



Universidade  
ESTADUAL DA PARAÍBA

**UNIVERSIDADE ESTADUAL DA PARAÍBA**  
**CAMPUS I**  
**CENTRO CIÊNCIAS BIOLÓGICAS E SAÚDE - CCBS**  
**DEPARTAMENTO DE EDUCAÇÃO FÍSICA - DEF**

**TIAGO LOPES APOLINÁRIO**

**INFLUÊNCIA DAS MÍDIAS SOCIAIS NO PLANEJAMENTO DE EXERCÍCIOS  
FÍSICOS PRATICADOS POR FREQUENTADORES DE ACADEMIA EM CAMPINA  
GRANDE-PB**

**CAMPINA GRANDE – PB**  
**2015**

**TIAGO LOPES APOLINÁRIO**

**INFLUÊNCIA DAS MÍDIAS SOCIAIS NO PLANEJAMENTO DE EXERCÍCIOS  
FÍSICOS PRATICADOS POR FREQUENTADORES DE ACADEMIA EM CAMPINA  
GRANDE-PB**

Trabalho de Conclusão de Curso apresentado ao Departamento de Educação Física da Universidade Estadual da Paraíba, como requisito parcial à obtenção do título de Licenciatura Plena em Educação Física

Área de concentração: Atividade Física e Saúde.

Orientador (a): Prof Dr<sup>a</sup> Regimênia Maria Braga de Carvalho

**CAMPINA GRANDE – PB  
2015**

É expressamente proibida a comercialização deste documento, tanto na forma impressa como eletrônica. Sua reprodução total ou parcial é permitida exclusivamente para fins acadêmicos e científicos, desde que na reprodução figure a identificação do autor, título, instituição e ano da dissertação.

A643i Apolinário, Tiago Lopes.  
Influência das mídias sociais no planejamento de exercícios físicos praticados por frequentadores de academia em Campina Grande-PB [manuscrito] / Tiago Lopes Apolinário. - 2015.  
39 p. : il. color.

Digitado.

Trabalho de Conclusão de Curso (Graduação em Educação Física) - Universidade Estadual da Paraíba, Centro de Ciências Biológicas e da Saúde, 2015.

"Orientação: Profa. Dra. Regimênia Maria Braga de Carvalho, Departamento de Educação Física".

1. Mídias sociais. 2. Exercícios físicos. 3. Frequentadores de academia. 4. Disseminação da informação. I. Título.  
21. ed. CDD 302.23

TIAGO LOPES APOLINÁRIO

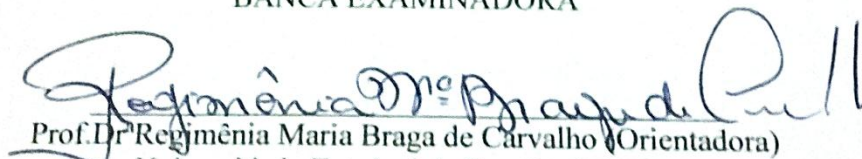
INFLUÊNCIA DAS MÍDIAS SOCIAIS NO PLANEJAMENTO DE EXERCÍCIOS  
FÍSICOS PRATICADOS POR FREQUENTADORES DE ACADEMIA EM  
CAMPINA GRANDE-PB

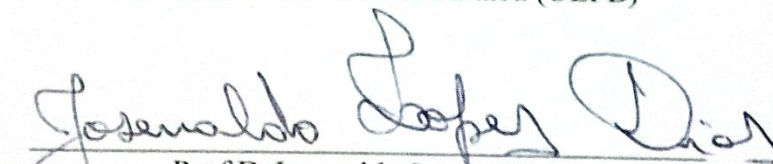
Trabalho de Conclusão de Curso  
apresentado ao Departamento de  
Educação Física da Universidade  
Estadual da Paraíba, como requisito  
parcial à obtenção do título de  
Licenciatura Plena em Educação Física

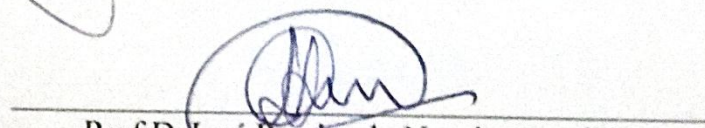
Área de concentração: Atividade Física e  
Saúde.

Aprovada em: 19/06/2015

BANCA EXAMINADORA

  
Prof. Dr. Regimênia Maria Braga de Carvalho (Orientadora)  
Universidade Estadual da Paraíba (UEPB)

  
Prof. Dr. Josenaldo Lopes Dias  
Universidade Estadual da Paraíba (UEPB)

  
Prof. Dr. José Pereira do Nascimento filho  
Universidade Estadual da Paraíba (UEPB)

## **AGRADECIMENTOS**

Primeiramente a Deus por ter me concedido a vida e a mãe maravilhosa que tenho, sem ela 99% do que me tornei seria impossível.

A UEPB por ter me dado a oportunidade de concluir o curso superior que escolhi por vocação.

Aos professores do DEF que contribuíram de forma substancial na minha formação profissional.

Ao meu primo Uellisson Lopes, que nesses quatro anos teve paciência de tirar todas as minhas dúvidas em relação a quase tudo, muito obrigado.

E por fim, a todos os meus colegas e amigos de Universidade, que fizeram parte dessa trajetória de quatro anos de estudos, ansiedade e diversão.

## Sumário

RESUMO .....	9
1- INTRODUÇÃO.....	10
2- REFERENCIAL TEÓRICO .....	13
2.2. Exercícios.....	14
2.3. Conhecimento e informação .....	16
3- METODOLOGIA .....	17
3.1. Tipo de pesquisa .....	17
3.2. Local da pesquisa.....	17
3.4. Critérios de inclusão e exclusão .....	17
3.5. Instrumento de coleta de dados .....	18
3.6. Procedimento de coleta de dados.....	18
3.7. Processamento e análise de dados .....	18
3.8. Aspectos éticos .....	18
4- RESULTADOS.....	19
5- DISCUSsÕES .....	24
6- considerações finais.....	26
ABSTRACT .....	27
REFERÊNCIAS .....	28
ANEXOS.....	30
TERMO DE COMPROMISSO DO PESQUISADOR RESPONSÁVEL .....	32
TERMO DE CONSENTIMENTO LIVRE E ESCLARECIDO-TCLE.....	33
APÊNDICES .....	38

## **LISTA DE GRÁFICOS**

Gráfico 1: Confiança do aluno no professor.....	19
Gráfico 2: Influência das mídias no planejamento de exercícios físicos.....	20
Gráfico 3: Qual mídia mais influencia .....	21
Gráfico 4: Força das mídias sociais .....	22
Gráfico 5: Influência das mídias nos objetivos .....	23

## INFLUÊNCIA DAS MÍDIAS SOCIAIS NO PLANEJAMENTO DE EXERCÍCIOS FÍSICOS PRATICADOS POR FREQUENTADORES DE ACADEMIA EM CAMPINA GRANDE-PB

