

CENTRO UNIVERSITÁRIO BRASILEIRO - UNIBRA  
CURSO DE GRADUAÇÃO EM EDUCAÇÃO FÍSICA  
BACHARELADO

DÉBORA MARÇAL DA PAIXÃO  
JOSÉ LUIZ SILVA DO NASCIMENTO  
MATHEUS JOSÉ LIMA DE FRANÇA

**A INFLUÊNCIA DAS REDES SOCIAIS NAS  
PRÁTICAS DE EXERCÍCIO FÍSICO**

RECIFE/2023

DÉBORA MARÇAL DA PAIXÃO  
JOSÉ LUIZ SILVA DO NASCIMENTO  
MATHEUS JOSÉ LIMA DE FRANÇA

## **A INFLUÊNCIA DAS REDES SOCIAIS NAS PRÁTICAS DE EXERCÍCIO FÍSICO**

Artigo apresentado ao Centro Universitário Brasileiro – UNIBRA, como requisito final para obtenção do título de Graduado em bacharelado em Educação Física.

Professor Orientador: Prof. Dr. Edilson Laurentino dos Santos.

RECIFE/2023

Ficha catalográfica elaborada pela  
bibliotecária: Dayane Apolinário, CRB4- 2338/ O.

P142i Paixão, Débora Marçal da.  
A influência das redes sociais nas práticas de exercício físico/ Débora  
Marçal da Paixão; José Luiz Silva do Nascimento; Matheus José Lima de  
França. - Recife: O Autor, 2023.  
26 p.

Orientador(a): Dr. Edilson Laurentino dos Santos.

Trabalho de Conclusão de Curso (Graduação) - Centro Universitário  
Brasileiro - UNIBRA. Bacharelado em Educação Física, 2023.

Inclui Referências.

1. Redes sociais. 2. Exercício físico. 3. Saúde. 4. Pandemia. I.  
Nascimento, José Luiz Silva do. II. França, Matheus José Lima de. III.  
Centro Universitário Brasileiro. - UNIBRA. IV. Título.

CDU: 796

*Dedicamos esse trabalho a nossos pais.*

*“Um país educado com internet progrediu. Um país sem educação utiliza a internet para fazer estupidez. Isso a internet não pode resolver isso só pode ser resolvido pelo sistema educacional”. (Manuel Castells)*

## SUMÁRIO

<b>1 INTRODUÇÃO</b>	07
<b>2-REFERENCIAL TEÓRICO</b>	10
2.1-REDES SOCIAIS	10
2.2-EXERCÍCIO FÍSICO	10
2.3-REDE SOCIAL E EXERCÍCIO FÍSICO	11
2.4-INFLUENCIADORES DIGITAIS	12
<b>3-DELINEAMENTO METODOLÓGICO</b>	12
<b>4-RESULTADOS</b>	15
4.1-Análises e discussões	17
<b>5- CONSIDERAÇÕES FINAIS</b>	27
<b>REFERÊNCIAS</b>	28

## A INFLUÊNCIA DAS REDES SOCIAIS NAS PRÁTICAS DE EXERCÍCIO FÍSICO

Débora Marçal

José Luiz

Matheus José

Edilson Laurentino dos Santos<sup>1</sup>

### Resumo

As redes sociais são plataformas digitais que permitem a comunicação e interação entre diferentes pessoas, bem como o acesso a informações diversas, através de imagens, vídeos, citações e conselhos. Este trabalho tem como objetivo verificar a influência das redes sociais nas práticas de exercício físico, ou seja, mostrar como elas interferem no comportamento humano, na busca por um estilo de vida saudável e na insatisfação corporal.

**Palavras-chave:** Redes sociais. Exercício físico. Saúde.

---

<sup>1</sup> Doutor em Educação pela Universidade Federal de Pernambuco - UFPE (2022); Mestre em Educação pela Universidade Federal de Pernambuco - UFPE (2012). Licenciatura Plena em Educação Física pela Universidade Federal de Pernambuco - UFPE (2009). Membro do Conselho Editorial da Revista Brasileira de Meio Ambiente - RVBMA [Brazilian Journal of Environment] (ISSN: 2595-4431). Membro Pesquisador do Laboratório de Gestão de Políticas Públicas de Saúde, Esportes e Lazer - UFPE (LABGESPP/UFPE); Membro Colaborador do Projeto de Extensão EDUCAÇÃO FÍSICA DA GENTE (Núcleo de Educação Física e Ciências do Esporte - CAV/UFPE); Membro Pesquisador do Centro de Desenvolvimento de Pesquisas em Políticas de Esporte e de Lazer - REDE CEDES - MINISTÉRIO DO ESPORTE. Professor do Curso de Graduação em Educação Física - UNIBRA. E-mail para contato: [edilson.santos@grupounibra.com](mailto:edilson.santos@grupounibra.com)

## 1 INTRODUÇÃO

A prática de exercícios físicos contribui cada vez mais para a melhoria da saúde e bem-estar, refletindo diretamente na qualidade de vida dos adultos e idosos, ou seja, reflete na autonomia das pessoas, que passam a realizar com mais facilidade, tarefas do cotidiano como vestir uma roupa, varrer uma casa, lavar uma louça, ou seja, permite uma maior independência das pessoas nessas simples atividades rotineiras, mas importantes para facilitar seu dia a dia e aumentar sua autoestima. (TORQUATO et al., 2016, SPOSITO; NERI; YASSUDA, 2016).

Para Nahas (2013), os benefícios da prática de exercícios físicos têm motivado as pessoas a procurarem um estilo de vida mais saudável e ativo fisicamente, além de auxiliar no controle de estresse e do peso ideal.

Uma rede social refere-se a um conjunto de pessoas (organizações ou entidades) conectadas por relacionamentos sociais, motivadas pela amizade, relação de trabalho ou troca de informação – uma representação formal de atores e suas relações. O fenômeno da conectividade é que constitui a dinâmica das redes e existe apenas na medida em que as conexões forem estabelecidas (MARTELETO, 2001).

Portanto, segundo a mesma autora, a origem das redes sociais situa-se nas relações informais entre atores, capazes de organizar ações propositivas em uma esfera política. Estas ações, por sua vez, delineiam-se em função da dinâmica circunscrita pelo próprio movimento da rede (MARTELETO, 2001).

As redes sociais já são parte da vida da maioria dos brasileiros. O Brasil é o país que mais usa as redes na América Latina. São mais de 171,5 milhões de brasileiros nas redes sociais (Digital 2022 – Brasil). Segundo o Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística - IBGE, De 2016 para 2017, 70% da população brasileira tem acesso à internet, além disso, o Brasil é o segundo país que mais ocupa tempo por dia na internet, estando online em média 9 horas e 29 minutos por dia, sendo que 40% (3 horas e 34 minutos) deste tempo são utilizados em mídias sociais: O Whatsapp assumiu a primeira posição e é a rede social mais usada no Brasil. O Youtube segue ocupando a segunda posição da lista, acompanhada pelo Instagram e o Facebook. Em quinto lugar temos o Tiktok, seguido por Messenger, LinkedIn e Pinterest. As plataformas Twitter e Snapchat seguem na lanterna do ranking das redes sociais mais usadas.

A prática de exercícios físicos regularmente, observando-se princípios do treinamento e com supervisão profissional, é muito importante para adquirir uma boa saúde, melhoria da autoimagem e qualidade de vida. Por outro lado, a realização de exercício físico e esporte podem trazer riscos à saúde quando mal orientados, sendo um fator de risco para o desenvolvimento de diversos problemas físicos como lesões, como também psicológicos, por exemplo, relacionados à imagem corporal (NUNES et al., 2006).

Atualmente, a sociedade emprega uma importância muito grande à estética corporal. Os meios de comunicação estimulam e contribuem na busca pelo “belo”. Isto leva as pessoas a se tornarem escravas em busca de um ideal estético (GODINHO et al., 2019). Ter um perfil dentro dos padrões considerados normais tornou-se prioridade para muitos (JUNIOR et al., 2013). Diante da busca de um corpo perfeito, muitas pessoas chegam a se exercitar compulsivamente, apenas com o auxílio de vídeos postados nas redes sociais e sem nenhum acompanhamento, podendo causar lesões além de também ingressarem em dietas inadequadas (KORN, 2013).

Neste sentido, é importante compreender o papel das redes sociais nos comportamentos relacionados à prática de exercícios físicos, bem como a utilização das redes sociais como motivação para sua realização. Nessa perspectiva, é importante evidenciar que a comparação do corpo real com o “ideal” impulsiona com que muitos usem em demasia o exercício físico, muitas vezes colocando em risco a saúde. Portanto, a pesquisa torna-se importante para saber como as redes sociais influenciam diretamente na escolha pelo exercício físico, temos como objetivo geral verificar a influência das redes sociais nas práticas de exercício físico, os objetivos específicos são analisar pontos positivos da influência da mídia relacionados à prática de exercícios físicos, comprovar como as redes sociais influenciam na busca do corpo perfeito e Investigar os possíveis prejuízos ocasionados pela influência das redes sociais por conta da desinformação de informações.

