

A INFLUÊNCIA DAS REDES SOCIAIS NAS PRÁTICAS CORPORAIS DA POPULAÇÃO DO MÉDIO VALE DO ITAJAÍ

THE INFLUENCE OF SOCIAL NETWORKS ON THE BODY PRACTICES OF THE
POPULATION OF THE MIDDLE ITAJAÍ VALLEY

Jaqueline Molinari Pedrini¹
Júlia Booz Fantini²
André Luiz de Oliveira Braz³

RESUMO: O objetivo geral da pesquisa é verificar se as pessoas que são influenciadas pelas redes sociais quanto às práticas corporais buscam a qualificação profissional dos influenciadores digitais. Tendo como objetivos específicos: discutir qual o impacto das redes sociais na população da Região do Médio Vale do Itajaí; constatar quais os motivos que levam a população a procurar as práticas corporais nas redes sociais; e, identificar se a população do Médio Vale do Itajaí busca por profissionais qualificados ao realizar as práticas corporais por meio das redes sociais. Para isso, desenvolveu-se uma pesquisa mista, quanti-qualitativa, de caráter descritivo. Após a realização da pesquisa, os dados coletados foram computados e analisados. Após a análise completa dos dados, os resultados foram encaminhados via *e-mail* para os participantes da pesquisa. Com esta pesquisa, espera-se que a população consiga observar os dados levantados e perceber se a *internet* e as redes sociais podem auxiliar com as práticas corporais, assim como compreender mais sobre a importância das práticas corporais com auxílio profissional. Ainda, como o mau uso da *internet* pode acabar prejudicando seus usuários, mas que seu bom uso pode trazer vários benefícios.

Palavras-chave: Internet. Redes Sociais. Práticas corporais. Médio Vale do Itajaí.

ABSTRACT: *The general objective of the research is to check if people who are influenced by social networks in terms of body practices seek professional qualifications from digital influencers. The specific objectives are: to discuss the impact of social networks on the population of the Middle Itajaí Valley region; to find out the reasons that lead the population to look for body practices on social networks; and to identify whether the population of the Middle Itajaí Valley looks for qualified professionals when carrying out body practices through social networks. For this purpose, a mixed quantitative and qualitative descriptive study was carried out. After carrying out the research, the data collected was computed and analyzed. After the data had been fully analyzed, the results were sent via e-mail to the survey participants. With this research, it is expected the population to be able to observe the data collected and realize whether the internet and social networks can help with body practices, as*

¹ Professora de Educação Física - Centro Universitário de Brusque – UNIFEBE

² Professora de Educação Física - Centro Universitário de Brusque – UNIFEBE

³ Docente do Curso de Bacharelado em Educação Física do Centro Universitário de Brusque – UNIFEBE

well as understand more about the importance of body practices with professional help. Also, understand how the misuse of the internet can end up harming its users, but that its good use can bring many benefits.

Keywords: *Internet. Social Networks. Body Practices. Middle Itajaí Valley.*

INTRODUÇÃO

Com o desenvolvimento da tecnologia e a divulgação de informações rapidamente, as pessoas têm cada vez mais acesso às informações na internet e nas redes em geral. Nelas pode-se encontrar todo o tipo de conteúdo. “Hoje em dia, por exemplo, é possível ter contato com uma modalidade esportiva por meio de um videogame, de jornais televisivos, de propagandas, de revistas, de programas de rádio e televisão, de sites, de blogs, de redes sociais, de jogos virtuais, de vídeos, etc.” (Ginciene; Matthiesen, 2015, p. 111). Com isso, muitas pessoas podem e são influenciadas, de forma positiva ou negativa.

As redes sociais normalmente são utilizadas para expressar opiniões, compartilhar sobre a vida pessoal e acompanhar o dia a dia de outras pessoas com quem mais se identificam. Existem vários aplicativos de redes sociais que podem ser utilizados em *smartphones*, *notebooks*, *tablets*, entre outros. Sendo assim, podem ser definidas como: “[...] comunidades virtuais em que os usuários criam perfis para interagir e compartilhar informações. As mais utilizadas no Brasil são Facebook e Twitter” (Núcleo de informação e coordenação do ponto br, 2019 p. 372).

Com a troca de informações as pessoas influenciam e são influenciadas, formando uma rede em que podem ser encontrados vários tipos de conteúdo. De acordo com Padilha e Facioli (2018), essas plataformas são estruturadas para unir públicos diferentes com interesses em comum.

Diante desse cenário, a busca intensa de informações na internet pode auxiliar vários profissionais a divulgarem informações e atividades profissionais. Na área da saúde não é diferente. Porém, muitas vezes não é o lugar adequado para buscar informações sobre assuntos que devem ser indicados por profissionais de forma presencial. Sendo assim, é necessário destacar a importância de procurar as informações além das redes sociais e da internet (Núcleo de informação e coordenação do ponto br, 2019).

Independentemente da época, os meios de comunicação são constituídos por pessoas ou veículos influenciadores e formadores de opinião. Assim, as mídias podem trazer discursos que influenciam as pessoas em seus corpos à procura da beleza física ideal (Almeida, 2017). Sendo assim:

A mídia é considerada a principal responsável pela propagação dos ideais de forma física, esta enfatiza a magreza para mulheres e corpos definidos e musculosos para homens. Esses ideais passam a ser desejados e cultuados e uma vez não alcançado o padrão exigido, os indivíduos sentem-se de alguma forma frustrados e excluídos (Almeida, 2017, p. 16).

Com toda a repercussão que as mídias trazem, percebe-se que são elas que ditam os padrões de beleza da sociedade, que atualmente são seios e bumbuns avantajados, além de um corpo magro e torneado, com as curvas bem definidas e baixa massa corporal. Assim, as indústrias trabalham juntas, fabricando produtos que auxiliam as mulheres a conquistarem o corpo ideal. Isso não acontece somente com

os produtos de beleza, mas também por meio do estilo de vida saudável, com práticas corporais e alimentares que os influenciadores mostram na internet e que é seguido pela população que os acompanha (Almeida, 2017). Por isso, ao divulgarem algo nas redes, os profissionais necessitam muito cuidado e atenção, de modo que não ocorra má interpretação por parte dos usuários. Ao mesmo tempo, também para que não acarretem consequências prejudiciais à saúde das pessoas, que inclusive podem ser respondidas judicialmente. Sendo assim, os exercícios devem ser passados de forma segura para que as pessoas não deixem de praticá-los, mesmo estando em suas casas. “A prática de exercício físico de forma regular é reconhecida tanto na comunidade científica quanto na mídia como parte de um estilo de vida saudável” (Surita; Fleming, 2014, p.1).

No contexto da cultura corporal do movimento existem diferentes práticas corporais, “[...] os esportes, jogos, danças, ginásticas, brincadeiras, lutas e rodas exprimem sentido e significado para quem a produziu. Ao estar ligado ao mundo em que vive o corpo humano, cria movimentos e ao mover-se, cria sentidos, desequilibra, inverte” (Santos, 2017, n.p.).

A atividade física é tida como algo para a promoção e a proteção da saúde, trazendo benefícios como a melhoria na atividade cardiovascular, diminuição de peso, prevenção de doenças, entre outros. Porém, existem dados que trazem que 1 em cada 5 pessoas no mundo não praticam atividades físicas. Em países urbanizados isso acontece principalmente com idosos e mulheres. Sendo assim, fazer atividade física regularmente é indicada para que o corpo consiga lidar com os estresses sofridos diariamente, tendo relevância nos três níveis de atenção à saúde, quais sejam o primário, o secundário e o terciário (Reis, *et al*, 2017).

Com base nisso, formulou-se a seguinte questão problema: a qualificação profissional influencia no comportamento de pessoas usuárias das redes sociais quanto às práticas corporais?

A partir dessa questão, definiu-se o objetivo geral da pesquisa: verificar se as pessoas que são influenciadas pelas redes sociais quanto às práticas corporais buscam a qualificação profissional dos influenciadores. A partir do objetivo geral, determinaram-se os seguintes objetivos específicos: discutir qual o impacto das redes sociais na população da Região do Médio Vale do Itajaí; constatar quais os motivos que levam a população a procurar as práticas corporais nas redes sociais; e, identificar se a população do Médio Vale do Itajaí busca por profissionais qualificados ao realizar as práticas corporais por meio das redes sociais.

