etc.).</li></ul>

### 3.3.2.2 Exemplos de sessões

Esta secção contém exemplos de sessões desportivas adaptadas a pessoas com autismo, implementadas por alguns dos parceiros do projeto Sacre. Encontrará:

- Alguns exercícios para desenvolver as capacidades motoras.
- Uma sessão de “Jogos desportivos” do ASPTT Caen,
- Uma sessão de “Jogos de bola” de ASPTT Caen,
- Uma sessão de “Jogos de ginástica” da ASPTT Caen,
- Uma sessão de treino de futebol do clube Romulea Autistic Football,
- Uma sessão de surf do Inovar Autismo,
- Exemplo de atividades para desenvolver as capacidades motoras (para crianças e adultos).

#### Exemplos de atividades para desenvolver as capacidades motoras (para crianças e adultos):

<b>Para crianças e adultos</b>	<b>Para crianças</b>
<ul style="list-style-type: none"><li>• Apanhar bolas em voo</li><li>• Dançar</li><li>• Saltar num trampolim</li><li>• Escalada</li><li>• Rastejar nos túneis</li><li>• Jogos de apanhar e lutar</li><li>• Driblar com uma bola</li><li>• Andar de triciclo ou de bicicleta</li><li>• Equilibrar-se numa só perna</li><li>• Rolar em tapetes</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Apanhar bolas de sabão</li><li>• Rimas e canções com gestos (cabeça, ombros, joelhos e pés)</li><li>• Jogos de silêncio (1,2,3,Soleil, o rei do silêncio, o jogo da estátua)</li><li>• Imitar os movimentos dos animais (galopar, bambolear, saltar)</li></ul>



# SÉANCE N°1 POUR LES KID'S BY ASPTT CAEN

## THÈME : "JEUX ATHLÉTIQUES"

### ECHAUFFEMENT

10' = 10 MINUTES

une balle ou un objet

#### CONSIGNES:

- Mise en place du geste barrière numéro 1 : **Le lavage de mains** (30 sec).
- **Couree libre** dans un espace défini au préalable avec l'enfant. Allure progressive pour augmenter le rythme cardiaque ainsi que la température corporelle (2').
- **Mobilisation du haut du corps**; faire circuler une balle ou un objet au-dessus de soi, autour de soi et en-dessous de soi sans faire tomber la balle au sol. Pour se faire la balle doit être transmise d'une main à l'autre, effectuer plusieurs tours (3').
- **Transition**: frapper dans les mains en position accroupit jusqu'à la position debout puis sautée, bras tendus vers le ciel : "Jumping Jack Kid's" (2').
- **Mobilisation bas du corps**; se mouvoir de différentes manières : ramper, marche en canard, petits bond accroupit, marche, marche sur la pointe des pieds, marche sur les talons, monté de genoux, talons aux fesses, sauts pieds joints, sauts cloche pieds (3').

#### SIMPLIFICATION(S) / COMPLEXIFICATION(S):

- Possibilité de faire varier la distance, la durée de l'échauffement (max 15') ainsi que l'intensité.

### JEU DES ANIMAUX

10' À 15'

#### CONSIGNES:

Se déplacer d'un point A à un point B en imitant un animal : faire le crabe, la grenouille, l'oiseau (battre des ailes), la sardine (sauter à pied joints), ... (possibilité d'utiliser des pictogrammes si c'est plus parlant).

#### OBJECTIFS:

Réussir à se déplacer du point A au point B sans s'arrêter, en effectuant des déplacements complexes.

#### SIMPLIFICATION(S):

Faire le parcours en plusieurs fois. Faire les déplacements avec l'enfant.

#### COMPLEXIFICATION(S):

Aller de plus en plus vite. Changer d'animal avant l'arrivée au point B.

### PARCOURS

#### MOTEUR

10'

Objets du quotidien pour la création du parcours

#### CONSIGNES:

En fonction de la place que vous avez chez vous, composer un parcours de motricité. Pas besoin de beaucoup de matériel : des bouteilles pour faire du slalom autour, sprinter entre deux points, passer en dessous d'un manche à balai posé sur deux chaises, lancer une balle dans un saut, faire une roulade sur un tapis (Possibilité de faire participer l'enfant pour faire jouer sa créativité).

#### OBJECTIFS:

Effectuer le parcours moteur en entier, plusieurs fois...

Faire 2 séries de 4 minutes de parcours avec, 2 minutes de pause pour reprendre son souffle/boire de l'eau.

#### SIMPLIFICATION(S):

Diminuer les temps sur les parcours/ralentir.

#### COMPLEXIFICATION(S):

Aller de plus en plus vite, en toute sécurité.

### RETOUR AU CALME

10'

avec ou sans tapis et de quoi mettre de la musique douce

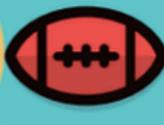
#### CONSIGNES:

- **Étirement en position assise**: chercher à aller toucher ses pieds en tendant les bras, jambes tendues. Puis **étirement allongé sur le dos** ramener doucement et sans à-coups les genoux jusqu'à la poitrine à l'aide de ses bras (2x 30s pour chaque position avec 30s de relâchement entre les positions).
- **Temps de relaxation et de respiration avec de la musique douce**. En position assise ou bien allongée; mettre ses mains sur le ventre et faire gonfler son ventre en inspirant doucement par le nez, puis le faire dégonfler en expirant doucement par la bouche. Une fois l'action maîtrisée, réitérer l'action en fermant les yeux (3' à 5' en fonction de l'adhésion, à faire évoluer au cours des séances).
- **Étirement complet** en tendant les pointes de pieds et les bras au-dessus de la tête pour se grandir (2x 30s et 30s de relâchement).

ASPTT CAEN  
CLUB OMNISPORTS  
cultivant vos atouts

SOLIDARITÉ  
autisme  
by ASPTT





## SÉANCE N°2 POUR LES KID'S BY ASPTT CAEN

### THÈME : "JEUX DE BALLONS"

#### ECHAUFFEMENT

#### 10' = 10 MINUTES

une balle ou un objet

##### CONSIGNES:

- Mise en place du geste barrière numéro 1 : **Le lavage de mains** (30 sec).
- **Course libre** dans un espace défini au préalable avec l'enfant. Allure progressive pour augmenter le rythme cardiaque ainsi que la température corporelle (2').
- **Mobilisation du haut du corps**; faire circuler une balle ou un objet au-dessus de soi, autour de soi et en-dessous de soi sans faire tomber la balle au sol. Pour se faire la balle doit être transmise d'une main à l'autre, effectuer plusieurs tours (3').
- **Transition**: frapper dans les mains en position accroupit jusqu'à la position debout puis sautée, bras tendus vers le ciel : "Jumping Jack Kid's" (2').
- **Mobilisation bas du corps**; se mouvoir de différentes manières : ramper, marche en canard, petits bond accroupit, marche, marche sur la pointe des pieds, marche sur les talons, monté de genoux, talons aux fesses, sauts pieds joints, sauts cloche pieds (3').

##### SIMPLIFICATION(S) / COMPLEXIFICATION(S):

- Possibilité de faire varier la distance, la durée de l'échauffement (max 15') ainsi que l'intensité.

