

A PROMOÇÃO DA ATIVIDADE FÍSICA NA POPULAÇÃO INFANTOJUVENIL

Vol.1 Núm. 1 2019

ISSN-L: 2695-2785

DOI: -

PROMOÇÃO DA ATIVIDADE FÍSICA NA POPULAÇÃO INFANTOJUVENIL

Consellería de Sanidade. Dirección Xeral de Saúde Pública, Santiago de Compostela, Galicia, Espanha.

Resumo: O cumprimento das recomendacións mínimas de actividade física é muito baixo na poboación infantojuvenil española. Para promover a actividade física na poboación-alvo, é necesario coñecer as razóns pelas quais unha alta porcentaxe de crianzas e adolescentes é "inactiva". Actualmente, están a ser aplicadas abordagens máis ecolóxicas para analizar as causas determinantes do padrón de actividade física desta poboación. O comportamento da poboación infantojuvenil é influenciado por unha multiplicidade de factores, algúns deles modificábeis. Ao promover a actividade física neste grupo etáreo, deben ser tidos en consideración tanto as motivacións como os aspectos que desmotivam esta poboación. A mudanza de comportamento de un individuo ou de unha poboación require esforzos múltiples e variados. Esta tarefa require o envolvimento de toda a sociedade.

Palavras-chave: actividade física, determinantes sociais, comportamento, motivación, promoción.

PROMOTION OF PHYSICAL ACTIVITY IN THE CHILD AND ADOLESCENT POPULATION

Abstract: The degree of compliance with the minimum physical activity recommendations is very low in the child and adolescent population in Spain. In order to promote physical activity in the target population it is necessary to understand the reasons why a high percentage of children and adolescents are "inactive." At present, approaches with a more ecological perspective are being applied to analyse the determinants of the physical activity pattern of this population. The behaviour of the child and adolescent population is influenced by a wide range of factors, some of them modifiable. When promoting physical activity in this age group, both the motivations and aspects that discourage this population must be taken into account. Changing the behaviour of an individual or a population requires multiple and varied efforts. Society as a whole must be involved in this endeavour.

Keywords: physical activity, intervention, social determinants, behaviour, motivation, promotion.

A PROMOÇÃO DA ATIVIDADE FÍSICA NA POPULAÇÃO INFANTOJUVENIL

PROMOCIÓN DE LA ACTIVIDAD FÍSICA EN LA POBLACIÓN INFANTOJUVENIL

Resumen: El cumplimiento de las recomendaciones mínimas de actividad física es muy bajo en la población infantojuvenil española. Para promover la actividad física en la población objetivo es necesario conocer las razones por las que un alto porcentaje de niños y adolescentes son “inactivos”. En la actualidad, se están aplicando enfoques más ecológicos para analizar las causas determinantes del patrón de actividad física de esta población. La conducta de la población infantojuvenil está influenciada por multitud de factores, algunos de ellos, modificables. A la hora de promover la actividad física en este grupo etario se deben tener en cuenta, tanto las motivaciones, como aquellos aspectos que desmotivan a esta población. El cambio de conducta de un individuo o de una población exige de esfuerzos múltiples y variados. En esta tarea, debe implicarse toda la sociedad.

Palabras clave: actividad física, determinantes sociales, conducta, motivación, promoción.

A PROMOÇÃO DA ATIVIDADE FÍSICA NA POPULAÇÃO INFANTOJUVENIL

INTRODUÇÃO

Embora existam evidências claras de que a prática regular de atividade física na idade infantojuvenil é um elemento necessário para o desenvolvimento integral deste grupo etário, deve salientar-se que é um hábito com uma tendência manifestamente negativa. À nossa volta, as percentagens de crianças e adolescentes que têm um nível suficiente de atividade física são muito baixas e ainda mais desfavoráveis no caso das raparigas. Estima-se que entre 60-79% das crianças e adolescentes, com idades entre 9 e 18 anos, não cumpre as recomendações mínimas de atividade física (Fundación para la Investigación Nutricional [*Fundação para a Investigação Nutricional*], 2016).

Durante anos, as análises realizadas para descobrir as causas dos baixos níveis de atividade física da população concentraram-se nas motivações pessoais e nos comportamentos dos indivíduos e, conseqüentemente, as intervenções abordavam, quase inteiramente, o nível individual. No entanto, durante as últimas décadas, o poderoso papel desempenhado pelos contextos ambiental, sociocultural e comunitário na adoção e manutenção de estilos de vida ativos está a ser mais estudado e reconhecido. (Physical Activity Guidelines Advisory Committee [*Comité Consultivo de Diretrizes de Atividade Física*], 2018).

O objetivo deste documento é, fundamentalmente, fornecer aos profissionais de saúde de pediatria de cuidados primários, informações sobre os aspetos mais relevantes para promover e incentivar a população infantojuvenil a alcançar as recomendações mínimas de atividade física.