A busca pela verificação da influência das redes sociais nas práticas corporais e pela qualificação profissional dos *influencers* se faz presente no contexto atual. No Brasil, usuários da internet passam parte do seu tempo nas redes sociais. “A segunda atividade mais citada entre os usuários de Internet foi o uso de redes sociais” (Núcleo de informação e coordenação do ponto br, 2019 p. 120). A necessidade de se pensar a respeito desse tema para o âmbito científico incentivou a elaboração de um projeto de pesquisa como este.

Como um trabalho de pesquisa no Médio Vale do Itajaí que correlaciona o tema de rede social com as práticas corporais, acreditamos na possível influência para futuros alunos que se interessam em explorar o assunto em diversas regiões do Brasil.

A temática se torna ainda mais relevante quando possibilita um debate em âmbito social, acerca do real impacto das redes sociais relacionado às práticas corporais das pessoas. Diante disso, poderá proporcionar que a população reflita sobre alguns tipos de conteúdo, fazendo com que essa ajude a denunciar casos irregulares, como por exemplo de pessoas não formadas prescrevendo exercícios.

Auxiliando, assim, o Conselho Regional de Educação Física (CREF) para que tenha melhor desempenho no trabalho de fiscalização.

Desta forma, “[...] foram levantados pontos importantes para a avaliação de perfis em redes sociais que ofertam serviços na referida área e que apresentam falta de capacidade profissional ou legal para exercer a profissão, ou ambos” (Salvati, 2020, n.p.).

Uma situação que levanta a necessidade de fiscalização foi verificada a partir do caso de uma *digital influencer*, bastante conhecida, que foi denunciada ao Ministério Público pelos CREF’s dos estados do Rio de Janeiro e do Espírito Santo, por atuar ilegalmente como profissional de Educação Física em um evento promovido por uma empresa. A denunciada e a empresa se posicionaram a respeito, afirmando que estavam apenas participando das aulas, ministradas por uma profissional de Educação Física, como alunos (Prestes, 2017).

2 FUNDAMENTAÇÃO TEÓRICA

2.1 PRÁTICAS CORPORAIS E SAÚDE

As práticas corporais estão vinculadas diretamente à saúde do ser humano. Nos dias atuais o tema qualidade de vida vem ganhando força, substituindo a relação entre atividade física e saúde. Assim como declaram Assumpção, Morais e Fontoura (2002), está cada vez mais presente na Educação Física e na Ciência do Esporte o tema qualidade de vida, relacionando as questões de saúde e atividade física.

Existem diferenças conceituais entre os temas citados. Não existe um conceito único acerca do que são as práticas corporais, atividade física e exercício físico. Entretanto, Pires e Cruz (2019, p.196) trazem alguns conceitos para serem esclarecidos, tais como o de que “as práticas corporais são construções sociais por meio de práticas coletivas ou individuais que carregam linguagens verbais e corporais simbólicas”. Assim, elas diferem das atividades físicas e dos exercícios físicos, já que atividade física é descrita por Pires e Cruz (2019, p.196) como “sendo qualquer movimento corporal ou uma contração musculoesquelética que gere gasto de energia acima do repouso”. Por sua vez, exercício físico para Pires e Cruz (2019 p.197) é “definido por uma prática sistemática, regular, em que há um planejamento e a organização de atividades físicas.”

Tanto o exercício físico como as atividades físicas e, com mais eficácia, as práticas corporais, apresentam benefícios à saúde. Todas essas trazem melhorias para a vida do ser humano quando falamos de bem-estar. “A Organização Mundial de Saúde (OMS) define saúde não apenas como a ausência de doença, mas como a situação de perfeito bem-estar físico, mental e social” (Segre; Ferraz, 1997, p. 539).

Entre as tendências presentes na área da Educação física, uma dominante é a que corresponde à relação entre uma conduta de vida saudável e a prática de atividade física. (Assumpção; Morais; Fontoura, 2002). A prática de atividade física é recomendada há algum tempo:

Em 2004, a Organização Mundial de Saúde (OMS) lançou a Estratégia Global para Alimentação, Atividade Física e Saúde, como um instrumento de promoção geral da saúde para populações e indivíduos e de prevenção do crescimento das doenças crônicas não transmissíveis em todo o mundo. Uma das suas recomendações é que os indivíduos se envolvam em níveis adequados de atividade física e que esse comportamento seja mantido regularmente na maioria dos ciclos de vida (Moretti *et al.*, 2009, p. 349).

Nos últimos anos ela foi oficializada e permitiu-se aos profissionais de Educação Física atuarem na Política Nacional de Promoção da Saúde (PNPS), Núcleos de Apoio à Saúde da Família e Atenção Básica, e Programa Academias da Saúde (Jesus; Costa, 2016).

2.2 MÍDIA, REDES SOCIAIS E O MUNDO *FITNESS*

Neste tópico irá se discutir como as redes sociais estão inseridas dentro do mundo *fitness* através da mídia. Sabemos que a mídia e as redes sociais caminham juntas quando se trata de influenciar as pessoas para adquirir um produto específico. Nesse caso, aquilo que está dentro do mundo *fitness*. “A informação é uma ferramenta fundamental para a construção desta cultura, pois é através dela que se constroem os perfis voltados para esta área e também é através dela que as pessoas procuram fazer sua auto-gestão corporal tão recorrente no mundo Fitness” (Almeida, 2017, p. 21)

A mídia traz para a sociedade a ideia de estilo de vida saudável como um padrão ideal. Nesse padrão estão inseridas ideias estéticas de um corpo modelo, além de apresentar as práticas corporais para se chegar até ele. “A mídia possui, por vezes, discursos parciais e tendenciosos que influenciam as pessoas a adotar certo comportamento e em relação ao corpo e beleza física, isto não é diferente” (Almeida, 2017, p. 16).

O estilo de vida que propaga a procura pelo corpo ideal, como pode-se perceber tem influenciado bastante a sociedade ao longo do tempo, atualmente ainda mais com o surgimento das mídias e das redes sociais, a quantidade de informações, perfis e imagens de pessoas que seguem este estilo de vida vem se intensificando e a sociedade começa a impor ainda que silenciosamente e de forma implícita a adoção deste modo de viver “saudável” (Almeida, 2017, p. 18).

Essa crescente aparição do mundo *fitness* na mídia e nas redes sociais tem tido uma boa repercussão para os profissionais de Educação Física que trabalham com as práticas corporais, principalmente aqueles que estão voltados ao treinamento resistido com peso. “O mercado de fitness, mais especificamente das academias de musculação, parece ter encontrado na mídia o suporte necessário para a aceitação de seu produto: a construção de ‘corpos belos e saudáveis’” (Menezes, 2013, p. 31).

O mercado *fitness* tem crescido no Brasil, principalmente com todas as tecnologias a favor. “Sobre o crescimento do mercado Fitness no Brasil, estudos sobre a área dizem que, o mercado fitness e bem-estar brasileiro nos últimos quinze anos tem se fortalecido e apresenta um futuro promissor” (Almeida, 2017, p. 24).

2.3 PERIGOS NAS REDES SOCIAIS

As redes sociais surgiram quando os homens perceberem que eles tinham vontade e necessidade de compartilharem suas vidas, pensamentos e vivências com as outras pessoas. Isso depois da década de 1990, quando trocava-se apenas *e-mails*, o que para a época já era uma grande coisa. Alguns anos depois, as redes sociais vieram com tudo, trazendo uma tecnologia nova e rápida de troca de informações. Percebe-se que a maioria dos frequentadores das redes sociais são os adolescentes (Campos, 2012).

Mais precisamente, em 2004 foram criadas as redes *Orkut*, *Facebook*, *Twitter*, entre outros, sendo que algumas são utilizadas até os dias atuais (Farias; Crestani, 2017).

As redes sociais estão abertas para todos os públicos e, com isso, muitas pessoas mal-intencionadas também podem utilizar das redes sociais para atacar outras pessoas e cometer *cyberbullying*. Porém, se as redes sociais forem utilizadas de maneira correta podem trazer muitas melhorias na comunicação e informação (Campos, 2012).

O mau uso das redes pode trazer consequências negativas para a vida das pessoas. O sedentarismo é uma delas, vez que muitos usuários passam horas e horas nas redes e esquecem de se preocupar com a saúde e a prática de exercícios físicos. De acordo com Campos (2012, p. 5): “o sedentarismo está associado à falta de atividade física, decorrente dos confortos da vida moderna e é tido como a doença do século, pois causa aumento de ocorrências de várias doenças, como hipertensão, diabetes, colesterol e outras”.

