

PRÁTICA DE ATIVIDADES FÍSICAS DOS SEGUIDORES DE INFLUENCIADORES DIGITAIS

Wellington Danilo Soares¹, Maria Tereza Bandeira dos Reis², Tallyta Karen Pereira Pimenta²
Alenice Aliane Fonseca³

RESUMO

Introdução: A Educação Física é afetada pelos influenciadores digitais de várias formas, positivamente promovendo os profissionais e serviços ou negativamente, propagando informações sem embasamento teórico. Objetivo: Objetivou avaliar o nível e forma da prática de atividade física de pessoas seguidoras de influenciadores digitais verificando percepções acerca das dinâmicas que envolvem esse processo. Materiais e métodos: Trata de uma pesquisa descritiva, quantitativa e transversal, na qual foram avaliados 71 seguidores de influenciadores digitais, ambos os sexos, na idade 18 a 41 anos que responderam ao Questionário Internacional de Atividade Física - (IPAQ) versão curta com adaptações feitas com o intuito de direcionar para o tema da pesquisa. Todos os dados foram planilhados e realizada uma análise descritiva através do Statistical Package for the Social Sciences (SPSS) versão 25.0 para Windows. Resultados e Discussão: Houve predomínio do sexo feminino, sendo que a média geral de IMC dos avaliados ($20,8 \pm 4,2$) sendo o mínimo de 13,3 e máximo de 32,3. Os pesquisados foram classificados como Irregularmente Ativo. Conclusão: Foi possível depreender que apesar dos avaliados terem a consciência da importância do acompanhamento de um profissional de Educação Física, eles consideram relevantes os conteúdos fornecidos pelos influenciadores digitais.

Palavras-chave: Rede Social. Seguidores. Comportamento. Educação Física. Fitness.

1 - Doutor em Ciências da Saúde pela Universidade Estadual de Montes Claros-Unimontes, Docente no curso de Nutrição nas Faculdades Unidas do Norte de Minas-Funorte, Brasil.

2 - Acadêmica do curso de Educação Física do Centro Universitário Funorte, Montes Claros-MG, Brasil.

3 - Mestre em Reabilitação e Desempenho Funcional pela Universidade Federal dos Vales Jequitinhonha e Mucuri-UFVJM, Brasil.

ABSTRACT

Practice of physical activities of the followers of digital influencers

Introduction: Physical Education practice is affected by digital influencers: positively promoting professionals and services, or negatively promoting information with no theoretical basis. Objective: This study aims to evaluate the level and ways that the physical activity practice of followers of digital influencers verifying perceptions about the dynamics in this process. Materials and methods: This is a descriptive, quantitative e transversal research in which 71 followers of digital influencers were evaluated, both sexes, from 18 to 41 years old answered the short version of the International Physical Education Questionnaire (IPAQ) with adaptations made willing to direct for this research theme. All data were tabbed and a descriptive analysis was made using the Statistical Package for the Social Sciences (SPSS) version 25.0 for Windows. Results and Discussion: There was a predominance of females, with the average of the BMI of the evaluated (20.8 ± 4.2) being a minimum of 13.3 and a maximum of 32.3. Respondents were classified as Irregularly Active. Conclusion: It was possible to deduce that, although the evaluated are aware of the importance of monitoring a Physical Education professional, they consider the contents provided by digital influencers relevant.

Key words: Social Network. Followers. Behavior. Physical Education. Fitness.

E-mail dos autores:
wdansoa@yahoo.com.br
mthereza2020@gmail.com
tallytakarenpimenta@hotmail.com
alenicealiane@gmail.com

Orcid dos autores:
<https://orcid.org/0000-0001-8952-9717>
<https://orcid.org/0000-0002-4402-7841>
<https://orcid.org/0000-0003-2161-0775>
<https://orcid.org/0000-0003-4154-041X>

INTRODUÇÃO

Uma grande parcela da humanidade inseriu em seu cotidiano os conhecidos, smartphones e tablets.

Os grandes centros urbanos com suas urgências e movimentos frenéticos levam os portadores desses dispositivos móveis a um “mundo paralelo”, o virtual.

