



International Physical And Sport Education Federation  
FIEP Bulletin On-line  
ISSN-0256-6419 - Impresso  
ISSN 2412-2688 - Eletrônico  
[www.fiepbulletin.net](http://www.fiepbulletin.net)



## THE INFLUENCE OF DIGITAL PLATFORMS: INSTAGRAM IN THE PRACTICE OF PHYSICAL ACTIVITY

GABRIELA LUIZ MEIGRE DIAS PEREIRA  
HAYSSON NASCIMENTO NUNES BRED  
MISSIAS SANDRE SOARES  
WEBER GOMES FERREIRA

Faculdade Multivix Serra – Serra – Brasil – [webergferreira@yahoo.com.br](mailto:webergferreira@yahoo.com.br)

### Abstract

Instagram influences the search for the ideal body and exercise, but it can also cause pressure on body image. The objective of this work was to understand the role of the social network Instagram in the practice of physical exercise, body image and its implications. This is a bibliographic review study of a basic and integrative nature, which aims to discuss the topic under study in a descriptive way and obtain conclusions from a qualitative approach, where articles were selected for analysis. The results demonstrated that Instagram influences the practice of physical activity in several ways. Exposure to healthy bodies and fitness influences physical activity, but inaccurate information can lead to inappropriate practices. Additionally, Instagram's social interaction motivates, but comparisons and aesthetic pressures can cause body dissatisfaction, especially in women. Therefore, the influence of Instagram on physical activity can be positive or negative.

**Keywords:** Age, Instagram, Social media, Body image

## LA INFLUENCIA DE LAS PLATAFORMAS DIGITALES: INSTAGRAM EN LA PRÁCTICA DE LA ACTIVIDAD FÍSICA

GABRIELA LUIZ MEIGRE DIAS PEREIRA  
HAYSSON NASCIMENTO NUNES BRED  
MISSIAS SANDRE SOARES  
WEBER GOMES FERREIRA

Faculdade Multivix Serra – Serra – Brasil – [webergferreira@yahoo.com.br](mailto:webergferreira@yahoo.com.br)

### Resumen

Instagram influye en la búsqueda del cuerpo ideal y el ejercicio, pero también puede causar presión sobre la imagen corporal. El objetivo de este trabajo fue comprender el papel de la

red social Instagram en la práctica de ejercicio físico, la imagen corporal y sus implicaciones. Se trata de un estudio de revisión bibliográfica de carácter básico e integrador, que tiene como objetivo discutir el tema en estudio de forma descriptiva y obtener conclusiones desde un enfoque cualitativo, donde se seleccionaron artículos para su análisis. Los resultados demostraron que Instagram influye en la práctica de actividad física de varias formas. La exposición a cuerpos saludables e influencers fitness motiva la actividad física, pero la información inexacta puede conducir a prácticas inapropiadas. Adicionalmente, la interacción social de Instagram motiva, pero las comparaciones y las presiones estéticas pueden causar insatisfacción corporal, especialmente en las mujeres. Por lo tanto, la influencia de Instagram en la actividad física puede ser positiva o negativa.

**Palabras clave:** Edad, Instagram, Redes sociales, Imagen corporal

## **L'INFLUENCE DES PLATEFORMES NUMERIQUES : INSTAGRAM DANS LA PRATIQUE DE L'ACTIVITE PHYSIQUE**

GABRIELA LUIZ MEIGRE DIAS PEREIRA  
HAYSSON NASCIMENTO NUNES BREDA  
MISSIAS SANDRE SOARES  
WEBER GOMES FERREIRA

Faculdade Multivix Serra – Serra – Brasil – webergferreira@yahoo.com.br

### **Abstrait**

Instagram influence la recherche du corps idéal et l'exercice physique, mais il peut également exercer une pression sur l'image corporelle. L'objectif de ce travail était de comprendre le rôle du réseau social Instagram dans la pratique de l'exercice physique, l'image corporelle et ses implications. Il s'agit d'une étude de revue bibliographique de nature fondamentale et intégrative, qui vise à discuter du sujet étudié de manière descriptive et à obtenir des conclusions à partir d'une approche qualitative, où les articles ont été sélectionnés pour analyse. Les résultats ont démontré qu'Instagram influence la pratique d'une activité physique de plusieurs manières. L'exposition à un corps sain et à des influenceurs du fitness motive l'activité physique, mais des informations inexactes peuvent conduire à des pratiques inappropriées. De plus, l'interaction sociale d'Instagram est motivante, mais les comparaisons et les pressions esthétiques peuvent provoquer une insatisfaction corporelle, en particulier chez les femmes. L'influence d'Instagram sur l'activité physique peut donc être positive ou négative.

