

Atividade física na era da pós-verdade: percepções de praticantes usuários de redes sociais virtuais

Physical activity in the post-truth era: perceptions of practitioners using virtual social networks

Actividad física en la era posverdad: percepciones de los practicantes que utilizan redes sociales virtuales



Renato Henrique Verzani

Universidade Estadual Paulista "Júlio de Mesquita Filho", Rio Claro, São Paulo, Brasil

E-mail: renato_verzani@hotmail.com



Adriane Beatriz de Souza Serapião

Universidade Estadual Paulista "Júlio de Mesquita Filho", Rio Claro, São Paulo, Brasil.

E-mail: adriane@rc.unesp.br

Resumo: O envolvimento com informações disponibilizadas no ambiente das redes sociais virtuais, a falta de cuidado na escolha das fontes e a fugacidade na divulgação de informações duvidosas podem trazer riscos, principalmente quando envolvem a saúde. O objetivo deste trabalho foi, portanto, analisar a percepção dos usuários acerca do impacto das redes sociais virtuais tanto na busca sobre informações quanto na prática de atividades físicas. Por meio de entrevista com 15 praticantes de atividades físicas, informações importantes, como a aparência física dos influenciadores ser critério ao invés da formação na escolha das informações e a percepção de vulnerabilidade, foram encontradas. Assim, destaca-se a importância de maiores reflexões sobre o tema, promovendo maior conscientização e minimizando riscos.

Palavras-chave: Educação Física e Treinamento. Desenvolvimento Tecnológico. Desenvolvimento Humano.

Abstract: Involvement with information in the environment of virtual social networks, lack of care about sources and speed in the dissemination of dubious information can pose risks, especially when they involve health. Thus, the aim was to analyze users' perceptions about the impact of virtual social networks both in the search for information and in the practice of physical activities. Through interviews with 15 physical activity practitioners, important information such as the physical appearance of influencers being a criterion rather than professional information in the choice of information and the perception of vulnerability were found. Thus, the importance of greater reflections on the subject is highlighted, promoting greater awareness and minimizing risks.

Key-words: Physical Education and training. Technological Development. Human Development.

Resumen: El contacto con la información en las redes sociales virtuales, la falta de atención sobre las fuentes y la velocidad de divulgación de información dudosa pueden traer riesgos, especialmente cuando se trata de salud. Por lo tanto, el objetivo era analizar las percepciones de los usuarios sobre el impacto de las redes sociales virtuales tanto en la búsqueda de información como en la práctica de actividades físicas. A través de entrevistas con 15 practicantes, se encontró información importante, como la apariencia física de las personas influyentes como criterio en lugar de capacitación en la elección de información y la percepción de vulnerabilidad. Así, se destaca la importancia de reflexiones sobre el tema, promoviendo una mayor conciencia y minimizando los riesgos.

Palabras clave: Educación y Entrenamiento Físico. Desarrollo Tecnológico. Desarrollo Humano.

Submetido em: 07-08-2019

Aceito em: 30-05-2020

Introdução

O desenvolvimento tecnológico e a imersão das pessoas nos ambientes virtuais são uma realidade estabelecida e necessitam de novos olhares quanto a possíveis desdobramentos dessas mudanças. Como já abordava Keen (2012), as novas possibilidades nos colocam em todos lugares e, simultaneamente, em lugar algum, trazendo a dúvida do que é totalmente real ou falso.

Assim, confirmando a abrangência dessa nova realidade, Sffoglia e Kowacs (2014) já destacavam os brasileiros como a quinta nação com mais usuários conectados no mundo. Dados do *We Are Social* (2017) permitem perceber que, apesar de não ser uma característica exclusiva dos brasileiros (mas sim uma realidade mundial), 90% destes usuários se conectam diariamente às redes sociais virtuais.

Considerando essas interações na cibercultura e seu alcance, principalmente na realidade atual, há uma necessidade de remodelamentos, permitindo adaptações quanto ao envolvimento (SANTOS; NICOLAU, 2012). Alcântara (2013) evidencia a fugacidade das informações, assim como menciona que participar das mais diversas redes sociais virtuais não apenas é comum, como passou a ser quase uma questão de sobrevivência.