Absortos nesse espaço surgem infinitas possibilidades, desde a interação e a comunicação com qualquer parte do mundo, até a possibilidade de construirmos conhecimento e formarmos opiniões, utilizando ferramentas online (Bozza, 2016).

A atualidade configura-se pela supervalorização das informações e tecnologias que ocorrem velozmente e são as grandes responsáveis pelas mudanças mais significativas na sociedade e tornam as coisas e até mesmo as pessoas descartáveis.

Há algumas décadas os processos de comunicação vêm sofrendo inúmeras modificações, desde a forma ao conteúdo. Isso aconteceu devido ao aparecimento da Internet como mídia abrindo espaço para novas tendências comportamentais, onde as interações e experiências se conectam.

O rápido crescimento da aquisição dos dispositivos móveis mudou radicalmente a forma de interagir, de consumir e informar (Lamberton, Stephen, 2016).

Nessa perspectiva de novas tendências comportamentais nota-se como afirmam Simas e Souza Júnior (2018) que a Educação Física é afetada pelos influenciadores digitais de várias formas, positivamente promovendo os profissionais e serviços ou negativamente, propagando informações incoerentes e sem fundamentação teórica que acabam afetando a sociedade de maneira geral.

Para Abreu (2016) quanto mais autênticos são os parâmetros analisados pelos seguidores, mais eles admiram os influenciadores que são originais e transparentes em suas postagens.

Deluiz (2017) lembra que dentro desse mundo globalizado, onde o virtual se faz presente em todas as áreas, é necessário que as profissões se complementem e interajam, respeitando-se mutuamente, porém, ao invadir as fronteiras estabelecidas é provável que os malefícios venham à tona.

De acordo a Revista de Educação Física do Conselho Federal de Educação Física

(CONFEEF, 2018) a popularização do estilo fitness, o público dessa categoria tem aumentado a passos largos. Pessoas de qualquer vertente postam nas redes sociais suas rotinas Fitness, adultos, jovens e adolescentes.

O que poderia incentivar a prática e atividades físicas de forma abrangente, torna tudo muito arriscado, já que os treinos e dietas são divulgados e copiados pelos seguidores sem o devido direcionamento de um profissional da educação física.

Para Goulart e Corrêa (2019) os dias atuais denotam claramente através das mídias os benefícios e a importância da prática de atividades físicas e com essa divulgação a busca por um comportamento saudável tem sido mais almejada pela sociedade de maneira geral e levando em consideração que essa busca vem associada ao entendimento de que a prática de atividade física deve ser com acompanhamento profissional, visando desde momentos de lazer até uma melhora na aparência física e na performance.

Segundo Oliveira (2018) os estudos dessa relação educador físico e influenciador digital são insuficientes para que o público possa formar uma opinião fundamentada acerca das funções de cada um, assim como os acadêmicos e profissionais de educação física.

Nesse sentido, este estudo, objetivou avaliar o nível e forma da prática de atividade física de pessoas seguidoras de influenciadores digitais na cidade de Montes Claros-MG, verificando percepções acerca das dinâmicas que envolvem esse processo. Esta pesquisa se torna relevante, pela possibilidade de abrir precedentes para discutir os benefícios e malefícios gerados pelas práticas em questão para a sociedade de maneira geral.

MATERIAIS E MÉTODOS

O presente estudo foi submetido e aprovado pelo comitê de ética em pesquisa das Faculdades Unidas do Norte de Minas - Funorte, sob o parecer nº 4.474.134/2020. Trata de uma pesquisa descritiva, quantitativa e transversal.

A amostra foi constituída de 71 pessoas, ambos os sexos, na idade 18 a 41 anos. Foram incluídos aqueles que aceitaram participar de forma voluntária e que são praticantes de atividade física e foram excluídos os que não aceitaram assinar o termo

de consentimento e responderam de forma incompleta o questionário.

