

THÁLITA GONÇALVES SANTOS  
GABRIELLA ANDREETA FIGUEIREDO

# TEEA

**Modelo de Desenvolvimento Paradesportivo  
aplicado ao Transtorno do Espectro Autista**





Todos os direitos reservados.

A reprodução não autorizada desta publicação, no todo ou em parte, constitui violação dos direitos autorais (Lei nº 9.610)

S237md

Santos, Thálita G.

Modelo de Desenvolvimento Paradesportivo aplicado ao Transtorno do Espectro Autista. / Thálita Gonçalves Santos, Gabriella Andreetta Figueiredo ; Ciro Winckler (Org.) – Santos, SP : Paradesporto Brasil + Acessível, 2025.

51 p. : il. color.

Modo de acesso: [paradesporto.unifesp.br](http://paradesporto.unifesp.br)

ISBN: 978-65-01-50783-5

Livro digital (e-book)

1. Modelo de Desenvolvimento Paradesportivo (MDP). 2. Paradesporto. 3. Educação física. 4. Prática profissional. 5. Pessoa com transtorno do espectro autista. I. Santos, Thálita Gonçalves. II. Gabriella Andreetta Figueiredo. III. Winckler, Ciro (Org.). Título.

CDD 796.087

Bibliotecária: Elisangela M. Santos CRB8/6657



<b>Título Original</b>	<i>Modelo de Desenvolvimento Paradesportivo aplicado ao Transtorno do Espectro Autista</i>
<b>Ano</b>	2025
<b>Organizador da Série</b>	<i>Ciro Winckler; Beatriz Lucena Ramos</i>
<b>Autores</b>	<i>Thálita Gonçalves Santos; Gabriella Andreetta Figueiredo</i>
<b>Conselho Editorial</b>	<i>Prof. Dr. Ciro Winckler — UNIFESP/Brasil; Prof.ª Dr.ª Geiziane Leite Rodrigues Melo — Klaipeda University/Lituania; Prof. Dr. Luis Felipe Castelli C. De Campos — Universidade de Bio Bio/Chile; Prof. Dr. Luiz Gustavo T.F. Santos — Universidade de Bio Bio/Chile; Prof.ª Dr.ª Mariana Simões Pimentel Gomes — UNICAMP/Brasil</i>
<b>Design da Capa</b>	<i>Guilherme dos Santos Rosa; Gustavo dos Santos Rosa</i>
<b>Design Editorial e Diagramação</b>	<i>Ciro Winckler; Beatriz Lucena Ramos</i>

O projeto Paradesporto Brasil + Acessível tem o apoio da Secretária Nacional do Paradesporto - SNPAR do Ministério do Esporte e da Coordenação de Aperfeiçoamento de Pessoal de Nível Superior - CAPES do Ministério da Educação.

O projeto é desenvolvido pelo Projeto Paradesporto Brasil + Acessível e pelo Núcleo de Estudos em Paradesporto da UNIFESP.



## AUTORAS

### **Thálita Gonçalves Santos**

Professora no Instituto Federal do Sul de Minas em Muzambinho/ MG. Doutoranda e Mestra em Educação Física, com ênfase em Atividade Física Adaptada (UNICAMP). Especialista em Esportes e Atividades Físicas Inclusivas para Pessoas com Deficiência (UFJF). Bacharel e Licenciada no curso de Educação Física (UNICAMP). Experiência profissional com treinamento no basquete em cadeira de rodas (GADECAMP) e coordenação em competições da Natação Paral mpica pelo Comit  Paralímpico Brasileiro (CPB). Professora de Educa o Física para crianças, jovens e adultos no Transtorno do Espectro Autista e com Deficiência Intelectual.

### **Gabriella Andreetta Figueiredo**

Professora (Doutor I) da Faculdade de Ciências Aplicadas da Universidade Estadual de Campinas (UNICAMP), no curso de Ciências do Esporte. Doutora em Psicobiologia pela Universidade de São Paulo (USP) – Ribeirão Preto. Mestre em Ciências da Motricidade pela Universidade Estadual Paulista (UNESP) – Rio Claro. Graduada em Educa o Física pela Universidade Federal de Uberlândia (UFU). Atua nas áreas de Educa o Física Adaptada, Paradesporto e Comportamento Motor voltado as popula es com transtornos do neurodesenvolvimento. Possui experiência com esporte para pessoas com deficiência, diversidade e inclusão.



## CONSELHO EDITORIAL

# PROJETO PARADESPORTO BRASIL + ACESSÍVEL

Prof. Dr. **Ciro Winckler** — UNIFESP/Brazil

Prof. Dr. **Geiziane Melo** — Klaipėda University/Lithuanian

Prof. Dr. **Luis Felipe Castelli C. De Campos** — University of Bio Bio/Chile

Prof. Dr. **Luiz Gustavo T.F. Santos** — University of Bio Bio/Chile

Prof. Dr. **Mariana Simões Pimentel Gomes** — UNICAMP/Brazil

Prof. Dr. **Renata Matheus Willig** — Piaget Institute of Almada/Portugal

Prof. Dr. **Ruth Eugenia Cidade** — UFPR/Brazil

# SUMÁRIO

INTRODUÇÃO.....	01
TRANSTORNO DO ESPECTRO AUTISTA.....	02
BENEFÍCIOS DA PRÁTICA ESPORTIVA PARA PESSOAS COM TEA.....	05
FORMAS DE PARTICIPAÇÃO DO TEA NO PARADESPORTO.....	06
ESTRATÉGIAS E TIPOS DE SUPORTE.....	08
MDP.....	11
PERFIL DE ALIKA.....	12
ESTIMULAÇÃO INICIAL.....	13
EXPERIMENTAR E BRINCAR.....	17
BRINCAR E APRENDER.....	20
APRENDER E TREINAR .....	23
TREINAR E COMPETIR.....	26
COMPETIR E VENCER .....	29
VENCER E INSPIRAR .....	33
INSPIRAR E REINVENTAR .....	36
DA TEORIA PARA A PRÁTICA .....	39
REFERÊNCIAS .....	41

# INTRODUÇÃO

As condições do neurodesenvolvimento que impactam comunicação, interação social, comportamento e processamento sensorial exigem abordagens pedagógicas específicas no contexto esportivo. Ainda são escassas as referências práticas que orientem educadores e treinadores na condução de experiências esportivas significativas para esse público.

Este livro parte de uma constatação direta: o modelo tradicional de iniciação e formação esportiva não contempla adequadamente as trajetórias de pessoas com transtornos do neurodesenvolvimento. As demandas cognitivas, sensoriais e comportamentais envolvidas pedem uma organização estruturada, previsível e sensível às particularidades individuais. Quando bem planejado, o esporte pode ser um meio potente de desenvolvimento motor, emocional e social, além de promover autonomia e qualidade de vida.

Inspirado no Modelo de Desenvolvimento Paradesportivo (MDP), este material propõe um percurso adaptado a pessoas com essa condição, apresentando fases claras de estimulação, experimentação, aprendizagem, treino, competição e transição pós-carreira. O conteúdo é organizado a partir da trajetória da nossa querida Alika, permitindo que profissionais visualizem na prática como aplicar os princípios do modelo em diferentes etapas da formação esportiva.

A proposta é objetiva: oferecer um instrumento acessível, aplicado e baseado em evidências, que contribua para a formação de profissionais preparados para atuar de forma qualificada, segura e inclusiva no paradesporto — da iniciação ao alto rendimento.

Excelente Leitura!

**CIRO WINCKLER**

# TRANSTORNO DO ESPECTRO AUTISTA



O Transtorno do Espectro Autista (TEA), segundo o DSM-5 (Manual Diagnóstico e Estatístico de Transtornos Mentais, 5ª edição), é uma **condição do neurodesenvolvimento** caracterizada por diferenças significativas e persistentes na comunicação e interação social, bem como por padrões de comportamento, interesses ou atividades que podem ser restritos e repetitivos de comportamento, interesse ou de atividades.

Essas características se manifestam desde a infância (antes dos 3 anos) e se expressam de maneiras diversas ao longo da vida, variando de pessoa para pessoa. O TEA é entendido como um **espectro** justamente por abranger uma ampla gama de formas de ser, pensar, perceber e interagir com o mundo, demandando diferentes tipos e níveis de apoio conforme o contexto e as necessidades individuais.

A Classificação Estatística Internacional de Doenças e Problemas Relacionados à Saúde (CID-11), publicada pela OMS e em vigor desde 2022, apresenta uma atualização importante na forma como os TEA são classificados, **incorporando uma abordagem dimensional e funcional**. O TEA está classificado no grupo 6A02 sendo dividido em subcategorias que consideram a presença ou ausência de deficiência intelectual e o grau de comprometimento da linguagem funcional.



# TRANSTORNO DO ESPECTRO AUTISTA

O foco aplicado no Transtorno do Espectro Autista - TEA deixa de ser apenas diagnóstico clínico e passa a considerar **níveis funcionais**, com ênfase nas necessidades de **suporte individualizadas**. A linguagem funcional passa a ser um marcador importante para a compreensão da autonomia e participação social da pessoa com TEA. A presença de deficiência intelectual é avaliada separadamente, o que permite identificar interseccionalidades e traçar planos de cuidado e intervenção mais adequados.



O DSM-5 apresenta características de **três níveis de suporte** para o TEA frente à comunicação social e comportamentos restritos e repetitivos, sendo **NÍVEL I** para suporte necessário, **NÍVEL II** para suporte substancial e **NÍVEL III para suporte muito substancial**.