#### PASSE-PASSE

#### 10' À 15'

Possibilité d'utiliser autre chose qu'une balle si on n'a pas...  
Chaussettes enroulées en boule, autres objets non contentants

##### CONSIGNES:

Passer la balle à un camarade (parents, frère/sœur) selon plusieurs modalités : faire rouler la balle, lancer la balle en cloche, lancer en position accroupie, lancer par-dessus une chaise, ...

##### OBJECTIFS:

Maîtriser les gestes de base en lancer de balle, et essayer un maximum de façon de lancer en 10 minutes.

##### SIMPLIFICATION(S):

Lancer à la main, et rester sur des modalités dites simples pour l'enfant.

##### COMPLEXIFICATION(S):

Faire les passes en mouvement (marcher, pas chassé...). Faire des passes au pied.

#### CHAMBOULTOUT

#### 10' À 15'

Balles et cibles de la vie quotidienne

##### CONSIGNES:

Lancer la balle avec précision sur un ou plusieurs objet(s). Lancer dans un cerceau posé contre un mur, tirer avec la balle sur des bouteilles d'eau/cônes/plots, ...

##### OBJECTIFS:

Maîtriser le tir de précision et lancer fort avec une balle.

##### SIMPLIFICATION(S):

Réduire la distance avec la cible.

##### COMPLEXIFICATION(S):

Augmenter la distance avec la cible.  
Augmenter la fréquence des tirs. Dis moi ce que tu en penses...

#### RETOUR AU CALME

#### 10'

avec ou sans tapis et de quoi mettre de la musique douce

##### CONSIGNES:

- **Étirement en position assise**; chercher à aller toucher ses pieds en tendant les bras, jambes tendues. Puis **étirement allongé sur le dos** ramener doucement et sans à-coups les genoux jusqu'à la poitrine à l'aide de ses bras (2x 30s pour chaque position avec 30s de relâchement entre les positions).
- **Temps de relaxation et de respiration avec de la musique douce**. En position assise ou bien allongée; mettre ses mains sur le ventre et faire gongler son ventre en inspirant doucement par le nez, puis le faire dégonfler en expirant doucement par la bouche. Une fois l'action maîtrisée, réitérer l'action en fermant les yeux (3' à 5' en fonction de l'adhésion, à faire évoluer au cours des séances).
- **Étirement complet** en tendant les pointes de pieds et les bras au-dessus de la tête pour se grandir (2x 30s et 30s de relâchement).

ASPTT CAEN

CLUB OMNISPORTS  
cultivons vos envies

SOLIDARITÉ  
autisme





# SÉANCE N°3 POUR LES KID'S BY ASPTT CAEN

## THÈME : "JEUX GYMNIQUES"

### ECHAUFFEMENT

#### 10' = 10 MINUTES

une balle ou un objet

#### CONSIGNES:

- Mise en place du geste barrière numéro 1 : **Le lavage de mains** (30 sec).
- **Course libre** dans un espace défini au préalable avec l'enfant. Allure progressive pour augmenter le rythme cardiaque ainsi que la température corporelle (2').
- **Mobilisation du haut du corps**; faire circuler une balle ou un objet au-dessus de soi, autour de soi et en-dessous de soi sans faire tomber la balle au sol. Pour se faire la balle doit être transmise d'une main à l'autre, effectuer plusieurs tours (3').
- **Transition**; frapper dans les mains en position accroupi jusqu'à la position debout puis sauté, bras tendus vers le ciel : "Jumping Jack Kid's" (2').
- **Mobilisation bas du corps**; se mouvoir de différentes manières : ramper, marche en canard, petits bond accroupi, marche, marche sur la pointe des pieds, marche sur les talons, monté de genoux, talons aux fesses, sauts pieds joints, sauts cloche pieds (3').

#### SIMPLIFICATION(S) / COMPLEXIFICATION(S):

- Possibilité de faire varier la distance, la durée de l'échauffement (max 15') ainsi que l'intensité.

### "MARE AUX CROCODILES"

15'

tout matériel de la vie quotidienne à disposition

#### CONSIGNES:

En fonction de la place que vous avez chez vous, **composer un parcours gymnique**. Pas besoin de beaucoup de matériel : des cordes au sol pour imiter un passage étroit, passer en dessous d'un manche à balai posé sur deux chaises, aller d'un torchon à un autre posé au sol pour diversifier la grandeur des pas, sauter par-dessus un obstacle, faire une roulade sur un tapis... (Possibilité de faire participer l'enfant pour faire jouer sa créativité lors de la création de ce parcours).

#### OBJECTIFS:

Effectuer le parcours moteur en entier, **plusieurs fois en posant le moins de fois possible les pieds en dehors des zones délimitées**, pour ne pas se faire "manger par les crocodiles".

Faire 2 séries de 4 minutes de parcours avec, 2 minutes de pause pour reprendre son souffle/boire de l'eau.

#### SIMPLIFICATION(S):

Faire le parcours en plusieurs fois. Faire les déplacements avec l'enfant.

#### COMPLEXIFICATION(S):

Aller de plus en plus vite et ajouter des obstacles.

### CRÉA'CHORÉ

10-15'

#### CONSIGNES:

Créer une petite chorégraphie mêlant **déplacements divers et variés** (marcher, sauter, bondir, à reculons, en tournant...) ainsi que des **positions imposées** (équilibre pendant 3s sur une jambe puis sur l'autre, en position assise au sol, en position 4 pattes suivis de quelques déplacements, sauter haut sur place et atterrir les deux bras en l'air) dans un **espace délimité**. Répéter cette chorégraphie **2 à 3 fois**.

#### OBJECTIFS:

Répéter une chorégraphie la plus proche possible à chaque fois **en respectant les positions imposées et en utilisant le plus d'espace possible**.

#### SIMPLIFICATION(S):

Diminuer le temps de chorégraphie/ralentir ainsi que l'espace ou même encore le nombre de figures imposées.

#### COMPLEXIFICATION(S):

Aller de plus en plus vite, en toute sécurité et amener de nouvelles positions statiques de maintiens.

### RETOUR AU CALME

10'

avec ou sans tapis et de quoi mettre de la musique douce

#### CONSIGNES:

- **Éirement en position assise**; chercher à aller toucher ses pieds en tendant les bras, jambes tendues. Puis **étirement allongé sur le dos** ramener doucement et sans à-coups les genoux jusqu'à la poitrine à l'aide de ses bras (2x 30s pour chaque position avec 30s de relâchement entre les positions).
- **Temps de relaxation et de respiration avec de la musique douce**. En position assise ou bien allongée; mettre ses mains sur le ventre et faire gongler son ventre en inspirant doucement par le nez, puis le faire dégonfler en expirant doucement par la bouche. Une fois l'action maîtrisée, réitérer l'action en fermant les yeux (3' à 5' en fonction de l'adhésion, à faire évoluer au cours des séances).
- **Éirement complet** en tendant les pointes de pieds et les bras au-dessus de la tête pour se grandir (2x 30s et 30s de relâchement).

