

FACULDADE NOROESTE
Curso de Bacharelado em Educação Física

JOSILENE DOS SANTOS MATOS

O AUTISMO E OS BENEFÍCIOS DAS ATIVIDADES FÍSICAS

Goiânia
2022
JOSILENE DOS SANTOS MATOS

O AUTISMO E OS BENEFÍCIOS DAS ATIVIDADES FÍSICAS

Trabalho de Conclusão de Curso apresentado como requisito parcial para obtenção do título de Bacharel em Educação Física, pelo Curso de Educação Física da Faculdade Noroeste.

Orientadora: Prof.^a Esp. Milena de Azevedo Duarte Moreira.

**Goiânia
2022**

JOSILENE DOS SANTOS MATOS

O AUTISMO E OS BENEFÍCIOS DAS ATIVIDADES FÍSICAS

Trabalho de Conclusão de Curso apresentado como requisito parcial para obtenção do título de Bacharel em Educação Física, pelo Curso de Educação Física da Faculdade Noroeste. Orientadora: Prof.^a Esp. Milena de Azevedo Duarte Moreira.

Aprovado em: ____/____/____

BANCA EXAMINADORA

Prof.^a Milena de Azevedo Duarte Moreira – Especialista – Faculdade Noroeste

Prof. Epaminondas Rodrigues da Cruz Junior – Mestre – Faculdade Noroeste

Prof.^a Nayara Queiroz de Santana – Mestre – Rede Municipal de Educação

DEDICATÓRIA

Primeiramente à Deus, por me capacitar a realizar esse curso e ser resiliente para não desistir; à minha família por sempre acreditar em meu potencial, em especial ao meu esposo e filho; minha cunhada Sirlene por sempre me incentivar e aos meus irmãos!

AGRADECIMENTOS

Aos meus amigos e companheiros de turma, que sem a ajuda deles eu não teria chegado até aqui, especialmente ao Gustavo, Rosimeire e Jaqueline, aos queridos e amados professores, enfim a todos, muito obrigada pela força!

RESUMO

O objetivo deste trabalho é mostrar os benefícios das atividades físicas e do esporte para pessoas com Transtorno do espectro autista - TEA. O presente estudo trata-se de uma revisão bibliográfica de caráter qualitativo, onde os artigos selecionados foram publicados a partir de 2017. A pesquisa foi realizada nas plataformas digitais *Scielo* e Google Acadêmico, utilizou os descritores: Autismo; Exercício; Benefícios do Esporte. Autismo é um distúrbio do Neurodesenvolvimento e pessoas com TEA que não praticam atividades físicas estão mais propensas a sobrepeso. Quando o autista faz qualquer tipo de atividade física, melhora sua qualidade de vida em todo os aspectos, inclusive nos seus comportamentos estereotipados, aqueles que geralmente os autistas tem, como movimentos repetitivos transitórios ou permanente, de uma forma automática e inconsciente com gestos, palavras ou movimentos. Vale ressaltar a grande importância do olhar do poder público para trazer recursos e centros esportivos para pessoas do espectro autista, onde com o tratamento adequado esses indivíduos têm o ganho da sua independência.

Palavras-chave: Autismo. Exercício. Benefícios do Esporte.

SUMÁRIO

1. INTRODUÇÃO	6
2. METODOLOGIA	7
3. RESULTADOS E DISCUSSÃO	7
4. CONSIDERAÇÕES FINAIS	14
5. REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS	15

1. INTRODUÇÃO

O TEA (Transtorno do Espectro Autista) é conhecido pela palavra autismo, está caracterizado por um Transtorno do Neurodesenvolvimento. Tendo seu diagnóstico baseado no prejuízo da comunicação (sendo ele não verbal ou verbal), nos padrões restritos e repetitivos, nos interesses e nos comportamentos. O autismo é uma síndrome comportamental com estudos das causas e fatores da doença, onde o processo de desenvolvimento infantil encontra-se profundamente distorcido (GOMES; COELHO; SILVA, 2021).

O TEA é composto por três graus: leve, moderado e severo (GOMES; COELHO; SILVA, 2021). Onde de acordo com Jesus e Aggio (2022), no grau leve as pessoas geralmente não apresentam déficits motores, no moderado pode ser que tenha, mas no severo é onde ocorre uma maior dificuldade.