**Mots-clés :** Âge, Instagram, Réseaux sociaux, Image corporelle

## **A INFLUÊNCIA DE PLATAFORMA DIGITAIS: *INSTAGRAM* NA PRÁTICA DE ATIVIDADE FÍSICA**

GABRIELA LUIZ MEIGRE DIAS PEREIRA  
HAYSSON NASCIMENTO NUNES BREDA  
MISSIAS SANDRE SOARES  
WEBER GOMES FERREIRA

Faculdade Multivix Serra – Serra – Brasil – webergferreira@yahoo.com.br

## Resumo

*Instagram* influencia a busca pelo corpo ideal e a prática de exercícios, mas também pode causar pressões na imagem corporal. O objetivo desse trabalho foi compreender o papel da rede social *Instagram* na prática de exercício físico, na imagem corporal e suas implicações. Trata-se de um estudo de revisão bibliográfica de natureza básica e integrativa, que tem como objetivo discorrer sobre a temática em estudo de forma descritiva e obter conclusões a partir da abordagem qualitativa, onde foram selecionados artigos para análise. Os resultados demonstraram que o *Instagram* influencia a prática de atividade física de várias maneiras. Exposição a corpos saudáveis e influenciadores de fitness motiva a atividade física, mas informações imprecisas podem levar a práticas inadequadas. Além disso, a interação social do *Instagram* motiva, mas comparações e pressões estéticas podem causar insatisfação corporal, especialmente em mulheres. Portanto, a influência do *Instagram* na atividade física pode ser positiva ou negativa.

**Palavras-chave:** Atividade física, *Instagram*, Redes sociais, Imagem corporal

## Introdução

A antiguidade foi marcada pelos primeiros indícios da busca humana por um ideal de beleza, onde um corpo esbelto e treinado, fruto da prática de exercícios físicos, era sinônimo de cidadão com maior aprimoramento de suas atividades cotidianas (Souza, Lopes & Solva, 2018). Na era moderna e na contemporaneidade, o corpo passa a ser visto sob uma ótica científica e padronizada, o que resultou em uma busca constante por um padrão de beleza, frustração com a própria imagem e a não aceitação do próprio corpo (Souza et al., 2018).

A relação do indivíduo com o próprio corpo e sua imagem corporal está atrelado a fatores culturais e sociais, haja vista que cada sociedade tem um padrão de beleza (Santos & Gonçalves, 2020). Fuller-Tyszkiewicz, M., Dias, S., Krug, I., Richardson, B., & Fassnacht, D. (2018) revelou em seu estudo que as mídias sociais são o principal meio propagador desse culto ao corpo ideal resultando em um maior interesse pela prática de atividades físicas como alternativa viável para atingir o corpo considerado “perfeito” (Fuller Tyszkiewicz et al., 2018).

A tecnologia alterou a forma de comunicação e possibilitou maior rapidez na propagação de informações por meio de canais midiáticos como as redes sociais (Fedoce, 2011). Assim, as redes sociais se configuram como mediador entre os indivíduos e a sua percepção sobre determinado assunto, ou seja, exerce influência no pensamento crítico do indivíduo que consome o conteúdo exposto naquele meio.

Nos últimos anos, as mídias sociais “*Instagram*” e “*Tiktok*” ganharam destaque pelo alto volume de conteúdos relacionados a praticar atividades físicas e alimentação saudável (Oliveira & Machado, 2021; Fedoce, 2011; Santos & Golçalvez, 2020). Dessa forma, os influenciadores atuam na plataforma como um meio motivador e incentivador para um estilo de vida “*fitness*” baseado na prática de atividade física (Lima, 2016).

