

UNIVERSIDADE FEDERAL DO ESPÍRITO SANTO
CENTRO DE EDUCAÇÃO FÍSICA E DESPORTOS
BACHARELADO EM EDUCAÇÃO FÍSICA

LUCAS LEAL MEDEIROS

**MÍDIAS SOCIAIS E EDUCAÇÃO FÍSICA: O USO DO INSTAGRAM
COMO FERRAMENTA PEDAGÓGICA E OS SEUS IMPACTOS NA
ATUAÇÃO PROFISSIONAL NO ESTÁGIO EXTRACURRICULAR**

VITÓRIA
2023

LUCAS LEAL MEDEIROS

**MÍDIAS SOCIAIS E EDUCAÇÃO FÍSICA: O USO DO INSTAGRAM
COMO FERRAMENTA PEDAGÓGICA E OS SEUS IMPACTOS NA
ATUAÇÃO PROFISSIONAL NO ESTÁGIO EXTRACURRICULAR**

Trabalho de conclusão de curso apresentado como requisito parcial para a obtenção do título de bacharel em Educação Física pelo Centro de Educação Física e Desportos da Universidade Federal do Espírito Santo.

Orientador: Prof. Dr. Maurício Santos Oliveira

VITÓRIA
2023

LUCAS LEAL MEDEIROS

**MÍDIAS SOCIAIS E EDUCAÇÃO FÍSICA: O USO DO INSTAGRAM
COMO FERRAMENTA PEDAGÓGICA E OS SEUS IMPACTOS NA
ATUAÇÃO PROFISSIONAL NO ESTÁGIO EXTRACURRICULAR**

Trabalho de Conclusão de Curso apresentado ao Centro de Educação Física e Desportos da Universidade Federal do Espírito Santo, como requisito parcial para obtenção do grau em Bacharel em Educação Física.

Aprovado em 16 de fevereiro de 2023.

COMISSÃO EXAMINADORA

Prof. Dr. Maurício dos Santos de Oliveira

Centro de Educação Física e Desportos, Universidade Federal do Espírito Santo
Orientador

Prof. Dr. Danilo Sales Bocalini

Centro de Educação Física e Desportos, Universidade Federal do Espírito Santo

Prof. Dr. Rodrigo Leal de Queiroz Thomaz de Aquino

Centro de Educação Física e Desportos, Universidade Federal do Espírito Santo

DEDICATÓRIA

Dedico este TCC aos meus amigos e seguidores do Instagram, que me apoiaram na ideia de criar conteúdos digitais e engajaram comigo, me inspirando a usar essa plataforma para ser tema desta pesquisa.

Ao meu orientador Dr. Maurício Santos Oliveira, por embarcar comigo nessa jornada e me dar todo suporte que precisei.

Ao meu pai, à minha mãe e à minha irmã, por acreditarem em mim e no meu potencial.

AGRADECIMENTO

Agradeço primeiramente a Deus, por me dar forças, por me guardar em vida e saúde durante esses cinco anos de graduação e, também, pela sabedoria e discernimento que me deu para conseguir chegar até aqui.

Aos meus pais, Sérgio Marcellino de Medeiros e Elza de Freitas Leal Medeiros, e minha irmã, Lídia Leal Medeiros, pelo sustento e pelo suporte tanto físico quanto emocional nos períodos mais difíceis dessa caminhada.

Aos amigos que me acompanharam durante todo esse processo, desde o pré-vestibular até o momento da consolidação desse ciclo, bem como aqueles amigos que fiz durante o curso, que ombream comigo essa etapa e fizeram essa experiência ser única e memorável.

Ao professor Maurício Dos Santos Oliveira, pela paciência e pelas orientações dadas para que este trabalho pudesse ser concretizado, bem como pela parceria criada desde o primeiro período do curso no Grupo Ginástico Meraki.

Ao Núcleo de Pesquisa em Ginástica (NPG), agradeço por toda ajuda, suporte, amizade e por todas as experiências fantásticas que me proporcionaram nesses anos, que marcaram profundamente este ciclo, e que estão registradas tanto fisicamente em fotos e vídeos quanto para sempre na minha memória.

A todos que participaram direta e indiretamente na contribuição para o desenvolvimento deste trabalho.

