

A INFLUÊNCIA DAS MÍDIAS DIGITAIS NA ALIMENTAÇÃO E NA PRÁTICA DE EXERCÍCIOS FÍSICOS

THE INFLUENCE OF DIGITAL MEDIA ON DIET AND PHYSICAL EXERCISE

Ciências Sociais Aplicadas, Ciências da Saúde • 17/06/2026

REGISTRO DOI: [10.70773/revistatopicos/781666711](https://doi.org/10.70773/revistatopicos/781666711)

Mariana Pereira Nobrega¹

Mateus Henrique Gregoruti²

Adriana Helena Nascimento³

Jefferson Thiago Gonela⁴

Thyago Britto⁵

Danilo César Paschoalino⁶

RESUMO

Este projeto tem como objetivo investigar de que forma as mídias digitais influenciam os hábitos alimentares e a prática de exercícios físicos entre adultos usuários de redes sociais. Trata-se de um estudo observacional, transversal, com abordagem quantitativa e descritiva, que utilizará um questionário estruturado e autoadministrado em formato eletrônico (Google Forms). Participarão indivíduos de ambos os sexos, com idades entre 18 e 65 anos, praticantes ou não de atividade física, usuários de plataformas digitais como Instagram, TikTok e YouTube. O instrumento abordará dados sociodemográficos, frequência e tipo de uso das redes, temas de interesse relacionados à saúde e comportamentos adotados a partir das informações consumidas. Os dados serão analisados com auxílio do software SPSS®, versão 25.0, empregando estatísticas descritivas e inferenciais. Espera-se que os resultados contribuam para compreender o papel das mídias digitais na formação de hábitos de vida e na promoção da saúde, identificando tanto potenciais benefícios quanto riscos, como a propagação de desinformação e a adoção de condutas sem orientação profissional. O estudo busca subsidiar estratégias educativas e de comunicação voltadas para o uso crítico e responsável das redes sociais na área da Nutrição e da Educação em Saúde.

Palavras-chave: mídias digitais; redes sociais; comportamento alimentar; exercício físico.

ABSTRACT

This project aims to investigate how digital media influence eating habits and physical exercise practices among adults who use social networks. It is an observational, cross-sectional study with a quantitative and descriptive approach, employing a structured and self-administered online questionnaire (Google Forms). Participants

will include individuals of both sexes, aged 18 to 65 years, whether or not they practice physical activity, and who use digital platforms such as Instagram, TikTok, and YouTube. The instrument will address sociodemographic data, frequency and type of social media use, health-related topics of interest, and behaviors adopted based on the consumed information. Data will be analyzed using SPSS® software, version 25.0, applying descriptive and inferential statistics. The results are expected to contribute to understanding the role of digital media in shaping lifestyle habits and promoting health, identifying both potential benefits and risks, such as the spread of misinformation and the adoption of health-related behaviors without professional guidance. The study aims to support educational and communication strategies that encourage the critical and responsible use of social networks in the fields of Nutrition and Health Education.

Keywords: digital media; social networks; eating behavior; physical exercise.

1. INTRODUÇÃO

A expansão das mídias digitais ao longo do século XXI modificou profundamente as dinâmicas de comunicação, interação social e disseminação de informações em escala global. Segundo Castells (2013), vivemos em uma sociedade em rede, na qual as tecnologias da informação moldam não apenas a economia e a política, mas também os modos de vida e as práticas cotidianas dos indivíduos. Neste cenário, plataformas como Instagram, TikTok e YouTube emergem como protagonistas no compartilhamento de conteúdos relacionados à saúde, alimentação, atividade física e estilos de vida.

As redes sociais digitais não apenas proporcionaram acesso democratizado à informação, mas também redefiniram quem são os produtores de conhecimento. Jenkins, Ford e Green (2014) destacam que, no ambiente digital, o usuário ocupa o papel de “produser” — simultaneamente produtor e consumidor de conteúdos —, criando fluxos contínuos de informações nem sempre embasadas em rigor científico. Tal realidade se torna particularmente relevante no contexto da promoção da saúde e da prática de exercícios físicos, campos que exigem embasamento técnico para a orientação de comportamentos saudáveis.

Entre os jovens adultos, a influência das mídias digitais é especialmente significativa. De acordo com dados do Pew Research Center (Auxier e Anderson, 2021), a maioria dos indivíduos entre 18 e 29 anos consome diariamente informações em plataformas digitais, utilizando-as como fonte principal para orientações de saúde e bem-estar. Essa tendência pode ter efeitos positivos, como o incentivo à prática regular de atividades físicas e à adoção de hábitos alimentares mais equilibrados (Gomes; Coelho e Manna, 2020). No entanto, há também riscos associados, como a propagação de informações errôneas, a normalização de padrões corporais inatingíveis e a adoção de práticas inadequadas sem o acompanhamento de profissionais capacitados (Freire et al., 2020).

A desinformação em saúde é um fenômeno amplamente estudado e reconhecido pela Organização Mundial da Saúde (OMS, 2022) como uma das principais ameaças à saúde pública contemporânea. A propagação de “fake news” pode gerar consequências graves, levando indivíduos a práticas de exercícios inadequadas, consumo de suplementos sem orientação profissional e desenvolvimento de

transtornos alimentares relacionados à busca de um “corpo ideal” promovido nas redes sociais (Santin; Wottrich e Viera, 2021).

No âmbito da Educação Física, tais fenômenos exigem reflexão crítica. A profissão, que tem como um de seus pilares a promoção da saúde integral, encontra nas mídias digitais tanto um desafio quanto uma oportunidade. Como ressalta Buckingham (2013), o desenvolvimento da educação midiática é fundamental para capacitar indivíduos a interpretar de forma crítica os conteúdos consumidos, distinguindo informações baseadas em evidências de meras opiniões ou tendências passageiras.

Observa-se que inúmeros influenciadores digitais, embora carentes de formação acadêmica na área da saúde, exercem grande autoridade perante seus seguidores, sugerindo dietas, métodos de treino e mudanças comportamentais sem a devida responsabilidade ética e científica. Tal situação pode ocasionar prejuízos à saúde física e mental dos indivíduos, além de reforçar padrões estéticos inalcançáveis e desencadear transtornos alimentares e lesões musculoesqueléticas (Santos e Ferreira, 2023).

Por outro lado, as mídias digitais, quando bem utilizadas, podem se tornar aliadas na promoção da saúde pública, proporcionando acesso a informações confiáveis e fortalecendo campanhas educativas. Assim, investigar essa temática torna-se crucial para a formação de profissionais mais conscientes, críticos e preparados para intervir em um mundo digitalizado.

Diante deste panorama, torna-se imperativo investigar de que forma as mídias digitais influenciam os hábitos alimentares e a prática de exercícios físicos entre jovens adultos, considerando tanto os riscos

quanto as potencialidades desse ambiente para a promoção da saúde. Tal compreensão permitirá não apenas o mapeamento das novas formas de construção de saberes, mas também a proposição de estratégias educativas mais eficazes e éticas por parte dos profissionais de Educação Física.