Contudo, como exposto por Piza (2016), com a grande quantidade de informações disponíveis, pode haver um comprometimento quanto ao modo como aproveitamos aquilo com que temos contato. Barros (2017) destaca o crescimento na utilização do termo “pós-verdade” nos últimos anos, estando este relacionado com a questão de que muitas vezes os fatos passam a ter menor importância e interferência na formação de opiniões do que crenças pessoais ou mesmo o apelo à emoção.

Temos então que, com a quantidade de informações disponibilizadas e amplamente disseminadas, cria-se uma dificuldade no aproveitamento destas (BARROS, 2017). Harford (2017) afirma

que, pela facilidade de entendimento de muitas mentiras, diversas vezes elas acabam por comprometer alguns fatos, sendo que a própria tentativa de combater um conteúdo pode ser uma armadilha, permitindo que ele continue circulando.

Pinheiro, Cappelli e Maciel (2016) salientam a existência no ambiente das redes sociais virtuais de informações com baixa confiabilidade e tendenciosas, muitas vezes favorecidas pela descentralização e também do caráter imediatista dos usuários na busca por conteúdo. Quanto à grande quantidade de compartilhamentos, Ribeiro (2016) cita que os usuários, além de compartilhar algum conteúdo, esperam que os outros também tenham essa atitude para ter acesso a novas informações, fenômeno esse conhecido como *fear of missing out* (medo de perder algo).

Assim como outras áreas, a Educação Física também não ficou imune a essa nova realidade. A revista do Conselho Federal de Educação Física (CONFEF) já divulgou uma matéria relacionada à temática, em que citava inclusive um *blogueiro* do *Instagram* que foi detido ministrando aulas e se recusando a ser notificado por fiscais (REVISTA E. F., 2015). Esse fato evidencia o nível de influência que pode existir, pois, além das informações divulgadas, muitos se aproveitam da confiança depositada pelos usuários para fazer o exercício ilegal da profissão.

Nessa mesma matéria, o então coordenador da Sociedade Brasileira de Medicina do Exercício (Dr. Marcelo B. Leitão) ressaltava a importância dos usuários terem cautela quanto aos conteúdos postados, pois muitas postagens não levam em consideração características importantes, como a individualidade, por exemplo.

A atuação no ambiente *online* de inúmeras pessoas que, impulsionadas pela geração *fitness*, disseminam conteúdos e buscam influenciar outros usuários também é uma realidade. Muitas vezes pessoas influentes, falsos profissionais, dentre outros personagens, fazem uso desse ambiente para aumentar a popularidade e gerar receitas (SOBREIRA, 2017). Além dos discursos, os influenciadores digitais também fazem uso de grande aparato,

buscando transmitir legitimidade e reforçando o modelo idealizado (SOBREIRA, 2017).

Portanto, é fundamental que reflexões sobre essa realidade sejam realizadas, permitindo que intervenções e atitudes sejam tomadas, a fim de buscar maior segurança no envolvimento das pessoas com as práticas de exercícios físicos. Com isso, o objetivo foi analisar a percepção dos usuários acerca do impacto das redes sociais virtuais tanto na busca por informações quanto na prática de atividades físicas.

Metodologia

Foi realizada uma pesquisa descritiva, por meio de uma entrevista semiestruturada. Participaram 15 praticantes de atividades físicas, sendo oito homens e sete mulheres. A média de idade foi de 30,6 ($\pm 10,7$) anos para a amostra, sendo 30,6 ($\pm 12,5$) anos para homens e 30,7 ($\pm 9,2$) anos para mulheres. O tempo médio de prática de atividades físicas foi de 4,4 (± 5) anos, com 6,1 (± 5) para homens e 2,4 (± 2) para mulheres.

Todos eram praticantes de atividades físicas e sete deles praticavam apenas uma modalidade, enquanto os outros oito praticavam duas. A musculação era a prática comum entre os participantes, mas também foram citadas outras, como futebol, corrida, caminhada e judô.

Para seleção da amostra, primeiramente foram convidados presencialmente alunos de diversas academias, sendo que os que demonstraram interesse em contribuir com a pesquisa puderam esclarecer todas as dúvidas. Posteriormente, foi realizada a entrevista presencial no momento combinado com cada participante. Antes de dar início, foram dadas todas as orientações aos entrevistados, bem como apresentado o Termo de Consentimento Livre e Esclarecido e, somente após a assinatura deste, dava-se continuidade à realização da entrevista.

