



TECNOLOGIAS EDUCATIVAS NA PROMOÇÃO DE ATIVIDADES FÍSICAS EM ADOLESCENTES

Maria Mileny Alves Silva¹, Camila Carvalho Santos², Jéssica Fernanda de Sousa³, Francisco João de Carvalho Neto⁴, Marina Martins Soares da Silva⁵, Edina Araújo Rodrigues Oliveira⁶

RESUMO

Introdução: O uso das tecnologias de informação e comunicação na promoção de educação em saúde são recorrentes alvos de atuação na interação adolescentes e práticas de atividades físicas, tendo em vista o estilo de vida sedentário do público e que mais de 50% destes não atingem os níveis de atividades físicas recomendadas. **Objetivo:** Identificar na literatura científica tecnologias de informação que visem a promoção de educação em saúde referente a prática de atividades físicas em adolescentes. **Método:** Trata-se de uma revisão integrativa da literatura, realizada através dos portais: Scientific Electronic Library Online (SciELO) e PUBMED utilizando os descritores: educação em saúde, adolescentes e atividade física. Após a leitura dos títulos e resumos excluiu-se aqueles cujos objetivos não atendiam ao tema proposto. Foram selecionados 14 artigos dos 432 encontrados. Os critérios de inclusão foram: artigos com texto completo, publicação nos últimos 10 anos, nos idiomas inglês, português e espanhol. Excluíram-se teses e artigos repetidos. **Resultados:** Com o aumento dos índices de sedentarismo e obesidade na adolescência surgem neste novo cenário, tecnologias promotoras de aplicativos virtuais, jogos educativos e cartilhas informativas, que na sua maioria avaliam e influencia a adesão dessa população a prática de atividades físicas. Ademais, nota-se que o ambiente escolar potencializa a adesão do indivíduo na execução dos exercícios e fazem uma conexão entre o virtual e o real, incentivando a aprendizagem divertida. Os benefícios ainda se estendem para aspectos fisiológicos, psicológicos e de reabilitação, manifestados na melhoria do equilíbrio, controle postural, deficiências cognitivas e reabilitação dos segmentos corporais. **Conclusão:** As tecnologias de informação aliadas a promoção de educação em saúde permite desenvolver interações e promover ambientes de aprendizagem atrativos, fatores que se mostram ideais para a alta adesão de adolescentes na prática de exercícios físicos.

Palavras chave: Educação em Saúde. Adolescentes. Atividade Física.

¹Acadêmica de Enfermagem da UFPI/CSHNB. Integrante do GPeSC. Picos, Piauí, Brasil. E-mail: milenny_fnt@hotmail.com

²Acadêmica de Enfermagem da UFPI/CSHNB. Integrante do GPeSC. Picos, Piauí, Brasil.

³Acadêmica de Enfermagem da UFPI/CSHNB. Integrante do GPeSC. Picos, Piauí, Brasil.

⁴Acadêmico de Enfermagem da UFPI/CSHNB. Integrante do GETEC. Picos, Piauí, Brasil.

⁵Acadêmica de Enfermagem da UFPI/CSHNB. Integrante do PET. Picos, Piauí, Brasil.

⁶Docente do curso de Enfermagem da UFPI/CSHNB. Doutoranda em Nutrição em Saúde Pública - FSP/USP. Picos, Piauí, Brasil.