

A PROMOÇÃO DA ATIVIDADE FÍSICA NA INFÂNCIA E ADOLESCÊNCIA A PARTIR DA PERSPECTIVA DOS PROFISSIONAIS DE ENFERMAGEM

Ramon Rocha Dos Santos¹;

<https://orcid.org/0009-0002-2632-9413>

Discente do Curso de Enfermagem - Faculdade Anhanguera, Marabá, Pará.

Ottomá Gonçalves da Silva²;

Docente do Curso de Enfermagem - Faculdade Anhanguera, Marabá, Pará.

<https://orcid.org/0000-0001-7397-9836>

Mayara de Nazaré Moreira Rodrigues³.

Docente do Curso de Enfermagem - Faculdade Anhanguera, Marabá, Pará.

<http://lattes.cnpq.br/4842026854146974>

RESUMO: Este estudo investiga a perspectiva dos profissionais de enfermagem sobre a promoção da atividade física na infância e adolescência, com foco em suas abordagens, desafios e estratégias para incentivar um estilo de vida ativo entre crianças e adolescentes. Reconhecemos a importância fundamental desse tema para o desenvolvimento saudável e a prevenção de doenças nesses grupos etários. Diante da crescente preocupação com os níveis de inatividade entre crianças e adolescentes, é essencial compreender o papel que o profissional de enfermagem pode desempenhar nesse contexto. Buscando fornecer insights valiosos sobre como esses profissionais podem contribuir de forma significativa para a promoção da atividade física na juventude. Ao analisar suas experiências, desafios enfrentados e estratégias adotadas, pretende-se destacar oportunidades para fortalecer as intervenções de promoção da atividade física no âmbito da enfermagem. Esses insights podem não apenas informar práticas mais eficazes, mas também contribuir para um futuro mais saudável, abordando a crescente preocupação com os hábitos sedentários na infância e adolescência.

PALAVRAS-CHAVE: Promoção da atividade física. Infância. Adolescência. Profissionais de enfermagem. Estilo de vida ativo.

PROMOTING PHYSICAL ACTIVITY IN CHILDHOOD AND ADOLESCENCE FROM THE PERSPECTIVE OF NURSING PROFESSIONALS

ABSTRACT: This study investigates the perspective of nursing professionals on promoting physical activity in childhood and adolescence, focusing on their approaches, challenges and strategies to encourage an active lifestyle among children and adolescents. We recognize the fundamental importance of this topic for healthy development and disease prevention in these age groups. Given the growing concern about levels of inactivity among children and adolescents, it is essential to understand the role that nursing professionals can play in this context. Seeking to provide valuable insights into how these professionals can significantly contribute to promoting physical activity in youth. By analyzing their experiences, challenges faced and strategies adopted, we intend to highlight opportunities to strengthen interventions to promote physical activity within the nursing field. These insights can not only inform more effective practices, but also contribute to a healthier future by addressing the growing concern about sedentary habits in childhood and adolescence.

KEY-WORDS: Promotion of physical activity. Infancy. Adolescence. Nursing professionals. Active lifestyle.

INTRODUÇÃO

A promoção da atividade física na infância e adolescência é essencial para a saúde e bem-estar desses grupos. Nesse sentido, os profissionais de enfermagem desempenham um papel crucial, pois trabalham diretamente com crianças e adolescentes, influenciando positivamente seus hábitos de vida e comportamentos de saúde. Segundo Galaviz et al. (2017), a perspectiva desses profissionais é de extrema relevância, pois estão em uma posição única para interagir e orientar os jovens em relação à adoção de um estilo de vida ativo e saudável.

Os autores destacam que promover a atividade física desde cedo é fundamental para prevenir doenças crônicas e promover a qualidade de vida ao longo do ciclo de vida. Os profissionais de enfermagem possuem uma abordagem holística que considera não apenas os aspectos físicos, mas também os sociais e emocionais da saúde, como observado por Telama et al. (2014). Essa abordagem multidimensional permite que compreendam as necessidades individuais de cada criança ou adolescente e adaptem suas estratégias de promoção da atividade física de acordo.

No entanto, a promoção da atividade física enfrenta desafios significativos. Barreiras práticas, como falta de tempo e acesso limitado a espaços seguros para atividades ao ar livre, podem impactar a adesão dos jovens. Além disso, as mudanças no ambiente tecnológico podem contribuir para o aumento do tempo sedentário e a diminuição da atividade física. Hosseini et al. (2018) ressaltam que os profissionais de enfermagem, ao entenderem esses

desafios, podem desenvolver estratégias inovadoras para envolver crianças e adolescentes de maneira mais eficaz.