Nesse contexto, as redes sociais estimulam a prática de atividades físicas e atuam como um instrumento para atingir o objetivo final de um corpo esteticamente aceito nos padrões impostos pela sociedade moderna (Lutosa & Silva, 2020). No entanto, diante desse cenário, questiona-se como a influência das redes sociais, sobretudo o *Instagram*, molda a prática de atividades físicas e a percepção da imagem corporal, impactando a busca por um corpo que se adeque aos padrões estéticos.

Diante do exposto, essa pesquisa teve como objetivo compreender o papel da rede social *Instagram* na prática de exercício físico, na imagem corporal e suas implicações. Assim, as mídias sociais, sobretudo o *Instagram*, podem exercer influência na prática de atividades físicas para atingir o padrão corporal aceito na sociedade e propagado nos veículos midiáticos.

## Métodos

Trata-se de um estudo de revisão bibliográfica de natureza básica e integrativa, que tem como objetivo discorrer sobre a temática em estudo de forma descritiva e obter conclusões a partir da abordagem qualitativa.

A pesquisa bibliográfica e a construção do trabalho foram realizadas baseadas em acervos da literatura, através da busca em bases de dados eletrônicas Portal CAPES, Biblioteca Virtual em Saúde (BVS), *Scientific Electronic Library Online (Scielo)*, *PubMed* e Google Acadêmico; além da busca em revistas que se relacionam com a temática: *Journal of Physical Education*, Revista Brasileira de Educação Física e Esporte (USP) e a Revista Brasileira de Atividade Física & Saúde. Para delimitar o material foram utilizadas as seguintes palavras-chaves: atividade física; musculação; *Instagram*; autoimagem; padrão de beleza; mídias sociais; corpo perfeito e *influencer*<sup>1</sup>. A pesquisa foi realizada entre agosto e novembro de 2023.

---

<sup>1</sup> Pessoa que influencia a opinião e o comportamento de um número muito grande de seguidores por meio de criação e compartilhamento de conteúdo pelas redes sociais (Lutosa & Silva, 2020).

O processo metodológico de pesquisa teve como critérios de inclusão artigos que abordavam sobre temática analisada, com publicação entre 2010 e 2023, disponíveis de forma acessível na íntegra e que estivessem no idioma inglês ou português. Como medidas de exclusão aderiu-se materiais duplicados e que fugissem da temática em questão, com taxa de pagamento para acesso, publicado em outros idiomas que não inglês e português, com baixa confiabilidade e que não estivessem disponíveis na íntegra.

Como primeira etapa foi realizada uma seleção de todos os materiais e dados selecionados com o objetivo de adquirir conhecimento e informação com maior discernimento e que agregassem ao estudo proposto. Nesse contexto, foram utilizadas as palavras chaves “Atividade física”, “*Instagram*”, “Redes sociais” e “Imagem corporal<sup>2</sup>” e suas respectivas traduções em inglês. Também foi utilizado os operadores booleanos (atuam como palavras que informam ao sistema de busca como combinar os termos de sua pesquisa) “AND” e “OR”. Ao todo foram encontrados 98 artigos e foram selecionados 30 artigos para análise, destes, 19 artigos contemplaram o objetivo da pesquisa, que apresenta as contribuições para a área de estudo. Assim, conforme apresentado no quadro 1, que apresenta as contribuições para a área de estudo. Todos os materiais e dados reunidos foram apurados com maior atenção, a fim de obter informações de qualidade e conhecimentos que realmente agregassem ao presente estudo.

**Quadro 1:** Contribuições dos estudos no Instagram e atividade física.

ARTIGO	AUTOR (ES)	RESUMO
<b>Influenciadores digitais e as redes sociais enquanto plataformas de mídia.</b>	Da Silva, C. R. M., & Tassarolo, F. M. (2016).	A evolução das tecnologias de informação, e comunicação e sua consequente apropriação pelos indivíduos, abriu novas oportunidades e plataformas de interação. A relação entre marcas e seus públicos foi se adaptando ao surgimento de novos canais de mídia e produção de conteúdo.
<b>Desenvolvimento de um Método para Utilização de Redes Sociais na Internet como Ferramentas de Apoio ao Ensino e Aprendizagem.</b>	Duarte, A., Brito, A. V., & Medeiros, F. P. A. (2009).	A Internet constitui um meio que proporciona importantes possibilidades pedagógicas, é um meio que permite a inter e a pluridisciplinaridade e oferece caminhos para uma educação global.

