



INCLUSÃO E MOVIMENTO: RELATO DE EXPERIÊNCIA COM EXERCÍCIO FÍSICO PARA ADULTOS AUTISTAS

FELIPE SEIXAS BORGES; MARIANA FELIX; MARIA ALEXANDRA DA SILVA; ANNA BEATRIZ MALTA; JOMILTO PRAXEDES

Introdução: A prática de exercícios físicos é fundamental na promoção da saúde e bem-estar de indivíduos com Transtorno do Espectro Autista (TEA). Estudos destacam que exercícios físicos podem melhorar a socialização, reduzir comportamentos estereotipados e tornar mais funcionais as habilidades motoras. Contudo, projetos voltados para a inclusão de adultos autistas ainda são limitados. O Projeto TEA em Movimento visa atender essa demanda, buscando proporcionar benefícios físicos e socioafetivos, promovendo uma vida mais funcional e inclusiva através da exercitação física. **Objetivo:** Apresentar experiências de estagiários do Projeto TEA em movimento. **Relato de experiência:** O Projeto TEA em Movimento atende adultos autistas, em um primeiro momento, da comunidade interna da Universidade do Estado do Rio de Janeiro. Atualmente é ministrado por um professor com auxílio de 8 estudantes do curso de Educação Física. O projeto possui 3 participantes assíduos nas aulas que ocorrem no ginásio da universidade. Após anamnese e aplicação de avaliações cognitiva, motora e antropométrica, foi planejado um treinamento em circuito visando aprimorar a coordenação motora, equilíbrio e resistência e condicionamento físico dos participantes. As aulas foram realizadas duas vezes por semana durante 1 mês, sendo interrompidas pelo recesso de fim de ano. Pode-se observar algumas limitações, já que as aulas eram coletivas e os participantes possuíam diferentes características: dificuldades na interação e comunicação social; repertório motor; e comorbidades. Levando em consideração a heterogeneidade entre os alunos, as aulas foram adaptadas de acordo com as características deles para que os objetivos fossem alcançados por todos. Durante o período de treinamento houve evolução na comunicação e interação dos participantes, além de uma maior disposição física e melhor desempenho motor dos mesmos. Portanto, foi possível intensificar o treinamento, dificultar os exercícios progressivamente e acrescentar novos movimentos aos seus repertórios motores. **Conclusão:** Um programa regular de exercícios físicos pode gerar benefícios físicos e sociais em adultos autistas, mesmo em um curto período. A evolução gradativa da comunicação e a melhora na capacidade física foram os ganhos mais evidentes entre os participantes. O projeto buscará estratégias para engajar mais participantes, consolidando-se como uma ferramenta essencial para a inclusão e qualidade de vida dessa população.

Palavras-chave: **INCLUSÃO; SOCIALIZAÇÃO; FUNCIONALIDADE**