

# REVISTA TÓPICOS

---

## A INFLUÊNCIA DAS REDES SOCIAIS NA PRÁTICA DE ATIVIDADE FÍSICA DA POPULAÇÃO DO RIO DE JANEIRO

DOI: 10.5281/zenodo.10350323

*Ana Beatriz Rodrigues Soares<sup>1</sup>*

*Gabriel Cordovil Cortez de Sousa Alves<sup>2</sup>*

*Geovanna Rosa Fernandes<sup>3</sup>*

*Vitor Mateus Abreu de Bakker<sup>4</sup>*

*Ricardo Nascimento Ferreira<sup>5</sup>*

### RESUMO

A pesquisa trata-se de um estudo sobre redes sociais e a prática de atividades físicas. A pesquisa foi aplicada aos moradores do estado do Rio de Janeiro e teve como objetivo analisar como as redes sociais influenciam a vida de cada entrevistado no que diz respeito à prática de atividades físicas, entender as consequências dessa influência e identificar ações positivas que as redes sociais podem ter para a prática de exercícios físicos saudáveis, de modo que não seja algo prejudicial à saúde. Os métodos utilizados na pesquisa tiveram a combinação de serem exploratórios, explicativos e descritivos. Por fim, a pesquisa constatou que as redes sociais são, muitas vezes, as causadoras da busca excessiva pelo "corpo perfeito", uma vez que há um reforço das pressões estéticas nas postagens

**REVISTA TÓPICOS - ISSN: 2965-6672**

# REVISTA TÓPICOS

---

dessas mídias, o que causa a prática excessiva de exercícios físicos. Por outro lado, também foi observado que as redes sociais ajudam as pessoas a entenderem determinado exercício através de vídeos, imagens e textos. Nesse sentido, existe um grande dilema entre o lado bom e o lado ruim das redes sociais para a prática de exercícios físicos, de modo que as mídias precisam focar em mostrar um tipo de conteúdo que induza as pessoas a terem uma rotina saudável e não procurem demasiadamente por atividades que as deixem com um "corpo perfeito".

**Palavras-chave:** Redes sociais; Exercícios físicos; Influencia; Rio de Janeiro

## **ABSTRACT**

The research is a study on social media and the practice of physical activities. The survey was conducted with residents of the state of Rio de Janeiro and aimed to analyze how social media influences the lives of each respondent regarding the practice of physical activities, understanding the consequences of this influence, and identify positive actions that social media can have for a healthy exercise routine, so that it is not detrimental to health. The research methods employed were a combination of exploratory, explanatory, and descriptive approaches. Finally, the research found that social media often serves as the cause of excessive pursuit of the "perfect body," as there is a reinforcement of aesthetic pressures in the posts on these platforms, leading to the excessive practice of physical exercises. On the other hand, it was also observed that social media helps people understand specific exercises through videos, images, and texts. In this sense, there is a significant dilemma between the positive and negative

**REVISTA TÓPICOS - ISSN: 2965-6672**

# REVISTA TÓPICOS

---

aspects of social media for the practice of physical exercises, and media outlets need to focus on showing content that encourages people to adopt a healthy routine rather than excessively seeking activities that lead to a "perfect body."

**Keywords:** Social Media; Physical Activity; Influence; Rio de Janeiro

## INTRODUÇÃO

A sociedade contemporânea, marcada por uma constante evolução, reflete não apenas mudanças nos meios de comunicação, mas também nas percepções individuais em relação ao corpo e à imagem corporal. Conforme destacado por Moreira (2010), a mídia, como um poderoso recurso de comunicação, desempenha um papel crucial na formação de padrões estéticos e na disseminação de ideais de beleza. Essa influência não se limita aos tradicionais meios de comunicação, estendendo-se de maneira significativa ao universo digital, onde os influenciadores digitais emergem como protagonistas na criação e propagação de normas corporais.

A aceitação do corpo e a busca incessante por padrões estéticos veem na mídia, especialmente nas redes sociais, uma plataforma amplificadora dessas influências. Conforme observado por Njaine (2006), os impactos midiáticos têm uma relação direta com a imagem corporal, impondo uma busca incessante por corpos considerados ideais. Esse fenômeno é ainda mais evidente nas redes sociais, onde a exposição à diversidade de corpos, aliada à disseminação de ideais estéticos, desempenha um papel

# REVISTA TÓPICOS

---

fundamental na formação das auto percepções.

A interseção entre as mídias sociais, imagem corporal e prática de exercícios físicos torna-se particularmente relevante no contexto atual, onde a busca pela saúde e bem-estar é influenciada pela constante presença virtual. Segundo Paula e Cavagnari (2011), a sociedade midiática reproduz e reforça padrões de beleza através de símbolos apresentados na mídia, impactando a forma como homens e mulheres percebem seus corpos. No entanto, a prevalência desses padrões, veiculada nas redes sociais, não apenas influencia a percepção corporal, mas também motiva comportamentos relacionados à prática de exercícios físicos.

Nesse contexto, a influência das redes sociais na motivação para a prática de exercícios físicos emerge como um tema central de interesse. A imersão na cultura digital, impulsionada pelo poder de influência dos influenciadores digitais e pelos algoritmos que direcionam o conteúdo nas redes sociais, pode moldar atitudes em relação ao corpo e à busca por um ideal estético.

Diante dessa complexa interação entre as mídias sociais, imagem corporal e a motivação para o exercício físico, surge a necessidade de uma análise aprofundada sobre como as redes sociais influenciam a percepção e o comportamento das pessoas em relação à prática de atividades físicas. Este artigo propõe analisar dados coletados por uma ferramenta de formulário, fornecendo uma visão do impacto das redes sociais na motivação para o

# REVISTA TÓPICOS

---

exercício físico e, conseqüentemente, na busca por um corpo ideal na sociedade contemporânea.

## **METODOLOGIA**

O presente estudo trata-se de uma pesquisa quali-quantitativa pelo fato de que a realidade pôde ser estudada em seus aspectos mais “concretos” e aprofundada em seus significados mais essenciais (MINAYO; SANCHES, 1993). Assim, os dados estatísticos obtidos da pesquisa foram analisados de forma que fosse possível compreender os seus motivos. Como critério de exclusão adotou-se a idade inferior a 18 anos.

