

PROPOSTA DOS CUIDADOS DE SAÚDE PRIMÁRIOS EM PEDIATRIA RELATIVA À PROMOÇÃO DA ATIVIDADE FÍSICA

Vol.1 Núm. 1 2019

ISSN-L: 2695-2785

DOI: -

## PROPOSTA DOS CUIDADOS DE SAÚDE PRIMÁRIOS EM PEDIATRIA RELATIVA À PROMOÇÃO DA ATIVIDADE FÍSICA

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

**Resumo:** A promoção da atividade física é uma tarefa de toda a sociedade e, em especial, dos grupos profissionais responsáveis pela saúde das populações. Os profissionais de pediatria devem contribuir para o desenvolvimento integral da população infantojuvenil e incentivar este grupo etário a alcançar, pelo menos, as recomendações mínimas de atividade física. Com base nas evidências e nas recomendações, as intervenções desenvolvidas devem assentar numa abordagem familiar, comunitária e multidisciplinar.

**Palavras-chave:** atividade física, recomendações, promoção, exercício físico, pediatria.

## A PROPOSAL FOR THE PROMOTION OF PHYSICAL ACTIVITY FROM THE PERSPECTIVE OF PRIMARY CARE PAEDIATRICS

**Abstract:** The promotion of physical activity is a duty of society as a whole and, to a greater extent, of the groups of professionals responsible for the health of the population. Paediatric professionals must contribute to the overall development of the child and adolescent population by encouraging this age group to attain at least the minimum recommendations for physical activity. Based on the evidence and recommendations available, interventions should be carried out from a family, community, and multidisciplinary approach.

**Keywords:** physical activity, recommendations, promotion, physical exercise, pediatrics.

PROPOSTA DOS CUIDADOS DE SAÚDE PRIMÁRIOS EM PEDIATRIA RELATIVA À PROMOÇÃO DA ATIVIDADE FÍSICA

## PROPUESTA DE PROMOCIÓN DE LA ACTIVIDAD FÍSICA DESDE LA PEDIATRÍA DE ATENCIÓN PRIMARIA

**Resumen:** La promoción de la actividad física es una labor de toda la sociedad y, en mayor medida, de aquellos colectivos profesionales responsables de la salud de las poblaciones. Los profesionales de pediatría deben contribuir al desarrollo integral de la población infantojuvenil promoviendo que este grupo etario, alcance, al menos, las recomendaciones mínimas de actividad física. En base a las evidencias y a las recomendaciones las intervenciones desarrolladas deben realizarse desde un enfoque familiar, comunitario y multidisciplinar.

**Palabras clave:** actividad física, recomendaciones, promoción, ejercicio físico, pediatría.

## PROPOSTA DOS CUIDADOS DE SAÚDE PRIMÁRIOS EM PEDIATRIA RELATIVA À PROMOÇÃO DA ATIVIDADE FÍSICA

### INTRODUÇÃO

---

A importância da atividade física para a saúde mental, social e física infantojuvenil é indiscutível, pelo que é fundamental que todos os sectores e grupos profissionais envidem esforços no sentido de “reintroduzir” os hábitos ativos na vida de adolescentes e jovens.

Os profissionais de pediatria deveriam prestar uma maior atenção à saúde positiva da população infantojuvenil e, em especial, ao papel que a atividade física desempenha no desenvolvimento e bem-estar deste grupo etário. O exercício físico é um recurso preventivo e terapêutico que deve ser incluído na prática clínica habitual da pediatria.

A seguir é apresentada uma proposta dos cuidados de saúde primários em pediatria para incentivar a prática de atividade física ou exercício físico.

