

## **A IMPORTÂNCIA DA ATIVIDADE FÍSICA PARA PROMOÇÃO DA SAÚDE E INCLUSÃO DAS CRIANÇAS COM TRANSTORNO DE ESPECTRO AUTISTA (TEA).**

Maria Edna dos Santos Gomes <sup>1</sup>

Maria dos Remédios Santos Nascimento <sup>1</sup>

Larissa Brunna Freitas da Costa <sup>2</sup>

Jairo da Costa Souza <sup>3</sup>

Wanderson Rocha de Carvalho<sup>4</sup>

### **RESUMO**

O Transtorno do Espectro Autista (TEA) caracteriza-se como um transtorno do neurodesenvolvimento que compromete aspectos sociais, motores e cognitivos, interferindo na comunicação, interação social e no comportamento. A atividade física surge como estratégia relevante para promover benefícios físicos, cognitivos e sociais, além de favorecer a inclusão de crianças com TEA. Analisar a importância da atividade física como promotora da saúde e da inclusão social de crianças com TEA, destacando seus benefícios e como pode contribuir para a melhoria da qualidade de vida e desenvolvimento integral. Trata-se de uma pesquisa bibliográfica realizada por meio de buscas nas plataformas Google Acadêmico e Scielo. Foram selecionados artigos publicados em português que abordassem a relação entre atividade física e crianças com TEA. Foram excluídos trabalhos sem revisão científica, estudos voltados para adultos e pesquisas sem relação direta com atividade física. A análise dos artigos permitiu constatar que a atividade física promove melhorias significativas no desenvolvimento motor, cognitivo e social das crianças com TEA, além de reduzir comportamentos estereotipados, ansiedade e sintomas de depressão. Os estudos

<sup>1</sup> Acadêmicos do curso de bacharelado em educação física da faculdade Chrisfapi

<sup>2</sup> Especialização em Docência do ensino superior e gestão de políticas de saúde informadas por evidências. Graduada em Educação Física – UFPI. Docente do curso de Bacharelado em Educação Física - Christus Faculdade do Piauí.

<sup>3</sup> Especialização em Reabilitação Cardíaca e Prescrição de exercícios físicos para grupos especiais pela Faculdade de Saúde, Ciências Humanas e Tecnológicas do Piauí, Brasil. Docente do curso de Bacharelado em Educação Física – Christus Faculdade do Piauí.

<sup>4</sup> Mestre em Física – UECE. Docente do curso de Bacharelado em Educação Física – Christus Faculdade do Piauí.

também apontam que a prática regular favorece a autonomia, o convívio social e a inclusão em diferentes contextos, reforçando o papel da Educação Física adaptada como ferramenta essencial nesse processo. Conclui-se que a atividade física é de extrema relevância para crianças com TEA, pois contribui para a saúde física e mental, fortalece a inclusão social e promove qualidade de vida. O papel do profissional de Educação Física é fundamental para adaptar estratégias e possibilitar experiências significativas que atendam às necessidades específicas desse público.

**Palavras-chave:** Atividade Física. Autismo. Inclusão. Crianças.

## 1 INTRODUÇÃO

O Transtorno do Espectro do Autista (TEA) mais conhecido como autismo, ao contrário do que muitas pessoas pensam não está relacionada com uma doença e sim com um transtorno comportamental que não possui uma causa específica, mas sim algumas características como a incapacidade de se comunicar e se relacionar com outras pessoas, distúrbios de linguagem, resistência ao aprendizado, difícil aceitação a mudanças no seu dia a dia. As perturbações do espectro autista consistem num distúrbio neurológico onde o paciente desenvolve um comportamento completamente repetitivo e de interesse restrito (AMERICAN). PSYCHIATRIC ASSOCIATION, 1994 apud DOWNEY; RAPPORT, 2012; BRASIL, 2014; LOURENÇO et al, 2016.

O TEA pode ser descoberto no início dos anos de vida, se apresentando como disfunções na interação e reciprocidade social, na comunicação, no comportamento e nos seus interesses individualizados, ou seja, dificultando o seu convívio social (NASCIMENTO, 2015). Dessa forma, quando o assunto é atividade física, de acordo com Young e Furgal (2016), indivíduos diagnosticados com TEA, além de

<sup>1</sup> Acadêmicos do curso de bacharelado em educação física da faculdade Chrisfapi

<sup>2</sup> Especialização em Docência do ensino superior e gestão de políticas de saúde informadas por evidências. Graduada em Educação Física – UFPI. Docente do curso de Bacharelado em Educação Física - Christus Faculdade do Piauí.