Ter ciência sobre esses níveis auxilia na percepção da intensidade do suporte de que a pessoa pode precisar em diferentes contextos e atividades, **respeitando as singularidades de cada indivíduo**. Para uma mesma pessoa, este suporte pode ser variável, não sendo, portanto, uma categoria fixa.

No **contexto esportivo**, se faz importante pensar na demanda que será solicitada e a partir da familiaridade do aluno e da aluna sobre a temática. Saber sobre isso, ajudará no planejamento, organização, elaboração e execução da prática.

Embora o TEA seja caracterizado como um transtorno do neurodesenvolvimento, no **Brasil ele é legalmente reconhecido como uma deficiência**, estando equiparado por lei aos demais tipos de deficiência para fins de garantia de direitos e acesso a políticas públicas, conforme estabelece a Lei nº 12.764/2012, que institui a Política Nacional de Proteção dos Direitos da Pessoa com Transtorno do Espectro Autista.

# BENEFÍCIOS DA PRÁTICA ESPORTIVA PARA PESSOAS COM TEA

Crianças, adolescentes e adultos com Transtorno do Espectro Autismo (TEA) frequentemente apresentam baixos níveis de atividade física e baixo envolvimento com práticas esportivas, o que contribui para o sedentarismo e gera consequências negativas à saúde. Estudos apontam que essa população é significativamente mais inativa do que seus pares sem deficiência. A falta de atividade física regular ou esportiva está associada ao aumento da obesidade, doenças crônicas e redução da expectativa de vida (Case, Ross, Yun, 2020).

No caso específico do TEA, os baixos índices de prática esportiva são agravados por diversos fatores, como o uso de medicamentos, a dificuldade de acesso às atividades físicas e a ausência de estímulos precoces. Além disso, déficits na coordenação motora, dificuldades na generalização de habilidades para diferentes contextos, desafios de comunicação e sensoriais, bem como barreiras sociais e atitudinais, também contribuem significativamente para esse cenário. Dificuldades como correr, saltar, arremessar ou manter o equilíbrio são comuns (Healy et al., 2018) e interferem diretamente no engajamento em práticas esportivas, especialmente em contextos que não consideram essas características.

Entre as alterações motoras mais recorrentes em crianças com TEA, destacam-se os atrasos no desenvolvimento da coordenação motora, as dificuldades de equilíbrio e controle postural, a presença de hipotonia e, em alguns casos, o Transtorno do Desenvolvimento da Coordenação (TDC).

Essas alterações costumam manifestar-se desde a primeira infância, comprometendo de forma ampla as habilidades motoras. A hipotonia costuma ocorrer de forma generalizada, indo além dos grandes grupos musculares. O TDC, por sua vez, aparece com alta prevalência, refletindo dificuldades persistentes na execução de tarefas motoras cotidianas. Tais déficits comprometem a aquisição de novos repertórios motores, dificultando as interações sociais e favorecendo manifestação de comportamentos estereotipados devido a repetição dos poucos movimentos já conhecidos (Bhat, 2020).

# BENEFÍCIOS DA PRÁTICA ESPORTIVA PARA PESSOAS COM TEA

Como observado, crianças, adolescentes e adultos com TEA podem apresentar padrões motores estereotipados, instabilidade postural e hipersensibilidades sensoriais que, inicialmente, dificultam o engajamento em atividades esportivas, especialmente em ambientes pouco estruturados. A falta de incentivo por parte da família, da escola ou da comunidade, somada ao despreparo de muitos profissionais, pode ampliar ainda mais esse cenário.

Quando a prática esportiva é realizada em um ambiente estruturado e direcionada por profissionais capacitados, os benefícios, no entanto, são claros. A atividade física e esportiva melhora áreas importantes para pessoas autistas, como coordenação motora fina, habilidades locomotoras, força/resistência muscular e funcionamento social (Gehricke et al., 2020). Também há evidências de que ela favorece o desempenho acadêmico (Oriel et al., 2011), a comunicação, a cooperação e o autocontrole (Zhao, Chen, 2018), além de reduzir a necessidade dos comportamentos estereotipados e melhorar a qualidade de vida (Toscano, Carvalho, Ferreira, 2018).

Frente a esse panorama, o esporte estruturado, quando mediado por estratégias pedagógicas específicas e ambientes organizados, oferece às pessoas autistas oportunidades de experiências corporais efetivas, a ampliação do repertório motor, a melhora na autoestima e na confiança, além de possibilitar um melhor desenvolvimento social.



# FORMAS DE PARTICIPAÇÃO DO TEA NO PARADESPORTO

Pessoas com TEA podem participar do universo paradesportivo por meio de competições organizadas com critérios de elegibilidade específicos. No cenário internacional, duas principais organizações reconhecem participar atletas autistas: a Virtus – Federação Internacional de Esportes para Atletas com Deficiência Intelectual, e a Special Olympics, que aceita atletas com diagnóstico de deficiência intelectual ou de desenvolvimento, incluindo pessoas com TEA, quando atenderem aos critérios funcionais estabelecidos pela entidade. Ambas ampliam as possibilidades de prática esportiva competitiva, assegurando espaços de visibilidade, desenvolvimento e valorização do potencial atlético de pessoas autistas.

Na Virtus criou a classe II3, destinada especificamente a atletas com **diagnóstico formal de TEA sem deficiência intelectual associada**. Essa classe permite que atletas autistas disputem em pé de igualdade, respeitando suas singularidades.

A inclusão do TEA nesse contexto amplia as possibilidades de prática esportiva competitiva e promove o reconhecimento da diversidade dentro do movimento paradesportivo, assegurando espaços de visibilidade, desenvolvimento e valorização do potencial atlético das pessoas autistas. É importante destacar que atletas com TEA também podem competir em **eventos esportivos convencionais**, de acordo com suas preferências e condições de desempenho.

Além da competição, o paradesporto pode ser um espaço de **promoção da saúde e interação social** para pessoas autistas, especialmente quando associado a programas esportivos estruturados. O paradesporto amplia as oportunidades de desempenho esportivo, bem como atua como **ferramenta de inclusão, autonomia e desenvolvimento integral da pessoa autista**.



## Quer saber mais

VIRTUS. Aplicando para a elegibilidade de atletas. Virtus, [s.d.]. Disponível em: <https://www.virtus.sport/applying-for-athlete-eligibility#tab-id-3>. Acesso em: 23 abr. 2025.



# NÍVEIS DE SUPORTE



## UPORTE LEVE

**Características:** Necessidade de pouca ajuda. A pessoa é funcional com apoio mínimo, especialmente em contextos novos.

**Aplicações:** apoio visual simples, instruções pontuais, autonomia com orientação ocasional.

1



## UPORTE INTENSIVO

**Características:** Necessidade constante de apoio em múltiplas atividades. Dificuldade para iniciar, manter e encerrar atividades.

**Aplicações:** Apoio físico total. Instruções verbais e visuais contínuas. Espaço adaptado com controle sensorial.

3



2



## UPORTE MODERADO

**Características:** Necessita de assistência frequente para organização e regulação emocional. Dificuldade em lidar com mudanças ou múltiplas demandas.

**Aplicações:** Apoio físico parcial, repetição de instruções e rotinas bem estruturadas.

7

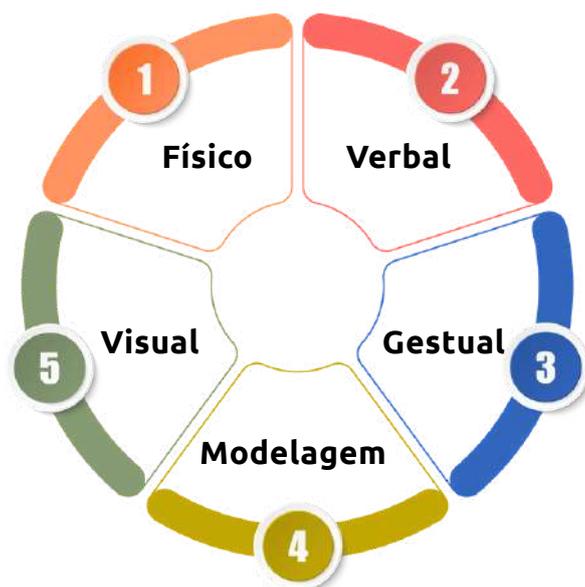
# ESTRATÉGIAS E TIPOS DE SUPORTE



As estratégias para dar suporte nas práticas de atividades físicas e esportivas a pessoas autistas devem acontecer conforme as características de cada aluno/a e dificuldades apresentadas para a execução da tarefa. Este suporte pode variar a partir do contexto e tempo de exposição à atividade.

Um dos tipos de suportes assertivos para uso no processo de ensino e aprendizagem na educação física e no paradesporto é o **uso de apoio, tais como físicos, verbais, gestuais, visuais e a modelagem**, podendo estes ser classificados de modo **total ou parcial** (Sam, AFIRM Team, 2025).

O apoio caracteriza-se por qualquer tipo de auxílio oferecido ao/a aluno/a que o/a ajude a aprender, considera-se a redução de respostas incorretas para o uso de mais ou menos apoio, à medida que os/as alunos/as adquirem novas habilidades. Como na área da educação física, na maior parte dos casos, precisa-se de estratégias de ensino para comportamentos motores, iniciar com maior suporte utilizando o apoio físico total, tende a trazer melhores resultados (Sam, AFIRM Team, 2025). Os tipos de apoios podem ser:



# ESTRATÉGIAS E TIPOS DE SUPORTE

## Físico

Consiste em uma assistência física total ou parcial para ajudar na realização da ação. No **apoio Físico Total**, o(a) professor(a) ou profissional conduz completamente o(a) aluno(a) na realização da tarefa.