Tiago Lopes Apolinário

### RESUMO

O presente estudo teve como objetivo mostrar para comunidade científica e sociedade em geral, os efeitos que as mídias sociais estão causando na vida das pessoas, principalmente quando se trata de informações sobre exercícios físicos. A internet vem se tornando, a passos largos, o maior meio de transmissão de informações no mundo, trazendo informações sobre os mais diversos assuntos e experiências de milhares de usuários espalhados pelo mundo todo (Silva, 2010). A carência de estudos sobre o tema proposto favoreceu o desenvolvimento desta pesquisa, mostrando que devemos sim aproveitar e usufruir das novas tecnologias, como blogs e redes sociais, porém devemos ficar atentos a qualidade das informações que estamos pesquisando, bem como suas fontes, credibilidade, comprovação científica, entre outros aspectos, que se não observados, podem prejudicar o praticante de exercícios físicos. A amostra da pesquisa foi composta por 30 pessoas, que foram entrevistadas em três academias distintas da cidade de Campina Grande-PB, de ambos os sexos, maiores de idade e escolhidas aleatoriamente. Após aplicarmos toda a metodologia, pode-se confirmar a hipótese de que a internet é a mídia social mais utilizada pelas pessoas e que mais as influencia. 67% dos entrevistados afirmaram que a internet foi a principal mídia que os influenciaram a praticar exercícios físicos na academia. Portanto, como verificado na pesquisa, a internet gera uma grande influência na vida das pessoas nos dias de hoje, não sendo diferente na prática de exercícios físicos. No entanto deve-se ficar atento a qualidade das informações que se obtém na mesma, já que isso pode levar o praticante a não atingir seus objetivos e conseqüentemente gerar algum risco a sua saúde (lesão, uso de esteroides anabólicos).

**Palavras-chave:** Mídias sociais, Exercícios Físicos, Frequentadores de academia.



## 1- INTRODUÇÃO

Antes de dar início, seria bom estabelecer a definição de alguns termos que serão usados:

Definição de termos

- Academia

Academia nesse estudo será considerada como um local destinado a prática de exercícios físicos, tendo como principais atividades prescritas a musculação, aulas de ginástica, lutas, natação, etc.

- Atividade física: É considerada como qualquer movimento corporal produzido pela musculatura esquelética, que gere um gasto energético maior do que o de repouso (SHEPHARD, 1995) .

- Exercício físico: É um tipo de atividade física, porém possui componentes de controle de frequência, volume e intensidade, que visa o aperfeiçoamento de um ou mais componentes da aptidão física (CASPERSEN, 1989).

O presente estudo teve objetivo de mostrar para comunidade científica e sociedade em geral, os efeitos que as mídias sociais estão causando na vida das pessoas, principalmente quando se trata de informações sobre exercícios físicos. Segundo Silva et al, (2012) Com o avanço da tecnologia nas últimas décadas podemos verificar que as redes sociais tem influenciado a sociedade de várias maneiras, principalmente quando se desrespeito a disseminação de conteúdo e propagação de ideias, Influencia esta que atinge todos os setores da nossa sociedade.

Desde o surgimento da imprensa por Gutenberg, seguida pelo surgimento do rádio, televisão e posteriormente da internet, a informação tem exercido um papel substancial na estruturação e relacionamento da sociedade (Bernardi, 2007). Hoje em dia os jornais, revistas e emissoras não são mais os únicos divulgadores da maioria das informações que chega até

nos no dia-a-dia, com o crescimento do acesso a internet, os blogs, fóruns, sites e redes sociais se tornaram grandes meios de se obter informações (SILVA, 2010).

A internet vem se tornando, a passos largos, o maior meio de transmissão de informações no mundo, trazendo informações sobre os mais diversos assuntos e experiências de milhares de usuários espalhados pelo mundo todo (Silva, 2010). Ou seja, A internet junto com as redes sociais proporcionou uma maior chance de atualização dos usuários, facilitando o acesso à informação (SILVA ET AL, 2012 ).

Oliveira (1998) apud Ciribeli e Paiva (2011) afirma que “a própria natureza humana exige que os homens se agrupem. A vida em sociedade é uma condição necessária à sobrevivência da espécie humana”. Ou seja, as redes e mídias sociais surgiram e fazem parte dessa gama de variações de formas, que o homem encontrou de se comunicar e continuar vivendo em grupo. Podemos perceber o quanto a internet está presente em nossas vidas, se torna praticamente inevitável não está conectado hoje em dia, o problema pode estar em equívocos quanto a busca de informações sobre temas delicados, como o este por exemplo.

De acordo com (Bouchard, McPherson & Taylor, 1991, apud Rojas, 2003) houve uma grande diminuição na necessidade de esforço por parte das pessoas, devido ao avanço da tecnologia que atinge todos os setores sociais. Podemos perceber que a tecnologia ajudou a tornar as pessoas mais sedentárias, porém a internet se torna uma grande ferramenta que pode facilitar o acesso à informação. Então por que criticamos quando elas vão buscar informações sobre exercícios físicos na internet? A crítica na verdade é em relação às referências que na maioria das vezes não são de confiança, podendo gerar alguns riscos a saúde e resultados de quem as segue.

Fermino, Pezzini e Reis (2010) Afirmando que O padrão de beleza valorizado pela sociedade atual, valoriza de maneira exagerada a idealização do corpo dito “ideal”, deixando de lado aspectos importantes relacionados a saúde com a prática de exercícios físicos. Frequentadores de academia são os que mais são bombardeados com esse tipo de mentalidade.

A pesquisa teve como objetivo principal, verificar se as mídias sociais são os meios de comunicação que mais influenciam as pessoas, quando se trata de planejamento de exercícios

físicos praticados por frequentadores de academia. A pesquisa caracterizou-se como descritiva e de levantamento.

## 2- REFERENCIAL TEÓRICO

Desde o surgimento da imprensa por Gutenberg, seguida pelo surgimento do rádio, televisão e posteriormente da internet, a informação tem exercido um papel substancial na estruturação e relacionamento da sociedade (Bernardi, 2007). Dixon (2000) apud (Tomaél, Alcará, Chiara, 2005) diz que as pessoas gostam de dividir o que sabem. A necessidade de obter informações é inerente ao ser humano, geralmente buscamos essas informações na internet, por meio de interações com pessoas interessadas nos mesmos assuntos.

Antes de mais nada deve-se procurar entender qual o verdadeiro conceito de mídias sociais, que segundo Ciribeli e Paiva, (2011), “Confunde-se muito redes sociais com mídias sociais, que apesar de estarem no mesmo universo, são coisas distintas. Mídia social é o meio que determinada rede social utiliza para se comunicar”. Já para Tomaél e Marteleto, (2013), afirmam que Uma rede social é constituída por um conjunto de protagonistas, ou seja, todos os usuários que estão conectados e trocando informações a todo o momento.

