CARACTERÍSTICAS DA PESSOA COM DEFICIÊNCIA INTELECTUAL E AUTISTA: OS BENEFÍCIOS DO ESPORTE E DAS ATIVIDADES FÍSICAS

MARINALVA DA SILVA SOUSA

RESUMO

Este artigo científico traz uma abordagem sobre as questões que envolvem o processo de aprendizado da criança com Transtorno do Espectro Autista (TEA) na Educação Infantil. A escola deve promover a autonomia de todos os educandos, garantindo um ambiente acolhedor e inclusivo que respeite suas particularidades. No caso das crianças autistas, essa autonomia é especialmente crucial para que desenvolvam habilidades sociais, cognitivas e emocionais que favoreçam sua integração no contexto escolar e na sociedade. Uma das metas fundamentais da educação autista é criar condições para que essas crianças se sintam confortáveis no ambiente escolar e possam aprender de maneira significativa. No entanto, o desafio da inclusão vai além da sala de aula. Envolve também a adaptação dos espaços físicos, a formação dos professores e o apoio das famílias. A participação ativa dos pais e cuidadores no processo de aprendizado contribui para a continuidade do desenvolvimento da criança fora do ambiente escolar, fortalecendo a comunicação entre escola e família. O bjetivo desta pesquisa é propor uma nova forma de pensar sobre o processo de senvolvimento da criança autista dentro da Educação Infantil, considerando aspectos como metodologias de ensino adaptativas, recursos tecnológicos e intervenções pedagógicas especializadas. A escolarização infantil dessas crianças requer um olhar atento sobre o corpo docente e suas atribuições, pois professores bem preparados desempenham um papel essencial na criação de um ambiente inclusivo e estimulante. É fundamental que esses profissionais tenham acesso a treinamentos específicos, além de suporte contínuo para enfrentar os desafios diários e propor estratégias inovadoras no ensino. Para a implantação efetiva da inclusão de crianças autistas na Educação Infantil, é necessário contar com professores especializados que estejam abertos a novas práticas e enfoques pedagógicos. O uso de ferramentas lúdicas, como jogos educativos, música, artes visuais e atividades sensoriais, pode ser um grande aliado na estimulação do aprendizado e na promoção da interação entre as crianças. Além disso, a tecnologia tem se mostrado uma excelente ferramenta para auxiliar no desenvolvimento das habilidades das crianças autistas, proporcionando recursos interativos que facilitam a compreensão dos conteúdos e a comunicação com professores e colegas.Outro aspecto relevante para a inclusão é a necessidade de políticas educacionais que garantam investimentos em infraestrutura e capacitação docente. A implementação de práticas inclusivas não deve ser vista apenas como uma iniciativa isolada, mas sim como um compromisso contínuo da sociedade para garantir que todas as crianças, independentemente de suas condições, tenham acesso a uma educação de qualidade. Dessa forma, é possível fortalecer a aprendizagem, promover o desenvolvimento da autonomia e contribuir para a construção de um ambiente escolar mais equitativo e acolhedor.

PALAVRAS-CHAVE: Deficiência Intelectual, Autismo, Esporte, Atividade Física, Inclusão.

ABSTRACT

This scientific article presents an approach to the issues surrounding the learning process of children with Autism Spectrum Disorder (ASD) in Early Childhood Education. Schools must promote the autonomy of all students, ensuring a welcoming and inclusive environment that respects their particularities. In the case of autistic children, this autonomy is especially crucial for them to develop social, cognitive, and emotional skills that favor their integration within the school context and society. One of the fundamental goals of autism education is to create conditions for these children to feel comfortable in the school environment and to learn meaningfully. However, the challenge of inclusion goes beyond the classroom. It also involves adapting physical spaces, training teachers, and supporting families.The active participation of parents and caregivers in the learning process contributes to the continuity of the

child's development outside the school environment, strengthening the communication between school and family. The objective of this research is to propose a new way of thinking about the development process of autistic children within Early Childhood Education, considering aspects such as adaptive teaching methodologies, technological resources, and specialized pedagogical interventions. The schooling of these children requires careful attention to the teaching staff and their responsibilities, as well-prepared teachers play an essential role in creating an inclusive and stimulating environment. It is crucial that these professionals have access to specific training, as well as ongoing support to face daily challenges and propose innovative strategies in teaching. For the effective implementation of the inclusion of autistic children in Early Childhood Education, it is necessary to have specialized teachers who are open to new practices and pedagogical approaches. The use of playful tools, such as educational games, music, visual arts, and sensory activities, can be a great ally in stimulating learning and promoting interaction among children. Additionally, technology has proven to be an excellent tool to assist in the development of autistic children's skills, providing interactive resources that facilitate understanding of content and communication with teachers and peers. Another relevant aspect of inclusion is the need for educational policies that ensure investments in infrastructure and teacher training. The implementation of inclusive practices should not be seen merely as an isolated initiative, but rather as a continuous commitment of society to ensure that all children, regardless of their background or abilities, have equal access to quality education. In this way, it is possible to strengthen learning, promote the development of autonomy, and contribute to the construction of a more equitable and welcoming school environment.

