**MENSAGENS ONLINE PARA PREVENÇÃO DO SEDENTARISMO EM ADOLESCENTES ESCOLARES**

Jéssica de Castro Cardoso

Enfermeira, Bolsista de Desenvolvimento em Ciência, Tecnologia e Inovação - III, Universidade Estadual de Montes Claros.

jessica.cardoso6500@gmail.com

Nayra Suze Souza e Silva

Doutora em Ciências da Saúde, Docente na Universidade Estadual de Montes Claros

nayrasss8@gmail.com

Ana Luiza da Cruz Veloso

Acadêmica de Medicina da Universidade Estadual de Montes Claros  
analucruzmed@gmail.com

Eveline Nogueira de Castro e Oliveira

Enfermeira, Universidade Estadual de Montes Claros.

[evelinenogueiradecastro@gmail.com](mailto:evelinenogueiradecastro@gmail.com)

**Eixo:** Saberes e Práticas Educativas

**Palavras-chave**: Atividade física. Comportamento sedentário. Adolescentes.

### **Justificativa e problema da pesquisa**o diagnóstico de sobrepeso e obesidade entre adolescentes brasileiros representa um grave problema de saúde pública, com cerca de 1,4 milhões de casos atendidos pelo SUS, o que impacta diretamente a qualidade de vida e sobrecarrega o sistema de saúde (Brasil, 2022). Diante disso, busca-se desenvolver estratégias educativas digitais, como mensagens online, para incentivar a prática regular de atividade física entre adolescentes escolares. Este estudo integra o projeto “Ensaio Clínico com uso de tecnologia digital para promover alimentação saudável entre adolescentes escolares”, financiado pela FAPEMIG (Edital N° 009/2024, processo: APQ-04585-24) e aprovado pelo Comitê de Ética (CEP/UFVJM, parecer N° 6691.176/2024). **Objetivos da pesquisa** desenvolver mensagens educativas voltadas à promoção da atividade física entre adolescentes escolares. **Referencial teórico que fundamenta a pesquisa** baseia-se no “Guia de Atividade Física para a População Brasileira” (Brasil, 2022), que apresenta doze eixos temáticos para orientar ações educativas. Em destaque no estudo, a construção das mensagens do eixo “Comportamento Sedentário”, que aborda estratégias para reduzir o tempo em que adolescentes permanecem sentados, reclinados ou deitados em atividades de baixo gasto energético. **Procedimentos metodológicos** trata-se de um estudo sistemático para elaboração e validação de mensagens educativas. Inicialmente, foram construídas dez mensagens com base no referencial teórico e avaliadas por profissionais especialistas da área de Educação Física. Em outro instante, as mensagens foram direcionadas para validação por meio do grupo focal formado por seis universitários. Durante o processo, ajustes foram feitos quanto à linguagem, clareza e suprimindo ideias repetidas, resultando na permanência de apenas duas mensagens finais no eixo "Comportamento Sedentário". **Resultados parciais** apontam para a importância de comunicações diretas, com linguagem acessível, que incentivem a prática de atividades físicas leves e moderadas, compatíveis com a realidade dos adolescentes. As alterações nas mensagens evidenciaram a necessidade de exemplos cotidianos e compreensíveis para facilitar a adesão dos jovens.

**Referências**

Khandpur, N., de Morais, Sato, P., Neto, JRG *et al.* **Desenvolvendo e refinando mensagens de mudança de comportamento com base nas diretrizes alimentares brasileiras: uso de uma abordagem sequencial de métodos mistos**. *Nutr J* 19, 66 (2020). <https://doi.org/10.1186/s12937-020-00585-1>.

BRASIL. **Guia de atividade física para a população brasileira**. Brasília: Ministério da Saúde, 2021. Disponível em:<https://bvsms.saude.gov.br/bvs/publicacoes/guia_atividade_fisica_populacao_brasileira.pdf>. Acesso em: 28 abr. 2025.

BRASIL. Ministério da Saúde. SUS diagnosticou sobrepeso e obesidade em quase 1,4 milhão de adolescentes. Publicado em 14 out. 2022. Disponível em:<https://www.gov.br/saude/pt-br/assuntos/noticias/2022/outubro/sus-diagnosticou-sobrepeso-e-obesidade-em-quase-1-4-milhao-de-adolescentes>. Acesso em: 28 abr. 2025.