Como instrumento foi utilizado um roteiro de entrevista contendo 21 perguntas, que foi desenvolvido e posteriormente analisado por três professores doutores. Para atender ao objetivo proposto, foram selecionadas 10 perguntas, divididas em quatro categorias para facilitar a análise e discussão, como descrito na Tabela 1 e melhor explicado na seção de resultados. A análise de conteúdo de Bardin (2010) foi utilizada com as respostas obtidas nas entrevistas. Com a finalidade de preservar as identidades, classificou-se de E1 a E15, sendo “E” de entrevistado e “1 a 15” uma diferenciação numérica.

Tabela 1 – Perguntas selecionadas do roteiro de entrevista

Categorias	Perguntas
Relação com informações virtuais	1 – Já adotou dicas de treinos <i>online</i> ? 2 – Conhece pessoas que já seguiram dicas de treinos <i>online</i> ? 3 – Alguma vez mudou de opinião após ler uma postagem <i>online</i> ?
Interesse e busca por confiabilidade das informações virtuais	4 – Quando vê alguma notícia sobre exercício físico, você para e lê para saber o que é? 5 – Você tem o hábito de ler os comentários de outros usuários em notícias que visualizou nas redes sociais? 6 – Sente que está vulnerável à possibilidade de manipulação de notícias <i>online</i> ?
Influência do ambiente virtual nas práticas de exercícios	7 – Quando você vê <i>online</i> um <i>blogueiro</i> ou pessoa musculosa fazer exercícios, você tenta reproduzir? 8 – Você vê o uso das redes sociais virtuais como aliado ou problema na prática de atividades físicas?
Aspectos emocionais	9 – Já se motivou para fazer atividades físicas devido à postagem de algum amigo ou influenciador? 10 – Você já se sentiu irritado ou ansioso por não estar acompanhando suas redes sociais ou as atualizações de quem você segue?

Resultados

Considerando a realidade anteriormente exposta quanto à imersão das pessoas no ambiente das redes sociais virtuais e a

possibilidade de interferências na prática esportiva, a primeira categoria buscou analisar a relação das pessoas com as informações disponibilizadas no ambiente virtual. Iniciou-se perguntando sobre a possibilidade de adotar dicas de treinos *online*. Com isso, temos que 66,7% responderam que isso já ocorreu. Como cita E02, “[...] de treino a gente costuma ver, né?”, representando a busca que muitas vezes ocorre. Já E03 afirma que “às vezes têm exercícios que a gente sai daquela inércia, pega algo diferente, uma posição diferente, daí você dá aquela motivada [...]”.

Já quando a pergunta é sobre conhecer pessoas que já seguiram dicas de treinos *online*, esse percentual se eleva, alcançando 73,3% respondendo positivamente. O caráter generalista das informações disponibilizadas pode trazer riscos, como afirma E02: “[...] têm as pessoas que não são acostumadas a fazer e vai tentar fazer, né? [...] aí não consegue, acha difícil, não treina de acordo [...]”. Outro entrevistado também cita que: “[...] alguns me falam que não deu certo e outros que sim” (E07), revelando que muitas vezes os usuários não conseguem filtrar as informações de acordo com seu condicionamento, mas que se submetem a tentar realizar, o que pode ser perigoso.

Com o excesso de informações disponibilizadas, é necessário cautela quanto ao que é visualizado. Questionados em relação à possibilidade de mudar de opinião após ler alguma postagem, 40% afirmam que sim. Quanto à confiabilidade, algumas respostas acendem um alerta, como no caso de “[...] acho que era verdadeira, eu acho” (E08), o que demonstra que nem sempre outras fontes são buscadas antes de tomar aquilo como verdade.

Nesse sentido, a segunda categoria focou no interesse pelas informações e na busca sobre a confiabilidade das informações. Sobre parar e ler notícias acerca de exercícios físicos quando surgem na linha do tempo das redes sociais, 93,3% afirmam que sim, o que enfatiza que esse é um assunto que desperta o interesse dentre as diversas temáticas que surgem ao acessar o ambiente virtual.