Esta pesquisa trata-se de um questionário realizado no Google Forms no qual foram incluídos os moradores do estado do Rio de Janeiro.

O questionário foi subdividido em 3 partes, sendo a primeira voltada aos dados demográficos, tais como: idade, gênero, renda familiar, localidade e a frequência da prática de atividades físicas durante a semana. Já a segunda parte do questionário visava conhecer a visão dos moradores do estado do Rio de Janeiro acerca da influência das redes sociais na prática de atividades físicas, e foi avaliada através das seguintes perguntas: “Quais atividades físicas você pratica regularmente?”, “Quantas horas, em média, você utiliza o celular por dia?”, “Você acredita que as redes sociais incentivam ou atrapalham a prática de atividades físicas?”. Por fim, a terceira parte da pesquisa visava entender como o entrevistado relaciona suas redes sociais com a prática de exercícios físicos, e foi observada

# REVISTA TÓPICOS

---

através dos seguintes questionamentos: “Quais elementos específicos nas redes sociais te incentivam a se exercitar?”, “Em quais redes sociais você busca informações sobre exercícios físicos?”, “Você recorre a que tipos de mídias em redes sociais para aprender sobre exercícios físicos?”, “Você já comprou algum produto relacionado a atividade física através de indicação de um influenciador ou publicidade digital nas redes sociais?”, “Você acredita que compartilhar suas conquistas oriundas dos exercícios físicos nas redes sociais contribui para a sua responsabilidade e comprometimento com o exercício?”. As indagações citadas tinham como possibilidade de resposta “sim”, “não” ou caixa de seleção de modo que os entrevistados pudessem marcar as opções que estão mais relacionadas com o dia-a-dia deles. Assim, pôde-se ter um entendimento maior da realidade dos entrevistados.

As análises estatísticas foram realizadas utilizando a planilha do Excel e os gráficos obtidos no próprio Google Forms. A coleta de dados ocorreu durante o mês de novembro.

## **ANÁLISE DOS RESULTADOS**

### **Comportamentos Sociodemográficos**

Neste estudo, investigamos o padrão de atividades físicas em 129 participantes. A primeira seção do questionário abordou questões sociodemográficas, fornecendo uma valiosa camada de dados que enriqueceu nossas análises. Essa abordagem nos permitiu criar perfis distintos da população do estado do Rio de Janeiro, elucidando como esses

**REVISTA TÓPICOS - ISSN: 2965-6672**

# REVISTA TÓPICOS

---

perfis estão relacionados ao uso das redes sociais como ferramenta motivacional contra o sedentarismo. A compreensão desses contextos sociais amplia a visão sobre os fatores que influenciam os hábitos de atividade física, enriquecendo significativamente a interpretação dos resultados obtidos.

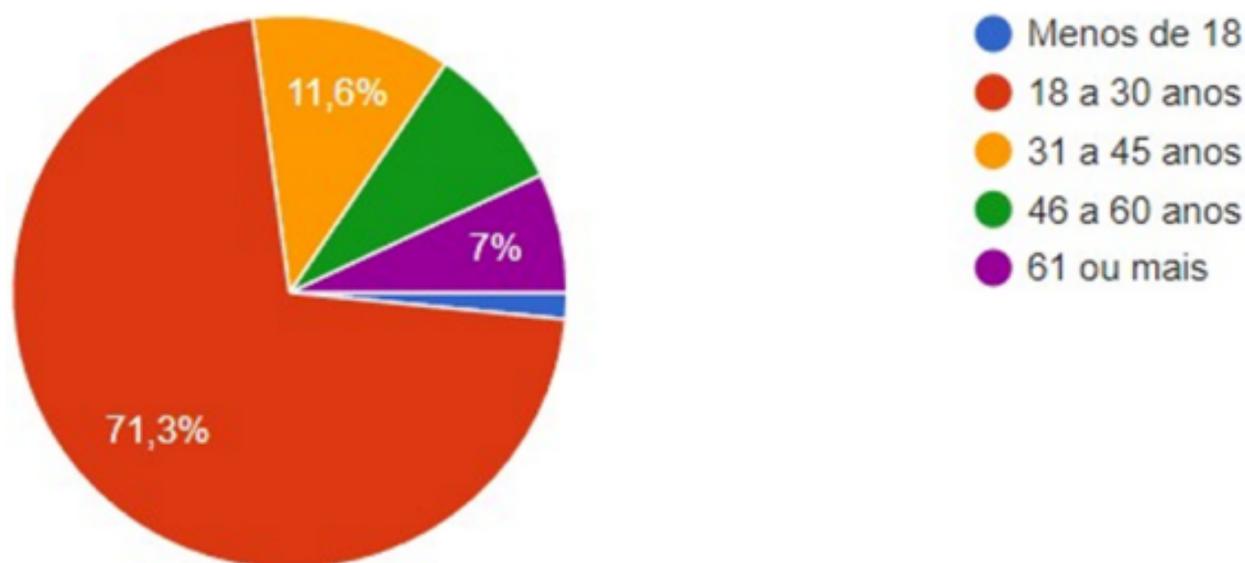


Imagem 1. Fonte: Formulário elaborado pelos autores.

Inicialmente, dedicaremos nossa atenção à análise da faixa etária. Entre as 129 pessoas estudadas, 41 (31,78%) afirmaram nunca se exercitar. Notavelmente, a maior incidência de sedentarismo está concentrada na faixa etária de 31 a 45 anos (53,33%), seguida pela faixa etária de 18 a 30 anos (31,52%). Os grupos de pessoas acima de 60 anos (28,57%) e cariocas entre 46 e 60 anos (18,18%) apresentam proporções mais baixas de

# REVISTA TÓPICOS

---

sedentarismo. Dentre as 88 pessoas que praticam atividades físicas regularmente, 44,31% exercitam-se até 5 vezes ou mais por semana. Destaque-se que 82,05% desses indivíduos estão na faixa etária de 18 a 30 anos, constituindo a maioria. Em contraste, apenas 2,56% pertencem à faixa etária de 31 a 45 anos, representando a minoria. Quanto à frequência de exercícios, 53,40% daqueles que se exercitam o fazem até no máximo 3 vezes por semana. Nota-se que 65,95% deste grupo encontram-se na faixa etária de 18 a 45 anos, novamente predominando em número. Em menor proporção, o grupo de pessoas acima de 61 anos representa 10,63% do total. Observa-se, portanto, uma expressiva prevalência de atividade física entre pessoas com até 30 anos, indicando um estilo de vida mais ativo nessa faixa etária. Essa tendência pode ser influenciada por fatores sociais, considerando que os mais jovens geralmente têm menos compromissos familiares e profissionais. Além disso, a presença marcante da cultura fitness entre os jovens também pode contribuir para esses hábitos mais ativos.