As redes sociais atualmente fazem parte do nosso cotidiano e é uma das principais formas de comunicação e compartilhamento de informações. É por meio delas que o profissional de Educação Física consegue divulgar seu trabalho e alcançar muitas pessoas que estão conectadas na internet.

As redes sociais passaram a serem ferramentas cada vez mais utilizadas pelos indivíduos. De acordo com um estudo realizado por Dixit e Prakash, (2018), as

pessoas, em geral, dedicam cerca de 90 minutos do seu dia para navegar nas redes sociais. Esse dado demonstra a influência que a utilização dessas plataformas pode ter na sociedade e no comportamento dos indivíduos.

## **2 REFERENCIAL TEÓRICO**

### **2.1. Redes Sociais**

A rede social trata-se de “um grupo de pessoas de pensamento parecido que se reúnem em um lugar-comum para partilhar ideias e informações sobre si próprias”. (BRAKE, 2010, p. 29). Desta forma, a rede social é a troca de comunicação ou até troca de informações. O efeito dessa conexão é o que constrói essa dinâmica das redes (ROMI et al., 2013). Atualmente, a rede social tornou-se uma expressão da tecnologia da informação e comunicação, seu uso percorreu diversas áreas e destruiu fronteiras. Uma das conveniências mais demasiada é no território da comunicação. Porém, não é um uso exclusivamente nesta área (VERMELHO et al., 2014). São denominados locais virtuais aqueles em que pessoas com o mesmo propósito trocam conhecimento, formando base e gerando referências primordiais para o setor em que lidam. A cada dia as pessoas acreditam mais que a tecnologia de comunicação em redes é uma ferramenta eficiente, por ser uma ferramenta tão desenvolvida, na circulação de informações na contemporaneidade. Essas informações confirmam a visão de que as redes sociais têm um papel considerado relevante na vida das pessoas e algumas podem incluir como uma alternativa essencial de troca de informações, ficando muito presas a essa tecnologia (DE SOUZA, 2012).

### **2.2. Exercício físico**

Segundo o Ministério da Saúde – MS (2020) quando a atividade física é planejada e estruturada visando melhorar os componentes físicos, como a estrutura muscular, flexibilidade e o equilíbrio, estamos falando do exercício físico. Nesse caso, ele é geralmente orientado por um profissional de educação física. Ou seja, todo exercício físico é uma atividade física, mas nem toda atividade física é um exercício físico, além de trazer todos os benefícios que a atividade física também traz, o exercício físico é eficaz para manter o controle do peso, a redução dos

sintomas depressivos e para melhorar a qualidade do sono e a preservação da cognição, além de também ajudar no tratamento e controle de diversas doenças crônicas.

Matsudo (2009) afirma que uma rotina de exercícios físicos, juntamente com a adoção de hábitos saudáveis, como uma alimentação equilibrada, é imprescindível para a garantia uma velhice com qualidade de vida e, conseqüentemente, menor propensão a desenvolver doenças típicas dessa fase da vida.

### **2.3. Rede Social e Exercício Físico**

Atualmente, as pessoas estão cada vez mais se inserindo no meio virtual e através das redes sociais elas buscam mais informações, qualidade de vida e se espelham por meio de outras que estão do outro lado, ou seja, em aplicativos, redes sociais como Instagram, Youtube, e até mesmo pelo Whatsapp, entre outros (GONÇALVES et al., 2013).

As pessoas buscam por locais propícios ao exercício físico, motivadas por diversos fatores, como: a estética, emagrecimento, melhora da saúde, entretenimento, lazer e outros, visto que, tende a valorizar sua aparência física, além de contribuir para que seu corpo e sua saúde se mantenham estáveis. (MALINSK e VOSER 2012; SILVA et al., 2016).

Diante desse contexto, observa-se que perfis em redes sociais cujos focos principais são a alimentação e o corpo, atuam como um conjunto de regras em função do culto à perfeição, cuja representatividade é favorecida pelo alto engajamento de seguidores nestes ambientes, estimulando cuidados com a alimentação, o ato de exercitar-se e o consumo, favorecido pelo apreço dos indivíduos em relação às opiniões de grupos definidos como referência no momento de seus processos decisórios como consumidores (Abbade et al., 2014; Holland & Tiggemann, 2016).

## 2.4. Influenciadores Digitais

Jacob (2014) evidencia algumas estratégias de linguagens utilizadas por influenciadores digitais, tais como: fotos expondo o corpo, refeições saudáveis, o “antes e depois”, além do uso de hashtags motivadoras. Batista e Rodrigues (2014) descrevem outras intervenções, tais como a exposição de dicas de saúde, operacionalização de treinos físicos, a retórica de felicidade e bem-estar com reprovação de atitudes que se distanciam de um padrão fitness. Apontam, portanto, para certo padrão de linguagem, que envolve: um padrão corporal, com exibição de partes do corpo como abdômen e pernas, bem como a própria prática de exercícios físicos, além de um padrão de cenários, constituídos por academias, parques, calçadões e clínicas de estética (BATISTA; RODRIGUES, 2014).

O termo que usavam até 2014 para as pessoas que trabalhavam através das redes sociais e no Youtube com moda, decoração e games eram “blogueiros” e “youtubers”. A mudança da nomenclatura iniciou em 2015, onde esse nicho passou a ser chamado de influenciadores digitais e um dos motivos dessa mudança é que eles passaram a não usar apenas uma plataforma, como só o Youtube ou só blog (KARHAWI, 2017). Os influenciadores digitais se tornaram uma ferramenta importante para o marketing e o principal motivo que os tornaram importantes é que atualmente as pessoas passam mais tempo conectadas (online) nas redes sociais do que desconectadas (off-line). Sendo assim, novas formas de trabalho e marketing estão sendo escolhidas para chegar ao público-alvo. O marketing digital realizado com os influenciadores digitais vem ganhando cada vez mais força, a fim de ser um modo de marketing mais eficaz e eficiente (SHINAIDER et al., 2019).

Ao questionar um profissional de Educação Física e um profissional de Nutrição acerca da representatividade de alguns influenciadores digitais fitness, Lima (2016) identificou que estes consideram que os bloggers podem contribuir como fonte de motivação aos seguidores, sendo até mesmo uma alternativa no caso de pessoas que não possuem renda suficiente para uma consulta com nutricionista, por exemplo. Contudo, alertam que há situações em que os influenciadores digitais exercem direta ou indiretamente funções que são próprias da Educação Física ou Nutrição, o que pode ser problemático. Expõem rotinas, principalmente em relação a exercícios e alimentação, que cria vínculo entre grupos que possuem hábitos, gostos e preferências em comum. Assim, os profissionais entrevistados demonstram certa

preocupação em casos específicos, como no acompanhamento online (coach online), considerando fundamental o encontro presencial (LIMA, 2016).

### 3 DELINEAMENTO METODOLÓGICO

Foi realizado um estudo de natureza qualitativa, já que a pretensão não é de quantificar os dados, mas analisá-los os sentidos e significados. Conforme Minayo (2010) a pesquisa qualitativa:

Se preocupa, nas ciências sociais, com um nível de realidade que não pode ser quantificado. Ou seja, ela trabalha com o universo de significados, motivos, aspirações, crenças, valores e atitudes, o que corresponde a um espaço mais profundo das relações, dos processos e dos fenômenos que não podem ser reduzidos à operacionalização de variáveis (MINAYO, 2001).

Foi realizada uma pesquisa bibliográfica para identificar estudos que tratam do tema investigado. Esse tipo de pesquisa é elaborada por meio de trabalhos já executados por outros autores, cujos interesses conferidos; eram os mesmos. Gil (2010) aponta as suas vantagens afirmando que:

A principal vantagem da pesquisa bibliográfica reside no fato de permitir ao investigador a cobertura de uma gama de fenômenos muito mais ampla do que aquela que poderia pesquisar diretamente. Esta vantagem se torna particularmente importante quando o problema de pesquisa requer dados muito dispersos pelo espaço. A pesquisa bibliográfica também é indispensável nos estudos históricos. Em muitas situações, não há outra maneira de conhecer os fatos passados senão com base em dados secundários (GIL, 2010).

A pesquisa bibliográfica, segundo Boccato (2006),

[...] busca a resolução de um problema (hipótese) por meio de referenciais teóricos publicados, analisando e discutindo as várias contribuições científicas. Esse tipo de pesquisa trará subsídios para o conhecimento sobre o que foi pesquisado, como e sob que enfoque e/ou perspectivas foi tratado o assunto apresentado na literatura científica. Para tanto, é de suma importância que o pesquisador realize um planejamento sistemático do processo de pesquisa, compreendendo desde a definição temática, passando pela construção lógica do trabalho até a decisão da sua forma de comunicação e divulgação (BOCCATO, 2006, p. 266).