Ao referir-se às informações disponibilizadas por diversas fontes nas redes sociais, algumas estratégias são adotadas pelos usuários para saber o que é verdade. Questionados sobre ler os comentários de outros usuários sobre as postagens relacionadas aos exercícios, 93,3% destacam que têm esse hábito, sendo que destes 21,4% buscam informações complementares e 78,8% adotam como estratégia para saber se é verdade, como pode ser observado nas falas: “[...] para saber se é verdade ou não” (E07) e “[...] para ver o que a turma acha, se tem retrospecto bom [...]” (E14) e “[...] dependendo do comentário, nem vai mais a fundo [...]” (E03).

A pergunta seguinte foi se os praticantes sentiam que estavam vulneráveis à possibilidade de manipulação de notícias *online*, chegando ao número de 73,3% considerando que sim. Dentre os que se sentem vulneráveis, 63,6% dizem que há dificuldade em verificar a veracidade, como exposto por E05, “[...] é difícil filtrar, né?” e por E14, “[...] tem gente que às vezes nem entende e está lá, publicando”. Já os outros 36,4% destacam o alto volume de informações, como explicitado por E03, “[...] claro, tem muita informação” e E08, “[...] com certeza, é muita informação, muitas coisas são falsas [...]”.

Na terceira categoria, buscou-se entender a influência desse ambiente na prática dos entrevistados. Assim, foram questionados se são influenciados a reproduzir exercícios pela aparência física dos *blogueiros*. Responderam afirmativamente 66,7% dos praticantes, com algumas respostas se destacando, como de E09, que afirma “[...] acho que pode dar credibilidade para pessoa”, e de E12, “com certeza chama a atenção [...]” e de E15, “[...] eu acho que para a maioria da população chama mais a atenção”.

Considerando estes, que responderam positivamente à pergunta anterior, houve um questionamento sobre o interesse pela formação dos emissores dos conteúdos, encontrando que 90% disseram que não procuram saber se os responsáveis são formados. Segundo E03, “[...] às vezes o cara nem é profissional da área e passa dicas, e é uma pessoa influente, aí o pessoal fica manipulado, né?”. Este dado revela um fator preocupante, visto que os

receptores das informações ficam mais expostos aos riscos de assumirem como verdade informações duvidosas.

Perguntados se consideram as redes sociais virtuais como aliadas ou um problema para prática de atividades físicas, 53,3% consideram aliadas, 20% um problema e 26,7% disseram que não têm opinião formada sobre. Dentre os que disseram considerar aliadas, todos citam a necessidade de precaução por parte dos usuários, como E04, “[...] eu acho que é mais positivo, dependendo do modo como a pessoa absorve as informações”. Já entre os que consideram um problema, E03 afirma que “pro leigo, na internet, é um veneno”, destacando a necessidade de cuidados com os conteúdos postados.

Finalizando, a última categoria traz questionamentos sobre aspectos emocionais. Primeiramente, foram perguntados se alguma postagem de amigos ou influenciadores motivou a prática de exercícios. 73,3% consideram que sim, revelando que isso pode ser um tipo de fonte de motivação extrínseca para a prática esportiva. Como aponta E04, “[...] vi algo e pensei... vou treinar”, ou mesmo no caso de E12, “[...] estar desanimada, sem vontade [...] aí vou na academia tentar fazer”.

Por último, buscou-se entender se já houve ansiedade ou irritação por não acompanhar atualizações nas redes sociais virtuais, encontrando que 33,3% consideram que sim. Essa possibilidade fica clara nas respostas de E15, “sim, [...] fico sem, se muito necessário, mas sinto falta” e de E08, “[...] peguei e já quis saber quais eram as informações”. Assim, por meio dos resultados expostos, é possível perceber que há influência dessas demandas sobre diversos aspectos, revelando a necessidade de reflexões sobre o tema.

Discussão

Retomando o objetivo proposto, isto é, analisar a percepção dos usuários acerca do impacto das redes sociais virtuais tanto

na busca por informações quanto na prática de atividades físicas, foi possível observar questões importantes sobre essa realidade. Serão discutidos a seguir os pontos mais relevantes dos dados e respostas apresentados anteriormente.

Considerando a primeira categoria, a adoção de dicas divulgadas no ambiente das redes sociais virtuais pode ser considerada como uma realidade, visto que grande parte dos entrevistados diz que já seguiu e esse número aumenta quando questionados se conhecem alguém que tem essa atitude. Além disso, quase metade afirma que já mudou de opinião em razão das postagens, mas, como apresentado, nem sempre tem o hábito de conferir a idoneidade da fonte.