<sup>2</sup> Imagem criada pela mente de como é o nosso corpo e a nossa aparência (Moreira, 2020).

<p><b>Social media and body image concerns: current research and future directions.</b></p>	<p>Fardouly, J., &amp; Vartanian, L. R. (2016).</p>	<p>Estudos correlacionais mostram consistentemente que o uso de mídias sociais (particularmente o Facebook) está associado a preocupações com a imagem corporal entre mulheres jovens e homens, e estudos longitudinais sugerem que essa associação pode se fortalecer ao longo do tempo.</p>
<p><b>A tecnologia móvel e os potenciais da comunicação na educação.</b></p>	<p>Squirra, S. C., &amp; Fedoce, R. S. (2011).</p>	<p>Interfaces da comunicação com as tecnologias digitais, e, a partir deste enlace, as possibilidades que se abrem para a educação. Com base no fluxo de produção de conteúdos, o foco centra-se</p>
<p><b>Motive-and appearance awareness-based explanations for body (dis) satisfaction following exercise in daily life.</b></p>	<p>Fuller-Tyszkiewicz, M., Dias, S., Krug, I., Richardson, B., &amp; Fassnacht, D. (2018)</p>	<p>Embora normalmente se descubra que o exercício melhora a satisfação corporal, esse efeito pode ser reduzido ou mesmo revertido para indivíduos com características de insatisfação corporal.</p>
<p><b>Mídias sociais: um olhar do educador físico sobre o uso desse instrumento na prática de exercício físico orientado por pessoas sem qualificação na área.</b></p>	<p>Junior, C. C. G., Mendes, J. L., &amp; da Costa Paes, L. (2018).</p>	<p>A atividade física tem sido um tema profundamente difundido pela mídia, diariamente evidenciado como uma prática que proporciona qualidade de vida e resultados estéticos.</p>
<p><b>Health perceptions, self and body image, physical activity and nutrition among undergraduate students in Israel.</b></p>	<p>Korn, L., Gonen, E., Shaked, Y., &amp; Golan, M. (2013).</p>	<p>As percepções de saúde, auto e imagem corporal, exercício físico e nutrição entre estudantes de graduação. Um questionário estruturado e autorreferido foi aplicado a mais de 1500 estudantes de um grande instituto acadêmico em Israel.</p>
<p><b>A influência das redes sociais na prática de exercícios físicos e na autoimagem de estudantes universitários da área da saúde: Revisão integrativa.</b></p>	<p>Lustosa, B. F., &amp; Silva, B. G. M. D. (2021)</p>	<p>Autoimagem é definida como “o modo pelo qual o corpo se apresenta para nós”. A imagem corporal é influenciada por vários aspectos, sendo a mídia a mais pervasiva entre elas, onde informações sobre saúde são compartilhadas através de imagens, vídeos, citações e conselhos relacionados a exercícios e alimentação saudável.</p>
<p><b>Construção da imagem corporal nas redes sociais: Padrões de beleza e discursos de influenciadores digitais.</b></p>	<p>Moreira, M. D. (2020).</p>	<p>A construção da imagem corporal nas redes sociais através da análise de discursos verbais presentes em postagens de blogueiras fitness no Instagram, que patrocinadas por diversas marcas, divulgam nesse espaço digital suas personalidades, estilos de vida e hábitos de consumo através de suas imagens corporais para milhares de pessoas em seus perfis.</p>