Há necessidade constante de analisar os impactos da cultura digital nos hábitos de vida, sobretudo entre jovens adultos, público que representa uma parcela significativa dos usuários de redes sociais (IBGE, 2021). A atuação do profissional de Educação Física, frente a esse cenário, requer compreensão crítica sobre a maneira como informações — muitas vezes sem respaldo científico — são absorvidas e traduzidas em práticas cotidianas.

2. OBJETIVOS

2.1. Objetivo Geral

- Investigar a influência das mídias digitais sobre os hábitos alimentares e a prática de exercícios físicos através de questionário.

2.2. Objetivos Específicos

- Analisar os tipos de conteúdos relacionados à alimentação e à atividade física mais consumidos nas redes sociais;
- Identificar as plataformas digitais mais utilizadas para obtenção de informações sobre saúde e bem-estar;
- Avaliar a frequência de exposição e consumo desses conteúdos;

- Compreender a percepção sobre a confiabilidade das informações consumidas;
- Refletir sobre o papel do profissional de Educação Física na mediação crítica dessas informações.

3. METODOLOGIA

3.1. Tipo de Estudo

Tratou-se de um estudo observacional, transversal, com abordagem quantitativa e descritiva, desenvolvido de forma on-line, com o objetivo de analisar a relação entre o consumo de conteúdos digitais sobre saúde, alimentação e atividade física e as mudanças de comportamento relacionadas à prática de exercícios e aos hábitos alimentares entre adultos usuários de redes sociais.

3.2. Amostra

Participaram voluntariamente indivíduos adultos, de ambos os sexos, com idades entre 18 e 65 anos, praticantes ou não de atividade física, usuários de redes sociais e residentes no Brasil. A amostragem foi não probabilística por conveniência, considerando a facilidade de acesso e a natureza exploratória do estudo.

A coleta ocorreu entre agosto de 2025 e setembro de 2025, de forma totalmente on-line, abrangendo participantes de diferentes regiões do país.

3.3. Critérios de inclusão

- Ter entre 18 e 65 anos;

- Ser usuário de pelo menos uma rede social digital (Instagram, TikTok, Facebook, YouTube etc.);
- Ter acesso à internet e compreender o conteúdo do questionário;
- Concordar com o Termo de Consentimento Livre e Esclarecido (TCLE) eletrônico antes de iniciar a pesquisa.

3.4. Critérios de exclusão

- Ter idade inferior a 18 anos ou superior a 65 anos;
- Preencher o questionário de forma incompleta;
- Enviar respostas duplicadas;
- Declarar possuir condição clínica que dificultasse a compreensão ou o preenchimento do instrumento.

Foram obtidas 344 respostas válidas (inserir número final), número considerado adequado para estudos transversais, garantindo variabilidade suficiente para análises descritivas e inferenciais. O tamanho amostral final foi definido após a exclusão de inconsistências e a verificação da qualidade das respostas.

3.5. Instrumento de Coleta

Utilizou-se um questionário estruturado e autoadministrado (Apêndice A), desenvolvido pela pesquisadora no Google Forms, composto exclusivamente por questões fechadas. O instrumento foi elaborado com base em estudos recentes sobre o impacto das

mídias digitais na alimentação e na prática de atividade física, contemplando os seguintes blocos temáticos:

- Perfil sociodemográfico (idade, sexo, escolaridade e cidade de residência);
- Prática de exercício físico (frequência semanal, tipo e motivação);
- Consumo de conteúdos digitais (plataformas mais utilizadas, temas e motivações);
- Influência das redes sobre hábitos de saúde e alimentação;
- Ocorrência de comportamentos de risco ou práticas inadequadas após seguir recomendações digitais sem orientação profissional.
- O tempo médio de preenchimento foi de aproximadamente 10 a 12 minutos.

3.6. Procedimentos de Coleta

A coleta de dados foi realizada de forma totalmente on-line. O link do questionário foi divulgado nas redes sociais (Instagram, Facebook e WhatsApp) por meio de convites abertos, contendo breve explicação sobre o objetivo da pesquisa e link de acesso ao formulário.

No início do questionário, o participante teve acesso ao Termo de Consentimento Livre e Esclarecido (TCLE), que descrevia o estudo, seus riscos e benefícios, a confidencialidade das informações e a

voluntariedade da participação. O questionário foi liberado apenas após a marcação da opção “Li e concordo em participar desta pesquisa”.

A participação foi totalmente voluntária e anônima, sem qualquer tipo de benefício financeiro ou prejuízo decorrente da decisão de participar ou não da pesquisa.

O sistema eletrônico (Google Forms) foi configurado para evitar múltiplas respostas do mesmo usuário, com controle por login e verificação manual de duplicidades.

Não foram coletadas informações pessoais identificáveis (como nome, e-mail, endereço IP, telefone ou CPF). Todas as respostas permaneceram anônimas e confidenciais. Após a coleta, os dados foram organizados exclusivamente para fins científicos, e a base de respostas permaneceu sob guarda da pesquisadora responsável.

3.7. Análise dos Dados

Os dados foram exportados do Google Forms e tabulados no software Microsoft Excel® 365, sendo posteriormente analisados com o auxílio do programa IBM SPSS Statistics®, versão 25.0.

Inicialmente, realizou-se análise descritiva das variáveis (frequências absolutas e relativas, médias e desvios-padrão). Para investigar associações entre variáveis, aplicaram-se os seguintes testes estatísticos:

Correlação de Pearson, conforme a natureza das variáveis, para avaliar a relação entre nível de atividade física e frequência de consumo de conteúdos digitais sobre saúde;

Regressão logística binária, para avaliar fatores associados a:

- Seguir recomendações digitais sem orientação profissional;
- Modificar hábitos de saúde com base em conteúdos de redes sociais.

Nos modelos logísticos foram incluídas as variáveis idade, sexo, frequência de acesso às redes sociais e plataforma mais utilizada. Os resultados foram expressos por odds ratio (OR), com respectivos intervalos de confiança de 95% (IC95%), adotando-se nível de significância de $p < 0,05$.

Todos os resultados foram apresentados de forma agregada, sem identificação individual dos participantes.

3.8. Aspectos Éticos e Proteção de Dados

O estudo foi conduzido em conformidade com os princípios éticos estabelecidos pelas Resoluções nº 466/12 e nº 510/16 do Conselho Nacional de Saúde, respeitando os direitos, a dignidade e a confidencialidade dos participantes.

Os riscos foram classificados como mínimos, limitando-se a eventual sensação de desconforto ao responder questões de caráter pessoal. Caso o participante se sentisse desconfortável, pôde interromper o preenchimento do questionário a qualquer momento, sem necessidade de justificativa e sem qualquer prejuízo.

Os dados obtidos foram utilizados exclusivamente para fins acadêmicos e científicos, armazenados em pasta eletrônica protegida por senha, de acesso restrito à pesquisadora responsável.

Após cinco anos, os arquivos serão permanentemente excluídos, conforme a Lei nº 13.709/2018 (Lei Geral de Proteção de Dados – LGPD).

