@activiteen.br: estimulando a vida saudável de escolares por meio das redes sociais

Autores: Marcos SANTOS, José MORAES

Universidade Federal do Vale do São Francisco (UNVASF), Campus Sede, Petrolina, Pernambuco, 56304-917, Brasil.
Colegiado de Educação Física, Campus Sede, Petrolina, Pernambuco, 56304-917, Brasil.

Introdução: os comportamentos sedentários têm, cada vez mais, dominado o cotidiano dos adolescentes, de maneira que o tempo gasto em frente às telas ocupa o tempo que esses jovens poderiam despender em atividades físicas ou estabelecendo uma rotina saudável de sono. Todo esse panorama traz impactos à saúde da população, em especial desse grupo que está em estágio de desenvolvimento fisiológico. **Objetivo:** o projeto "**@activiteen.br:** estimulando a vida saudável de escolares por meio das redes sociais" procurou, por meio de redes sociais, em especial o Instagram, disseminar informações acerca da importância de se seguir um estilo de vida saudável. **Metodologia:** as publicações semanais realizadas pelo perfil englobaram temáticas relacionadas à: prevalência de excesso de peso na adolescência; consequências do excesso de peso na adolescência; índice de massa corporal; diagnóstico de excesso de peso em adolescentes; diretrizes para a prática de atividade física; dados sobre nível de atividade física em adolescentes; tempo de tela e estratégias para diminuir o tempo de tela em adolescentes; tempo de sono; e associações entre tempo de tela, tempo de sono e prática de atividade física na adolescência. **Resultados:** em 13 de dezembro de 2021 o perfil tinha 210 seguidores e alcançou 408 contas ao todo (sendo 183 de seguidores e 225 de não seguidores). O relatório do Instagram referente aos últimos 90 dias (14 de setembro a 12 de dezembro) informou que 44,5% dos seguidores eram da cidade de Petrolina, 35,2% com idades de 18 a 24 anos, 59,6% sendo mulheres. O alcance das publicações foi de 427 usuários e dos "stories" de 195 usuários (entre seguidores e não seguidores). Por fim, o conteúdo do perfil obteve 4.031 impressões. Ou seja, as postagens feitas foram exibidas esse quantitativo de vezes. **Conclusão:** entende-se que o projeto "**@activiteen.br:** estimulando a vida saudável de escolares por meio das redes sociais" auxiliou na disseminação de informações sobre vida saudável de escolares. Além disso, observou-se que a faixa etária que mais acessou o perfil foi de usuários com 18 a 24 anos, atingindo também o público universitário que, provavelmente, atende a cursos da área de saúde.

Palavras-chave: Escolares. Estilo de vida. Redes sociais. Saúde.

Agradecimentos: Gostaríamos de agradecer a Biatriz Albertina Cristovam Souza pelos conselhos pertinentes que ajudaram na construção das postagens.