Para avaliação dos níveis de atividade física, foi utilizado IPAQ (versão curta) que é um instrumento que permite estimar o tempo semanal gasto na realização de Atividade Física (AFs) de intensidade moderada a vigorosa e em diferentes contextos da vida (trabalho, tarefas domésticas, transporte e lazer); o IPAQ leva em consideração atividades de caminhada, atividades físicas de intensidade demorada e intensidade vigorosa. Em todas as questões deste instrumento somente são analisadas aquelas respostas com atividades físicas de pelo menos 10 minutos ficando descartadas supostas respostas abaixo desse valor (Matsudo e colaboradores, 2001).

O instrumento classifica os indivíduos em níveis de atividade físicas: 1 – muito ativo / 2 – ativo / 3 – irregularmente ativo / 4 – sedentário (IPAQ, 2007).

Para fins de análise, optou-se, em trabalhar com escores contínuos. Dessa forma, valores em METs minutos/semanas foram registrados para cada uma das dimensões da atividade física avaliada (caminhada, atividade de intensidade moderada e vigorosa), multiplicando-se a frequência (dias/semana), o tempo (minutos/dia) e a intensidade (METs) correspondente a cada uma das dimensões. Em seguida, foi computado o volume de atividade semanal por meio da soma do produto obtido em cada uma destas multiplicações (IPAQ, 2007).

Proposto pela Organização Mundial de Saúde (OMS, 1998), adaptadas para este estudo, as questões foram feitas com o intuito de direcionar para o tema da pesquisa. Composto por 11 questões obrigatórias com variação entre marcar e completar.

Foi feito contato com os influenciadores digitais no intuito de apresentar a proposta de pesquisa. O questionário foi inserido na plataforma do Google Formulário e gerado um link para preenchimento.

Em seguida foi solicitado aos influenciadores digitais um auxílio na divulgação e envio do link de preenchimento para seus seguidores.

Por razão da pandemia da Covid-19 todos os contatos foram feitos de forma digital para a segurança da saúde dos pesquisados e pesquisadores. Toda a coleta foi feita no mês de setembro/2021.

Todos os dados foram planilhados e realizada uma análise descritiva, com valores de média, desvio padrão, frequência real e absoluta, através do Statistical Package for the Social Sciences (SPSS) versão 25.0 para Windows.

RESULTADOS

A amostra final foi composta por 71 pessoas, na faixa etária de 18 a 41 anos ($26,2 \pm 7,2$ anos), com predomínio do sexo feminino (68,4%), sendo que a média geral de IMC dos avaliados ($20,8 \pm 4,2$) sendo o mínimo de 13,3 e máximo de 32,3.

Tabela 1 - Apresenta os resultados encontrados com valores em frequência real e absoluta (n=71).

Variável	Opções	n - %
A utilização de educadores físicos nas atividades físicas é vista como necessária pelos seguidores dos influenciadores digitais?	Sim	32 – 45,1
	Não	11 – 15,5
	Às vezes	28 – 39,4
Você acredita que os conteúdos dos influenciadores digitais fitness que você segue, tem informações relevantes para a prática de atividade física?	Sim	33 – 46,5
	Não	10 – 14,1
	Às vezes	28 – 39,4
Você acredita que a relação da educação física com os influenciadores digitais é benéfica?	Sim	45 – 63,4
	Não	10 – 14,1
	Às vezes	16 – 22,5
Nível atividade física	Muito ativo	2 – 2,8
	Ativo	18 – 25,4
	Irregularmente ativo	51 – 71,8
	Sedentários	0 – 0

De acordo a tabela acima pode-se constatar que, quando interrogados se a utilização de educadores físicos nas atividades físicas é vista como necessária pelos seguidores dos influenciadores digitais a maioria concorda que sim, que existe essa necessidade.

Também quando perguntados se acreditam na relevância dos conteúdos dos influenciadores digitais fitness que seguem e se esses conteúdos têm informações relevantes para a prática de atividade física a maioria dos indagados disse que sim.

Ainda quando interrogados sobre os benefícios da relação da educação física com os influenciadores digitais a maioria disse que sim, que entende essa relação como algo benéfico.

Na amostra analisada, a maioria foi classificada como Irregularmente Ativo, ou seja, aqueles que atingem pelo menos um dos critérios relativos à frequência ou duração da prática de atividade física, segundo recomendação da OMS.