KEYWORDS: Intellectual Disability, Autism, Sports, Physical Activity, Inclusion.

INTRODUÇÃO

Este artigo tem o objetivo de realizar o levantamento de informações por meio de revisão bibliográfica que mostrem a prática esportiva e as atividades físicas de maneira que desempenham um papel essencial no desenvolvimento das habilidades motoras, cognitivas e emocionais de indivíduos com deficiência intelectual e autismo. Além de proporcionar melhorias na coordenação motora e no equilíbrio, essas atividades também contribuem para a regulação emocional e o aprimoramento das funções executivas, fundamentais para a vida cotidiana. A inclusão dessas pessoas em programas esportivos adaptados tem sido uma estratégia eficaz para fomentar a autonomia, a socialização e a qualidade de vida. A prática regular de esportes pode reduzir os níveis de ansiedade, estimular a comunicação e promover a sensação de pertencimento em ambientes inclusivos. Assim, explora as características da deficiência intelectual e do TEA e investiga como a atividade física pode atuar como ferramenta de desenvolvimento e inclusão social, destacando desafios e possibilidades nesse contexto.

DEFICIÊNCIA INTELECTUAL

A deficiência intelectual é caracterizada por limitações significativas no funcionamento intelectual e no comportamento adaptativo. Essas limitações afetam a capacidade de aprender, resolver problemas e interagir socialmente. Os indivíduos podem apresentar dificuldades na linguagem, na autonomia e no desempenho acadêmico.

A deficiência intelectual é caracterizada por limitações significativas tanto no funcionamento intelectual quanto no comportamento adaptativo, manifestando-se nas habilidades conceituais, sociais e práticas. Essas limitações ocorrem antes dos 18 anos de idade. American Association on Intellectual and Developmental Disabilities (AAIDD). (2010).

A deficiência intelectual (DI) é caracterizada por limitações significativas no funcionamento intelectual e no comportamento adaptativo, manifestando-se antes dos 18 anos. O funcionamento intelectual reduzido impacta habilidades como raciocínio, solução de problemas, planejamento, pensamento abstrato e compreensão de con-

ceitos complexos. Essas limitações afetam diretamente a capacidade de aprender e se adaptar a diferentes contextos da vida cotidiana.
O comportamento adaptativo refere-se às habilidades práticas, sociais e conceituais necessárias para a vida independente. Isso inclui comunicação, habilidades acadêmicas funcionais (como leitura, escrita e matemática básica), autocuidados, habilidades domésticas, sociais e a capacidade de tomar decisões. Indivíduos com DI podem apresentar dificuldades na aquisição da linguagem, na interação social, no controle emocional e na autonomia para atividades diárias, como higiene pessoal e uso do transporte público. A gravidade da deficiência intelectual varia de leve a profunda. Pessoas com DI leve, por exemplo, podem desenvolver maior independência com apoio educacional e treinamento apropriado, enquanto aquelas com DI mais severa frequentemente necessitam de suporte contínuo em diversas áreas da vida.
Além dos desafios cognitivos, indivíduos com DI podem ter dificuldades no desempenho acadêmico, pois processam informações em um ritmo mais lento e exigem abordagens pedagógicas diferenciadas, como ensino estruturado, uso de recursos visuais e reforço positivo. Por isso, o suporte de profissionais especializados, como educadores, terapeutas ocupacionais e psicólogos, é fundamental para auxiliar no desenvolvimento de habilidades e promover maior inclusão na sociedade.

TRANSTORNO DO ESPECTRO AUTISTA (TEA)
O autismo é um transtorno do neurodesenvolvimento caracterizado por dificuldades na comunicação social e comportamentos repetitivos. Indivíduos com TEA podem apresentar hipersensibilidade sensorial, dificuldade em compreender pistas sociais e um padrão restrito de interesses. Cada caso é único, e as manifestações do transtorno variam amplamente.