As empresas Ativa Sport Center e Clube R5 Sports, que abriram suas portas para que eu pudesse colocar em prática meus conhecimentos adquiridos na graduação, e que contribuíram tanto para minha formação profissional quanto para a criação deste trabalho.

Aos alunos que cruzaram meu caminho nessa trajetória pela confiança no meu trabalho e pelas amizades feitas dentro deste ambiente.

E, por último, mas não menos importante, agradeço a mim, pela resiliência e amor próprio. Por reconhecer e respeitar os meus limites. E por concluir esse curso dentro das possibilidades que estavam ao meu alcance.

“Ensinar não é transferir conhecimento, mas criar as possibilidades para a sua própria produção ou a sua construção”.

Paulo Freire

SUMÁRIO

RESUMO.....	8
PERCURSO METODOLÓGICO.....	12
O INSTAGRAM E SUAS TRANSFORMAÇÕES	13
A INFLUÊNCIA DA PANDEMIA DA COVID-19 DENTRO DESSE PROCESSO	14
OS IMPACTOS DA REDE SOCIAL NA GRADUAÇÃO DURANTE A PANDEMIA DA COVID-19.....	15
OS IMPACTOS DO INSTAGRAM DURANTE O ESTÁGIO EXTRACURRICULAR.	18
REFERÊNCIAS	20

MÍDIAS SOCIAIS E EDUCAÇÃO FÍSICA: O USO DO INSTAGRAM COMO FERRAMENTA PEDAGÓGICA NA ATUAÇÃO PROFISSIONAL DO ESTÁGIO EXTRACURRICULAR

Lucas Leal Medeiros
Mauricio Santos Oliveira

RESUMO

A cibercultura se formou pela convergência do social e do tecnológico. E, nesse âmbito, as novas tecnologias têm se mostrado ferramentas efetivas de compartilhamento de emoções, de convivialidade e de retorno comunitário (LE MOS, 1997). Vivemos em uma sociedade que está cada vez mais conectada e imersa no universo digital e, por isso, as redes sociais online têm se tornado cada vez mais objeto de estudos em áreas diferentes da ciência. Nessa direção, esse artigo consiste em um relato de experiência do autor referente ao uso do Instagram como ferramenta de aprendizado e de produção de conteúdo direcionado ao segmento fitness. As experiências versam sobre o período em que foi realizado o estágio extracurricular em musculação, no período de Janeiro/2022 a Dezembro/2022, em uma academia de médio porte, localizada no bairro Coqueiral de Itaparica, na cidade de Vila Velha/ES. Nas reflexões, disserto que Instagram foi uma ferramenta positiva ao longo da graduação, principalmente, durante o período de *lockdown* ocasionado pela pandemia de COVID-19. Na plataforma ocorreram *lives* e aulas com conteúdos específicos nos perfis de alguns profissionais de Educação Física, bem como a divulgação de cursos, congressos, simpósios, entre outras atividades de cunho extracurricular que permitiram manter os estudos enquanto a Universidade Federal do Espírito Santos (UFES) estava com as atividades suspensas. Acerca da criação de conteúdo e os seus impactos, as estratégias adotadas para o público alvo foram: memes, danças e dublagens, que foram bem recebidas pelos seguidores e resultaram na busca por informações sobre orientação e acerca de como começar a prática de exercícios físicos. Compete salientar que muitos indivíduos passaram a se interessar pela saúde e pela qualidade de vida por meio da adoção de um estilo de vida saudável e alguns até iniciaram um programa de exercícios físicos influenciado pelos conteúdos. Acerca do uso das redes sociais durante o estágio

extracurricular, as sugestões dadas para os alunos, como um meio de se utilizar os smartphones de forma positiva no decorrer dos treinos, obteve resultados para além da academia ao motivar o ingresso de novos adeptos. Com esse relato, buscou-se aprofundar a temática com a experiência vivida sob a ótica da literatura, bem como nortear novos estudos e pesquisas nesse âmbito. Para que se enriqueça ainda mais o debate, sugere-se que mais estudos e trabalhos de caráter quantitativos e qualitativos sejam feitos nesse sentido, para que a temática se torne cada vez mais consistente na literatura e o profissional se atente a essas novas formas emergentes de se relacionar.

Palavras-chaves: Instagram; Mídias Sociais; Educação Física.