Poderíamos definir a promoção da atividade física como o processo (político, social global) que abrange não apenas as ações orientadas para o fortalecimento de competências (combinação de conhecimentos, capacidades, atitudes, emoções, valores éticos, motivações, etc., que se mobilizam conjuntamente para alcançar uma ação eficaz) dos indivíduos, como também as que visam mudar as condições sociais, ambientais e económicas, a fim de aproveitar todos os benefícios (físicos, psicológicos, sociais, preventivos, reabilitadores, etc.) que proporciona a prática regular de atividade física em qualquer idade, e mitigar o impacto da inatividade física e o sedentarismo na saúde pública e individual.

EVOLUÇÃO DOS NÍVEIS DE ATIVIDADE FÍSICA DURANTE O CICLO DE VIDA DA POPULAÇÃO INFANTOJUVENIL

Como regra geral, a população infantojuvenil tem uma atitude positiva em relação às atividades físicas e desportivas. Apesar disso, à medida que crescem, esta atitude positiva em relação à atividade física muda, tornando-se mais ambígua e causando uma redução na participação em atividades físicas e desportivas.

Os dados dos estudos realizados com a população espanhola, confirmaram que a idade em que a prática de atividade física diminui é por volta dos 11 anos de idade, sendo a diminuição muito mais acentuada nas raparigas (Lasheras, Aznar, Merino, y López, 2001).

A PROMOÇÃO DA ATIVIDADE FÍSICA NA POPULAÇÃO INFANTOJUVENIL

Estes dados obrigam-nos a concentrar os nossos esforços em idades precoces e, em especial, na população feminina. As intervenções devem ter como objetivo garantir que a sua perceção da atividade física permaneça positiva e que a sua prática se mantenha durante a adolescência, para que, posteriormente, permaneça na idade adulta (Ministerio de Sanidad y Consumo [*Ministério da Saúde e Consumo*]; Ministerio de Educación y Ciencia [*Ministério da Educação e Ciência*], 2006).

POR QUE MOTIVO A POPULAÇÃO INFANTIL É MENOS ATIVA ATUALMENTE?

Ao promover a atividade física na população-alvo e conseguir que esta alcance pelo menos as recomendações mínimas estabelecidas pelas sociedades científicas, é conveniente conhecer as razões pelas quais uma alta percentagem de crianças e adolescentes é “inativa”. (Tabela 1. Por que motivo as crianças são menos ativas atualmente?).

As razões deste facto são multifatoriais, conforme explicado a seguir.

Tabela 1. Por que motivo as crianças são menos ativas atualmente?

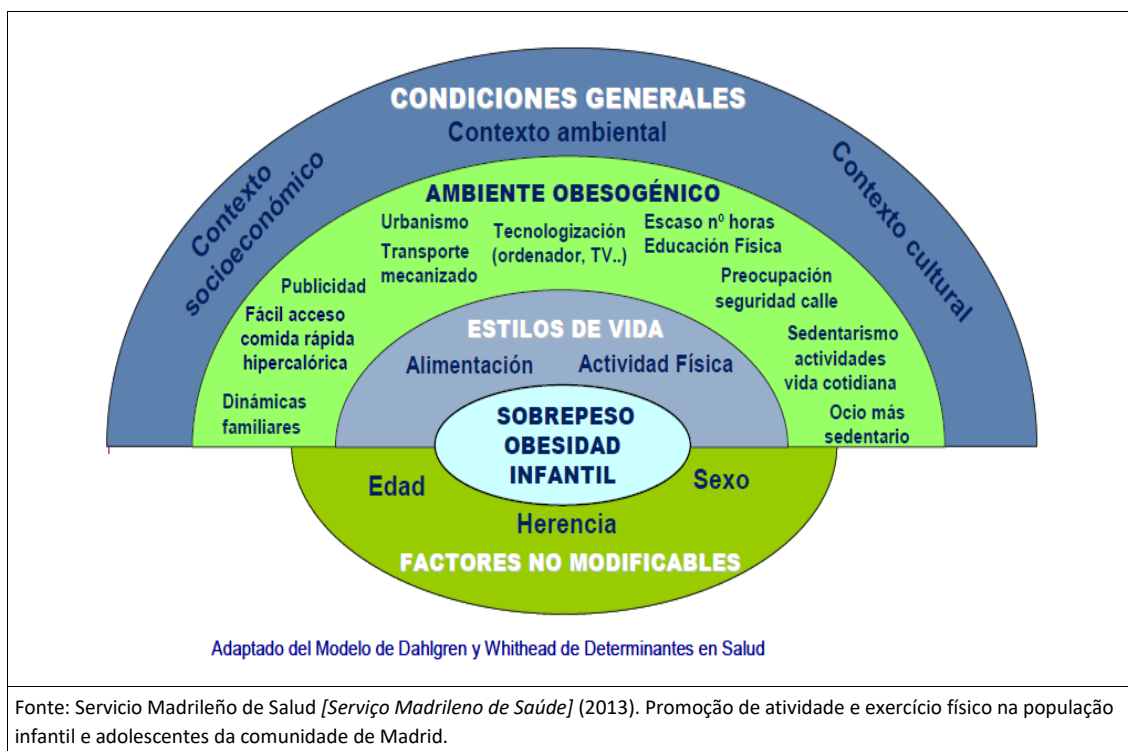
1. Atividades de lazer mais sedentárias, como ver televisão, internet e jogos de computador, que substituíram o tempo de brincadeira no exterior.
2. Menos atividade física nas escolas.
3. Menos oportunidades para desenvolver um lazer ativo.
4. O aumento do transporte motorizado (por exemplo, os carros), especialmente para a escola.
5. O aumento do grau de urbanização das localidades, que não incentiva o transporte ativo e seguro, como andar a pé ou andar de bicicleta.
6. O aumento da mecanização no seio da sociedade (elevadores, escadas rolantes, etc.).
7. A superproteção dos progenitores e a preocupação excessiva com a segurança das crianças no exterior (por exemplo, o trânsito intenso ou o medo de estranhos).
8. Um ambiente (casa, escola, sociedade) que não promove a atividade física (por exemplo, pais e mães obesos e inativos).