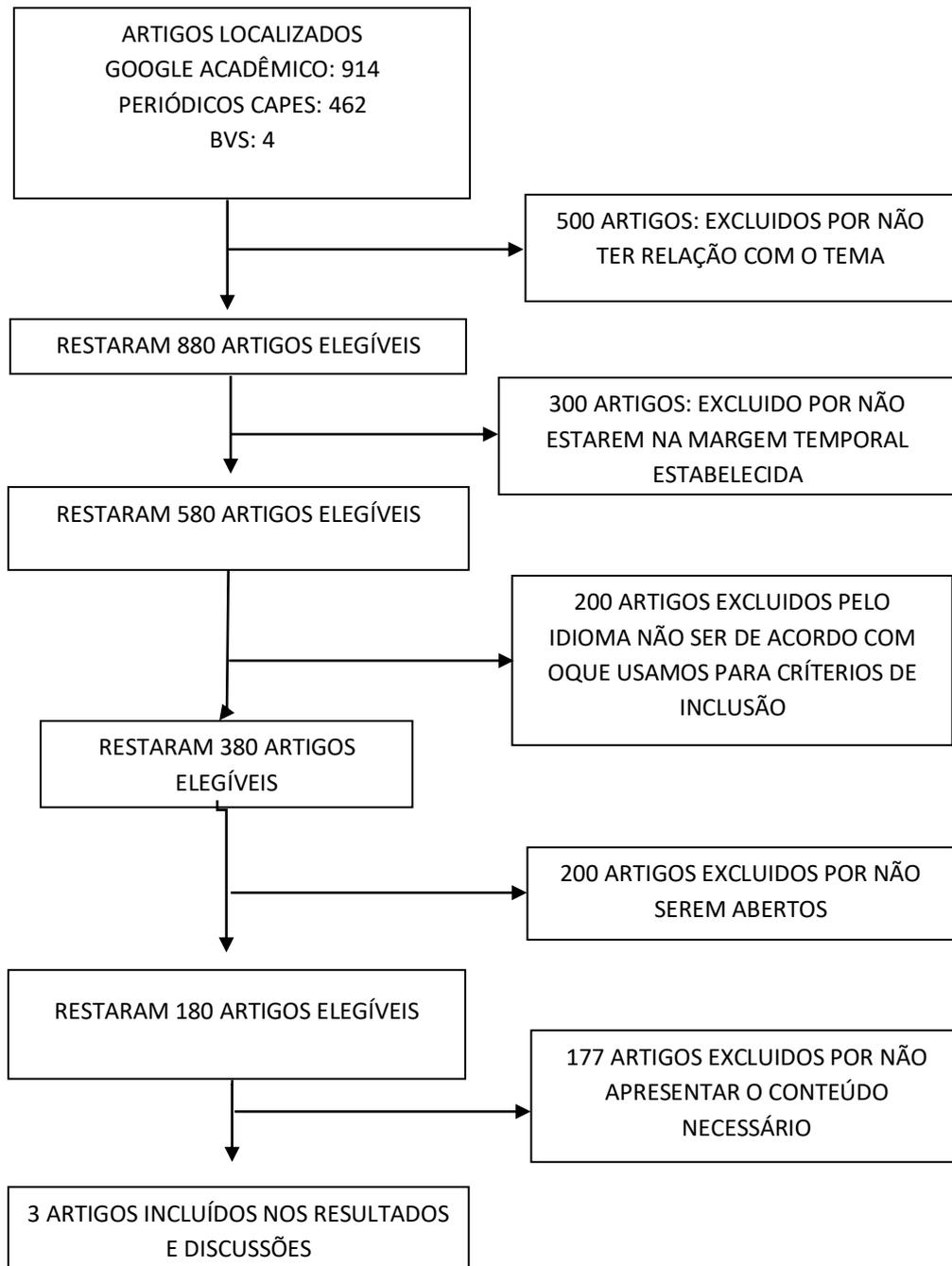
Para conhecer a produção do conhecimento acerca das influências das redes sociais nas práticas de exercício físico foi realizado um levantamento bibliográfico nas bases de dados eletrônicas: PUBMED, LILACS e GOOGLE SCHOLAR, através da biblioteca virtual em saúde (BVS). Como descritores para tal busca, foram

utilizados os seguintes descritores: redes sociais, exercício físico, saúde os operadores booleanos para interligação entre eles foram: AND e OR. Os critérios de inclusão do uso dos artigos foram: artigos completos; população jovem ou adulta que praticam exercício físico; artigos em inglês e português e Os critérios de exclusão do uso dos artigos foram: artigos incompletos; estudos com praticantes de exercício físico que já sofreram influência das redes sociais e revisões repetidas.

## 4 RESULTADOS E DISCUSSÕES

A partir de agora apresentaremos o fluxograma com a quantidade de artigos selecionados das bases de dados.

**Figura 1 Fluxograma de busca dos trabalhos**



A partir de agora apresentaremos o quadro com os artigos que foram selecionados para a síntese dos resultados.

**Quadro 1:** Resultados encontrados nos levantamentos bibliográficos.

AUTORES	OBJETIVOS	TIPO DE ESTUDO	POPULAÇÃO INVESTIGADA	RESULTADOS
Oliveira; Fraga; (2020).	Mapear as principais áreas e assuntos das pesquisas acadêmicas que tratam das temáticas exercício físico e tecnologias digitais.	Revisão integrativa.	Público genérico	Os resultados apontam para quatro categorias: compartilhamento em mídias sociais, influenciadores digitais, tecnologias educacionais e exercícios mediados pela tecnologia.
Guzzo Junior; Mendes; Paes; (2018).	Explicar a opinião crítica – reflexiva dos profissionais de educação física, e ainda identificar os fatores que influenciam o praticante de exercício físico a seguir orientações de blogueiros (não graduados) e por fim mostrar o quão perigoso pode vir a ser o uso das mídias sociais quando essas são administradas por profissionais sem qualificação na	Pesquisa qualitativa.	Profissionais de educação física que atuam em academias de ginástica e musculação.	Na análise permitiu verificar que a comunicação feita pelas mídias sociais de fato influenciam bastante os seus usuários e concluiu-se então que é notório no discurso de todos os entrevistados que cabe aos profissionais de Educação Física agir com discernimento quanto às práticas corporais ao invés de incentivarem os modismos estéticos, já que o professor de educação física é um educador, na

	área.			medida em que desempenha um papel de formação de valores educacionais e socioculturais.
Verzani; Serapião ; (2021).	Analisar a percepção dos usuários acerca do impacto das redes sociais virtuais tanto na busca sobre informações quanto na prática de atividades físicas.	Pesquisa qualitativa.	Praticantes de atividades físicas	Foi possível observar nas respostas dos entrevistados que essa nova demanda tecnológica precisa ser mais bem analisada e, a partir das reflexões, devem-se buscar estratégias que reduzam os riscos inerentes e potencializem as questões positivas.

#### 4.1 Análises e discussões

O estudo de Oliveira; Fraga; (2020) foi organizado em quatro categorias: compartilhamento em mídias sociais, influenciadores digitais, tecnologias educacionais e exercícios mediados pela tecnologia.

Na primeira categoria as mídias abordadas foram o Twitter (PAGOTO 6[al., 2014; STRAGIER; MECHANT, 2013) e o Facebook (DIMOVSKI; PAUNOVA, 2013; LOBATO, 2015). Outro aplicativo utilizado foi o Runkeeper, pois ele possibilita o compartilhamento de informações sobre o treinamento no Twitter, os motivos que os levaram a compartilhar foram: identificação com os seguidores, recebimento de feedbacks e exposição de informações. (STRAGIER; MECHANT, 2013).

Um estudo realizado com 42 professores de Educação Física São Sebastião-DF, com objetivo de identificar a influência do Facebook nas representações sociais de corpo, identificou que a circulação de imagens pode influenciar na representação do corpo de alguns professores, o que também repercutiria na sua prática profissional. (LOBATO, 2015).

Na segunda categoria todos os estudos incluídos nessa categoria foram constituídos com base do Instagram, sem coleta de dados primária e foram realizados por autores brasileiros (BATISTA; RODRIGUES, 2014; JACOB, 2014; LIMA, 2016; SOBREIRA, 2017). Jacob (2014) evidencia algumas estratégias de linguagens utilizadas por influenciadores digitais, por exemplo: fotos expondo o corpo, refeições saudáveis, o “antes e depois”, além do uso de hashtags motivadoras. Batista e Rodrigues (2014) evidencia a exposição de dicas de saúde, operacionalização de treinos físicos, a retórica de felicidade e bem-estar com reprovação de atitudes que se distanciam de um padrão fitness. Apontam, portanto, para certo padrão de linguagem, que envolve: um padrão corporal, com exibição de partes do corpo como abdômen e pernas, bem como a própria prática de exercícios físicos, além de um padrão de cenários, constituídos por academias, parques, calçadões e clínicas de estética (BATISTA; RODRIGUES, 2014).