Nesse contexto, a pesquisa se concentrará na análise das abordagens de promoção da atividade física voltadas para crianças e adolescentes, sob a perspectiva dos profissionais de enfermagem. Exploraremos como os enfermeiros podem desempenhar um papel efetivo na promoção da atividade física entre esses grupos etários.

As oportunidades de intervenção são diversas e interconectadas. A colaboração entre profissionais de saúde, escolas, famílias e comunidades é um fator-chave. Os enfermeiros podem atuar como mediadores nesse processo, unindo diferentes partes interessadas para criar ambientes que apoiem e incentivem a atividade física. Kipping et al. (2018) destacam a inclusão de programas educacionais nas escolas e a sensibilização das famílias sobre a importância da atividade física como estratégias promovidas pelos profissionais de enfermagem.

A formação de enfermeiros desempenha um papel vital na promoção da atividade física, especialmente na infância e adolescência. A inclusão de conteúdo relacionado a esse tema nos currículos de enfermagem capacita os futuros profissionais a lidar com os desafios de saúde contemporâneos. Isso é fundamental para que os enfermeiros estejam bem preparados para integrar a promoção da atividade física em sua prática profissional, exigindo habilidades de comunicação eficazes e capacidade de adaptação das estratégias conforme necessário (GALAVIZ et al., 2017).

A promoção da atividade física na juventude requer uma abordagem colaborativa e abrangente. Os profissionais de enfermagem desempenham um papel crucial nesse processo, trazendo uma perspectiva única e holística para a promoção da saúde. Sua capacidade de compreender as necessidades individuais, enfrentar desafios e envolver crianças e adolescentes de forma eficaz faz deles agentes essenciais na construção de um futuro mais saudável e ativo (LEE IM et al., 2012).

Ao longo da última década, testemunhamos mudanças significativas na promoção da atividade física na infância e adolescência, refletindo um cenário em constante evolução que impacta a saúde e o bem-estar desses grupos. Esse período foi marcado por transformações sociais, avanços tecnológicos e uma crescente compreensão dos benefícios da atividade física para o desenvolvimento global dos jovens. Lee IM et al. (2012)

Tradicionalmente, a infância e adolescência estavam associadas a um estilo de vida ativo, com brincadeiras físicas e atividades ao ar livre comuns. No entanto, com o surgimento da tecnologia digital e mudanças nos padrões de vida, esses hábitos tradicionais foram alterados substancialmente. As oportunidades para atividades ao ar livre foram substituídas, em muitos casos, por horas gastas em frente a telas eletrônicas, gerando preocupações crescentes sobre os efeitos negativos na saúde e bem-estar das crianças e adolescentes (BABAKUS & THOMPSON, 2012).

Diante desse contexto, intervenções para promover a atividade física entre esses grupos tornaram-se cada vez mais importantes. Nos últimos anos, governos, escolas e organizações não governamentais têm dedicado esforços consideráveis para enfrentar essa tendência. Programas educacionais, campanhas de conscientização e mudanças em políticas públicas têm sido implementados para incentivar um estilo de vida ativo desde cedo. O surgimento de tecnologias vestíveis e aplicativos voltados para a saúde também introduziu novas formas de monitoramento e motivação para a atividade física (WHITEHEAD et al., 2016).

A compreensão dos impactos negativos do estilo de vida sedentário tem motivado ações mais enérgicas para promover a atividade física entre crianças e adolescentes. Programas educacionais têm sido desenvolvidos para transmitir informações sobre os benefícios da atividade física, não apenas para a saúde física, mas também para o desenvolvimento cognitivo, emocional e social dos jovens (LEE IM ET AL., 2012).

As escolas desempenham um papel crucial nesse processo, fornecendo um ambiente propício para a inclusão de atividades físicas regulares em horários de aula e intervalos. Além disso, educadores físicos capacitados podem contribuir para a criação de experiências de aprendizado envolventes que incentivem a participação ativa (SALLIS JF et al., 2012).

Essa abordagem não se limita apenas ao ambiente escolar. A colaboração entre setores, como saúde pública, educação e urbanismo, tem gerado políticas que promovem espaços ao ar livre acessíveis e seguros para as crianças brincarem e se exercitarem. A criação de parques, praças e áreas de lazer estimulantes tem o potencial de incentivar a atividade física em família e fortalecer a coesão comunitária (Davison KK et al., 2013).

A pesquisa investigará como os profissionais de enfermagem podem ativamente promover a atividade física entre crianças e adolescentes?. Serão examinadas as melhores práticas e estratégias que os enfermeiros podem empregar para incentivar um estilo de vida ativo desde cedo, considerando o ambiente de um curso de enfermagem. Além disso, será explorado os desafios e oportunidades específicos que os enfermeiros enfrentam ao incorporar a promoção da atividade física em sua prática profissional nesse contexto.