<p><b>O insustentável peso da autoimagem: (re)apresentações na sociedade do espetáculo.</b></p>	<p>Oliveira, M. R. D., &amp; Machado, J. S. D. A. (2021)</p>	<p>Identificar a autoimagem apresentada pelos adolescentes, frente à uma sociedade tecida pela exigência de imagem e padrões corporais considerados perfeitos, compreendendo a influência das relações sociais e da mídia na construção de suas identidades.</p>
<p><b>O instagram e a produção de conteúdos sobre atividades físicas: elementos sobre mídias digitais e atuação profissional em educação física.</b></p>	<p>Pereira, Caique Mancia Martínez (2021)</p>	<p>Objetiva-se com esta pesquisa compreender como as redes sociais, com foco no Instagram, podem influenciar no mercado de trabalho atual na área da Educação Física, bem como os profissionais da área tem se portado frente aos adventos propiciados por essa inserção da rede social como uma forma de ferramenta de trabalho.</p>
<p><b>Uso do instagram, satisfação da imagem corporal e autoestima em mulheres jovens</b></p>	<p>Portugal, M. P., &amp; Siquara, G. M. (2022).</p>	<p>O objetivo foi avaliar o impacto do uso do Instagram na satisfação das mulheres jovens com sua imagem corporal e autoestima. Trata-se de um estudo quantitativo de seção transversal.</p>
<p><b>Redes sociais na internet: potencializando interações sociais</b></p>	<p>Santana, C. (2007)</p>	<p>O homem constitui-se enquanto ser social, à medida que se comunica e relaciona-se com semelhantes, formando comunidades, redes, sociedades. É mister pensar como estes sujeitos sociais se organizam e representam-se na contemporaneidade, frente à emergência das Tecnologias da Informação e Comunicação – TIC e, conseqüentemente, da cultura digital.</p>
<p><b>Uso das redes sociais, imagem corporal e influência da mídia em acadêmicos dos cursos de educação física</b></p>	<p>Santos, Mariany Silva; GONÇALVES, Vivianne Oliveira (2020)</p>	<p>A aparência corporal está se tornando cada vez mais importante para nossa sociedade e a forma como é utilizada pela mídia é preocupante, encarada como produto e sendo alvo da instituição de padrões de corpo a serem seguidos.</p>
<p><b>Profissionais de Educação Física de academias de ginastica do Rio de Janeiro e a pluralidade de concepções de corpo.</b></p>	<p>Silva, A. C., Freitas, D. C., &amp; Lüdorf, S. M. A. (2019)</p>	<p>Os sentidos e os significados atribuídos ao corpo podem variar de acordo com o meio socioeconômico e cultural. Assim, objetiva-se investigar e comparar como o profissional de Educação Física lida com a pluralidade de concepções de corpo que atravessam as academias de ginástica de diferentes portes e localidades do Rio de Janeiro.</p>
<p><b>Educação física, mídia e redes socais: tecendo análises sobre a profissão.</b></p>	<p>Silva, D. D. O. (2016)</p>	<p>A sociedade tem sido fortemente influenciada pelos diferentes formatos e extensões dos meios de comunicação, com todas as características que lhes são inerentes, impactando também nos campos profissionais e, entre eles, na educação física.</p>

<b>A Dimensão do Belo no Tempo.</b>	Souza, J. C., Lopes, L. H. B., & de Souza, V. C. R. P. (2018)	A busca constante da beleza nas sociedades contemporâneas exerce uma forte influência sobre os fatores que determinam o bem-estar biopsicossocial dos indivíduos. Isso, no entanto, não é uma preocupação recente.
<b>Conceitos e formação das relações nas redes sociais</b>	Telles, B. M., & de Oliveira, E. R. (2011).	Visando direcionar e desenvolver as abordagens conceituais interligadas a redes sociais, e o papel destas no desenvolvimento da determinação de um novo paradigma referente a teias de possibilidades e contatos, assim como promover reflexões sobre novas formas de se organizar em comunidades, priorizando um olhar e uma postura macro.
<b>Examining the use of evidence-based and social media supported in freely accessible physical activity intervention websites.</b>	Vandelanotte, C., Kirwan, M., Rebar, A., Alley, S., Short, C., Fallon, L., ... & Duncan, M. J. (2014)	Foi demonstrado que a atividade física é mais propensa a aumentar se as intervenções baseadas na web aplicarem componentes baseados em evidências (por exemplo, automonitoramento) e incorporar aplicações de mídia social interativas (por exemplo, redes sociais), mas não está claro até que ponto estes estão sendo utilizados nas intervenções de atividade física baseadas na web publicamente disponíveis.

**Fonte:** Produzido pelos autores (2023)

A investigação dos materiais escolhidos foi conduzida com o propósito de identificar os elementos cruciais que possam enriquecer o propósito e a pergunta de pesquisa subjacentes ao estudo proposto. Os dados serão organizados de modo a criar conexões e relações entre os estudos, respeitando os critérios de coesão do texto. Todas as informações obtidas serão embasadas na literatura, com o objetivo de aprimorar a compreensão e ampliar o âmbito do estudo. A análise deste estudo impulsionará o progresso do conhecimento teórico na área de pesquisa.