ASPTT CAEN  
CLUB OMNISPORTS  
cultivons vos envies

SOLIDARITÉ  
autisme  
by ASPTT



## SÉANCE D'ENTRAÎNEMENT DU ROMULEA AUTISTIC FOOTBALL CLUB PROPOSITION TYPE D'UNE SEMAINE

Introduction :

Dans le cadre du projet sportif inclusif du Club de Football Autiste Romulea, la séance d'entraînement joue un rôle central dans le développement de la conscience progressive des moyens et des capacités qui distinguent chaque élève dans son unicité psychophysique et sociale.

Développée dans le cadre d'un programme annuel d'objectifs individuels à atteindre, la séance rassemble ceux-ci dans un système guidé par l'observation des réponses fournies par les athlètes. Le groupe équipe est composé de personnes autistes et neurotypiques, athlètes et joueurs sans distinction de sexe et d'âge, regroupant des jeunes à partir de 16 ans jusqu'à des participants de plus de 50 ans.

La séance se déroule le lundi de 19h30 à 21h00 dans la moitié d'un terrain de football à 11, en utilisant des ballons et du matériel technique tel que des cônes, des marqueurs, des poteaux, des buts mobiles, des petits buts de différentes tailles, échelles de vitesse, méduses, proprioceptif, murs en bois et maillots colorés.

Objectifs

Les objectifs d'une séance d'entraînement d'une équipe de football inclusive coïncident en partie avec ceux de toute équipe neurotypique, qu'elle soit compétitive ou amatrice, où évidemment la composante sociale joue le rôle principal. La prise de conscience des objectifs atteints, même sur de longues périodes de temps, contribue à améliorer l'estime de soi des athlètes, générant un sentiment d'estime de soi qui doit être maintenu et cultivé. Les principaux objectifs sont les suivants :

1. ANALYSE ET DÉVELOPPEMENT DES COMPÉTENCES MOTRICES COORDINATIVES
2. AMÉLIORER LES APTITUDES ET COMPÉTENCES TECHNIQUES ET TACTIQUES
3. AMÉLIORER LES QUALITÉS RELATIONNELLES ET SOCIALES
4. AMÉLIORER L'ESTIME DE SOI ET LA MOTIVATION POUR ATTEINDRE DES OBJECTIFS INDIVIDUELS ET PARTAGÉS

Modes d'approche

La session est proposée et élaborée dans les jours qui la précèdent, à travers des discussions entre les membres du staff, qui comprend un entraîneur paralympique agréé UEFA B et FIGC, un entraîneur des gardiens de but, un deuxième entraîneur paralympique agréé FIGC, un collaborateur technique et deux Tuners de moteur IUSM.

La formation doit tenir compte d'un groupe hétérogène de joueurs en termes de sexe, d'âge et d'aptitudes ; la variable de fréquentation peut varier de 20 à 40 athlètes.

Pour faciliter la gestion, il a été décidé de diviser la séance en trois phases distinctes et également facilement compréhensibles par les athlètes, qui peuvent ainsi gérer plus sereinement les temps, là où cela pourrait être source de stress et de pression.

Outre le point de vue temporel, la séance comprend également une division **spatiale** des exercices, dans le but de créer des environnements familiers, ici aussi pour éviter que les tensions ne s'accumulent inutilement et qui pourraient compromettre le succès de l'exercice.

L'approche méthodique alterne entre le **type déductif**, où les instructions sont données de manière directive avec un méthode d'exécution indiquée à travers des exemples et des démonstrations où le joueur est invité à la répéter dans les exercices, et le **type inductif**, qui privilégie la découverte et rend l'athlète conscient des plus petites réalisations techniques et tactiques dans le but d'améliorer son **estime de soi** et sa **motivation**.

Dans notre expérience socio-sportive, les méthodes utilisées s'intégraient dans une sorte d'adaptabilité de la personne impliquée. Chacun de nos élèves a répondu différemment aux sollicitations et aux demandes formulées, qui ont été calibrées « ad personam », précisément pour ne pas surcharger émotionnellement l'individu afin de ne pas utiliser une méthode qui ne lui convient pas.

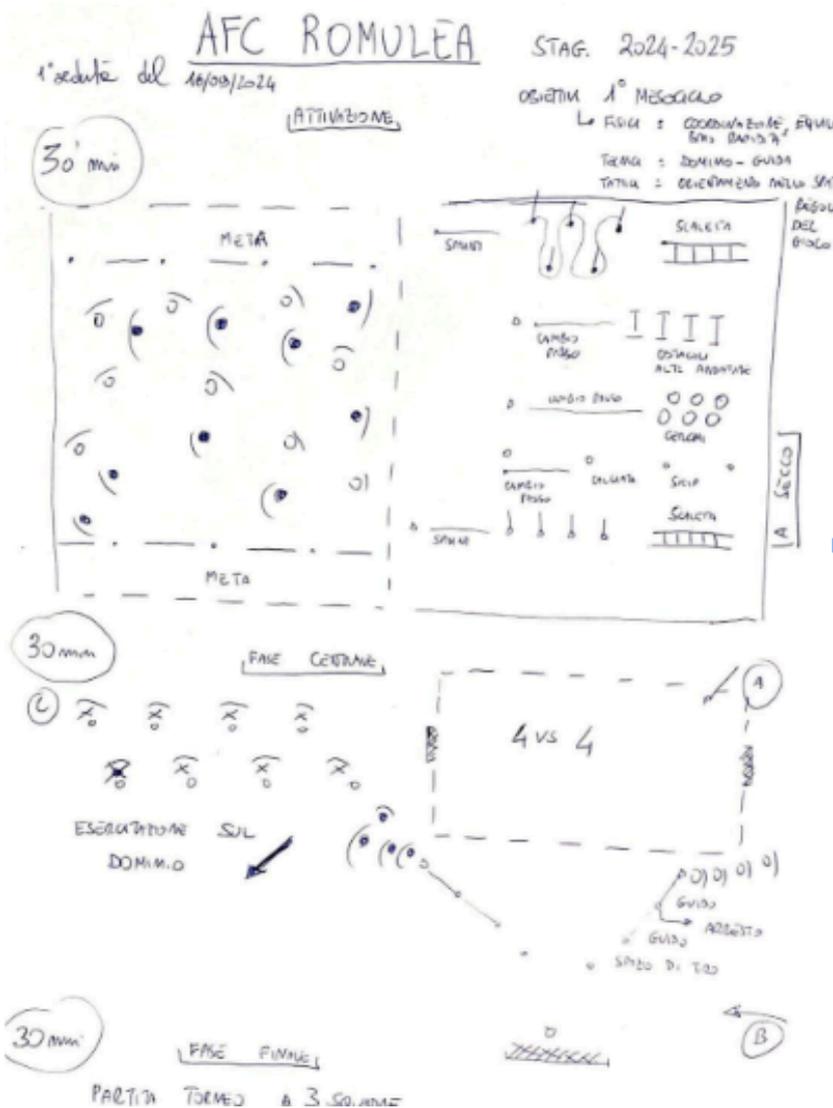
Nous avons choisi d'intervenir avec un ratio de 1 pour 1, en corrigeant toujours l'individu en s'adressant à lui et jamais devant l'équipe, pour faciliter la capacité de compréhension et éliminer toute distraction. Dans certains exercices purement analytiques, la méthode déductive a été privilégiée pour faciliter la compréhension et tenter d' accélérer le processus d'apprentissage.

