

## **INFLUÊNCIA DA NATAÇÃO NA ANSIEDADE EM INDIVÍDUOS COM TRANSTORNO DO ESPECTRO AUTISTA**

Giovana Felicio Gomes<sup>1</sup>; Fernando Bicocchi Canova<sup>2</sup>

1. Estudante do curso de Educação Física; e-mail: giovana\_edfisica@hotmail.com

2. Professor da Universidade de Mogi das Cruzes; e-mail: fernando.canova@gmail.com

Área de conhecimento: **Fisiologia humana**

**Palavras-chaves:** Autismo; ansiedade; natação

### **INTRODUÇÃO**

Todos nós desde a infância devemos praticar alguma atividade física, seja ela qual for, os benefícios para a saúde de um esporte iniciado desde a os primeiros anos de vida são imensos, é um desporto que traz uma enorme regalia para seus praticantes, tais como: melhoria da capacidade cardiorrespiratória, do tônus muscular, a coordenação, o equilíbrio, a agilidade, a força, a velocidade, também desenvolve habilidades psicomotoras como a lateralidade, coordenação motora grossa e fina, as percepções tátil, auditiva e visual, as noções espacial, sociabilidade e autoconfiança, além de desenvolver aspectos cognitivos, emocional e social. (MENEGAZZO,2015). À frente de tanto privilégio não é à toa que é o esporte mais recomendado para crianças com TEA (Transtorno do Espectro Autista) para eles a água é um meio muito atraente, onde se sentem livres, os mesmos ficam mais calmos em contato com o meio líquido, tem percepção de espaço e se sentem seguros, este esporte é importante para autistas pois estimula a fala, postura, diminuem as estereotípias e ecolalias, tudo isso o ampara na evolução em oposição a ansiedade. (MENEGAZZO,2015). A ansiedade é um aspecto inevitável do autismo. A medida do quanto um evento é estressante para uma pessoa é determinada ela avaliação pessoal que ela faz a respeito de dois fatores, o primeiro é o grau da ameaça do evento, o segundo é o tanto de controle que a pessoa acredita ter sobre o fator estressor. Para o primeiro fator uma vez que crianças com TEA tem dificuldades em avaliar o grau da ameaça, elas automaticamente respondem como se tudo fosse ameaçador, isso geralmente transforma pequenas coisas em grandes problemas. Quanto ao segundo fator, crianças com TEA geralmente se sentem muito impotentes em controlar eventos estressantes, incerteza e falta de controle geralmente produzem forte ansiedade e insegurança. A questão da sensibilidade sensorial pode estar por trás de boa parte da ansiedade vivenciada por pessoas do espectro autista, em que certos tipos de sons, cheiros, texturas, alimentos, iluminação, temperatura ou toque podem desorganizar o indivíduo de tal maneira que a única opção seja o afastamento dos fatores estressores. Com o passar do tempo, conforme a criança vai ficando mais velha, ocorre um amadurecimento do sistema nervoso, de forma que algumas dessas sensibilidades deixem de existir, ou se abrandem, embora outras perdurem para a vida.

### **MÉTODO E MATERIAIS**

Trata-se de um estudo de campo, com os alunos de natação da academia Oásis Esportes, juntamente com o grupo "Fazer o bem" formado por profissionais de educação física altamente qualificados que atendem somente pessoas especiais onde visam trabalhar a melhoria do desenvolvimento de cada indivíduo através da pratica de ,foram apresentados ao projeto de pesquisa sobre "A influência da natação em indivíduos com ansiedade e transtorno do espectro autista" através do teste HADS (escala Hospitalar de Ansiedade e Depressão) que contém : 14 itens, dos quais sete voltados para a avaliação da ansiedade e sete para a depressão, e apresenta como ponto de corte 8 para ansiedade e 9 para depressão, com

a finalidade de detectar possíveis melhoras de ansiedades em crianças com transtorno do espectro autista após a prática da natação.