Neste ponto iremos vincular as práticas corporais com as redes sociais e mostrar que podemos encontrar alguns perigos. Quando navegamos na internet em busca de novas vivências com essas práticas, seja pela busca de uma vida mais saudável ou apenas pelo interesse daquilo que se viu em alguma rede, podemos estar entrando em contato com conteúdos distintos.

2.3.1 Perigos que afetam o psicológico

Quando a população decide acessar as redes sociais, ela se depara com todos os tipos de conteúdos possíveis. Vem de cada pessoa determinar aquilo que quer seguir e reproduzir para os outros usuários. “É um meio que conecta indivíduos e partilha informação que satisfaz várias necessidades sociais, como a apresentação que o indivíduo faz de si próprio, a sua expressão própria e a sua afiliação com os demais” (Amor, 2017, p. 1).

Santos (2020) mostra que nos dias de hoje o corpo está sendo tratado como produto. Para ambos os gêneros vem sendo mostrado um padrão de corpo a ser seguido e, nesse momento, entram as redes sociais com uma grande contribuição para difundir essa ideia.

“Atualmente, existe uma preocupação da sociedade com o indivíduo e com o seu corpo, como no caso da procura de uma vida mais saudável e produtiva através do equilíbrio entre o biológico e o físico e entre o mental e o psicológico” (Amor, 2017, p. 34). Contudo, por muitas vezes, podemos ir na contramão quando fugimos desse equilíbrio. Quando o físico ultrapassa o mental e o psicológico, devemos nos manter atentos.

Que exercício faz bem para o corpo ninguém duvida, mas o exercício deixou de ser apenas um hábito para melhorar a saúde e passou a ser um instrumento de busca pela perfeição estética; porém a falta de informação faz com que muitas mulheres sigam treinos que são incompatíveis ao seu organismo (Almeida, 2017, p. 19).

Homens e mulheres quando entram em contato com esses conteúdos não afetam só a vida física, mas também o psicológico e isso pode ser um tanto quanto perigoso. Isso não é somente relacionado às mulheres, pode-se aplicar para qualquer gênero. “As mulheres são induzidas através Mídia e da Sociedade a adotarem estilos

de vida, que não só tenham uma preocupação em se tornar mais saudáveis, como também alterem seu estado mental e psicológico” (Almeida, 2017, p. 19).

2.3.2 Perigos com a falta de profissionalização

Outro grande perigo é a falta de profissionalização que pode ser encontrada. “Observa-se que nem sempre essas pessoas que possuem tanta influência são profissionais de saúde, mas sim, pessoas de diversos ramos profissionais e que compartilham sua rotina alimentar, esportiva, preferências de moda” (Almeida, 2017, p. 27).

É muito importante que os profissionais de Educação Física conheçam e saibam aplicar corretamente os exercícios, para efetuar um treino seguro e que tragam resultados aos clientes. Porém, percebeu-se que muitas pessoas estão treinando sem orientação de um profissional, o que pode trazer muitos malefícios à saúde, com o risco de lesões e carga excessiva nos sistemas respiratório e cardíaco, podendo levar a óbito. Também, dessa forma o indivíduo tende a demorar a conseguir alcançar suas metas (Silveira; Souza, 2014).

Um profissional qualificado é de suma importância para a área da saúde e, principalmente, para a saúde de seus alunos: “A importância do profissional de Educação Física é extrema nesta área, pois ele é o único profissional habilitado e que tem conhecimento para ministrar a prática da atividade física e do esporte com segurança e coerência na busca dos objetivos procurados pelo praticante” (Silveira; Souza, 2014).

3 PROCEDIMENTOS METODOLÓGICOS

Desenvolvemos uma pesquisa mista, quanti-qualitativa, de caráter descritivo. Quando se fala de pesquisas mistas pode-se entender que “[...] a construção de estudos com métodos mistos pode proporcionar pesquisas de grande relevância para a Educação como corpus organizado de conhecimento” (Dal-farra; Lopes, 2013, p. 71).

Para Gil (2008), dentre as pesquisas descritivas salientam-se aquelas que tem como objetivo pesquisar as características de um grupo. “As pesquisas deste tipo têm como objetivo primordial a descrição das características de determinada população ou fenômeno ou o estabelecimento de relações entre variáveis” (Gil, 2008, p. 28).

3.1 POPULAÇÃO E AMOSTRA (CENÁRIO E PARTICIPANTES DO ESTUDO)

A população estudada foi de homens e mulheres, de todas as faixas etárias, residentes no Médio Vale do Itajaí. O processo de seleção dos participantes foi não probabilístico intencional, na medida que todos que tivessem as características citadas puderam participar do estudo.

Amostras não probabilísticas são mais práticas que as amostragens probabilísticas, mas por que os testes estatísticos são baseados na pressuposição que as amostras utilizadas foram probabilísticas, o objetivo de uma amostragem não probabilística é produzir um fac-símile de uma amostra probabilística para a pergunta da pesquisa. Principais tipos de amostragem não probabilística são: amostragem consecutiva e amostragem conveniente (Luna, 1998, p. 736-737).

Alguns riscos que poderíamos encontrar ao realizar a pesquisa são: exposição; dúvidas em relação às perguntas ou afirmativas no questionário; se sentir induzido durante a realização do questionário; lembrar memórias passadas que afetam o psicológico; perder o anonimato; apresentação de forma equivocada; constrangimento. Dessa forma, esta pesquisa tem risco mínimo.

Para minimizar esses possíveis riscos: não houve necessidade de apresentar o nome, contudo há um campo para preencher, não obrigatório, para quem preferir receber o resultado das pesquisas por *e-mail*; foram redigidas perguntas e afirmativas de forma clara e direta; possibilitaram-se várias opções de resposta que permitiram às pessoas se expressarem; perguntas e afirmativas formuladas com cuidado; não houve obrigatoriedade de preencher o nome ou *e-mail* no questionário; durante a exposição dos resultados, em nenhum momento serão divulgadas as identidades dos participantes; para evitar qualquer tipo de constrangimento, ao relatar alguma situação que exponha o participante ou a terceiros não apresentaremos o relato na íntegra ou omitiremos o nome de pessoas ou instituições, mencionando “fulano” e “instituição” no local citado.

A população que participou da pesquisa e preencheu o *e-mail* no questionário, poderá acompanhar os resultados. Com isso, podem tomar consciência daquilo que será mostrado e comparar se o resultado foi o que se esperava. Com o resultado do projeto disponível para a população, outros poderão fazer uso, beneficiando também a classe de pesquisadores.

Como benefício inicial, os participantes da pesquisa poderão vivenciar e conhecer um projeto de pesquisa científico. Outros benefícios poderão ser oportunizados aos participantes, que poderão perceber a importância do profissional de Educação Física nas redes sociais e dos aspectos técnicos.

3.2 INSTRUMENTOS DA PESQUISA

A pesquisa foi realizada de forma *online* pela internet, por meio de um questionário misto disponibilizado no Google Forms. “Questionário é um instrumento de coleta de dados constituído por uma série ordenada de perguntas, que devem ser respondidas por escrito e sem a presença do entrevistador” (Marconi; Lakatos, 2003, p. 98).

Desse modo, utilizamos perguntas abertas e fechadas, ou seja, um questionário misto, contendo perguntas que tenham algumas possibilidades de resposta e outras que contenham a descrição do participante. O questionário foi disponibilizado para aqueles que residem no Médio Vale do Itajaí.

3.3 PROCEDIMENTOS DA PESQUISA

Como primeira etapa, pesquisamos o referencial bibliográfico de acordo com o tema do estudo para a elaboração dos objetivos, limitações, delimitações e embasamento teórico. Após concluída, submetemos para apreciação do Comitê de Ética e Pesquisa por meio da Plataforma Brasil, **CAAE**: 50894021.8.0000.5636.

Após a aprovação, a pesquisa foi realizada em três etapas: primeiramente o questionário foi disponibilizado em meio digital nas redes sociais das pesquisadoras. Assim, na segunda etapa, o usuário foi convidado a participar da pesquisa e, se interessado, preencheu o questionário aplicado de forma *online*. Logo após finalizada a coleta de dados, fez-se a análise quanti-qualitativa de dados e verificado o real impacto dessas informações recolhidas na terceira etapa, concluindo-a.