As redes sociais constituem uma das principais estratégias da atualidade, no que desrespeito ao compartilhamento de informações e conhecimento. (Tomaél, Alcará e Chiara, 2005). Segundo (Tomaél 2005), quanto mais informações trocamos com o ambiente que nos cerca, com os atores da nossa rede, maior será nossa bagagem de conhecimento.

Segundo Bernardi, (2007), “informação, em sua forma mais elementar, pode ser definida como um estímulo externo, efetuado por algum agente, entre elementos possíveis de ocorrer em dado ambiente”. A quantidade de informações que circulam na rede atualmente é uma realidade inevitável, e isso tudo parece formar a base estrutural da nossa sociedade atual.

A quantidade de usuários que estão conectados a rede mundial de computadores, tende a duplicar a cada ano, o que torna a internet o meio de comunicação que mais se populariza no mundo. (Globalização..., 2005 apud Bernardi, 2007). Ciribeli e Paiva (2011) afirmam que “Assim como os computadores e a internet, as mídias sociais vieram para ficar. Elas já fazem parte da vida das pessoas, que estão diversificando cada vez mais a forma de usá-las”. Os principais motivos que levam as pessoas a se cadastrarem em alguma rede social são as seguintes: entretenimento, facilidade em se comunicar e acesso a informação. Os autores fizeram um questionamento interessante em seu estudo que por acaso também é um dos

questionamentos desta pesquisa, a questão é a seguinte: “De que forma as redes e mídias sociais estão sendo utilizadas pela população brasileira e qual o impacto delas na vida dos usuários?”

## **2.2. Exercícios**

Já não é novidade para ninguém que os exercícios físicos são importantes agentes profiláticos e terapêuticos podendo agir de maneira direta ou indireta em diversos aspectos relacionados a saúde (Bouchard, McPherson & Taylor, 1991, apud Rojas, 2003) . Os exercícios físicos também trazem consigo inúmeros benefícios psicológicos relacionados a autoestima e imagem corporal (FERMINO, PEZZINI, REIS, 2010).

Tessmer, (2006) também corrobora dessa ideia, ele diz que A prática de exercícios físicos não traz apenas benefícios funcionais e fisiológicos, mas também trazem inúmeros benefícios psicológicos. Em seu estudo, ele pode constatar que a maioria dos praticantes de exercícios físicos, que compunham a amostra, observou uma melhora na autoestima.

Apesar da atividade física por si só, gerar benefícios a saúde da população em geral, quando essa prática passa a ser sistematizada, ou seja, quando há um controle de volume, intensidade e frequência ela traz mais resultados concretos do que a atividade física não sistematizada. As academias de ginástica se tornaram o local onde essas atividades podem ser regularmente prescritas e orientadas de forma segura e sustentável (ACSM, 1998) (VANDERBURG, 1998 ET AL, APUD ROJAS, 2003) .

Porém, Muitos frequentadores de academia se envolvem de tal forma na prática de exercícios, que muitas vezes acabam exagerando na dose e como consequência pode gerar um estado de over training, sem falar no uso de substâncias ilícitas como os esteroides anabolizantes, que por sua vez podem trazer malefícios a saúde do praticante (MELLO ET AL, 2005).

O padrão de beleza valorizado pela sociedade atual, valoriza de maneira exagerada a idealização do corpo dito “ideal”, deixando de lado aspectos importantes relacionados a saúde com a prática de exercícios físicos (FERMINO, PEZZINI, REIS, 2010).

Tessmer, 2006, afirma que “Pelo reforço dado através da mídia de corpos atraentes, não é surpresa que uma parte da nossa sociedade se lance na busca de uma aparência física idealizada” segundo ele a imagem corporal não abrange apenas componentes físicos, mas também é muito influenciada por componentes psicológicos e sociais. A influência da mídia, sociedade e colegas podem ser fatores primordiais na relação das pessoas com o seu corpo e autoimagem.

“As pessoas aprendem a avaliar seus corpos através da sua interação com o ambiente. Assim, sua autoimagem é desenvolvida e reavaliada durante a vida inteira” (Tessmer et al, 2006). Em seu estudo pode verificar, que As mulheres apresentaram uma maior incidência de insatisfação com a imagem corporal do que os homens.

Tessmer, 2006, afirma o seguinte:

“Também se deve em parte à perpetuação de uma imagem feminina idealizada pelos países ocidentais, que induz a insatisfação com o corpo e aos distúrbios psicológicos. Essa insatisfação constitui uma fonte significativa de sofrimento para muitas mulheres e tem sido associada a consequências adversas, incluindo maior frequência de transtornos mentais comuns e comportamentos não saudáveis de controle de peso”.

As Pessoas de menos idade e as mulheres são os públicos que mais estão insatisfeitos com a imagem corporal (TESSMER, 2006).

### 2.3. Conhecimento e informação

Miranda (1999, p.287) apud (Tomaél, Alcará e Chiara, 2005), explicam quais são os diferentes tipos de conhecimento:

“conhecimento explícito é o conjunto de informações já elicitadas em algum suporte (livros, documento etc.) e que caracteriza o saber disponível sobre o tema específico; conhecimento tácito é o acúmulo de saber prático sobre um determinado assunto, que agrega convicções, crenças, sentimentos, emoções e outros fatores ligados à experiência e à personalidade de quem o detêm; conhecimento estratégico é a combinação de conhecimento explícito e tácito formado a partir das informações estratégicas e de informações de acompanhamento, agregando-se o conhecimento de especialistas”.

Deve-se entender que esses dois tipos de conhecimento são inerentes as redes sociais. E é a interação entre os mesmos que permitirá o surgimento de novos conhecimentos. (TOMAÉL, ALCARÁ, CHIARA, 2005).

Porém em grande parte das vezes as pessoas se apegam apenas ao conhecimento tácito, divulgando informações sem comprovação científica alguma, conseqüentemente sem compromisso algum com a verdade.

Agora podemos deixar no ar, o seguinte questionamento: O que leva uma pessoa a compartilhar uma informação sobre um assunto que não é sua especialidade na internet? Uma possível resposta pode ser encontrada no estudo de (Krogh, Ichijo e Nonaka, 2001, p.61) apud (Tomaél, Alcará e Chiara, 2005). Eles afirmam que, Os usuários esperam que as pessoas que tiverem acesso àquela informação, recebam e reajam bem as suas ideias.

Assim como a maioria das pesquisas que envolvem mídias sociais, Essa pesquisa procurou avaliar, como estas tem a capacidade de influenciar na vida e no comportamento humano.

### **3- METODOLOGIA**

#### **3.1. Tipo de pesquisa**

Essa pesquisa caracteriza-se como descritiva e de levantamento, pesquisas descritivas segundo Gil (2005) tem como principal objetivo descrever as características de um determinado grupo. São incluídas pesquisas que tem como objetivo, levantar opiniões, atitudes e crenças de uma população e que utilizam como principais métodos de coletas de dados, questionários e observação sistemática. Exatamente o que este estudo pretende responder, levantar algumas crenças que levam as pessoas a buscarem tantas informações sobre exercícios físicos na internet. Pesquisas de levantamento assemelha-se um pouco com a descritiva, pois pretende interrogar diretamente as pessoas cujo comportamento deseja-se conhecer. Basicamente pretende-se buscar informações com um determinado número de pessoas em relação ao problema estudado, para posteriormente mediante análise quantitativa, analisar os dados coletados.