# REVISTA TÓPICOS

---

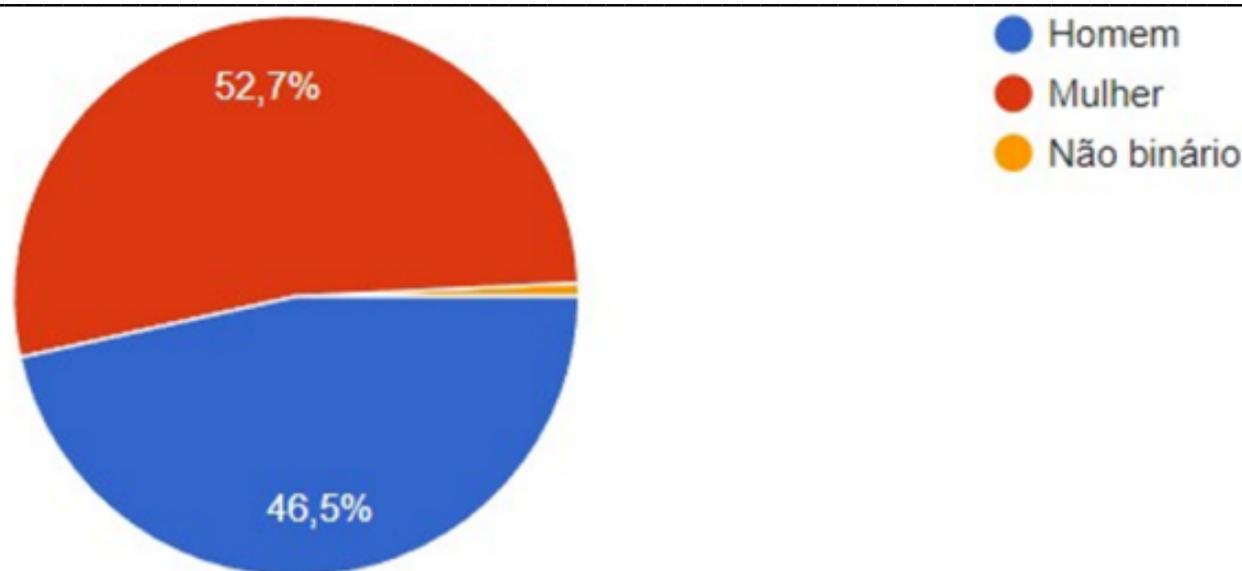


Imagem 2. Fonte: Formulário elaborado pelos autores.

Das 41 pessoas que nunca praticam atividades físicas, 31,70% são homens e 68,30% são mulheres. Essa disparidade suscita reflexões sobre questões sociais, uma vez que culturalmente muitas mulheres brasileiras enfrentam uma jornada dupla, equilibrando responsabilidades no trabalho/estudos e afazeres domésticos, o que pode resultar numa disponibilidade reduzida para se dedicar a atividades físicas. A musculação surge como o exercício mais praticado, contabilizando 59,80% do total de votantes. Ao analisarmos por gênero, notamos que 60,86% dos homens optam por esse exercício, enquanto a proporção entre as mulheres é de 60%. Essa preferência comum por musculação destaca-se como uma tendência significativa em ambos os gêneros, indicando um interesse compartilhado por essa modalidade de exercício.

# REVISTA TÓPICOS

---

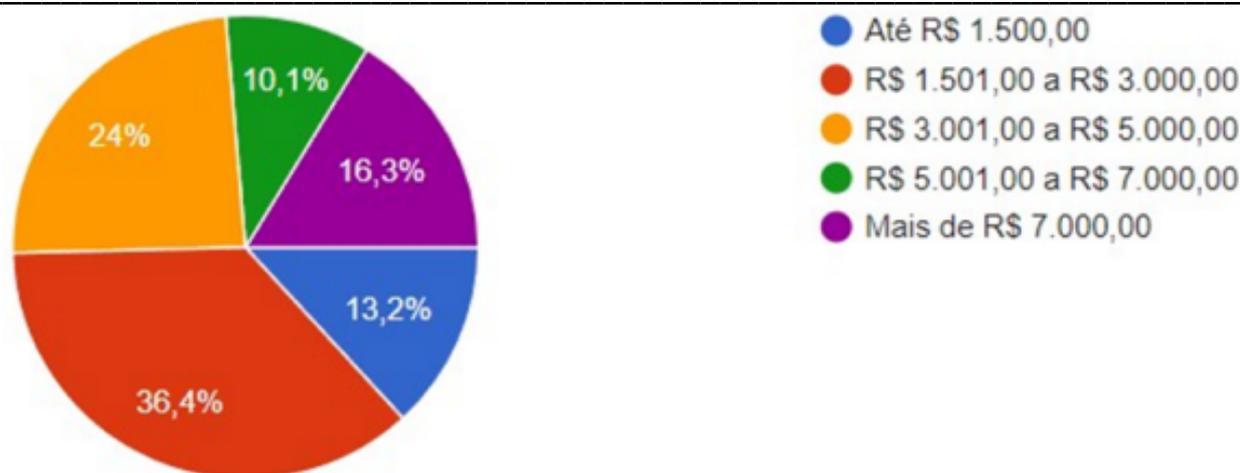


Imagem 3. Fonte: Formulário elaborado pelos autores.

No que diz respeito à renda familiar, identificamos que indivíduos com renda inferior a 3 mil reais tendem a se exercitar menos. Neste grupo, 40,62% dos participantes afirmaram nunca praticar atividades físicas em sua rotina, em comparação com 23,07% dos votantes com renda familiar superior a 3 mil reais que deram a mesma resposta. Uma análise do Estadão de Minas revela que o custo médio da mensalidade das academias no Brasil é de R\$110,85, destacando, mais uma vez, a influência da realidade social brasileira nos resultados apresentados. Embora não busquemos generalizar comportamentos com base na renda, é importante reconhecer que existem fatores socioeconômicos que contribuem para esses dados. Considerando a média de preço das academias, nota-se que, dependendo do contexto familiar, esse custo pode não ser acessível para muitas pessoas. Esta observação ressalta a necessidade de uma abordagem sensível às disparidades socioeconômicas ao analisar os padrões de atividade física na

# REVISTA TÓPICOS

população, visando uma compreensão mais abrangente dos desafios enfrentados por diferentes grupos.