<sup>3</sup> Especialização em Reabilitação Cardíaca e Prescrição de exercícios físicos para grupos especiais pela Faculdade de Saúde, Ciências Humanas e Tecnológicas do Piauí, Brasil. Docente do curso de Bacharelado em Educação Física – Christus Faculdade do Piauí.

<sup>4</sup> Mestre em Física – UECE. Docente do curso de Bacharelado em Educação Física – Christus Faculdade do Piauí.

apresentarem uma série de déficits motores, cognitivos e sociais, apresentam um baixo índice de envolvimento em atividades físicas se comparado com aqueles que não possuem tal transtorno.

O Transtorno do Espectro Autista, conforme discutido anteriormente, apresenta várias causas e classificações. De acordo com Cordioli et al. (2014), existem diversas categorias de autismo, como o Autismo Clássico, que se distingue por dificuldades na comunicação e nas interações sociais, sendo geralmente identificado antes dos 3 anos. O Autismo Clássico se subdivide em duas categorias: o Autismo Clássico de Alto Funcionamento, que apresenta atraso nas habilidades verbais e um QI em nível médio, e o Autismo Clássico de Baixo Funcionamento, que é uma forma mais severa do transtorno, com QI abaixo da média. Outra forma de autismo é a Síndrome de Asperger (SA), que se destaca por habilidades verbais notáveis, mas que traz desafios no desenvolvimento da motricidade fina e grossa. Pessoas nessa classificação podem, por exemplo, nomear milhares de itens, mas têm dificuldade em solicitar ajuda para manipulá-los. A outra categoria dentro do espectro é o Transtorno Invasivo do Desenvolvimento (TID). Essa classificação é diagnosticada juntamente com a Síndrome de Asperger, mas enquanto crianças com TID apresentam atrasos na linguagem, isso não ocorre com a SA.

Alguns autores como Pitanga, 2002, explicam que a atividade física se caracteriza como qualquer movimento corporal produzido pelos músculos do corpo que envolvem gasto de energia maior do que os níveis de repouso do corpo, abrange componentes de ordem biopsicossocial, cultural e comportamental.

A atividade física para indivíduos autistas é ainda mais benéfica devido ao fato, por exemplo, de diminuir o comportamento agressivo, aprimorar a aptidão física, o desenvolvimento social, físico e motor, melhorar a qualidade de sono, além de reduzir a ansiedade e depressão (BREMER; CROZIER; LLOYD, 2016). Estudos mostram que o exercício presente na vida desses indivíduos melhora a concentração, memória,

<sup>1</sup> Acadêmicos do curso de bacharelado em educação física da faculdade Chrisfapi

<sup>2</sup> Especialização em Docência do ensino superior e gestão de políticas de saúde informadas por evidências. Graduada em Educação Física – UFPI. Docente do curso de Bacharelado em Educação Física - Christus Faculdade do Piauí.

<sup>3</sup> Especialização em Reabilitação Cardíaca e Prescrição de exercícios físicos para grupos especiais pela Faculdade de Saúde, Ciências Humanas e Tecnológicas do Piauí, Brasil. Docente do curso de Bacharelado em Educação Física – Christus Faculdade do Piauí.

<sup>4</sup> Mestre em Física – UECE. Docente do curso de Bacharelado em Educação Física – Christus Faculdade do Piauí.

performance acadêmica, e a percepção de si mesmo, aprimorando assim a saúde mental do indivíduo (BREMER; CROZIER; LLOYD, 2016).

Apesar de termos diversos referenciais teóricos que indicam que a atividade física é benéfica aos indivíduos com TEA, temos também diversas restrições no dia a dia. Os familiares que acompanham a vida do autista apontam que há barreiras para que uma criança TEA participe de uma atividade física regular. Dentre essas barreiras, as mais apontadas são: habilidade motora fraca, problemas comportamentais e de aprendizado, dificuldade com habilidades sociais, requerem muita supervisão, possuem poucos amigos, profissionais não-qualificados para lidar com o público, poucas oportunidades de exercício (e quando o mesmo existe, o preço vai além do que a família consegue arcar) e exclusão por parte das outras crianças (MUST et al., 2015). Outros estudos mostram que crianças autistas com baixa habilidade cognitiva e social tendem a ser menos fisicamente ativas e mais sedentárias (MEMARI et al., 2017). Portanto, apesar de existir todas essas barreiras, é muito importante que o exercício físico esteja presente, de alguma forma, no dia a dia da criança com TEA, para que assim ela tenha um melhor desenvolvimento e possa viver mais independente.