Fonte: Ministerio de Sanidad y Consumo; Ministerio de Educación y Ciencia. (2006). *Actividad Física y Salud en la Infancia y la Adolescencia. Guía para todas las personas que participan en su educación.*

Atualmente, estão a ser aplicadas abordagens mais ecológicas para analisar as causas e determinantes da baixa atividade física na infância e adolescência. O modelo de Dahlgreen e Whithead (Figura 1. Determinantes sociais do padrão de atividade física), no qual se expõem os determinantes sociais da saúde, é muito útil, tanto para entender que fatores ou condições de diferente índole podem afetar o padrão de atividade física da população, como para delinear as futuras intervenções. O contexto socioeconómico, cultural e ambiental em que vivemos determina a existência de um ambiente (obesogénico, sedentário, patológico, etc.) que condiciona os hábitos e o estilo de vida da população e, conseqüentemente, o padrão de atividade física.

A PROMOÇÃO DA ATIVIDADE FÍSICA NA POPULAÇÃO INFANTOJUVENIL

Figura 1. Determinantes sociais do padrão de atividade física



Español	Português
CONDICIONES GENERALES	CONDIÇÕES GERAIS
Contexto socioeconómico	Contexto socioeconómico
Contexto ambiental	Contexto ambiental
Contexto cultural	Contexto cultural
AMBIENTE OBESOGÉNICO	AMBIENTE OBESOGÉNICO
Dinámicas familiares	Dinâmicas familiares
Fácil acceso comida rápida hipercalórica	Fácil acceso a comida rápida hipercalórica
Publicidad	Publicidade
Urbanismo	Urbanismo
Transporte mecanizado	Transporte mecanizado
Tecnologización (ordenador, TV...)	Tecnologização (computador, TV ...)
Escaso n.º de horas educación física	Escasso n.º de horas educação física
Preocupación seguridad calle	Preocupação segurança rua
Sedentarismo actividades vida cotidiana	Sedentarismo atividades vida quotidiana
Ocio más sedentario	Lazer mais sedentário
ESTILOS DE VIDA	ESTILOS DE VIDA
Alimentación	Alimentação
Actividad física	Atividade física
SOBREPESO OBESIDAD INFANTIL	SOBREPESO OBESIDADE INFANTIL
Edad	Idade
Herencia	Herança
Sexo	Sexo
FACTORES NO MODIFICABLES	FATORES NÃO MODIFICÁVEIS
Adaptado del modelo de Dahlgren y Whitehead de determinantes en salud	Adaptado do modelo de Dahlgren e Whitehead de determinantes na saúde

O ambiente ou entorno descrito no gráfico destaca-se por:

1. Uma maior limitação para realizar atividades diárias de forma ativa, bem como um lazer mais sedentário.

A PROMOÇÃO DA ATIVIDADE FÍSICA NA POPULAÇÃO INFANTOJUVENIL

2. Um tipo de urbanismo que favorece a deslocação em meios de transporte motorizados e dificulta, com barreiras quase intransponíveis, a mobilidade ativa.
3. A promoção de um lazer infantojuvenil baseado na visualização de ecrãs, aumentando o sedentarismo.
4. O escasso número de horas dedicadas à prática de atividade física nas escolas.
5. A superproteção de crianças pelas famílias.
6. O excesso de zelo pela segurança das crianças em ambientes físicos, etc.

O que influencia o comportamento das crianças em termos de atividade física?

O comportamento da população infantojuvenil em relação à prática de atividade física é influenciado por uma multiplicidade de fatores. Nalguns destes fatores não se pode intervir, mas muitos outros podem ser modificados, até certo ponto. Na Figura 2. As influências no comportamento em termos de atividade física da infância e adolescência estão representadas as principais influências no comportamento das crianças, em termos de atividade física, durante a infância e adolescência.