#### **3.2. Local da pesquisa**

A coleta de dados foi realizada em 3(três) academias de Campina Grande-PB, distribuídas em bairros distintos.

#### **3.3. População – amostra**

A população da pesquisa foi constituída basicamente por frequentadores de academia da cidade de Campina Grande-PB. Maiores de 18 anos e legalmente capazes, de ambos os gêneros e que frequentam o espaço destinado a prática de exercícios físicos a pelo menos três meses.

A amostra foi constituída por 30(trinta) pessoas, escolhidas aleatoriamente.

#### **3.4. Critérios de inclusão e exclusão**

Foram incluídos homens e mulheres, que frequentam alguma das 3(três) academias a pelo menos três meses. Foram excluídas as pessoas que não se enquadraram nesses critérios.



### **3.5. Instrumento de coleta de dados**

Os instrumentos utilizados para as pesquisas de campo foram basicamente questionários com perguntas objetivas, esse método foi escolhido por sua facilidade de aplicação e análise dos dados obtidos.

### **3.6. Procedimento de coleta de dados**

Foi realizada uma leitura interpretativa dos questionários com o participante, com posterior aplicação do mesmo.

### **3.7. Processamento e análise de dados**

Após a aplicação dos questionários, os dados foram comparados com a literatura e expostos em gráficos, onde foram analisados. Todo esse processo foi feito com o auxílio do pacote office2010/Microsoft :Word e Excel.

### **3.8. Aspectos éticos**

Após o conhecimento dos objetivos e importância da pesquisa, como também do conhecimento acerca dos procedimentos de coleta e análise dos dados, quando da autorização dos sujeitos que fizeram parte do estudo foi assinado o Termo de Consentimento Livre e Esclarecido, em duas vias, onde ficou uma sob propriedade do indivíduo e a outra para o arquivo do pesquisador. Os indivíduos pesquisados foram devidamente esclarecidos que sob a liberdade de desistir a qualquer momento da pesquisa, sendo-lhes assegurado o sigilo dos dados e sua participação voluntária.

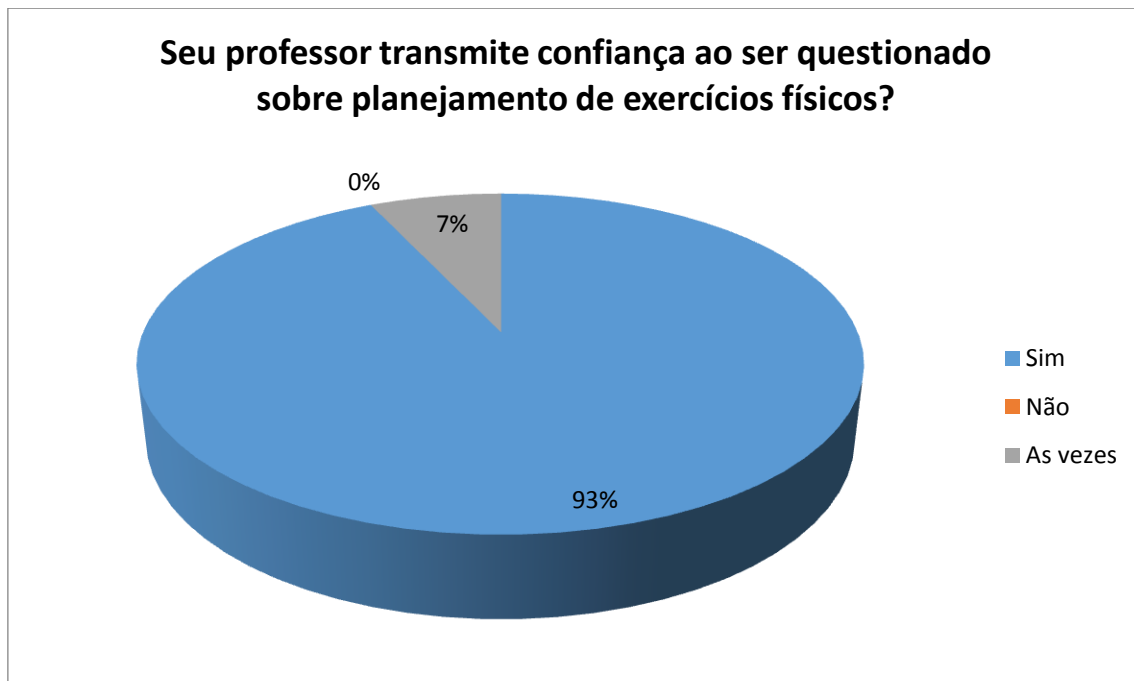
E ainda, considerando que o projeto baseia-se nas diretrizes éticas de pesquisa que envolve seres humanos, de acordo com o CONEP - Conselho Nacional de Ética em Pesquisa, estabelecida na Resolução 466/12 do Conselho Nacional de Saúde, sendo assim encaminhado ao Comitê de Ética em Pesquisa da UEPB para as devidas apreciações.

#### 4- RESULTADOS

Após aplicarmos toda a metodologia, as análises dos dados produziram os seguintes resultados:

No gráfico um, percebe-se com clareza que a grande maioria dos participantes da amostra (93%), se sentem satisfeitos no que desrespeito a confiança que seu professor transmite, ao ser questionado sobre planejamento de exercícios físicos. Enquanto, cerca de 7% responderam que as vezes o professor transmite tal confiança. O Não, não foi citado.