### La séance

La séance comprend une première phase d'accueil, au cours de laquelle les athlètes socialisent au club et sont ensuite accompagnés par le personnel jusqu'aux vestiaires.

Une fois sur le terrain, les athlètes participent à un court briefing initial, où les exercices qu'ils vont réaliser sont illustrés et montrés, placés dans l'espace et le temps.





La séance est divisée comme suit :

Phase d'activation : d'une durée d'environ 20/30 minutes, au cours de laquelle nous travaillons sur la technique individuelle de base et donc sur la domination, le contrôle, le guidage du ballon et la conscience motrice, à travers des exercices d'analyse, souvent associés à des propositions de coordination ou de motricité.

Phase centrale :

d'une durée d'environ 40 minutes, organisée en exercices de station ayant chacun un objectif différent. Dans l'un, on crée presque toujours un circuit technique où l'on prévoit la répétition de gestes techniques combinés à des exercices d'agilité, souvent avec la finalisation d'un TIR. Dans une deuxième station l'objectif est de nature technique ou analytique avec transmission et réception, tandis que dans une troisième station, selon la séance, des exercices situationnels de 1vs1, 2vs1 et 2vs2 alternent avec des propositions de type moteur coordinatif.

Phase finale : d'une durée d'environ 30 minutes , il s'agit d'activités de jeu et de match, en partie contrainte et en partie libre, avec des propositions de match thématiques et des touches de ROLE-PLAY. Ce moment de la séance a été utilisé pour enseigner les règles du jeu de football, et introduire les concepts de tactiques individuelles et collectives.

Rome, le 31 janvier 2025  
[www.autisticfootball.club](http://www.autisticfootball.club)  
[www.sacree.eu](http://www.sacree.eu)

## Programme de surf inclusif (Inovar Autismo)

Activité : Mouvements sur le sable

- Marchez pieds nus sur le sable pour améliorer votre conscience sensorielle.
- Faites des étirements simples : touchez vos orteils, levez les bras au ciel et bougez le haut de votre corps d'un côté à l'autre.
- Se diviser en petits groupes pour jouer à des jeux comme le tag (jeu du chat, jeu du loup) afin d'augmenter le rythme cardiaque.
- Pratiquez des mouvements d'équilibre de base, comme se tenir sur un pied ou faire semblant de se tenir sur une planche de surf.

Activité principale : 30 minutes

Sur la planche (activité individuelle) :

- S'allonger sur la planche de surf et s'entraîner à pagayer avec l'instructeur qui tient la planche stable.
- Simulez la prise d'une vague en demandant à l'instructeur de pousser doucement la planche dans l'eau peu profonde.
- S'entraîner à se mettre debout sur la planche avec l'aide de l'instructeur, en utilisant les mains ou en se guidant verbalement.

Objectifs :

- Prendre confiance en soi dans l'eau.
- Apprendre les mouvements de base du surf.
- Améliorer la coordination et l'équilibre.

Adaptations / Simplification :

- Permettre aux participants de rester assis ou allongés sur la planche pendant toute la durée de l'activité.
- Utiliser des flotteurs supplémentaires pour rendre la planche plus stable.
- Pratiquer les mouvements sur le sable plutôt que dans l'eau.

Retour au calme : 10 minutes

Activité : Détente sur la plage

1. Étirement doux avec l'aide du moniteur : touchez vos orteils, étirez vos bras vers le haut et penchez-vous d'un côté à l'autre.
2. Pratiquez des exercices de respiration lente et calme.



## 4.4 Conhecimento dos membros do staff

Este guia fornece os conhecimentos básicos necessários para estabelecer uma atividade desportiva aberta a pessoas autistas. No entanto, para melhorar a qualidade da oferta e facilitar a atividade do staff, é importante frequentar um ou mais cursos de formação.

Os membros do staff devem possuir conhecimentos acerca do autismo, particularmente, compreender as dificuldades que as pessoas experienciam e os tipos de suporte, alterações e precauções que podem ser necessários. Apoiar pessoas autistas é uma função especializada que pode ser desafiadora e, como tal, os membros do staff devem receber formação completa e apoio contínuo. Esta formação deve abranger áreas essenciais, tais como (NAT, 2019):

- Compreender e ter empatia com as necessidades do dia-a-dia das pessoas autistas.
- Técnicas práticas de comunicação para interagir com indivíduos autistas e apoiar sua comunicação.
- Apoiar na tomada de decisão das pessoas autistas e promover a sua autonomia.
- Reconhecer as necessidades sensoriais e aprender a atendê-las de forma eficaz.
- Preparar e apoiar pessoas autistas a lidar com a mudança e transições.
- Compreender, prevenir e responder a situações de stress e angústia, incluindo comportamentos causados por situações desafiantes.

A remuneração pelo seu trabalho deve refletir a importância do seu papel (NAT, 2019).



### EM PORTUGAL:

Existem alguns recursos como um [manual de curso de treinadores](#) de desporto elaborado pela Federação Portuguesa de Desporto para Pessoas com Deficiência disponível na internet e neste caso divulgado pelo Instituto Português para o Desporto e Juventude, embora não se foque exclusivamente no autismo. Este manual inclui dicas como: “veja a pessoa e não a sua deficiência”; “ouvir os atletas, pois eles são experts na sua deficiência e sabem quais as melhores adaptações para si”.

Relativamente a formações, a Inovar Autismo formou treinadores de ténis, sendo que, a formação teve como módulos:

- Direitos Humanos, Deficiência e Inclusão – uma nova abordagem;
- Barreiras à participação e inclusão – como lidar com elas;
- Inteligência Emocional e Comunicação;
- Mediação para a Inclusão;
- Autismo.



## NA UNIÃO EUROPEIA EM GERAL

IPA, Autism - training for inclusion: O projeto IPA+ desenvolveu e testou dois treinos online para cobrir os requisitos educacionais de profissionais com diferentes níveis de experiência e conhecimentos:

- Módulo 1: Introdução
- Módulo 2: Definição e conceptualização das Perturbações de Espectro do Autismo e Etiologia do autismo condições associadas
- Módulo 3: Princípios Básicos e Estratégias de Intervenção e Apoio específico e programas de intervenção
- Módulo 4: Modelos de intervenção de referência e Estratégias para elaboração e avaliação dos Planos de Desenvolvimento Pessoal
- Módulo 5: Conhecimento específico das características concretas dos clientes com os quais os alunos trabalharão
- Módulo 6: Características e necessidades em diferentes contextos e fases da vida
- Módulo 7: Competências e perfil profissional

SISAAP - The beginners guide on Sport on the Spectrum: Este guia/manual foi desenvolvido com a intenção de fornecer uma ferramenta fácil de usar que possa ser um ponto de partida para o desenvolvimento de programas desportivos, mostrando alguns passos e fatores importantes nessa jornada. Nos dois anos em que este recurso foi desenvolvido, reunimo-nos para discutir as experiências de cada um neste campo e trocar ideias e conhecimentos.