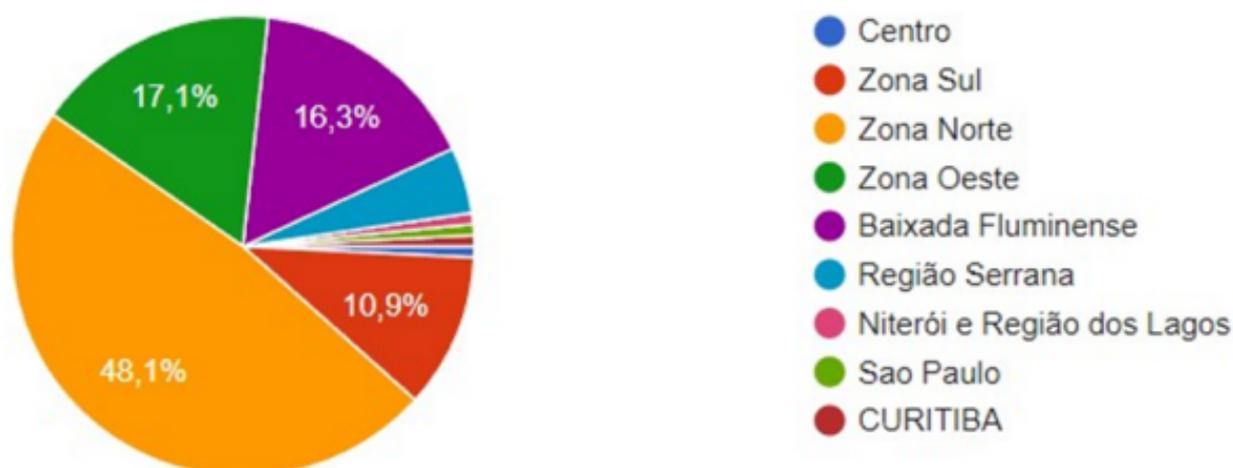


Imagem 4. Fonte: Formulário elaborado pelos autores.

Finalmente, indagamos aos participantes sobre a região em que residem no estado do Rio de Janeiro. A Zona Norte emergiu como a mais prevalente, representando 48,1%, seguida pela Zona Oeste, com 17,1%, a Baixada, com 16,3%, e a Zona Sul, com 10,9%. As demais regiões tiveram um número de respostas bastante reduzido, e, portanto, seus dados não serão apresentados para evitar generalizações inadequadas de comportamento. Nesse contexto específico, observa-se uma semelhança notável nos números. A Zona Sul destaca-se como a região com maior prática de atividade física (76,92%), seguida pela Zona Norte (67,21%), Baixada (66,66%), e Zona Oeste (63,63%). O Censo do IBGE de 2010 evidenciou que a renda salarial média no estado do Rio de Janeiro é mais elevada nas áreas litorâneas, diminuindo conforme se avança em direção à periferia e à Baixada. Esse padrão

# REVISTA TÓPICOS

contribuiu para explicar os números mais expressivos na Zona Sul em comparação com outras regiões.

## Uso das Redes Sociais

Na segunda parte do formulário, foram aplicados dois filtros de respostas. O primeiro filtro limitou a segunda seção apenas aos participantes que responderam que praticam atividades físicas pelo menos uma vez por semana, restando 87 participantes. Na sequência, perguntou-se a esses 87 participantes quais atividades físicas eles costumam praticar. Como pode ser observado no gráfico abaixo, 15 modalidades de atividades foram selecionadas, com destaque para a musculação e corrida/caminhada, ambas votadas por praticamente metade dos participantes. Exercícios como yoga, crossfit, hidroginástica e capoeira foram os menos votados.

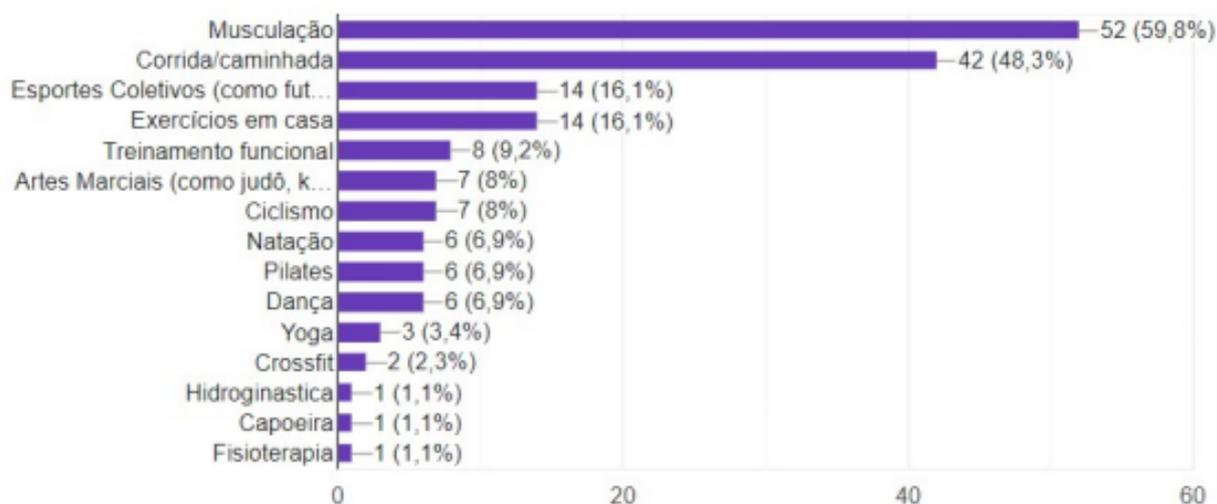


Imagem 5. Fonte: Formulário elaborado pelos autores

# REVISTA TÓPICOS

---

No contexto das redes sociais, foi perguntado aos participantes quantas horas em média eles utilizam o celular por dia. Dos participantes, 71,2% responderam que utilizam acima de 4 horas diárias. Dentre esse grupo, a maioria das pessoas tem entre 18 e 30 anos (80,32%).