3.4 CRITÉRIOS DE INCLUSÃO E EXCLUSÃO

Foram incluídos na pesquisa: homens e mulheres que tenham acesso à internet e redes sociais, de todas as faixas etárias e que residam do Médio Vale do Itajaí.

Foram excluídos da pesquisa pessoas que não tinham acesso à internet e redes sociais e que não residiam no Médio Vale do Itajaí.

3.5 ANÁLISE DOS DADOS

A análise de dados foi realizada por um questionário de forma mista, de forma quantitativa e qualitativa. “A análise de dados dos métodos mistos consiste em técnicas analíticas aplicadas aos dados quantitativos quanto aos qualitativos, [...]” (Creswell, 2014, p. 189). “A análise é conduzida para fundir os resultados comparando os dois conjuntos de dados” (Creswell, 2014, p. 191).

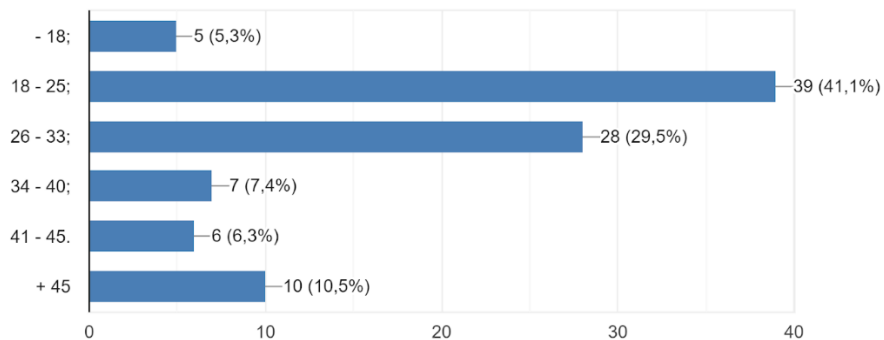
Inicialmente realizou-se a organização dos questionários por perguntas e contabilização de cada resposta, logo depois houve a interpretação desses dados, a fim de contabilizar os resultados e perceber o impacto deles na população. Ao fim, compararam-se as respostas e concluiu-se a pesquisa.

4 ANÁLISE DOS RESULTADOS

O envolvimento da amostra foi bastante representativo e significativo neste estudo, uma vez que os 100 participantes previstos no projeto de pesquisa responderam a todas as questões, o que pode estar relacionado ao interesse sobre a temática e a facilidade ao acesso à internet para responder o questionário. Porém, nossa pesquisa se limitou apenas ao Médio Vale do Itajaí, por esse motivo foram excluídos 5 participantes que residiam em outros locais, resultando em 95 respostas válidas. Também se verifica no gráfico 1 que a faixa etária dos participantes indica que a maioria abrange adolescentes e jovens adultos (N=85) que nasceram numa época em que há uma relação próxima com as tecnologias.

Gráfico 1 – Idade dos participantes da pesquisa

Qual sua idade?
95 respostas



Fonte: elaborado pelos autores.

Verificou-se que a maioria dos participantes 78% (n=78) está dentro da faixa etária de adulto jovem, ou seja, entre 18 e 40 anos de idade. De acordo com o Núcleo de Coordenação e Informação do Ponto BR (2013), comparando as faixas etárias dos usuários das redes sociais, há uma menor frequência de uso das redes sociais em pessoas com mais de 60 anos (46%), 52% entre 45 e 59 anos, 65% entre 35 e 44 anos, seguindo para as pessoas entre 25 e 34 com 75% e os maiores usuários das redes sociais estão entre os jovens de 16 a 24 anos.

Logo, constata-se que quando os participantes têm a prática de acesso à internet, existe uma forte tendência de adesão dos participantes advindos da facilidade e comodidade que o meio digital proporciona. De acordo com Pedro e Chacon (2017), as pessoas são influenciadas pelo enorme fluxo de informações disponíveis na internet e pela interatividade imediata proporcionada pelos recursos digitais.

Portanto, o uso da internet facilitou e facilita as pesquisas. No caso concreto deste estudo, em apenas 24 horas obteve-se o número de 100 participantes. O uso de recursos digitais possibilita uma grande vantagem para novas pesquisas, novas amostras e um aumento do contingente amostral devido à interatividade entre os pesquisadores e possíveis participantes.

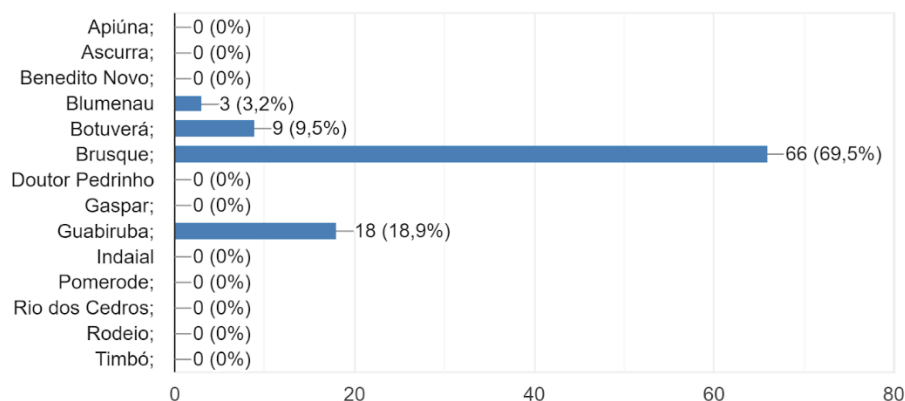
Desse modo, percebe-se que as redes sociais são utilizadas em diferentes faixas etárias e que há um crescimento dos adeptos da terceira idade, mas ainda predominam os jovens-adultos como seus maiores usuários. Para Wasserman *et al* (2012), a utilização das tecnologias na sociedade tem crescido em diferentes ambientes e faixas etárias. A disseminação da internet e de recursos tecnológicos ampliou o acesso dos usuários. A utilização mais recorrente são os *smartphones*, reprodutores de mídias, jogos interativos, *tablets*, entre outros. Entre as tecnologias, os computadores também estão nessa lista, devido, principalmente, às variedades de recursos e interações que proporcionam aos usuários.

Em seguida, observa-se no gráfico 2 que a população que respondeu ao questionário está localizada em apenas 4 cidades do Médio Vale do Itajaí, que coincidem com o local de residência das pesquisadoras e de seus familiares e amigos. Dessa forma, acredita-se que os participantes têm uma relação direta com as pesquisadoras.

Gráfico 2 - Cidade em que os participantes residem

Cidade em que reside:

95 respostas



Fonte: elaborado pelos autores.

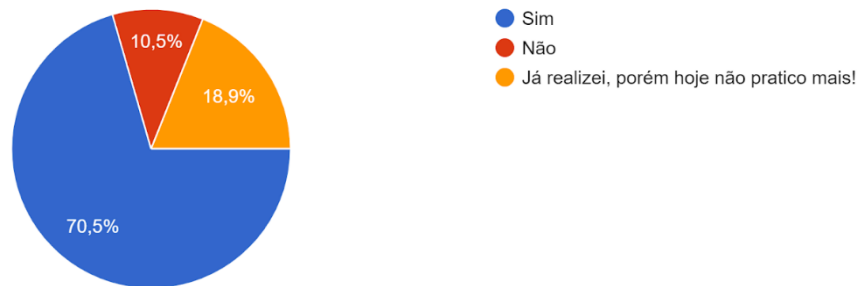
Os dados do gráfico 2 relatam as cidades em que os participantes residem e o percentual de participantes do Médio Vale do Itajaí. Os participantes concentraram-se nas cidades de Brusque (66), Guabiruba (18), Botuverá (9) e Blumenau (3).

Como as cidades com os maiores números de participantes têm relação direta com a cidade de residência das pesquisadoras, a quantidade de participantes desta pesquisa pode ter sido influenciada pelo meio social das pesquisadoras. Assim, parece que um maior número de participantes de uma pesquisa pode ser influenciado pelo local de residência dos pesquisadores e sua rede de contatos.

Gráfico 3 – Relação de praticantes de práticas corporais

Você realiza algum tipo de prática corporal?

95 respostas



Fonte: elaborado pelos autores.