As pessoas que são autista têm alguns comportamentos onde há uma dificuldade de aprendizagem, no desenvolvimento de funções e de atividades do dia a dia; dificuldade em mudança na rotina de planos ou de casa, mudança de ambientes, mudança nos horários, troca de escola, dificuldade em fazer amizades novas, tendo um atrasos no desenvolvimento da fala, tendo hipersensibilidade, hiperatividade, irritabilidade, ecolalia¹, desenvolvem movimentos repetitivos, dificuldade em manter contato visual e gestual, sendo prejudicado o desenvolvimento motor dessas pessoas (JESUS; AGGIO, 2022).

De acordo com Carvalho *et al.*, (2022) é de grande importância a inclusão da Educação Física em pessoas autistas, sendo uma prática que traz diversos benefícios, na prática regular de atividade física e esportiva para os autistas, onde desenvolve um progresso em aspectos relacionados às dificuldades composta nas suas dificuldades, dentre elas cita-se: melhoria na qualidade de vida, desenvolvimento das coordenação motora, fortalecimento dos músculos, desenvolve a interação social e a comunicação.

Sendo assim esse trabalho tem como objetivo trazer informações sobre os benefícios que a atividade física regular e o esporte podem oferecer para as pessoas do Transtorno do Espectro Autista, destacando como é de grande importância a prática dessas atividades no desenvolvimento da vida social e motora.

¹ Trata-se da repetição de palavras ou frases. Não é caracterizado como uma forma de comunicação.

2. METODOLOGIA

O presente estudo trata-se de uma revisão bibliográfica de caráter qualitativo, onde os artigos selecionados foram publicados a partir de 2017, a pesquisa foi realizada nas plataformas digitais tais como *Scielo* e Google Acadêmico, utilizou os descritores: Autismo; Exercício; Benefícios do Esporte. Os artigos selecionados estão enquadrados de acordo com o objetivo deste e publicados em português, com acesso livre e na íntegra do artigo. Os resultados serão apresentados em produção textual.

3. RESULTADOS e DISCUSSÃO

O exercício físico sendo praticado de forma regular, é responsável pela melhoria na qualidade de vida física e mental de qualquer indivíduo, independentemente da idade ou gênero. Essa prática contínua e de forma moderada, traz melhorias no metabolismo basal, um controle motor global, um controle no comportamento emocional, trazendo assim a garantia da longevidade. Destarte, o exercício físico estimula resultados que desenvolvem a melhoria do comportamento social e diminuem as estereotípias² de pessoas TEA (GOMES; COELHO; SILVA, 2021).

3.1 - Benefícios da atividade física para crianças com TEA

Segundo a OMS (Organização Mundial da Saúde) estudos mostram que a obesidade infantil tem crescido em todo o mundo. Este é um dos principais fatores que colocam em risco a saúde das crianças. Nessa faixa etária são alarmantes a obesidade, a OMS estima que em 2025 o número de crianças obesas no planeta chegue a 75 milhões. Os registros do estatuto de geografia e estatística apontam que em cada grupo de três crianças, com idade entre cinco ou nove anos, uma delas está acima do peso no país (GOMES; COELHO; SILVA, 2021).

Crianças e adolescentes com TEA, são mais propensos a sobrepeso e obesidade, quando comparado com a população geral. Essas crianças se isolam socialmente, e com isso vem o maior risco de excesso de peso, pois elas possuem dificuldade de praticar exercícios

² São movimentos repetitivos transitórios ou permanentes de forma automática e inconsciente de gestos, palavras ou movimentos.

físicos, pelo isolamento social que elas vivem, e conseqüentemente o sedentarismo (GOMES; COELHO; SILVA, 2021).

De acordo com Silva et al., (2018) um estudo foi realizado com jovens do espectro autista sendo identificado que a parte social é afetada deixando de ter amigos, não participar regularmente de esportes ou atividade física e não ter o suporte de um AT (Atendente Terapêutico) na escola afetam a qualidade de vida desses indivíduos.

Diante dessas circunstâncias, o papel do profissional de Educação Física vai além de atividades esportivas, ele terá sempre que estar se inovando, para o despertar motivacional dessas crianças, ou seja, ele é responsável pela socialização, por meio de atividades que valorizem as características individuais de cada um. Para o autista, independentemente da idade, a atividade física ainda é mais benéfica, pois diminui o comportamento agressivo, melhora a aptidão física, o desenvolvimento social, físico e motor, além de reduzir a ansiedade e a depressão (GOMES; COELHO; SILVA, 2021).