## RESULTADOS

Participaram da pesquisa 38 indivíduos que praticam natação, sendo 31 do sexo masculino e 7 do sexo feminino. Responderam ao questionário os responsáveis dos alunos antes da prática de natação dos quais 24 (63,16%) constataram que seu filho (a) em certas situações se sentem contraídos e tensos e ainda sentem gostos de fazer atividades com entusiasmo. A grande maioria dos alunos 20 (52,63%) julga sentir uma espécie de medo em ocasiões novas, porém nada fora do comum, 23 alunos (60,23%) se divertem facilmente com coisas engraçadas e 24 alunos (63,16%) raramente tem alguma preocupação com problemas atuais ou futuros. Cerca de 21 (55,26%) dos alunos se sentem alegres a maior parte do tempo e outros 11 (28,95%) muitas vezes. Dos 38 indivíduos apenas 13 (34,21%) poucas vezes conseguem ficar sentados e se sentir relaxados com frequência. Em torno de 23 (60,53%) alunos se sentem lentos para pensar e realizar alguma atividade proposta e apenas 2 (5,26%) dos alunos, quase sempre se sentem lentos para pensar; 25 alunos (65,79%) por vezes sentem sensações ruins de medos outros 10 (26,32%) nunca sentiram; 29 (76,32%) alunos os pais ainda tomam cuidados de cuidar da aparência de seu filho, aproximadamente 13 (34%) alunos se sentem inquietos em certos momentos sendo que 4 do sexo feminino e masculino (10,53%) queixam se sentir muito inquieta. Cerca de 17 (44,74) alunos sendo 15 meninos quase sempre conseguem sentir prazer ao assistir algum programa de televisão, entre outros. Os mesmos alunos após a prática de natação apresentaram uma melhora significativa em relação sua ansiedade; 24 (63,16%) julga se sentir tenso ou descontraído no seu dia de vez em quando; 17 (44,74%) sentir apenas um pouco de medo em situações inesperadas e 6 (15,79) apresenta não sentir nenhuma espécie de medo ; 21 (55,26%) raramente sente algum tipo de preocupação 27 (71,05%) conseguem se sentir relaxados ao ficar sentados. Dos indivíduos avaliados 21 alunos (55,26%) dizem nunca ter sentido alguma espécie de medo ou frio na barriga e 26 (68,42%) diz ser um pouco inquieto; 16 (42%) diz entrar as vezes em situações de pânico e outros 16 afirmaram nunca ter sentido essa sensação.

## DISCUSSÃO

O Transtorno Espectro Autista, continua sem um conhecimento que detecta, de fato, sua causa. Na primeira infância a criança autista normalmente se desenvolve como os demais, por ser uma fase determinante para a capacidade cognitiva e de sociabilidade do indivíduo, os pais e médicos tem dificuldades para dar um diagnóstico concreto do autismo, sendo assim, leva a criança começar terapias e tratamentos tardios. Em relação ao questionário aplicado, foram observados alguns resultados significativos, como o número de crianças autistas do sexo masculino ser maior que o sexo feminino, sendo que dos 38 questionários aplicados até o momento, somente 7 são autistas do sexo feminino. Em 1944 psiquiatra e pesquisador Hans Asperger, observou que o padrão de comportamento incomuns em crianças autistas predominava em meninos e um estudo mais recente de 2014 do Centro de Controle e Prevenção de Doenças (CDC) identificou 1 em cada 42 meninos 1 em cada 189 meninas. Na presente pesquisa houve um dado significativo, a melhoria do desenvolvimento físico e principalmente uma mudança positiva no controle de ansiedade após a prática de natação. Miranda (2011) destaca o efeito na melhoria do humor é altamente significativo, na disciplina de natação, pelo ambiente facilitador e harmonioso que oferece, além da possibilidade de descarregar as tensões psíquicas através do poder de relaxamento da água ao satisfazer as necessidades de movimento. Segundo Bruce (2013) as crianças autistas no meio aquático são capazes de executar ações motoras intencionais, havendo melhoria do humor e na motivação dos autistas. Desta forma, para os indivíduos com TEA, segundo os responsáveis das crianças a natação mudou o comportamento de seu filho (a), dentre eles a

melhoria da ansiedade, já que uma vez o contato com meio líquido é considerada como terapia importante no desenvolvimento da criança.

## REFERÊNCIAS

BILL NASON , The Autism Discussion Page on the core challenges of autism: A toolbox for helping children with autism feel safe, accepted, and competent. Aug 21, 2014

BUENO, Audrey. **ANSIEDADE: UM SÉRIO PROBLEMA NO AUTISMO**. São Paulo: Blog Síndrome de Asperger, 2017

BRASIL. Decreto-lei nº13.438 Brasília, de 26 de abril de 2017; 196º da Independência e 129º da República.

BRUCE, E. Medicina Interna: Marrison. Rio de Janeiro: Guanabara Koogan, 11ª edição, 2013.

GUISELINI, Mauro. Aptidão Física, saúde e bem-estar: fundamentos teóricos e Exercícios práticos. São Paulo: Phorte, 2001

MARTELETO, Márcia Regina Fumagalli et al. **PROBLEMAS DECOMPORTAMENTO EM CRIANÇAS COM TRANSTORNO AUTISTA**. São Paulo: Psicologia: teoria e Pesquisa, 2011. 27

MELLO, Ana Maria S. Ros de Associação amigos do autista – AMA. Autismo: guia prático. 7 ed. Brasília: CORDE, 2007.

MIRANDA, DANIEL BRUNO PINHEIRO ALVES DE, Programa específico de natação para crianças autistas. 2011. 89 f. Dissertação de mestrado. Escola Superior de educação Almeida Garrett, 2011

VASCONCELOS, TANIA Natação, equitação e Educação Física: três programas de Atividade Física em jovens/adultos com Perturbações do Espectro do Autismo. 2009. f. 236. Dissertação de mestrado. Universidade do Porto, 2009.