Como cita Alcântara (2013), muitas vezes o que é postado atinge um patamar em que o receptor da mensagem a considera como algo intocável, fazendo com que muitas vezes o conteúdo não seja questionado. Contudo, como apontou Flávio Delmanto, então presidente do CREF4/SP, é necessário cuidado com o que chama de banalização das atividades esportivas e dos treinamentos, que pode trazer riscos à saúde, os quais nem sempre são levados em consideração nas postagens de alguns emissores no ambiente virtual (REVISTA E. F., 2015).

Assim, Keen (2012) levanta a questão de que muitas vezes a realidade conectada pode conduzir a um comportamento de rebanho. Esse tipo de situação pode conduzir a riscos pessoas que tentam seguir informações disponibilizadas na busca de uma prática esportiva que muitas vezes não condiz com a realidade delas.

Vasconcellos-Silva, Castiel e Griep (2015) citam que, quando surgem dúvidas, as pessoas buscam informações relacionadas à saúde em rostos célebres ou biografias familiares. Essa situação permite que alguns influenciadores digitais, com postagens que buscam impactar as atitudes dos usuários, influenciem opiniões e conquistem a confiança (ALVES; CAETANO, 2015).

Assim, corroborando o que é citado na literatura, a busca por informações no ambiente virtual é algo bastante comum

(MACHADO; FRAGA, 2017). Contudo, situações como a da jornalista que ficou paraplégica tentando reproduzir um exercício que visualizou em um perfil que seguia (CERQUEIRA, 2017) podem ocorrer e isso passa a ser uma preocupação.

Na segunda categoria, por sua vez, a busca por informações sobre atividades físicas no ambiente virtual é confirmada, como supracitado, além de constatar que há o hábito de observar os comentários de outros usuários na busca por credibilidade ou outras informações. Contudo, fica perceptível que grande parte dos entrevistados se considera vulnerável neste ambiente.

Como citado por Keen (2012), ao fazer menção ao argumento do escritor das áreas de psicologia e neurociência, Jonas Lehrer, há atualmente um pensamento de grupo, levando a lidar com o grande volume de informações a partir da terceirização do que creditamos aos nossos amigos das redes sociais e às celebridades. Piza (2016) também cita que o grande fluxo de informações interfere no aproveitamento das mesmas.

Alcântara (2013) relata a falta de criticidade dos usuários, que buscam informações de fácil assimilação. Nesse sentido, Ribeiro (2016) cita o termo "*hoax*", significando boato ou farsa, que neste ambiente tem grande alcance. Analisando sob a perspectiva do modelo de probabilidade de elaboração, que destaca uma rota periférica (associação a figuras conhecidas que viabilizam a persuasão) e uma rota central (que envolve esforço cognitivo e argumentação), percebe-se uma tendência no ambiente do ciberespaço de uma maior utilização desta rota periférica, favorecendo assim maior alcance desses conteúdos. Muitas informações não confiáveis presentes nas redes sociais são impulsionadas pelo imediatismo e pelo potencial de alcance, como apontam Pinheiro, Cappelli e Maciel (2016). Entretanto, alguns dos fatores utilizados por usuários, como a quantidade de curtidas ou os comentários, podem não ser um bom parâmetro. Como revelado em uma reportagem da Veja (2017), havia grupos de *blogueiros* que trocavam curtidas, chegando à exigência de mais de 350 por dia, além dos grupos

que visavam a aumentar os comentários, dando mais relevância ao conteúdo.

Matsuura (2017) também cita a possibilidade de compra de seguidores, sendo que aproximadamente oito mil reais corresponderia a cerca de 300 mil seguidores, o que ele cita como suficiente para aumentar a influência do perfil. Desse modo, os resultados ajudam a entender a percepção de vulnerabilidade de grande parte dos entrevistados, sendo que Pinheiro, Cappelli e Maciel (2016) também citam dados de uma pesquisa na qual os brasileiros estão entre os que mais acreditam nos conteúdos a que têm acesso.

Na terceira categoria, mais da metade dos participantes vê a aparência física dos *blogueiros* como parâmetros para tentar reproduzir exercícios, bem como a grande maioria destes não busca saber se o emissor possui formação profissional. Contudo, ainda assim, pouco mais da metade considera as redes sociais virtuais como aliada à prática de atividades físicas.