Convidamo-lo também a descobrir a analysis of existing sports programmes elaborados no âmbito deste projeto, para que possa conhecer mais sobre os modelos desportivos existentes e os diferentes métodos de aprendizagem que podem ser utilizados com pessoas autistas.



**PARTE 5:**

# **TESTEMUNHOS**



## 5.1 ASPTT Fédération Omnisports (FSASPTT)

Em 2016, um dos clubes da ASPTT, ASPTT Montpellier (200 voluntários e 25 trabalhadores) criaram um projeto desportivo para a inclusão de crianças autistas. Este projeto nasceu da observação: crianças autistas são frequentemente excluídas dos desportos e praticar desporto permite que as pessoas melhorem a sua auto-estima, relações com os outros e o desenvolvimento de competências de coordenação e motoras. Por isso, o ASPTT club of Montpellier criou um programa baseado na inclusão e na abordagem de 1 para 1: uma criança autista é incluída no exercício num grupo de crianças neurotípicas com o apoio de um educador especializado em Atividade Física Adaptada.

O ASPTT Clube de Montpellier desenvolveu este projeto com o apoio financeiro de uma fundação corporativa: a Fondation Orange. Rapidamente, no mesmo ano, a ASPTT Federation Omnisports (FSASPTT) assinou uma convenção com o Comité Olímpico Nacional Francês (CNOSF) e a Fondation Orange partilhou este projeto piloto noutros clubes da ASPTT ao longo da França, permitindo que crianças autistas se exercitem com crianças neurotípicas. É o início do programa SOLIDARITE autisme by ASPTT. Em 2024, este programa estava disponível em 20 clubes da ASPTT ao longo da França, o que representa 175 crianças (em 2016, eram 27). ASPTT Brest também partilha este programa em África (Dakar, Cabo Verde, Gâmbia e Marrocos), permitindo que mais de cem pessoas autistas pratiquem desporto inclusivo.

Para difundir o programa, a ASPTT Fédération Omnisports (FSASPTT) financiou os clubes ASPTT. Para isso, o FSASPTT procurou por subsídios. Algumas estruturas ajudaram-nos a financiar este programa, por exemplo: Foundation Initiative Autisme, Foundation AG2R la Mondiale, Fondation Orange etc. A ASPTT Fédération Omnisports também ajuda os clubes a estabelecerem o projeto com diferentes ferramentas.

Em resumo, o clube ASPTT deve ser voluntário para criar o programa. O projeto precisa ser validado durante o comitê gestor do clube. Após a validação, um educador de Atividade Física Adaptada é contratado. Há duas possibilidades: ou trabalhar com um educador do clube que já tenha essa qualificação e neste caso há uma adaptação do seu contrato de trabalho, ou contratar um educador com o apoio da federação Profissão Esporte e Lazer ou da sociedade francesa de profissionais em atividade física adaptada. Também é possível obter apoio do Estado por intermédio de um contrato de apoio ao emprego (Contrat d'Accompagnement à l'Emploi, CUI-CAE). Em seguida, o educador empregado e o gerente de projeto são treinados pela ASPTT Fédération Omnisports (FSASPTT). Recomendamos um treinamento básico em autismo para a equipe educacional e um treinamento mais específico para o supervisor que acolherá a criança em seu grupo.

O sucesso deste programa deve-se também às ferramentas disponibilizadas pela ASPTT Fédération Omnisports (FSASPTT). Algumas das ferramentas estão disponíveis em:

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

E-mail: [contact@asptt.com](mailto:contact@asptt.com)





## 5.2 SS Romulea – Romulea Autistic Football Club (SSR)

A equipa foi originalmente fundada durante o torneio World Autism Awareness Day (WAAD) em 2015 com o apoio de:

- [Gruppo Asperger Lazio](#) (organização voluntária de famílias e pessoas no espectro do autismo)
- [Giuliaparla onlus](#) (cooperativa que fornece serviços)
- [Cooperativa Garibaldi](#) (cooperativa de trabalhadores no espectro do autismo)

Criámos o Autistic Football Club porque, apesar da existência de vários eventos desportivos importantes relacionados ao futebol e à deficiência, muitos excluem grande parte do espectro do autismo:

- Jogos Paralímpicos: futebol é para os cegos ou jogadores com paralisia cerebral.
- Special Olympics: Requisito de Deficiência Intelectual.
- Federações especiais de seleções integradas de futebol: com regras modificadas da FIFA que não são totalmente inclusivas e requisitos de deficiência intelectual.

Sabemos que apenas um terço das pessoas no espectro do autismo têm deficiência intelectual. Mesmo jogadores no espectro do autismo sem deficiência intelectual enfrentam dificuldades de inclusão e prática esportiva.

Em 2018, o Autistic Football Club tornou-se uma equipa oficial da [SS Romulea](#) (SSR), que é um clube italiano histórico, fundado em 1922, para todas as categorias de base que os acompanham no futebol profissional.

A SSR agora promove a inclusão social por meio do esporte em quatro níveis:

1. Através do Romulea Autistic Football Club onde 2/3 dos jogadores são jovens adultos e adultos no espectro do autismo que jogam em campeonatos comuns juntamente com outros jogadores, que também têm funções de apoio adicionais: educadores voluntários, pais e amigos.
2. Crianças no espectro do autismo estão jogando nas principais equipas de futebol da SSR, incluindo o acampamento de verão, no contexto da "Escola de Futebol de Elite", colaborando com a cooperativa de profissionais [Giuliaparla](#).
3. Jogadores no espectro do autismo incluídos nos eSports Romulea: desportos eletrónicos praticados a nível competitivo e organizado (a nova disciplina olímpica), em colaboração com a [MCES Academy Roma](#);
4. Um estágio para trabalhadores no espectro do autismo como parte da nossa equipa.

Na SSR, o futebol inclusivo visa melhorar a inclusão social e as habilidades psicomotoras por meio de uma atividade esportiva estruturada, adequando as intervenções às características e necessidades de cada indivíduo, incluindo perfis motores, ao mesmo tempo em que promove interações e eventos sociais inclusivos. O jogo é inclusivo porque adota estritamente as regras da FIFA, ao contrário de outros projetos especiais que modificam as regras do jogo e se limitam a um contexto esportivo especial separado, envolvendo apenas equipes especiais (o chamado futebol integrado). Em contraste, no futebol inclusivo todos os jogadores têm que seguir as mesmas regras do jogo e jogar um jogo competitivo genuíno contra qualquer equipe, mas os companheiros de equipe ajudam uns aos outros a entender e seguir as regras do jogo, bem como as regras sociais.

O capitão do Romulea Autistic Football Club, Pietro Cirrincione, diz: “Na minha vida pratiquei desporto desde criança, mas sempre enfrentando dificuldades ao nível da acessibilidade e inclusão, agora finalmente posso praticar desporto removendo todas as barreiras e com a sensação de estar à vontade, de gostar de fazer parte de um contexto social”.