**Ex:** o método "mão sobre mão" para ajudar o(a) aluno(a) a segurar uma bola que se aproxima.

No **apoio físico Parcial**, o(a) professor(a) fornece uma assistência física mínima, com toques sutis, empurrões leves ou cutucões, apenas para orientar a ação do(a) aluno(a).

**Ex:** um leve toque no braço do(a) aluno(a) para incentivá-lo(a) a levantar as mãos para segurar uma bola. Esses apoios são ajustados conforme o progresso do(a) aluno/a, com o objetivo de serem gradualmente retirados até que ele(a) execute a habilidade de forma independente.



## Verbal

Consiste em instruções faladas ou pistas orais que indicam ao/a aluno/a o que fazer. No **apoio verbal total**, o passo a passo de cada ação é narrado pelo/a professor/a

**Ex:** a narrativa de um passo a passo para se realizar um chute de bola.

No **apoio verbal parcial**, utilizam-se instruções pontuais para a realização da tarefa.

**Ex:** chute a bola, segure a bola.



# ESTRATÉGIAS E TIPOS DE SUPORTE

## Gestual

Consiste em utilizar gestos para indicar ou sugerir uma ação, sem contato físico. No uso **total de gestos** para condução de uma atividade, o/ a professor/a o utilizará para sequenciar ações completas.

**Ex:** sinalização de cada etapa e obstáculo que um/a aluno/a deve passar em um circuito.



Já no uso **parcial de gestos**, o/a professor/a deve o utilizar para sinalizar/ apontar uma ação que acontece no momento.

## Modelagem

Pode ser utilizada para conduzir o ensino de uma atividade esportiva. Esta, caracteriza-se por demonstrar fisicamente como realizar a habilidade, para que a pessoa autista possa observar e imitar (Sam, AFIRM Team, 2025).

**Ex:** uma professora mostra para uma criança por meio de demonstração como chutar uma bola.



## Visual

Consiste na utilização de imagens, objetos, sinais escritos ou outras representações visuais que guiam o/a aluno/a. No **apoio visual total** é possível inserir uma informação visual que dê condições para a realização de uma ação em sequência.

**Ex:** cartões com desenhos da sequência de um movimento, como um salto dividido em 3 passos.

No **apoio visual parcial**, podemos inserir informações pontuais em momentos estratégicos, como por exemplo, em uma atividade de 4 estações, o/a professor/a pode inserir uma imagem em cada estação sinalizando o movimento que o/a aluno/a precisa executar naquele momento.



## MDP

O **Modelo de Desenvolvimento Paradesportivo (MDP)** oferece uma estrutura que abrange as diversas trajetórias de desenvolvimento de atletas com deficiência, considerando as **especificidades individuais e fatores biopsicossociais**, como o tipo e o momento de surgimento da deficiência.

O **MDP** se divide em dois modelos estruturais – **congênito e adquirido** – cada um com etapas que vão desde a **iniciação até a consolidação e a transição pós-carreira**, adaptando-se conforme a origem da deficiência, quer seja congênita ou adquirida.



### MODELO DE DESENVOLVIMENTO PARADESPORTIVO

No entanto, quando tratamos do **TEA** entendemos que apenas ocorre a **trajetória Congênita**. Para isso ajustamos nosso modelo para apresentar o **diagnóstico precoce ou tardio**.

**Diagnóstico precoce** refere-se à identificação da condição nos primeiros anos de vida, permitindo a implementação antecipada de estímulos motores, estratégias de comunicação e apoios educacionais.

**Diagnóstico tardio** ocorre geralmente na adolescência ou idade adulta, muitas vezes após um histórico de dificuldades escolares, sociais ou motoras não compreendidas. Nesse caso, a entrada no paradesporto pode representar uma oportunidade de reconstrução da trajetória corporal e de pertencimento, exigindo uma abordagem pedagógica que respeite experiências prévias e padrões já consolidados.

Para potencializarmos nossa compreensão do processo, acompanharemos a trajetória de **Alika** nas fases do MDP.

## PERFIL DE ALIKA



Alika é uma menina negra autista, cujo desenvolvimento reflete algumas das características comuns TEA. Ela tende a ter dificuldades em iniciar e manter conversas sociais espontâneas, em ajustar seu comportamento conforme o contexto e em compartilhar interesses de forma natural com outras crianças.

Ela pode usar menos gestos, expressões faciais ou contato visual do que o esperado para sua idade, o que pode dificultar a compreensão mútua durante as interações sociais. Sua capacidade de interpretar sinais sociais — como o tom de voz, expressões e linguagem corporal — pode ser reduzida, tornando as relações interpessoais mais desafiadoras.

Alika também pode demonstrar forte apego a rotinas, mostrando desconforto diante de mudanças inesperadas. Além disso, pode manifestar interesses muito focados e intensos em determinados temas, objetos ou estímulos. Pode apresentar tanto hipersensibilidade quanto hipossensibilidade. Sons, luzes, texturas de roupas ou alimentos, odores ou até mudanças de temperatura podem causar incômodo, ou, ao contrário, não gerar nenhuma reação perceptível.

Ela pode apresentar dificuldades com o planejamento e a coordenação tanto motora fina e grossa. Atividades como correr, pular ou manipular pequenos objetos podem exigir mais tempo de aprendizagem, ou mediação. Ela tende a demonstrar padrões motores que se repetem de forma estereotipada, como bater os pés ou as mãos sem finalidade funcional aparente. Essas características tornam importante a oferta de estímulos motores estruturados, respeitando seu ritmo e suas preferências sensoriais. Apesar desses desafios, Alika tem potencial para aprender e explorar o mundo paradesportivo com apoio e estratégias adequadas.



# ESTIMULAÇÃO INICIAL



Desde os primeiros meses de vida, Alika inicia sua jornada no desenvolvimento. Nos seus primeiros anos de vida ela encontra-se na fase reflexiva motora, conforme o modelo de Gallahue (Gallahue, Ozmun, 2013), ou na fase sensório-motora (Piaget, 1952).

Essa fase é caracterizada por reflexos involuntários fundamentais para sua sobrevivência e desenvolvimento inicial. Ao longo desse período, os reflexos começam a ser substituídos por movimentos voluntários, impulsionando sua interação com o ambiente e permitindo avanços motores e cognitivos essenciais.

Alika nessa fase desenvolve uma percepção corporal, a partir da interação com objetos ao seu redor, através da exploração. **Uma das principais tarefas do desenvolvimento na infância é a exploração.** A aquisição de habilidades motoras grossas e finas mais complexas permite aos bebês obter mais informações sobre o mundo social e físico. Quando esses avanços são lentos, o potencial de exploração e as oportunidades de aprendizagem diminuem.



Como Alika é uma criança autista, ela pode ter relações diferentes com a forma que explora o ambiente, apresentando desafios nessa fase (Posar A, Visconti P., 2022).



## ESTIMULAÇÃO INICIAL

Alterações nos movimentos gerais foram encontradas com maior frequência em bebês que mais tarde receberam o diagnóstico de TEA. Em bebês com TEA entre 18 e 24 meses, observa-se uma maior frequência e variedade de movimentos repetitivos e estereotipados, tanto com objetos quanto sem objetos.

Bebês com TEA podem apresentar redução na simetria corporal estática e dinâmica, enquanto estão deitados nos primeiros 5 meses de vida ou durante a marcha sem apoio na fase de primeiros passos. O tônus muscular baixo detectado na infância pode ser um indicador precoce de traços autísticos. Exemplos: Falta de força para se movimentar no ambiente; língua muito tempo para fora da boca; dificuldade de sucção; braços e pernas mais molinhos e dificuldades de sustentar a cabeça.

A partir do comprometimento da **exploração do ambiente**, ela pode apresentar alterações no desenvolvimento motor, como dificuldades no controle postural, coordenação e habilidades motoras finas, além de sensibilidade sensorial (como movimentação excessiva de uma parte do corpo ou movimento, comportamentos de autoestimulação ou evitação de certos estímulos e sensações - texturas/ temperaturas/ olores). **Na comunicação**, podem ter alterações e atrasos na fala, menor uso de gestos e dificuldade em compreender comandos simples. **No âmbito social**, podem evitar contato visual com seres humanos, demonstrar pouco interesse em interações e ter dificuldade em reconhecer emoções (básicas).

Entretanto se Alike for estimulada de forma sistematizada e planejada, podemos atenuar as diferenças apresentadas no desenvolvimento e garantir que ela alcance os marcos motores.



**Ex:** controle da cabeça e do pescoço; rolar; sentar-se sem apoio; engatinhar; ficar de pé com/sem apoio; andar) cognitivos e sociais mais próximos possíveis de crianças de sua faixa etária.

# ESTIMULAÇÃO INICIAL

## Objetivos

### PRINCIPAL

Estimular amplamente o desenvolvimento neuropsicomotor.

### ESPECÍFICO

Estimulação de tônus muscular;  
Estimulação de tônus postural;  
Estimulação visuo-motora;  
Facilitação da integração de reflexos.

## Atividades e estímulos propostos nessa fase

- Exercícios que incentivem o fortalecimento gradual dos músculos.
- Atividades que ajudem Alika a sustentar o corpo em diferentes posições.
- Atividades que promovam a transição e integração dos reflexos involuntários para movimentos voluntários.
- Atividades que utilizem ações visuo-motoras: mover o braço/mão para interceptar um objeto.

## Exemplos de Atividades Sensório-motoras

Utilizar texturas e sons variados para estimular os sentidos de Alika.

Brinquedos táteis e coloridos que promovam interação sensório-motora.

Brincadeiras com água, onde Alika pode sentir diferentes temperaturas e desenvolver movimentos simples como bater na água.