O Gráfico 3 apresenta a porcentagem de participantes que realizam alguma prática corporal. Desses, 70,5% dos participantes realizam algum tipo de prática, 10,5% não praticam nenhuma e 18,9% já realizou algum dia, porém hoje não praticam mais. Desse modo, demonstra-se que a maioria dos participantes está praticando alguma atividade do seu dia a dia. Com isso, o gráfico aponta que 89,4% dos participantes realizam ou já realizaram práticas corporais.

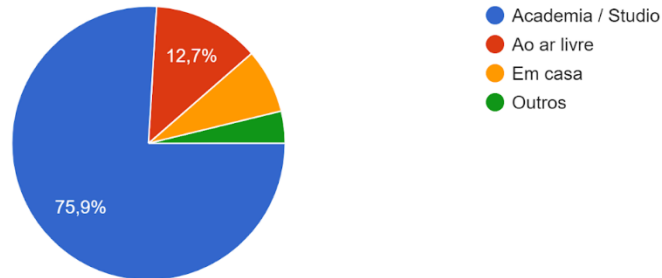
Para Pimentel, Oliveira e Pastor (2008), entende-se que a prática corporal é toda manifestação gestual, isto é, jogos, danças, exercícios, entre outros que tenham um significado cultural.

Assim, essa presença ativa dos participantes da amostra pode dar-se devido ao ambiente subtropical em que residem, o que propicia melhor clima para a prática de atividades físicas, incluindo na natureza. No Médio Vale do Itajaí há significativa quantidade de academias e *studios*, bem como de locais públicos para caminhadas e corridas, que são utilizados para a prática corporal. Sendo assim, o gráfico a seguir apresenta que o local mais procurado pelos participantes é de fato as academias e *studios*.

Gráfico 4 – Local em que as práticas são realizadas

Se sim, em qual local você as realiza?

79 respostas



Fonte: elaborado pelos autores.

Os dados do Gráfico 4 indicam os locais em que os participantes realizam as suas práticas corporais. A grande maioria, 75,9%, realiza suas práticas em uma academia ou *Studio*, já 12,7% buscam o ar livre para realizá-las. Outros 7,6% em casa e 3,8% em algum outro local de interesse.

Para Tahara, Schwartz e Silva (2003), há influência da mídia no número de adesões em academias, há influência da mídia no aumento do número de adesões em academias, pois nesse meio é viável divulgar corpos que parecem perfeitos, o que contribui por uma maior procura pelos centros de treinamento. Isso mostra que a população está consciente e se importa mais com a saúde e a qualidade de vida.

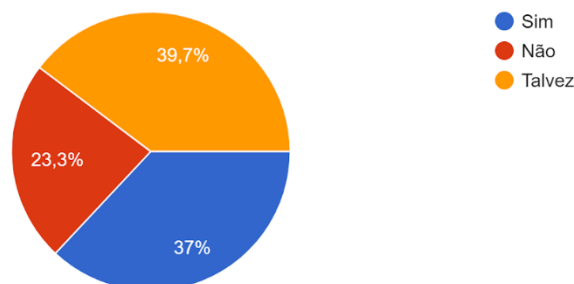
Sendo assim, é possível dizer que o maior número de participantes que frequentam academias pode estar relacionado com a influência das redes sociais e a conscientização de que o exercício físico e as práticas corporais trazem uma melhoria na qualidade de vida. Deixando claro que a prática de exercício físico é benéfica à saúde, independentemente do local em que a prática ocorra.

Porém, alguns participantes da pesquisa não realizam nenhum tipo de prática corporal e, como forma de entendimento, questionou-se se as redes sociais seriam o meio de iniciar essas práticas, o que se demonstram no gráfico 5.

Gráfico 5 – Porcentagem de participantes que não pratica

Se não, as redes sociais seriam um meio para iniciar essa prática?

73 respostas



Fonte: elaborado pelos autores.

Lê-se no gráfico que para 39,7% das pessoas as redes sociais talvez poderiam ser um meio para iniciar essas práticas, 37% utilizaria das redes sociais para dar início a alguma prática e para o 23,3% restantes as redes não seriam um meio para iniciar.

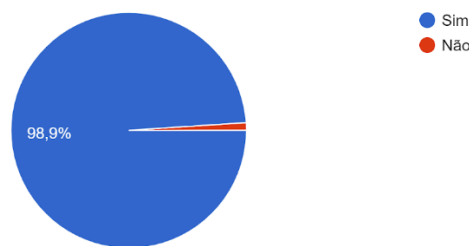
Ter a possibilidade de utilização das redes sociais para realizar práticas corporais é de grande importância para a sociedade. Para Silva (2016), a sociedade tem sido influenciada pela mídia e isso causa um impacto em muitos locais, inclusive na Educação Física.

Dessa forma, para Silva *et al.* (2010) o exercício físico é uma forma de lazer e de promoção de saúde e que reduz os efeitos que a rotina estressante de trabalho e estudo causam nos seres humanos. Com essa influência, podemos perceber a facilidade de realizar práticas quando estamos conectados nas nossas redes sociais e com acesso a essas informações, nos proporcionando lazer e combatendo o estresse de forma mais rápida e prática.

De acordo com o gráfico acima, a maioria dos participantes (76,7%) usaria ou então talvez utilizaria as redes sociais para darem início às atividades. Verifica-se no gráfico 8 que os usuários que já utilizam as redes sociais para praticar, tem seus motivos. Esses poderiam ser levados em conta para os participantes que gostariam de iniciar as práticas com o auxílio das redes sociais.

Gráfico 6 – Utilização das redes sociais

Você utiliza as redes sociais diariamente?
95 respostas



Fonte: elaborado pelos autores.

Os dados do gráfico 6 relatam a porcentagem de participantes que utilizam as redes sociais diariamente, resultando que 98,9% deles as acessam. Segundo Silva (2010), o ser humano sempre viveu em ambientes de comunicação e colaboração, usando as tecnologias que estavam à disposição em cada época histórica. Com o avanço tecnológico e o aumento da informação, principalmente quando se fala em comunicação, o ser humano passa a ter acesso e utilizá-la para atividades profissionais, pessoais, lazer, aprendizado e nisso entram as práticas corporais.

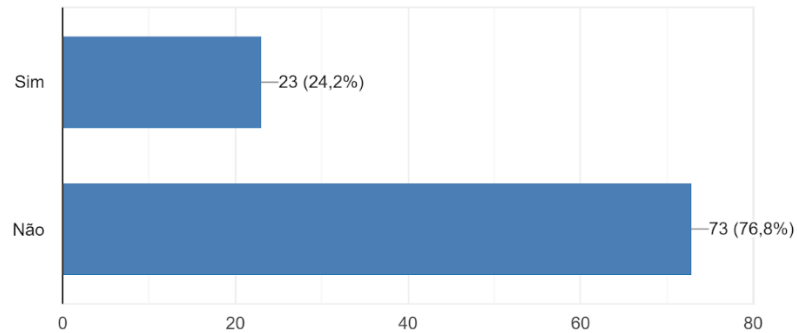
Atualmente, segundo Ciribeli e Paiva (2011), as redes sociais existem em todos os lugares e podem ser acessadas por pessoas de diferentes faixas etárias. E, por esse fácil acesso, percebemos que Verzani (2019) complementa que as novas tecnologias favorecem o aumento das possibilidades de as pessoas praticarem atividades físicas, com benefícios como o combate ao sedentarismo e o aumento do autoconhecimento.

As redes sociais, como descrito acima, podem ser utilizadas de diversas formas para os assuntos mais variados, inclusive para as práticas corporais. Para isso, procurou-se saber se os participantes utilizam desse meio para realização das práticas.

Gráfico 7 – Utilização das redes sociais nas práticas corporais

Você utiliza das redes sociais para realizar alguma prática corporal?

95 respostas



Fonte: elaborado pelos autores.

Os dados do gráfico 7 indicam a porcentagem de participantes que fazem uso das redes sociais para realizar alguma prática corporal. Tendo como resultado um total de 73 participantes que não utilizam as redes sociais para realizar as práticas corporais, restando 23 participantes que fazem uso desse meio para a realização das práticas.

