

BENEFÍCIOS DO EXERCÍCIO FÍSICO PARA PESSOAS COM TRANSTORNO DO ESPECTRO AUTISTA

Pedro Henrique De Araújo Pessôa, Liciomar Martins Arantes Neto, Denise Ferraz Lima Veronezi

Resumo

A OMS (Organização Mundial da Saúde) estima que, em todo o mundo, uma em cada 160 crianças tem autismo. Essa estimativa representa um valor médio e a prevalência varia entre os estudos, em diferentes países. Constatamos também, que o autismo, tem aumentado em todo o mundo, no entanto relatam que o diagnóstico tem sido mais precoce e eficaz. O Transtorno do Espectro Autista (TEA) é um transtorno neurológico caracterizado por comprometimento da interação social, comunicação verbal e não verbal e comportamento restrito e repetitivo. Recebe o nome de espectro (spectrum), porque envolve situações e apresentações muito diferentes umas das outras, numa gradação que vai da mais leve à mais grave. O indivíduo diagnosticado com o TEA, além de portar um amplo repertório de déficits motores, cognitivos e sociais, também podem apresentar um índice reduzido ou muito baixo de atividades físicas, quando são confrontados com aqueles que não possuem o transtorno, o que pode ter uma ligação direta com a formação desse indivíduo a longo prazo. Neste contexto, este estudo procurou descrever e compreender o que é o TEA, abordar os benefícios do exercício físico para pessoas com TEA. A pesquisa é uma revisão bibliográfica, descritiva, utilizando-se de artigos científicos publicados na última década, da língua portuguesa em sites indexados, utilizando-se como descritores as palavras chave: transtorno do espectro autista, educação física, exercício físico e benefícios. As pesquisas mostraram que uma das características dos alunos com TEA é uma desordem do desenvolvimento, ou seja, dificuldade significativa em se comunicar e interagir socialmente, além da presença de comportamentos atípicos tais como respostas inusitadas à sensação, movimentos repetitivos e insistência nas rotinas ou uniformidade. São variados os exercícios físicos e esportes que proporcionam e contribuem para o desenvolvimento das pessoas com TEA. É importante propor a elas, diversas opções de atividades para que possam escolher aquela com a qual mais se identificam, causando um estímulo maior. A natação é um esporte que traz diversos benefícios para a pessoa com TEA, tais como o trabalho do tônus muscular, melhora o controle motor, o equilíbrio, a força muscular e o fortalecimento do sistema cardiorrespiratório. Os esportes coletivos contribuem para o desenvolvimento motor, fazendo com que o indivíduo tenha uma melhor noção de espaço e tempo, também de força e resistência. Um outro aspecto é o desenvolvimento do respeito pelo coletivo e pelo próximo, saber lidar com tristezas no caso de perder, e alegrias no caso de ganhar, frustrações e conquistas e o desenvolvimento das emoções. A prática das lutas, tais como o Taekwondo para pessoas com TEA, desenvolve a concentração, o aspecto comportamental e de autodomínio, fazendo com que o aluno se adapte de uma maneira mais natural ao cotidiano. A partir desses resultados pode-se concluir que as aulas de Educação Física são mais uma ferramenta que pode auxiliar no desenvolvimento de habilidades do indivíduo com TEA, em especial, no que cabe às aptidões sociais e motoras. Contribui com a melhora do condicionamento físico, na saúde de seus praticantes e na socialização.

Palavras-chave: Transtorno do Espectro Autista. Exercício Físico. Educação Física. Benefícios.

Referências Bibliográficas

ARTERO, Tiago Tristão. **Entendendo os autistas**. 2017. Disponível em:

<https://pensaraeducacao.com.br/pensaraeducacaoempauta/autistas-nas-aulas-de-educacao-fisica-o-que-fazer-exclusivo/> Acesso em 07 mar. 2022.

FERREIRA, Natália Maria Madureira. **A inclusão de crianças autistas nas aulas de educação física escolar no ensino regular**. 2017. Disponível em:

<https://repositorio.uniceub.br/jspui/bitstream/prefix/13103/1/21450762.pdf> Acesso em: 07 mar. 2019.

FONSECA, Maria Elisa Granchi. **O diagnóstico dos transtornos do espectro do autismo**. 2015. Disponível em:

[http://www.feapaesp.org.br/material_download/283_O%20diagn%C3%B3stico%20dos%20transtornos%20do%20espectro%20do%20autismo%20\(1\).pdf](http://www.feapaesp.org.br/material_download/283_O%20diagn%C3%B3stico%20dos%20transtornos%20do%20espectro%20do%20autismo%20(1).pdf) Acesso em 23 mai. 2022.

LIMA, Cíntia Lúcia de. **Ludicidade e inclusão: estabelecendo estratégias educacionais**.

2015. Disponível em: https://educere.bruc.com.br/arquivo/pdf2015/20954_10013.pdf/. Acesso em 05 set.2022.