Figura 2. As influências no comportamento em termos de atividade física da infância e adolescência



Fonte: Ministerio de Sanidad y Consumo; Ministerio de Educación y Ciencia. (2006). *Actividad Física y Salud en la Infancia y la Adolescencia. Guía para todas las personas que participan en su educación.*

Español	Português
Entorno físico	Ambiente físico
Entorno social	Ambiente social
ACTIVIDAD FÍSICA	ATIVIDADE FÍSICA
Influencia familiar	Influência familiar
Características personales	Características pessoais

Características pessoais (fatores individuais e demográficos)

Cada criança tem características físicas, psicológicas, sociais e de desenvolvimento específicas e únicas que condicionam os tipos de atividade física que cada uma escolhe. A idade e o género

A PROMOÇÃO DA ATIVIDADE FÍSICA NA POPULAÇÃO INFANTOJUVENIL

parecem influenciar significativamente os níveis de atividade física. Por conseguinte, algumas atividades são mais adequadas para rapazes do que para raparigas, ou mais atraentes para as crianças mais jovens do que para as mais velhas. Por outro lado, algumas crianças preferem atividades as sociomotoras ou os desportos organizados, e outras sentem-se mais atraída por atividades individuais ou brincadeiras não estruturadas. Por tudo isto, o fator mais importante neste sentido, é que as crianças conheçam as suas competências e desfrutem das atividades que realizam, favorecendo, desta forma, a perceção da prática de atividade física como um hábito agradável, e aumentando, assim, as probabilidades de que a pratiquem ao longo da vida. (Ministerio de Sanidad y Consumo; Ministerio de Educación y Ciencia, 2006)

O ambiente familiar

A atitude positiva dos progenitores em relação a prática de atividades físicas e desportivas, proporciona maiores níveis de motivação, e as crianças sentem-se mais apoiadas, o que, desta forma, faz aumentar a probabilidade de que os seus filhos sejam mais ativos. Além disso, parece haver uma associação significativa entre os níveis de atividade física de pais e filhos. Por tudo isto, o ambiente familiar parece ser um dos fatores mais influentes no nível de atividade física da população infantojuvenil, assim como em outros hábitos relacionados com a saúde. (Ministerio de Sanidad y Consumo; Ministerio de Educación y Ciencia, 2006)

O ambiente físico

A evidência científica acumulada demonstrou que o ambiente físico em que vivemos exerce uma forte influência sobre os níveis de atividade física. Na idade infantojuvenil, os determinantes ambientais mais relevantes associados à participação em atividades físicas e desportivas são:

- O acesso a instalações e equipamentos.
- A concorrência exercida por dispositivos eletrónicos: televisão, *tablets*, telemóveis, computadores, etc.
- A estação do ano e as questões de segurança. (Ministerio de Sanidad y Consumo; Ministerio de Educación y Ciencia, 2006)

O ambiente social

Além da família, existem outros fatores sociais que podem influenciar, e até mesmo determinar, o comportamento da população infantojuvenil em relação à atividade física, como:

- A pressão dos colegas (amigos).
- A influência de outros adultos (por exemplo, pais, mães ou treinadores).
- A influência de outros modelos a seguir (por exemplo, atletas profissionais).

(Ministerio de Sanidad y Consumo; Ministerio de Educación y Ciencia, 2006).

Na Tabela 2, a seguir, estão resumidos alguns dos mais importantes fatores de motivação e desmotivação em relação à atividade física na infância e na adolescência.

Tabela 2. Fatores que podem motivar ou desmotivar em relação à atividade física na idade infantojuvenil

Fatores de motivação	<ol style="list-style-type: none"> 1. A diversão. 2. O apoio do ambiente familiar e a provisão de modelos a seguir por partes dos progenitores. 3. A participação direta com outros adultos entusiastas que agem como modelos a seguir (por exemplo, professores, professoras, treinadores, etc.).
-----------------------------	---

A PROMOÇÃO DA ATIVIDADE FÍSICA NA POPULAÇÃO INFANTOJUVENIL

	<ol style="list-style-type: none"> 4. Modelos indiretos (por exemplo, atletas profissionais). 5. A participação dos colegas. 6. O fácil acesso às instalações e aos equipamentos. 7. Os sentimentos de segurança. 8. Os sentimentos de capacitação (eficácia autopercebida) e de melhoria. 9. Os sentimentos de estar em boa condição física (por exemplo, a ausência de excesso de peso). 10. Os sentimentos de que a atividade selecionada é uma escolha pessoal (a ausência de coerção). 11. Experimentar diversas atividades e movimentos. 12. As boas condições climáticas.
<p>Fatores que desmotivam</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. A falta de diversão. 2. A falta de apoio do ambiente familiar e os progenitores não dão um exemplo a seguir 3. A falta de outros modelos adultos. 4. A falta de apoio do ambiente social (colegas, professores, etc.). 5. As dificuldades de acesso às instalações e aos equipamentos. 6. A percepção de que existe um risco para a segurança pessoal ou lesões frequentes. 7. A percepção de que capacidades não podem ser alcançadas (porque são muito difíceis). 8. Os sentimentos de incompetência (autopercepção de falta de eficácia) e da inexistência de melhoria. 9. Os sentimentos de constrangimento (por exemplo, no caso de crianças com excesso de peso). 10. Ausência da capacidade de escolha ou sensação de pressão para participar ou competir. 11. A atividade é “forçada”; por exemplo, é utilizada como castigo. 12. A realização contínua da mesma atividade várias vezes (repetição). 13. A concessão de maior importância ao facto de ganhar de que de jogar. 14. As más condições climáticas.
<p>Fonte: Adaptado de: Actividad física y salud en la infancia y adolescencia. Guía para todas las personas que participan en su educación, 2006; Actividad física saludable. Guía para todo el profesorado de Educación Física, 2007.</p>	