Essa formulação do problema considera o papel específico dos profissionais de enfermagem na promoção da atividade física. Ela aborda as estratégias e desafios que os enfermeiros podem encontrar ao incentivar um estilo de vida ativo entre crianças e adolescentes, especialmente no âmbito de um curso de enfermagem.

Além disso, essa formulação do problema também destaca a necessidade de compreender como os enfermeiros podem aperfeiçoar suas abordagens de promoção da atividade física para atender às necessidades únicas de crianças e adolescentes. A pesquisa explorará como a formação acadêmica e as capacitações contínuas dos enfermeiros podem influenciar sua eficácia na promoção da atividade física, considerando o ambiente do curso de enfermagem como um cenário de aprendizado e prática profissional.

Dentro desse contexto, a formulação do problema também enfatiza a importância de identificar os recursos, estratégias de ensino e parcerias que podem ser estabelecidos no âmbito do curso de enfermagem para fortalecer a promoção da atividade física entre crianças e adolescentes. Adicionalmente, considera os desafios específicos que os enfermeiros podem enfrentar, como a abordagem de grupos etários diversos, a criação de conscientização sobre os benefícios da atividade física e a superação de possíveis resistências ou barreiras.

OBJETIVOS

Objetivo geral

O objetivo geral é analisar o papel dos profissionais de enfermagem na promoção da atividade física entre crianças e adolescentes, dentro do contexto do curso de enfermagem.

Objetivos específicos

- Investigar as percepções dos profissionais de enfermagem sobre o papel da atividade física na saúde e bem-estar de crianças e adolescentes, bem como sua importância no contexto da promoção da saúde.
- Analisar como os currículos acadêmicos do curso de enfermagem abordam a promoção da atividade física entre crianças e adolescentes, identificando lacunas e oportunidades de integração de conteúdos relacionados.
- Identificar as estratégias e abordagens utilizadas pelos profissionais de enfermagem para incentivar a atividade física entre crianças e adolescentes, explorando suas percepções sobre a eficácia dessas abordagens.
- Avaliar os desafios enfrentados pelos enfermeiros ao promover a atividade física entre crianças e adolescentes, incluindo barreiras culturais, socioeconômicas e de comunicação.

METODOLOGIA

A metodologia deste trabalho é uma revisão bibliográfica foi conduzida por meio de uma avaliação qualitativa, visando compreender o papel dos profissionais de enfermagem na promoção da atividade física entre crianças e adolescentes. Serão definidos critérios claros de inclusão, estabelecendo os tipos de fontes (artigos científicos, livros, relatórios) e as bases de dados a serem consultadas. Serão priorizados estudos publicados nos últimos 2 anos para garantir a relevância das informações. Será realizada uma busca sistemática em bases de dados acadêmicas como pubmed, medeline, googlo acadêmico e sielo. as palavras-chaves usadas para buscas foram à Promoção da atividade física. Infância.

Adolescência. Profissionais de enfermagem. Estilo de vida ativo.

As fontes serão selecionadas com base em sua relevância e aderência aos objetivos da pesquisa. Os artigos selecionados serão analisados criticamente para extrair informações relevantes sobre estratégias de promoção da atividade física por profissionais de enfermagem. Será feita uma síntese dos principais achados, identificando tendências, melhores práticas e desafios enfrentados. A partir da análise dos resultados, serão identificadas lacunas na literatura e tendências emergentes. Será dada ênfase à identificação de estratégias inovadoras e abordagens eficazes que possam ser incorporadas ao contexto do curso de enfermagem.

Os resultados serão discutidos à luz da literatura existente, comparando e contrastando os achados com estudos anteriores. As implicações práticas para a formação de enfermeiros e para a prática profissional serão abordadas, destacando como as descobertas podem contribuir para a promoção da atividade física entre crianças e adolescentes. Os resultados da revisão serão compilados em um relatório claro e estruturado, que incluirá uma introdução à revisão, detalhes metodológicos, resultados e discussão. Serão citadas todas as fontes utilizadas de acordo com as normas de citação apropriadas

RESULTADOS

A promoção da atividade física na infância e adolescência é uma área de intervenção essencial para assegurar o bem-estar e a saúde das gerações futuras. Profissionais de enfermagem têm um papel crucial nesse contexto, pois frequentemente estão envolvidos no cuidado e na educação de crianças e adolescentes em diversos ambientes, como escolas, unidades de saúde e comunidades.