## Exemplos de Jogos Desenvolvimentistas

Brincadeiras que incentivem o rastreamento visual e auditivo.

Atividades de engatinhar ou se mover de diferentes formas para alcançar objetos estimulantes.

Encaixe de formas combinadas com atividades posturais e com instruções diretas e apoio físico total ou parcial.



## Exemplos de atividades com Estímulos Cognitivos

Introdução de padrões cognitivos simples para reconhecer e repetir.

Jogos que explorem causa e efeito (ex.: pressionar um botão que acenda uma luz).



# ESTIMULAÇÃO INICIAL

## ESTIMULAÇÃO INICIAL PARA LETRAMENTO MOTOR

**Fase Precoce:** Primeiros contatos com atividades motoras adaptadas, incluindo jogos simples que trabalhem equilíbrio e coordenação em diferentes planos.

Segundo a Organização Mundial de Saúde (OMS) são exemplos de atividade física para bebês e crianças:

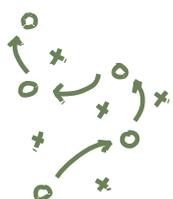
“Crianças de até 1 ano: brincadeiras e jogos que envolvam atividades que deixem a criança de barriga para baixo (de bruços) ou sentada movimentando braços e pernas, que estimulem a criança a alcançar, segurar, puxar, empurrar, engatinhar, rastejar, rolar, equilibrar-se com ou sem apoio, sentar e levantar, entre outras;”

“Crianças de 1 a 2 anos: brincadeiras e jogos que envolvam atividades como equilibrar nos dois pés, equilibrar num pé só, girar, rastejar, andar, correr, saltitar, escalar, pular, arremessar, lançar, quicar e segurar, entre outras;”

“Crianças de 3 a 5 anos: brincadeiras e jogos que envolvam atividades como caminhar, correr, girar, chutar, arremessar, saltar e atravessar ou escalar objetos, entre outras. Nessa idade, a atividade física também pode ser realizada na aula de educação física escolar, natação, ginástica, lutas, danças e esportes. (Brasil, 2021, p.12).”

**Ex:** segurar em uma bola macia para sentir textura e peso, enquanto é guiada em pequenos movimentos a partir de apoio físico total.

### ESTRATÉGIAS DE SUPORTE



**Nível de Suporte:** Apoio muito substancial.

**Físico:** Assistência direta para sustentar movimentos e garantir segurança e estabilidade.

**Verbal:** Reforço positivo sensorial com poucas palavras, gestos e incentivos diretos.

**Visual:** Uso de objetos coloridos e elementos contrastantes para estimular o interesse.

Ao longo dessa fase, a exploração sensório-motora com direcionamento e suporte físico total será essencial para que Alika progrida para os próximos estágios do desenvolvimento paradesportivo, sempre respeitando seu interesse para estímulos mais adequados e suas necessidades individuais.



## EXPERIMENTAR E BRINCAR



Agora que Alika está um pouco maior e na fase "Experimentar e Brincar", caracterizada pelo aprendizado de movimentos fundamentais e engajamento em atividades lúdicas.

Nessa fase podemos proporcionar a oportunidade de **explorar diferentes formas de movimento** enquanto desenvolve melhor as habilidades motoras fundamentais, sociais e cognitivas.

As habilidades motoras fundamentais são a base para que a Alika possa participar de uma ampla variedade de atividades, desde brincadeiras espontâneas até iniciar em práticas esportivas estruturadas, funcionando como base para a aquisição de movimentos mais complexos. Essas habilidades não apenas possibilitam a ação no mundo, mas também têm **papel central na forma como exploram o ambiente, interagem socialmente e se comunicam com outras pessoas** (Gandotra et al., 2020).

Alterações no desenvolvimento motor são comuns em crianças como Alika e estão fortemente relacionadas aos aspectos centrais da condição, como diferenças na comunicação e nas interações sociais (Bhat, Boulton, Tulsy, 2022; Grosprêtre, Derguy, Gueugneau, 2024). O aprimoramento das habilidades motoras, portanto, não beneficia apenas o movimento em si, **mas pode também favorecer o desenvolvimento cognitivo e social**, ao oferecer situações reais para que a criança pratique interações, comunicação e tomada de decisões enquanto se movimenta e se envolva em atividades pré-desportivas (Gandotra et al., 2020).

É importante lembrar que dificuldades na fase inicial do desenvolvimento, como problemas com reflexos, postura ou coordenação, podem influenciar diretamente a forma como Alika se movimenta, brinca e interage com outras crianças. Por isso, **intervenções precoces são essenciais** para ampliar suas chances de participação ativa. Nessa fase de "experimentar e brincar", é fundamental oferecer atividades motoras significativas, acessíveis e divertidas, que incentivem a autonomia e o envolvimento de Alika com o ambiente ao seu redor.

# EXPERIMENTAR E BRINCAR

## Objetivos

### PRINCIPAL

Aprender, praticar e consolidar habilidades motoras fundamentais.

### ESPECÍFICO

Melhorar e aperfeiçoar a coordenação motora;  
Desenvolver habilidades sociais;  
Melhorar o controle postural, equilíbrio e flexibilidade.

## Atividades e estímulos propostos nessa fase

### Atividades Motoras

#### Equilíbrio e Coordenação

- Pista de obstáculos simples: Caminhar, correr ou rolar por caminhos delimitados com cones, almofadas e cordas no chão, trabalhando mudanças de direção e controle do corpo; Caminhar sobre linhas, superfícies elevadas e/ ou macias (ex: travesseiros, cordas) para desafiar o equilíbrio a partir de suporte físico e verbal.
- Brincadeiras com bolas leves e de diferentes texturas, como jogá-las e pegá-las, desenvolvendo coordenação e precisão a partir de suporte verbal e gestual.



#### Noção Espacial e Controle Corporal

- Circuitos simples com obstáculos (ex: cones, bambolês, arcos, colchões, corda) para promover noção espacial a partir de suporte verbal e gestual.
- Pular de um pé só, girar ou realizar pequenos movimentos rítmicos a partir de suporte físico, verbal e gestual.

#### Capacidades Físicas

- Atividades que incentivem velocidade e força, como correr pequenas distâncias ou puxar cordas em brincadeiras a partir de suporte verbal e gestual. Ex: Empurrar e puxar objetos grandes: Carrinhos, caixas com peso leve — desenvolve força e coordenação bilateral.



# EXPERIMENTAR E BRINCAR

## Letramento Motor

- Incentivo ao domínio de movimentos básicos como arremessar, rolar e saltar a partir de suporte físico, verbal e apoio visual. Ex: Jogos de arremesso e recepção: Jogar bolas leves em alvos grandes (cestos, caixas) ou trocar bolas com o professor.
- Introdução ao reconhecimento de padrões motores (ex: correr → saltar → arremessar, receber), ajudando Alika a entender e reproduzir movimentos a partir de suporte físico, verbal e apoio visual.

## Iniciação Paradesportiva

- Introdução a atividades pré-desportivas, como arremesso de bolas de diferentes formas e tamanhos em alvos simples, com e sem interação entre seus pares, a partir de suporte físico, verbal e apoio visual.



## Brincar Mediado

### Faz de Conta e Imaginação

Brincadeiras de faz de conta ajudam Alika a desenvolver imaginação e simbolismo. Crie cenários imaginativos, como fingir ser um atleta. Exploração de conceitos básicos de causa e efeito por meio de brincadeiras lúdicas.

Atividades com histórias e cenários imaginativos que promovem compreensão do passado e futuro.

### Jogos Sociais

Brincadeiras em grupo para aprender a compartilhar, liderar e cooperar.

## ESTRATÉGIAS DE SUPORTE

**Nível de Suporte:** Apoio substancial.

**Físico:** Presença ativa para auxiliar em movimentos mais complexos.

**Visual:** Demonstrações claras dos movimentos para facilitar a imitação e aprendizado.



# BRINCAR E APRENDER

Essa etapa é caracterizada pela ampliação do repertório motor a partir de jogos estruturados, brincadeiras, atividades lúdicas (com propósito) e pré-desportivas. Como criança autista, Alika vivencia essa fase com foco no desenvolvimento da comunicação, da interação social e do engajamento motor.

As habilidades motoras passam a ser organizadas em padrões mais refinados e aplicadas a contextos específicos do brincar e do esporte. A fase de "Brincar e Aprender" promove a experimentação de diferentes modalidades, incentivando a descoberta de preferências e favorecendo a participação ativa de Alika em jogos com regras simples e em grupos pequenos.

Nessa etapa, o prazer pela atividade física continua sendo o eixo central, mas agora com maior estrutura, variedade e intencionalidade pedagógica. É fundamental oferecer vivências motoras que desafiem suas habilidades de forma gradual, considerando que aspectos como a sensibilidade sensorial e a necessidade de previsibilidade podem influenciar diretamente sua adesão às atividades. Apoios visuais, linguagem simples e instruções passo a passo são essenciais para garantir compreensão e participação com autonomia.

## Objetivos

### Principal

Explorar e consolidar habilidades motoras básicas e especializadas em contextos lúdicos e pré-desportivos estruturados.

### Específico

Estimular a comunicação e a socialização com pares por meio do jogo;

Refinar habilidades motoras como correr, saltar, arremessar, receber;

Oferecer experiências em múltiplas modalidades esportivas;

Identificar os interesses pessoais de Alika e utilizar como ponto de partida para o engajamento motor.



### Quer saber mais

ELBELTAGI R., et al. Play therapy in children with autism: Its role, implications, and limitations. World J Clin Pediatr. 2023 Jan 9;12(1):1-22. doi: 10.5409/wjcp.v12.i1.1. PMID: 36685315; PMCID: PMC9850869.



