



O IMPACTO DAS ATIVIDADES FÍSICAS EM CRIANÇAS COM O TRANSTORNO DO ESPECTRO AUTISTA

Nicolý A. R. OSÉAS¹; Gabriel H. S. LIMA²;

RESUMO

O Transtorno do Espectro Autista (TEA) se trata de um transtorno de neurodesenvolvimento, que apresenta amplas manifestações clínicas, como a presença de distúrbios do comportamento, contendo diferentes níveis de comprometimento e déficits associados (LAZZARINI; ELIAS, 2022, p.349). Este artigo teve como objetivo analisar os impactos das atividades físicas no desenvolvimento de crianças com Transtorno do Espectro Autista (TEA). Através de revisão bibliográfica, foi possível identificar benefícios significativos, como melhora na coordenação motora, nas interações sociais, no sono e no comportamento. As atividades físicas também promovem avanços na função executiva, no bem-estar emocional e na autonomia. Vale ressaltar que é importante a atuação de profissionais capacitados para adaptar os exercícios às necessidades individuais de cada criança. Conclui-se que a prática de atividades físicas é uma estratégia complementar eficaz no tratamento do TEA, favorecendo a inclusão e a qualidade de vida infantil.

Palavras-chave: TEA; Inclusão; Educação Física.

1. INTRODUÇÃO

O Transtorno do Espectro Autista (TEA) se trata de um transtorno de neurodesenvolvimento, que apresenta amplas manifestações clínicas, como a presença de distúrbios do comportamento, contendo diferentes níveis de comprometimento e déficits associados (LAZZARINI; ELIAS, 2022, p.349). Crianças com autismo tendem a ter “déficits em interação social, comunicação e comportamentos estereotipados”, dessa forma, as dificuldades nas relações interpessoais “os tornam menos propensos a participarem de atividades esportivas, o que pode levar ao sedentarismo” (SILVA et al., 2025, p.35).

Além disso, crianças atípicas também contam com um “ impacto abrangente do transtorno no desenvolvimento infantil, incluindo prejuízos na coordenação motora fina e grossa, na agilidade e na força, que podem limitar a capacidade de agarrar objetos, caminhar e realizar tarefas cotidianas”, sendo assim, a atividade física se torna essencial para promover o desenvolvimento, a autonomia e a inclusão social (BARROS, 2025, p.19).

De acordo com Aguiar, Pereira e Bauman (2017, apud SANTOS et al., 2012, p.179):

Por meio da atividade física, os pacientes podem vencer a ociosidade e a baixa capacidade de iniciativa, desenvolvendo, assim, uma interação social

¹Discente de Licenciatura em Pedagogia - EaD, IFSULDEMINAS – *Campus Muzambinho*. E-mail: nioseass@gmail.com.

²Discente de Educação Física (ABI), IFSULDEMINAS – *Campus Muzambinho*. E-mail: limasilvahenriquegabriel@gmail.com

mais adequada, melhora da coordenação motora e da capacidade cognitivo-emocional, além de desenvolver a consciência corporal e espaço-temporal. (AGUIAR; PEREIRA; BAUMAN, 2017, apud SANTOS et al., 2012, p.179).

Também foram observados demais benefícios, como avanços na função executiva, no funcionamento metabólico e na qualidade do sono (PACHECO et al., 2024, p.5). Sendo assim, as atividades físicas se tratam de um recurso importante no tratamento de crianças com Transtorno do Espectro Autista (TEA), auxiliando não apenas na saúde física e mental, mas também na autonomia e na inclusão social, o que favorece uma melhor qualidade de vida.

No entanto, as atividades precisam ser conduzidas por profissionais capacitados que entendam e respeitem a limitação de cada praticante. De acordo com Barros (2025):

É essencial que esses programas sejam conduzidos por profissionais capacitados e que se integrem a uma abordagem multidisciplinar, promovendo a colaboração entre educadores, terapeutas e familiares. Assim, será possível oferecer um suporte mais eficaz e abrangente, permitindo que crianças com TEA desenvolvam suas potencialidades de maneira plena e inclusiva (BARROS, 2025, p.19).

Sendo assim, este artigo visa compreender o impacto das atividades físicas em crianças com o transtorno do espectro autista, a qual oferece inúmeros benefícios tanto no aspecto físico quanto mental, como melhoria no comportamento, nas interações sociais, coordenação motora e no sono.

2. MATERIAL E MÉTODOS

Este estudo foi desenvolvido por meio de pesquisas bibliográficas, com o objetivo de analisar e discutir informações relevantes sobre o impacto das atividades físicas em crianças com Transtorno do Espectro Autista (TEA). A escolha por essa temática de estudo se deu pelo interesse em compreender os impactos que a Educação Física pode oferecer no desenvolvimento de crianças com TEA.

A metodologia utilizada contou, primeiramente, com uma seleção criteriosa de materiais científicos relacionados ao autismo e às atividades físicas, sendo artigos e publicações disponíveis na plataforma Google Acadêmico. Após a escolha das fontes, foi realizado um fichamento de informações relevantes, buscando organizar os dados de forma clara para embasar este artigo científico.