INTRODUÇÃO

Na sociedade contemporânea, Tardivo e Bizelli (2012) afirmam que o uso de tecnologias digitais se tornou uma característica da cultura, principalmente, ao criar uma nova relação entre a técnica e a vida como um todo. Segundo os autores, essas tecnologias digitais permitiram a emergência de formas novas de associação entre as pessoas de maneira espontânea no ambiente virtual, com práticas culturais específicas que constituem a chamada cibercultura.

Lemos (1997) cita que a cibercultura se formou pela convergência do social e do tecnológico. E, nesse âmbito, as novas tecnologias têm se mostrado ferramentas efetivas de compartilhamento de emoções, de convivialidade e de retorno comunitário (LEMOS, 1997). Levy (1999) reflete que se antes os indivíduos com afinidades em comum estavam dispersos pelo mundo, o ciberespaço criou um ambiente de encontro e de troca em comunidades virtuais.

Tudo isso só foi possível pelo desenvolvimento da rede mundial de computadores que gerou novas oportunidades de emprego, de participação política, de entretenimento e, também, de contato social. Smith (1999) cita que a internet permitiu que as pessoas cunhassem novos espaços sociais, nos quais elas podiam se encontrar e interagir. Assim,

Em tempos de “comunicação” ubíqua, facilitada pelas tecnologias, é preciso entender o funcionamento das redes sociais digitais, amplamente utilizadas no cotidiano, como forma de expressão e de ação política, ainda que, muitas vezes, desorganizada (GONÇALVES; SILVA, 2014, p.85).

As redes sociais, segundo Musso (2006, p. 34), são definidas como “uma das formas de representação dos relacionamentos afetivos, interações profissionais dos seres humanos entre si ou entre seus agrupamentos de interesses mútuos”. Nesse sentido, as redes sociais online, se tratam dessa representação mediada por interfaces virtuais, estabelecendo dentro desse ambiente digital novas formas e novos meios de troca, de relações/interações, de colaboração, de relacionamentos afetivos e/ou profissionais entre indivíduos que se agrupam a partir de interesses mútuos.

Camargo e Ito (2012) refletem que a comunicação, a disseminação e a troca de informações são indispensáveis para as sociedades atuais, “visto que possibilitam a aquisição e a expansão do conhecimento, tão importante para o desempenho de qualquer atividade” (p. 166). Conforme os autores, na sociedade contemporânea, com o advento das internet compete às Tecnologias de Informação e Comunicação (TICs) ampliar o acesso as informações. E, no que tange à educação e as (TIC's), Moran (2013) defende que elas podem ser usadas como ferramentas de ensino e aprendizagem pela capacidade de potencializar a cognição dos indivíduos ao permitir um desenvolvimento interligado e intersensorial do raciocínio. Esses aspectos promovem um aprendizado mais sólido e significativo, pois o objeto de estudo é acessado e re-acessado diversas vezes, de várias maneiras e por diferentes pontos de vista.

No que diz respeito à área da saúde, a literatura aponta um expressivo aumento no uso da internet para a obtenção de informação (GARBIN; GUILAM; PEREIRA NETO, 2012; STEINHUBL; MUSE; TOPOL, 2013; WITT *et al.*, 2016). Segundo Silva (2006), as facilidades provenientes da internet são positivas para a sociedade no que tange ao acesso à informação e podem se tornar um poderoso aliado na prevenção de doenças e na promoção da saúde, além de ser uma excelente ferramenta para os profissionais dessa área.

Ainda sobre essa perspectiva, alguns autores também refletem sobre o uso da internet e das redes sociais online e o seu impacto no exercício físico e na promoção da saúde. Nakhasi *et al.* (2014) afirmam que uma das principais dificuldades para a adesão da prática regular de atividade física é a falta de incentivos por parte de amigos e de familiares. Os autores defendem que a utilização de recursos virtuais, tais como as redes sociais, pode ser positiva frente a essas ausências de estímulos. Também sobre essa ótica, Knight *et al.* (2015)

salientam que a utilização desses recursos sociais, em aplicativos de atividade física, tem um grande potencial na manutenção de comportamentos mais saudáveis, devido ao compartilhamento de informações, a criação de vínculos com outros praticantes, ao acessos a outras redes sociais e a possibilidade de postar os treinos realizados. Para reforçar ainda mais os argumentos nesse sentido, um estudo realizado por Dimovski e Paunova (2013) evidenciou que o compartilhamento de informações e o uso das mídias sociais, em especial fanpages e do Facebook de alguns clubes e de atletas profissionais da República da Macedônia, influenciaram positivamente e contribuíram para a promoção da prática esportiva pela população.