O estudo de Sobreira (2017) mostra que a indústria se utiliza dos influenciadores digitais para expor duas mercadorias de forma direta ao seu público-alvo.

Lima (2016) questionou um profissional de Educação Física e um profissional de Nutrição sobre a representatividade de alguns influenciadores digitais fitness, ele identificou que os bloggers podem contribuir como forma de motivação aos seguidores e sendo uma alternativa para as pessoas que não possuem renda para uma consulta com nutricionista. Os profissionais entrevistados demonstraram preocupação, pois os influenciadores digitais exercem direta ou indiretamente funções que são da Educação Física ou Nutrição, o que pode ser problemático.

Na terceira categoria o uso do Facebook foi utilizado como ferramenta para auxiliar quatro trabalhos (FERREIRA; MOTA, 2014; FRAIHA, 2016; MARTINS, 2017; MILANI, 2015) e um é estudo de revisão (TAHARA; DARIDO, 2016). Além destes, um estudo discute a possibilidade do trabalho com Jogos Eletrônicos de Movimento na Educação Física escolar (SILVA; SILVA, 2017).

Um dos estudos foi realizado na escola pública de Fortaleza, Ceará, com alunos de ensino fundamental com materialidade empírica a partir de um grupo de Facebook criado para interação referente a temáticas trabalhadas na disciplina Educação Física (FERREIRA; MOTA, 2014). Foi verificado um aumento no interesse, motivação e na compreensão do conteúdo a partir das interações no grupo do Facebook. (FERREIRA; MOTA, 2014).

No estudo de Martins (2017) que foi realizado no Ceará, foi feita uma pesquisa qualitativa colaborativa, a qual contou com dados produzidos por 31 professores de Educação Física, envolvendo questionários e entrevistas. Houve uma criação de uma página no Facebook para interação dos professores e o uso dessa ferramenta demonstrou que mesmo o Facebook não tendo sido criado com esse fim, ele pode ser utilizado como Ambiente Virtual de Aprendizagem (Martins, 2017).

Fraiha (2016) estudou o ensino do basquetebol a partir da prática de dois professores de Educação Física vinculados ao 7º ano do Ensino Fundamental – ciclo II, da rede pública de Rio Claro-SP. As mídias sociais já eram presentes no cotidiano dos professores, porém não como procedimento pedagógico. Foi feito um grupo no Facebook, o grupo se apresentou como alternativa viável na disponibilização de materiais didáticos, porém não foi tão efetivo na interação entre os professores, possivelmente por suas práticas possuírem fundamento tecnicista (FRAIHA, 2016).

O estudo de Milani (2015) utilizou como temática: gênero, ela desenvolveu práticas pedagógicas e a criação de um grupo de Facebook. Participaram da pesquisa um professor e 70 alunos do 1º ano do ensino médio. Diferente de outros estudos, o grupo do Facebook não se mostrou atrativo para mobilização e participação dos alunos em ambas as turmas. Pela ferramenta não ter sido criada propriamente com fins educacionais, é preciso uma maior intervenção pedagógica do professor para potencializá-lo. É possível que a pouca produtividade da ferramenta se deva ao fato da professora da disciplina não ter participado do grupo, mas sim a pesquisadora e os alunos (MILANI, 2015).

Um estudo de revisão incluso nessa categoria tratou do processo de inserção das TIC ao cotidiano escolar, sobretudo no que se refere às aulas de Educação Física (TAHARA; DARIDO, 2016).

Silva e Silva (2017), após estudo com estudantes da educação básica de Goiás, identificaram que há ambiguidade no entendimento dos alunos se os Jogos Eletrônicos de Movimento são, ou não, esportes. Amplia, portanto, os sentidos atribuídos às modalidades esportivas. Baracho, Gripp e Lima (2012), ao também argumentarem que o virtual, além de não ser oposto ao real, implica em uma nova linguagem, que amplia e recria possibilidades de práticas corporais, reafirmando que pode influenciar em questões motivacionais.

A quarta categoria trata de estudos acerca das tecnologias e seu uso para auxílio no tratamento de lesões e preparação física (AHMED et al., 2017, COTTERILL; SYMES, 2014, ELDER et al., 2016; FORREST; BRUNER, 2017; HAGEN; GROTTLE, 2017) e até mesmo a produção de softwares capazes de detectar padrões de comportamentos relacionados ao exercício físico a partir das tecnologias digitais (PASCHOAL JÚNIOR, 2017; VICKEY; GINIS; DABROWSKI, 2013).

O estudo de Cotterill e Symes (2014) constituiu em uma análise de algumas das principais mídias sociais, hardwares e softwares disponíveis para consultores de psicologia do esporte. Tais como: Twitter, blogs, Facebook, podcasting, LinkedIn, Skype/facetime, mensagens de texto, armazenamento em nuvem e alguns tipos de hardware. Identificou-se que o uso das mídias sociais se utilizadas adequadamente tornam a atuação do psicólogo do esporte mais efetivo. Estas informações podem, inclusive, serem utilizadas para o público de modo geral, o que colabora na mobilização de sujeitos para a prática de exercícios físicos (COTTERILL; SYMES, 2014).

Dois estudos envolveram práticas que relacionam o trabalho de profissionais de Fisioterapia com as tecnologias (AHMED et al., 2017; HAGEN; GROTTLE, 2017). O estudo de Ahmed et al. (2017) trata de uma estratégia de gerenciamento de concussão esportiva via Facebook, intitulada iCon (Interactive Concussion Management), para facilitar o retorno seguro de jovens ao esporte. A intervenção foi realizada com 11 atletas não profissionais de uma região da Nova Zelândia, durante um período de três meses. Eles verificaram que um protocolo de concussão (estratégia padrão) a partir de um grupo de Facebook com acompanhamento online, ajuda na recuperação.

Um estudo semelhante foi realizado com estudantes universitários do Canadá, em que foi avaliada a eficácia de um programa de intervenções online de sessões de exercício baseada em “Team-Building” - estratégia “construção de equipe” [tradução livre] – para aumentar a coesão, a satisfação das tarefas do grupo, a aptidão física e a adesão ao programa. Os resultados sugerem que a estratégia “Team-Building”, alinhada a um programa de exercícios padrão, melhora a aptidão física, a coesão do grupo e a satisfação em realizar os exercícios. (FORREST; BRUNER, 2017).

Outros dois artigos envolveram a prática de exercícios físicos por meio de tecnologias digitais (ELDER et al., 2016; HAGEN; GROTTLE, 2017). O texto de Hagen e Grotle (2017) é um artigo comentário do estudo realizado por Bennell et al. (2017), que consistiu na análise da efetividade de intervenções em dois grupos de pessoas com dor crônica no joelho, na Austrália. Apesar dos dois grupos terem apresentado melhora, o grupo que recebeu, além do material didático, um programa automatizado de treinamento de habilidades de enfrentamento de dor consistindo em oito módulos e prática diária de habilidades para enfrentar a dor, bem como sete sessões do Skype com fisioterapeuta durante 3 meses, com trabalho educativo, teve melhora mais significativa na dor e função física, tanto após os três meses, quanto na reavaliação no nono mês. Portanto, exercícios domiciliares orientados pelo fisioterapeuta via Skype e o treinamento interativo foi mais eficaz que o material didático exclusivamente para o tratamento de pessoas com dor crônica no joelho (BENNELL et al., 2017; HAGEN; GROTTLE, 2017).

Outro estudo mostrou como a tecnologia pode fazer com que um professor chegue em áreas remotas via transmissão online. Foi realizado um programa de treinamento com duração de dez semanas, com dez idosos, na zona rural de Las Animas, Colorado, Estados Unidos. Os relatos demonstraram que o programa de treinamento de transmissão online é eficiente para manutenção dos níveis básicos de preparação física (ELDER et al., 2016).

O segundo estudo, o de Guzzo Junior; Mendes; Paes; (2018) foi feito por meio de uma pesquisa qualitativa por meio de um roteiro de entrevistas anotada pelos pesquisadores enquanto os sujeitos entrevistados relatavam o que lhe era questionado.

Buscando conhecer a opinião dos professores de educação física que atuam em academias de ginástica e musculação, foi elaborado um roteiro de entrevistas com cinco perguntas abertas para que os entrevistados tivessem a liberdade de falar sobre publicações relacionadas a exercícios físicos em redes sociais.

#### Quadro 01: Roteiro de entrevista

	Roteiro de perguntas:
01	Você faz uso de alguma mídia social a fim de transmitir informações e orientações a respeito da prática de exercícios físicos?
02	Qual o objetivo mais procurado pelas pessoas que aderem à prática de exercícios físicos?

03	Você já ouviu relatos de alunos que desejam ter o corpo parecido com o de alguma celebridade, blogueiro ou blogueira da internet? Comente.
04	Já houve necessidade de você prescrever exercícios por exigência do seu aluno em querer efeito imediato influenciado pela internet?
05	Qual sua opinião sobre as informações e dicas vindas de blogueiros (as) a respeito de exercícios físicos?