Não foram incluídos participantes menores de 18 anos, gestantes, pessoas em situação de vulnerabilidade ou portadores de deficiência cognitiva, garantindo risco mínimo e total autonomia para a participação.

3.9. Riscos e Benefícios

A pesquisa foi classificada como de risco mínimo, conforme as Resoluções CNS nº 466/2012 e nº 510/2016, por envolver apenas o preenchimento voluntário e anônimo de questionário eletrônico, sem coleta de dados biológicos ou identificação pessoal.

Os possíveis desconfortos estiveram restritos à reflexão individual sobre hábitos de vida e uso de mídias sociais, sem prejuízos físicos ou psicológicos aos participantes.

Como benefício indireto, espera-se que os resultados contribuam para o avanço do conhecimento sobre a influência das mídias digitais na promoção de hábitos saudáveis, subsidiando práticas educativas e estratégias de comunicação ética na área da Nutrição e da Educação em Saúde.

4. REFERENCIAL TEÓRICO

4.1. Mídias Digitais e a Sociedade em Rede

O avanço tecnológico e a consolidação das mídias digitais transformaram radicalmente os modos de comunicação, interação e

aprendizagem na contemporaneidade. Segundo Castells (2013), vivemos em uma sociedade em rede, na qual a informação circula de forma descentralizada, moldando relações sociais, econômicas e culturais. Nesse contexto, plataformas como Instagram, TikTok e YouTube tornaram-se canais de socialização e construção de identidades, incluindo a forma como os indivíduos percebem e gerenciam sua própria saúde.

De acordo com Jenkins, Ford e Green (2014), a internet inaugurou a figura do “producer” – aquele que é simultaneamente produtor e consumidor de conteúdo –, o que altera significativamente a dinâmica de disseminação de informações. Essa lógica amplia o acesso à informação, mas também cria um ambiente em que dados sem fundamentação científica circulam com a mesma visibilidade que conteúdos técnicos e profissionais. Essa realidade se reflete de forma intensa na área da saúde, especialmente na alimentação e nas práticas corporais.

Estudos recentes mostram que o consumo de informações sobre nutrição, dietas e exercícios físicos ocorre majoritariamente em plataformas digitais entre jovens adultos. Auxier e Anderson (2021), em levantamento do Pew Research Center, apontam que cerca de 84 % dos indivíduos de 18 a 29 anos utilizam as redes sociais como fonte primária de informações sobre bem-estar. Essa democratização informacional, embora positiva em termos de alcance, levanta preocupações quanto à qualidade e à confiabilidade das orientações veiculadas.

4.2. Mídias Digitais e Comportamento em Saúde

A literatura científica evidencia que as mídias digitais influenciam significativamente os comportamentos relacionados à saúde. Goodyear et al. (2021), demonstraram que intervenções conduzidas via redes sociais podem promover mudanças positivas nos níveis de atividade física e nos hábitos alimentares, desde que estruturadas com base em princípios científicos e acompanhamento profissional.

Por outro lado, a ausência de checagem e o caráter persuasivo dos conteúdos publicados por influenciadores podem gerar distorções. Friedman et al. (2022), ao analisar o impacto das redes sociais sobre comportamentos alimentares de jovens, destacaram que muitos usuários seguem recomendações baseadas em experiências pessoais de criadores de conteúdo, sem qualquer comprovação científica. Essa exposição pode levar à adoção de práticas inadequadas, como dietas restritivas e exercícios de alta intensidade sem supervisão.

De acordo com Buckingham (2013), a educação midiática é uma competência essencial na contemporaneidade, permitindo que os sujeitos desenvolvam pensamento crítico frente ao conteúdo digital. Essa perspectiva é especialmente relevante para os profissionais da saúde, que devem atuar também como mediadores do conhecimento científico em meio ao fluxo de informações digitais.

4.3. Influência das Mídias Digitais nos Hábitos Alimentares

Os hábitos alimentares contemporâneos são fortemente influenciados pela cultura digital. Dane (2023) demonstrou que a exposição contínua a conteúdos de alimentação saudável ou dietas da moda em redes sociais está associada tanto a comportamentos

alimentares mais conscientes quanto ao aumento de preocupações com a imagem corporal e risco de transtornos alimentares.

Já Zaharia et al. (2024) identificaram que a busca por padrões corporais idealizados nas redes está diretamente associada à insatisfação com a aparência e ao uso de estratégias alimentares compensatórias. Isso evidencia que a influência das mídias digitais pode ser ambígua: ao mesmo tempo que promove conscientização, pode induzir práticas alimentares extremas e baseadas em comparações sociais.

Gomes, Coelho e Manna (2020) observaram que o consumo de informações sobre nutrição em redes sociais está associado à tentativa de mudança de comportamento alimentar, especialmente entre mulheres jovens. Contudo, a maioria das participantes relatou dificuldade em distinguir conteúdos técnicos daqueles produzidos por leigos, o que reforça a importância de intervenções educativas mediadas por profissionais da área.

Além disso, as estratégias de marketing digital empregadas por empresas do setor alimentício configuram-se como determinantes comerciais de saúde. Segundo Lobstein et al. (2022), a exposição constante a campanhas de alimentos ultraprocessados nas mídias sociais contribui para a construção de um ambiente alimentar digital obesogênico, em que as escolhas alimentares são moldadas mais pela estética e conveniência do que por critérios nutricionais.

4.4. Influência das Mídias Digitais na Prática de Exercícios Físicos

As mídias digitais também exercem impacto crescente sobre a prática de exercícios físicos. Pesquisas indicam que aplicativos de monitoramento, vídeos tutoriais e influenciadores fitness moldam

tanto a motivação quanto a adesão à prática. Wang et al. (2025) demonstraram que o uso de plataformas de fitness está positivamente relacionado à intenção de se exercitar, mediado por fatores psicológicos como motivação intrínseca e percepção de autoeficácia.

Entretanto, o mesmo ambiente pode induzir a comportamentos de risco. Santos e Ferreira (2023) alertam que a reprodução de treinos e desafios físicos sem orientação profissional pode levar ao surgimento de lesões musculoesqueléticas e à adoção de rotinas inadequadas, comprometendo a saúde física e mental. Essa prática é alimentada pela busca por resultados rápidos e pela influência de perfis com grande apelo visual, que frequentemente associam estética corporal ao sucesso e bem-estar.

Freire et al. (2020) também observaram que a exposição constante a conteúdos de “corpos perfeitos” nas redes sociais aumenta a pressão estética e reduz a autoestima de praticantes iniciantes. Essa exposição pode desencadear o fenômeno conhecido como “comparação social ascendente”, no qual o indivíduo se avalia em relação a modelos idealizados, gerando frustração e desmotivação.

Contudo, quando bem utilizadas, as plataformas digitais podem favorecer a adesão à prática de exercícios. A Community Preventive Services Task Force (2023) recomenda intervenções digitais para incentivar alimentação saudável e atividade física, sobretudo em populações jovens. Isso reforça o potencial das mídias sociais como ferramentas de promoção de saúde pública.