Segundo o portal Resultados Digitais (2022), em parceria com a We are Social e a Hootsuite, o Instagram é a 3ª rede social online mais utilizada no Brasil no ano de 2022, com mais de 122 milhões de usuários. Além disso, segundo Alves (2022), o estudo realizado pela plataforma Socialbakers evidenciou que a procura pelo Instagram subiu de forma expressiva, principalmente, no período da pandemia do Covid-19. Sobre a ótica das ciências humanas, o homem se constitui humano nas relações vividas em sociedade, e nesse período de isolamento, o Instagram foi uma das ferramentas utilizadas para se manter a sociabilidade entre os indivíduos em tempos de quarentena. E, para além de um aplicativo de relacionamento e compartilhamento de fotos e vídeos, essa plataforma também se tornou um instrumento de acesso à informação e de pesquisa, bem como uma potente ferramenta no âmbito do marketing.

Sabemos que as redes sociais constituem-se em estratégias subjacentes da sociedade para o compartilhamento da informação e do conhecimento, principalmente, por meio das relações entre atores que as integram (TOMAÉL; ALCARÁ; CHIARA, 2005). A partir dessa conjuntura, o profissional de Educação Física tem a oportunidade de se apropriar dessa plataforma para informar, incentivar e aumentar as chances de adesão e de engajamento de seus alunos (e potenciais alunos) na prática de exercícios físicos. Nela, o professor tem a possibilidade de estabelecer um canal de interação, de troca de experiências/conhecimento, de criar laços afetivos e compartilhar informações relevantes sobre hábitos saudáveis e exercícios físicos. Estes aspectos podem despertar nos seguidores uma sensação de pertencimento, na qual todos também se encontrariam engajados na prática. Vale lembrar que a adoção de novas práticas e novos hábitos costuma ter mais adesão quando são compartilhadas em grupo, logo, criar esse vínculo por meio das

redes sociais parece ser uma estratégia interessante para promover a adesão aos hábitos de vida mais saudáveis.

Portanto, visto a escassez de literatura no que tange às redes sociais online e o seu impacto no exercício físico, este trabalho tem por finalidade discutir o uso das redes sociais online, em especial o Instagram, por meio de um relato de experiência de um professor em formação inicial. Centramos os nossos esforços para propiciar ao leitor reflexões sobre a influência desse ciberespaço nas práticas de exercícios físicos, bem como o uso dele como uma ferramenta benéfica durante a graduação. Além disso, temos o interesse de contribuir para a comunidade científica sobre essa temática que é bem atual e de extrema importância para o profissional de Educação Física no que se refere a multidisciplinaridade da sua área de atuação.

PERCURSO METODOLÓGICO

O presente trabalho consiste em um relato de experiência do autor referente ao uso do Instagram como espaço de produção de conteúdo direcionado ao segmento fitness, realizado durante o estágio extracurricular em musculação, no período de Janeiro/2022 a Dezembro/2022, na Academia Clube R5 Sports, localizado no bairro Coqueiral de Itaparica, na cidade de Vila Velha/ES.

A narrativa buscou registrar o impacto desses conteúdos na prática de exercícios físicos nos alunos da academia e nos seguidores da plataforma, bem como relatar as impressões do autor sobre o uso do Instagram como ferramenta de aprendizagem durante a graduação. Assim, por meio das experiências vividas discutimos as percepções se havia alguma relação entre os conteúdos compartilhados e a adesão/engajamento dos alunos nos treinos. E, também, se esse ciberespaço foi uma ferramenta promissora para ser usada no processo de ensino-aprendizagem.

Dentro desse contexto, foi traçado um paralelo entre as experiências do autor com a literatura, bem como a reflexão acerca do uso dessas plataformas digitais por profissionais de educação física dentro desse ambiente pós-moderno das relações sociais.

Compete mencionar que, para além do relato do autor, as métricas do próprio aplicativo foram utilizadas para apoiar a argumentação. Em seguida foram feitas discussões e considerações dos achados na experiência do autor, com vista a

contribuir para o enriquecimento do debate e apontar para novas reflexões e estudos a serem feitos dentro dessa temática.