### **Resultados:**

As pesquisas demonstraram que a influência do *Instagram* sobre a prática de atividade física tem crescente interesse no campo da pesquisa científica. Várias evidências demonstram que esta plataforma de mídia social desempenha papel interessante no estilo de vida, na motivação e adesão para prática de atividade física. Tiggermann & Slater (2013) em seu estudo analisaram que a exposição a imagens corporais considerados saudáveis, padrões estéticos e personalidade envolvidas com atividade física em redes sociais podem influenciar positivamente ou negativamente a percepção do corpo.



O quadro 2 ilustra a evolução da relação do Instagram com a atividade física. Inicialmente, a prática de atividade física foi amplamente discutida e considerada crucial para promoção da saúde. Com o advento das redes sociais, em particular o Instagram, esse meio passou a influenciar os comportamentos relacionados a atividade física e preocupação com imagem corporal, assim como constitui um cenário para que profissionais de educação física encontrem oportunidade de interação e propagação do seu trabalho. Ainda nesse contexto, o quadro 2 evidencia que o surgimento do Instagram em 2010 estabeleceu conexão entre Instagram e atividade física a partir das suas diversas ferramentas, como Feed, Storie e Reels. Assim, em resumo, a tabela sintetiza a exploração das funcionalidades e análise do papel metodológico das redes sociais na atividade física, trazendo uma perspectiva diversificada sobre esse meio.

**Quadro 2:** Evolução da relação *Instagram* e atividade física.

CONCEITOS EVOLUTIVOS	OBJETIVO DA PESQUISA	AUTOR (ES)
<p>Prática de atividade física é discutida como essencial para saúde e o bem-estar.</p> <p>Mídias sociais surgem alterando a forma de comunicação e influenciando os comportamentos relacionados à atividade física.</p> <p>Maior interação entre profissionais de educação física.</p>	<p>Discutir as possibilidades comunicativas e de produção de aprendizagens nas redes sociais na internet.</p>	<p>Santana, 2007</p>
<p><i>Instagram</i> e redes sociais se tornam influência para a população.</p> <p><i>Influencers</i> digitais propagam estilos de vida saudável e orientam práticas de atividade física.</p>	<p>Explicar a opinião crítica-reflexiva de dez educadores físicos, que atuam em academias de ginástica e musculação, sobre o uso das mídias sociais por parte de pessoas não graduadas na área.</p>	<p>Junior; Mendes &amp; Paes, 2018</p>
<p><i>Instagram</i> como ambiente de aprendizado e inspiração.</p> <p>Profissionais de educação física compartilham informações e orientações.</p>	<p>Compreender como as redes sociais, com foco no <i>Instagram</i>, podem influenciar no mercado de trabalho.</p>	<p>Pereira, 2021</p>
<p>Com o advento do <i>Instagram</i>, cresce a influência na busca pela saúde e na percepção da imagem corporal.</p>	<p>Avaliar se sites de livre acesso que oferecem intervenções de atividade física usam técnicas de mudança de comportamento baseadas em evidências e fornecem aplicativos de mídia social.</p>	<p>Vandelanotte et al, 2014</p>

Recursos visuais e interativos do <i>Instagram</i> , como o <i>feed</i> e o <i>reels</i> , são mais utilizados para ensinar, inspirar e educar sobre atividade física.	Compreender como a educação física tem sido representada pelas mídias diante da composição híbrida do ciberespaço, sua mistura de linguagens, meios e atores.	Silva, 2016 Pereira, 2021
Funcionalidade do <i>Instagram</i> reflete no ensino e metodologia da atividade física.  Diversificação do processo de ensino na educação física.	Compreender como as redes sociais, com foco no <i>Instagram</i> , podem influenciar no mercado de trabalho.	Pereira, 2021

**Fonte:** Produzido pelos autores (2023)

Além disso, muitos usuários do *Instagram* utilizam a plataforma como fonte de inspiração para a prática de exercícios, recorrendo e se baseando em influenciadores de fitness, que compartilham não apenas rotinas de treinamento, dicas de saúde e informações sobre nutrição e educação física. Estudos como o de Silva (2016); Pereira (2021), fornecem evidências substanciais que fortalecem a proposição de que a visualização dessas postagens, independentemente de serem apresentadas por meio das ferramentas *stories*, *reels* e/ou publicações no *feed*, pode efetivamente estimular a intenção de se exercitar e melhorar a autoeficácia em relação à atividade física.

