

Guía de recomendaciones

El deporte como hábito saludable en personas TEA



horizon**TEA**perger



Junta de Andalucía
Consejería de Salud y Consumo



Edita: Asociación Horizonte Asperger Jaén

info@horizonteasperger.com

<https://horizonteasperger.com/>

Este material se enmarca en el programa **“ActivaTEA:
Impulsando Hábitos de Vida Saludable en personas TEA”**,
financiado por:



El deporte como hábito saludable en personas TEA © 2025 por Asociación
Horizonte Asperger Jaén tiene licencia CC BY-NC-ND 4.0. Para ver una copia
de esta licencia, visite <https://creativecommons.org/licenses/by-nc-nd/4.0/>

ÍNDICE

1 Hábitos saludables en el deporte para personas TEA

- Niños/as y adolescentes
- Para adultos/as

2 Barreras o dificultades de las personas TEA

- Sensoriales
- Sociales y comunicativas
- Emocionales y motivacionales
- Cognitivas y de planificación
- Estructurales

3 Los principales beneficios del deporte

- Cognitivos y conductuales
- Físicos
- Emocionales
- Sociales
- El deporte con un impacto positivo

4 Actividades o juegos adaptados

5 Recursos para familias y personas TEA

1. Hábitos saludables en el deporte para personas TEA

Niños/as y adolescentes

- Al menos **60 minutos diarios** de actividad física.
- **Más movimiento, más salud.** Si haces más de una hora, los beneficios serán mayores.
- La mayoría de ejercicio debe ser **aeróbico**, como correr, nadar, montar en bici o bailar.
- Al menos **3 veces por semana**, incluir juegos o ejercicios que fortalezcan los músculos, como saltar, trepar o deportes más intensos.

Para adultos/as

- Realiza al menos **dos horas y media** de **ejercicio moderado** a la semana (como caminar rápido o montar en bici) o **75 minutos** de **ejercicio intenso** (como correr o nadar rápido).
- Puedes **repartir las sesiones** a lo largo de la semana.
- Incluye **ejercicios** que trabajen **grandes grupos musculares** (piernas, brazos, espalda...) al menos **2 veces por semana**.

2. Tipos de barreras o dificultades

En el caso de las personas TEA, las dificultades de acceso al deporte pueden intensificarse debido a la presencia de distintas barreras, como:

- **Sensoriales:** Excesiva sensibilidad ante ciertos estímulos, incomodidad con el contacto físico o determinados materiales y texturas.
- **Sociales y comunicativas:** Dificultad para comprender instrucciones rápidas o poco claras, falta de apoyos visuales, dificultades en la interacción social mutua y riesgo de aislamiento o acoso.
- **Emocionales y motivacionales:** Temor al error o a ser ridiculizado/a, experiencias negativas previas o agotamiento emocional.
- **Cognitivas y de planificación:** Necesidad de anticipar situaciones, complicaciones en la organización y tendencia a la rigidez en el pensamiento.
- **Estructurales:** Falta de formación específica en los/as profesionales, programas no adaptados y entornos con escasa flexibilidad.

3. Los principales beneficios del deporte

Beneficios cognitivos y conductuales

- ✓ La actividad física favorece la regulación del sistema nervioso, ayudando a **mantener la atención** y a **reducir la distracción**.
- ✓ Ayuda a canalizar la energía y **disminuir la ansiedad** o la **irritabilidad**.
- ✓ Contribuye al **control de impulsos** y a una **mejora** de **gestión del estrés** o la **frustración**.

Beneficios físicos

- ✓ Mejora la **coordinación**, el **equilibrio** y la **fuerza**.
- ✓ Fomenta **rutinas positivas** relacionadas con el movimiento y el bienestar físico.
- ✓ El ejercicio regular contribuye a un **descanso más reparador** y a un **mejor estado físico** en general.

Beneficios emocionales

- ✓ Alcanzar **metas** deportivas incrementa la **autoestima** y **autoconfianza**.
- ✓ Se libera **endorfinas**, mejorando el estado de ánimo y reduciendo el nivel de ansiedad o depresión.

3. Los principales beneficios del deporte

Beneficios sociales

- ✓ Ofrece un contexto natural para **reforzar habilidades sociales**, compartir **intereses** y aprender **normas sociales**.
- ✓ Participar en equipos o actividades en grupo promueve la **integración** y el sentimiento de **pertenencia al grupo**.
- ✓ Se fomenta la **cooperación**, el **respeto**, el **esfuerzo** y la **tolerancia**.

Para que el deporte tenga un impacto positivo

- ✓ **Adaptar** las **características sensoriales y comunicativas** de la persona como por ejemplo, evitar ruidos intensos o explicaciones ambiguas.
- ✓ Contar con **profesionales cualificados/as**, capaces de ofrecer apoyo adecuado y personalizado.
- ✓ Crear un **entorno seguro e inclusivo**, que valore las capacidades individuales y no la competencia.

4. Juegos tradicionales adaptados

1. El Escondite

Adaptación:

- Una persona del grupo será la encargada de “quedársela” y llevará un **peto de color rojo** para distinguirse.
- Este jugador/a deberá contar hasta el número acordado antes de comenzar la búsqueda.
- Al final la cuenta, avisará diciendo “**¡ya voy!**” y **soplará un silbato** para indicarle a los/as demás.
- Cuando localice a algún compañero/a, deberá correr para intentar atraparlo/a.
- La primera persona que sea atrapada pasará a ser quien “se la quede” y se pondrá el peto rojo.
- Para salvarse, los/as jugadores/as tendrán que correr y tocar el lugar donde se realizó la cuenta antes de ser pillados/as.