Além do comportamento de rebanho, Keen (2012) também cita a importância da identidade e da reputação, levando a uma elite hipervisível neste contexto. Sobreira (2017) destaca que o modelo idealizado não se restringe apenas aos discursos, mas sim a todo um aparato que busca dar legitimidade e ampliar o alcance. Tom pessoal, regularidade de publicações, imagens praticando atividades físicas, utilização de imagens do cotidiano, dentre outras estratégias também são utilizadas (SOBREIRA, 2017).

Chegamos então ao conceito de fachada, baseado na imagem que é passada (BATISTA; GOMES, 2014). Para estes autores, os perfis das mulheres *fitness* do *Instagram*, em que são divulgados os treinamentos buscando motivar os usuários, aproximam-se deste, mas sem levar em consideração questões individuais e de condicionamento.

Sobreira (2017) menciona que as sugestões relacionadas a dietas e exercícios permitem um tom de seriedade que contribui com a visão de autoridade, sendo que essas estratégias ampliam o capital social. Contudo, Batista e Gomes (2014) salientam que um

ponto fundamental nesse sentido é a cautela nas postagens para não comprometer a imagem como, por exemplo, com a publicação de um prato que não é saudável.

Percebe-se, pelos resultados, que essas informações apontadas pela literatura como estratégias surtem efeito, pois os entrevistados relatam que nem mesmo buscam saber a formação acadêmica dos emissores, revelando um ponto preocupante na divulgação dos conteúdos e na apropriação dos mesmos, também corroborando a receptividade dos brasileiros citada por Pinheiro, Cappelli e Maciel (2016).

Assim, considerando os resultados e as informações apresentadas, permite-se entender uma aproximação temerária deste conceito de pós-verdade ao contexto que envolve as atividades físicas. Como aponta Barros (2017), neste, os fatos passam a ter menor importância em contraposição às crenças pessoais ou ao apelo à emoção, situação esta que, considerada sob a perspectiva da saúde e da prática de atividades físicas, pode ocasionar comportamentos preocupantes.

Por fim, na quarta categoria, buscou-se entender se há interferência motivacional das redes sociais virtuais na prática de atividades físicas, bem como se existe uma relação de dependência dos usuários em relação ao recurso. Grande parte dos entrevistados afirmou que é um fator motivacional e, quanto à dependência, aproximadamente um terço afirmou que ficam ansiosos ou irritados quando estão sem acesso.

Acerca dos aspectos motivacionais, considerando a importância das atividades físicas para a saúde e do perigo envolvendo a inatividade física, que é problema de ordem mundial (ANDERSEN; MOTA; DI PIETRO, 2016), ter um número elevado de pessoas considerando que é algo que contribui passa a ser um indicador interessante. Isto até pelo fato de que é difícil chegar a pessoas sedentárias e promover mudanças quanto às atividades físicas (SAMDAL *et al.*, 2017), podendo, então, caso as informações sejam devidamente filtradas e havendo cuidado dos usuários, promover incentivos importantes.

Considerando que essa é uma motivação extrínseca, Werbach e Hunter (2012) afirmam que pode ser um fator positivo para ações que não motivam, o que em algum momento pode ser um triunfo ao levar as pessoas a ter interesse pela atividade. Winterstein e Venditti Jr (2009) destacam que o prazer pela atividade tem relação com a motivação intrínseca. Assim, Werbach e Hunter (2012) consideram que quando a tarefa não desperta um interesse intrínseco, o caminho para a alteração no comportamento pode ser buscado pelas intervenções extrínsecas.

Por outro lado, a questão sobre a dependência também carece de atenção dos profissionais. Picon *et al.* (2015) citam que as inúmeras interações que ocorrem em diversas redes sociais virtuais levam o usuário a ficar acompanhando frequentemente o que acontece nesses ambientes.

Assim, como citado por Guedes *et al.* (2016), é possível perceber que já existem sinais dessa dependência a partir do uso desenfreado desses recursos, apesar do tema ainda gerar controvérsias. Essa irritação por não estar com o celular é chamada de “nomofobia”, em que as pessoas veem os celulares como uma extensão delas e querem ficar o tempo todo observando o que surge de novo, mais um fator que precisa ser devidamente estudado dentro das interferências que essas tecnologias estão causando.