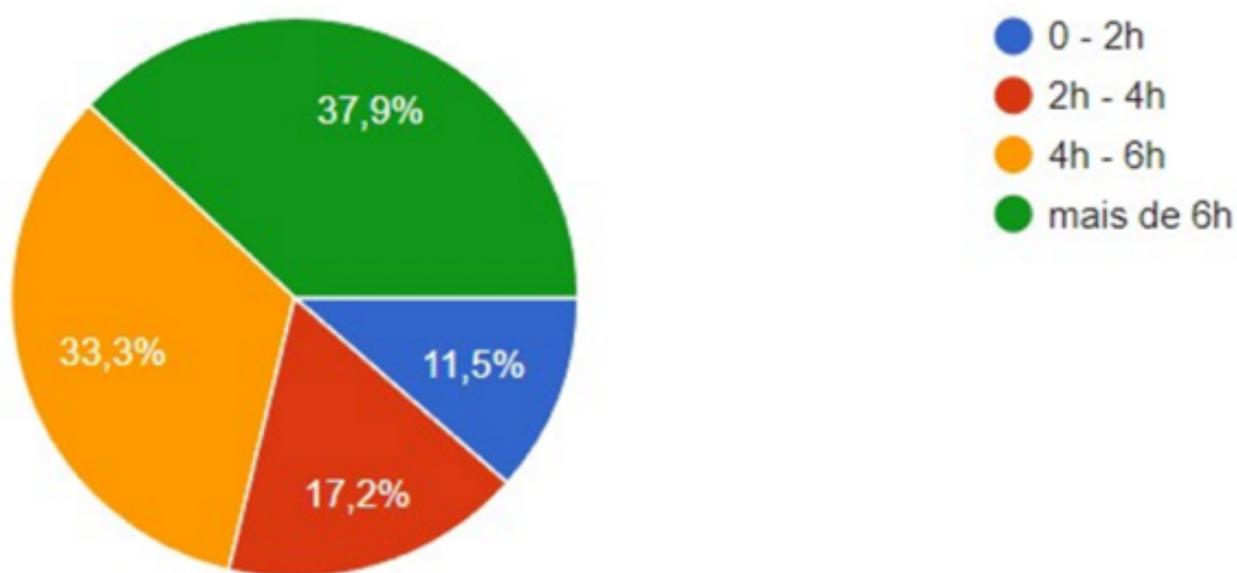


Imagem 6. Fonte: Formulário elaborado pelos autores

Esse dado reflete uma geração que nasceu e cresceu na era digital, logo, eles concebem o celular como parte da realidade em que estão imersos. Embora essa geração saiba os riscos de usar celulares e outros aparelhos assiduamente, a maioria enxerga o uso da tecnologia com otimismo pois abre muitas possibilidades em áreas como educação, lazer, trabalho, saúde, e o vetor deste artigo, atividades físicas.

# REVISTA TÓPICOS

---

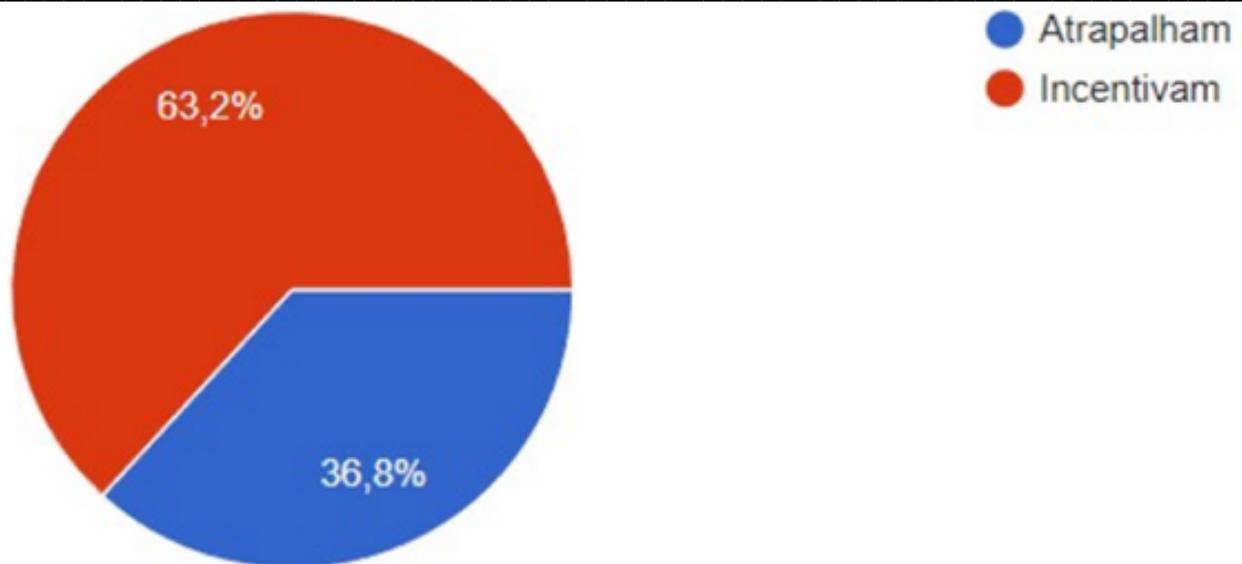


Imagem 7. Fonte: Formulário elaborado pelos autores

Na terceira e última pergunta desta seção, indagamos se as redes sociais incentivam ou atrapalham a prática de atividades físicas. Com base nos resultados, constatamos que 63,2% dos participantes responderam afirmativamente. Assim, restringimos o formulário a essa parcela específica e os encaminhamos para a última seção, onde direcionamos nossa pesquisa para compreender a perspectiva dos cariocas em relação a essa interação entre as redes sociais e a prática de atividades físicas.

## **Estímulo à Atividade Física nas Redes Sociais**

Na última seção do formulário, restaram 55 participantes que praticam atividades físicas regularmente e acreditam que o uso das redes sociais incentiva essa prática. No gráfico a seguir, podemos verificar

# REVISTA TÓPICOS

características e elementos do comportamento nas redes sociais que os participantes mais acreditam que contribuem para esta motivação.