4. Juegos tradicionales adaptados

2. Un, dos, tres, pollito inglés

Adaptación:

- Uno/a de los/as participantes será quien “se la quede”.
- Llevará un **pictograma** en la espalda con la indicación “**avanza**” y otro en la parte delantera que muestre “**quedarse quietos/as**”.
- Esta persona jugadora se colocará de espaldas al grupo, mirando hacia una pared, y dirá en voz alta: “¡Un, dos, tres, pollito inglés!”.
- Los/as demás estarán situados/as en una **línea de salida** previamente marcada.
- Mientras quien se la queda está de espaldas, los demás avanzan hacia él/ella; pero cuando se dé la vuelta, deberán quedarse inmóviles en una postura graciosa. Al principio puede resultarles difícil reconocer el momento de detenerse, por lo que los pictogramas servirán de apoyo visual.



4. Juegos tradicionales adaptados

3. El lobo y las ovejas

- Se seleccionará a un/a participante para que haga de “lobo/a”, mientras que el resto serán las “ovejas”.
- El lobo/a deberá correr para atrapar a las ovejas, y cada vez que consiga pillar a una, esta se convertirá también en lobo/a.
- Los/as **lobos/as** deberán **formar una cadena** tomados de las manos, sin soltarse durante el juego.
- Cada niño/a llevará un **cartel reversible colgado**, donde se indique su rol: “**oveja**” o “**lobo**”. Cuando un/a jugador/a sea atrapado/a, deberá girar su cartel para mostrar que ahora forma parte del grupo de los/as lobos/as.



4. Juegos tradicionales adaptados

4. Las sillas musicales cooperativas

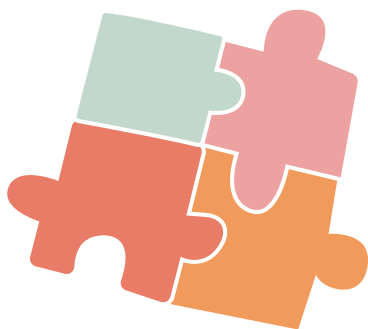
- El juego se centra en la **cooperación** y la **diversión**, evitando la presión de la eliminación que suele generar ansiedad.
- Se colocan varias sillas en círculo, una menos que el número de participantes, pero cuando la música se detiene, todos deben buscar una solución para sentarse sin que nadie quede excluido/a, compartiendo asientos o formando parejas.
- Se usará **señales visuales o pictogramas** para indicar cuándo la música va a parar, ayudando a los niños/as puedan anticipar la acción. La música debe ser suave y las pausas claras, evitando sobreestimulación.
- Una **tarjeta roja** para parar, y otra **verde** para moverse.



4. Juegos tradicionales adaptados

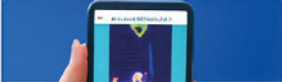
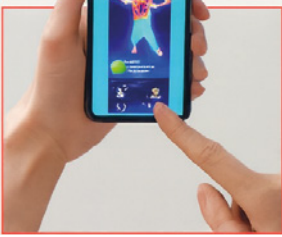
5. El puzzle gigante

- En este juego se utilizan **piezas grandes**, con **imágenes claras** o **pictogramas** que sean fáciles de reconocer. Los niños/as trabajan juntos para armar el puzzle siguiendo la referencia visual, que puede ser una imagen completa colocada como modelo.
- Para facilitar la **comprensión**, se pueden usar tarjetas o pictogramas que indiquen el orden o la zona donde colocar cada pieza, evitando frustración y reforzando la autonomía.
- Se trabajará la cooperación, el trabajo en equipo, la motricidad fina, la coordinación, la resolución de problemas, la atención y concentración, y finalmente el refuerzo positivo.



5. Recursos para familias y personas TEA

Ejemplos de Apps diseñadas para promover el movimiento

 	GoNoodle Videos cortos con ejercicios guiados, baile y relajación. ► Ideal para: autorregulación, activación motora, diversión compartida.
	Just Dance Now Ejercicio con coreografías. ► Favorece: coordinación, ritmo, atención sostenida.

Ejemplos de Apps para crear rutinas visuales de deporte

ME+ Agenda – Rutina diaria visual

Aplicación diseñada para estructurar rutinas mediante tarjetas visuales que representan cada acción del día. Ideal para anticipar secuencias y comprender el orden de actividades.



5. Recursos para familias y personas TEA



To-Do: Organizador de Tareas

Aplicación tipo lista que permite crear tareas, marcarlas como completadas y organizar actividades por prioridad o tiempo. Ofrece recordatorios visuales y auditivos.

Aplicado al deporte, esa aplicación facilita la creación de listas de retos semanales, Objetivos físicos, recordatorios automáticos o, incluso, registro de logros deportivos.

Otros recursos a tener en cuenta

- **Nike Training Club:** Una App recomendada porque permite acceder a sesiones guiadas paso a paso, clasificación por nivel, y duración de las actividades visible desde el inicio. Ideal para quienes necesitan anticipar cuánto durará la actividad.
- **Sworikit:** Esta App permite elegir fuerza, estiramientos o cardio. Además, incluye un temporizador visual, útil para regular el esfuerzo sin improvisación.
- **Running Trainer:** Una App que favorece progresión gradual en caminatas, trote o carrera. Con metas y tiempos visibles, por lo que mantiene la previsibilidad.



**Confederación
Asperger España**

Síndrome de Asperger y otros TEA



horizon **TEA** *asperger*

Asociación sin ánimo de lucro Horizonte Asperger



601 533 601

Horario de atención: 9:00 - 14:00 h



<https://horizonteasperger.com/>



info@horizonteasperger.com



**¡Vamos a jugar,
un paso aquí, un salto allá,
y en equipo brillaremos más!**

