Exercício Físico e Qualidade de Vida em Pessoas com Transtorno do Espectro Autista: Perspectivas para Avaliação e Intervenção Adaptada

Autor(res)

Jose Irineu Gorla
Elaine Morais De Jesus
Luciene Alves Dos Santos Silva
João Pedro Nicoletti Fernandes
Karen Setenta Loiola
Daniela Lima Burg
Wanderson Da Silva Rosa

Categoria do Trabalho

Pós-Graduação

Instituição

UNIVERSIDADE PITÁGORAS UNOPAR ANHANGUERA

Introdução

Os transtornos do neurodesenvolvimento incluem condições psiquiátricas e neurobiológicas que se manifestam na infância, caracterizadas por déficits em reciprocidade social, comunicação e linguagem, além de comportamentos repetitivos, interesses restritos e sensibilidades sensoriais, comprometendo o desenvolvimento acadêmico e social.Entre os principais, destacam-se o Transtorno do Espectro Autista (TEA) e o Transtorno do Déficit de Atenção e Hiperatividade (TDAH) (Issac A. et al., 2025). A prevalência do TDAH varia entre 5,29% e 7,2%, enquanto o TEA é reconhecido como condição crônica e uma das mais diagnosticadas na infância. Uma meta-análise de 192 estudos apontou que 34,6% dos transtornos mentais surgem antes dos 14 anos, 48,4% antes dos 18 e 62,5% antes dos 25, com idade mediana de início de 18 anos (Solmi M. et al., 2022). Para o TEA, estima-se prevalência mundial de 0,77%, maior em meninos (1,14%), variando regionalmente: Austrália (2,18%), África (1,51%), América (1,10%), Europa (0,71%) e Ásia (0,28%). Em países de alta renda a taxa é de 0,86%, enquanto em países de renda média é de 0,30%, sugerindo desigualdade no acesso a diagnóstico e cuidados. Historicamente, a prevalência aumentou de 0,5–0,7 por 10.000 pessoas nas décadas de 1960–1970 para até 230 por 10.000 nos EUA, refletindo crescimento de 243% (Issac A. et al., 2025).Os sintomas incluem déficits sociais, atrasos de linguagem, sensibilidades sensoriais e comportamentos estereotipados (Ferreira J.P. et al., 2019). As intervenções psicossociais e educacionais são essenciais, mas limitadas; no TDAH, mais de um terço não responde bem a medicamentos, e no TEA muitas abordagens são intrusivas (Zhu F. et al., 2023). Nesse contexto, o exercício físico surge como alternativa terapêutica complementar, segura e não farmacológica, associada à redução de estereotipias, ganhos motores, cognitivos e efeitos duradouros, configurando-se como estratégia promissora para a qualidade de vida de crianças com TEA .

Objetivo

Este estudo tem como objetivo analisar, a partir da literatura científica recente, como o exercício físico pode atuar

como intervenção complementar no tratamento de sintomas do Transtorno do Espectro Autista (TEA), especialmente na redução de comportamentos estereotipados, bem como em melhorias motoras, cognitivas e na qualidade de vida de crianças com TEA

Material e Métodos

O presente estudo consiste em uma imersão bibliográfica acerca das principais evidências sobre o exercício físico e sua relação com a qualidade de vida em crianças com Transtorno do Espectro Autista (TEA). Foram analisados estudos recentes disponíveis na literatura que descrevem intervenções motoras e seus efeitos em populações com TEA. As revisões destacam atividades como corridas, caminhadas, artes marciais, dança, exercícios aquáticos, equoterapia, bicicleta, brincadeiras recreativas e musculação, identificando benefícios motores, cognitivos e sociais (Dantas et al., 2022; Fessia et al., 2018; Oliveira & Tosim, 2025).No que se refere à avaliação da eficácia, a literatura aponta a utilização de instrumentos variados, desde testes padronizados de desenvolvimento motor, como o Körperkoordinationstest Für Kinder, até avaliações empíricas semiestruturadas (Diniz et al., 2022; Soares; Neto; Cavalcante, 2015). Apesar dessa diversidade, destaca-se a escassez de instrumentos específicos para o público com TEA, sendo frequentemente empregados protocolos elaborados para crianças com desenvolvimento típico (Paulino et al., 2024). Assim, a sistematização das produções existentes permitiu identificar tanto a pluralidade de intervenções disponíveis quanto os desafios relacionados à avaliação de seus efeitos.