Fato positivo foi que nenhum avaliado foi classificado como sedentário. O que também pode ser justificado na média dos

dados encontrados referente ao IMC, sendo predominante a classificação de Eutrofia.

DISCUSSÃO

Esse estudo teve como foco principal avaliar o nível e forma da prática de atividade física de pessoas seguidoras de influenciadores digitais na cidade de Montes Claros-MG.

Embora os estudos como de Crochemore-Silva e colaboradores (2020) cujo objetivo foi descrever a prática de atividade física de lazer (AFL) em meio a pandemia do Covid-19 em cidade do Rio Grande do Sul, avaliando diferenças relacionadas ao nível de distanciamento social e as desigualdades em termos de sexo e escolaridade e para tanto, destacando que enquanto a maioria dos homens relataram a prática de atividade física de lazer durante a pandemia, entre as mulheres o resultado foi menor, resultando em uma diferença significativa entre os dois grupos, na presente pesquisa, ao compararmos os resultados das análises do IPAQ entre os sexos encontramos uma diferença significativa e predominante de indivíduos Irregularmente ativos sobre os ativos e ainda apresentando as

mulheres num percentual de Irregularmente Ativos maior quando comparados aos homens.

Em pesquisa realizada por Bezerra e colaboradores (2019) encontramos consonância com este estudo, sendo que o mesmo encontrou como resultado através da pesquisa realizada com acadêmicos de Educação Física de um centro universitário da região do Cariri Cearense, cujo objetivo de estudo foi analisar a percepção dos acadêmicos sob a profissão do digital influencer, foi constituída por universitários de ambos os sexos, e quando questionados sobre a relação direta dos influenciadores digitais com a mudança de comportamento físico dos seus seguidores, esse fator foi evidenciado como necessário na maioria dos casos, já na presente pesquisa quase a metade dos avaliados tem a consciência que a utilização de educadores físicos nas atividades físicas é necessária, sendo assim, convém ressaltar que ambas demonstram a importância de um profissional para o outro.

Os dados encontrados no estudo de Guzzu Junior, Mendes e Paes (2018) no qual buscou saber a opinião crítica-reflexiva de dez educadores físicos, que atuam em academias, sobre o uso das mídias sociais por parte de pessoas não graduadas na área e discutiram os fatores que influenciam o praticante de exercício físico a seguir orientações de influenciadores digitais bem como mostrar os perigos advindo dessa prática, a análise permitiu verificar que a divulgação feita por eles de fato influenciam bastante os seus usuários.

Na pesquisa atual, na questão sobre a relevância dos conteúdos dos influenciadores digitais fitness para a prática de atividade física, a maioria considera importante, esses achados confirmam a necessidade de um discurso que cabe aos profissionais de Educação Física como educador, na medida em que desempenha um papel de formação de valores educacionais e socioculturais agir com discernimento quanto às práticas corporais ao invés de incentivarem os modismos estéticos.

Na pesquisa de Lopes (2019) um estudo constituído por 218 universitários dos cursos de Educação Física de ambos os sexos, cujo objetivo foi analisar a percepção dos acadêmicos de Educação Física sob a profissão do digital influencer, nela os universitários interrogados acerca do impacto da profissão de Influenciador Digital na profissão de Educação Física, a maioria relataram que os Influenciadores Digitais

impactam positivamente na profissão do Educador Físico, porém quando indagados se esse impacto muda o mercado do profissional, um alto número não acredita em uma mudança de mercado para o mesmo. Já nesta pesquisa houve uma maior prevalência dos investigados acreditando que a relação da educação física com os influenciadores digitais é benéfica.

Com relação ao nível de atividade física a maioria dos pesquisados foram classificados como irregularmente ativos independentes do sexo. Nossos resultados vão de encontro a afirmação da Pesquisa Nacional de Saúde - PNS (2019), divulgada pelo Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística (IBGE, 2019), que mostra a população de 18 anos ou mais de idade, tendo quase a metade dos pesquisados classificados como insuficientemente ativos, ou seja, não praticaram atividade física ou praticaram por menos do que 150 minutos por semana considerando lazer, trabalho e deslocamento para o trabalho.

Nosso estudo apresenta limitação inerente as pesquisas com desenho transversal na impossibilidade da relação causa e efeito.