### Discussão:

É necessário notar que determinados estudos documentaram a presença de preocupações relacionadas ao potencial impacto negativo do *Instagram* na relação com atividade física. Nas plataformas de redes sociais desse gênero, qualquer indivíduo tem capacidade de oferecer orientação a terceiros em publicações, o que pode gerar disseminação de técnicas e exercícios inadequado, executados de forma incorreta. Korn (2013) relata em seu trabalho que a prática de atividade física deve estar acompanhada de um profissional qualificado.

Entretanto, conforme observado por Junior & Paes (2018), a facilidade de compartilhamento proporcionada pelas plataformas de mídias digitais tem um impacto significativo tanto diretamente quanto de forma indireta na forma como as pessoas se engajam em atividades físicas. A disponibilidade de conteúdo não supervisionado, muitas vezes de origem não profissional em Educação Física, pode resultar em orientações inadequadas e na promoção de práticas de exercícios desorientadas. Junior; Mendes & Paes, 2018 relevaram que a prática de atividade física levanta preocupações legítimas sobre a segurança e a eficácia das rotinas de treinamento promovidas nas redes sociais,

uma vez que esses exercícios precisam estar de acordo com a individualidade do praticante.

Nesse cenário, o aspecto social do *Instagram* desempenha um papel crítico, com muitos usuários compartilhando suas próprias experiências no campo do condicionamento físico. A construção de uma comunidade de apoio tem o potencial de motivar e manter as pessoas comprometidas com seus objetivos de atividade física, sendo assim Telles & Oliveira (2020) trazem em seu estudo a relevância das interações sociais na promoção de hábitos, como na prática de atividade física. Santana (2007) releva que as redes sociais alterou a forma como os indivíduos se comunicam, aprendem e se relacionam.

Outro aspecto relevante que os estudos demonstraram foi a ênfase excessiva na aparência física e na comparação com outros usuários, o que pode contribuir para o surgimento de pressões psicológicas. Estudos, como o de Fardouly et al. (2015), identificaram que o *Instagram*, em particular, pode contribuir significativamente para a insatisfação corporal, especialmente em mulheres jovens que estão expostas a padrões irreais de beleza. Moreira (2020) também relata em seu estudo que as redes sociais influenciam uma prática de atividade física que culmina em uma supervalorização da imagem corporal.

## Conclusão

O *Instagram* tem um impacto direto na prática de atividades físicas, influenciando as pessoas tanto de forma positiva quanto negativa. As pesquisas nesse campo demonstraram a importância de uma compreensão mais aprofundada das implicações dessas influências, não apenas na promoção da saúde física, mas também no bem-estar psicológico dos usuários da plataforma.

À medida que o *Instagram* continua a evoluir e a desempenhar um papel cada vez mais presente na vida cotidiana da população, é importante que tanto os profissionais de saúde quanto os próprios usuários estejam plenamente conscientes dos potenciais benefícios e desafios associados à sua utilização como ferramenta de promoção de um estilo de vida ativo e saudável.

A plataforma pode desempenhar um papel crucial na motivação e na disseminação de informações úteis sobre atividade física, mas também pode contribuir para a pressão psicológica relacionada à aparência, comparação constante com padrões irreais de beleza e sentimento de frustração. Portanto, é essencial adotar uma abordagem equilibrada na integração do *Instagram* na busca por um estilo de vida saudável, garantindo que seus

benefícios sejam maximizados e que seus desafios sejam minimizados para promover o bem-estar geral dos usuários.

Também é importante enfatizar que a pesquisa contínua e a conscientização são essenciais na busca por esse equilíbrio entre os aspectos positivos e negativos do uso do *Instagram* na promoção da prática de atividade. Além disso, esses esforços sustentados são fundamentais para viabilizar a construção de estudos futuros mais aprofundados e abrangentes, que possam fornecer uma compreensão ainda mais completa dos impactos da plataforma nas práticas de atividade física e na saúde em geral.