# BRINCAR E APRENDER

## Atividades e estímulos propostos nessa fase

### Atividades e Vivências Esportivas

- Brincadeiras de correr, pular e arremessar com variações estruturadas;
- Circuitos motores com desafios adaptados;
- Jogos sensoriais com bolas, tecidos, cordas, colchonetes;
- Atividades em grupo com regras simples e previsíveis;
- Experimentação de esportes com adaptação (ex: minibasquete, futebol com regras visuais, natação com orientações por toque).



### Exemplos de Atividades Específicas para Alika

- **Estafeta com Sequência Motora:** Correr até um ponto, saltar em um bambolê, arremessar uma bola em um alvo. Utilize apoio visual (cartazes com as etapas), verbal (instruções simples) e físico, se necessário.
- **Jogo do Alvo Móvel:** Arremessar bolas em cestos que mudam de posição. Pode ser jogado em duplas, incentivando a cooperação. Utilize apoio visual (cor das cestas), verbal e instrução por gesto.
- **Estátua Esportiva:** Com música, as crianças imitam gestos esportivos (ex: arremesso, chute, salto) e param como estátua ao sinal. Trabalha memória motora, controle inibitório e expressão corporal.

### Brincar Mediado e Socialização

Durante esta fase, o brincar mediado tem papel essencial na promoção da socialização de Alika, especialmente por meio de atividades realizadas em duplas ou pequenos grupos, que favorecem o compartilhamento de tarefas e o desenvolvimento da cooperação. Momentos de pausa planejada são importantes para apoiar a regulação emocional, proporcionando segurança e bem-estar. Além disso, a criação de combinados coletivos promove o sentimento de pertencimento e fortalece os laços com a equipe e os colegas.

# BRINCAR E APRENDER

**Nível de Suporte:** Apoio substancial.

**Físico:** Presença ativa para auxiliar em movimentos mais complexos.

**Visual:** Demonstrações claras dos movimentos para facilitar a imitação e aprendizado; Sequências ilustradas de atividades (rotinas visuais); Sinalização de espaços e materiais com símbolos ou pictogramas.

**Apoio Verbal:** Frases curtas, diretas e concretas; Frases específicas para reforçar comportamentos positivos; Repetição com paciência e constância.

## ESTRATÉGIAS DE SUPORTE



## Pontos Fortes de Alika nessa Fase

- Foco intenso em atividades que despertam seu interesse;
- Senso de repetição que favorece a memorização de movimentos;
- Potencial de se desenvolver rapidamente quando encontra segurança emocional e sensorial no ambiente.

Na fase "Brincar e Aprender", Alika é uma criança autista em processo de descoberta do corpo, do movimento e das relações sociais. Seu desenvolvimento motor está sendo potencializado por práticas corporais acessíveis e estruturadas, podendo ser favorecidas pelo apoio visual e verbal. O foco está em criar um ambiente que respeite sua singularidade, estimule sua autonomia e proporcione alegria ao se mover. Alika está no caminho para transformar o brincar em uma ponte para o esporte.

# APRENDER E TREINAR

Nesta etapa, a prática esportiva de Alika se torna mais frequente e sistemática, com a introdução do treinamento especializado e participação em competições leves e estruturadas. Para Alika, as atividades devem respeitar suas necessidades individuais e otimizar seu desenvolvimento psicomotor, cognitivo e emocional.

A progressão ocorre com o desenvolvimento de habilidades técnicas, táticas e psicológicas, promovendo a construção de rotinas organizadas e previsíveis, fundamentais para o bem-estar de Alika. Neste momento, a introdução do sistema de autogerenciamento pode ser uma ferramenta que auxiliará na promoção da autonomia, autorregulação e autoestima de Alika (Sam, AFIRM Team, 2025).

O autogerenciamento sistematiza estratégias de autorregulação para aprendizes no espectro, de modo que eles possam aprender as regras e normas necessárias para agir de forma apropriada em uma determinada situação. As estratégias de autorregulação podem incluir o automonitoramento, a autorreflexão e a adaptação ao contexto. O autogerenciamento é tanto uma ferramenta para ensinar outras habilidades/comportamentos quanto uma habilidade importante em si (Sam, AFIRM Team, 2025).

## OBJETIVO

### Principal

- Desenvolver habilidades esportivas específicas e consolidar habilidades motoras básicas.
- Introduzir metas, concentração e treinamento sistematizado, respeitando o ritmo individual.
- Desenvolver Alika como jogadora, promovendo integração e cooperação em equipe.



# APRENDER E TREINAR

## OBJETIVO

### Específico

- Trabalhar a tomada de decisão sobre quando e como usar habilidades motoras e táticas.
- Desenvolver estratégias simples de ataque, defesa e jogo em equipe caso esteja envolvida em uma modalidade coletiva.
- Manter e aprimorar movimentos fundamentais em situações esportivas.
- Estimular e fortalecer a compreensão do jogo coletivo ou de estratégias do esporte individual em que está inserida.
- Introduzir habilidades cognitivas auxiliares:
  - Memória de trabalho, para absorção e aplicação de estratégias.
  - Flexibilidade cognitiva, para adaptação a diferentes cenários do jogo ou da estrutura esportiva inserida.
  - Controle inibitório, auxiliando no gerenciamento de estímulos e ansiedade.

### Atividades e estímulos propostos nessa fase

As atividades respeitam o perfil de Alika, valorizando o apoio visual, físico e a previsibilidade das ações. Exemplos incluem:

- Jogos Táticos Simples: Introdução a noções básicas de ataque e defesa em jogos 3x3, com instruções claras e adaptadas.
- Treinamento Sistematizado: Exercícios com repetições estruturadas e intervalos previsíveis para desenvolver habilidades técnicas e motoras, como passes e deslocamentos.
- Atividades com Metas Simples: Estabelecimento de objetivos de curto prazo (ex: realizar uma sequência de passes bem-sucedidos).

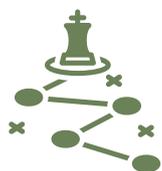


# APRENDER E TREINAR

## Atividades e estímulos propostos nessa fase

- Flexibilidade Cognitiva e Controle Inibitório: Circuitos que desafiem a alternância de habilidades motoras e tomadas de decisão (ex: decidir entre passar ou chutar).
- Competição Progressiva: Jogos recreativos no início da fase e competições locais no final, garantindo leveza e diversão.
- Atividades Auxiliares: Treinos de relaxamento, controle da respiração e estratégias para gerenciar a ansiedade antes das competições.

### ESTRATÉGIAS DE SUPORTE



**Nível de Suporte:** Apoio substancial com estratégia de Suporte: Apoio físico e visual por meio de:

- Demonstrações claras das atividades.
- Uso de cronogramas visuais para transições entre tarefas.
- Feedbacks objetivos e positivos para reforçar o aprendizado.
- Construção de um ambiente estruturado e previsível, minimizando desconfortos sensoriais.



## Considerações Específicas para Alika

Para ela é fundamental:

- Respeitar o tempo de adaptação e processamento das informações de Alika.
- Evitar sobrecarga sensorial e proporcionar intervalos regulares para recuperação de Alika quando necessário.
- Utilizar reforço positivo e metas claras para estimular a motivação e a autoconfiança.
- Oferecer atividades que possibilitem o desenvolvimento de coordenação, ritmo e lateralidade, promovendo uma progressão gradual de habilidades motoras e cognitivas.
- O jogo precisa respeitar o ritmo de aprendizado e a necessidade de previsibilidade e interação segura, fundamentais para Alika.



## TREINAR E COMPETIR

Alika, agora é uma atleta e possui uma trajetória no paradesporto com progressos graduais. Suas características moldam suas interações, aprendizagens e a necessidade de suportes, especialmente em contextos de maior exigência, como o treinamento intensivo e as competições.

Nesta etapa, o treinamento de Alika torna-se mais intensivo e estruturado, com foco no refinamento de habilidades físicas, técnicas e táticas. Como atleta autista, a regularidade e previsibilidade do treinamento são cruciais para proporcionar segurança e maximizar o desempenho.

A prática competitiva, ainda que em desenvolvimento, já impõe desafios emocionais e sensoriais, como a ansiedade pré-competição, a necessidade de ambientes regulados e o fortalecimento de habilidades socioemocionais. Pesquisas mostram que contextos de competição, quando bem estruturados, podem inclusive favorecer habilidades como a mentalização em pessoas com autismo, reforçando a importância de estratégias de suporte adequadas para esse momento (Chang, Cheung, 2016; Grosprêtre, Derguy, Gueugneau, 2025).

A prática competitiva, ainda que em desenvolvimento, já impõe desafios emocionais e sensoriais, como a ansiedade pré-competição, a necessidade de ambientes regulados e o fortalecimento de habilidades socioemocionais. Pesquisas mostram que contextos de competição, quando bem estruturados, podem inclusive favorecer habilidades como a mentalização em pessoas com autismo, reforçando a importância de estratégias de suporte adequadas para esse momento (Chang, Cheung, 2016; Grosprêtre, Derguy, Gueugneau, 2025).

# TREINAR E COMPETIR

## Objetivo

### Principal

- Refinar habilidades técnicas e táticas específicas para sua modalidade esportiva.
- Proporcionar treinamento físico e mental de alto desempenho, com períodos de descanso estratégicos.
- Fomentar a autonomia de Alike dentro do esporte, respeitando suas características e desafios individuais.
- Fortalecer a identidade atlética, integrando o autismo como parte do processo de superação e desempenho.