O transtorno do espectro autista é uma condição neurobiológica complexa, caracterizada por desafios na interação social, comunicação e padrões de comportamento repetitivos ou restritos. No entanto, a manifestação do autismo varia amplamente entre os indivíduos, tornando cada caso único e exigindo abordagens personalizadas para compreensão e suporte." – Baron-Cohen, S. (2008)

O Transtorno do Espectro Autista (TEA) é um transtorno do neurodesenvolvimento caracterizado por dificuldades na comunicação social e pela presença de comportamentos repetitivos e interesses restritos. Essas características podem se manifestar em diferentes graus de intensidade, tornando o espectro autista extremamente amplo e variado.
Pessoas com TEA podem apresentar dificuldades na compreensão e uso da linguagem verbal e não verbal. Algumas podem ser não verbais ou ter um vocabulário limitado, enquanto outras podem falar fluentemente, mas com dificuldades em manter diálogos recíprocos, compreender ironias, metáforas ou expressões faciais. Além disso, podem ter dificuldade em interpretar pistas sociais, como tom de voz, gestos ou contato visual, o que pode impactar suas interações e relações interpessoais.
Outro aspecto central do TEA é a presença de padrões de comportamento repetitivos, como movimentos estereotipados (balançar as mãos, girar objetos, andar na ponta dos pés) ou a insistência em rotinas rígidas. Mudanças inesperadas podem causar desconforto e ansiedade. Além disso, muitos indivíduos com autismo desenvolvem interesses intensos e focados em temas específicos, como dinossauros, mapas, números ou personagens fictícios, demonstrando grande conhecimento sobre esses assuntos.
Outro traço marcante é o desenvolvimento de interesses intensos e focados em temas específicos, muitas vezes com um nível de detalhamento impressionante. Esses interesses podem abranger áreas como dinossauros, mapas, astronomia, números, sistemas de transporte ou personagens fictícios. Em alguns casos, esse hiperfoco não apenas proporciona prazer e segurança ao indivíduo, mas também pode ser uma via para aprendizado e desenvolvimento de habilidades excepcionais. A intensidade desses interesses pode variar ao longo da vida, mas frequentemente desempenha um papel im-

portante na forma como a pessoa com TEA interage com o mundo ao seu redor.
De acordo com pesquisas sobre o Transtorno do Espectro Autista (TEA), indivíduos no espectro frequentemente apresentam comportamentos repetitivos e uma forte necessidade de previsibilidade, o que pode ser observado na insistência em rotinas rígidas e na dificuldade de lidar com mudanças inesperadas
(American Psychiatric Association, 2013). Além disso, estudos indicam que muitos autistas desenvolvem interesses intensos e altamente especializados, podendo demonstrar um conhecimento aprofundado sobre temas específicos, o que pode representar tanto um desafio quanto uma oportunidade para seu aprendizado e desenvolvimento (Baron-Cohen, 2009).
A sensibilidade sensorial é um fator relevante no TEA. Muitas pessoas apresentam hipersensibilidade ou hipossensibilidade a estímulos visuais, sonoros, táteis, olfativos ou gustativos. Isso pode resultar em desconforto extremo diante de luzes fortes, ruídos intensos ou determinados tipos de tecido, tornando ambientes convencionais desafiadores. Por outro lado, algumas pessoas podem buscar intensamente certos estímulos sensoriais, como pressionar objetos contra o corpo ou observar luzes piscando.
Cada indivíduo com TEA é único, e suas manifestações variam amplamente. Algumas pessoas possuem alto grau de independência, habilidades cognitivas avançadas e grande capacidade de aprendizado, enquanto outras podem precisar de apoio contínuo para realizar atividades diárias. Por isso, intervenções personalizadas, como terapias comportamentais, educacionais e ocupacionais, são essenciais para o desenvolvimento e a qualidade de vida dessas pessoas.
Embora o autismo apresente desafios, é fundamental reconhecer as habilidades e potencialidades de cada indivíduo. Ambientes inclusivos e estratégias adequadas favorecem a adaptação e permitem que pessoas com TEA participem ativamente da sociedade, promovendo mais autonomia e bem-estar.

DESENVOLVIMENTO MOTOR E COORDENAÇÃO E BENEFÍCIOS COGNITIVOS E EMOCIONAIS

A prática esportiva melhora a coordenação motora, o equilíbrio e a força muscular, ajudando na realização de atividades diárias com mais independência. Esportes como natação e atletismo têm sido amplamente recomendados.
O esporte estimula a liberação de neurotransmissores como endorfina e serotonina, reduzindo sintomas de ansiedade e depressão. Além disso, melhora a concentração e a capacidade de resolução de problemas.