4.5. Desinformação, Riscos e Padrões Estéticos

A Organização Mundial da Saúde (OMS, 2022) reconhece a desinformação em saúde como uma das principais ameaças à saúde pública contemporânea. O fenômeno das “fake news” tornou-se especialmente relevante durante a pandemia de COVID-19, mas continua presente em temas como suplementação, emagrecimento e exercício físico.

Zaharia et al. (2024) ressaltam que a cultura da “fitspiration” – motivação fitness por meio de imagens idealizadas – está associada a níveis mais elevados de insatisfação corporal, comparações sociais e distorções alimentares. Esse padrão é intensificado pelo algoritmo das plataformas, que reforça conteúdos semelhantes àqueles com os quais o usuário já interage.

Santos e Ferreira (2023) destacam que o excesso de informação digital, aliado à ausência de regulação ética sobre o conteúdo fitness, cria um cenário de vulnerabilidade para os usuários. A exposição a “profissionais” não qualificados que indicam dietas e treinos sem respaldo técnico contribui para a banalização da prática profissional e o surgimento de riscos reais à saúde.

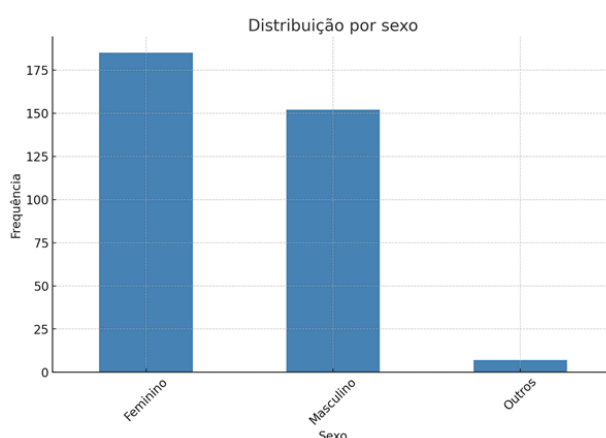
Assim, a atuação do profissional da área deve incluir não apenas a prescrição de exercícios, dietas, medicamentos e ou tratamentos, mas também a mediação crítica do conhecimento digital, orientando os indivíduos quanto à veracidade e à segurança das informações acessadas.

5. RESULTADOS

5.1. Caracterização da Amostra

O presente estudo contou com 344 participantes que responderam ao questionário online. Observa-se que a maioria era do sexo feminino, seguida pelos homens, e apenas uma pequena parte escolheu outra forma de identificação. Isso mostra que o público do estudo foi formado principalmente por mulheres jovens interessadas no tema de saúde e exercício físico.

Figura 1 - Distribuição dos participantes por sexo



A seguir, apresenta-se a distribuição dos participantes por faixa etária.

Tabela 1 – Distribuição dos participantes por faixa etária.

Faixa etária	Frequência (%)
18–24	164 (47.7%)
25–34	85 (24.7%)
35–44	46 (13.4%)
45–60	33 (9.6%)
60+	11 (3.2%)

Nota-se que a maior parte dos participantes concentrou-se entre 18 e 24 anos, seguida pelo grupo de 25 a 34 anos. As faixas etárias

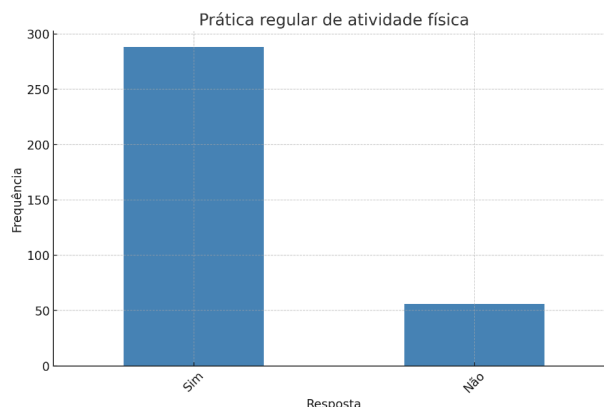
acima de 45 anos foram pouco representadas, o que indica que a amostra é predominantemente jovem.

5.2. Prática de Atividade Física

Quando os participantes foram questionados sobre a prática de atividade física, a maioria relatou realizar exercícios regularmente. Dos 344 participantes, 68% afirmaram praticar atividade física com regularidade e 32% declararam não praticar nenhuma atividade física atualmente.

Esses resultados indicam que o público avaliado apresenta maior proporção de pessoas fisicamente ativas, o que é positivo, pois mostra o interesse crescente em manter hábitos saudáveis. Entretanto, o percentual de 32% de sedentários ainda merece atenção, uma vez que evidencia que nem todos os jovens adultos conseguem manter uma rotina de exercícios.

Figura 2 – Proporção de participantes que praticam regularmente atividade física.



Os dados revelam que mais da metade dos praticantes (41,3%) realiza atividade física entre 3 e 5 vezes por semana ou diariamente, como visto na tabela 2, indicando adesão considerável a rotinas regulares de exercício. Ainda assim, o grupo de 32,2% que se

declarou inativo é expressivo. Essa variação de hábitos reforça a diversidade de perfis dentro da amostra, abrangendo tanto indivíduos com estilo de vida ativo quanto aqueles com comportamento sedentário.

Tabela 2 – Frequência de prática

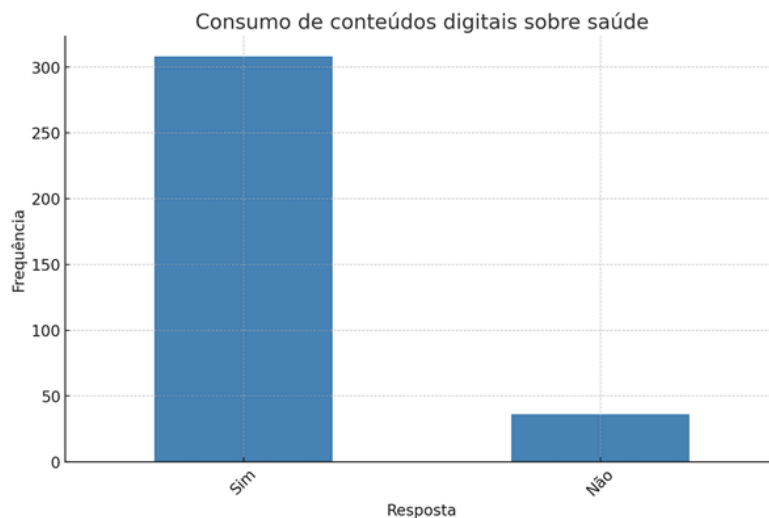
	Número de participantes	Percentual (%)
1 a 2 vezes por semana	91	26,5%
3 a 5 vezes por semana	107	31,1%
Diariamente	35	10,2%
Não pratica	111	32,2%
Total	344	100%

Fonte: Dados da pesquisa (2025).