O processo de dissertação do texto envolveu informações baseadas nos referenciais teóricos escolhidos, com atenção à coesão textual e facilidade de entendimento para os diversos públicos interessados. Este artigo contou com uma visão crítica, visando compreender a importância de crianças com TEA praticarem atividades físicas.

3. RESULTADOS E DISCUSSÃO

Diversos autores indicam que a prática de atividades físicas podem ter um impacto positivo e significativo no desenvolvimento global de crianças com o Transtorno do Espectro Autista (TEA). De acordo com os referenciais teóricos utilizados neste artigo, os exercícios físicos contribuem para a melhoria das relações interpessoais, do comportamento, nas funções motoras, no funcionamento metabólico e do sono, as quais são capacidades essenciais para as crianças.

Com o auxílio das atividades físicas, pode-se notar que algumas limitações do autismo tendem a ser reduzidas, principalmente as relações sociais e capacidades motoras, as quais são prejudicadas em grande parte dos casos. Além disso, vale ressaltar que o exercício físico não está relacionado somente com a saúde física, mas também com a saúde mental, auxiliando no bem estar geral dos praticantes.

Por fim, vale destacar a importância de adaptar as atividades físicas às necessidades individuais de cada criança, garantindo que elas se sintam confortáveis e que seus limites sejam respeitados. A melhor opção para isso é utilizar programas personalizados, que considerem as preferências, habilidades e limitações específicas, pois isso irá gerar maiores resultados positivos. Dessa forma, a prática de exercícios pode ser uma estratégia complementar valiosa no tratamento do TEA, promovendo não apenas o desenvolvimento físico, mas também o emocional e social das crianças.

4. CONCLUSÃO

Com base nos referenciais teóricos, foi possível compreender que o Transtorno do Espectro Autista (TEA) tem um impacto significativo no desenvolvimento infantil, afetando principalmente a interação social e funções motoras. Com isso, a atividade física surge como um recurso de grande relevância, promovendo benefícios para a saúde física e mental.

A prática de exercícios físicos contribui para melhorias na coordenação motora, nas habilidades sociais, na função executiva, no sono e no bem-estar geral de crianças com TEA. Além disso, foi possível notar que as atividades físicas podem reduzir comportamentos estereotipados e aumentar a interação social, auxiliando na autonomia e na qualidade de vida.

No entanto, para que esses benefícios sejam aproveitados integralmente, é necessário que as atividades sejam planejadas e realizadas com profissionais capacitados que compreendam as

peculiaridades do TEA e saibam respeitar os limites individuais de cada criança. O envolvimento entre família, profissionais capacitados e escola devem ser priorizados também, pois são fatores determinantes para o sucesso das intervenções.

Dessa forma, conclui-se que a atividade física é uma aliada importante no tratamento de crianças com TEA, promovendo o desenvolvimento integral e a inclusão social. Este estudo contribui para a reflexão sobre a importância de integrar a Educação Física ao processo terapêutico e educacional de crianças com autismo, destacando que a mente e o corpo são inseparáveis no processo de desenvolvimento humano, e devem ser estimulados juntos, tornando-se ferramentas para a inclusão, a autonomia e a qualidade de vida das crianças com TEA.

REFERÊNCIAS

AGUIAR, R. P.; PEREIRA, F. S.; BAUMAN, C. D. Importância da prática de atividade física para as pessoas com autismo. **Journal of Health & Biological Sciences**, v. 5, n. 2, p. 178–183, 2017. Disponível em: <https://periodicos.unichristus.edu.br/jhbs/article/view/1147>. Acesso em: 21 jul. 2025.

BARROS, K. F. M. **ATIVIDADE FÍSICA E QUALIDADE DE VIDA DE CRIANÇAS AUTISTAS**. 2025. Trabalho de Conclusão de Curso (Licenciatura em Educação Física) – Universidade Federal do Maranhão, Centro de Ciências Humanas, Pinheiro, 2025. Disponível em: <https://monografias.ufma.br/jspui/handle/123456789/8870>. Acesso em: 25 jul. 2025.

LAZZARINI, F. S., ELIAS, N. C..História Social e Autismo: uma Revisão de Literatura. **Rev. Bras. Ed. Esp.**, Corumbá, v.28, N.3, p.349-364, 2022Disponível em: <https://doi.org/10.1590/1980-54702022v28e0017>. Acesso em: 21 jul. 2025.

PACHECO, N. C. S. et al. A prática de atividades físicas como suporte terapêutico em crianças com Transtorno do Espectro Autista. **Research, Society and Development**, v.13, n.12, p. 1-8. 2024. Disponível em: <https://rsdjournal.org/index.php/rsd/article/view/47656>. Acesso em: 25 jul. 2025.

SILVA, T. Y. T. O IMPACTO DA ATIVIDADE FÍSICA NO DESENVOLVIMENTO DAS CRIANÇAS COM TRANSTORNO DO ESPECTRO AUTISTA REVISÃO DE LITERATURA. **Revista Científica da UNIFENAS**, n.1, v.7, p.34-36, fevereiro de 2025. 2025. Disponível em: <https://revistas.unifenas.br/index.php/revistaunifenas/article/view/1287>. Acesso em: 21 jul. 2025.