SOCIALIZAÇÃO E INCLUSÃO
Participar de atividades esportivas promove interações sociais, contribuindo para o desenvolvimento de habilidades de comunicação e cooperação. Ambientes esportivos adaptados facilitam a inclusão e a interação com colegas.

A participação em esportes pode promover o desenvolvimento social e emocional, melhorar habilidades de comunicação e proporcionar um senso de pertencimento, especialmente para indivíduos com dificuldades na interação social." – Pan, C. Y. (2010).

A participação em atividades esportivas desempenha um papel essencial no desenvolvimento das habilidades sociais, especialmente para indivíduos com deficiência intelectual e transtorno do espectro autista (TEA). O esporte cria um ambiente estruturado no qual os participantes aprendem a interagir, comunicar-se e colaborar com os colegas, favorecendo o desenvolvimento de competências interpessoais essenciais para a vida cotidiana.
Estudos indicam que a participação em atividades esportivas pode ser uma ferramenta valiosa para o desenvolvimento das habilidades sociais em indivíduos com deficiência intelectual e transtorno do espectro autista (TEA). O ambiente estruturado do esporte proporciona oportunidades para a interação social, promovendo a comunicação, a cooperação e o trabalho em equipe, fatores essenciais para o desenvolvimento de competências interpessoais (Pan, 2010; Healy et al., 2013).
Comunicação e Cooperação

A prática esportiva envolve regras, gestos, sinais e dinâmicas que incentivam a comunicação verbal e não verbal. Para indivíduos que enfrentam desafios na interação social, como aqueles com TEA, o esporte pode servir como um meio natural para estimular a troca de informações, expressar necessidades e compreender melhor as emoções dos outros. Além disso, a cooperação em esportes coletivos ensina habilidades como trabalho em equipe, respeito às regras, tomada de decisão em grupo e resolução de conflitos de forma construtiva.

Inclusão em Ambientes Adaptados

Ambientes esportivos adaptados são projetados para atender às necessidades específicas dos participantes, garantindo que todos possam se engajar na atividade de maneira confortável e eficaz. Isso pode incluir ajustes na dinâmica dos jogos, equipamentos adaptados, mediadores treinados para orientar interações e a flexibilização de regras para promover maior acessibilidade. Esses espaços inclusivos oferecem oportunidades valiosas para que indivíduos com deficiência intelectual ou TEA construam laços sociais e desenvolvam um senso de pertencimento.

Redução da Ansiedade e Aumento da Autoconfiança

A interação social em contextos esportivos pode ser menos desafiadora do que em ambientes acadêmicos ou formais, pois muitas vezes se baseia mais em ações do que em palavras. Isso pode reduzir a ansiedade social e permitir que os participantes se sintam mais confortáveis para se expressar. Além disso, a superação de desafios dentro do esporte, como aprender uma nova habilidade ou atingir um objetivo, contribui para o aumento da autoestima e da autoconfiança.

Construção de Relações Duradouras

O esporte também favorece a construção de amizades e redes de apoio. A repetição de encontros em treinos e competições possibilita que os participantes criem vínculos e desenvolvam maior confiança uns nos outros. Para indivíduos com dificuldades na socialização, essa exposição contínua a interações estruturadas pode ser fundamental para fortalecer habilidades sociais e criar conexões significativas.

Dessa forma, ao promover interações sociais em um ambiente estruturado e acolhedor, a prática esportiva torna-se uma ferramenta poderosa para a inclusão e o desenvolvimento de habilidades de comunicação e cooperação, ampliando a participação ativa desses indivíduos na sociedade.

MODALIDADES ESPORTIVAS RECOMENDADAS

Natação: Trabalha coordenação, força e respiração, sendo uma opção segura para indivíduos com dificuldades motoras.

Atletismo: Estimula a disciplina e o desenvolvimento físico.

Judô: Favorece o autocontrole e a disciplina.

Futebol e Basquete: Promovem interação social e trabalho em equipe.

BARREIRAS E DESAFIOS

Apesar dos benefícios, há desafios a serem enfrentados, como a falta de profissionais qualificados, o preconceito e a escassez de infraestrutura adaptada. Para superar essas barreiras, é fundamental investir em capacitação profissional e em políticas públicas inclusivas.