### Específico

- Habilidades Técnicas e Táticas
  - Focar no aperfeiçoamento e refinamento técnico contínuo.
- Capacidades Mentais
  - Introduzir rotinas para controle da ansiedade e técnicas de relaxamento antes, durante e após as competições.
  - Definir de metas realistas e específicas para o desenvolvimento pessoal e competitivo.
  - Utilizar suportes visuais (cronogramas, gráficos e sinalizações) para organizar o planejamento dos treinos e competições.
- Aspectos Socioemocionais
  - Treinar o aprendizado de tomada de decisão sob pressão de forma explícita.
  - Estimular o desenvolvimento de habilidades de comunicação adaptadas no contexto esportivo (ex: uso de linguagem direta e simples com treinadores/companheiros).
- Preparação Física
  - Treinar em alta intensidade e promover pausas estruturadas, respeitando o tempo de recuperação individual de Alike.
  - Treinar mobilidade e propriocepção que fortaleçam a consciência corporal e minimizem possíveis desconfortos sensoriais.



# TREINAR E COMPETIR

## Atividades e estímulos propostos nessa fase

### Refinamento de Habilidades

- Exercícios técnicos com feedback visual e verbal imediatos.
- Jogos reduzidos e cenários simulados que incrementem a tomada de decisão em contextos de competição.
- Treinos estruturados em blocos com intervalos definidos para recuperação cognitiva e sensorial.

### Gerenciamento de Competição

- Treinos em locais semelhantes aos de competição para reduzir a sobrecarga sensorial.
- Inserção gradual em competições de alto nível, com acompanhamento de profissionais especializados.
- Atividades para desenvolver a flexibilidade cognitiva e o controle inibitório em situações de pressão.



### Suporte auxiliar

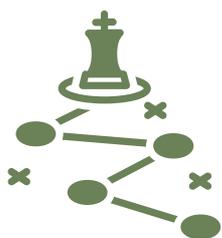
- Rotinas estruturadas de sono, nutrição, hidratação e recuperação.
- Estratégias de controle emocional com uso de suportes visuais (ex: cartões de comunicação para sinalizar desconforto).

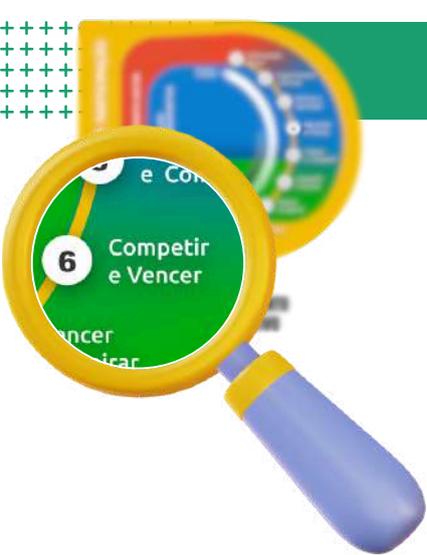
**Nível de Suporte:** Apoio Parcial. A autonomia de Alika é priorizada, mas com suporte necessário para lidar com exigências sensoriais e ajustes no ambiente de treinamento e competição.

**Tipo de apoio:** Apoio visual e verbal por meio de:

- Uso de recursos visuais, como calendários, cronogramas e sinalizadores de tempo.
- Feedback verbal direto e objetivo para orientar ajustes durante o treinamento.

## ESTRATÉGIAS DE SUPORTE





## COMPETIR E VENCER

Agora Alika encontra-se na fase "Competir e Vencer" do Modelo de Desenvolvimento Paradesportivo. Esta etapa representa a consolidação de sua trajetória esportiva como atleta, com foco em alto rendimento e competições nacionais e internacionais.

Seu treino é orientado por ciclos planejados, com equilíbrio entre carga física, técnica, tática e momentos de recuperação. Alika tem um repertório motor consolidado e habilidades técnicas refinadas na modalidade que escolheu. Seu envolvimento com o esporte é marcado por alta concentração, disciplina e forte vínculo com a prática esportiva.

Mesmo com elevada concentração e dedicação, ela se beneficia de ambientes de treino organizados, previsíveis e com comunicação clara. Suas preferências incluem rotinas estáveis, interações sociais mediadas ou estruturadas, além de necessitar de estratégias sensoriais para lidar com ruídos excessivos. O hiperfoco específico na modalidade contribui para seu aprimoramento contínuo e sua consistência nos treinos e nas competições (Chang, Cheung, 2016).

Apesar de sua autonomia funcional, ela pode apresentar algumas necessidades específicas:

- Necessidade de rotinas previsíveis, com explicações claras sobre mudanças em treinos ou viagens;
- Preferência por interações sociais estruturadas, com técnico ou mediador de referência;
- Sensibilidade leve a estímulos sensoriais intensos (ex: ruídos), com uso ocasional de abafadores ou técnicas de regulação;
- Foco elevado e interesse específico pela modalidade, favorecendo o aprimoramento constante;
- Necessidade de comunicação clara e objetiva, com suporte visual e verbal quando necessário.

# COMPETIR E VENCER

## Objetivo

### Principal

- Manutenção e refinamento técnico, tático e físico em alto nível de desempenho.

### Específico

- Treinamentos personalizados que respeitem sua individualidade;
- Participação ativa em competições com suporte para estratégias de autorregulação;
- Desenvolvimento de autonomia emocional para lidar com a pressão e a exigência dos contextos competitivos.



### Atividades e Estímulos propostos nessa fase

- Treinos técnico-táticos com variações previamente comunicadas;
- Simulações de competição com apoio à regulação emocional;
- Sessões de análise de desempenho com recursos visuais e linguagem objetiva;
- Momentos de recuperação com foco em autorregulação sensorial;
- Participação em eventos esportivos organizados com planejamento antecipado;
- Acompanhamento contínuo com equipe multidisciplinar sensível às especificidades do TEA (psicologia, nutrição, fisioterapia, entre outros).

### Atividades que oportunizam permanência no paradesporto competitivo

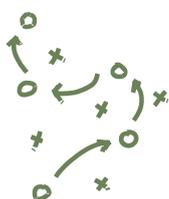
- **Validação:** Reconhecimento de limitações em relação a comunicação e interação social por parte da equipe técnica.
- **Treinamento especializado:** Sessões focadas na especificidade que acontece no ambiente competitivo que vai além da modalidade, considerando variações no sistema competitivo e as características individuais de Alika.
- **Avaliações periódicas:** Monitoramento técnico, físico e emocional com testes individualizados e ajustes baseados em dados.

# COMPETIR E VENCER

## Atividades que oportunizam permanência no paradesporto competitivo

- **Adaptações individualizadas:** Utilização de materiais visuais, vídeos e mapas mentais que auxiliam na organização e entendimento das estratégias.
- **Simulação de competição:** Preparação mental para contextos reais de competição, com ênfase na previsibilidade e nos gatilhos de autorregulação.
- **Suporte na comunicação:** Mediação social quando necessário, com técnico de referência que deve compreender suas formas de expressão e processamento.

### ESTRATÉGIAS DE SUPORTE



**Nível de Suporte:** Apoio parcial, com foco em mediação situacional e estratégias de antecipação e organização.

#### Tipo de apoio:

- Apoio visual (cronogramas, pictogramas, materiais com previsibilidade);
- Apoio verbal (instruções claras, previsíveis e específicas);
- Planejamento sensorial (espaços de pausa, rotinas de regulação).

## Pontos Fortes de Alika nessa Fase:

- Alto nível de concentração durante os treinos;
- Clareza de objetivos e dedicação ao esporte escolhido;
- Facilidade de repetição e aperfeiçoamento técnico quando há previsibilidade; Interesse intenso que favorece o engajamento e o foco no desempenho;
- Capacidade de se adaptar e evoluir quando conta com estratégias coerentes com suas necessidades. e refinamento técnico, tático e físico em alto nível de desempenho;
- Participação ativa em competições com suporte para estratégias de autorregulação;
- Desenvolvimento de autonomia emocional para lidar com a pressão; e
- A exigência dos contextos competitivos.



## COMPETIR E VENCER

### Diferenciais importantes para Alika

- **Treinamento personalizado:** Planejamento individual com respeito à individualidade e características de Alika, incluindo ritmo, foco e sensibilidade sensorial.
- **Mediação social estratégica:** Presença de técnico de confiança que atua como ponto de referência/apoio em situações de estresse emocional ou excesso de estímulos.
- **Uso de tecnologia assistiva:** Ferramentas que ajudam na análise de desempenho e favorecem o processamento visual de estratégias.
- **Integração com a equipe multidisciplinar:** Comunicação entre os profissionais de saúde e a comissão técnica para tomada de decisões coerentes ao seu perfil.

Essa fase simboliza não apenas a excelência esportiva, mas também a **conquista da autonomia**, da autoconfiança e da identidade como atleta no cenário do paradesporto de alto rendimento.





# VENCER E INSPIRAR

Nesta fase, Alika já possui vasta experiência no paradesporto, competindo em alto nível e servindo como exemplo para outras pessoas dentro e fora do contexto paradesportivo. Enquanto atleta autista, sua trajetória inspira outros atletas neurodivergentes e reforça a importância da inclusão e pertencimento no alto rendimento.

Seu foco está em maximizar a performance competitiva, com atenção especial à saúde mental, recuperação física e equilíbrio entre treinos intensivos e bem-estar (Virtus Sport, 2023; Bahia, 2024).

Alika opera no ápice de seu desempenho esportivo, mantendo todas as habilidades e capacidades técnicas, táticas, físicas e mentais em alto nível. Além disso, ela assume um papel de referência, inspirando outros atletas e mostrando que a excelência é possível com adaptações e estratégias individualizadas. Sua jornada iniciada na fase de estimulação inicial permitiu que Alika construísse ao longo do tempo uma base sólida de habilidades técnicas e sociais, coerentes ao seu perfil neurodivergente (Chang, Cheung, 2016; Grosprêtre, Derguy, Gueugneau, 2024).

