



## **Exercício físico como ferramenta de inclusão social para pessoas com autismo.**

### **Autor(res)**

Rodrigo Martins Pereira  
Lívia Nascimento Dos Santos Lopes

### **Categoria do Trabalho**

1

### **Instituição**

FACULDADE ANHANGUERA

### **Resumo**

O exercício físico tem se mostrado uma poderosa ferramenta de inclusão social para pessoas com autismo. Ao promover a participação ativa em atividades físicas adaptadas, o exercício proporciona oportunidades de interação, desenvolvimento de habilidades sociais e melhoria da qualidade de vida para indivíduos autistas.

Uma das principais maneiras pelas quais o exercício físico promove a inclusão social é através da participação em atividades em grupo. As aulas de esportes adaptados, por exemplo, oferecem um ambiente estruturado onde as pessoas com autismo podem se engajar em atividades compartilhadas com seus pares. Isso proporciona oportunidades de interação social, construção de relacionamentos e o desenvolvimento de habilidades de comunicação.

Além disso, o exercício físico pode ajudar a reduzir o isolamento social que muitas vezes é enfrentado por pessoas com autismo. Ao participar de programas de exercícios adaptados, indivíduos autistas têm a oportunidade de se conectar com outras pessoas que compartilham de interesses semelhantes. Isso pode levar ao estabelecimento de amizades significativas, criando uma rede de apoio social importante.

Outro aspecto relevante é o fato de que o exercício físico, quando adaptado adequadamente, permite que pessoas com autismo desfrutem de uma atividade que é acessível e gratificante para elas. Isso pode levar a um aumento da autoestima e confiança, além de proporcionar um senso de realização pessoal. O exercício físico também pode ajudar a melhorar a regulação emocional, reduzindo a ansiedade e o estresse.

No entanto, é importante destacar que a inclusão social através do exercício físico requer um ambiente acolhedor e compreensivo. Profissionais qualificados, como educadores físicos, terapeutas ocupacionais e profissionais de saúde, devem estar presentes para adaptar as atividades de acordo com as necessidades individuais e proporcionar um suporte adequado.

Em resumo, o exercício físico tem o potencial de ser uma ferramenta poderosa de inclusão social para pessoas com autismo. Ao promover a participação em atividades físicas adaptadas, o exercício oferece oportunidades de interação social, desenvolvimento de habilidades sociais, melhoria da autoestima e conexão com outras pessoas. Agradecemos à FUNADESP (#68-1210/2022) pelo indispensável suporte.