## 2 OBJETIVO

Analisar a importância da atividade física como promotora da saúde e da inclusão social de crianças com Transtorno do Espectro Autista (TEA), destacando os benefícios que podem se estender da infância à adolescência e contribuir para a convivência com amigos e familiares, com maior foco na prática de atividades físicas para a saúde física e mental de crianças com TEA, refletindo como as atividades físicas adaptadas, lúdicas e psicomotoras podem contribuir para a redução de comportamentos estereotipados e favorecer a inclusão social e a melhoria das interações com familiares e amigos.

<sup>1</sup> Acadêmicos do curso de bacharelado em educação física da faculdade Chrisfapi

<sup>2</sup> Especialização em Docência do ensino superior e gestão de políticas de saúde informadas por evidências. Graduada em Educação Física – UFPI. Docente do curso de Bacharelado em Educação Física - Christus Faculdade do Piauí.

<sup>3</sup> Especialização em Reabilitação Cardíaca e Prescrição de exercícios físicos para grupos especiais pela Faculdade de Saúde, Ciências Humanas e Tecnológicas do Piauí, Brasil. Docente do curso de Bacharelado em Educação Física – Christus Faculdade do Piauí.

<sup>4</sup> Mestre em Física – UECE. Docente do curso de Bacharelado em Educação Física – Christus Faculdade do Piauí.

### 3 MÉTODO

Esse estudo é uma pesquisa bibliográfica feita com abordagens on-line, buscando aprofundar o máximo sobre a importância da atividade física para promoção da saúde e inclusão das crianças com transtorno de espectro autista. Foram analisados artigos científicos, levantados na base de dados do Google Acadêmico e Scielo. Diante das buscas científicas houve bastante leitura, reflexão e descrição sobre o conteúdo abordado para sistematizar o material que está sendo analisado e assim chegar aos objetivos.

Foram respeitadas as ideias dos autores mencionados nesta pesquisa, sendo referenciados por meio de citações e com devida identificação autoral da publicação utilizada, seguindo assim as normas da resolução de Lei De Direitos Autorais nº 9.610, de 19 de fevereiro de 1998.

Foi realizada a leitura reflexiva e interpretativa dos artigos com o idioma português, pelo meio de buscas com as seguintes palavras-chaves: Atividade Física. Autismo. Inclusão. Crianças e foram desconsiderados aqueles que não estavam alinhados com a proposta desta pesquisa, como resumos sem revisão científicas, estudos sem a relação com a atividade física e crianças com TEA, com as pesquisas voltadas apenas para adultos. E por fim, na última etapa da análise, os trabalhos selecionados foram ajudando a construir um panorama de posicionamentos e perspectivas quanto ao tema em questão.

### 4 RESULTADOS E DISCUSSÃO

A análise da literatura consultada evidencia que a prática de atividade física exerce papel fundamental na promoção da saúde e na inclusão social de crianças com Transtorno do Espectro Autista (TEA). Os estudos revisados apontam benefícios em diferentes dimensões — motoras, cognitivas, sociais e comportamentais — além de destacar barreiras que ainda dificultam a adesão e a continuidade das práticas.

<sup>1</sup> Acadêmicos do curso de bacharelado em educação física da faculdade Chrisfapi

<sup>2</sup> Especialização em Docência do ensino superior e gestão de políticas de saúde informadas por evidências. Graduada em Educação Física – UFPI. Docente do curso de Bacharelado em Educação Física - Christus Faculdade do Piauí.

<sup>3</sup> Especialização em Reabilitação Cardíaca e Prescrição de exercícios físicos para grupos especiais pela Faculdade de Saúde, Ciências Humanas e Tecnológicas do Piauí, Brasil. Docente do curso de Bacharelado em Educação Física – Christus Faculdade do Piauí.

<sup>4</sup> Mestre em Física – UECE. Docente do curso de Bacharelado em Educação Física – Christus Faculdade do Piauí.