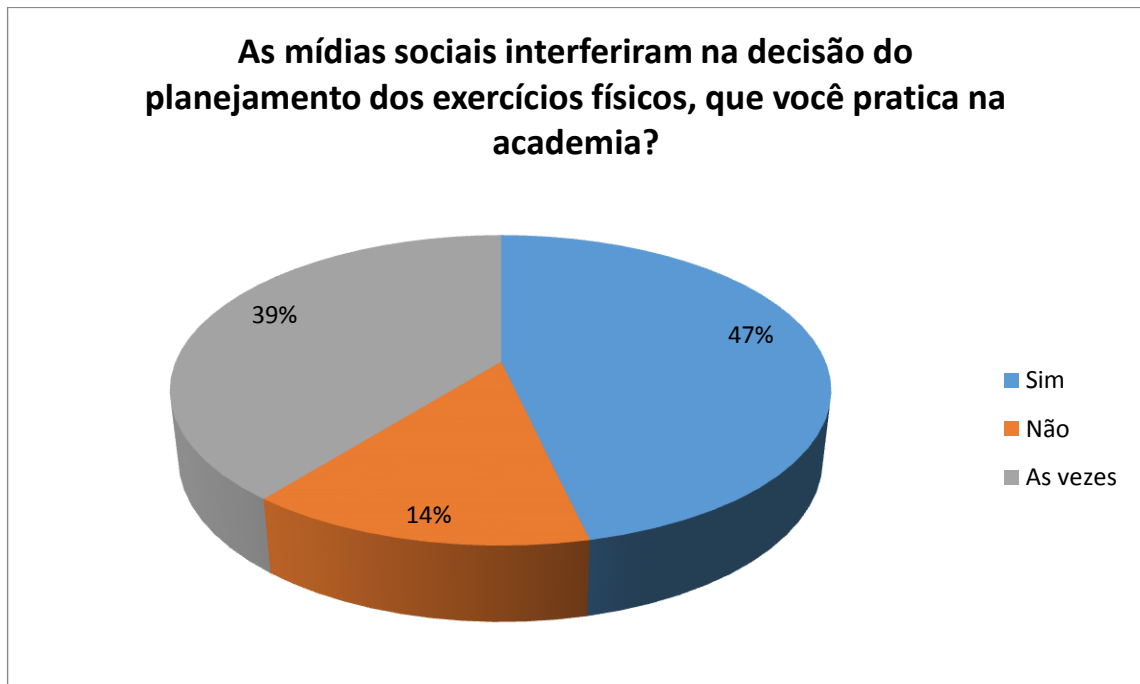
Um dado interessante, já que uma das hipóteses seria exatamente o fato do professor não prestar esclarecimentos sobre planejamento de exercícios físicos, que conseqüentemente levaria o frequentador a procurar informações sobre planejamento dos mesmos na internet, algo desmistificado no presente estudo.



**Gráfico 1: Confiança do aluno no professor**

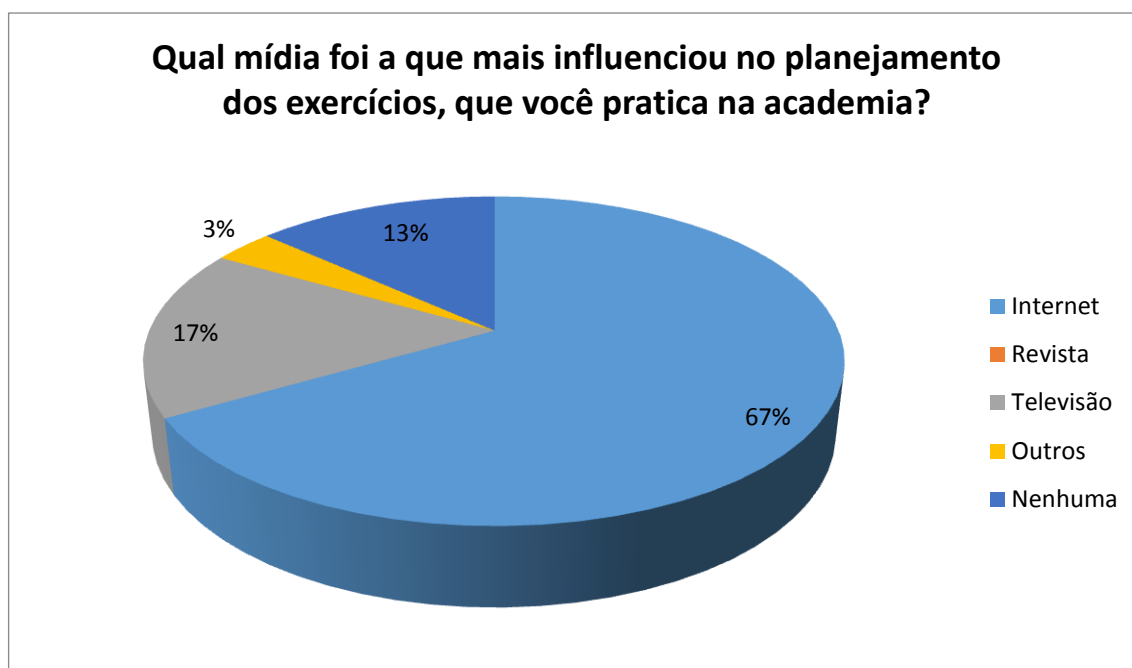
Na questão dois foram obtidos os seguintes dados:

Quando questionados, cerca de 47% dos frequentadores responderam que SIM, eram influenciados pelas mídias sociais quando o assunto era planejamento de exercícios físicos, 14% disseram que NÃO e 39% responderam que, AS VEZES. Provando que a influência das mídias sociais está cada vez maior na vida das pessoas.



**Gráfico 2: Influência das mídias no planejamento de exercícios físicos**

No gráfico três, a Internet foi sem sombra de dúvidas o meio de comunicação que mais influenciou os frequentadores, na questão planejamento de exercícios físicos (67%). Revista, não foi citada, Televisão (17%), Outros (3%), Nenhuma (13%). Portanto, a internet prova que vem sendo o meio de comunicação que mais influencia as pessoas atualmente, quando se trata de planejamento de exercícios físicos.



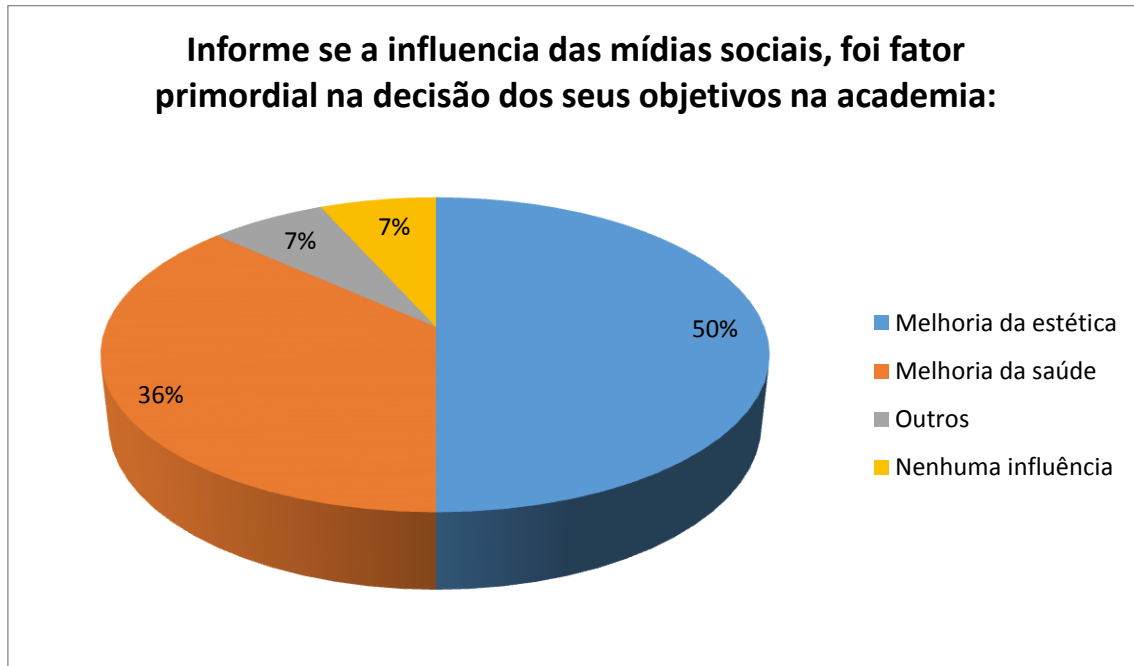
**Gráfico 3: Qual mídia mais influencia**

Nesse questionamento foi perguntado aos entrevistados, se a força das mídias sociais contribuiu na decisão de praticar exercícios físicos na academia. Metade respondeu que Sim (50%), 25% responderão que Não e os outros 25% disseram que tiveram certa influência das mídias sociais.