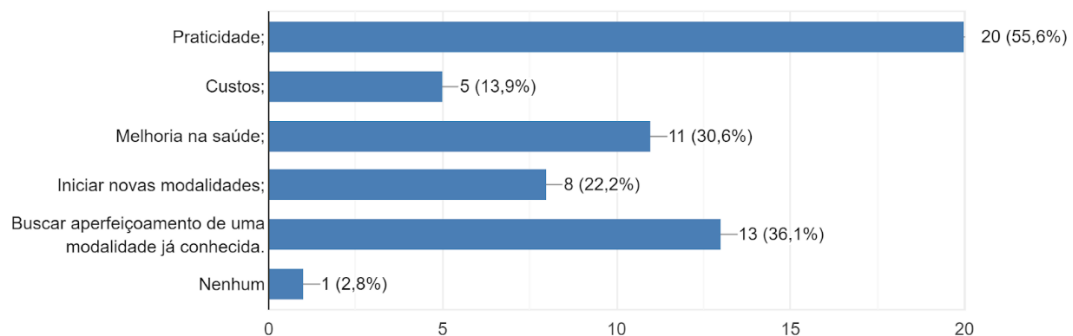
Segundo Nascimento (2014), as redes sociais vêm crescendo e trazendo uma maior propagação de informações para diferentes interesses e públicos. Ao utilizar esses meios as pessoas normalmente procuram sobre seus assuntos de interesse como: lazer, política, cultura, futebol, educação e, inclusive, saúde. De acordo com nossos participantes, a maioria não utiliza as redes sociais para realizar as práticas corporais, mas a procura pela saúde é algo que vem crescendo e ganhando espaço.

Completando, então, Tabakman (2013) diz que a maioria das pessoas que buscavam por saúde nos meios digitais acabavam cuidando mais da própria saúde e da saúde de seus familiares. Acredita-se, então, que os indivíduos mais bem informados têm atitudes de maior prevenção e reagem melhor a uma enfermidade

Gráfico 8 – Motivos de utilizar as redes sociais

Se sim, o que leva você a procurar práticas corporais nas redes sociais? Podendo selecionar mais de uma opção.

36 respostas



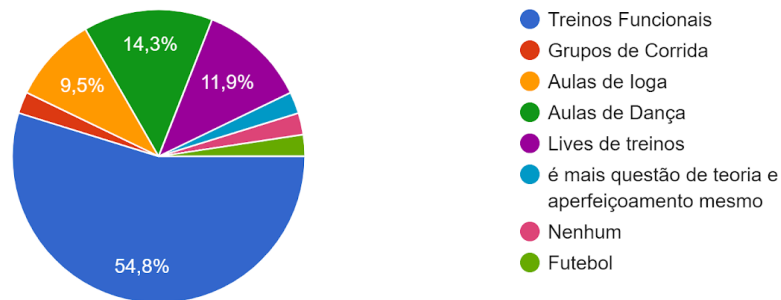
Fonte: elaborado pelos autores.

Os dados do gráfico 8 apresentam os motivos que levam as pessoas a procurar alguma prática para realizar por meio das redes sociais. O motivo mais escolhido foi a praticidade, com 55,6% dos participantes, seguido por busca de aperfeiçoamento de alguma modalidade, com 36,1%, melhoria na saúde, 30,6%, por início de uma nova modalidade, com 22,2%, menor custo financeiro, 13,9%, e, por último, nenhum desses motivos, com apenas 1 resposta.

Gráfico 9 – Tipos de práticas corporais realizadas

Qual tipo de prática corporal você realiza através das redes sociais?

42 respostas



Fonte: elaborado pelos autores.

Os dados do gráfico 9 mostram as práticas corporais que são realizadas através das redes sociais. A opção mais votada foi a de treinamentos funcionais, com 54,8%, seguido por aulas de dança, 14,3%, *lives* de treinos, com 11,9%, aulas de ioga, 9,5%. Já as outras opções tiveram menor adesão.

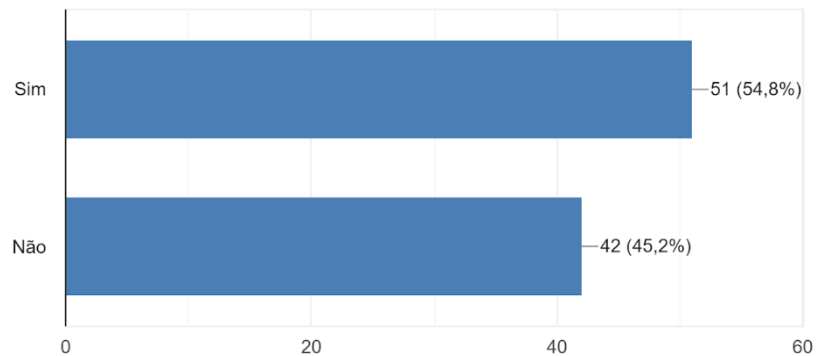
De acordo com Pompeu e Neto (2020), desde muito tempo as pessoas acompanham por meio de fitas VHS treinos de exercício físico e o principal motivo era a facilidade, pois eram realizados exercícios de pouco impacto sem precisar sair de casa. Hoje, com as novas tecnologias, as redes sociais são disputadas entre influenciadores e aplicativos que permitem praticar exercícios físicos no conforto de casa.

Dessa forma, percebe-se que não é de hoje que as pessoas utilizam as redes sociais para praticar exercícios físicos e que o principal motivo para isso é a facilidade e praticidade de poder realizar essas práticas corporais dentro de casa. Como desde tempos atrás as pessoas já eram influenciadas pelo que viam nas TVs, nos dias de hoje, as redes sociais e a internet também têm esse papel, como demonstrado no gráfico a seguir.

Gráfico 10 – Seguir pessoas influentes

Você segue nas suas redes sociais influenciadores do mundo fitness?

93 respostas



Fonte: elaborado pelos autores.

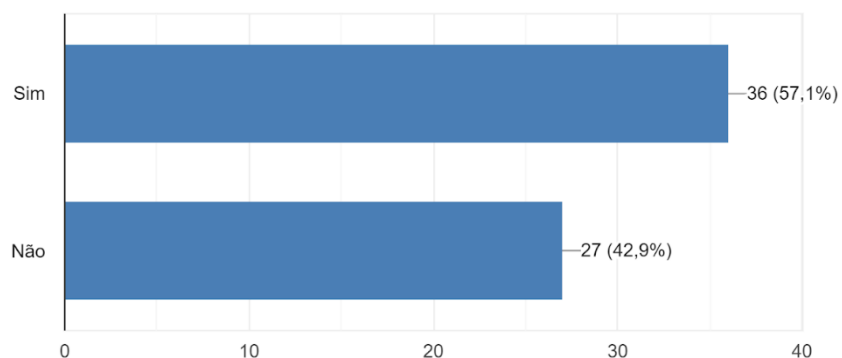
Os dados do gráfico 10 apontam o número de participantes que seguem, em suas redes sociais, influenciadores do mundo *fitness*. Sendo assim, 54,8% dos participantes relata que segue em suas redes influenciadores do mundo *fitness* e 45,2% não segue em suas redes sociais esses influenciadores. Assim, percebe-se que a grande maioria possui redes sociais e segue influenciadores em suas redes pessoais.

Dentro das redes sociais e do mundo *fitness* se encontram diversos espaços, sejam *digital influencers* ou marcas *fitness*. O mercado *fitness* é muito amplo e se utiliza das redes sociais. Como citado anteriormente, Para Almeida (2017), esse mercado tem crescido muito no Brasil, principalmente por ter esse acesso às redes de tecnologia, e apresenta um futuro ainda mais promissor.

Gráfico 11 – Influência a praticar exercícios físicos

Se a resposta anterior foi sim, você se considera influenciado a praticar exercícios físicos ao obter o conteúdo digital dessas pessoas?

63 respostas



Fonte: elaborado pelos autores.

Os dados do gráfico 11 indicam se as pessoas são influenciadas a realizar algum exercício físico ao obter o conteúdo digital dessas pessoas, tendo como resultado que a maioria, 58,2% dos participantes, se considera influenciado pelos conteúdos que são disponibilizados nas redes sociais e 41,8% não se considera influenciado por esse conteúdo.