Fonte: Elaborado pelos autores

As respostas elas foram transcritas sem alterar as palavras ou expressões ditas pelos entrevistados a fim de explorar o tema de forma mais clara e eficiente. Foram selecionados dez profissionais formados em educação física, no ano de 2015, com interesse em participar e exercendo suas profissões na área da musculação e/ou ginástica, que tivessem já observado as redes sociais de pessoas com grande influência na mídia, os quais não possuíssem qualificação na área.

Tabela 01: Dados da pesquisa

Questionamentos	Objetivos	Verbalização das Entrevistas
Profissionais de Educação Física utilizam mídias sociais para transmitir informações	Descobrir se os profissionais da área da educação física fazem publicações relacionadas a orientações de exercícios físicos	“Sim, sempre que posso posto algo relacionado à atividade física” (entrevistado 7).
Objetivos mais procurados por alunos nesses ambientes	Possui como propósito saber qual o objetivo mais procurado pelas pessoas que aderem à prática de exercícios físicos.	“no geral priorizam a estética, a maioria das pessoas procuram primeiro ter um corpo mais sarado, um corpo mais bem visto pela sociedade, e depois se preocupam com a saúde.” (entrevistado 10).
Alunos desejam ter o corpo parecido de alguém famoso	Saber se os entrevistados já haviam escutado relatos de alunos que desejavam ter o corpo parecido com o de alguma celebridade, blogueiro ou blogueira da internet.	“Com essa busca incessante pelo corpo perfeito, as pessoas tentam ter alguém como inspiração e acabam encontrando nessas blogueiras ou em pessoas famosas. O que as pessoas não sabem é que nem sempre essas blogueiras conseguem adquirir esse “corpo perfeito” de forma saudável, através da alimentação, descanso e exercícios físico.” (entrevistado 9).
Já houve necessidade que o Professor de Educação Física passasse o treino influenciado por alguém sem formação profissional	Observar como se dá, no dia-a-dia, a relação sobre as informações e exemplos dados por estas pessoas nas redes sociais e o efeito que causam diretamente no trabalho dos profissionais de educação física	“Não. Ser flexível durante a prescrição não significa ser permissivo. Ouvir o aluno pra saber o que ele gosta ou não de fazer é importante, mas tudo tem limite. Devemos nos guiar pela ciência, respeitando os

	nas academias.	limites e possibilidades de cada um.” (entrevistado 2).
Opinião dos Profissionais em relação às dicas de pessoas sem qualificação na área	Explicar a opinião crítica-reflexiva dos entrevistados, procurando investigar sobre o que os mesmos pensam sobre estas dicas e informações passadas através das redes sociais, por estes blogueiros.	“O incentivo à prática de atividades físicas é sempre válido, até mesmo por parte desses blogueiros, assim como informações acerca, porém ele não pode ser feito de qualquer maneira. Ao postar algo na rede você deve ter responsabilidade, pois o que você escreveu está livre às interpretações. Incentivar é uma coisa, prescrever de que maneira seus seguidores devem fazer é outra coisa totalmente diferente. O princípio da individualidade biológica é quebrada, as informações vêm do senso comum, sem nenhuma base científica por trás. Isso prejudica muitas pessoas, de várias formas e em várias intensidades, é perigoso. Portanto, a prescrição deve ser feita por um profissional qualificado, o qual tem total capacitação e qualificação para tal ação/trabalho.” (entrevistado 6).

Fonte: Elaborado pelos autores

Trinca (2008) ressalta que o assunto circula nas pautas de jornais e revistas.

É comum as pessoas seguirem e reproduzirem o comportamento daquele que conseguiu moldar o corpo. Gentil (2011) destaca a importância de ter o acompanhamento adequado durante os treinos. Ele ainda ressalta que o praticante, montando o próprio treino ou copiando de outra pessoa, pode acarretar riscos à saúde.

Dentre as respostas dos professores, o emagrecimento foi objetivo mais citado, seguido da hipertrofia e saúde. Entretanto, a hipertrofia e o emagrecimento relacionados à estética foram citados por todos.

Santos e Silva (2014) ressaltando sobre a manipulação da mídia e que eles atuam como uma espécie de controle social. O que ocasiona isso são pessoas leigas que se deixam influenciar pela mídia massificadora que expõe conteúdos midiáticos, se preocupando com fins lucrativos, estéticos e promocionais.

Toda forma de divulgação de práticas saudáveis são válidas, desde que esteja dentro dos padrões coerentes. Todas essas correntes de informações tem

efeitos próximo, levando os indivíduos a melhor observar seu corpo (Lipovestky, 2005).

Ainda a certo incômodo por parte dos profissionais de Educação Física na forma que os blogueiros passam as dicas de treino, impondo padrões de beleza, acreditando por treinar a certo tempo são capazes de prescrever os treinos. Essa busca pelo corpo ideal influenciada pelas mídias tem como fundamento e colocam a beleza corporal como núcleo (Trinca 2008).

O estudo de Verzani; Serapião; (2021) foi dividido em quatro categorias. Na primeira categoria buscou analisar a relação das pessoas com as informações disponibilizadas no ambiente virtual. A segunda categoria focou no interesse pelas informações e na busca sobre a confiabilidade das informações. Na terceira categoria, buscou-se entender a influência desse ambiente na prática dos entrevistados. Finalizando, a última categoria traz questionamentos sobre aspectos emocionais.

A primeira categoria mostrou que 66,7% dos entrevistados adotam dicas de treino online, 73,3% dos entrevistados conhecem pessoas que já seguiram dicas de treino online, 40% dos entrevistados mudaram de opiniões quando consultaram informações vindas da internet, porém nem sempre procurar ver se a busca está sendo feita em fontes seguras.

Como cita Alcântara (2013), muitas vezes o que é postado atinge um patamar em que o receptor da mensagem a considera como algo intocável, fazendo com que muitas vezes o conteúdo não seja questionado. Contudo, como apontou Flávio Delmanto, então presidente do CREF4/SP, é necessário cuidado com o que chama de banalização das atividades esportivas e dos treinamentos, que pode trazer riscos à saúde, os quais nem sempre são levados em consideração nas postagens de alguns emissores no ambiente virtual (REVISTA E. F., 2015).

Vasconcellos-Silva, Castiel e Griep (2015) citam que, quando surgem dúvidas, as pessoas buscam informações relacionadas à saúde em rostos célebres ou biografias familiares. Essa situação permite que alguns influenciadores digitais, com postagens que buscam impactar as atitudes dos usuários, influenciem opiniões e conquistem a confiança (ALVES; CAETANO, 2015).

Na segunda categoria 93,3% dos entrevistados afirmaram que quando tem dúvidas procuram informações relacionadas ao assunto na internet, o que mostra o interesse pela temática. Muitos têm o hábito de procurar ver comentários de outros

usuários sobre postagens relacionadas aos exercícios, sendo que 21,4% buscam informações complementares e 78,8% utilizam apenas essa estratégia para saber se é verdade. 73,3% dos entrevistados se sentiram vulneráveis sobre a possibilidade de manipulação de notícias online.

Alcântara (2013) relata a falta de criticidade dos usuários, que buscam informações de fácil assimilação. Nesse sentido, Ribeiro (2016) cita o termo “hoax”, significando boato ou farsa, que neste ambiente tem grande alcance. Analisando sob a perspectiva do modelo de probabilidade de elaboração, que destaca uma rota periférica (associação a figuras conhecidas que viabilizam a persuasão) e uma rota central (que envolve esforço cognitivo e argumentação), percebe-se uma tendência no ambiente do ciberespaço de uma maior utilização desta rota periférica, favorecendo assim maior alcance desses conteúdos. Muitas informações não confiáveis presentes nas redes sociais são impulsionadas pelo imediatismo e pelo potencial de alcance, como apontam Pinheiro, Cappelli e Maciel (2016).

Entretanto, alguns dos fatores utilizados por usuários, como a quantidade de curtidas ou os comentários, podem não ser um bom parâmetro. Como revelado em uma reportagem da Veja (2017), havia grupos de blogueiros que trocavam curtidas, chegando à exigência de mais de 350 por dia, além dos grupos que visavam a aumentar os comentários, dando mais relevância ao conteúdo.

Matsuura (2017) também cita a possibilidade de compra de seguidores, sendo que aproximadamente oito mil reais corresponderiam a cerca de 300 mil seguidores, o que ele cita como suficiente para aumentar a influência do perfil. Desse modo, os resultados ajudam a entender a percepção de vulnerabilidade de grande parte dos entrevistados, sendo que Pinheiro, Cappelli e Maciel (2016) também citam dados de uma pesquisa na qual os brasileiros estão entre os que mais acreditam nos conteúdos a que têm acesso.