### PROPOSTA DE INTERVENÇÃO EM PEDIATRIA DE CUIDADOS PRIMÁRIOS PARA QUE AS CRIANÇAS ALCANÇEM AS RECOMENDAÇÕES DE ATIVIDADE FÍSICA

---

Levando em consideração as especificidades atuais da pediatria de cuidados primários, é proposta uma intervenção baseada na estratégia dos 5 “A” do *US Preventive Service Task Force* (grupo de trabalho dos serviços de prevenção dos EUA) para as intervenções de orientação e aconselhamento sobre estilos de vida. (Ministerio de Sanidad, Servicios Sociales e Igualdad [*Ministério da Saúde, Serviços Sociais e Igualdade*], 2015)

#### Objetivo da intervenção

Contribuir para o desenvolvimento integral das crianças através da prática de, pelo menos, os níveis mínimos recomendados de atividade física e incentivar a aquisição de um estilo de vida ativo.

#### O que se deve fazer?

Realizar uma intervenção de aconselhamento e orientação e/ou prescrever exercício físico individualizado, com base numa abordagem familiar, comunitária e multidisciplinar.

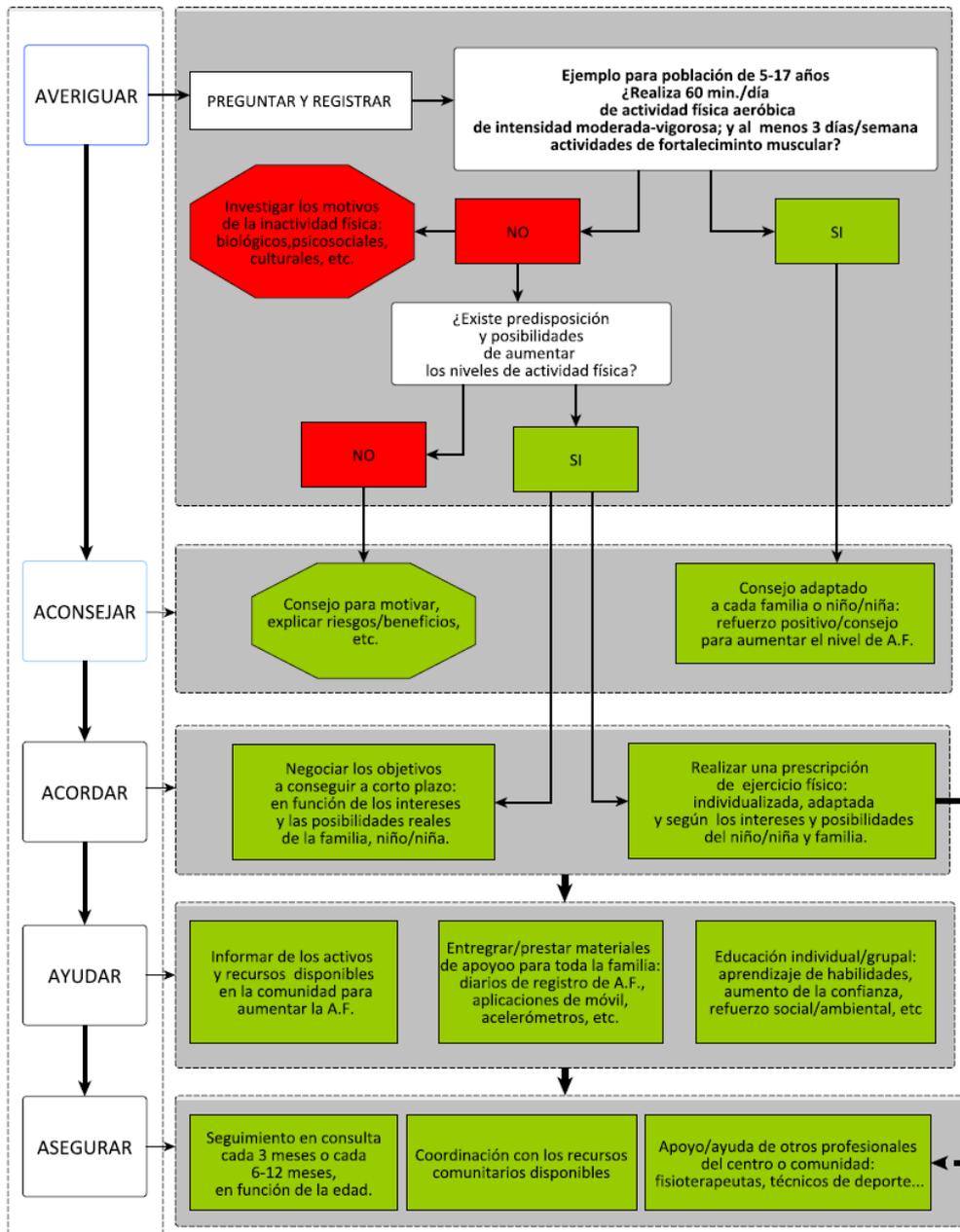
#### Como se pode fazer?