CONCLUSÃO

A prática esportiva e as atividades físicas desempenham um papel fundamental no desenvolvimento das habilidades motoras, cognitivas e emocionais de indivíduos com deficiência intelectual (DI) e transtorno do espectro autista (TEA). Estudos indicam que a participação em esportes adaptados não apenas melhora a coordenação motora e o equilíbrio, mas também contribui significativamente para a regulação emocional, a socialização e o aprimoramento das funções executivas – processos mentais envolvidos no planejamento, na organização e na adaptação a novas situações.

Pessoas com DI e TEA frequentemente apresentam dificuldades no desenvolvimento motor, como tônus muscular reduzido, desafios na coordenação e no controle postural. A prática de atividades físicas regulares pode fortalecer a musculatura, melhorar a propriocepção e estimular habilidades motoras finas e grossas, impactando diretamente a autonomia no dia a dia. Além disso, há evidências de que o exercício físico pode potencializar a neuroplasticidade – a capacidade do cérebro de criar novas conexões

neurais – favorecendo a aprendizagem e a memória.

A atividade física também tem um impacto relevante na esfera emocional e social. A prática esportiva pode reduzir níveis de ansiedade e estresse ao estimular a liberação de neurotransmissores como endorfina e serotonina, que promovem bem-estar. Além disso, esportes coletivos e atividades estruturadas contribuem para o desenvolvimento de habilidades socioemocionais, como o respeito às regras, a espera pela vez e a interação interpessoal – desafios comuns para indivíduos com TEA.

A inclusão de pessoas com deficiência intelectual e autismo em programas esportivos adaptados é uma estratégia eficaz para fomentar a autonomia e o senso de pertencimento. Ambientes inclusivos proporcionam oportunidades para que esses indivíduos desenvolvam maior autoconfiança, ampliem suas redes de apoio e sintam-se parte ativa da sociedade.

Contudo, é essencial que essas atividades sejam planejadas por profissionais capacitados, que compreendam as particularidades de cada participante e adaptem exercícios conforme as necessidades individuais. Estratégias como o uso de rotinas visuais, reforço positivo e comunicação alternativa podem ser fundamentais para o engajamento e a eficácia do treinamento.

Apesar dos benefícios evidentes, há desafios a serem superados na implementação de programas de atividade física para pessoas com DI e TEA, como a falta de profissionais especializados, a escassez de espaços acessíveis e a necessidade de maior conscientização sobre a importância do esporte na inclusão. No entanto, iniciativas voltadas para a capacitação de educadores físicos, o desenvolvimento de políticas públicas e o incentivo à participação familiar podem ampliar as possibilidades e garantir que mais indivíduos tenham acesso a essas oportunidades.

Dessa forma, ao reconhecer o potencial do esporte como ferramenta de desenvolvimento e inclusão, reforçamos a necessidade de investimentos contínuos nessa área, garantindo que pessoas com deficiência intelectual e autismo possam usufruir plenamente dos benefícios físicos, cognitivos e emocionais que a atividade física proporciona.

REFERÊNCIAS

ABREU, A. A. Esporte e inclusão: os impactos das atividades físicas na qualidade de vida de pessoas com deficiência. Revista Brasileira de Educação Física e Esporte, v. 30, n. 2, p. 120-135, 2022.

American Association on Intellectual and Developmental Disabilities (AAIDD). (2010). Intellectual Disability: Definition, Classification, and Systems of Supports (11th ed.). Washington, DC: AAIDD.

AMARAL, J. C. O desenvolvimento motor em crianças com autismo: uma abordagem baseada na prática esportiva. Revista de Psicologia e Educação, v. 18, n. 1, p. 45-60, 2021.

BRASIL. Ministério da Saúde. Diretrizes nacionais para a inclusão de pessoas com deficiência no esporte. Brasília, 2020.

CARVALHO, R. S. Atividades físicas adaptadas para indivíduos com deficiência intelectual. São Paulo: Editora Universitária, 2019.

Healy, S., Msetfi, R., & Gallagher, S. (2013). "'Happy and a bit nervous': The experiences of children with autism in physical education." British Journal of Learning Disabilities, 41(3), 222228.

PAN, C. Y. (2010). "The efficacy of an aquatic program on physical fitness and aquatic skills in children with and without autism spectrum disorders." Research in Autism Spectrum Disorders, 4(4), 663-672.

SILVA, M. T.; OLIVEIRA, P. R. A importância do esporte para a socialização de crianças com Transtorno do Espectro Autista. Jornal de Ciências do Movimento, v. 25, n. 3, p. 75-89, 2023.