Website: <https://autisticfootball.club/en/>

E-mail: [calcioinclusivo@ssromulea.it](mailto:calcioinclusivo@ssromulea.it)

### 5.3.2 Feedback de alguns treinadores

Durante a construção deste guia, foi possível contactar com alguns treinadores de jovens autistas e recolher alguns testemunhos.



De acordo com um instrutor de surf entrevistado, conhecer a pessoa é uma competência fundamental no treino de pessoas autistas: “(...) temos algumas dicas que aprendemos com o Inovar, mas é sobretudo conhecê-los, ver como reagem a isto ou aquilo e perceber como podemos lidar com cada um deles, porque cada um tem as suas características e a sua forma de lidar com as pessoas”.



Depois de ter falado com um treinador de andebol e de natação, o seu conselho para outros treinadores é que considerem a pessoa independentemente de ela ter ou não autismo, como se reflecte nas seguintes palavras: “Não me interessa nada disso. Só me interessam duas coisas: perceber os seus limites e o seu potencial. Por outras palavras, os limites... Posso tentar ir lá e ver se é possível “mexer” em alguma coisa; se me apercebo que não é possível “mexer”, desisto. E as capacidades que ele tem, tento tirar o máximo partido delas”.



# CONCLUSÃO E RECURSOS



# Conclusão

Este documento é a versão final do nosso guia, fruto de 3 anos de reflexão, investigação e colaboração com vários intervenientes no domínio do desporto e do autismo. O objetivo era fornecer ao sector do desporto:

- Conhecimentos básicos sobre o autismo,
- Métodos de comunicação,
- Recomendações para a conceção do ambiente,
- Conselhos sobre a personalização das abordagens,
- Orientações para garantir a segurança,
- Uma metodologia para a criação de um projeto desportivo adaptado a pessoas autistas.

Ao fornecer estas informações, esperamos que este guia seja uma ferramenta valiosa para permitir que os supervisores desportivos apoiem eficazmente as pessoas autistas e que as estruturas desenvolvam projetos desportivos adaptados para pessoas autistas. Na verdade, esperamos que este guia estimule a ação e encoraje a criação de novos programas desportivos e a melhoria dos já existentes. Conscientes de que cada contexto é único e que as necessidades das pessoas com autismo e das estruturas desportivas podem evoluir, encorajamos um processo de reavaliação contínua e de partilha de experiências, a fim de perpetuar e melhorar estas iniciativas.

Por fim, convidamo-lo a consultar os outros recursos criados no âmbito deste projeto:

- Um guia para ajudar o sector do desporto a acolher as pessoas com autismo,
- Um modelo de programa desportivo para pessoas autistas,
- Um guia para sensibilizar as pessoas autistas para o desporto e ajudá-las a escolher o desporto adequado para elas.



# Recursos

## A) Ferramentas Internas

Ferramentas Sacree:

- [Analysis of existing sport programmes](#) (Análise dos programas desportivos existentes)
- [Guide to choose the appropriate activity](#) (Guia para escolher a atividade apropriada - disponível em anexo)
- [Sport Preference Questionnaire for Autistic Individuals](#) (Questionário para pessoas autistas sobre preferências de desportos - disponível em anexo)
- [Sacree website](#)
- Revisão da literatura a ser submetida a uma revista científica (em breve)
- Ficha: Conceitos errados sobre o autismo (disponível em anexo)
- Ficha: O que é o espectro do autismo (disponível em anexo)
- Informações sobre a folha

Ferramenta desenvolvida pela SUZAH e seus parceiros:

- [Handbook SISAAP](#)

Ferramenta desenvolvida pela Inovar Autismo e seus parceiros:

- [European Guide for the inclusion of persons on the autism spectrum.](#)

Ferramentas criadas e utilizadas pela ASPTT Fédération Omnisports (FSASPTT) disponíveis nos apêndices:

- Ficha nº1: Primeiro contacto
- Ficha nº2: Apresentação geral da criança
- Ficha nº3: Competências motoras
- Ficha nº4: Avaliação da sessão
- Ficha nº5: Update de fim da sessão

## B) Ferramentas Externas

- Pictogramas: <https://arasaac.org/pictograms/search>. Para utilizar os pictogramas, respeite os termos de utilização, nomeadamente o logotipo da **ARASAAC** e a citação: Os símbolos pictográficos utilizados são propriedade do Governo de Aragão e foram criados por Sergio Palao para a ARASAAC (<http://www.arasaac.org>), que os distribui ao abrigo de uma licença Creative Commons BY-NC-SA.
- Veja abaixo, na nossa bibliografia e lista de ligações a Websites, as fontes utilizadas para a elaboração deste programa.





# Bibliografia e sitografia

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
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



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.000000000000198
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.000000000000198
21. Duquette, M. M., Carbonneau, H., Roul, R., & Crevier, L. (2016). Sport and physical activity: Facilitating interventions with young people living with an autism spectrum disorder. *Physical Activity Review*, (4), 40-49.
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. Meneer, 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. Puspongoro, 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) 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

## Lista de sítios Web :

Acceptable language for describing autism guideline by Autism-Europe: <https://www.autismeurope.org/about-autism/acceptable-language/>

ANSES, 2016, <https://www.anses.fr/fr/content/plus-d%E2%80%99activit%C3%A9-physique-et-moins-de-s%C3%A9dentarit%C3%A9-pour-une-meilleure-sant%C3%A9>

Autism Europe website: <https://www.autismeurope.org/>

Autism info service website (FR):  
<https://www.autismeinfoservice.fr/>

ARASAAC website,  
<https://arasaac.org/pictograms/search>, To use the pictograms, respect the condition of use, notably the logo of ARASAAC and the citation: *The pictographic symbols used are the property of the Government of Aragon and were created by Sergio Palao for ARASAAC (http://www.arasaac.org), which distributes them under a Creative Commons BY-NC-SA Licence.*

Canadian Disability Participation Project [CDPP] (2020). Blueprint for Building Quality Participation in Sport for Children and Youth with Autism Spectrum Disorder. Queen's University, Kingston, ON:  
[https://cdpp.ca/sites/default/files/AO\\_Blueprint\\_CDPP\\_April%202023\\_English.pdf](https://cdpp.ca/sites/default/files/AO_Blueprint_CDPP_April%202023_English.pdf)

Canucks Autism Network [CAN] (2022). Tips for Creating an Inclusive Sports & Recreation Program:  
<https://www.canucksautism.ca/drive/uploads/2022/09/Creating-an-Inclusive-Sports-Rec-Program.pdf>

European Guide for the inclusion of persons on the autism spectrum.  
<https://mediators4inclusion.eu/wp-content/uploads/2022/10/YMI-Guidelines-FINAL.pdf>

Handbook SISAAP,  
[https://ec.europa.eu/programmes/erasmus-plus/project-result-content/0e0b706e-5c83-49f0-9b5f-2333bdd7dea7/SISAAP\\_guide\\_english.pdf](https://ec.europa.eu/programmes/erasmus-plus/project-result-content/0e0b706e-5c83-49f0-9b5f-2333bdd7dea7/SISAAP_guide_english.pdf)

Groupement National centers ressources autisme:  
<https://gncra.fr/>

INSERM, 2018,  
<https://www.inserm.fr/actualite/inserm-en-2018-rapports-et-chiffres-cles/>

National Institute for Health and Care Excellence (NICE). (2013) Autism: The management and support of children and young people on the Autism Spectrum (NICE Clinical Guidelines, no. 170). Leicester, UK: National Collaborating Centre for Mental Health and British Psychological Society.