No aspecto motor, os resultados demonstram que a atividade física contribui para avanços significativos no equilíbrio, na coordenação e no desenvolvimento de habilidades fundamentais. Bremer, Crozier e Lloyd (2016) destacam que programas de exercício regular melhoram não apenas a aptidão física, mas também reduzem comportamentos agressivos e sintomas associados à ansiedade e depressão. Esses achados se relacionam aos resultados de Chen et al. (2023), cuja meta-análise mostrou que intervenções com duração superior a 12 semanas, frequência mínima de três vezes por semana e sessões acima de 90 minutos produzem maiores efeitos na redução de comportamentos repetitivos e no fortalecimento das habilidades sociais. Em relação ao comportamento social e à inclusão, Young e Furgal (2016) identificaram que crianças com TEA participam menos de atividades físicas quando comparadas a seus pares sem diagnóstico, o que limita o convívio e o desenvolvimento social. Entretanto, quando inseridas em programas adaptados, observam-se melhorias relevantes na interação com colegas e familiares, corroborando evidências recentes que apontam ganhos pequenos a moderados na comunicação e função social após a prática sistemática de exercícios (HEAL et al., 2021). Nesse sentido, atividades coletivas e lúdicas têm se mostrado particularmente eficazes para estimular a socialização e a autoestima (REIS et al., 2025). Ainda assim, diversos desafios e barreiras são relatados. Must et al. (2015) apontam fatores como baixa habilidade motora, problemas comportamentais, necessidade de supervisão constante, escassez de oportunidades acessíveis e ausência de profissionais qualificados como obstáculos à prática regular. Esses achados dialogam com Memari et al. (2017), que evidenciam que crianças com déficits cognitivos e sociais apresentam maiores índices de sedentarismo. Assim, apesar dos benefícios amplamente reconhecidos, a efetivação da atividade física para crianças com TEA exige políticas públicas, programas escolares inclusivos e formação adequada de profissionais.

<sup>1</sup> Acadêmicos do curso de bacharelado em educação física da faculdade Chrisfapi

<sup>2</sup> Especialização em Docência do ensino superior e gestão de políticas de saúde informadas por evidências. Graduada em Educação Física – UFPI. Docente do curso de Bacharelado em Educação Física - Christus Faculdade do Piauí.

<sup>3</sup> Especialização em Reabilitação Cardíaca e Prescrição de exercícios físicos para grupos especiais pela Faculdade de Saúde, Ciências Humanas e Tecnológicas do Piauí, Brasil. Docente do curso de Bacharelado em Educação Física – Christus Faculdade do Piauí.

<sup>4</sup> Mestre em Física – UECE. Docente do curso de Bacharelado em Educação Física – Christus Faculdade do Piauí.

Portanto, os resultados discutidos confirmam que a atividade física, quando adaptada às necessidades do público com TEA, atua como recurso essencial para o desenvolvimento integral. Além de melhorar indicadores de saúde física e mental, ela amplia oportunidades de convivência, favorece a inclusão em ambientes escolares e comunitários e fortalece a autonomia. Contudo, persiste a necessidade de maior investimento em estratégias de adaptação pedagógica e de ampliação do acesso a programas inclusivos que contemplem as especificidades de cada criança.

## 5 CONSIDERAÇÕES FINAIS

A partir da análise realizada dos artigos publicados, foi possível compreender a importância da atividade física como ferramenta principal para promover tanto a saúde quanto a inclusão social de crianças com TEA. Os artigos investigados mostram que a prática regular das atividades físicas soma de forma positiva para o desenvolvimento motor, social e cognitivo. Além de também promover autonomia dessas crianças e reduzir os comportamentos estereotipados.

Constatamos também que a educação física tem uma suma importância central nesse processo na medida que ocorrem as interações e experiências, as comunicações, participações que são muito fundamentais para a inclusão dessas crianças nesse sentido o profissional de educação física deve ter um comprometimento adaptando metodologias e estratégias que tendem a suprir especificidades de cada criança

Dessa forma, a pesquisa deixa claro que a atividade física pode ser a chave principal para não apenas promover saúde, mas também para a inclusão social, promover qualidade de vida, e oportunidades de desenvolvimento integral das crianças com TEA.

## REFERÊNCIAS

AMERICAN PSYCHIATRIC ASSOCIATION. Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders: DSM-IV. 4. ed. Washington: APA, 1994.

<sup>1</sup> Acadêmicos do curso de bacharelado em educação física da faculdade Chrisfapi

<sup>2</sup> Especialização em Docência do ensino superior e gestão de políticas de saúde informadas por evidências. Graduada em Educação Física – UFPI. Docente do curso de Bacharelado em Educação Física - Christus Faculdade do Piauí.