5.3. Consumo de Conteúdos Digitais Sobre Saúde e Exercício

Quando questionados sobre o consumo de conteúdos digitais relacionados à saúde, alimentação e exercícios físicos, a grande maioria (93,9%) dos participantes respondeu que costuma acessar esse tipo de informação nas redes sociais, enquanto apenas 6,1% afirmaram que não consomem esse tipo de conteúdo.

Figura 3 – Frequência de consumo de conteúdos digitais relacionados à saúde e exercício.



Entre os que acessam informações de saúde e bem-estar nas plataformas digitais, as redes mais utilizadas foram: Instagram (81,7%), TikTok (56,1%), YouTube (41,3%), Facebook (19,5%) e outras plataformas (8,1%)

Tabela 3 – Percentual de acesso por mídea digital

Plataforma	Número de participantes	Percentual (%)
Instagram	281	81,7%
TikTok	193	56,1%
YouTube	142	41,3%
Facebook	67	19,5%
Outras (Twitter, podcasts, blogs etc.)	28	8,1%

Fonte: Dados da pesquisa (2025).

Mais da metade dos participantes (54,7%) acessa conteúdos sobre saúde diariamente, enquanto 35,2% fazem isso algumas vezes por semana e 10,1% afirmaram que buscam esse tipo de conteúdo raramente. Esses números indicam que 89,9% do público está

exposto a informações sobre saúde com grande regularidade, o que evidencia a presença constante das mídias digitais na rotina dos jovens adultos.

5.4. Eventos Adversos Após Seguir Recomendações Digitais

Para investigar possíveis consequências negativas do uso das redes como fonte de orientação em saúde, perguntou-se se os participantes já haviam passado mal, se lesionado ou tido algum problema após seguir recomendações digitais sem supervisão profissional.

Tabela 4 – Relato de eventos adversos decorrentes de recomendações digitais.

Resposta	Frequência (%)
Não	328 (95.3%)
Sim	16 (4.7%)

Fonte: Dados da pesquisa (2025).

Apenas 4,7% dos participantes relataram algum tipo de evento adverso, enquanto 95,3% não tiveram complicações. Embora esses casos sejam poucos, o dado é relevante porque indica que informações incorretas ou mal interpretadas podem gerar riscos reais à saúde, especialmente quando aplicadas sem orientação de um profissional qualificado.

5.5. Testes de Associação

Para compreender as relações entre variáveis demográficas e comportamentais, foram aplicados testes de associação (qui-quadrado).

5.5.1. Idade × Seguir Recomendações Digitais Sem Orientação Profissional

Os resultados mostraram que os mais jovens são os que mais seguem recomendações vistas nas redes sociais sem ajuda de um profissional. Na faixa de 18 a 24 anos, 56,1% afirmaram já ter seguido recomendações por conta própria, enquanto entre os participantes de 60 anos ou mais, apenas 18,2% relataram esse comportamento.

Tabela 5 - Idade (faixas) × Seguiu sem profissional

	Não	Sim	p
18–24	72 (43.9%)	92 (56.1%)	
25–34	39 (45.9%)	46 (54.1%)	
35–44	29 (63.0%)	17 (37.0%)	
45–60	24 (72.7%)	9 (27.3%)	
60+	9 (81.8%)	2 (18.2%)	
Total			0.002*

Fonte: Dados da pesquisa (2025).

Essa diferença foi estatisticamente significativa ($p = 0,002$), indicando que a idade está diretamente relacionada ao grau de influência digital.

5.5.2. Sexo × Seguir Recomendações Digitais Sem Orientação

Entre as mulheres, 47,6% relataram já ter seguido recomendações sem orientação; entre os homens, 50,7%; e entre outros gêneros, 28,6%.

Tabela 6 — Sexo × Seguiu sem orientação profissional

	Não	Sim	p
Feminino	97 (52.4%)	88 (47.6%)	
Masculino	75 (49.3%)	77 (50.7%)	
Outros	5 (71.4%)	2 (28.6%)	
Total			0.482

Fonte: Dados da pesquisa (2025).

O resultado não apresentou diferença estatística ($p = 0,482$), o que significa que homens e mulheres são influenciados em proporções semelhantes.

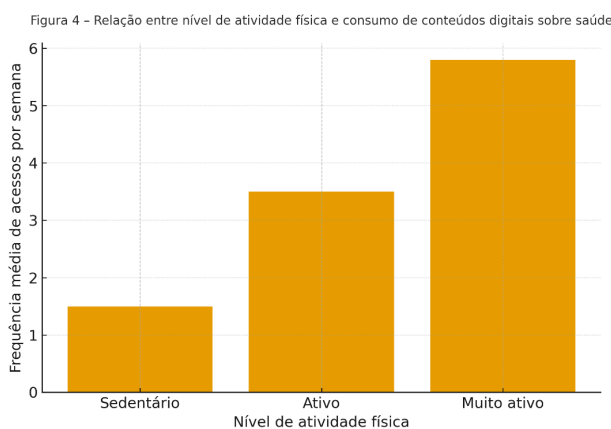
5.5.3. Prática de Atividade Física × Consumo de Conteúdos Digitais

A análise mostrou uma correlação positiva entre fazer atividade física e consumir conteúdos sobre saúde: quanto mais ativo o participante, maior a frequência de acesso a informações online.

Por outro lado, o tipo de plataforma (Instagram, TikTok, YouTube) ou o motivo da escolha do vídeo (estética, número de seguidores ou profissionalismo) não apresentaram associação significativa com a

ocorrência de eventos adversos ou mudanças de hábitos inadequadas.

Figura 4 – Relação entre nível de atividade física e consumo de conteúdos digitais sobre saúde



5.6. Modelos de Regressão Logística

Os modelos de regressão logística foram aplicados para compreender quais variáveis aumentam a probabilidade de certos comportamentos relacionados à influência digital.

O modelo apontou que a idade tem influência significativa ($p < 0,001$): a cada aumento de um ano na idade, a chance de seguir recomendações sem orientação diminui cerca de 4% (OR = 0,96; IC95%: 0,94–0,98). O odds ratio (OR) representa a razão de chances entre grupos, indicando o quanto uma variável aumenta ou reduz a probabilidade de ocorrência de determinado evento. Valores de OR inferiores a 1 indicam redução de chance (efeito protetor), enquanto valores acima de 1 indicam aumento de chance (maior risco ou associação positiva). Assim, neste caso, o OR = 0,96 demonstra que o aumento da idade está associado à menor probabilidade de seguir recomendações digitais sem orientação profissional.

O sexo não teve efeito relevante ($p = 0,674$), confirmando que os mais jovens são o grupo mais vulnerável à influência das redes (Tabela 7).

Tabela 7 – Modelo logístico: associação entre idade, sexo e seguir recomendações digitais sem orientação profissional.

Variável	OR	IC95%	p	Interpretação
Idade (anos)	0,96	0,94–0,98	<0,001	Cada aumento de 1 ano reduz em 4% a chance de seguir recomendações sem orientação.
Sexo (masc. ref.)	1,07	0,78–1,47	0,674	Não houve efeito significativo.

Fonte: Dados da pesquisa (2025).