Conclusão

Foi possível observar nas respostas dos entrevistados que essa nova demanda tecnológica precisa ser melhor analisada e, a partir das reflexões, deve-se buscar estratégias que reduzam os riscos inerentes e potencializem as questões positivas. Em que pese a questão da possibilidade levantada das redes sociais virtuais ampliarem a busca por práticas de atividades físicas ou a manutenção destas como fator motivacional extrínseco, há a preocupação quanto ao modo como os usuários estão selecionando os conteúdos e filtrando as informações, pois, como observado, a

grande maioria nem procura saber se os emissores são profissionais e, ainda assim, muitas vezes seguem as recomendações de exercícios. Essas práticas se aproximam da realidade que envolve a pós-verdade, em que os fatos passam a ter importância reduzida diante das crenças pessoais, por exemplo.

Também foram indicadas na discussão algumas estratégias e apontamentos sobre como algumas pessoas buscam ampliar a persuasão e atingir o público-alvo para aumentar a visibilidade e a renda. Assim, mesmo a busca por opiniões de outros usuários, como exposto nos resultados, pode não ser uma estratégia eficiente na busca pela veracidade das informações, o que pode também justificar a percepção de vulnerabilidade de parte dos entrevistados.

Dessa maneira, é preciso que sejam adotadas estratégias que viabilizem uma maior educação dos usuários quanto aos riscos relacionados ao ambiente virtual. Seria interessante que os profissionais disponibilizassem seus registros nos perfis, que os conselhos de classe fizessem campanhas de conscientização e incentivassem o acesso à busca do registro das pessoas que divulgam informações, permitindo, assim, que fique mais claro para o usuário a importância de ter atenção quanto à fonte de busca dessas informações, bem como outras estratégias. Considerando o que foi exposto, sugere-se como pesquisas futuras não apenas a ampliação do número de participantes, viabilizando maiores reflexões sobre a temática, como também as propostas de novas estratégias que facilitem a auditabilidade das informações.

Referências bibliográficas

ALCÂNTARA, C. **Cumplicidade Virtu@l**. São Paulo: Casa do Psicólogo, 2013.

ALVES, W. P.; CAETANO, M. M. R. O marketing pessoal da geração fitness: como as academias crescem por meio da mídia espon-

tânea das postagens no Instagram. *In*: CONGRESSO DE CIÊNCIAS DA COMUNICAÇÃO NA REGIÃO CENTRO-OESTE, 17., 2015, Campo Grande. **Anais...** Campo Grande, 2015. p.1-13.

ANDERSEN, L.B.; MOTA, J.; DI PIETRO, L. Update on the global pandemic of physical inactivity. **Lancet**, v.388, n.10051, p.1255-6, 2016. [doi: 10.1016/S0140-6736(16)30960-6].

BARDIN, L. **Análise de Conteúdo**. São Paulo: Edições Loyola, 2010.

BARROS, D. **A ciência como arma contra a pós-verdade**. Revista Galileu. n. 312. 2017.

BATISTA, G.; RODRIGUES, R. A construção de identidade na “geração fitness” do Instagram: a representação do eu e do corpo no ciberespaço. *In*: CONGRESSO BRASILEIRO DE CIÊNCIAS DA COMUNICAÇÃO, 37., 2014, Foz do Iguaçu, PR. **Anais...** Foz do Iguaçu, 2014. p.1-15.

CERQUEIRA, M. **Ela tentou imitar o exercício de sua musa fitness, mas fraturou a coluna**. 2017. Disponível em: <http://www.jornalciencia.com/ela-tentou-imitar-o-exercicio-de-sua-musa-fitness-mas-fraturou-a-coluna/>. Acesso em: 19 jul. 2019.

GUEDES, E.; NARDI, A. E.; GUIMARÃES, F. M. C. L.; MACHADO, S.; KING, A. L. S. Social networking, a new online addiction: a review of Facebook and other addiction disorders. **MedicalExpress**. São Paulo, vol.3, n.1, p.1-6, 2016.

HARFORD, T. **Na era da pós-verdade, os fatos precisam de defensores**. 2017. Disponível em: <http://www1.folha.uol.com.br/mundo/2017/03/1865256-na-era-da-pos-verdade-os-fatos-precisam-de-defensores.shtml>. Acesso em: 19 jul. 2019.

KEEN, Andrew. **Vertigem digital**: por que as redes sociais estão nos dividindo, diminuindo e desorientando? Rio de Janeiro: Zahar, 2012.