A intervenção deve ser realizada de acordo com a idade e o desenvolvimento maturacional da criança. Por este motivo, pode estar direcionada para os progenitores (encarregados de educação, famílias) ou para as próprias crianças. A intervenção será realizada no consultório do profissional de cuidados primários em pediatria (medicina ou enfermagem). Para este efeito, propõe-se um algoritmo ou protocolo de orientação que deve ser adaptado a cada circunstância e que não substitui a decisão clínica do pessoal de saúde no processo decisório. (Figura 1. Proposta de passos a realizar na intervenção em pediatria de cuidados primários para incentivar as crianças a alcancem as recomendações de atividade física).

PROPOSTA DOS CUIDADOS DE SAÚDE PRIMÁRIOS EM PEDIATRIA RELATIVA À PROMOÇÃO DA ATIVIDADE FÍSICA

Figura 1. Proposta de passos a realizar na intervenção em pediatria de cuidados primários para incentivar as crianças a alcancem as recomendações de atividade física

Fonte: elaboração própria.



Español	Português
---------	-----------

## PROPOSTA DOS CUIDADOS DE SAÚDE PRIMÁRIOS EM PEDIATRIA RELATIVA À PROMOÇÃO DA ATIVIDADE FÍSICA

AVERIGUAR	AVERIGUAR
PREGUNTAR Y REGISTRAR	PERGUNTAR E REGISTRAR
Ejemplo para población de 5-17 años ¿Realiza 60 mín./día de actividad física aeróbica de intensidad moderada-vigorosa; y al menos 3 días/semana actividades de fortalecimiento muscular?	Exemplo para população de 5-17 anos Realiza 60 min./dia de atividade física aeróbica de intensidade moderada-vigorosa; e pelo menos 3 dias/semana de atividades de fortalecimento muscular?
Investigar los motivos de la inactividad física: biológicos, psicosociales, culturales, etc.	Investigar os motivos da inatividade física: biológicos, psicossociais, culturais, etc.
NO	NÃO
SI	SIM
¿Existe predisposición y posibilidades de aumentar los niveles de actividad física?	Existe predisposição e possibilidades de aumentar os níveis de atividade física?
ACONSEJAR	ACONSELHAR
Consejo para motivar, explicar riesgos/beneficios, etc.	Conselho para motivar, explicar riscos/benefícios, etc.
Consejo adaptado a cada familia o niño/niña: refuerzo positivo/consejo para aumentar el nivel de A. F.	Conselho adaptado a cada família ou criança: reforço positivo/conselho para aumentar o nível de A.F.
ACORDAR	ACORDAR
Negociar los objetivos a conseguir a corto plazo; en función de los intereses y posibilidades reales de la familia, niño/niña.	Negociar os objetivos a serem atingidos a curto prazo; com base nos interesses e possibilidades reais da família, criança.
Realizar una prescripción de ejercicio físico: individualizada, adaptada y según los intereses y posibilidades del niño/niña y familia.	Fazer uma prescrição de exercício físico: individualizado, adaptado e de acordo com os interesses e possibilidades da criança/e família.
AYUDAR	AJUDAR
Informar de los activos y recursos disponibles en la comunidad para aumentar la A.F.	Informar sobre os ativos e recursos disponíveis na comunidade para aumentar a A.F.
Entregar/prestar materiales de apoyo para toda la familia: diarios de registro de A.F., aplicaciones de móvil, acelerómetros, etc.	Entregar/emprestar materiais de apoio para toda a família: diários de registo de A.F., aplicações móveis, acelerómetros, etc.
Educación individual/grupal: aprendizaje de habilidades, aumento de la confianza, refuerzo social/ambiental, etc.	Educação individual/em grupo: aprendizagem de competências, aumento da confiança, reforço social/ambiental, etc.
ASEGURAR	ASSEGURAR
Seguimiento en consulta cada 3 meses o cada 6-12 meses, en función de la edad.	Seguimento no consultório a cada 3 meses ou a cada 6-12 meses, dependendo da idade.
Coordinación com os recursos comunitários disponibles.	Coordenação com recursos comunitários disponíveis.
Apoio/ayuda de otros profesionales del centro o comunidad: fisioterapeutas, técnicos de deporte...	Apoio/ajuda de outros profissionais do centro ou comunidade: fisioterapeutas, técnicos desportivos...