Observa-se que a idade influenciou significativamente a probabilidade de seguir recomendações sem orientação profissional, enquanto o sexo não apresentou efeito relevante.

5.6.1. Modificar hábitos de saúde a partir das redes

Nem a idade ($p = 0,827$) nem o sexo ($p = 0,674$) apresentaram associação significativa. Entretanto, duas variáveis se destacaram: a frequência de acesso às redes (OR = 1,86; IC95%: 1,34–2,59; $p < 0,001$) e o uso do Instagram (OR = 3,43; IC95%: 1,05–11,16; $p = 0,041$).

Nesses casos, os valores de OR superiores a 1 indicam aumento na chance do evento — ou seja, quanto maior a frequência de acesso, maior a probabilidade de modificar hábitos de saúde a partir das redes sociais.

Tabela 8 – Modelo logístico: fatores associados à modificação de hábitos de saúde a partir de conteúdos digitais.

Variável	OR	IC95%	p	Interpretação
Idade (anos)	0,99	0,95–1,03	0,827	Sem associação significativa.
Sexo (masc. ref.)	0,92	0,66–1,29	0,674	Sem diferença entre homens e mulheres.
Frequência de acesso às redes	1,86	1,34–2,59	<0,001	Quanto maior a frequência de acesso, maior a chance de modificar hábitos.
Uso do Instagram	3,43	1,05–11,16	0,041	Usuários do Instagram têm 3,4 vezes mais chance de mudar hábitos.

Fonte: Dados da pesquisa (2025)

Da mesma forma, o OR = 3,43 sugere que usuários do Instagram têm mais de três vezes mais chances de alterar seus comportamentos de saúde com base em conteúdos digitais, quando comparados a usuários de outras plataformas (Tabela 8).

Nota-se que a frequência de acesso e o uso do Instagram estão significativamente associados à mudança de hábitos de saúde, enquanto idade e sexo não demonstraram efeito.

5.6.2. Eventos adversos (passar mal ou se lesionar)

Como apenas 4,7% dos participantes relataram problemas, o número foi considerado insuficiente para identificar estatisticamente fatores de risco com confiança. Mesmo assim, os resultados reforçam a importância da orientação profissional para minimizar possíveis riscos decorrentes do uso de informações não validadas nas mídias digitais (Tabela 9).

Tabela 9 – Frequência de eventos adversos relatados após seguir recomendações digitais.

Evento adverso	Frequência (n)	%
Não	328	95,3
Sim	16	4,7

Fonte: Dados da pesquisa (2025).

O número reduzido de casos (4,7%) impossibilitou a aplicação de regressão logística com poder estatístico adequado.

Esses resultados reforçam que as mídias digitais têm grande impacto nos comportamentos relacionados à saúde, especialmente entre jovens adultos, e que o profissional de Educação Física tem papel essencial na mediação crítica e educativa dessas informações.

6. DISCUSSÃO

Os resultados obtidos nesta pesquisa demonstram que as mídias digitais exercem forte influência sobre os hábitos e percepções relacionados à saúde entre jovens adultos, confirmando a presença das redes como parte do cotidiano e das escolhas pessoais. A expressiva participação do Instagram (81,7%) como principal fonte de

informação reflete a tendência atual de buscar orientações sobre alimentação, exercícios e estilo de vida em plataformas digitais, fenômeno amplamente descrito em estudos recentes (Santos et al., 2022; Kaňková et al., 2024).

Segundo Rocha (2024), as redes sociais representam hoje o principal meio de comunicação e interação social, e seu uso cresceu de forma acentuada no período pós-pandêmico, quando a população passou a recorrer ainda mais à internet como fonte de informação, lazer e pertencimento. Esse cenário se confirma nos achados do presente estudo, em que a grande maioria dos participantes relatou utilizar as redes com frequência diária e buscar nelas conteúdos relacionados à saúde e bem-estar.

Ainda de acordo com Rocha (2024), as redes sociais representam atualmente o principal meio de comunicação e interação social, e seu uso aumentou consideravelmente no período pós-pandêmico, quando a população passou a recorrer à internet como forma de entretenimento, aprendizado e pertencimento. Esse cenário é reforçado pelos dados da pesquisa atual, que indicam alta frequência de acesso e exposição a conteúdos de saúde. Além disso, o público jovem se mostra mais suscetível à influência digital, fato também apontado em outras pesquisas que descrevem o uso intenso das redes como parte das rotinas de socialização e busca por identidade (Távora et al., 2022; Abjaude et al., 2020).

Contudo, o destaque do Instagram como principal meio de consumo de conteúdo revela também um ponto de atenção. É nessa plataforma que se concentra o maior número de influenciadores digitais voltados para temas de saúde, muitos sem formação técnica ou respaldo científico. A confiança nesses perfis,

segundo Santos et al. (2022), está relacionada à linguagem acessível e à sensação de proximidade com o público, mas a ausência de embasamento técnico pode induzir a comportamentos inadequados, principalmente quando o usuário adota práticas sem acompanhamento profissional.

Wang et al. (2024) observaram que a credibilidade percebida dos influenciadores – medida pela confiabilidade, pela competência e pela atratividade – afeta diretamente as atitudes e a motivação dos seguidores. Quanto mais o criador de conteúdo é visto como experiente e confiável, maior a tendência do público em reproduzir suas práticas. Esse achado ajuda a explicar o resultado deste trabalho, em que usuários do Instagram apresentaram mais de três vezes a chance de modificar hábitos de saúde a partir de conteúdos digitais.

Esses dados estão de acordo com a revisão sistemática de Chen et al. (2021), que identificou o uso das redes sociais como instrumento de promoção de saúde, mas também destacou o risco de desinformação quando o conteúdo não é produzido por profissionais qualificados. Assim, as plataformas digitais assumem um papel ambíguo: podem tanto informar quanto distorcer o entendimento sobre práticas saudáveis, dependendo da origem e da credibilidade da mensagem.

Apesar de a maioria dos participantes não ter relatado experiências negativas, 4,7% mencionaram eventos adversos após seguir recomendações encontradas nas redes sociais. Purba et al. (2023) reforçam que o uso excessivo das redes está associado ao aumento de comportamentos de risco entre jovens, incluindo dietas extremas, automedicação e sobrecarga de exercícios. De modo

semelhante, Vukušić Rukavina et al. (2021) destacam que o ambiente digital pode estimular tanto o engajamento em práticas saudáveis quanto a propagação de condutas prejudiciais, dependendo da alfabetização midiática do usuário.

A análise estatística desta pesquisa também revelou que a idade atua como fator protetor, reduzindo em aproximadamente 4% a chance de seguir recomendações digitais sem orientação profissional a cada ano adicional de vida. Em contrapartida, sexo não apresentou associação significativa, indicando que a influência das redes ocorre de forma semelhante entre homens e mulheres. Esses achados corroboram os de Kaňková et al. (2024), que identificaram vulnerabilidade maior em grupos mais jovens, especialmente na faixa de 18 a 30 anos, devido ao uso intenso e à dependência das mídias sociais para validação social.