Resultados e Discussão

A análise bibliográfica evidenciou que o exercício físico está relacionado à redução de sintomas indesejáveis em crianças com Transtorno do Espectro Autista (TEA), especialmente no que se refere aos comportamentos estereotipados. Os estudos revisados apontam predominância de intervenções baseadas em atividades aeróbicas, coletivas e individuais, como corridas, caminhadas, artes marciais, dança e exercícios aquáticos, além de práticas como o treinamento em trampolim, com impacto positivo no desenvolvimento da coordenação bilateral (Dantas et al., 2022; Oliveira e Tosim, 2025). Fessia et al. (2018) destacam ainda outras estratégias aplicadas, incluindo equoterapia, brincadeiras recreativas, bicicleta e musculação, ressaltando a relevância do componente lúdico e do contato com animais no processo terapêutico.Quanto à avaliação da eficácia, a literatura aponta ausência de padronização. Profissionais utilizam desde testes específicos do desenvolvimento motor, como o EDM e o RT/S1, até instrumentos empíricos semiestruturados (Diniz et al., 2022). O Teste de Coordenação Motora Körper koordinations test Für Kinder também é amplamente utilizado (Soares; Neto; Cavalcante, 2015). Entretanto, nota-se escassez de instrumentos criados especificamente para crianças com TEA, sendo frequente a adaptação de ferramentas destinadas ao público típico (Paulino et al., 2024).Os resultados reforçam o potencial do exercício físico como intervenção complementar no TEA, contribuindo para a redução de estereotipias, o desenvolvimento motor e cognitivo e a melhora da qualidade de vida. Contudo, também revelam desafios metodológicos, sobretudo a carência de avaliações construídas para esse público, o que limita a mensuração precisa dos efeitos das intervenções.

Conclusão

O estudo evidenciou que o exercício físico é um recurso complementar relevante no cuidado de crianças com TEA, favorecendo a redução de estereotipias, ganhos motores e cognitivos, além de promover manejo emocional e interação social. Contudo, a ausência de instrumentos avaliativos específicos limita a mensuração precisa dos efeitos, reforçando a necessidade de avanços metodológicos na área.

Referências

FERREIRA, J. P. et al. Effects of Physical Exercise on the Stereotyped Behavior of Children with Autism Spectrum Disorders. Medicina (Kaunas, Lithuania), v. 55, n. 10, p. 685, 2019. DOI: https://doi.org/10.3390/medicina55100685 . Acesso em: 16 ago. 2025.

ISSAC, A. et al. The global prevalence of autism spectrum disorder in children: a systematic review and meta-analysis. Osong Public Health and Research Perspectives, v. 16, n. 1, p. 3-27, 2025. DOI: https://doi.org/10.24171/j.phrp.2024.0286 . Acesso em: 19 ago. 2025.

SOLMI, M. et al. Age at onset of mental disorders worldwide: large-scale meta-analysis of 192 epidemiological studies. Molecular Psychiatry, v. 27, n. 1, p. 281-295, 2022. DOI: https://doi.org/10.1038/s41380-021-01161-7 . Acesso em: 19 ago. 2025.

ZHU, F. et al. Comparative effectiveness of various physical exercise interventions on executive functions and related symptoms in children and adolescents with attention deficit hyperactivity disorder: a systematic review and network meta-analysis. Frontiers in Public Health, v. 11, p. 1133727, 2023. DOI: https://doi.org/10.3389/fpubh.2023.1133727 . Acesso em: 24 ago. 2025.