

## Orientação na Natureza para Jovens com Perturbações do Espectro do Autismo – Relato de experiência

**Sofia Ramos<sup>1</sup>**

<sup>1</sup>Faculty of Sport Science and Physical Education, University of Coimbra, Portugal

---

O presente relato está inserido no âmbito da unidade curricular de Iniciação à Prática Profissional, onde nos foi proposto um estágio que visa a realização de sessões de atividade física para pessoas com Perturbações do Espectro do Autismo (PEA). Essas sessões ocorrem semanalmente, no âmbito das atividades desenvolvidas pelo Núcleo de Estudos de Atividade Física Adaptada da Faculdade de Ciências do Desporto e Educação Física da Universidade de Coimbra e têm em vista melhorias sociais, comportamentais, comunicativas e motoras, e onde os jovens participantes exercem diversas atividades com recurso a materiais diversificados e estações variadas para estes poderem ter o máximo usufruto em diferentes espaços e ambientes. O objetivo deste relato passa por narrar e mostrar os efeitos observados, induzidos pela atividade física

em pessoas com PEA, mais especificamente uma atividade de Orientação no Choupalinho em Coimbra. Esta atividade contou com uma divisão por equipas, uma distribuição de diversos pontos de controlo, onde os participantes tiveram de descobrir todos os pontos recorrendo ao mapa e a ajudas externas para completarem o desafio proposto. Foram observadas diversas melhorias principalmente em termos sociais, onde foi notória a presença de trabalho de equipa e de estabelecimento de diálogos com pessoas externas à atividade em questão. O balanço desta atividade é bastante positivo e mostra-se imprescindível continuar a trabalhar no sentido de melhorar as relações sociais e comportamentais de jovens com este tipo de perturbação.

**Keywords:** Perturbações cognitivas; habilidades motoras; relações sociais; qualidade de vida;