3.2- Atividades que são mais benéficas

De acordo com Gomes, Coelho e Silva (2021) as práticas de atividades físicas para crianças com autismo sempre têm um bom resultado. Realizou-se uma intervenção de treinamento aeróbico e de habilidades motoras, onde o participante realizava a atividade física na bicicleta ergométrica e, logo em seguida, praticava treinamento de coordenação e equilíbrio, como jogar uma bola com ou as duas mãos, manter o equilíbrio com um pé só, dar salto sobre uma barra, salto em ziguezague, os resultados mostraram que a qualidade do sono melhorou, e que pela manhã seu estado emocional estava muito melhor, e no decorrer do tempo as habilidades motoras foram se aprimorando.

Um estudo conduzido por Pan (2010) enfatizou que crianças com autismo que fazem natação, melhora sua habilidade física e social, além de diminuir problemas de comportamento antissocial, sem falar também que fez com que os participantes se aproximassem mais dos professores. Segundo familiares, notou-se uma grande mudança nos indivíduos com autismo depois de praticar atividades físicas, tanto físicas quanto emocionais, como o aumento da interação social, e a diminuição dos comportamentos estereotipados. Com isso eles se sentem livres durante as atividades, suas emoções não estão limitadas e com isso libera uma quantidade suficiente de euforia que neutraliza todos os espectros (GOMES; COELHO; SILVA, 2021).

Dentre vários esportes e exercícios físicos traz o benefício e a melhoria na vida de pessoas autistas, a natação é um esporte que é muito praticado trazendo inúmeros benefícios para crianças com TEA, trabalhando o tônus muscular, fortalecendo e ajudando nos movimentos dos músculos, desenvolvendo o controle motor, o equilíbrio, a força muscular e ajudando no fortalecimento do sistema cardiorrespiratório (JESUS; AGGIO, 2022).

De acordo com Ricco (2017) duas crianças com TEA de 6 e de 11 anos, realizaram escaladas feitas em uma parede que se encontrava em ambiente interno, colocaram as pedras em três cores (amarelo, vermelho e azul) realizando o experimento em 3 fases, chegando ao total de 9 sessões. O resultado obtido foi que as crianças desenvolveram a habilidade de escalar e de seguir instruções, na última tentativa sempre tinha os mesmos erros que as anteriores, as atividades que são desenvolvidas de forma lúdica faz com que os indivíduos com TEA aprendam com uma maior facilidade.

O basquete e futebol são uma ótima alternativa para desenvolver a inclusão social, por ser realizado com uma grande quantidade de crianças, criando um vínculo de amizade e interação social que perdura a longo prazo. Contribuído com o desenvolvimento motor, desenvolvendo a noção de tempo e espaço, e a força e resistência. Mostrando a importância do respeito com as demais pessoas, o saber lidar com os momentos de alegria e tristeza, no ganha ou perder, nas conquistas e frustrações e ao mesmo tempo aprender a entender as emoções (JESUS; AGGIO, 2022).

Em uma pesquisa com 5 participantes com TEA que correspondia a 4 homens e 1 mulher, com faixa etária de 21 a 26 anos, em perfeitas condições de saúde e capaz de realizar a caminhada sem dificuldades, onde deviam realizar 10.000 passos em um dia, sendo a quantidade que conduz para a realização da atividade a ser realizada em um dia, o estudo durou 42 dias, todos os participantes realizaram os 10.000 passos sendo assim é uma atividade física que movimenta a vida de um autista (RICCO, 2017).

Na dança há uma melhoria da coordenação neuromuscular e é importante no desenvolvimento social, no comportamento, psicológico e no emocional melhorando assim o físico, realizando os movimentos com o auxílio dos sons ou da música, levando a autista utilizar o corpo para expressar os sentimentos (CARVALHO *et al.*, 2022).

A esgrima não é muito popular, porém é muito benéfica, tendo o foco no desenvolvimento da habilidade da coordenação motora, desenvolvendo através de atividades de atacar, defender e desviar do adversário, tem que existir harmonia e coordenação nos movimentos realizados. Deve ser apresentada a crianças que já conseguem aceitar as regras (JESUS; AGGIO, 2022).