Na terceira categoria 66,7% dos praticantes são influenciados a reproduzir exercícios pela aparência física dos blogueiros. 90% dos entrevistados não procuram saber se os responsáveis pelas informações são formados. 53,3% dos entrevistados consideram as redes sociais como aliadas, 20% consideram um problema e 26,7% não tem opinião formada.

Além do comportamento de rebanho, Keen (2012) também cita a importância da identidade e da reputação, levando a uma elite dispersível neste contexto. Sobreira (2017) destaca que o modelo idealizado não se restringe apenas aos

discursos, mas sim a todo um aparato que busca dar legitimidade e ampliar o alcance. Tom pessoal, regularidade de publicações, imagens praticando atividades físicas, utilização de imagens do cotidiano, dentre outras estratégias também são utilizadas (SOBREIRA, 2017).

Chegamos então ao conceito de fachada, baseado na imagem que é passada (BATISTA; GOMES, 2014). Para estes autores, os perfis das mulheres fitness do Instagram, em que são divulgados os treinamentos buscando motivar os usuários, aproximam-se deste, mas sem levar em consideração questões individuais e de condicionamento.

Assim, considerando os resultados e as informações apresentadas, permite-se entender uma aproximação temerária deste conceito de pós-verdade ao contexto que envolve as atividades físicas. Como aponta Barros (2017), neste, os fatos passam a ter menor importância em contraposição às crenças pessoais ou ao apelo à emoção, situação esta que, considerada sob a perspectiva da saúde e da prática de atividades físicas, pode ocasionar comportamentos preocupantes.

Na quarta categoria 73,3% dos entrevistados começaram a prática de exercícios físicos por postagem de amigos ou por influenciadores digitais. 33,3% dos entrevistados já tiveram ansiedade ou irritação por não acompanharem atualizações das redes sociais virtuais.

Acerca dos aspectos motivacionais, considerando a importância das atividades físicas para a saúde e do perigo envolvendo a inatividade física, que é problema de ordem mundial (ANDERSEN; MOTA; DI PIETRO, 2016), ter um número elevado de pessoas considerando que é algo que contribui passa a ser um indicador interessante. Isto até pelo fato de que é difícil chegar a pessoas sedentárias e promover mudanças quanto às atividades físicas (SAMDAL et al., 2017), podendo, então, caso as informações sejam devidamente filtradas e havendo cuidado dos usuários, promover incentivos importantes.

Assim, como citado por Guedes et al. (2016), é possível perceber que já existem sinais dessa dependência a partir do uso desenfreado desses recursos, apesar do tema ainda gerar controvérsias. Essa irritação por não estar com o celular é chamada de “nomofobia”, em que as pessoas veem os celulares como uma extensão de-las e querem ficar o tempo todo observando o que surge de novo, mais um fator que precisa ser devidamente estudado dentro das interferências que essas tecnologias estão causando.

## 5 CONSIDERAÇÕES FINAIS

É importante ressaltar que, as redes sociais são um campo aberto para pesquisas, porém é necessário saber filtrar e buscar sempre ajuda de um profissional capacitado da área para evitar possíveis prejuízos que podem ocorrer. Conclui-se que a relação entre as redes sociais e exercício físico demandam que os profissionais da área busquem sempre formas de como se utilizar dessas ferramentas e ter um olhar atento a novos fenômenos que surjam. É de conhecimento geral que a prática de exercícios físicos regularmente, observando-se princípios do treinamento e com supervisão profissional, é muito importante para adquirir uma boa saúde, melhoria da autoimagem e qualidade de vida. Por outro lado, a realização de exercício físico e esporte podem trazer riscos à saúde quando mal orientados, sendo um fator de risco para o desenvolvimento de diversos problemas físicos e psicológicos.

## REFERÊNCIAS

- AHMED, Osman Hassan; SCHNEIDERS, Anthony G.; MCCRORY, Paul R.; SULLIVAN, S. John. Sport Concussion Management Using Facebook: A Feasibility Study of an Innovative Adjunct “iCon”. *Journal of Athletic Training*, [Carrollton], v. 54, n. 4, p. 339- 349, 2017. Disponível em: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/28430553>
- ALCÂNTARA, C. **Cumplicidade Virtu@I**. São Paulo: Casa do Psicólogo, 2013.
- ALVES, W. P.; CAETANO, M. M. R. O marketing pessoal da geração fitness: como as academias crescem por meio da mídia espontânea das postagens no Instagram. In: CONGRESSO DE CIÊNCIAS DA COMUNICAÇÃO NA REGIÃO CENTRO-OESTE, 17., 2015, Campo Grande. **Anais...** Campo Grande, 2015. p.1-13.
- ANDERSEN, L.B.; MOTA, J.; DI PIETRO, L. Update on the global pandemic of physical inactivity. **Lancet**, v.388, n.10051, p.1255-6, 2016. [doi: 10.1016/S0140-6736(16)30960-6].
- ARAÚJO, Christiana Cirne Lima de. **Gabriela Pugliesi e o Fenômeno Fitness no Instagram**. Porto Alegre: UFRS, 2010. 89 p.
- BASTOS, Wanja et al. Epidemia Fitness. **Saúde Soc.**, São Paulo, v. 22, n. 2, p.485-496, out. 2012.
- ARAUJO, A. S. **Fatores motivacionais que levam as pessoas a procurarem por academias para a prática de exercício físico**. UNEC Centro Universitário do Leste de Minas Gerais. *Revista Digital - Buenos Aires - Ano 12 - Nº 115 - Diciembre de 2007*. Disponível em: <http://www.efdeportes.com/>.
- Agência de notícias IBGE**. PNAD Contínua TIC 2017: Internet chega a três em cada quatro domicílios do país. 2018. [cited Oct 03 2019].
- BARACHO, Ana Flávia de Oliveira; GRIPP, Fernando Joaquim; LIMA, Márcio Roberto de. Exergames and the school physical education in the digital culture. *Rev. Bras. Ciênc. Esporte*, Porto Alegre, v. 34, n. 1, p. 111-126, mar. 2012. Disponível em: [http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S0101-32892012000100009&lng=pt&nrm=iso](http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0101-32892012000100009&lng=pt&nrm=iso)
- BARROS, D. **A ciência como arma contra a pós-verdade**. *Revista Galileu*. n. 312. 2017.
- BATISTA, G.; RODRIGUES, R. A construção de identidade na “geração fitness” do Instagram: a representação do eu e do corpo no ciberespaço. In: CONGRESSO BRASILEIRO DE CIÊNCIAS DA COMUNICAÇÃO, 37., 2014, Foz do Iguaçu, PR. **Anais...** Foz do Iguaçu, 2014. p.1-15.
- BENNELL, Kim L.; NELLIGAN, Rachel; DOBSON, Fiona; RINI, Christine; KEEFE, Francis; KASZA, Jessica; FRENCH, Simon; BRYANT, Christina; DALWOOD, Andrew; ABBOTT, Haxby; HINMAN, Rana S. Effectiveness of an internet-delivered

exercise and pain-coping skills training intervention for persons with chronic knee pain: a randomized trial. *Annals of internal medicine*, v. 166, n. 7, p. 453-462, 2017. Disponível em: <https://annals.org/aim/article-abstract/2605025/effectiveness-internet-delivered-exercise-pain-coping-skills-training-intervention-persons>

BEZERRA, Marcos Antônio Araújo et al. O digital influencer sob um olhar de acadêmicos de educação física. **BIOMOTRIZ**, v. 13, n. 4, p. 99-105, 2019.

BOCCATO, V. R. C. Metodologia da pesquisa bibliográfica na área odontológica e o artigo científico como forma de comunicação. **Rev. Odontol.** Univ. Cidade São Paulo, São Paulo, v. 18, n. 3, p. 265-274, 2006. Disponível em < A pesquisa bibliográfica Cadernos da Fucamp, v.20, n.43, p.64-83/2021 <https://periodicos.sbu.unicamp.br/ojs/index.php/rdbci/article/view/1896>> Acesso em: 03 de set.2020.

BRAKE, David; SAFKO, Lon. **A Bíblia da Mídia Social - Táticas, ferramentas e estratégias para construir e transformar negócios**. São Paulo: Blucher, 2010.

**Brasil. Ministério da Saúde.** Secretaria de Atenção Primária à Saúde. Departamento de Promoção da Saúde. Guia de Atividade Física para a População Brasileira [recurso eletrônico] / Ministério da Saúde, Secretaria de Atenção Primária à Saúde, Departamento de Promoção da Saúde. – Brasília: Ministério da Saúde, 2021. 54 p.: il.

CARDOSO, Fernando Luiz et al. Percepção e satisfação corporal em relação ao exercício físico. **Revista Brasileira de Atividade Física & Saúde**, v. 16, n. 2, p. 95-99, 2011.

CASTRO, Isadora Teixeira Vergara Menin Netto; SANTOS JÚNIOR, Carlos Denner. Popularidade em blogs: composição, causas e consequências. 2013.