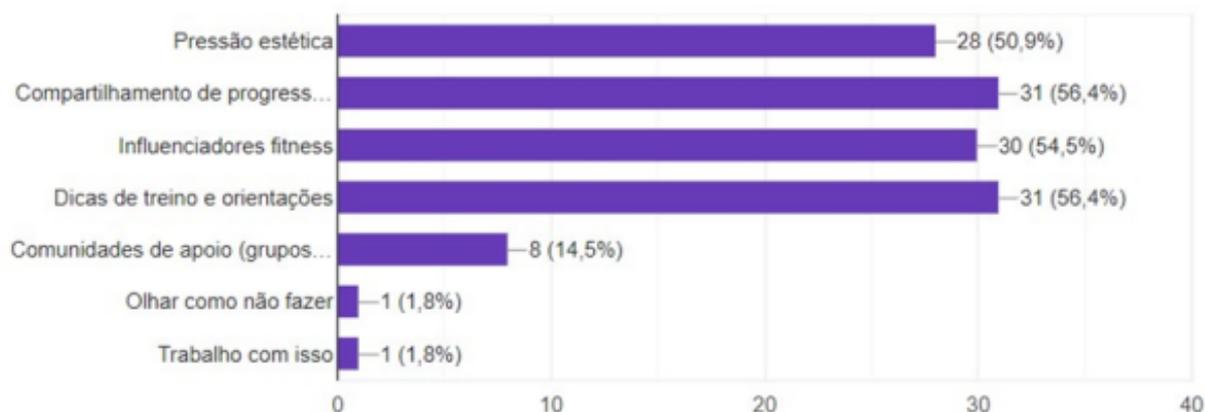


Imagem 8. Fonte: Formulário elaborado pelos autores.

Uma das opções mais votadas é o compartilhamento do progresso pessoal. Essa prática exerce um impacto positivo, uma vez que aqueles que optam por compartilhar suas conquistas são percebidos como modelos de condicionamento físico. A trajetória de evolução deles inspira outros a iniciar ou persistir em seus próprios regimes de exercícios, visando alcançar objetivos semelhantes. Além disso, o ato de compartilhar o progresso atua como um estímulo motivacional para a própria pessoa que o compartilha, independentemente de ser um influenciador fitness ou não. Ao se comprometer publicamente com suas metas, é estabelecido um senso de responsabilidade, resultando em uma pressão construtiva para manter e superar contínuos avanços. Observa-se um equilíbrio entre os votantes do gênero feminino e masculino, ambos totalizando 50%. No que diz respeito à faixa etária, constata-se que 76,66% possuem idade inferior a 30 anos.

# REVISTA TÓPICOS

---

Em segundo lugar, estão as dicas de treino e orientações, sua importância é incontestável. Inúmeros profissionais de fitness e entusiastas utilizam as redes sociais como uma plataforma para compartilhar suas rotinas de exercícios. Ao demonstrarem a execução precisa de uma variedade de exercícios, esses indivíduos asseguram que seus seguidores possam replicá-los de maneira segura e eficiente, reduzindo ao máximo o risco de lesões. Além disso, esses especialistas frequentemente compartilham planos de treino abrangentes, adaptáveis tanto a ambientes de academia quanto ao conforto do lar. Essa abordagem facilita o envolvimento dos usuários com a atividade física, tornando-a mais acessível e menos intimidadora. Dessa forma, as redes sociais se transformam em valiosos recursos, oferecendo orientações práticas e inspiradoras para aqueles que buscam aprimorar sua rotina de exercícios. O gênero masculino predominou nesta votação, representando 54,83% das respostas. Similarmente à pergunta anterior, observou-se uma maioria de votantes com idade inferior a 30 anos, totalizando 83,87%. No que diz respeito à frequência de realização de exercícios, 50% afirmaram praticar atividades físicas cinco vezes por semana.

A pressão estética emerge como um dos elementos mais votados, destacando-se especialmente entre a maioria feminina, alcançando 55,55%, com a totalidade destas respondentes situando-se abaixo dos 30 anos de idade. Sua propagação nas redes sociais promove a idealização de padrões de beleza, enfatizando corpos considerados "ideais". Isso, por sua vez, instiga os usuários a compararem suas próprias aparências com as de

**REVISTA TÓPICOS - ISSN: 2965-6672**

# REVISTA TÓPICOS

---

terceiros, estabelecendo uma métrica para sua autoimagem. Tal dinâmica incita a uma necessidade de ajustes para se alinhar aos padrões de beleza predominantes. É crucial ressaltar que, embora a pressão social desempenhe um papel motivador, é necessário alcançar um equilíbrio saudável entre a motivação interna e externa. Isso visa evitar que a busca por aprovação externa se sobreponha à autenticidade e ao bem-estar individual.

Embora as comunidades de apoio não tenham recebido tantos votos, sua importância é evidente, uma vez que abrigam características essenciais presentes nas outras opções de votação. Esses espaços oferecem um precioso senso de pertencimento a um grupo com interesses compartilhados, onde os membros têm a oportunidade de trocar experiências pessoais significativas e compartilhar dicas valiosas de treino. Isso destaca a relevância dessas comunidades como um recurso valioso para a interação e o apoio mútuo em busca de objetivos comuns de saúde e bem-estar. Nesse segmento específico, resalta-se que 57,14% dos participantes possuem uma renda familiar superior a 5 mil reais.