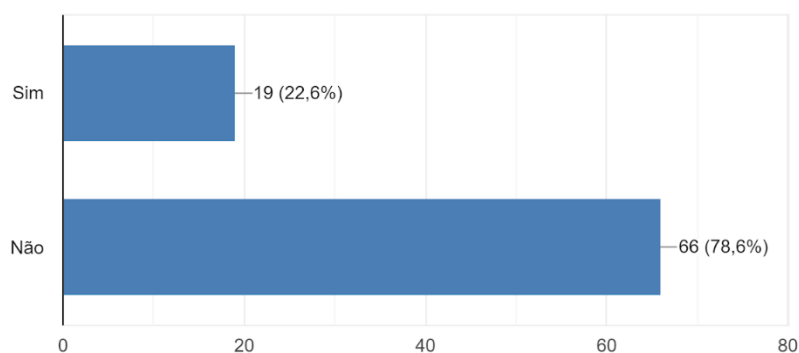
A grande parte dos participantes afirma que é influenciado a praticar exercícios físicos quando estão em contato com esses influenciadores do ramo *fitness*, mesmo tendo já contato ou não com as práticas corporais. Para Santos (2019), atualmente a tecnologia está a favor do esporte, isso tem auxiliado de diversas formas, até mesmo quando pensamos em atletas aplicando sua influência ao esporte.

Percebe-se, então, que os participantes da amostra também são influenciados a realizar exercícios físicos ao consumir o conteúdo digital dessas pessoas influentes. Contudo, grande parte dos participantes, apesar de seguir e se considerarem influenciados, não traça suas metas de vida com base nos influenciadores. Nesse sentido, observe-se o gráfico 12:

Gráfico 12 – Metas com relação aos influenciadores

Você de alguma forma traça suas metas com relação aos "Influenciadores" que você segue?

84 respostas



Fonte: elaborado pelos autores.

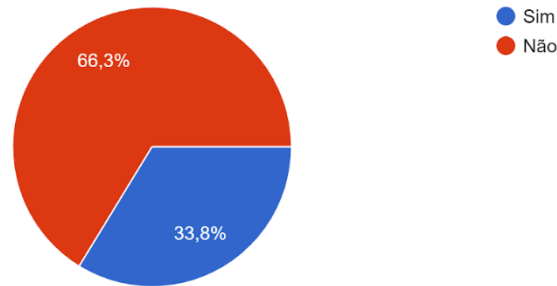
Os dados do gráfico 12 apontam se, de alguma forma, os participantes traçam suas metas pessoais através do conteúdo consumido. Por intermédio desse, observa-se que apenas 22,8% dos participantes realmente traça suas metas com base em seus influenciadores e que a maioria, 78,6%, faz uso do conteúdo digital, porém não delineiam suas metas a partir disso.

Apesar de a maioria das pessoas não traçarem metas, a grande maioria ainda se diz influenciada por esses produtores de conteúdos digitais. Ou seja, traçando metas ou não, os influenciadores causam efeitos sobre esses participantes, sejam leves ou intensos. Com isso, entra-se em uma questão muito importante: a formação desses influenciadores digitais.

Muitos desses influenciadores não possuem formação acadêmica e prescrevem ou orientam exercícios sem conhecimento adequado, o que é perigoso. Por conta disso, é necessário o interesse por buscas a fundo sobre quem dispõe dos conteúdos digitais. Verificou-se que os participantes da amostra em sua maioria não o fazem, como mostra o gráfico a seguir.

Gráfico 13 – Formação do digital do influencer

Você verifica a formação do “Digital Influencer” antes de seguir as suas dicas?
80 respostas



Fonte: elaborado pelos autores.

Os dados do gráfico 13 indicam se os participantes verificam a formação profissional dos *digitais influencers* seguidos por eles. Apresenta como resultado que 66,3% dos participantes não verificam a formação dos influenciadores e apenas 33,8% verificam essa informação nas suas redes.

Essa não verificação reportada pelos participantes pode causar um grande risco à saúde deles, uma vez que, quando o influenciador não possui formação adequada, pode passar uma informação equivocada. Algo que futuramente causará uma lesão e implica em risco à saúde da população em geral. Como já citado anteriormente por Silveira e Souza (2014), ter um profissional de Educação Física é de grande importância nessa área, já que é o único profissional que tem conhecimento e é habilitado para fornecer atividades físicas de qualidade e esportes com segurança, de acordo com o que o aluno necessita.

Um profissional de Educação Física estuda diversas vertentes para se tornar apto a prescrever exercícios e, mais ainda, saber identificar a necessidade e a individualidade de cada praticante. Mesmo que a busca pela prática nas redes sociais acabe sendo, na maioria das vezes, de forma universal, apenas o profissional formado poderá indicar a forma correta de execução, a constância dos exercícios, a duração necessária, entre outros princípios tão importantes para a boa realização das práticas.

A falta dessa procura por um profissional qualificado faz com que diversas pessoas, mesmo que sem formação adequada, tenham facilidade de expor suas práticas, muitas vezes sem embasamento ou conhecimento teórico e prático, apenas reproduzindo o que um dia foi prescrito na sua individualidade, sem entender que cada corpo necessita de cuidados específicos. Fato que pode resultar em lesões e danos à saúde. Além de que, desta forma, esses não profissionais podem acabar manchando a reputação dos profissionais de educação física que passaram anos estudando para se tornarem qualificados e terem o conhecimento necessário para auxiliar seus alunos.

5 CONSIDERAÇÕES FINAIS

Verificou-se a influência das redes sociais nas práticas corporais da população do Médio Vale do Itajaí. Os participantes se consideram influenciados nas redes sociais, mesmo não traçando suas metas individuais com base no conteúdo apresentado.

Revelou-se que os principais motivos que levam a população do Médio Vale do Itajaí a buscar as práticas corporais nas redes sociais são a praticidade, a busca por aprimorar práticas já conhecidas e a melhoria da saúde. Os que utilizam das redes sociais, em sua grande maioria, não fazem a procura da qualificação dos influenciadores, podendo ocasionar diversos problemas à própria saúde.

A falta desta procura, como já dito anteriormente, pode ter consequências negativas na saúde dos seus usuários e seus profissionais qualificados. Para isso, evidencia-se a importância da verificação de profissionais qualificados dentro das redes sociais. Sugere-se a criação de propostas de propagandas na mídia e nas redes sociais, com o objetivo de fazer com que o usuário das redes sociais faça essa busca, de maneira que a influência seja positiva e alcance resultados cada vez melhores na vida de cada usuário.

REFERÊNCIAS

- ALMEIDA, Dayane Andrade. **O fenômeno fitness no instagram**: uma análise informacional. 2017. 55 f. Monografia (Especialização) - Curso de Biblioteconomia, Departamento de Ciências da Informação, Universidade Federal do Ceará, Fortaleza/CE, 2017. Disponível em: <http://www.repositorio.ufc.br/handle/riufc/32182>. Acesso em: 20 abr. 2020.
- AMOR, Mariana de Sousa. **Imagem corporal e redes sociais**: confronto entre duas campanhas de comunicação digital. 2017. 116 f. Dissertação (Mestrado) - Curso de Audiovisual e Multimídia, Escola Superior de Comunicação Social, Lisboa/Portugal, 2017. Disponível em: <https://repositorio.ipl.pt/bitstream/10400.21/8267/1/Disserta%c3%a7%c3%a3o-Final-AM-Mariana-Amor-9566.pdf>. Acesso em: 15 maio 2021.
- ASSUMPÇÃO, L. OT; MORAIS, P. P; FONTOURA, H. Relação entre atividade física, saúde e qualidade de vida: notas introdutórias. **Revista Digital**, v. 8, n. 52, p. 1-3, 2002.
- CAMPOS, M. P. **Redes sociais**: benefícios e malefícios. Universidade de Caxias do Sul, p.1-8, 2012.
- CIRIBELI, João Paulo; PAIVA, Victor Hugo Pereira. Redes e mídias sociais na internet: realidades e perspectivas de um mundo conectado. **Revista Mediação**, Vol. 13, Nº12- janeiro/junho 2011.
- CRESWELL, J. W. **Investigação qualitativa e projeto de pesquisa**: escolhendo entre cinco abordagens. Porto Alegre: Penso Editora, 2014.
- DA SILVA, Siony. Redes sociais digitais e educação. **Revista Iluminart**, v. 1, n. 5, ago. 2010. Disponível em: <http://revistailuminart.ti.srt.ifsp.edu.br/index.php/iluminart/article/view/97> Acesso em: 11 de maio 2021.
- DAL-FARRA, R. A.; LOPES, P. T. C. Métodos mistos de pesquisa em educação: pressupostos teóricos. **Nuances: estudos sobre Educação**, v. 24, n. 3, p. 67-80,

2013.

FARIAS, C. A.; CRESTANI, P. A influência das redes sociais o comportamento social dos adolescentes. **Revista Ciência e Sociedade**, n. 2, jan./jul., p. 52-69, 2017.