## Objetivo

### Principal

- Garantir a manutenção e aprimoramento contínuo das habilidades técnicas, táticas e físicas.
- Servir como inspiração para outros atletas neurodivergentes, compartilhando sua jornada e incentivando o esporte para pessoas com TEA.



# VENCER E INSPIRAR

## OBJETIVO

### Específico

- Garantir pausas frequentes para recuperação, respeitando as necessidades sensoriais e físicas de Alika.
- Maximizar as capacidades auxiliares com suporte de especialistas (nutricionistas, psicólogos esportivos, preparadores físicos e terapeutas ocupacionais).
- Implementar uma periodização estratégica, com foco nos eventos mais importantes do calendário competitivo.
- Trabalhar a preparação mental avançada, com apoio visual e verbal que facilite a compreensão e a concentração em contextos de alta exigência.
- Respeitar a estrutura organizacional de Alika para participação de competições nacionais e internacionais.

### Atividades que oportunizam permanência no paradesporto competitivo

- **Periodização adequada:** Treinamento técnico, tático e físico específico do esporte, com variação de intensidade para evitar sobrecarga sensorial e mental.
- **Avaliações regulares:** Aplicação de testes e avaliações regulares para identificar pontos fortes e áreas que necessitam de ajuste ou melhoria.
- **Adaptações multidisciplinares:** Sessões de visualização mental adaptadas, combinando recursos visuais e auditivos, para ajudar Alika a processar estratégias e simular situações competitivas.
- **Ações inspiradoras:** Promoção de palestras, entrevistas, em que Alika compartilha sua experiência, promovendo a valorização de atletas neurodivergentes.



# VENCER E INSPIRAR

## ESTRATÉGIAS DE SUPORTE

**Nível de Suporte:** Apoio parcial com foco em estratégias que respeitem o perfil de Alika.

**Tipo de apoio:**

- **Apoio visual**

- Rotinas de treinos e competições estruturadas em formatos visuais (agendas, mapas mentais, vídeos explicativos).
- Recursos visuais para estratégias táticas e análise de desempenho (exemplo: tabelas comparativas, vídeos de jogos passados).

- **Apoio verbal (instruções claras, previsíveis e específicas)**

- Feedback verbal específico e positivo, com ênfase no progresso e nas conquistas durante os treinos e competições.

- **Regulação Sensorial e Emocional**

- Inserção de pausas sensoriais planejadas ao longo dos treinos para evitar sobrecarga.
- Ambientes de treino com mínima interferência sensorial, ajustados conforme as preferências de Alika (ex: controle de barulho, luzes e estímulos visuais excessivos).
- Sessões de preparação mental e emocional com psicólogo esportivo, focadas em estratégias de controle de ansiedade e visualização positiva.

## Diferenciais importantes para Alika

- **Programação individualizada:** Periodização adaptada para equilibrar treino, descanso e recuperação sensorial.
- **Conexão com a Comunidade:** Compartilhar sua jornada serve para inspirar jovens atletas neurodivergentes a buscarem oportunidades no esporte.
- **Tecnologia Assistiva e Análise de Desempenho:** Ferramentas tecnológicas, como aplicativos de análise de performance, facilitam a compreensão e a adaptação das estratégias competitivas.
- **Saúde Mental e Bem-Estar:** Acompanhamento contínuo para garantir o equilíbrio entre exigência competitiva e qualidade de vida.



# INSPIRAR E REINVENTAR

Nesta fase, Alika faz a transição para a vida pós-carreira paradesportiva. Após anos de alto desempenho e conquistas, ela se afasta das competições de elite, direcionando sua experiência e paixão pelo esporte para novos papéis no paradesporto.

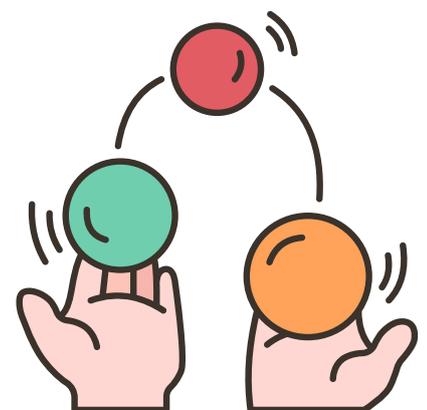
Sua trajetória de superação e excelência, como atleta, agora a posiciona como agente de transformação, inspirando e apoiando novas gerações de atletas com deficiência. Alika mantém uma relação saudável e ativa com o esporte, utilizando suas vivências para contribuir de forma significativa, promovendo a inclusão, o desenvolvimento e a continuidade do paradesporto.

Nos setores administrativos, é fundamental adaptar o ambiente de trabalho para receber adequadamente profissionais com autismo como Alika. Esse processo envolve a criação de apoios tanto materiais quanto psicossociais para promover a inclusão. Aspectos como estação de trabalho, mobiliário, iluminação e controle de ruídos podem ser ajustados, além da forma de comunicação e da clareza na descrição das tarefas. A presença de mentores também tem se mostrado uma estratégia eficaz de apoio (Leopoldino, Coelho, 2018).

## OBJETIVO

### Principal

- Desenvolver novas formas de envolvimento com o esporte, garantindo que Alika continue contribuindo com o paradesporto e mantenha uma vida ativa, saudável e inspiradora.



# INSPIRAR E REINVENTAR

## OBJETIVO

### Específico

- Estimular novos papéis de liderança e apoio no sistema esportivo, como treinadora, mentora, oficial técnica ou voluntária.
- Promover a continuidade do esporte, inspirando e apoiando atletas neurodivergentes.
- Garantir que Alike mantenha uma relação saudável com o esporte em nível recreativo, sem pressão por desempenho.
- Utilizar a experiência de Alike para educar e sensibilizar a sociedade sobre a inclusão de pessoas com deficiência congênita, como o autismo, no paradesporto.

Trabalhar sua adaptação e planejamento pós-carreira, com suporte visual e verbal que facilite a **transição para suas novas atividades**.

### Atividades que oportunizam a transição de carreira

- **Participação Recreativa:** Competições ou práticas de esporte recreativo para manter uma vida ativa e saudável.
- **Papel de Orientação:** Acompanhamento e orientação de jovens atletas, com foco especial em atletas neurodivergentes. Compartilhamento de estratégias e adaptações específicas para autistas no alto rendimento.
- **Funções Administrativas e Educativas:** Atuação em comitês, projetos educacionais e ações de sensibilização para a inclusão no paradesporto. Organização e participação em palestras e workshops sobre a trajetória no esporte e a inclusão de pessoas com deficiência.
- **Desenvolvimento de Programas Inclusivos:** Colaboração com associações esportivas para estruturar programas específicos de iniciação esportiva para autistas.
- **Participação como Voluntária:** Contribuição em eventos esportivos, atuando como oficial técnica ou suporte logístico, mantendo a conexão com o meio esportivo.

# INSPIRAR E REINVENTAR

## ESTRATÉGIAS DE SUPORTE

**Nível de Suporte:** Apoio parcial, com foco em estratégias personalizadas que respeitem o perfil de Alika e garantam sua adaptação às novas funções.

**Tipo de apoio:**

- **Apoio visual**
  - **Utilização de cronogramas visuais e recursos gráficos para facilitar a transição de papéis e a organização das novas atividades.**
- Materiais visuais que expliquem as funções administrativas ou pedagógicas que Alika pode assumir.
    - **Apoio Verbal**
  - Instruções claras e estruturadas, com feedback constante durante o processo de adaptação.
    - **Planejamento Individualizado**
  - Cronograma de atividades ajustado para equilibrar o envolvimento recreativo, as novas responsabilidades e o autocuidado.
  - Inserção de pausas sensoriais e tempo para recuperação.

## Aspectos Específicos para Alika nessa fase

- **Continuidade do Esporte como Ferramenta de Inclusão:** Alika se torna um exemplo de como pessoas com autismo podem ter trajetórias de sucesso no paradesporto, inspirando familiares, treinadores e atletas.
- **Ações Educativas e Sensibilização:** Participação em projetos de conscientização sobre o autismo e a importância de adaptações sensoriais e estruturais no ambiente esportivo.
- **Papel de Modelo e Liderança:** Alika utiliza sua jornada para guiar atletas autistas, oferecendo suporte.
- **Manutenção do Bem-Estar e Qualidade de Vida:** Práticas recreativas e envolvimento com o esporte ajudam Alika a manter uma vida ativa e equilibrada, fortalecendo sua saúde física e mental.
- **Construção de Redes de Apoio:** Participação em associações e redes esportivas que promovam a inclusão e o desenvolvimento contínuo do paradesporto.

## DA TEORIA PARA A PRÁTICA



A trajetória de um atleta com deficiência, como no caso de Alika no modelo paradesportivo, difere substancialmente daquela percorrida por atletas sem deficiência no modelo esportivo tradicional, especialmente em termos de estrutura, tempo, suporte e finalidade do engajamento motor. Enquanto o esporte tradicional parte de pressupostos normativos sobre o desenvolvimento motor e cognitivo, esperando progressões lineares e homogêneas voltadas ao rendimento, o paradesporto exige uma abordagem pedagógica mais flexível, não linear, centrada na pessoa e articulada com equipes interdisciplinares.