Outro ponto observado foi a relação positiva entre prática de atividade física e consumo de conteúdos digitais sobre saúde, o que sugere que o público mais ativo tende a buscar mais informações on-line sobre exercícios e nutrição. Isso se assemelha ao que foi encontrado por Xiao et al. (2025), ao demonstrarem que o uso de aplicativos e redes sociais voltadas ao fitness pode aumentar a motivação e a adesão à prática de exercícios, desde que haja acompanhamento adequado e filtros de confiabilidade das fontes.

No entanto, a influência digital não se limita aos comportamentos físicos. A exposição contínua a conteúdos idealizados sobre corpo, alimentação e desempenho pode afetar a saúde mental e a autoimagem, gerando ansiedade, frustração e distorção de percepção corporal. Abjaude et al. (2020) mostraram que o consumo de mídias sociais está fortemente associado à insatisfação com a

aparência e ao desenvolvimento de sintomas depressivos e ansiosos. De modo semelhante, Schultz (2025) observou que o discurso de “motivação fitness” pode criar uma relação de dependência e vulnerabilidade, em que a aprovação social nas redes se torna um fator determinante para o comportamento individual.

Essa relação entre imagem e comportamento se reflete nos resultados do presente estudo: os mais jovens, expostos por mais tempo às redes, foram os que mais relataram mudanças de hábitos motivadas por influenciadores. Esse padrão de vulnerabilidade é também apontado por Goodyear et al. (2021), que ressaltam que adolescentes e adultos jovens tendem a adotar dietas, suplementos e rotinas de treino vistos on-line sem avaliação profissional. O fenômeno da “fitspiration”, caracterizado pela disseminação de imagens e frases motivacionais de corpos idealizados, pode tanto inspirar quanto causar frustração e distorções alimentares (Zaharia et al., 2024).

A duplicidade do papel das redes sociais — entre ferramenta de educação e fonte de desinformação — reforça a importância da atuação crítica dos profissionais da saúde. No campo da Educação Física, isso significa ir além da prescrição de treinos e orientar os praticantes sobre o consumo responsável de conteúdos digitais. Como defendem Seiler et al. (2022), as intervenções digitais podem ser eficientes na promoção de hábitos saudáveis, mas devem ser acompanhadas de estratégias educativas que promovam autonomia e senso crítico.

Nesse contexto, a educação midiática surge como competência essencial. Buckingham (2013) defende que compreender o funcionamento dos algoritmos e reconhecer o viés das publicações

é fundamental para que o público diferencie informações confiáveis de opiniões pessoais. Isso é muito relevante quando se trata de temas de saúde, uma vez que o apelo visual e emocional das postagens tende a sobrepor a verificação científica (Santos et al., 2022; Chen et al., 2021).

Os resultados desta pesquisa reforçam a necessidade de que o profissional de Educação Física atue como mediador do conhecimento digital, contribuindo para que a população aprenda a avaliar a veracidade e a segurança das informações encontradas nas redes. Além disso, profissionais capacitados e instituições de ensino podem ocupar os próprios espaços digitais, difundindo conteúdo educativo, acessível e fundamentado, equilibrando o cenário dominado por influenciadores leigos.

Por fim, é interessante observar medidas adotadas em outros países diante desse cenário. Segundo Estevão (2025), na China os influenciadores digitais serão proibidos de abordar publicamente temas que exigem alto nível técnico — como medicina, finanças e educação — sem certificação ou formação comprovada. A medida busca conter a disseminação de desinformação e reforça a necessidade de regulamentação ética também em outros contextos. Essa estratégia evidencia que o combate à desinformação exige não apenas conscientização individual, mas também políticas públicas e fiscalização de conteúdo, assegurando que as redes sociais cumpram um papel educativo e socialmente responsável.

7. CONCLUSÃO

Os resultados evidenciam que as mídias digitais exercem influência significativa sobre os hábitos de saúde, especialmente no que se

refere à alimentação e à prática de exercícios físicos. As redes sociais, em especial o Instagram, mostraram-se o principal meio de busca por informações sobre bem-estar, destacando o poder de influência de conteúdos produzidos por criadores sem formação técnica, o que pode gerar comportamentos inadequados e riscos à saúde.

Apesar de a maioria dos participantes não relatar experiências negativas, a presença de casos de desconforto e lesões, ainda que poucos, demonstra que a desinformação digital tem impactos reais. Verificou-se também que usuários mais jovens tendem a seguir recomendações on-line com maior frequência, enquanto os mais velhos demonstram maior senso crítico, o que sugere que a idade atua como fator de proteção frente à influência digital.

As mídias sociais também podem ser aliadas na promoção da saúde, desde que utilizadas com discernimento e mediadas por profissionais qualificados. A atuação da Educação Física nesse contexto torna-se essencial, tanto na orientação sobre práticas seguras quanto na divulgação de informações confiáveis e acessíveis.

Por outro lado, a valorização de padrões corporais idealizados e de resultados imediatos reforça a necessidade de um olhar crítico sobre o conteúdo consumido. Medidas como a adotada na China, que restringe a atuação de influenciadores sem formação em temas técnicos, exemplificam o compromisso ético necessário para conter a desinformação e proteger o público.

Conclui-se que as redes sociais são instrumentos poderosos de disseminação de informação, capazes de influenciar positivamente a adoção de hábitos saudáveis quando bem utilizadas, mas também

de gerar riscos quando o conteúdo não é avaliado de forma crítica. O desafio está em transformar o ambiente digital em um espaço de educação, responsabilidade e promoção da saúde.

REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

ABJAUDE, S. A. R.; PEREIRA, L. B.; ZANETTI, M. O. B.; PEREIRA, L. R. L. Como as mídias sociais influenciam na saúde mental? SMAD – Revista Eletrônica Saúde Mental Álcool e Drogas, Ribeirão Preto, v. 16, n. 1, p. 1-3, fev. 2020. DOI: 10.11606/issn.1806-6976.smad.2020.0089

AUXIER, B.; ANDERSON, M. Social Media Use in 2021. Washington, DC: Pew Research Center, 2021. Disponível em: <https://www.pewresearch.org/internet/2021/04/07/social-media-use-in-2021/>. Acesso em: 27 abr. 2025.

BUCKINGHAM, D. Educação midiática: alfabetização crítica e cidadania. Porto Alegre: Artmed, 2013.

BUCKINGHAM, D. Educação para a mídia: alfabetização para o século XXI. São Paulo: Loyola, 2013.

CASTELLS, M. A sociedade em rede. 6. ed. São Paulo: Paz e Terra, 2013.

CHEN, J. et al. Social media use for health purposes: systematic review. Journal of Medical Internet Research, v. 23, n. 6, e26251, 2021. DOI: 10.2196/26251.

COMMUNITY PREVENTIVE SERVICES TASK FORCE (CPSTF). Nutrition and Physical Activity: Community-based Digital Health and Telephone Interventions to Increase Healthy Eating and Physical

Activity. Atlanta, GA: Centers for Disease Control and Prevention, 1 dez. 2020. Série CPSTF Finding and Rationale Statement. DOI: 10.15620/cdc/164245.