### De que forma se pode determinar o nível de atividade física no consultório de cuidados primários pediátricos?

Propõe-se que esta determinação seja efetuada por meio de perguntas simples, dirigidas à família ou à criança, que permitem discernir entre as crianças que cumprem as recomendações mínimas da atividade física e as que não. Outras opções mais objetivas para obter esta informação poderiam ser os questionários, os acelerómetros, o diário de atividade física, etc.

*Exemplo de uma pergunta para crianças com idade inferior a 5 anos e que já andam: Realiza pelo menos 3 horas de atividade física, distribuídas ao longo do dia, por meio de atividades estruturadas e brincadeiras livres, tanto dentro como fora de casa, de diferentes intensidades?*

### Com que frequência se deve realizar?

Não se recomenda nenhum intervalo concreto e pode ser deixado ao critério do profissional. No entanto, levando em consideração as idades da população-alvo, a velocidade das mudanças no

## PROPOSTA DOS CUIDADOS DE SAÚDE PRIMÁRIOS EM PEDIATRIA RELATIVA À PROMOÇÃO DA ATIVIDADE FÍSICA

desenvolvimento maturacional e o envolvimento da atividade física nas mesmas, seria aconselhável realizar a intervenção/avaliação do nível de atividade física a cada 3 meses, nas etapas iniciais; e a cada 6-12 meses nas etapas posteriores. A sazonalidade na prática de atividade física e a rapidez com que as crianças mudam de interesses devem ser levadas em consideração.

### Observações

Esta intervenção deve ser integrada numa intervenção global. O objetivo principal é contribuir para o desenvolvimento integral da população mais jovem e a aquisição de um estilo de vida saudável duradouro para todo o ciclo de vida.

### REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

---

Ministerio de Sanidad, Servicios Sociales e Igualdad. (2015). *Consejo integral en estilo de vida en Atención Primaria, vinculado con recursos comunitarios en población adulta. Estrategia de promoción de la salud y prevención en el SNS*. Informação obtida em [https://www.mscbs.gob.es/profesionales/saludPublica/prevPromocion/Estrategia/docs/Consejo\\_Integral\\_EstiloVida\\_en\\_AtencionPrimaria.pdf](https://www.mscbs.gob.es/profesionales/saludPublica/prevPromocion/Estrategia/docs/Consejo_Integral_EstiloVida_en_AtencionPrimaria.pdf)

PROPOSTA DOS CUIDADOS DE SAÚDE PRIMÁRIOS EM PEDIATRIA RELATIVA À PROMOÇÃO DA ATIVIDADE FÍSICA

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 [Creative Commons Reconocimiento-NoComercial-ShareAlike 4.0 Internacional](https://creativecommons.org/licenses/by-nc-sa/4.0/).**