MACHADO, E. P.; FRAGA, A. L. Ratos de academia on-line: debates sobre musculação em um fórum virtual. **R. bras. Ci. e Mov**, vol.25, n.1, p. 44-60, 2017.

MATSUURA, S. **Com compra de seguidores é possível criar uma “celebridade” com R\$ 8 mil.** 2017. Disponível em: <https://oglobo.globo.com/sociedade/tecnologia/com-compra-de-seguidores-possivel-criar-uma-celebridade-com-8-mil-21603422>. Acesso em: 19 jul. 2019.

PICON, F.; KARAM, R.; BRENDA, V.; RESTANO, A.; SILVEIRA, A.; SPRITZER, D. Precisamos falar sobre tecnologia: caracterizando clinicamente os subtipos de dependência de tecnologia. **Revista Brasileira de Psicoterapia**, vol.17, n.2, p.44-60, 2015.

PINHEIRO, A.; CAPPELLI, C.; MACIEL, C. Adoção da auditabilidade como proposta para identificar informações falsas em redes sociais. In: Workshop sobre aspectos da interação humano-computador para a web social, 7., 2016. **Anais...** São Paulo, 2015. p. 65-71.

PIZA, M. V. **Processos de influências sociais no ambiente online:** análise da youtuber jout jout. 2016. 154 f. Dissertação (Mestrado em Sociologia). Instituto de Ciências Sociais, Universidade de Brasília, Brasília, 2016.

REVISTA E.F. **O risco dos blogs Fitness.** Ed. 56. Rio de Janeiro, RJ, 2015.

RIBEIRO, G. S. **The marketing of news:** online information consumption, persuasion and trust. 2016. 91f. Dissertação (Mestrado em Psicologia Social) – Instituto de Psicologia, Universidade de Brasília, Brasília, 2016.

SAMDAL, G. B.; EIDE, G. E.; BARTH, T.; WILLIAMS, G.; MELAND, E. Effective behavior change techniques for physical activity and healthy eating in overweight and obese adults; systematic review and meta-regression analyses. **Int J Behav Nutr Phys Act**, v.14, n.1, p. 1-14, 2017. [doi: 10.1186/s12966-017-0494-y].

SANTOS, E.; NICOLAU, M. Web do futuro: a cibercultura e os caminhos trilhados rumo a uma Web semântica ou Web 3.0. **Revista temática.** v.8, n.10, 2012.

SFOGGIA, A.; KOWACS, C. Sexualidade e novas tecnologias.

Revista Brasileira de Psicoterapia. v.16, n.2, p. 4-17, 2014.

SOBREIRA, R. T. #BumbumNaNuca: Musas fitness e construção do capital social no Instagram. **Revista Midiáticos**, Niterói, n.1, p.38-49, 1º sem. 2017.

VASCONCELLOS-SILVA, P. R.; CASTIEL, L D.; GRIEP, R. H. A sociedade de risco midiaticizada, o movimento antivacinação e o risco do autismo. **Ciência & saúde coletiva**. vol. 20, n.2, p. 607-616, 2015.

VEJA. **Blogueiras contam como funcionam grupos de curtidas no Instagram**. 2017. Disponível em: <http://veja.abril.com.br/economia/blogueiras-contam-como-funcionam-grupos-de-curtidas-do-instagram/>. Acesso em: 19 jul. 2019.

WE ARE SOCIAL. **Digital in 2017: Global overview**. New York, 2017. Disponível em: <https://wearesocial.com/special-reports/digital-in-2017-global-overview>. Acesso em: 19 de jul. 2019.

WERBACH, K.; HUNTER, D. **For the Win: How Game Thinking Can Revolutionize Your Business**. Philadelphia: Wharton Digital Press, 2012.

WINTERSTEIN, P. J.; VENDITTI JR, R. A motivação para as práticas corporais e para o esporte. In: DE ROSE Jr., D. et al. **Esporte e Atividade Física na Infância e na Adolescência**. 2.a. ed., Porto Alegre: Artmed, 2009. p. 115-136.

Publisher

Universidade Federal de Goiás. Faculdade de Educação Física e Dança. Publicação no Portal de Periódicos UFG. As ideias expressadas neste artigo são de responsabilidade de seus autores, não representando, necessariamente, a opinião dos editores ou da universidade.