## Referências

Da Silva, C. R. M., & Tassarolo, F. M. (2016). Influenciadores digitais e as redes sociais enquanto plataformas de mídia. XXXIX Intercom, São Paulo–SP, 980-1005.

Duarte, A., Brito, A. V., & Medeiros, F. P. A. (2009). Desenvolvimento de um Método para Utilização de Redes Sociais na Internet como Ferramentas de Apoio ao Ensino e Aprendizagem. In Anais do Congresso da Sociedade Brasileira de Informática na Educação.

Fardouly, J., & Vartanian, L. R. (2016). Social media and body image concerns: Current research and future directions. *Current opinion in psychology*, 9, 1-5.

Fuller-Tyszkiewicz, M., Dias, S., Krug, I., Richardson, B., & Fassnacht, D. (2018). Motive-and appearance awareness-based explanations for body (dis) satisfaction following exercise in daily life. *British journal of health psychology*, 23(4), 982-999.

Junior, C. C. G., Mendes, J. L., & da Costa 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.

Korn, L., Gonen, E., Shaked, Y., & Golan, M. (2013). Health perceptions, self and body image, physical activity and nutrition among undergraduate students in Israel. *PloS one*, 8(3), e58543.

Lustosa, B. F., & Silva, B. G. M. D. (2021). A influência das redes sociais na prática de exercícios físicos e na autoimagem de estudantes universitários da área de saúde: uma revisão integrativa.

Moreira, M. D. (2020). A construção da imagem corporal nas redes sociais: padrões de beleza e discursos de influenciadores digitais. *Percursos linguísticos*, 10(25), 144-162.

Oliveira, M. R. D., & Machado, J. S. D. A. (2021). O insustentável peso da autoimagem:(re) apresentações na sociedade do espetáculo. *Ciência & Saúde Coletiva*, 26, 2663-2672.

Pereira, Caique Mancia Martínez. O instagram e a produção de conteúdos sobre atividades físicas: elementos sobre mídias digitais e atuação profissional em educação física. Universidade Federal de Juiz de Fora, 2021.

Portugal, M. P., & Siquara, G. M. (2022). Uso do instagram, satisfação da imagem corporal e autoestima em mulheres jovens. *Revista de Psicologia*, 13(2), 213-226.

Santana, C. *Redes Sociais na Internet: Potencializando Interações Sociais*, UNEB.

Santos, M. S., & Gonçalves, V. O. (2020). Uso das redes sociais, imagem corporal e influência da mídia em acadêmicos dos cursos de educação física. *Itinerarius Reflectionis*, 16(3), 01-18.

Silva, A. C., Freitas, D. C., & Lüdorf, S. M. A. (2019). Profissionais de Educação Física de academias de ginástica do Rio de Janeiro ea pluralidade de concepções de corpo. *Revista Brasileira de Ciências do Esporte*, 41(1), 102-108.

Silva, D. D. O. (2016). Educação física, mídia e redes sociais: tecendo análise sobre a profissão.

Squirra, S. C., & Fedoce, R. S. (2011). A tecnologia móvel e os potenciais da comunicação na educação. *Logos*, 18(2).

Souza, J. C., Lopes, L. H. B., & de Souza, V. C. R. P. (2018). A dimensão do belo no tempo. *Revista Psicologia e Saúde*, 10(3), 87-94.

Telles, B. M., & de Oliveira, E. R. (2011). Conceitos e formação das relações nas redes sociais. *Revista Administração em Diálogo*, 13(1), 157-169.

Tiggemann M, Slater A. NetGirls: the Internet, Facebook, and body image concern in adolescent girls. *Int J Eat Disord*. 2013 Sep;46(6):630-3. doi: 10.1002/eat.22141. Epub 2013 May 25. PMID: 23712456.

Vandelanotte, C., Kirwan, M., Rebar, A., Alley, S., Short, C., Fallon, L., ... & Duncan, M. J. (2014). Examining the use of evidence-based and social media supported tools in freely accessible physical activity intervention websites. *International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity*, 11, 1-12.

#### *Declaração de conflito de interesses*

Não nenhum conflito de interesses no presente estudo. (Se não houver nenhum. Caso exista, descreva em detalhes e justifique porque pode ser publicado).

#### *Declaração de financiamento*

Faculdade Multivix Serra