O início da trajetória paradesportiva frequentemente envolve estímulos precoces, inclusive terapêuticos, adaptação de ambientes e materiais, uso de suportes contínuos (visuais, verbais, sensoriais) e respeito ao ritmo individual de aprendizagem, considerando as especificidades de pessoas autistas. A trajetória de Alika evidencia que o desenvolvimento esportivo não segue um caminho único ou padronizado, cada fase vivenciada por ela, da exploração inicial à reinvenção após a carreira esportiva, revela como as particularidades do desenvolvimento motor, cognitivo e social de uma criança autista exigem escuta, planejamento individualizado e suporte contínuo.

## DA TEORIA PARA A PRÁTICA



O modelo paradesportivo, ao reconhecer essas etapas com intencionalidade pedagógica, nos convida a romper com a ideia de que o desempenho esportivo depende apenas de talento ou de um treinamento uniforme. O caso de Alika mostra que o esporte pode, e deve, ser um espaço de desenvolvimento humano integral, onde diferenças são não apenas reconhecidas, mas acolhidas e potencializadas. Em cada etapa, desde o brincar estruturado até o autogerenciamento e a participação em competições de alto nível, suas experiências reforçam o desenvolvimento esportivo.

Além disso, a finalidade da prática esportiva no paradesporto vai além da performance: ela atua como ferramenta de inclusão social, desenvolvimento global, construção identitária e enfrentamento de estigmas capacitistas. A progressão para o alto rendimento e a transição de carreira também ocorrem em contextos de maiores barreiras institucionais e socioculturais, exigindo mais do que excelência atlética, exigem resistência, representatividade e compromisso político com a transformação da própria lógica esportiva.

# REFERÊNCIAS

AMERICAN PSYCHIATRIC ASSOCIATION. Manual diagnóstico e estatístico de transtornos mentais: DSM-5. 5. ed. Porto Alegre: Artmed, 2014.

BAHIA. Atletas autistas trilham carreiras promissoras e viajam o mundo em competições que desenvolvem capacidades. Governo do Estado da Bahia, Salvador, 8 abr. 2024. Disponível em: <https://www.ba.gov.br/comunicacao/2024/04/noticias/atletas-autistas-trilham-carreiras-promissoras-e-viajam-o-mundo-em-competicoes-que-desenvolvem-capacidades>. Acesso em: 23 abr. 2025.

BHAT, Anjana N. Is motor impairment in autism spectrum disorder distinct from developmental coordination disorder? A report from the SPARK study. *Physical Therapy*, v. 100, n. 4, p. 633–644, 2020. DOI: <https://doi.org/10.1093/ptj/pzaa004>.

BHAT A.N., BOULTON A.J., TULSKY D.S. A further study of relations between motor impairment and social communication, cognitive, language, functional impairments, and repetitive behavior severity in children with ASD using the SPARK study dataset. *Autism Res.* 2022 Jun;15(6):1156-1178. doi: 10.1002/aur.2711. Epub 2022 Mar 31. PMID: 35357764; PMCID: PMC9167778.

BRASIL. Ministério da Saúde. Secretaria de Atenção Primária à Saúde. Departamento de Promoção da Saúde. Guia de Atividade Física para a População Brasileira [recurso eletrônico] / Ministério da Saúde, Secretaria de Atenção Primária à Saúde, Departamento de Promoção da Saúde. – Brasília : Ministério da Saúde, 2021. Disponível em: [https://bvsm.sau.gov.br/bvs/publicacoes/guia\\_atividade\\_fisica\\_populacao\\_brasileira.pdf](https://bvsm.sau.gov.br/bvs/publicacoes/guia_atividade_fisica_populacao_brasileira.pdf). Acesso em: 22 de abril/2025.

CASE, L.; ROSS, S.; YUN, J. Physical activity guideline compliance among a national sample of children with various developmental disabilities. *Disability and Health Journal*, v. 13, n. 2, p. 100881, 2020. DOI: <https://doi.org/10.1016/j.dhjo.2019.100881>.

CHANG, H., CHEUNG, H. Competition enhances mentalizing performance in autism. *Research in Autism Spectrum Disorders*, v. 22, p. 45-54, 2016.

ELBELTAGI R., et al. Play therapy in children with autism: Its role, implications, and limitations. *World J Clin Pediatr.* 2023 Jan 9;12(1):1-22. doi: 10.5409/wjcp.v12.i1.1. PMID: 36685315; PMCID: PMC9850869.

GALLAHUE, David L.; OZMUN, John C. *Compreendendo o desenvolvimento motor: bebês, crianças, adolescentes, adultos.* 6. ed. São Paulo: AMGH, 2013.

GANDOTRA A, K. E., et al. Fundamental movement skills in children with autism spectrum disorder: A systematic review. *Research in Autism Spectrum Disorders.* 2020;78:101632. DOI: [10.1016/j.rasd.2020.101632](https://doi.org/10.1016/j.rasd.2020.101632)

GEHRICKE, J. G. et al. Physical activity rates in children and adolescents with autism spectrum disorder compared to the general population. *Research in Autism Spectrum Disorders*, v. 70, 101490, 2020. DOI: <https://doi.org/10.1016/j.rasd.2019.101490>.

GROSPRÊTRE S, R.C., DERGUY C., GUEUGNEAU N. Sport and Autism: What Do We Know so Far? A Review. *Sports Med Open.* 2024 Oct 3;10(1):107. doi: 10.1186/s40798-024-00765-x. PMID: 39361117; PMCID: PMC11450127.

HEALY, S. et al. The effect of physical activity interventions on youth with autism spectrum disorder: A meta-analysis. *Autism Research*, v. 11, n. 6, p. 818–833, 2018. DOI: <https://doi.org/10.1002/aur.1955>.

LEOPOLDINO, C. B. COELHO, P. F. da C. O processo de inclusão de autistas no mercado de trabalho. *Revista Economia & Gestão*, 17(48), 141–156, 2018. Disponível em: <https://doi.org/10.5752/P.1984-6606.2017v17n48p141-156> . Acesso em: 23 abr. 2025.

ORIEL, K. N. et al. The effects of aerobic exercise on academic engagement in young children with autism spectrum disorder. *Pediatric Physical Therapy*, v. 23, n. 2, p. 187–193, 2011. DOI: <https://doi.org/10.1097/PEP.0b013e318218f149>.

POSAR A., VISCONTI P. Early Motor Signs in Autism Spectrum Disorder. *Children (Basel).* 2022 Feb 21;9(2):294. doi: 10.3390/children9020294. PMID: 35205014; PMCID: PMC8870370

SAM, A. AFIRM Team. Prompting, Updated. The University of North Carolina at Chapel Hill, Frank Porter Graham Child Development Institute, Autism Focused Intervention Resources and Modules, 2024. Disponível em: <http://afirm.fpg.unc.edu>. Acesso em: 23 abr. 2025.

SAM, A., AFIRM Team. Self-Management, Updated. The University of North Carolina at Chapel Hill, Frank Porter Graham Child Development Institute, Autism Focused Intervention Resources and Modules, 2025. Disponível em: <http://afirm.fpg.unc.edu> . Acesso em: 23 abr. 2025.

TOSCANO, C. V. A.; CARVALHO, H. M.; FERREIRA, J. P. Exercise Effects for Children With Autism Spectrum Disorder: Metabolic Health, Autistic Traits, and Quality of Life. Perceptual and Motor Skills, v. 125, n. 1, p. 126–146, 2018. DOI: <https://doi.org/10.1177/0031512517743823>.

VIRTUS SPORT. Celebrating inaugural games for athletes with autism: GG2023 legacy story. Virtus Sport, 23 ago. 2023. Disponível em: <https://www.virtus.sport/celebrating-inaugural-games-for-athletes-with-autism-gg2023-legacy-story>. Acesso em: 23 abr. 2025.

VIRTUS SPORT. Aplicando para a elegibilidade de atletas. Virtus, [s.d.]. Disponível em: <https://www.virtus.sport/applying-for-athlete-eligibility#tab-id-3>. Acesso em: 23 abr. 2025.

ZHAO, M.; CHEN, S. The Effects of Structured Physical Activity Program on Social Interaction and Communication for Children with Autism. BioMed Research International, v. 2018, p. 1–8, 2018. DOI: <https://doi.org/10.1155/2018/1825046>.

# EQUIPE PARADESPORTO BRASIL + ACESSÍVEL

## **Coordenação**

Prof. Dr. Ciro Winckler

## **Pedagogia do Paradesporto**

Profa. Dra. Mariana Simões Pimentel Gomes

Profa. Dra. Elke Lima Trigo

Gustavo dos Santos Rosa

Gustavo Moreira de Faria Rosa

Ana Carolina Martins Campanaro

Beatriz Lucena Ramos

## **Repositório Temático no Paradesporto**

Profa. Dra. Ruth Eugênia Amarante Cidade

Profa. Dra. Elke Lima Trigo

## **Análise de dados de Políticas Públicas no Paradesporto**

Prof. Dr. Luis Gustavo Teixeira Fabricio dos Santos

## **Redes Sociais**

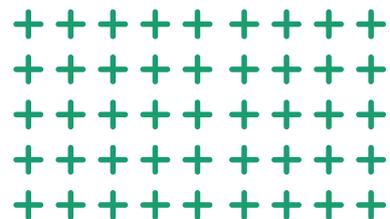
Bianca Gesualdi Ferreira de Souza

## **Apoio Técnico**

Elisangela Marina dos Santos

## **Suporte de TI**

Silvio Pereira Flores



# PARADESPORTO

BRASIL + ACESSÍVEL



@*paradesportoacessivel*



http://

paradesporto.unifesp.br

Apoio

MINISTÉRIO DO  
ESPORTE

GOVERNO FEDERAL  
**BRASIL**  
UNIÃO E RECONSTRUÇÃO