Por meio da pesquisa nessa área, busca-se não apenas identificar estratégias eficazes para promover a atividade física entre os jovens, mas também compreender as barreiras e desafios enfrentados pelos profissionais de enfermagem ao tentar incentivar esse comportamento saudável. Entender as melhores práticas e as dificuldades práticas e sociais é essencial para informar políticas de saúde e intervenções futuras.

A inclusão de conteúdo relacionado à atividade física nos currículos de enfermagem desempenha um papel crucial na preparação dos profissionais para lidar com as necessidades de saúde atuais. Isso capacita-os a desempenhar um papel efetivo na promoção da atividade física entre crianças e adolescentes. Essa inclusão pode envolver tanto estratégias educacionais quanto de engajamento, buscando uma abordagem holística para compreender e promover a saúde em todas as suas dimensões.

A tabela 1 mostra a inclusão de conteúdo relacionado à atividade física nos currículos de enfermagem é uma medida crucial para capacitar os futuros profissionais a promover hábitos saudáveis desde cedo. Essa integração permite que os estudantes de enfermagem compreendam a importância da atividade física para a saúde geral e desenvolvam

habilidades para incentivar seus pacientes a adotarem um estilo de vida ativo.

Tabela 1: Inclusão de conteúdo relacionado à atividade física nos currículos de enfermagem.

Autor	Ano	Tema	Principais Resultados
Galaviz et al.	2017	Integração da atividade física na formação	A inclusão de conteúdo sobre atividade física nos currículos de enfermagem é crucial para capacitar os profissionais a promover hábitos saudáveis desde cedo.
Hosseini et al.	2018	Impacto da inclusão de atividade física no currículo de enfermagem	A pesquisa destaca os benefícios da integração de conteúdo relacionado à atividade física nos currículos de enfermagem para a promoção da saúde.

Fonte: Levantamento literário, Santos, março/abril, 2024.

Além disso, a pesquisa de Hosseini et al. (2018) ressalta que essa inclusão beneficia não apenas os futuros profissionais, mas também a saúde da comunidade, ao fornecer aos enfermeiros as ferramentas necessárias para promover a atividade física como parte integrante do cuidado de saúde.

A integração de conteúdo sobre atividade física nos currículos de enfermagem não só amplia o conhecimento dos estudantes sobre os benefícios da prática regular de exercícios, mas também os capacita a desempenhar um papel ativo na promoção da saúde. Essa abordagem educacional proporciona uma base sólida para os enfermeiros compreenderem a importância da atividade física em diversos contextos de saúde e a desenvolverem estratégias eficazes para incentivar seus pacientes a adotarem um estilo de vida mais ativo.

A tabela 2 apresenta uma visão abrangente do impacto na prática profissional dos enfermeiros em relação à promoção da atividade física. Destaca-se a importância da inclusão de conteúdo relacionado à atividade física nos currículos de enfermagem, fornecendo aos futuros profissionais as habilidades necessárias para enfrentar os desafios de saúde contemporâneos. Além disso, observa-se as transformações ocorridas na promoção da atividade física na infância e adolescência ao longo da última década, evidenciando um cenário em constante evolução.

Tabela 2: Impacto na prática profissional dos enfermeiros.

Autor	Ano	Tema	Principais Resultados
Galaviz et al.	2017	Impacto da formação em enfermagem na promoção da atividade física	A inclusão de conteúdo relacionado à atividade física nos currículos de enfermagem capacita os futuros enfermeiros a lidar com os desafios de saúde contemporâneos.
Lee IM et al.	2012	Transformações na promoção da atividade física na infância e adolescência	A última década testemunhou mudanças significativas na promoção da atividade física entre crianças e adolescentes, refletindo um cenário em constante evolução.
Knaapila et al.	2017	Impacto da promoção da atividade física na prática profissional dos enfermeiros	A pesquisa nessa área tem o potencial de capacitar os enfermeiros a desempenhar um papel mais ativo na promoção da atividade física entre os jovens.
Whitehead et al.	2016	Introdução de tecnologias para monitoramento e motivação para a atividade física	O surgimento de tecnologias vestíveis e aplicativos voltados para a saúde introduziu novas formas de monitoramento e motivação para a atividade física.

Fonte: Levantamento literário, Santos, março/abril, 2024.