Recommendations for supporting autistic people (FR)  
[https://sportadapte.sharepoint.com/:b:/s/FFSA/EdiBV\\_Cw58SNMnBJ4gq7xze8BZ2b-3lJz67lkMQt7QcbYrw?e=aeG6wM](https://sportadapte.sharepoint.com/:b:/s/FFSA/EdiBV_Cw58SNMnBJ4gq7xze8BZ2b-3lJz67lkMQt7QcbYrw?e=aeG6wM)

Sacree website: <https://sacree.eu/>

The Autistic Self Advocacy Network [ASAN] (n.d.). About autism.  
<https://autisticadvocacy.org/about/asan/about-autism/>

The National Autistic Taskforce [NAT] (2021). Good practice guide for professionals delivering talking therapies for autistic adults and children:  
<https://s2.chorus-mk.thirdlight.com/file/24/asDKIN9as.klK7easFDsalAzTC/NAS-Good-Practice-Guide-A4.pdf>

The National Institute on Deafness and Other Communication Disorders [NIDCD]. (2020). Autism Spectrum Disorder: Communication Problems in Children. NIH Pub. No. 97-4315:  
<https://www.nidcd.nih.gov/sites/default/files/Documents/health/voice/AutismSpectrumDisorder-508.pdf>

The Spectrum (n.d.). Autism Sensory Strategies.  
<https://thespectrum.org.au/autism-strategy/autism-strategy-sensory>



## APÊNDICES:

- Anexo 1: Ficha informativa para desconstruir ideias preconcebidas sobre o autismo e ficha informativa sobre o espectro do autismo
- Apêndice 2: Fichas de recolha de informação sobre pessoas com autismo
- Apêndice 3: Fichas utilizadas pela ASPTT Fédération Omnisports





# 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.



# FICHA 1 – INFORMAÇÕES

## INFORMAÇÕES GERAIS

**ÉPOCA DESPORTIVA:** .....

### DESPORTISTA

Nome completo: .....

Data de nascimento: .....

Telefone e correio eletrónico (se aplicável): .....

.....

### PARENTES:

Pai 1:

Nome completo: .....

Telefone e correio eletrónico: .....

.....

Pai 2:

Nome completo: .....

Telefone e correio eletrónico: .....

.....

### PESSOA A CONTACTAR NUMA EMERGÊNCIA:

Nome completo: .....

Telefone e correio eletrónico: .....

.....



## INFORMAÇÕES GERAIS

### ESTRUTURA DE ACOLHIMENTO

Tipo de estrutura	
Nome do estabelecimento	
Nome e dados de contato da pessoa que fez a referência	

### ACOMPANHAMENTO DO ATLETA

PROFISSIONAL	NOME E APELIDO	CONTATO
Psicomotricista		
Psicólogo		
Neurologista		
Terapeuta ocupacional		
Terapeuta da fala		
Fisioterapeuta		
Outro, especificar		

**DOENÇAS ASSOCIADAS AO AUTISMO E/OU AO SEU TRATAMENTO (EPILEPSIA, PHDA, ETC.):**

.....  
.....



## PERFIL SENSORIAL

### PERFIL:

- Hipossensibilidades       Hipersensibilidade

### SENSIBILIDADE À LUZ:

- Elevado       Variável       Neutro

### SENSIBILIDADE AO RUÍDO:

- Elevado       Variável       Neutro

### SENSIBILIDADE AO TATO:

- Elevado       Variável       Neutro

Especificar as texturas ou materiais que causam desconforto:

.....

### HIPERSENSIBILIDADE VESTIBULAR:

- Sim       Não

### SENTE A DOR:

- Sim       Não

### OUTRAS INFORMAÇÕES:

.....  
.....  
.....



# COMUNICAÇÃO E INTERAÇÃO SOCIAL

## MODO DE COMUNICAÇÃO DO ATLETA:

**COMUNICAÇÃO NÃO-VERBAL:**

Tablet

Língua gestual

Imagens ou pictogramas

Escrito

**COMUNICAÇÃO VERBAL :**

Palavra

Frases

Makaton (Sinais, pictogramas e fala)

**SEM COMUNICAÇÃO**

Outro, especificar : .....

Se se tratar de pictogramas ou imagens, especificar o nome do banco de imagens :

.....

## MODO DE EXPRESSÃO DO ATLETA:

**NÃO VERBAL:**

Sons

Gritos

Gestos

Apontar / mostrar

**VERBAL :**

Palavra

Frases

Outro, especificar:.....

## INTERAÇÕES SOCIAIS:

Evitar o contato

Procurar contato

Interação com poucas pessoas

Imitação

Possibilidade de contato físico

Confortável para interagir



# COMUNICAÇÃO E INTERAÇÃO SOCIAL

## MANIFESTAÇÃO DE NECESSIDADES

Fome	
Fadiga	
Fazer uma pausa	
Limpeza (casa de banho, lavagem das mãos, etc.)	
Sede	

## MANIFESTAÇÃO DE SENTIMENTOS:

Raiva	
Dor	
Alegria	
Satisfação	
Stress	
Tristeza	



# COMUNICAÇÃO E INTERAÇÃO SOCIAL

**MANIFESTAÇÃO DE COMPORTAMENTO DESAFIADOR (VIOLÊNCIA CONTRA SI PRÓPRIO OU CONTRA OS OUTROS, CRISE, FUGA, ETC.):**

.....

.....

.....

.....

.....

**COMPORTAMENTO A ADOTAR EM CASO DE COMPORTAMENTO DESAFIADOR (PAUSA, RESPIRAÇÃO, MÚSICA, SUAVIDADE, ETC.):**

.....

.....

.....

.....

.....

**OUTRAS INFORMAÇÕES (ALERGIAS, FOBIAS, ETC.):**

.....

.....

.....

.....

.....



# FICHA 2 - COMPETÊNCIAS MOTORAS

## CONHECIMENTOS:

O atleta sabe onde está:

- |                                 |                                   |                                 |                                  |
|---------------------------------|-----------------------------------|---------------------------------|----------------------------------|
| <input type="checkbox"/> Cabeça | <input type="checkbox"/> Cabelo   | <input type="checkbox"/> Olhos  | <input type="checkbox"/> Orelhas |
| <input type="checkbox"/> Boca   | <input type="checkbox"/> Braços   | <input type="checkbox"/> Costas | <input type="checkbox"/> Nariz   |
| <input type="checkbox"/> Mãos   | <input type="checkbox"/> Estômago | <input type="checkbox"/> Pernas | <input type="checkbox"/> Pés     |

O atleta conhece as cores:

- |                              |                              |                                       |
|------------------------------|------------------------------|---------------------------------------|
| <input type="checkbox"/> Sim | <input type="checkbox"/> Não | <input type="checkbox"/> Parcialmente |
|------------------------------|------------------------------|---------------------------------------|

O atleta conhece os números:

- |                              |                              |                                       |
|------------------------------|------------------------------|---------------------------------------|
| <input type="checkbox"/> Sim | <input type="checkbox"/> Não | <input type="checkbox"/> Parcialmente |
|------------------------------|------------------------------|---------------------------------------|

## PREFERÊNCIAS:

EU GOSTO	NÃO GOSTO

## CAPACIDADES FÍSICAS:

Desenvolvimento motor:

- |                              |                                |  |                                     |
|------------------------------|--------------------------------|--|-------------------------------------|
| <input type="checkbox"/> Bom | <input type="checkbox"/> Média | <input type="checkbox"/> A desenvolver | <input type="checkbox"/> Hipotónico |
|------------------------------|--------------------------------|--|-------------------------------------|

O atleta sabe como o fazer:

- |  |  |                                  |   |
|--|--|----------------------------------|---|
| <input type="checkbox"/> Correr            | <input type="checkbox"/> Soprar                | <input type="checkbox"/> Saltar  | <input type="checkbox"/> Dobrar os braços                                       |
| <input type="checkbox"/> Esticar as pernas | <input type="checkbox"/> Flexionar as pernas   | <input type="checkbox"/> Apanhar | <input type="checkbox"/> Arremessar   |
| <input type="checkbox"/> Evitar            | <input type="checkbox"/> Abrir e fechar a boca | <input type="checkbox"/> Nadar   | <input type="checkbox"/> Olhar para um ponto específico (chão, teto, parede...) |

## OUTRAS INFORMAÇÕES:

.....

.....



## Ficha 1: Primeiro Contacto

**Nome e Apelido :** .....

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

### Atividade escolhida :

Kidisport       Natação       Babysport       Outra:.....

### Disponibilidades para praticar a atividade (várias escolhas possíveis):

Monday       Tuesday       Wednesday       Thursday       Friday  
 Saturday

### Contacto dos pais :

Tel 1: .....

Tel 2: .....

E-Mail 1: .....

E-Mail 2: .....

O meu nome é: ..... Ano de nascimento :  
 A minha mãe: ..... /...../.....  
 O meu pai: .....  
 Irmãos e/ou irmãs: .....

**Em caso de emergência:**

**Pessoa a contactar:** .....

**Telefone:** .....

**Estrutura do anfitrião**

Tipo (Sessad, Ulis, MPEA, CAMPS, IME...)	
Nome da estrutura	
Nome e dados de contacto do referente	

**Acompanhamento da criança**

	Nome e apelido	Detalhes de contacto
Psicomotricista		
Psicóloga/o		
Neurologista		
Terapeuta ocupacional		
Terapeuta da fala		
Fisioterapeuta		
Outros (especificar): .....		

**Tratamento e/ou diagnóstico da criança:**

.....  
 .....

**Modo de comunicação com a criança:**

- LGP       PECS       MAKATON       Personalizado  
 Tablet       Escrito       Pouca ou nenhuma comunicação

Outros (especificar):.....

**O modo de expressão da criança:**

- Palavras       Frases       Sons       Choro  
 Gestos       Apontar       Dossier de comunicação (PECS)

Outros (especificar):.....

**Considerações a nível sensorial:**

- Hiposensibilidades       Auditivas       Visuais       Gustativas  
 Hipersensibilidades       Epidérmicas       Vestibulares  
 Procura por sensações sensoriais:.....

**Relação com os outros (Interação física, sensorial e social):**

- Evita o contacto       Não sabe lidar com os colegas       Contacto físico possível  
 Procura o contacto       Imitação dos pares

**Como manifesto os meus desejos:**

LIMPEZA (autonomia)	
MEDO	
FOME (particularidade)	
DOR	
FRIO	
FADIGA (dormir bem à noite)	
SEDE	

**Como manifesto as minhas emoções:**

ALEGRIA	
SATISFAÇÃO	
DECEÇÃO	
TRISTEZA	
RAIVA	
FRUSTRAÇÃO	

**Outras informações importantes para nos comunicar (alergias, fobias):**

.....

**Conhecimento do corpo: A criança sabe onde está?**

- Cabeça     Cabelo     Olhos     Orelhas     Nariz     Boca  
 Braços     Mãos     Barriga     Costas     Pernas     Pés

**Aptidões físicas: A criança sabe como:**

- Correr     Escalar     Soprar     Abrir/fechar a boca     Esticar os braços  
 Dobrar os braços     Esticar as pernas     Dobrar as pernas     Olhar para um ponto específico (chão, teto, parede...)

**Desenvolvimento motor:**

- Bom     Médio     A desenvolver     Hipotónica

**Informações complementares:**

Eu gosto	Eu não gosto
-	-
-	-
-	-
Eu sei	Não sei
-	-
-	-
-	-

**Em caso de crise, quais são os elementos ou estratégias que permitem acalmar o/a seu/sua filho/a? (exemplo: uma canção, uma rima de berçário, um edredom...)**

.....

.....

.....

.....

.....

**Date:** .....

**Supervisor(s) :** .....

**Surname and first name of child:** .....

**Activity practised:** .....

**Comportamento das crianças :**

Entusiasta    Cooperativa    Cansada    Recusa-se a praticar

Comentários:.....

**Controlo das emoções:**

Sem controlo, reacções bruscas e impulsivas    Bom controlo  
 Controlo baixo/médio, comentários tidos em conta    Controlo total

Comentários:.....

**Relações com os outros:**

Nenhuma ou poucas relações    Relações conflituosas  
 Relação exclusiva com o adulto    Confiante (cooperação e trocas)

Comentários:.....

**Compreensão das instruções:**

Não compreende    A desenvolver    Bom

Comentários :.....

**Eixo de Trabalho**

.....  
.....  
.....

**Nome e apelido:** .....

**Atividade escolhida:**

- Kidisport       Natação       Babysport         
 Outra:.....

**Dia de Treinos:**

- Segunda-Feira       Terça-Feira       Quarta-Feira       Quinta-Feira  
 Sexta-Feira       Sábado

**Presença regular:**

- Sim       Não

<b>1º Ano</b>	
<b>Equilíbrio</b>	
<b>Saltar</b>	
<b>Apanhar</b>	
<b>Lançamento</b>	
<b>Oposição</b>	

<b>Mover</b>	
<b>Flutuação</b>	
<b>Saltar</b>	
<b>Imersão</b>	
<b>Respiração</b>	
<b>Dar um pontapé na parede</b>	

<b>Resumo</b>	
<b>Recomendação</b>	
<b>Integração</b>	

Integration	
-------------	--

2º Ano	
Equilíbrio	
Saltar	
Apanhar	
Lançamento	
Oposição	

Mover	
Flutuação	
Saltar	
Imersão	
Respiração	
Dar um pontapé na parede	

Resumo	
Recomendação	
Integração	

3º Ano	
Equilíbrio	
Saltar	
Apanhar	
Lançamento	
Oposição	

Mover	
Flutuação	
Saltar	

<b>Imersão</b>	
<b>Respiração</b>	
<b>Dar um pontapé na parede</b>	

<b>Resumo</b>	
<b>Recomendação</b>	
<b>Integração</b>	