



## VÍDEO EDUCATIVO COMO FERRAMENTA TECNOLÓGICA PARA PROMOÇÃO DE ATIVIDADE FÍSICA ENTRE ADOLESCENTES

Edina Araújo Rodrigues Oliveira<sup>1</sup>, Rosane Araújo Santos<sup>2</sup>, Ingrid Pereira Cirino<sup>3</sup>, Luisa Helena de Oliveira Lima<sup>4</sup>, Wolney Lisbôa Conde<sup>5</sup>

### RESUMO

**Introdução:** O estilo de vida adotado na infância e na adolescência, possivelmente será transferido para a idade adulta, apesar do reconhecimento da importância da atividade física para a promoção da saúde e prevenção de doenças, a prevalência de baixos níveis de atividade física entre adolescentes ainda é elevada no Brasil. **Objetivo:** Construir um vídeo educativo para incentivo a atividade física na adolescência. **Método:** Trata-se de um estudo metodológico do tipo desenvolvimento, realizado no período de agosto a dezembro de 2017, por meio da construção de um vídeo educativo que visa a promoção do hábito de realizar atividade física por adolescentes como estratégia de prevenção de doenças crônico-degenerativas. **Resultados:** O vídeo educativo tem duração de 5 minutos e 18 segundos e aborda sobre a influência das atividades e exercícios físicos na promoção da qualidade de vida e saúde. Um personagem chamado Dudu aborda inicialmente que o nível de inatividade física entre os adolescentes encontra-se elevado e sobre os malefícios que isso pode ocasionar no futuro como um amplo espectro de doenças crônico-degenerativas, destacando a hipertensão arterial sistêmica, obesidade e diabetes tipo 2, por estas serem das mais frequentes no país. Aborda, ainda, a diferença entre atividade e exercício físico e exemplifica cada um de forma dinâmica. Finaliza destacando os benefícios da prática regular de atividade física para a saúde, desenvolvimento e qualidade de vida. **Conclusão:** Nota-se a necessidade de atividades de educação em saúde para incentivar a prática de atividade física durante a infância e adolescência, o vídeo educativo é uma ferramenta efetiva por ser de fácil acesso a maioria dos adolescentes, uma vez que estes estão cada vez mais utilizando instrumentos tecnológicos.

**Palavras chave:** Tecnologia Educacional. Adolescentes. Materiais Educativos e de Divulgação. Exercício.

<sup>1</sup>Enfermeira. Doutoranda em Nutrição em Saúde Pública pela Faculdade de Saúde Pública da Universidade de Saúde Pública. Mestre em Enfermagem pela UFPI. Professora Assistente II do Curso de Enfermagem – UFPI. Pesquisadora do Grupo Pesquisa em Saúde Coletiva – GpeSC/UFPI/CNPq. Picos, Piauí, Brasil. E-mail: edinarasam@yahoo.com.br

<sup>2</sup>Acadêmica de Enfermagem pela Universidade Federal do Piauí. Integrante do GPeSC. Picos, Piauí, Brasil.

<sup>3</sup>Enfermeira. Especialista em Enfermagem do Trabalho. Mestranda do Programa de Pós-graduação em Ciências e Saúde pela Universidade Federal do Piauí. Integrante do GPeSC. Pimenteiras, Piauí, Brasil.

<sup>4</sup>Enfermeira. Doutora em Enfermagem pela UFC. Professora Adjunta IV do Curso de Enfermagem – UFPI. Pesquisadora do GpeSC/UFPI/CNPq. Picos, Piauí, Brasil.

<sup>5</sup>Nutricionista. Professor Doutor da Universidade de São Paulo. Programa de Pós-Graduação Nutrição em Saúde Pública. São Paulo, São Paulo, Brasil.