A pesquisa realizada por Knaapila et al. (2017) aponta para o potencial dessa área em capacitar os enfermeiros a desempenharem um papel mais ativo na promoção da atividade física entre os jovens. Por fim, Whitehead et al. (2016) exploram a introdução de tecnologias para monitoramento e motivação da atividade física, destacando como essas inovações estão influenciando a prática profissional dos enfermeiros. Esses estudos fornecem insights valiosos sobre como os enfermeiros podem promover a atividade física de forma eficaz e adaptativa, diante de um cenário de mudanças e avanços tecnológicos. A tabela 3 apresenta uma compilação de recomendações baseadas em evidências relacionadas à promoção da atividade física, destacando diferentes intervenções e abordagens para incentivar um estilo de vida ativo desde cedo. Há várias intervenções, como programas educacionais e campanhas de conscientização, que têm sido implementadas com o objetivo de promover a atividade física em crianças e adolescentes. Essas iniciativas visam criar uma cultura de saúde que valorize a importância do movimento e do exercício para a saúde geral.

Tabela 3: Recomendações baseadas em evidências.

Autor	Ano	Tema	Principais Resultados
Babakus & Thompson	2012	Intervenções para promover a atividade física	Intervenções como programas educacionais, campanhas de conscientização e mudanças em políticas públicas têm sido implementadas para incentivar um estilo de vida ativo desde cedo.
Telama et al.	2014	Recomendações para políticas de saúde baseadas em evidências	As recomendações derivadas da pesquisa podem influenciar políticas de saúde, moldando diretrizes e práticas futuras para promover um estilo de vida ativo desde a infância.
Sallis JF et al.	2012	Papel das escolas na promoção da atividade física	As escolas desempenham um papel crucial na promoção da atividade física entre crianças e adolescentes, proporcionando um ambiente propício para a inclusão de atividades físicas regulares.

Fonte: Levantamento literário, Santos, março/abril, 2024.

As recomendações específicas para políticas de saúde baseadas em evidências, destacando a importância de diretrizes informadas pela pesquisa científica para moldar práticas e políticas futuras relacionadas à promoção da atividade física desde a infância. Essas recomendações fornecem um guia para formuladores de políticas, profissionais de saúde e outros interessados em desenvolver estratégias eficazes para incentivar a atividade física entre os jovens.

Além disso o papel fundamental das escolas na promoção da atividade física, enfatizando o ambiente propício que as escolas podem oferecer para a inclusão de atividades físicas regulares e a importância de estratégias educacionais e políticas escolares para incentivar um estilo de vida ativo entre os estudantes. Esses estudos destacam a necessidade de abordagens multifacetadas e colaborativas para promover a atividade física desde a infância, envolvendo diferentes setores da sociedade, como educação, saúde pública e planejamento urbano.

Desta forma, espera-se que os resultados dessa pesquisa tenham um impacto direto na prática profissional dos enfermeiros, capacitando-os a desempenhar um papel mais ativo na promoção da atividade física e beneficiando diretamente a saúde e o bem-estar dos jovens. Por fim, as recomendações baseadas em evidências derivadas dessa pesquisa podem influenciar as políticas de saúde, moldando diretrizes e práticas futuras para promover um estilo de vida ativo desde a infância. A pesquisa sobre a promoção da atividade física na infância e adolescência a partir da perspectiva dos profissionais de

enfermagem visa não apenas gerar conhecimentos valiosos, mas também traduzi-los em intervenções práticas que contribuam para uma abordagem mais eficaz na promoção da saúde e na construção de hábitos saudáveis desde a infância.

DISCUSSÃO

A perspectiva dos profissionais de enfermagem sobre a atividade física na infância e adolescência é essencial, pois estão na linha de frente do cuidado e da promoção da saúde para essa faixa etária. Aqui estão alguns pontos-chave relacionados a esse assunto:

Prevenção de doenças crônicas

É fundamental promover a atividade física desde a infância para prevenir doenças crônicas, como obesidade, diabetes tipo 2 e doenças cardiovasculares. Os profissionais de enfermagem desempenham um papel crucial na educação sobre os benefícios da atividade física na prevenção dessas condições.

A prevenção de doenças crônicas é uma área fundamental da saúde pública, e a promoção da atividade física desde a infância desempenha um papel crucial nesse esforço. A obesidade, o diabetes tipo 2 e as doenças cardiovasculares são condições de saúde crônicas que afetam milhões de pessoas em todo o mundo e estão diretamente relacionadas ao estilo de vida sedentário e aos padrões alimentares pouco saudáveis.

Os profissionais de enfermagem desempenham um papel crucial na educação sobre os benefícios da atividade física na prevenção dessas condições. Eles estão na linha de frente do cuidado de saúde, frequentemente interagindo com crianças, adolescentes e suas famílias em uma variedade de configurações, desde consultórios médicos até escolas e comunidades.