GIL, A. C. **Métodos e técnicas de pesquisa social**. 6. ed. Cidade: São Paulo, Editora Atlas SA, 2008.

GINCIENE, G.; MATTHIESEN, S. Q. Utilizando o moodle na educação física: sobre um material didático virtual para o ensino do atletismo. **Motrivivência**, v. 27, n. 44, p. 109-124, 2015.

JESUS, G. M; COSTA, M. B. **Formação em educação física e a intervenção na atenção primária à saúde**. *Educação, saúde e esporte: novos desafios à educação física*. Ilhéus, BA: Editus, 2016, p. 164-191. Disponível em: https://www.researchgate.net/publication/328796367_Formacao_em_educacao_fisica_e_a_intervencao_na_atencao_primaria_a_saude. Acesso em: 09 jun. 2020.

LUNA, F, B. Sequência básica na elaboração de protocolos de pesquisa. **Arq. Bras. Cardiol.**, São Paulo, v. 71, n. 6, p. 735-740, 1998. Disponível em: http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0066-782X1998001200001&lng=en&nrm=iso. Acesso em: 09 jun. 2020.

MARCONI, M. A.; LAKATOS, E.M. **Técnicas de pesquisa**. 5ª ed. São Paulo: Editora Atlas S.A., 2003.

MENEZES, Rodrigo da Costa. **O forte do mercado**: uma análise do mercado de fitness não convencional. 2013. 177 f. Dissertação (Mestrado) - Curso de Gestão Empresarial, Escola Brasileira de Administração Pública e de Empresas, Fundação Getúlio Vargas, Rio de Janeiro, 2013. Disponível em: <https://bibliotecadigital.fgv.br/dspace/handle/10438/11058>. Acesso em: 11 maio 2020.

MORETTI, A. C. *et al.* Práticas corporais/atividade física e políticas públicas de promoção da saúde. **Saúde Sociedade**, São Paulo, v. 18, n. 2, p. 346-354, 2009.

NASCIMENTO, Gelcira do Socorro Esteves. **O reconhecimento e utilização de redes sociais como ferramentas de trabalho no âmbito da atenção básica**. 2014. 37 f. Monografia (Especialização) - Curso de Atenção Básica em Saúde da Família, Universidade Federal de Minas Gerais, Governador Valadares/Mg, 2014. Disponível em: https://repositorio.ufmg.br/bitstream/1843/VRNS-9RVDRL/1/tcc_o_reconhecimnto_e_utiliza_o_de_redes_sociais_como_ferramentas_de_trabalho_no_mbito_da_aten_o_b_sica.pdf. Acesso em: 20 abr. 2020.

NÚCLEO DE INFORMAÇÃO E COORDENAÇÃO DO PONTO BR (ED.). **Pesquisa sobre o uso das tecnologias de informação e comunicação nos domicílios brasileiros**: TIC domicílios. São Paulo: Comitê Gestor da Internet no Brasil, 2019.

PADILHA, F.; FACIOLI, L. Ética e pesquisa em Ciências Sociais: reflexões sobre um campo conectado. Ciências sociais Unisnos. **São Leopoldo**, v. 54, ed. 3, p. 305-316,

2018.

PEDRO, Ketilin Mayra; CHACON, Miguel Cláudio Moriel. Pesquisas na internet: uma análise das competências digitais de estudantes precoces e/ou com comportamento dotado 1. **Educar em Revista**, p. 227-240, 2017.

PIMENTEL, Giuliano Gomes de Assis; OLIVEIRA, Edna Regina Netto de; PASTOR, Aparecida Paulina. Significados das práticas corporais no tratamento da dependência química. **Interface-Comunicação, Saúde, Educação**, v. 12, p. 61-71, 2008.

PIRES, C. L.; CRUZ, D. K. A. Práticas corporais e saúde: anotações de um coletivo. **Rev. Saúde em Redes**, v. 5, n. 1, p. 101-203, 2019.

POMPEU, Daniel; NETO, Samuel Ribeiro dos Santos. A virtualização das academias: como o exercício físico a distância ganha adeptos. **Rev.Comciência**. 2020.

PRESTES, Brenda. Gabriela Pugliesi é denunciada por exercício ilegal da profissão. **Rev. Sportlife**. Disponível em: <https://sportlife.com.br/gabriela-pugliesi/>. Acesso em: 10 agosto de 2021.

REDES SOCIAIS SÃO UTILIZADAS POR TODAS AS CLASSES, SEGUNDO PESQUISA. **Núcleo de Informação e Coordenação do Ponto BR**. 2013. Disponível em: <https://nic.br/noticia/na-midia/redes-sociais-sao-usadas-por-todas-as-classes-segundo-pesquisa/>. Acesso em: 15 de novembro de 2021.

REIS, D. F. *et al.* Atividade física ao ar livre e a influência na qualidade de vida. **Colloquium Vitae**, v. 9, n. Especial, 2017, p. 191-201.

SALVATI, D. O. CREF3/SC E PROCON ESTADUAL PLANEJAM FISCALIZAÇÃO EM REDES SOCIAIS. **CREF3/SC**. Disponível em: <https://www.crefsc.org.br/cref3sc-e-procon-estadual-planejam-fiscalizacao-em-redes-sociais/>. Acesso em: 12 maio 2020.

SANTOS, E. F. *et al.* Cultura corporal do movimento e a inclusão nas aulas de educação física. **Rev. Gestão Universitária**. 2017. Disponível em: <http://www.gestaouniversitaria.com.br/artigos/cultura-corporal-do-movimento-e-a-inclusao-nas-aulas-de-educacao-fisica>. Acesso em: 25 maio 2020.

SANTOS, B. F. O esporte mediano pelas tecnologias digitais: um novo ponto de vista a ser questionado com reflexões e perspectivas. **Revista Brasileira do Esporte Coletivo**. v. 3. n. 2. 2019.

SANTOS, Mariany Silva; GONÇALVES, Vivianne Oliveira. Uso das redes sociais, imagem corporal e influência da mídia em acadêmicos dos cursos de educação física. **Itinerarius Reflectionis**, v. 16, n. 3, p. 01-18, 2020.

SEGRE, M.; FERRAZ, F. C. O conceito de saúde. **Rev. Saúde Pública**, São Paulo, v. 31, n. 5, p. 538-542, out. 1997. Disponível em:

http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0034-89101997000600016&lng=en&nrm=iso. Acesso em: 05 maio 2020.

SILVA, Deisy de Oliveira. **Educação física, mídia e redes sociais**: tecendo análise sobre a profissão. 2016. 139 f. Dissertação (Mestrado) - Curso de Educação Física, Departamento de Educação Física, Universidade Estadual de Maringá, Maringá, 2016. Disponível em: <http://repositorio.uem.br:8080/jspui/bitstream/1/2196/1/000224211.pdf>. Acesso em: 12 maio de 2020.

SILVA, Rodrigo Sinnott *et al.* Atividade física e qualidade de vida. **Ciência & Saúde Coletiva**, v. 15, p. 115-120, 2010.

SILVEIRA, E. F.; SOUZA, S. G. Atividade física sem orientação: riscos para quem pratica. EFDeportes.com, **Revista Digital**. 2014. Disponível em: <https://www.efdeportes.com/efd192/atividade-fisica-sem-orientacao-riscos.htm>. Acesso em: 17 maio 2020.

SURITA, F. G.; NASCIMENTO, S.L.S; PINTO, J.L. **Exercício físico e gestação**. CEP, v. v. 36, n. 12 P. 881, 2014. Disponível em: <https://doi.org/10.1590/SO100-720320140005176>. Acesso em: 21 abril 2020.

TABAKMAN, R. **A saúde na mídia**: medicina para jornalistas, jornalismo para médicos. São Paulo: Summus Editorial, 2013.

TAHARA, A.K.; SCHWARTZ, G. M.; SILVA, K.A. Aderência e manutenção da prática de exercícios em academias. **R. bras. Ci e Mov.**, p. 7-12, 2003.

VERZANI, R. H.; et al. Diálogos entre educação física e tecnologias: novas perspectivas. **Rev. Saúde Digital. Tec. Edu.** Fortaleza/CE, v. 4, n. 2, p. 58-68, ago./dez. 2019.

WASSERMAN C. et al. Redes sociais: um novo mundo para idosos. **Universidade Federal do Rio Grande do Sul**. V. 10. Nº 1, julho, 2012.