PROMOÇÃO DA ATIVIDADE FÍSICA E PREVENÇÃO DA INATIVIDADE FÍSICA NA INFÂNCIA E ADOLESCÊNCIA

Na adolescência, há uma rápida e notável redução nos níveis de atividade física, mais acentuada nas raparigas. Para evitar esta situação, recomenda-se:

- Intervir nas etapas anteriores à adolescência, ou seja, na infância.
- Concentrar os esforços para garantir que as crianças adquiram hábitos sólidos.
- Assegurar que as crianças desenvolvam uma atitude positiva em relação à prática de atividade física.
- Não pressionar as crianças para que pratiquem atividades físicas contra a sua vontade para evitar a rejeição.
- Eliminar todos os tipos de barreiras que interfiram na prática de atividades físicas de forma livre e agradável.
- Valorizar a atividade física como uma prioridade e não como uma atividade secundária em relação a outras atividades.

No final da infância e no início da adolescência, os adolescentes passam por um período de grandes mudanças físicas, sociais e de desenvolvimento que têm um grande potencial para interferir na manutenção de hábitos ativos e saudáveis.

Em comparação com as crianças, os adolescentes tendem a se apresentar, como barreiras à atividade física, a limitação do tempo, as condições climáticas, a falta de interesse, o namoro, etc. Estas e outras barreiras ou problemáticas, (Tabela 3. Questões relacionadas com a atividade física em adolescentes e sugestões para adultos) devem ser analisadas para desenvolver estratégias de intervenção eficazes neste grupo populacional, para superar os problemas ou

A PROMOÇÃO DA ATIVIDADE FÍSICA NA POPULAÇÃO INFANTOJUVENIL

impedimentos e adquirir hábitos ativos. (Ministerio de Sanidad y Consumo; Ministerio de Educación y Ciencia, 2006).

Tabela 3. Questões relacionadas com a atividade física em adolescentes e sugestões para adultos

Tema / Problema	O que é que os adultos podem fazer para ajudar?
1. Os interesses mudam com a idade. Na infância, a atividade física gira em torno de brincadeiras divertidas que, na sua maioria, requerem movimento. Com a chegada da adolescência, os jovens perdem o interesse por estas atividades à medida que surgem outras alternativas para o seu tempo de lazer.	1. Deve-se continuar a motivar os adolescentes para que encontrem atividades físicas que correspondam às suas preferências em mudança.
2. As atividades físicas e os desportos muitas vezes perdem o seu atrativo para os adolescentes de ambos os sexos. Na infância, a atividade física concentra-se em brincadeiras não competitivas. Com a chegada da adolescência, a competição no âmbito do desporto e da atividade física generaliza-se e os objetivos da atividade ou condição física podem ser vistos como irrealistas ou irrelevantes. Muitos adolescentes de ambos os sexos perderão a motivação e decidirão dedicar o seu tempo livre a tarefas inativas.	2. Deve ensinar-se os(as) adolescentes que a atividade física e os desportos são uma excelente maneira de passarem o seu tempo livre, de se divertirem, de se sentirem bem, de fazerem novas amizades e de melhorarem a sua saúde. Deve-se ensinar que ganhar ou ser o melhor não é a coisa mais importante, mas que ser uma pessoa ativa é de grande importância.
3. Existem muitas outras opções disponíveis para os(as) adolescentes durante o tempo livre. A adolescência marca o início da idade adulta e é possível praticar novos tipos de atividades “adultas” que antes eram proibidas ou não geravam interesse. Muitas destas alternativas são com frequência sedentárias e não saudáveis (por exemplo, fumar, beber, festas noturnas, etc.).	3. Os adolescentes de ambos os sexos estão sujeitos a fortes pressões socioculturais sobre a forma como devem passar o seu tempo livre. Os adultos desempenham um papel importante para lhes mostrar que existem alternativas saudáveis. Embora possa parecer que não nos prestam atenção, os(as) adolescentes valorizam a nossa opinião.
4. Começam a aparecer os conflitos relacionados com o tempo. Geralmente, o trabalho escolar aumenta. Talvez tenham um trabalho em tempo parcial. De igual modo, às vezes os(as) adolescentes têm de ajudar mais em tarefas domésticas ou laborais. Além disso, durante a adolescência, existe um maior desejo de passar mais tempo com os(as) colegas e começam as relações entre os sexos.	4. Na maioria dos casos, não existe uma falta de tempo real, é simplesmente uma questão de se organizar melhor. Ajude-os a organizar os seus horários. Os adultos devem envolver-se nas atividades de tempo livre dos adolescentes de ambos os sexos e ajudá-los a encontrar tempo para praticar algum tipo de atividade física.
5. Os progenitores e professores começam a perder influência sobre os adolescentes de ambos os sexos, ao passo que os amigos, colegas e o círculo social se tornam mais importantes.	5. Em muitos casos, o que os(as) adolescentes fazem no seu tempo livre dependerá do que façam os seus colegas de turma. Se lhes tivermos ensinado e praticado um estilo de vida ativo, é mais provável que eles também mantenham esse estilo de vida ativo na sua vida quotidiana.
6. Com bastante frequência, os pais, as mães e os professores, de forma consciente ou inconsciente, contribuem para a redução da participação dos adolescentes de ambos os sexos nas atividades físicas. Muitas vezes, os adultos não incentivam a participação em atividades fora do programa escolar, para que os adolescentes possam dedicar mais tempo aos estudos. Nalgumas ocasiões, os adultos mostram menos interesse pelas atividades físicas da adolescência, principalmente das raparigas.	6. A “falta de tempo” para a atividade física é geralmente o resultado de uma má gestão do tempo. A atividade física é necessária para a saúde dos adolescentes de ambos os sexos e pode melhorar o seu desempenho mental. Deve recorrer-se a uma perspetiva saudável: se os adolescentes de ambos os sexos não encontrarem tempo para realizarem atividade física, mais cedo ou mais tarde serão obrigados a dedicarem tempo à doença. Se não promovermos a atividade física, não estamos a fazer nenhum favor à sua saúde.
7. Um escasso valor social pode ser derivado da atividade física. Existe pouca consciência social que transmita a mensagem de que a inatividade física é prejudicial e improdutivo (ao contrário da obesidade, do tabagismo ou do consumo de álcool). Este problema é especialmente significativo no caso das raparigas, o que provavelmente contribui para o rápido declínio na sua participação em atividades físicas em comparação com os rapazes.	7. Se nós próprios somos ativos, damos aos adolescentes de ambos os sexos um excelente exemplo que eles tenderão a imitar. Se não formos um modelo de comportamento ativo, devemos mostrar que valorizamos e levamos em consideração os hábitos de atividade física dos adolescentes.
Fonte: Ministerio de Sanidad y Consumo; Ministerio de Educación y Ciencia. (2006). <i>Actividad Física y Salud en la Infancia y la Adolescencia. Guía para todas las personas que participan en su educación.</i>	