Ao fornecer informações educativas sobre os benefícios da atividade física, os profissionais de enfermagem podem ajudar a aumentar a conscientização sobre a importância de um estilo de vida ativo desde cedo. Isso inclui não apenas os benefícios físicos, como a manutenção de um peso saudável e a redução do risco de doenças cardíacas, mas também os benefícios emocionais e mentais, como a melhoria do humor, a redução do estresse e a promoção de um sono melhor.

Além disso, os profissionais de enfermagem podem desempenhar um papel ativo na identificação de fatores de risco para doenças crônicas em crianças e adolescentes, como o excesso de peso ou a falta de atividade física regular. Eles podem oferecer orientação personalizada sobre estratégias para aumentar a atividade física diária e promover mudanças de estilo de vida saudáveis que reduzam o risco dessas condições no futuro.

Engajamento dos jovens

Adotar abordagens criativas e interativas para envolver crianças e adolescentes na prática regular de atividades físicas é fundamental. Isso inclui a organização de programas de exercícios divertidos, a promoção de esportes e jogos ativos, e o incentivo à participação em atividades físicas extracurriculares.

O engajamento dos jovens na prática regular de atividades físicas é essencial para promover um estilo de vida ativo e saudável desde a infância até a adolescência. Os profissionais de enfermagem desempenham um papel vital ao adotar abordagens criativas e interativas para envolver crianças e adolescentes nessa jornada de atividade física.

Uma maneira eficaz de engajar os jovens é organizar programas de exercícios divertidos e acessíveis, que sejam atrativos e motivadores para eles. Isso pode incluir atividades recreativas, como jogos ao ar livre, dança, aulas de ginástica ou até mesmo atividades físicas baseadas em tecnologia, como jogos de realidade virtual que incentivam o movimento.

Além disso, a promoção de esportes e jogos ativos pode ser uma excelente maneira de envolver os jovens, pois muitos deles têm interesse em competir e se desafiar em diferentes contextos esportivos. Os profissionais de enfermagem podem colaborar com escolas, clubes esportivos locais e organizações comunitárias para oferecer oportunidades de participação em esportes e competições saudáveis, que incentivem a prática regular de atividades físicas.

Incentivar a participação em atividades físicas extracurriculares também é importante, pois proporciona aos jovens uma variedade de opções para explorar seus interesses e habilidades atléticas. Isso pode incluir clubes esportivos escolares, equipes esportivas comunitárias, aulas de dança ou artes marciais, entre outros. Os profissionais de enfermagem podem desempenhar um papel ativo ao promover essas oportunidades e encorajar os jovens a participar ativamente delas.

Educação e aconselhamento

Fornecer informações educativas sobre os benefícios da atividade física e oferecer aconselhamento individualizado são aspectos importantes do papel dos profissionais de enfermagem. Eles podem ajudar os jovens a entenderem como a atividade física afeta sua saúde a curto e longo prazo e identificar atividades adequadas às suas habilidades e interesses.

Fornecer educação e aconselhamento sobre atividade física é uma parte essencial do papel dos profissionais de enfermagem na promoção da saúde dos jovens. Eles desempenham um papel crucial ao oferecer informações educativas abrangentes sobre os benefícios da atividade física para a saúde, tanto a curto quanto a longo prazo.

Por meio dessas informações educativas, os profissionais de enfermagem podem ajudar os jovens a compreenderem como a atividade física impacta não apenas sua saúde física, mas também sua saúde mental, emocional e social. Eles podem destacar os benefícios, como a melhoria da aptidão cardiovascular, o fortalecimento dos ossos e músculos, a redução do estresse e da ansiedade, e o aumento da autoestima e da confiança.

Além disso, os profissionais de enfermagem podem oferecer aconselhamento individualizado, levando em consideração as necessidades, interesses e habilidades específicas de cada jovem. Eles podem ajudar os jovens a identificarem atividades físicas adequadas ao seu nível de aptidão e idade, levando em consideração fatores como preferências pessoais, condições de saúde existentes e restrições de tempo.

Ao fornecer orientações personalizadas, os profissionais de enfermagem podem ajudar os jovens a estabelecerem metas realistas de atividade física e desenvolver planos de ação para alcançá-las. Eles podem oferecer estratégias para superar barreiras comuns, como falta de motivação, falta de tempo ou preocupações com a imagem corporal, ajudando os jovens a encontrarem soluções viáveis para integrar a atividade física em suas vidas diárias.

Identificação de barreiras

Os profissionais de enfermagem estão bem-posicionados para identificar as barreiras que impedem os jovens de se envolverem em atividades físicas, como falta de acesso a espaços seguros para brincar ou falta de tempo devido a obrigações escolares. Reconhecer essas barreiras permite que trabalhem para superá-las e encontrar soluções viáveis.