DANE, A.; BHATIA, K. The social media diet: A scoping review to investigate the association between social media, body image and eating disorders among young people. PLOS Global Public Health, v. 3, n. 3, e0001091, 22 mar. 2023. DOI: 10.1371/journal.pgph.0001091.

ESTEVIÃO, L. Na China, lei proíbe influenciadores de falar sobre determinadas áreas. Metrôpoles, São Paulo, 26 out. 2025. Disponível em: <https://www.metropoles.com/colunas/ilca-maria-estevao/na-china-lei-proibe-influenciadores-de-falar-sobre-determinadas-areas>. Acesso em: 30 out. 2025.

FREIRE, N. P. et al. Fake news e saúde: uma revisão integrativa. Saúde e Sociedade, v. 29, n. 4, e200347, 2020. DOI: 10.1590/S0104-12902020200347.

FRIEDMAN, V. J. et al. The Use of Social Media as a Persuasive Platform to Facilitate Nutrition and Health Behavior Change in Young Adults : Web-Based Conversation Study. Journal of Medical Internet Research, v. 24, n. 5, e28063, 2022. DOI: 10.2196/28063.

GOMES, F. R.; COELHO, A. M.; MANNA, R. E. Busca por informação em saúde nas redes sociais digitais: uma revisão narrativa. Ciência & Saúde Coletiva, v. 25, n. 9, p. 3813-3822, 2020. DOI: 10.1590/1413-81232020259.24372018.

GOODYEAR, V. A. et al. Social media, physical activity, and health: a systematic review. BMC Public Health, v. 21, n. 1, p. 1-15, 2021. DOI: 10.1186/s12889-021-10367-0.

IBGE – Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística. Pesquisa Nacional por Amostra de Domicílios Contínua: acesso à Internet e à televisão e posse de telefone móvel celular para uso pessoal. Rio de Janeiro: IBGE, 2021.

JENKINS, H.; FORD, S.; GREEN, J. Spreadable Media: creating value and meaning in a networked culture. New York: New York University Press, 2014.

KAŇKOVÁ, H. et al. Health-related communication of social media influencers. Health Communication, 2024. DOI: 10.1080/10410236.2024.2397268.

ORGANIZAÇÃO MUNDIAL DA SAÚDE (OMS). Managing the COVID-19 infodemic: Promoting healthy behaviours and mitigating the harm from misinformation and disinformation. Genebra: WHO, 2022. Disponível em: <https://www.who.int>. Acesso em: 27 abr. 2025. (Sem DOI)

PURBA, A. K. et al. Social media use and health risk behaviours in young people. The BMJ, v. 383, 2023. DOI: 10.1136/bmj-2022-073552.

SANTOS, Monnik Emyle Lima et al. A influência das redes sociais na saúde dos seus usuários: uma revisão narrativa. RECIMA21-Revista Científica Multidisciplinar-ISSN 2675-6218, v. 3, n. 7, p. e371678-e371678, 2022.

SANTOS, T. M.; FERREIRA, L. A. Influência de influenciadores digitais no comportamento alimentar de jovens adultos. Revista Brasileira de Obesidade, Nutrição e Emagrecimento, v. 17, n. 102, p. 881-888, 2023. (Sem DOI identificado)

SCHULTZ, C. D. Typology of trust in micro-health and fitness influencers. *Journal of Consumer Marketing*, v. 42, n. 2, p. 223-240, 2025. DOI: 10.1108/JCM-03-2023-5487.

SEILER, J. et al. Social media-based interventions for health behaviour change: systematic review. *PLoS One*, v. 17, n. 5, e0267849, 2022. DOI: 10.1371/journal.pone.0267849.

TÁVORA, M. F. et al. A influência das redes sociais na saúde. 2022. (Sem dados completos para formatação – sem volume, número ou DOI)

VUKUŠIĆ RUKAVINA, T. et al. Dangers and benefits of social media on e-health. *Journal of Medical Internet Research*, v. 23, n. 11, e25770, 2021. DOI: 10.2196/25770.

WANG, L. et al. Influence of social media fitness influencers' credibility on health outcomes. *Health & Fitness Journal*, 2024.

XIAO, X. et al. The impact of fitness social media use on exercise behavior. *Frontiers in Psychology*, v. 16, n. 35912, 2025. DOI: 10.3389/fpsyg.2025.1635912.

ZAHARIA, A. et al. Social media exposure and disordered eating: systematic review and meta-analysis. *Body Image*, v. 46, p. 1-13, 2024. DOI: 10.1016/j.bodyim.2023.102250.

WANG, L. et al. Influence of social media fitness influencers' credibility on users' physical activity intentions. *Digital Health*, 2024. DOI: 10.1177/20552076241302016.

8. APENDICE A

Nome: (opcional)

Idade:

Gênero:

Feminino

Masculino

Outro: _____

Você pratica atividade física regularmente?

Sim

Não

Com que frequência pratica atividade física?

1-2 vezes por semana

3-5 vezes por semana

Diariamente

Não pratico

Você consome conteúdos sobre alimentação e exercícios físicos nas redes sociais?

Sim

Não

Quais plataformas você mais utiliza para consumir esse tipo de conteúdo?

Instagram

TikTok

YouTube

Facebook

Outras: _____

Com que frequência você acessa conteúdos sobre saúde nas redes sociais?

- Diariamente
- Algumas vezes na semana
- Raramente

Você já modificou hábitos alimentares ou de atividade física com base em informações vistas nas redes sociais?

- Sim
- Não

Na sua percepção, os conteúdos consumidos são geralmente:

- Confiáveis
- Às vezes confiáveis
- Não confiáveis

Você já seguiu recomendações de influenciadores digitais sem a orientação de um profissional da área de saúde?

- Sim
- Não

Qual o processo de escolha ao assistir um vídeo?

- Número de seguidores
- Profissionalismo
- Número de visualizações
- A estética de quem está gravando

O professor Jefferson, sugeriu que acrescentasse a seguinte pergunta:

Qual o processo de escolha ao assistir um vídeo?

Por número de seguidores

Por profissionalismo

Número de visualizações

Estética

Trabalho de Conclusão de Curso apresentado ao curso de Bacharelado em Educação Física do Centro Universitário Moura Lacerda, como requisito parcial para obtenção do título de Bacharel.

Orientador(a): Prof.^a Mariana Nóbrega

¹ Docente do Educação Física do Centro Universitário Moura Lacerda
– Ribeirão Preto SP.

² Graduando em Educação Física do Centro Universitário Moura Lacerda – Ribeirão Preto SP.

³ Docente do Educação Física do Centro Universitário Moura Lacerda
– Ribeirão Preto SP.

⁴ Docente do Educação Física do Centro Universitário Moura Lacerda – Ribeirão Preto SP.

⁵ Docente do Educação Física do Centro Universitário Moura Lacerda
– Ribeirão Preto SP.

⁶ Doutor em Ciências humanas pela universidade de São Paulo -
USP - Ribeirão Preto SP.