A PROMOÇÃO DA ATIVIDADE FÍSICA NA POPULAÇÃO INFANTOJUVENIL

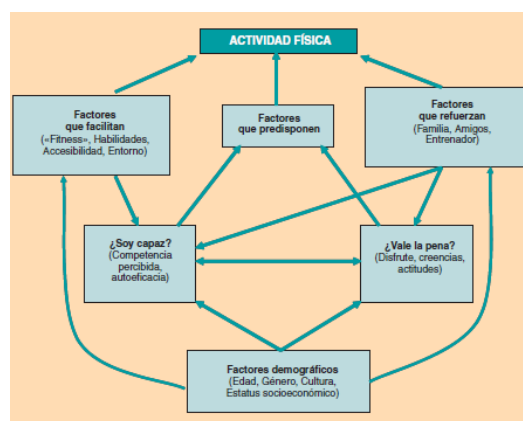
A mudança de comportamento da população infantojuvenil para atingir os níveis mínimos de atividade física

Qualquer mudança de comportamento, em qualquer população, requer esforços múltiplos e variados, motivações pessoais e disposição temporal. Os fatores mais importantes que devem ser tidos em consideração quando se tenta mudar o comportamento da atividade física nesta população são as motivações, as barreiras à atividade física, as crenças relacionadas com a atividade física, as atitudes e a eficácia autopercebida, bem como a formulação de autoperceções e identidade em torno da atividade física. O conhecimento destes fatores permite conhecer melhor o paciente e, por conseguinte, otimizar as probabilidades de que se realizem níveis adequados de atividade física. (Ministerio de Sanidad y Consumo; Ministerio de Educación y Ciencia, 2006)

Um dos modelos propostos para prever especificamente o comportamento da atividade física infantojuvenil é o de Welk. (Welk, 1999). Este modelo integra as influências descritas acima, juntamente com dois âmbitos relacionados com questões psicológicas: (“Sou capaz?” e “Vale a pena?”).

O Modelo de Promoção da Atividade Física Infantojuvenil é uma ferramenta promissora para explicar e prever o comportamento de atividade física de crianças e adolescentes, e pode ser utilizada para proporcionar uma orientação sobre como promover eficazmente a atividade física nesta população.