**Gráfico 4: Força das mídias sociais**

O intuito da pergunta cinco foi verificar se as mídias sociais influenciaram na decisão dos objetivos do praticante na academia e os seguintes dados foram obtidos: Melhoria da estética (50%), Melhoria da saúde (36%), Outros (7%) e por fim, os praticantes que disseram que não sofreram nenhuma influência cerca de 7% dos entrevistados.



**Gráfico 5: Influência das mídias nos objetivos**

## 5- DISCUSSÕES

Como principal resultado pode-se destacar a grande influência das mídias sociais, na tomadas de decisões dos praticantes em relação a exercícios físicos, tendo como destaque a internet. Algo que pode ser observado nos gráficos 2,3,4,5. Corroborando com Silva et al, (2012), que diz que Com o avanço da tecnologia nas últimas décadas podemos verificar que as redes sociais tem influenciado a sociedade de várias maneiras, principalmente quando se desrespeito a disseminação de conteúdo e propagação de ideias, Influencia esta que atinge todos os setores da nossa sociedade.

Outra afirmação de Silva (2010) e Silva et al, (2012) diz que A internet vem se tornando, a passos largos, o maior meio de transmissão de informações no mundo, trazendo informações sobre os mais diversos assuntos e experiências de milhares de usuários espalhados pelo mundo todo. Ou seja, A internet junto com as redes sociais proporcionou uma maior chance de atualização dos usuários, facilitando o acesso à informação. Porém o praticante deve-se atentar-se a qualidade das informações que absorve, pois pode acabar se frustrando pelo fato de não conseguir atingir seus objetivos ou por sofrer algum tipo de lesão, podendo isso levar o mesmo a utilizar recursos ilícitos para atingir tais objetivos, gerando muito mais riscos a sua saúde.

Talvez o fato da internet ter se tornado o meio de comunicação mais popular na atualidade, justifique essa enorme influência no planejamento de exercícios físicos praticados por frequentadores de academia na Cidade de Campina Grande-PB.

Dixon (2000) apud (Tomaél, Alcará, Chiara, 2005) diz que as pessoas gostam de dividir o que sabem. A necessidade de obter informações é inerente ao ser humano, geralmente buscamos essas informações na internet, por meio de interações com pessoas interessadas nos mesmos assuntos.

Segundo Ciribeli e Paiva (2011) um dos principais motivos que leva o usuário a se cadastrar em uma rede social seria o acesso a informação, tornando a internet o principal meio na busca dessas informações, corroborando com os dados encontrados no presente estudo.

Fermino, Pezzini e Reis (2010) Afirnam que O padrão de beleza valorizado pela sociedade atual, valoriza de maneira exagerada a idealização do corpo dito “ideal”, deixando de lado aspectos importantes relacionados a saúde com a prática de exercícios físicos. E os frequentadores de academia são os que mais são bombardeados com esse tipo de mentalidade.

Essa afirmação talvez responda o fato de cerca de 50% dos entrevistados, terem destacado como principal objetivo na prática de exercícios físicos na academia, a melhoria da

estética corporal (gráfico 5). No gráfico um foi verificado que 93% dos entrevistados, se sentem tranquilos ao questionarem seu professor sobre planejamento de exercícios físicos, chegando a conclusão que não é o fato do professor não transmitir confiança ao ser questionado, que os levam a buscarem informações sobre exercícios físicos na internet.



## **6- CONSIDERAÇÕES FINAIS**

Portanto, ao termino da pesquisa pode-se chegar a conclusão que a internet está sendo o meio de comunicação que mais circula e transmite informações na atualidade, gerando influência em todos os setores da sociedade, inclusive no planejamento de exercícios físicos praticados por frequentadores de academia na cidade Campina Grande-PB.

Podemos verificar que no presente estudo grande parte da amostra, diz sofrer influência das mídias sociais no que diz respeito a prática de exercícios físicos na academia.

Porém, deve-se ficar atento a qualidade das informações que absorvem, pois isso pode levar o praticante a não atingir seus objetivos ou pior, leva-los a sofrer algum tipo de lesão, deixando-os frustrados e incapacitados de continuar suas atividades, conseqüentemente podendo leva-los a utilizar recursos ilícitos pra atingirem seus objetivos, gerando muito mais riscos a sua saúde.

Mais estudos são necessários sobre o assunto, já que esse é um tema que está sendo pouco abordado pela comunidade científica aqui no Brasil.

## INFLUENCE OF SOCIAL MEDIA IN PLANNING PHYSICAL EXERCISE PRACTICED BY GOERS ACADEMY IN LARGE-PB CAMPINA

### **ABSTRACT**

This study was intended to show the scientific community and society in general, the effects that social media are having on people's lives, especially when it comes to information about exercise. The internet has become, by leaps and bounds, the greatest means of transmitting information in the world, bringing information on the most diverse subjects and experiences of thousands of users around the world (Silva, 2010). The lack of studies on the theme favored the development of this research, showing that yes we should enjoy and take advantage of new technologies such as blogs and social networks, but we must be aware of the quality of information we are researching, as well as their sources, credibility, scientific evidence, among other things, that if not observed, can harm the practitioner of physical exercises. The survey sample consisted of 30 people, who were interviewed in three different academies of Campina Grande-PB, of both sexes, of legal age and randomly chosen. After applying all the methodology, one can confirm the hypothesis that the internet is social media most used by people and what most influences. 67% of respondents said the internet was the main media that influenced them to practice physical exercises in the gym. Therefore, as noted in the survey, the Internet generates a great influence on people's lives these days, no different in the practice of physical exercises. However one must be aware of the quality of information you get in it, as this may lead the practitioner to achieve their goals and consequently generate some risk to your health (injury, use of anabolic steroids).