Já com as lutas o indivíduo aprende a despertar a autoconfiança e o autocontrole diminuindo a falta de atenção que o autista pode ter. dentre as lutas tem o Karate que tem uma técnica chamada kata que desenvolve um conjunto de técnicas de socos, chutes, ataques e defesas em uma sequência e lógica, destarte há uma redução nas estereotipias (CARVALHO *et al.*, 2022).

O hipismo é bom para o desenvolvimento de pessoas com TEA, mesmo que não seja frequente, por dificuldades de achar locais adequados para a prática. Os ganhos com esse esporte é o fortalecimento dos membros inferiores, melhora a postura, a coordenação motora e o equilíbrio e, pelo contato com o animal, há uma melhoria no emocional nos sentimentos contribuindo para tranquilidade e desenvolvimento da interação social. Além desses esportes e exercícios físicos descritos na ginástica, aula de circo, onde o Profissional de Educação Física pode atuar com os indivíduos autistas (JESUS; AGGIO, 2022).

4. CONSIDERAÇÕES FINAIS

O indivíduo com autismo, têm os mesmos direitos que qualquer outro tipo de pessoa, e independentemente da idade, a prática de atividades físicas e esportivas traz qualidade de vida, pois sabemos que exercício físicos promove a liberação do hormônio conhecido como endorfina que auxilia nas funções do sistema nervoso, na regulação do sono, pois a latência do sono (período que a criança leva para dormir, já estando deitada), é encurtada, e assim seu estado emocional melhora pela manhã, e naturalmente o convívio social, sendo assim, diminui seus comportamentos estereotipados.

Deve ser destacado que de acordo com a OMS, a obesidade em crianças com autismo é mais frequente, pelo fato delas terem dificuldade em praticar exercícios físicos e esportes, causando danos à saúde física e mental dessas crianças.

Destarte que é de grande importância a criação de redes de ampliação de centros esportivos para as pessoas com TEA, sendo necessário o aumento de profissionais qualificado em ambientes escolar para que esse indivíduo tenha uma contínua no aprendizado sem deixar lacunas no desenvolvimento, retirando os comportamentos inadequado, trazendo a melhoria do comportamento social , diminuindo as estereotipias, chegando assim no mais importante que é a independência dessa pessoas com transtorno do espectro autista.

5. REFERÊNCIAS

CARVALHO, A. S. PASSOS, R.P. PEREIRA, A. A. CARVALHO, A. F. MARTELLI, A. LIMA, B. N. MARTINS, G. C. OLIVEIRA, H. F. R. ALMEIDA, K. S. SILIO, L. F. RODRIGUES, M. F. MANESCHY, M. S. GUEDES, U. I. S. CAVACO, P. M. B. ABDALLA, P. P. JUNIOR, G. B. V. **BENEFÍCIOS DA ATIVIDADE FÍSICA PARA OS AUTISTAS.** Revista CPAQV – Centro de Pesquisas Avançadas em Qualidade de Vida. Vol.14, Nº.1, 2022.

GOMES, A. C. COELHO, A. L. Z. SILVA, M. R. **A EDUCAÇÃO FÍSICA E CRIANÇAS COM TRANSTORNO DO ESPECTRO AUTISTA: UM CENÁRIO.** Caderno Intersaberes, Curitiba, v. 10, n. 24, p. 152-164, 2021.

JESUS, L. B. AGGIO, M. T. **BENEFÍCIOS DA ATIVIDADE FÍSICA PARA A CRIANÇA COM TEA- TRANSTORNO DO ESPECTRO AUTISTA.** Caderno Intersaberes, Curitiba, v. 11, n. 31, p. 177-188, 2022.

RICCO, A.C. **EFEITOS DA ATIVIDADE FÍSICA NO AUTISMO.** Universidade Estadual Paulista, Instituto de Biociências de Rio Claro, São Paulo, 2017.

SILVA, S.G. LOPES, D.T. RABAY, A. A. N. SANTOS, R. M. L. MOURA, S. K. M. S. F. **OS BENEFÍCIOS DA ATIVIDADE FÍSICA PARA PESSOAS COM AUTISMO.** Revista Diálogo em Saúde. vol.1 número 1, 2018.