Gráfico 2: O Modelo de Promoção da Atividade Física Infantojuvenil



Fonte: Ministerio de Sanidad y Consumo; Ministerio de Educación y Ciencia. (2006). *Actividad Física y Salud en la Infancia y la Adolescencia. Guía para todas las personas que participan en su educación.*

A PROMOÇÃO DA ATIVIDADE FÍSICA NA POPULAÇÃO INFANTOJUVENIL

Español	Português
ACTIVIDAD FÍSICA	ATIVIDADE FÍSICA
Factores que facilitan (“Fitness”, Habilidades, Accesibilidad, Entorno)	Fatores que facilitam (“Fitness”, Competências, Acessibilidade, Ambiente)
Factores que predisponen	Fatores que predis põem
Factores que refuerzan (Familia, Amigos, Entrenador)	Fatores que reforçam (Família, Amigos, Treinador)
¿Soy capaz? (Competencia percibida, autoeficacia)	Sou capaz? (Competência percebida, autoeficácia)
¿Vale la pena? (Disfrute, creencias, actitudes)	Vale a pena? (Desfrute, crenças, atitudes)
Factores demográficos (Edad, Género, Cultura, Estatus socioeconómico)	Fatores demográficos (Idade, Género, Cultura, Estado socioeconómico)

Sugestões práticas para a promoção da atividade física infantojuvenil

Toda a sociedade é responsável por ajudar as crianças a incluírem a atividade física nas suas rotinas diárias.

A seguir, são apresentadas algumas sugestões práticas que podem ser muito úteis para incentivar os diferentes agentes existentes na comunidade, na que os serviços de saúde são essenciais, a ajudarem a população infantojuvenil a atingir os níveis mínimos de atividade física.

Tabela 4. Sugestões práticas para promover a atividade física ao longo da vida entre crianças e adolescentes

<i>Todos podemos:</i>	<ul style="list-style-type: none"> a) Defender a existência de locais adequados, seguros e bem localizados para as crianças e adolescentes brincarem e participarem em programas de atividade física. b) Exercer uma influência sobre administradores escolares e membros do conselho escolar para apoiar a atividade física diária e outros programas escolares que promovam a atividade física ao longo da vida, e não apenas os desportos de competição. c) Dar um bom exemplo através da prática de atividade física, da realização de escolhas saudáveis em termos de nutrição e o facto de não fumar. d) Falar com as crianças e os adolescentes de ambos os sexos sobre programas desportivos e recreativos na sua comunidade. e) Desencorajar o uso da atividade física como castigo.
<i>Os pais, mães ou encarregados de educação podem:</i>	<ul style="list-style-type: none"> a) Incentivar os seus filhos e filhas a serem fisicamente ativos(as). b) Saber quais são os desejos dos seus filhos e filhas em relação aos programas de atividade física e ajudá-los a escolher as atividades certas. c) Participar como voluntários nos programas recreativos e nas equipas desportivas dos seus filhos e filhas. d) Brincar e ser fisicamente ativo com os seus filhos e filhas. e) Ensinar aos seus filhos e filhas as regras de segurança e garantir que tenham as roupas e equipamentos necessários para participar com segurança na atividade física. f) Ensinar aos seus filhos e filhas os princípios de jogo limpo e desportivismo em atividades físicas e desportos.
<i>Os profissionais de saúde podem:</i>	<ul style="list-style-type: none"> a) Fornecer avaliações sobre os níveis de atividade física infantojuvenil. b) Fazer um seguimento da situação em termos de obesidade/sobrepeso em crianças, de diabetes não dependente de insulina, assim como de outras doenças ou fatores de risco. c) Encaminhar as crianças e adolescentes de ambos os sexos para programas de atividade física escolares ou comunitários de alta qualidade, quando apropriado. d) Promover ambientes escolares que incentivem a atividade física. e) Promover ambientes comunitários que incentivem a atividade física. f) Promover e desenvolver ambientes domésticos que incentivem a atividade física. g) Aconselhar as crianças e adolescentes sobre como e por que motivo devem ser fisicamente ativos. h) Compreender e ser sensível às práticas e crenças culturais que possam interferir na realização da atividade física. i) Promover programas e atividades físicas que não ignorem crenças culturais nem suponham uma ofensa para as mesmas.