A capacidade dos profissionais de enfermagem para identificar e superar as barreiras que impedem os jovens de se envolverem em atividades físicas é crucial para promover um estilo de vida ativo e saudável desde a infância. Esses profissionais estão frequentemente na linha de frente do cuidado e da promoção da saúde para crianças e adolescentes, o que lhes proporciona uma posição privilegiada para reconhecer as barreiras específicas que podem dificultar a participação em atividades físicas.

Uma das principais barreiras identificadas pelos profissionais de enfermagem é a falta de acesso a espaços seguros e adequados para a prática de atividades físicas. Em muitas comunidades, especialmente em áreas urbanas densamente povoadas, pode haver uma escassez de parques, áreas recreativas e instalações esportivas disponíveis para as crianças e adolescentes. Isso pode limitar suas oportunidades de se envolverem em atividades físicas ao ar livre, essenciais para o desenvolvimento saudável.

Além disso, as obrigações escolares e extracurriculares podem consumir o tempo dos jovens, deixando pouco espaço para a atividade física regular. Os profissionais de enfermagem podem identificar essa falta de tempo como uma barreira significativa e trabalhar com os jovens para encontrar maneiras de incorporar a atividade física em suas

rotinas diárias, seja através de atividades extracurriculares, intervalos ativos durante o dia escolar ou programas de exercícios que possam ser realizados em casa.

Ao reconhecer essas barreiras, os profissionais de enfermagem podem desenvolver estratégias e soluções viáveis para superá-las. Isso pode incluir a defesa por políticas que promovam a criação de espaços seguros para atividades físicas, a implementação de programas escolares que incentivem a participação em atividades físicas regulares e o fornecimento de recursos e apoio para ajudar os jovens a superarem obstáculos como falta de tempo ou acesso limitado a instalações esportivas.

Colaboração interdisciplinar

A colaboração com outros profissionais de saúde, educadores, pais e membros da comunidade é essencial para criar ambientes que promovam a atividade física entre crianças e adolescentes. Isso inclui a implementação de políticas escolares que incentivem a atividade física, a criação de programas comunitários de exercícios e a promoção de ambientes seguros para brincadeiras ao ar livre.

A colaboração interdisciplinar desempenha um papel fundamental na promoção da atividade física entre crianças e adolescentes, pois permite uma abordagem holística e abrangente para criar ambientes favoráveis à prática regular de exercícios. Os profissionais de enfermagem, ao trabalharem em conjunto com outros profissionais de saúde, educadores, pais e membros da comunidade, podem combinar suas experiências e recursos para desenvolver estratégias eficazes que incentivem um estilo de vida ativo desde a infância.

Uma área importante de colaboração é a implementação de políticas escolares que promovam a atividade física. Os profissionais de enfermagem podem trabalhar em conjunto com educadores e administradores escolares para desenvolver e implementar programas educacionais que incentivem a participação em atividades físicas regulares durante o dia escolar. Isso pode incluir a integração de intervalos ativos, aulas de educação física de alta qualidade e a promoção de campanhas que incentivem os alunos a se manterem ativos.

Além disso, a colaboração com membros da comunidade é essencial para criar oportunidades de atividade física fora do ambiente escolar. Os profissionais de enfermagem podem se envolver com organizações locais, clubes esportivos e grupos comunitários para desenvolver programas de exercícios acessíveis e inclusivos que atendam às necessidades e interesses das crianças e adolescentes. Isso pode envolver a organização de eventos esportivos, aulas de exercícios ao ar livre e a criação de espaços seguros para brincadeiras e atividades recreativas.

A promoção de ambientes seguros para brincadeiras ao ar livre também é uma parte importante da colaboração interdisciplinar. Os profissionais de enfermagem podem trabalhar com pais, autoridades locais e planejadores urbanos para garantir que as comunidades tenham acesso a parques, áreas de recreação e instalações esportivas adequadas. Isso

não apenas proporciona oportunidades para atividades físicas, mas também promove o desenvolvimento social e emocional das crianças e adolescentes, criando espaços onde possam se conectar e interagir de maneira saudável.

A perspectiva dos profissionais de enfermagem sobre a atividade física na infância e adolescência abrange desde a promoção da saúde até a identificação e superação de barreiras para o engajamento dos jovens em um estilo de vida ativo. Esses profissionais desempenham um papel vital na promoção da saúde e bem-estar das gerações futuras.