**Keywords:** Social media, physical exercises, fitness goers

## REFERÊNCIAS

- BERNARDI, A. Informação, Comunicação, Conhecimento: Evolução e perspectivas. *Periodicos.puc*, 2007. Disponível em: <<http://periodicos.puc-campinas.edu.br/seer/index.php/transinfo/article/view/619/599>>. Acesso em: 18 janeiro 2015.
- CIRIBELI, J.; PAIVA, V. Redes e mídias sociais na internet: realidades e perspectivas de um mundo conectado. Universidade FUMEC, 2011. Disponível em: <<http://www.fumec.br/revistas/mediacao/article/view/509>>. Acesso em: 18 Dezembro 2014.
- CASPERSEN, C. (1989). Physical activity, epidemiology: concepts, methods, and applications to exercise and sports science reviews. *Sport Sciences Reviews*, 17, p. 423-473.
- DUTRA, H. et al. A influência das redes sociais na construção da realidade. Universidade, EAD e software livre, 2012. Disponível em: <<http://textolivres.pro.br/blog/?p=2977>>. Acesso em: 15 janeiro 2015.
- FERMINO, R.; PEZZINI, M.; REIS, R. Motivos para Prática de Atividade Física e Imagem Corporal em Frequentadores de Academia. *Scielo*, 2010. Disponível em: <Motivos para Prática de Atividade Física e Imagem Corporal em Frequentadores de Academia>. Acesso em: 26 Janeiro 2015.
- MELLO, M. et al. O exercício físico e os aspectos psicobiológicos. *Scielo*, 2005. Disponível em: <<http://www.scielo.br/pdf/rbme/v11n3/a10v11n3.pdf>>. Acesso em: 27 fevereiro 2015.
- MARIA INÊS TOMAÉL, A. R. A. I. G. D. C. Das redes sociais à inovação. *scielo public health*, 2005. Disponível em: <<http://www.scielo.br/pdf/ci/v34n2/28559.pdf>>. Acesso em: 6 janeiro 2015.
- ROJAS, P. Aderência aos programas de exercícios físicos em academias de ginástica na cidade de Curitiba - PR. *Repositório institucional ufsc*, 2003. Disponível em: <<https://repositorio.ufsc.br/xmlui/handle/123456789/84576>>. Acesso em: 20 janeiro 2015.
- SHEPHARD, R. (1995). Physical activity, fitness, and health: the current consensus. *Quest*, 47, p. 288-303.
- SILVA, H. R. et al. a influência das redes sociais na construção da realidade. *Anais do Congresso Nacional Universidade, EAD e Software Livre*, 2012. 3.
- SILVA, N. BestChoice: Classificação de Sentimento em ferramentas de expressão de opinião. *centro de informática UFPE*, 2010. Disponível em: <<http://www.cin.ufpe.br/~tg/2010-2/ngrs.pdf>>. Acesso em: 10 janeiro 2015.
- TESSMER, C. et al. Insatisfação corporal em frequentadores de academia. *Pesquisa em base de dados*, 2006. Disponível em: <<http://bases.bireme.br/cgi-bin/wxislind.exe/iah/online/?IsisScript=iah/iah.xis&src=google&base=ADOLEC&lang=p&nxtAction=lnk&exprSearch=524684&indexSearch=ID>>. Acesso em: 21 janeiro 2015.

TOMAÉL, M.; ALCARÁ, A.; CHIARA, I. Das redes sociais à inovação. Scielo, 2005. Disponível em: <<http://www.scielo.br/pdf/ci/v34n2/28559.pdf>>. Acesso em: 17 janeiro 2015.

TOMAÉL, M.; MARTELETO, R. Redes sociais de dois modos: aspectos conceituais. Scielo, 2013. Disponível em: <[http://www.scielo.br/scielo.php?pid=S0103-37862013000300007&script=sci\\_arttext](http://www.scielo.br/scielo.php?pid=S0103-37862013000300007&script=sci_arttext)>. Acesso em: 19 Dezembro 2014.

**ANEXOS**

**DECLARAÇÃO DE CONCORDÂNCIA COM PROJETO DE PESQUISA****Título da Pesquisa:****INFLUÊNCIA DAS MÍDIAS SOCIAIS NO PLANEJAMENTO DE EXERCÍCIOS FÍSICOS PRATICADOS POR FREQUENTADORES DE ACADEMIA EM CAMPINA GRANDE-PB**

Eu, **Regimênia Maria Braga de Carvalho**, professor da Universidade Estadual da Paraíba portador do RG: \_\_\_\_\_ declaro que estou ciente do referido Projeto de Pesquisa e comprometo-me em verificar seu desenvolvimento para que se possam cumprir integralmente os itens da Resolução 466/12, que dispõe sobre Ética em Pesquisa que envolve Seres Humanos.

\_\_\_\_\_  
**Orientador**\_\_\_\_\_  
**Orientando****Campina Grande, \_\_\_\_\_ de \_\_\_\_\_ de 2015.**

**TERMO DE COMPROMISSO DO PESQUISADOR RESPONSÁVEL**

**Pesquisa: INFLUÊNCIA DAS MÍDIAS SOCIAIS NO PLANEJAMENTO DE EXERCÍCIOS FÍSICOS PRATICADOS POR FREQUENTADORES DE ACADEMIA EM CAMPINA GRANDE-PB**

Eu, Regimênia Maria Braga de Carvalho, Professor do Curso de Educação Física, da Universidade Estadual da Paraíba, portador do RG: \_\_\_\_\_ e CPF:

\_\_\_\_\_ comprometo-me em cumprir integralmente os itens da Resolução 466/12 do CNS, que dispõe sobre Ética em Pesquisa que envolve Seres Humanos.

Estou ciente das penalidades que poderei sofrer caso infrinja qualquer um dos itens da referida resolução.

Por ser verdade, assino o presente compromisso.

---

**Assinatura do Orientador**

**Campina Grande, \_\_\_\_\_ de \_\_\_\_\_ de 2015.**

## TERMO DE CONSENTIMENTO LIVRE E ESCLARECIDO-TCLE

Pelo presente Termo de Consentimento Livre e Esclarecido eu,

\_\_\_\_\_, em pleno exercício dos meus direitos me disponho a participar da Pesquisa **“INFLUÊNCIA DAS MÍDIAS SOCIAIS NO PLANEJAMENTO DE EXERCÍCIOS FÍSICOS PRATICADOS POR FREQUENTADORES DE ACADEMIA EM CAMPINA GRANDE-PB”**.

Declaro ser esclarecido e estar de acordo com os seguintes pontos: a presente pesquisa terá como objetivo geral; **Verificar se as mídias sociais são realmente os meios de comunicação, que mais influenciam as pessoas, quando se trata de planejamento de exercícios físicos praticados por frequentadores de academia.**

Ao voluntário só caberá à autorização para uso dos dados obtidos mediante o questionário aplicado, e não haverá nenhum risco ou desconforto ao voluntário.

Ao pesquisador caberá o desenvolvimento da pesquisa de forma confidencial.

O voluntário poderá se recusar a participar, ou retirar seu consentimento a qualquer momento da realização do trabalho ora proposto, não havendo qualquer penalização ou prejuízo para o mesmo.