COELHO, Ricardo Limongi França et al. O impacto dos influenciadores digitais espontâneos nas métricas de engajamento de uma rede social virtual. In: **CLAV** 2017.

COTTERILL, Stewart T.; SYMES, Rebecca. Integrating social media and new technologies into your practice as a sport psychology consultant. *Sport & Exercise Psychology Review*, [s.l.], v. 10, n. 1, p. 55-64, 2014. Disponível em: [https://www.researchgate.net/profile/Stewart\\_Cotterill/publication/266143378\\_Integrating\\_social\\_media\\_and\\_new\\_technologies\\_into\\_your\\_practice\\_as\\_a\\_sport\\_psychology\\_consultant/links/5427adf00cf238c6ea7acb2a/Integrating-social-media-and-newtechnologies-into-your-practice-as-a-sport-psychology-consultant.pdf](https://www.researchgate.net/profile/Stewart_Cotterill/publication/266143378_Integrating_social_media_and_new_technologies_into_your_practice_as_a_sport_psychology_consultant/links/5427adf00cf238c6ea7acb2a/Integrating-social-media-and-newtechnologies-into-your-practice-as-a-sport-psychology-consultant.pdf)

DA SILVA, Cristiane Rubim Manzina; TESSAROLO, Felipe Maciel. Influenciadores digitais e as redes sociais enquanto plataformas de mídia. **XXXIX Intercom, São Paulo– SP**, 2016.

DE SOUZA, Flávia Ivar. Redes sociais e os impactos dessa inovação nas organizações: estudo de caso da rede corporativa “Comunidade de Negócios” da

área comercial das empresas do Grupo Algar. **Projetos, dissertações e teses do Programa de Doutorado e Mestrado em Administração**, v. 7, n. 1, 2016.

DIMOVSKI, Tane; PAUNOVA, Daniela. The Social Networks as Part of the Public Relations in the Promotion of Sport. *Activities in Physical Education and Sport, Republic of Macedonia*, v. 3, n. 1, p. 66-68, 2013.

DIXIT, RV e PRAKASH, G. (2018). Intenções de uso de sites de redes sociais (SRS) utilizando modelo de aceitação de tecnologia (TAM): um estudo empírico. *Paradigma*, 22(1), 65-79. [doi.org/10.1177/0971890718758201](https://doi.org/10.1177/0971890718758201)

ELDER, Amanda J. Sinclair; SCOTT, Wendy S.; KLUGE, Mary Ann; ELDER, Craig L. CyberEx internet-based group exercise for rural older adults: a pilot study. *Activities, Adaptation & Aging*, v. 40, n. 2, p. 107-124, 2016. Disponível em: <https://www.tandfonline.com/doi/abs/10.1080/01924788.2016.1158597?src=recsys&journalCode=waaa20>

FERREIRA, Heraldo Simões; MOTA, Mabelle Maia. A visão dos alunos sobre o uso do facebook como ferramenta de aprendizagem na educação física. *Revista Faculdade Santo Augustinho, Teresina*, v. 11, n. 1, p. 188–199, jan./mar., 2014. Disponível em: <https://www.semanticscholar.org/paper/A-VIS%C3%83O-DOS-ALUNOS-SOBRE-O-USO-DO-FACEBOOK-COMO-DE-Ferreira-Mota/6f7770fcfd1d288596e7d68cf157ec1545777d8>

FORREST, Christopher K.; BRUNER, Mark W. Evaluating social media as a platform for delivering a team-building exercise intervention: A pilot study. *International Journal of Sport and Exercise Psychology*, v. 15, n. 2, p. 190-206, 2017. Disponível em: [https://www.researchgate.net/publication/281388605\\_Evaluating\\_social\\_media\\_as\\_a\\_platform\\_for\\_delivering\\_a\\_team-building\\_exercise\\_intervention\\_A\\_pilot\\_study](https://www.researchgate.net/publication/281388605_Evaluating_social_media_as_a_platform_for_delivering_a_team-building_exercise_intervention_A_pilot_study)

FRAIHA, Ana Livia Gorgatto. TIC nas aulas de educação física: para ensinar o basquetebol. 2016, 126f. Dissertação (Mestrado em Desenvolvimento Humano e Tecnologias) – Instituto de Biociências de Rio Claro, Universidade Estadual Paulista, Rio Claro, 2016.

GENTILI, P. (2011). Musculação: a importância do acompanhamento adequado. Disponível em: [http://www.gease.pro.br/artigo\\_visualizar.php?id=220](http://www.gease.pro.br/artigo_visualizar.php?id=220). Acesso em: 30 set. 2016

GODINHO, Welton Daniel & Soares, Paula & Lopes, Francisco & Lisboa de Serpa, Guilherme & Lopes, Jonathan. (2019). análise da insatisfação corporal em praticantes de musculação e sua relação com a reprodução de exercícios disponibilizados em meios de comunicação social. 10.22533/at.ed.2821918023.

GONÇALVES, Franclín; FERNANDES, Nádia; SETIN, Pillar. Marketing nas redes sociais. **ETIC-ENCONTRO DE INICIAÇÃO CIENTÍFICA**-ISSN 21-76-8498, v. 9, n. 9, 2013.

GUEDES, E.; NARDI, A. E.; GUIMARÃES, F. M. C. L.; MACHADO, S.; KING, A. L. S. Social networking, a new online addiction: a review of Facebook and other addiction disorders. **MedicalExpress**. São Paulo, vol.3, n.1, p.1-6, 2016.

Guzzo Junior, C., Mendes, J., & Paes, L. (2018). Mídias Sociais: Um Olhar do Educador Físico Sobre o Uso Desse Instrumento na Prática de Exercício Físico Orientado por Pessoas Sem Qualificação na Área. *PODIUM Sport, Leisure And Tourism Review*, 7(3), 415-428. <https://doi.org/10.5585/podium.v7i3.260>

HAGEN, Kåre Birger; GROTHE, Margreth. Internet-delivered physiotherapist-prescribed exercise and pain-coping skills training is beneficial for people with chronic knee pain [synopsis], [s.l.], *J Physiother.*, v. 63, n. 4, oct., 2017. Disponível em: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/28889948>

HOLANDA, G. e TIGGEMANN, M. (2016). Uma revisão sistemática do impacto do uso de sites de redes sociais na imagem corporal e nos resultados de distúrbios alimentares. *Imagem Corporal*, 17(2), 100-110. [doi.org/10.1016/j.bodyim.2016.02.008](https://doi.org/10.1016/j.bodyim.2016.02.008)

JACOB, Helena. Redes sociais, mulheres e corpo: um estudo da linguagem fitness na rede social Instagram. *Revista Comunicare*, São Paulo, v. 14, n. 1, p. 88-105, 1. Sem. 2014. Disponível em: <https://casperlibero.edu.br/wp-content/uploads/2015/08/Redessociais-mulheres-e-corpo.pdf>

KARHAWI, Issaaf. Influenciadores digitais: conceitos e práticas em discussão. **Revista Comunicare**, v. 17, p. 46-61, 2017.

KEEN, Andrew. **Vertigem digital**: por que as redes sociais estão nos dividindo, diminuindo e desorientando? Rio de Janeiro: Zahar, 2012.

KORN, L.; Gonen, E.; Shaked, Y.; Golan, M. Health perceptions, self and body image, physical activity and nutrition among undergraduate students in Israel. *PLoS One*. Vol. 8. Núm. 3. p. 1-7. 2013.

LIMA, Gabriela de Souza. **Blogueiras fitness no Instagram**: a construção de um estilo de vida. 2016. 75 f. Trabalho de Conclusão de curso (Bacharelado em Comunicação Social) - Universidade de Brasília, Brasília, 2016. Disponível em: <https://bdm.unb.br/handle/10483/16558>

LIPOVETSKY, G. (1989). O império do efêmero – A moda e seu destino nas sociedades modernas. São Paulo: Companhia das Letras.

LOBATO, Robson de Souza. “No que você está pensando?” Representações sociais de corpo de professores de educação física usuários do Facebook. 2015. 127 f. Dissertação (Mestrado em Educação Física) -Universidade de Brasília, Brasília, 2015. Disponível em: <https://repositorio.unb.br/handle/10482/18998>

MALINSKI, Maurício Pedroso; VOSER, Rogério da Cunha. Motivação para a prática de atividade física em academias de Porto Alegre: um estudo descritivo e

exploratório. **EFDeportes.com, Revista Digital**. Buenos Aires, Año 17, Nº 175, Diciembre de 2012.

MARTELETO, Regina Maria. Análise de redes sociais: aplicação nos estudos de transferência da informação. **Ciência da informação**, v. 30, n. 1, p. 71-81, Brasília. Janeiro/Abril2001.