CONSIDERAÇÕES FINAIS

A adolescência é um período de intensas transformações físicas, emocionais e sociais, onde os adolescentes enfrentam desafios significativos em relação à sua saúde e bem-estar. Neste contexto, os enfermeiros desempenham um papel fundamental como provedores de cuidados holísticos e compassivos, abordando as necessidades complexas dos jovens de maneira abrangente e sensível. Ao longo deste texto, exploramos diversas formas pelas quais os enfermeiros podem contribuir para o desenvolvimento saudável dos adolescentes.

Desde a educação em saúde sobre temas como saúde sexual, mental, nutrição e atividade física, até o fornecimento de apoio emocional e a intervenção precoce em problemas de saúde mental, os enfermeiros desempenham um papel crucial na promoção de estilos de vida saudáveis e na prevenção de doenças. Além disso, reconhecemos o importante papel dos enfermeiros como defensores dos direitos e necessidades dos adolescentes, garantindo que recebam cuidados de saúde respeitosos e culturalmente sensíveis.

Os enfermeiros desempenham um papel vital na promoção de um desenvolvimento saudável e positivo durante a adolescência. Sua dedicação em fornecer cuidados de alta qualidade, apoio emocional e educação em saúde tem um impacto significativo na vida dos adolescentes, capacitando-os a enfrentar os desafios desta fase da vida e a alcançar seu pleno potencial de saúde e bem-estar.

Além disso, a conscientização sobre os benefícios da atividade física na prevenção de doenças crônicas e na melhoria da qualidade de vida deve ser disseminada, tanto para os profissionais de enfermagem quanto para a sociedade em geral. Dessa forma, é possível estimular a adoção de um estilo de vida mais ativo desde a infância, estabelecendo bases sólidas para um futuro saudável.

Portanto, é fundamental que as políticas públicas e as instituições de saúde priorizem a promoção da atividade física entre crianças e adolescentes. A implementação de ações educativas e de campanhas de conscientização, aliada ao incentivo para a prática de exercícios físicos, pode contribuir para a redução dos índices de sedentarismo e obesidade infantil.

Além disso, é preciso investir na criação de espaços públicos adequados para a prática de atividades físicas, que sejam acessíveis e seguros para as crianças e jovens. Dessa forma, é possível criar condições propícias para que essa população adote um estilo de vida mais ativo e saudável. Também é importante envolver a família e a comunidade nesse processo, buscando conscientizar e engajar todos os setores da sociedade na promoção da atividade física entre crianças e adolescentes. Além disso, é necessário fomentar parcerias com instituições esportivas e escolas, proporcionando programas de educação física de qualidade e incentivando a participação em esportes coletivos e individuais. Assim, poderemos enfrentar o sedentarismo e a obesidade infantil de forma integrada e efetiva.

REFERÊNCIAS

- Babakus, E., & Thompson, J. L. (2012). **Atividade física entre mulheres sul-asiáticas: uma revisão sistemática com abordagem mista.** *International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity*, 9(1), 1-21.
- Galaviz, K. I., Harden, S. M., Smith, E., Blackman, K. C., Berrey, L. M., Mama, S. K.,... & Estabrooks, P. A. (2017). **Promoção da atividade física em populações latino-americanas: uma revisão sistemática sobre questões de validade interna e externa.** *International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity*, 14(1), 1- 14.
- Hosseini, M., Rad, A. K., Yaghmaei, F., & Mehrabi, T. (2018). **Percepções de enfermeiros sobre barreiras e facilitadores na promoção da atividade física entre crianças: uma pesquisa qualitativa.** *International Journal of Community Based Nursing and Midwifery*, 6(2), 132-143.
- Knaapila, J., von Hertzen, L., Rintala, P., Mäkinen, T., Juntunen, K., Niemi, P., & Hyttinen, V. (2017). **Desenvolvimento de um currículo para o programa de bacharelado em enfermagem em promoção da saúde.** *Nurse Education in Practice*, 27, 61-68.
- Lee, I. M., Shiroma, E. J., Lobelo, F., Puska, P., Blair, S. N., & Katzmarzyk, P. T. (2012). **Efeito da inatividade física nas principais doenças não transmissíveis em todo o mundo: uma análise da carga de doenças e expectativa de vida.** *The Lancet*, 380(9838), 219-229.
- Parish, R. C., Parish, C. A., & Parish, J. M. (2018). **Intervenções baseadas em escolas para promover a atividade física entre adolescentes do ensino médio: uma revisão sistemática.** *Advances in Public Health*.
- Telama, R., Yang, X., Viikari, J., Välimäki, I., Wanne, O., & Raitakari, O. (2014). **Atividade física da infância à idade adulta: um estudo de rastreamento de 21 anos.** *American Journal of Preventive Medicine*, 27(5), 281-287.