Será garantido o sigilo dos resultados obtidos neste trabalho, assegurando assim a privacidade dos participantes em manter tais resultados em caráter confidencial.

Não haverá qualquer despesa ou ônus financeiro aos participantes voluntários deste projeto científico e não haverá qualquer procedimento que possa incorrer em danos físicos ou financeiros ao voluntário e, portanto, não haveria necessidade de indenização por parte da equipe científica e/ou da Instituição responsável.

Qualquer dúvida ou solicitação de esclarecimentos, o participante poderá contatar a equipe científica no número **(083) 9634-1949** ou **(083) 8843-6310** com **Regimênia Maria Braga de Carvalho**.

Ao final da pesquisa, se for do meu interesse, terei livre acesso ao conteúdo da mesma, podendo discutir os dados, com o pesquisador, vale salientar que este documento será impresso em duas vias e uma delas ficará em minha posse.

Desta forma, uma vez tendo lido e entendido tais esclarecimentos e, por estar de pleno acordo com o teor do mesmo, dato e assino este termo de consentimento livre e esclarecido.

\_\_\_\_\_  
Assinatura do pesquisador responsável

\_\_\_\_\_  
Assinatura do Participante



**TERMO DE COMPROMISSO PARA COLETA DE DADOS EM ARQUIVO**

**Título do projeto: INFLUÊNCIA DAS MÍDIAS SOCIAIS NO PLANEJAMENTO DE EXERCÍCIOS FÍSICOS PRATICADOS POR FREQUENTADORES DE ACADEMIA EM CAMPINA GRANDE-PB**

**Pesquisadores: Tiago Lopes Apolinário**

**Regimênia Maria Braga de Carvalho**

Os pesquisadores do projeto acima identificados assumem o compromisso de:

- I. Preservar a privacidade dos pacientes cujos dados serão coletados;
- II. Assegurar que as informações serão utilizadas única e exclusivamente para a execução do projeto em questão;
- III. Assegurar que as informações somente serão divulgadas de forma anônima, não sendo usadas iniciais ou quaisquer outras indicações que possam identificar o sujeito da pesquisa.

**CAMPINA GRANDE - PB, \_\_/\_\_/\_\_.**

---

Nome do Pesquisador Responsável

---

Assinatura do Pesquisador  
Responsável

**FPE CONDICIONAMENTO FÍSICO LTDA-ME**

**CNPJ 06.174.905/0001-64**

**Rua Doutor Severino Ribeiro cruz, 277-C- Centro - Campina Grande-PB.**

**TERMO DE AUTORIZAÇÃO INSTITUCIONAL**

Estamos cientes da intenção da realização do projeto intitulado “**INFLUÊNCIA DAS MÍDIAS SOCIAIS NO PLANEJAMENTO DE EXERCÍCIOS FÍSICOS PRATICADOS POR FREQUENTADORES DE ACADEMIA EM CAMPINA GRANDE-PB**” desenvolvida pelo aluno *Tiago Lopes Apolinário* do Curso de Licenciatura plena em Educação Física da Universidade estadual da Paraíba, sob a orientação do Prof Dr<sup>a</sup> Regimênia Maria Braga de Carvalho.

**CAMPINA GRANDE - PB, \_\_/\_\_/\_\_.**

---

Assinatura e carimbo do responsável institucional

**IMPATO ACADEMIA DE GINÁSTICA LTDA**

**CNPJ 09.524.746/0001-79**

**Rua Antenor Navarro, 1281 – Palmeira - Campina Grande-PB.**

**TERMO DE AUTORIZAÇÃO INSTITUCIONAL**

Estamos cientes da intenção da realização do projeto intitulado “**INFLUÊNCIA DAS MÍDIAS SOCIAIS NO PLANEJAMENTO DE EXERCÍCIOS FÍSICOS PRATICADOS POR FREQUENTADORES DE ACADEMIA EM CAMPINA GRANDE-PB**” desenvolvida pelo aluno *Tiago Lopes Apolinário* do Curso de Licenciatura plena em Educação Física da Universidade estadual da Paraíba, sob a orientação do Prof Dr<sup>a</sup> Regimênia Maria Braga de Carvalho.

**CAMPINA GRANDE - PB, \_\_/\_\_/\_\_.**

---

Assinatura e carimbo do responsável institucional

**ARTHUR HALLEY FARIAS DANTAS**

**CNPJ 13.364.739/0001-24**

**Rua José do O, 890 – Alto Branco, - Campina Grande-PB.**

**TERMO DE AUTORIZAÇÃO INSTITUCIONAL**

Estamos cientes da intenção da realização do projeto intitulado “**INFLUÊNCIA DAS MÍDIAS SOCIAIS NO PLANEJAMENTO DE EXERCÍCIOS FÍSICOS PRATICADOS POR FREQUENTADORES DE ACADEMIA EM CAMPINA GRANDE-PB**” desenvolvida pelo aluno *Tiago Lopes Apolinário* do Curso de Licenciatura plena em Educação Física da Universidade estadual da Paraíba, sob a orientação do Prof Dr<sup>a</sup> Regimênia Maria Braga de Carvalho.

**CAMPINA GRANDE - PB, \_\_/\_\_/\_\_.**

---

Assinatura e carimbo do responsável institucional

## APÊNDICES

**Universidade Estadual da Paraíba - UEPB**  
**Centro de Ciências Biológicas e da Saúde-CCBS**  
**Departamento de Educação Física**  
**Curso de Licenciatura Plena em Educação Física**

**Projeto de pesquisa:** INFLUÊNCIA DAS MÍDIAS SOCIAIS NO PLANEJAMENTO DE EXERCÍCIOS FÍSICOS PRATICADOS POR FREQUENTADORES DE ACADEMIA EM CAMPINA GRANDE- PB

Informações pessoais:

Idade \_\_\_\_\_ Gênero \_\_\_\_\_  
Escolaridade \_\_\_\_\_ Ocupação \_\_\_\_\_  
Estado Civil \_\_\_\_\_

Data de preenchimento do questionário: \_\_\_\_/\_\_\_\_/\_\_\_\_

1- Seu professor transmite confiança ao ser questionado, sobre planejamento de exercícios físicos?

- ( ) Sim
- ( ) Não
- ( ) As vezes

2- As mídias sociais interferiram na decisão do planejamento dos exercícios físicos, que você pratica na Academia?

- ( ) Sim
- ( ) Não
- ( ) As vezes

3- Qual mídia foi a que mais influenciou no planejamento dos exercícios, que você pratica na Academia?

- ( ) Internet
- ( ) Revista
- ( ) Televisão
- ( ) Outros
- ( ) Nenhuma

4- A força das mídias sociais contribuiu na decisão de praticar exercícios físicos na Academia?

- ( ) Sim
- ( ) Não
- ( ) As vezes

5- Informe se a influencia das mídias sociais, foi fator primordial na decisão dos seus objetivos na academia:

- Melhoria da estética
- Melhoria da saúde
- Outros
- Nenhuma influência