# REVISTA TÓPICOS

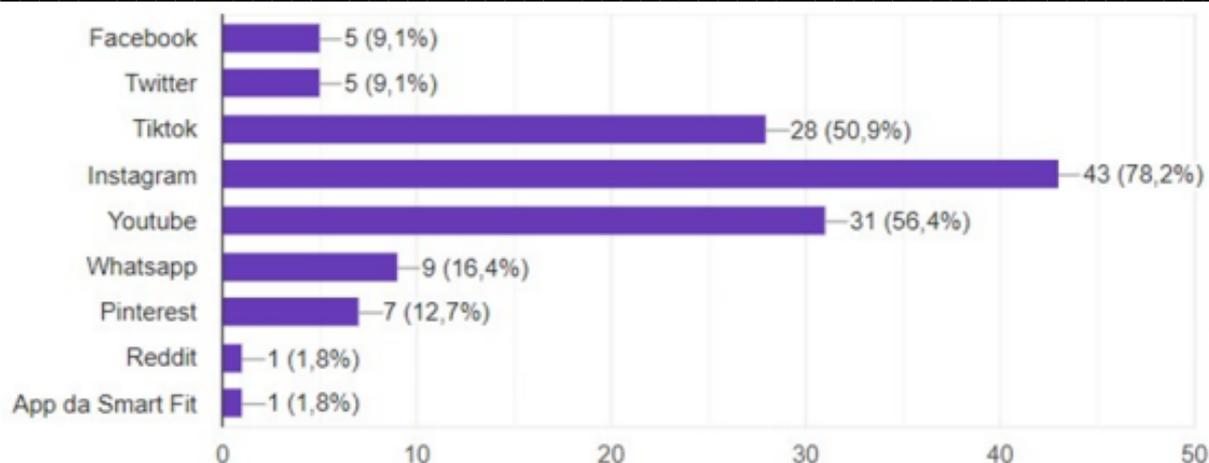
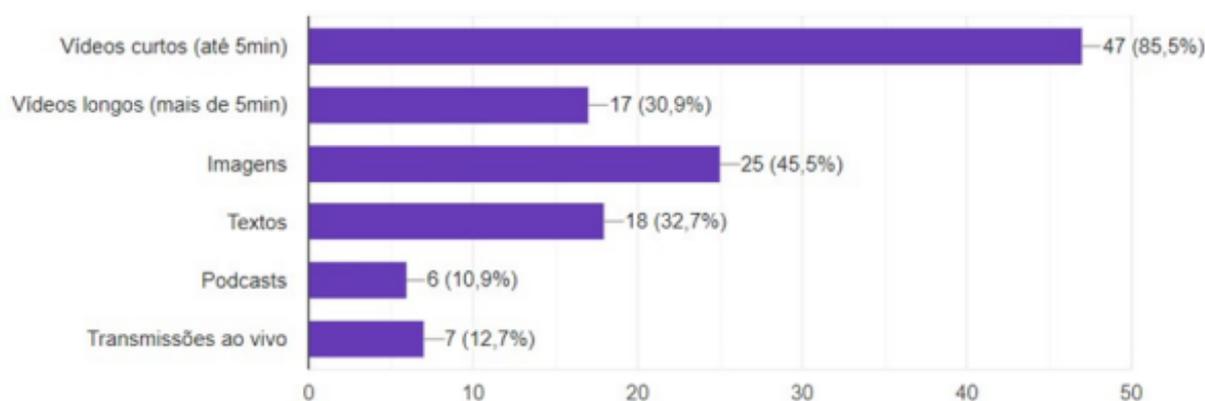


Imagem 9. Fonte: Formulário elaborado pelos autores.

Indagamos os participantes sobre as plataformas de redes sociais mais frequentemente utilizadas para consumir conteúdos relacionados a atividades físicas, e o Instagram despontou como líder, com uma porcentagem de 78,2%. Em seguida, figuraram o Youtube, com 56,4%, e o TikTok, com 50,9%. Essa informação se destaca, tornando-se ainda mais relevante quando contraposta ao próximo gráfico, que delineia os tipos de mídia buscados para a aprendizagem sobre atividades físicas.



# REVISTA TÓPICOS

Imagem 10. Fonte: Formulário elaborado pelos autores.

Com base nisso, é possível inferir uma clara preferência por conteúdos visuais, considerando que 85,5% dos participantes elegeram vídeos curtos com duração de até 5 minutos. Essa escolha evidencia a atratividade e a facilidade de assimilação associadas ao formato visual. Vale ressaltar a notória tendência contemporânea em direção ao consumo de mídias cada vez mais curtas, ágeis e convenientes, um fenômeno que se reflete nitidamente nas respostas desta pesquisa. Essa preferência por conteúdo mais conciso também se reflete nas plataformas mais votadas, como TikTok, Shorts (Youtube) e Reels (Instagram), todas voltadas para a apresentação rápida e envolvente de informações. Essa correlação destaca não apenas a preferência por conteúdo visual, mas também a demanda por formatos que se alinhem à dinâmica acelerada e às expectativas de eficiência do público atual.

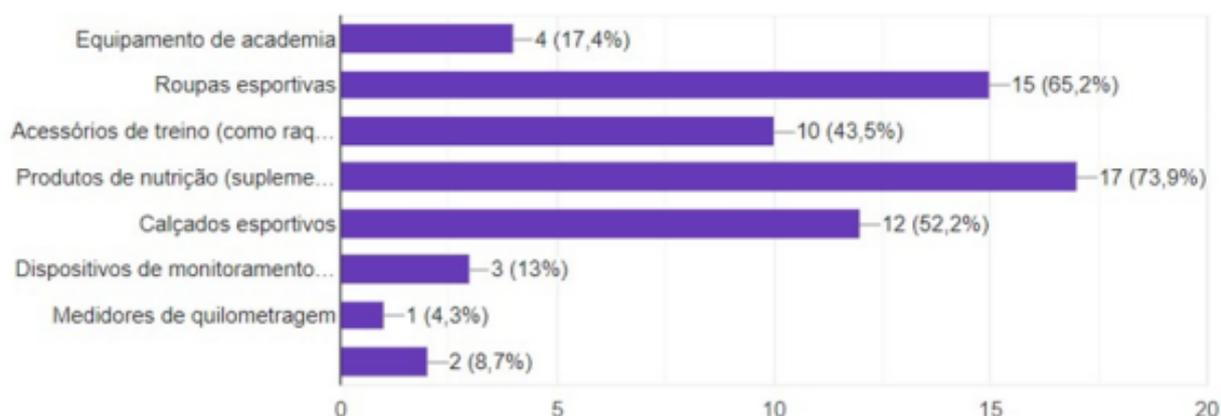


Imagem 11. Fonte: Formulário elaborado pelos autores.