A PROMOÇÃO DA ATIVIDADE FÍSICA NA POPULAÇÃO INFANTOJUVENIL

<p><i>Os professores e professoras, os treinadores e treinadoras, bem como os monitores e monitoras de atividades ou acampamento podem:</i></p>	<p>j) Estabelecer objetivos de atividades físicas razoáveis e acessíveis a curto e longo prazo.</p> <p>a) Utilizar programas de estudo que sigam os critérios nacionais relacionados com a educação física e educação para a saúde.</p> <p>b) Fazer com que os alunos e alunas sejam fisicamente ativos durante as aulas de educação física</p> <p>c) Garantir que crianças e adolescentes de ambos os sexos conheçam as regras de segurança e usem roupas e equipamentos adequados.</p> <p>d) Garantir que as crianças e os adolescentes compreendam os princípios jogo limpo e desportivismo nas atividades físicas e desportivas.</p> <p>e) Enfatizar a participação, a atividade e a diversão em vez da competitividade.</p> <p>f) Expor os alunos e alunas a uma série de escolhas diferentes em termos de desporto e atividades físicas.</p> <p>g) Ajudar os alunos e alunas a que se sintam competentes em inúmeras capacidades motoras e comportamentais.</p> <p>h) Envolver famílias e organizações comunitárias em programas de atividade física. Evitar o uso de atividade física como castigo; por exemplo, fazer flexões ou dar voltas adicionais.</p>
<p><i>Os administradores e administradoras escolares podem:</i></p>	<p>a) Exigir educação para a saúde e atividade física diária para todos os alunos e alunas.</p> <p>b) Garantir que a educação física e os programas extracurriculares ofereçam atividades que possam ser praticadas ao longo da vida, como caminhadas ou dança.</p> <p>c) Proporcionar tempo durante o dia (por exemplo, durante aos recreios) para atividades físicas não estruturadas, como caminhar, saltar à corda ou brincar em áreas recreativas.</p> <p>d) Contratar especialistas e treinadores de atividade física qualificados.</p> <p>e) Garantir que as instalações escolares sejam seguras e estejam limpas e abertas para os alunos durante o horário não escolar e as férias.</p> <p>f) Oferecer programas de promoção da saúde aos funcionários.</p> <p>g) Proporcionar aos professores e professoras uma formação interna em termos de promoção da atividade física</p>
<p><i>Os supervisores de lazer ou desporto da comunidade podem</i></p>	<p>a) Proporcionar uma combinação de desportos competitivos e não competitivos em equipa e atividades recreativas e de condicionamento físico para toda a vida.</p> <p>b) Aumentar a disponibilidade de parques, piscinas públicas, ciclovias e percursos pedestres, bem como outros locais para a prática de atividades físicas.</p> <p>c) Garantir que as instalações físicas cumpram os critérios de segurança ou os excedem.</p> <p>d) Garantir que as pessoas encarregadas do treino estejam devidamente qualificadas.</p> <p>e) Trabalhar com as escolas, as empresas e os grupos comunitários para garantir que crianças e adolescentes com menos rendimentos tenham transporte e equipamentos adequados para participar em programas de atividade física.</p>

Fonte: Ministerio de Sanidad y Consumo; Ministerio de Educación y Ciencia. (2006). Actividad Física y Salud en la Infancia y la Adolescencia. Guía para todas las personas que participan en su educación.

A PROMOÇÃO DA ATIVIDADE FÍSICA NA POPULAÇÃO INFANTOJUVENIL

REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- Fundación para la Investigación Nutricional. (2016). *Informe 2016: actividad física en niños y adolescentes en España*. Informação obtida em <https://www.activehealthykids.org/wp-content/uploads/2016/11/spain-report-card-long-form-2016.pdf>
- Lasheras, L., Aznar, S., Merino, B., & López, E. G. (2001). Factors Associated with Physical Activity among Spanish Youth through the National Health Survey. *Preventive Medicine*, 32(6), 455-464. <https://doi.org/10.1006/pmed.2001.0843>
- Ministerio de Sanidad y Consumo; Ministerio de Educación y Ciencia. (2006). *Actividad Física y Salud en la Infancia y la Adolescencia. Guía para todas las personas que participan en su educación*. Informação obtida em <https://www.mscbs.gob.es/ciudadanos/proteccionSalud/adultos/actiFisica/docs/ActividadFisicaSaludEspa nol.pdf>
- Physical Activity Guidelines Advisory Committee. (2018). *2018 Physical Activity Guidelines Advisory Committee Scientific Report*. Informação obtida em <https://health.gov/paguidelines/second-edition/report/>
- Welk, G. J. (1999). The youth physical activity promotion model: a conceptual bridge between theory and practice. *Quest (National Association for Physical Education in Higher Education)*, 51(1), 5-23.
- Madrid Health Service (2013). *Promoción de actividad y ejercicio físico en población infantil y adolescente de la comunidad de Madrid* [Promotion of physical activity and exercise among children and adolescents in the community of Madrid].), <http://www.madrid.org/cs/Satellite?blobcol=urldata&blobheader=application%2Fpdf&blobheadername1=Content-Disposition&blobheadervalue1=filename%3DPROMOCI%3%93N+ACTIVIDAD+Y+EJERCICIO+F%3%8DSICO+INFANCIA+Y+ADOLESCENCIA+PROFESIONALES+SANITARIOS.pdf&blobkey=id&blobtable=MungoBlobs&blobwhere=1352884866443&ssbinary=true>

A PROMOÇÃO DA ATIVIDADE FÍSICA NA POPULAÇÃO INFANTOJUVENIL

RINSAD

A Revista Infância e Saúde (RINSAD) surge da colaboração entre as administrações de Portugal, Galiza, Castela e Leão, Extremadura e Andaluzia no âmbito do projecto **Interreg Espanha-Portugal RISCAR** e visa divulgar artigos científicos relacionados com a saúde infantil, contribuindo para pesquisadores e profissionais da área uma base científica onde conhecer os avanços em seus respectivos campos.

As duas principais orientações da revista RINSAD são:

- a) Pesquisadores relacionados à infância e saúde.
- b) Profissionais do setor.

Custo total do projeto (indicativo): € 2.418.345,92

FEDER aprovado total: € 1,813,759.48

Revista produzida pelo projecto Interreg Espanha - Portugal RISCAR com a Universidad de Cádiz e o Departamento Enfermería y Fisioterapia del Universidad de Cádiz.

Os trabalhos publicados na revista RINSAD são licenciados sob a Creative Commons Attribution-NonCommercial-NoDerivative 4.0 International.