CONCLUSÃO

Os resultados nos permitem concluir que o nível de atividade física de pessoas que seguem influenciadores digitais em Montes Claros-MG é irregularmente ativo em sua maioria e embora isso ocorra os indivíduos pesquisados apresentaram médias que os classificaram como eutróficos.

Foi possível depreender também que a alto número de analisados entendem a utilização de educadores físicos nas atividades físicas como necessária pelos seguidores dos influenciadores digitais, mesmo acreditando que os conteúdos dos influenciadores digitais fitness tem informações relevantes para a prática de atividade física.

Recomenda-se que sejam feitas novas pesquisas para embasar ou não os resultados aqui encontrados.

REFERÊNCIAS

- 1-Abreu, P. R. W. Youtubers: A Geração Influenciadora da Internet. 2016.
- 2-Bezerra, M. A. A.; Bottcher, L. B.; Lopes, C. R.; Bezerra, G. G. O. O digital influencer sob um olhar de acadêmicos de educação física. Biomotriz. Vol. 13. Num. 4. 2019. p. 99-105.

3-Bozza, T.C.L. O uso da tecnologia nos tempos atuais: análise de programas de intervenção escolar na prevenção e redução da agressão virtual. Dissertação de Mestrado. Universidade Estadual de Campinas. Campinas. 2016.

4-CONFEEF. Conselho Federal de Educação Física. O risco dos blogs fitness. Revista Educação Física. 2018.

5-Crochemore-Silva, I.; Knuth, G. A.; Wendt, A.; Nunes, B. P.; Hallal, P. C.; Santos, L. P.; Harter, J.; Pellegrini, D. C. P. Prática de atividade física em meio à pandemia da COVID-19: estudo de base populacional em cidade do sul do Brasil. Ciência & Saúde Coletiva. Vol. 25. Num. 11. 2020. p. 4249-4258.

6-Deluz, N. A globalização econômica e os desafios à formação profissional. Boletim Técnico do Senac. Vol. 30. Num. 3. 2017. p. 73-79.

7-Goularte, R. F.; Corrêa, J. G. H. Responsabilidade Civil do Educador Físico: Uma introdução. Revista Gestão Universitária. 2019.

8-IBGE. Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística. Pesquisa Nacional de Saúde. Rio de Janeiro. IBGE. 2019.

9-Internacional Physical Activity Questionnaire (IPAQ, 2007) Guidelines for Data Processing Analysis of the International Physical Activity Questionnaire (IPAQ) Short Form. Version 2.0.

10-Lamberton, C.; Stephen, A.T. A thematic exploration of digital social media, and mobile marketing: Research evolution from 2000 to 2015 and an agenda for future inquiry. Journal of Marketing. Vol. 80. Num. 6. 2016. p. 146-172.

11-Lopes, C. R.; Bezerra, M. A. A. O digital influencer sob um olhar de acadêmicos de educação física. Juazeiro do Norte-CE. 2019. 15 p.

12-Matsudo, S. M.; Matsudo, V.K.; Andrade, D.; Andrade, E.; Oliveira, L.C. Questionário Internacional de Atividade Física (IPAQ): estudo de validade e reprodutibilidade no Brasil. Revista Atividade Física & Saúde. Vol.6. Num.2. 2001. p.5-18.

13-Oliveira, D. A. Marketing e Meios Digitais: Uma plataforma geradora de oportunidades de negócio para Organizações Esportivas. Dissertação de Mestrado. Repositório Institucional UNESP. São Paulo. 2018.

14-Simas, D. C. S.; Souza Júnior, A. M. Sociedade em rede: os influencers digitais e a publicidade oculta nas redes sociais. Revista de Direito. Governança e Novas Tecnologias. Vol. 4. Num. 1. p. 17-32. 2018.

Autor para correspondência:

Wellington Danilo Soares.

wdansoa@yahoo.com.br

Rua Padre Antônio, 299.

São Judas Tadeu, Montes Claros-MG, Brasil.

CEP: 39.402-422.

Telefone: (38) 99904-9888.

Recebido para publicação em 11/08/2022

Aceito em 04/09/2022