**REVISTA TÓPICOS - ISSN: 2965-6672**

# REVISTA TÓPICOS

---

As últimas perguntas da nossa pesquisa abordaram a influência de influenciadores ou publicidade nas redes sociais nas decisões de compra relacionadas à atividade física. Surpreendentemente, 63,6% dos participantes afirmaram ter adquirido produtos sugeridos, fornecendo insights valiosos sobre as preferências no segmento. Destacam-se produtos de nutrição e roupas esportivas, liderando com 73,9% e 65,2%, respectivamente. Esses números sugerem que as pessoas estão buscando aprimorar os resultados de suas atividades físicas não apenas por meio do exercício em si, mas também por meio de escolhas conscientes na alimentação. Além disso, a expressiva porcentagem relacionada a roupas esportivas destaca o interesse em malhar com conforto, utilizando vestuário adequado e adaptado para a prática de exercícios. Calçados esportivos e acessórios de treino também conquistaram uma parcela significativa, com 52,2% e 43,5%, respectivamente. Isso sugere que, além do conforto, as pessoas estão buscando acessórios que possam potencializar a eficácia, segurança e diversidade de seus exercícios. Esses insights sublinham a influência substancial de influenciadores e publicidade nas decisões de compra no universo do fitness. Mais do que simplesmente buscar produtos, os participantes parecem estar comprometidos em aprimorar sua experiência de exercício, seja através de escolhas nutricionais, vestuário apropriado ou acessórios que contribuam para uma prática mais eficaz e diversificada.

## CONSIDERAÇÕES FINAIS

**REVISTA TÓPICOS - ISSN: 2965-6672**

# REVISTA TÓPICOS

---

Os meios de comunicação desempenham um papel crucial na construção e disseminação dos padrões estéticos, exercendo influência sobre a percepção que os indivíduos da sociedade têm em relação aos seus corpos.

Diante desse contexto, na atualidade as redes sociais são responsáveis por contribuírem com a idealização do conceito de beleza e pelo comportamento dos usuários para atingi-lo, como, por exemplo, através da prática de exercícios físicos.

Através de uma pesquisa quali-quantitativa, podemos mapear que a maioria dos participantes da pesquisa são de jovens entre 18 e 30 anos, totalizando 71,3% de respostas obtidas. Sendo possível compreender que essa faixa de idade é correspondente a geração Z, que vivenciou o crescimento e expansão das inovações tecnológicas juntamente ao desenvolvimento de sua geração, tornando-se cada vez mais presente em diversas atividades do cotidiano, desde o ambiente de trabalho até a prática de exercícios físicos.

Ao analisarmos a média do uso diário do celular obtivemos o resultado de 71,2% das respostas no uso acima das 4 horas diárias, onde ao realizar a análise da faixa etária dos usuários que responderam essa pergunta, é possível identificar que a maior média desse uso era de usuários entre 18 e 30 anos (80,32%). Em adição a utilização do celular, a maioria dos participantes (63,2%) considera que o uso das redes sociais incentiva a prática de exercício físico, sendo os fatores dessa motivação: a busca de atingir o padrão estético criado e disseminado nas redes sociais e buscar

# REVISTA TÓPICOS

---

inspirações e apoio na sua rotina de exercício físico.

Os participantes da pesquisa definem Instagram (78,2%), Tik Tok (50,9%) e Youtube (56,4) como suas preferências como ferramentas para realização de atividade física e optam por vídeos com duração menor que 5 minutos de vídeo (85,5%). Sendo assim, é notória a preferência por conteúdos mais rápidos de serem consumidos.

Podemos concluir que, o fator da presença da tecnologia no dia a dia permitiu que os usuários explorassem outras utilidades além do entretenimento. Os participantes da pesquisa em sua maioria compreendem as redes sociais não só como uma ferramenta que auxilia e influencia a prática das atividades, como também são influenciados com as tendências e padrões disseminados por elas.

## REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

LUSTOSA, Beatriz; SILVA, Bruna. **A influência das redes sociais na prática de exercícios físicos e na autoimagem de estudantes universitários da área de saúde: uma revisão integrativa.** Brasília: Distrito Federal, 2020.

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

# REVISTA TÓPICOS

---

CASTRO et al. **Os impactos da mídia na imagem corporal.** Mato Grosso, 2019.

MINAYO, M. C. S; SANCHES, O. **Quantitativo-qualitativo: oposição ou complementaridade?** Cadernos de Saúde Pública, Rio de Janeiro, v. 9, n. 3, p. 239-262, jul./sep.1993.

VALPORTO, Oscar. **Retrato de um Rio muito desigual onde raça e gênero ampliam disparidades.** Projeto Colabora, 2020. Disponível em: <<https://projetocolabora.com.br/ods1/mapa-da-desigualdade/>>. Acesso em: 21 nov 2023.

**Brasileiros estão em 2º no ranking mundial dos que mais vão a academias.** Estado de Minas, 2023. Disponível em: <[https://www.em.com.br/app/noticia/saude-e-bem-viver/2023/01/18/interna\\_bem\\_viver,1446196/brasileiros-est](https://www.em.com.br/app/noticia/saude-e-bem-viver/2023/01/18/interna_bem_viver,1446196/brasileiros-est)>. Acesso em: 21 nov 2023.

**Jornada dupla: como se organizar para ter uma?.** UniAcademia. Disponível em: <<https://www.uniacademia.edu.br/blog/jornada-dupla>>. Acesso em: 21 nov 2023.

**Geração Z: a relação com a tecnologia.** Idocode. Disponível em: <<https://idocode.com.br/blog/educacao/geracao-z-relacao-com-a-tecnologia/>>. Acesso em: 21 nov 2023.

**REVISTA TÓPICOS - ISSN: 2965-6672**

# REVISTA TÓPICOS

---

<sup>1</sup> – Ana Beatriz Rodrigues Soares – CEFET-RJ – Campus Maracanã.  
ranabeatriz129@gmail.com

<sup>2</sup> – Gabriel Cordovil Cortez de Sousa Alves – CEFET-RJ – Campus Maracanã. gabrielcortez21@gmail.com

<sup>3</sup> – Geovanna Rosa Fernandes – CEFET-RJ – Campus Maracanã.  
geovannarofer@gmail.com

<sup>4</sup> – Vitor Mateus Abreu de Bakker – CEFET-RJ – Campus Maracanã.  
vitorbakker@gmail.com

<sup>5</sup> – Professor orientador: Ricardo Nascimento Ferreira – CEFET-RJ – Campus Maracanã. ricardo.ferreira@cefet-rj.br

**REVISTA TÓPICOS - ISSN: 2965-6672**