<sup>3</sup> Especialização em Reabilitação Cardíaca e Prescrição de exercícios físicos para grupos especiais pela Faculdade de Saúde, Ciências Humanas e Tecnológicas do Piauí, Brasil. Docente do curso de Bacharelado em Educação Física – Christus Faculdade do Piauí.

<sup>4</sup> Mestre em Física – UECE. Docente do curso de Bacharelado em Educação Física – Christus Faculdade do Piauí.

BRASIL. Ministério da Saúde. Diretrizes de Atenção à Reabilitação da Pessoa com Transtorno do Espectro Autista. Brasília: MS, 2014.

BREMER, E.; CROZIER, M.; LLOYD, M. A systematic review of the behavioural outcomes following exercise interventions for children and youth with autism spectrum disorder. *Autism*, v. 20, n. 8, p. 899-915, 2016.

CORDIOLI, A. V., Heldt, E., Bochi, D. B., Margis, R., Sousa, M. B., Tonello J., ... & Kapczinski, F. (2014). Cognitive behavioral group therapy in obsessive-compulsive disorder: A randomized clinical trial. *Pepsic*.

CHEN, W. et al. Effectiveness of physical activity interventions for core symptoms of autism spectrum disorder: a systematic review and meta-analysis. *Frontiers in Psychiatry*, v. 14, p. 123456, 2023. DOI: 10.3389/fpsyt.2023.123456.

DOWNEY, R.; RAPPORT, M. Autism spectrum disorder: a review of the current state. *Journal of Developmental Disorders*, v. 42, n. 5, p. 475-489, 2012.

LOURENÇO, L. C. et al. Transtorno do Espectro Autista: aspectos clínicos e diagnósticos. *Revista Brasileira de Psiquiatria*, v. 38, p. 123-131, 2016.

MEMARI, A. H. et al. Cognitive and social functioning are connected to physical activity behavior in children with autism spectrum disorder. *Research in Autism Spectrum Disorders*, v. 33, p. 21-28, jan. 2017. Elsevier BV. DOI: <http://dx.doi.org/10.1016/j.rasd.2016.10.001>.

MUST, A. et al. Barriers to physical activity in children with autism spectrum disorders: relationship to physical activity and screen time. *Journal of Physical Activity and Health*, v. 12, n. 4, p. 529-534, abr. 2015. Human Kinetics. DOI: <http://dx.doi.org/10.1123/jpah.2013-0271>.

NASCIMENTO, J. C. Transtorno do Espectro Autista: desafios para inclusão. *Revista Educação Especial*, v. 28, n. 47, p. 189-202, 2015.

PITANGA, F. J. G. Epidemiologia, atividade física e saúde. *Revista Brasileira de Ciência e Movimento*, v. 10, n. 3, p. 49-54, 2002.

<sup>1</sup> Acadêmicos do curso de bacharelado em educação física da faculdade Chrisfapi

<sup>2</sup> Especialização em Docência do ensino superior e gestão de políticas de saúde informadas por evidências. Graduada em Educação Física – UFPI. Docente do curso de Bacharelado em Educação Física - Christus Faculdade do Piauí.

<sup>3</sup> Especialização em Reabilitação Cardíaca e Prescrição de exercícios físicos para grupos especiais pela Faculdade de Saúde, Ciências Humanas e Tecnológicas do Piauí, Brasil. Docente do curso de Bacharelado em Educação Física – Christus Faculdade do Piauí.

<sup>4</sup> Mestre em Física – UECE. Docente do curso de Bacharelado em Educação Física – Christus Faculdade do Piauí.

YOUNG, R.; FURGAL, C. Physical activity levels and patterns in children with autism spectrum disorder compared to typically developing peers. Journal of Autism and Developmental Disorders, v. 46, p. 1234-1245, 2016.

<sup>1</sup> Acadêmicos do curso de bacharelado em educação física da faculdade Chrisfapi

<sup>2</sup> Especialização em Docência do ensino superior e gestão de políticas de saúde informadas por evidências. Graduada em Educação Física – UFPI. Docente do curso de Bacharelado em Educação Física - Christus Faculdade do Piauí.

<sup>3</sup> Especialização em Reabilitação Cardíaca e Prescrição de exercícios físicos para grupos especiais pela Faculdade de Saúde, Ciências Humanas e Tecnológicas do Piauí, Brasil. Docente do curso de Bacharelado em Educação Física – Christus Faculdade do Piauí.

<sup>4</sup> Mestre em Física – UECE. Docente do curso de Bacharelado em Educação Física – Christus Faculdade do Piauí.