MARTINS, Raphaell Moreira. Relação entre a teoria e a prática no ensino da educação física no ensino fundamental: um trabalho colaborativo com o uso do Facebook.2017. 291 f.Tese (Doutorado em Desenvolvimento Humano e Tecnologias) -Instituto de Biociências de Rio Claro, Universidade Estadual Paulista, Rio Claro, 2017.Disponível em: <https://repositorio.unesp.br/handle/11449/150968>

MATSUDO, Sandra Marcela Mahecha. **Envelhecimento, atividade física e saúde**. Boletim do instituto da saúde, 2009. Disponível em: <[http://periodicos.ses.sp.bvs.br/pdf/bis/n47/a19\\_bisn47.pdf](http://periodicos.ses.sp.bvs.br/pdf/bis/n47/a19_bisn47.pdf)>. Acesso em: 17 nov. 2021.

MATSUURA, S. **Com compra de seguidores é possível criar uma “celebridade” com R\$ 8 mil**. 2017. Disponível em: <https://oglobo.globo.com/sociedade/tecnologia/com-compra-de-seguidores--possivel-criar-uma-celebridade-com-8-mil-21603422>. Acesso em: 19 jul. 2019

MILANI, Amanda Gabriele. Gênero nas aulas de educação física: diálogos possíveis com os conteúdos do currículo do estado de São Paulo. 2015, 165 f. Dissertação (Mestrado em Desenvolvimento Humano e Tecnologias) – Instituto de Biociências de Rio Claro, Universidade Estadual Paulista, Rio Claro, 2015. Disponível em: <https://repositorio.unesp.br/handle/11449/126525>

NAHAS MV. **Atividade física, saúde e qualidade de vida: conceitos e sugestões para um estilo de vida ativo**. 6. ed. Londrina: Midiograf; 2013.

NUNES, M. A.; Appoliaro, J. C.; Galvão, A. L.; Coutinho, W. Transtornos alimentares e obesidade. 2ª edição. Artmed. 2006.

OLIVEIRA, B. N. de; FRAGA, A. B. Uso das tecnologias digitais para a prática de exercícios físicos: uma revisão integrativa. **Conexões**, Campinas, SP, v. 18, p. e020002, 2020. DOI: 10.20396/conex. v18i0.8658059. Disponível em: <https://periodicos.sbu.unicamp.br/ojs/index.php/conexoes/article/view/8658059>. Acesso em: 31 ago. 2023.

PASCHOAL JÚNIOR, Fabio. Uma abordagem para identificação de padrões comportamentais a partir de aplicativos para redes sociais. 2017, 111f. Tese (Doutorado em Engenharia Civil) – Universidade Federal do Rio de Janeiro, Rio de Janeiro, 2017. Disponível em: <http://www.coc.ufrj.br/pt/documents2/doutorado/2017/2959-paschoaljr-f-td-17>

PINHEIRO, A.; CAPPELLI, C.; MACIEL, C. Adoção da auditabilidade como proposta para identificar informações falsas em redes sociais. In: Workshop sobre aspectos da interação humano-com-putador para a web social, 7., 2016. **Anais...** São Paulo, 2015. p. 65-71.

REVISTA E.F. **O risco dos blogs Fitness**. Ed. 56. Rio de Janeiro, RJ, 2015.

RIBEIRO, G. S. **The marketing of news**: online information consumption, persuasion and trust. 2016. 91f. Dissertação (Mestrado em Psicologia Social) – Instituto de Psicologia, Universidade de Brasília, Brasília, 2016.

ROMI, Fatima Auxiliadora Bezerra Lima et al. Análise das redes sociais informais com foco no crescimento profissional das pessoas: um estudo de caso. 2013.

SAMDAL, G. B.; EIDE, G. E.; BARTH, T.; WILLIAMS, G.; MELAND, E. Effective behavior change techniques for physical activity and healthy eating in overweight and obese adults; systematic review and meta-regression analyses. **Int J Behav Nutr Phys Act**, v.14, n.1, p. 1-14, 2017. [doi: 10.1186/s12966-017-0494-y].

Santos, S., & Silva, E. (2014). O impacto e influência da mídia sobre a produção da subjetividade. Disponível em: [http://www.abrapso.org.br/siteprincipal/images/Anais\\_XVENABRAPSO/447.pdf](http://www.abrapso.org.br/siteprincipal/images/Anais_XVENABRAPSO/447.pdf). Acesso em 30 set 2016.

SCHINAIDER, Anelise Daniela; BARBOSA, Isabelle Noga. Os Influenciadores Digitais e a Relação com a Tomada de Decisão de Compra de seus Seguidores. **Revista de Administração, Sociedade e Inovação**, v. 5, n. 3, p. 98-115, 2019.

SILVA, Ana Paula Salles da; SILVA, Ana Márcia. Jogos eletrônicos de movimento: esporte ou simulação na percepção de jovens?. *Motrivivência*, Florianópolis, v. 29, n. 52, p. 157- 172, set., 2017. Disponível em: <https://periodicos.ufsc.br/index.php/motrivivencia/article/view/2175-8042.2017v29n52p157>

SOBREIRA, R. T. #BumbumNaNuca: Musas fitness e construção do capital social no Instagram. **Revista Midiáticos**, Niterói, n.1, p.38-49, 1º sem. 2017.

TAHARA, Alexander Klein; DARIDO, Suraya Cristina. Tecnologias da informação e comunicação (TIC) e a educação física nas escolas. *Corpoconsciência*, Cuiabá, v.

20, n. 3, p. 68-76, set./dez., 2017. Disponível em:  
<http://periodicoscientificos.ufmt.br/ojs/index.php/corpoconsciencia/article/view/4525>

TORQUATO, E.; GERAGE, A.; MEURER, S.; BORGES, R.; SILVA, S.; BENEDETTI, T. Comparação do nível de atividade física medido por acelerômetro e questionário IPAQ em idosos. **Revista Brasileira de Atividade Física & Saúde**, v. 21, n. 2, p. 144-153, 2016. Disponível em: <  
<http://seer.upf.br/index.php/rbceh/article/download/10802/114115613/>>. Acesso em: 17 nov. 2021.

Trinca, T. P. (2008). O corpo-imagem na “cultura do consumo”: uma análise histórico-social sobre a supremacia da aparência no capitalismo avançado. Dissertação de Mestrado, Universidade Estadual Paulista, Marília, SP, Brasil. Disponível em:  
[https://www.marilia.unesp.br/Home/PosGraduacao/CienciasSociais/Dissertacoes/trinca\\_tp\\_ms\\_mar.pdf](https://www.marilia.unesp.br/Home/PosGraduacao/CienciasSociais/Dissertacoes/trinca_tp_ms_mar.pdf). Acesso em: 10 out. 2016.

VASCONCELLOS-SILVA, P. R.; CASTIEL, L D.; GRIEP, R. H. A sociedade de risco midiaticizada, o movimento antivacinação e o risco do autismo. **Ciência & saúde coletiva**. vol. 20, n.2, p. 607-616, 2015.

VEJA. **Blogueiras contam como funcionam grupos de curtidas no Instagram**. 2017. Disponível em: <http://veja.abril.com.br/economia/blogueiras-contam-como-funcionam-grupos-de-curtidas-do-instagram/>. Acesso em: 19 jul. 2019.

VERMELHO, Sônia Cristina et al. Refletindo sobre as redes sociais digitais. **Educação & sociedade**, v. 35, n. 126, p. 306-338, 2014.

VERZANI, SERAPIÃO. Atividade física na era da pós-verdade: percepções de praticantes usuários de redes sociais virtuais. **Revista Pensar a Prática**, Rio Claro, São Paulo, Brasil, v.24: e59863, 2021.

VICKEY, Theodore A.; GINIS, Kathleen Martin; BRESLIN, John G. Twitter classification model: the ABC of two million fitness tweets. *Translational behavioral medicine*, v. 3, n. 3, p. 304-311, set., 2013. Disponível em:  
<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/24073182>



## AGRADECIMENTOS

Eu, José Luiz, Gostaria de agradecer a Deus por ter me dado forças para chegar até aqui, agradecer aos meus pais que sempre estiveram comigo desde o começo desta jornada e agradecer a Débora e Matheus que participaram junto comigo na construção deste trabalho.

Eu, Matheus José, gostaria de agradecer primeiramente a Deus por me ter dado coragem e capacidade para chegar até aqui, agradecer também aos meus companheiros por fazer acontecer essa jornada e também gostaria de agradecer a minha família, eles são a base da minha vida para tudo.

Eu, Débora Marçal, em primeiro lugar gostaria de agradecer a Deus por ter chegado até aqui, pois até aqui me ajudou o Senhor, também gostaria de agradecer em especial aos meus pais, aos meus pastores e aos meus familiares que tem me ajudado em oração e também me motivado a continuar a cada dia, agradeço também aos meus grandes amigos que a faculdade me proporcionou, José e o Matheus que estamos juntos desde o início e que conseguimos chegar até aqui com muita coragem, alegria e principalmente com união, sempre um ajudando ao outro. Por fim, a palavra que grita no meu coração neste dia é gratidão.