O INSTAGRAM E SUAS TRANSFORMAÇÕES

O Instagram é uma rede social online que foi desenvolvida por Kevin Systrom e Mike Krieger, no ano de 2010, com a proposta inicial de compartilhar fotos instantâneas 1x1 em sua plataforma, na tentativa de resgatar as clássicas Polaroids, câmeras fotográficas de filme, cujas fotos eram reveladas na hora, no ato do disparo (RAJCZAK, 2015). Rajczak (2015) explica que o aplicativo possui alguns filtros nativos para aplicar nas fotos, que são compartilhadas no feed, e permite a inserção de legendas e localização das imagens, como também a interação da publicação com os seus seguidores.

Desde 2014, eu faço uso do Instagram e, até o ano de 2021, utilizei a rede social para compartilhar conteúdos de cunho pessoal. No decorrer desse tempo, acompanhei a transformação dessa plataforma que, de uma forma dinâmica, buscou atender os anseios de seus usuários e da sociedade digital.

O Instagram não perdeu a sua originalidade inicial, sendo um app de fotos e relacionamento, mas ampliou bastante as suas formas de uso, bem como seus objetivos. De um simples espaço para postar instantaneamente retratos no feed, o Instagram passou a influenciar comportamentos para além do meio virtual e se tornou uma plataforma de acesso à informação, de vendas de produtos e serviços, marketing, além de outras atividades profissionais que impactam o mundo do trabalho.

Segundo Miles (2014), entre as plataformas de mídia social, o Instagram foi considerado a ferramenta mais eficaz para alcançar clientes e comercializar. Pois, conforme o autor, o Instagram foi projetado para telefones celulares e, como no contexto atual os smartphones ajudam a conectar as pessoas às mídias sociais em todos os lugares inclusive em movimento, isso torna mais fácil para uma empresa alcançar os seus clientes onde quer que estejam. Isso explica o grande interesse das empresas em usar o Instagram para comercializar seus produtos e serviços (MILES, 2014).

Atualmente dentro desse ciberespaço, existem os usuários que consomem e aqueles que produzem os conteúdos. Os produtores de conteúdo são conhecidos

como influenciadores digitais, por dominarem um determinado assunto e demonstrar certa autoridade nele, sendo capazes de influenciar certos comportamentos daqueles que o seguem. Fuchs (2013) cita que, para além das corporações que carregando conteúdo produzido profissionalmente nos aplicativos, há os amadores que também criam conteúdo cada vez mais elaborados para maximizar os seu público e mercantiliza. O autor cita Tapscott and Williams (2007, 15) que afirmam que o novo context da internet resultou e uma “nova economia democrática”.

Tornou-se inevitável que as redes sociais online ganhassem um forte influência sobre as decisões e comportamentos de seus usuários. Assim, dado o contexto supracitado, irei descrever a minha trajetória e as minhas experiências no Instagram, bem como relatar o que me influenciou a criar conteúdos na internet e de que forma utilizei essa rede social como ferramenta benéfica no processo de ensino-aprendizagem durante a graduação.

A INFLUÊNCIA DA PANDEMIA DA COVID-19 DENTRO DESSE PROCESSO

A pandemia da Covid-19 foi um momento de transformação em âmbitos diferentes da vida humana. Caroppo *et al.* (2021) relatam que mesmo com o fim dos chamados *lockdowns*, continua perceptível os impactos pandemia. Segundo os autores,

Houve um declínio significativo nas atividades físicas e outras atividades importantes da vida diária, lazer, atividade social e educação. Nas crianças, os efeitos colaterais da pandemia incluem nutrição inadequada com risco de sobrepeso e baixo peso, dependência de telas, falta de escolaridade e dificuldades psicossociais. Os adultos mais velhos são frequentemente incapazes de se adaptar às medidas de bloqueio e sofrem de depressão e queixas cognitivas (CAROPPO *et al.*, 2021, n.p.).

Observamos que são e, também, foram muitos os desafios que vieram à tona durante e após a pandemia. Conseqüentemente, muitas pessoas precisaram se reinventar.

O profissional de educação física teve sua profissão severamente afetada devido ao fechamento das academias e dos centros de treinamento, por não serem considerados serviços essenciais em um primeiro momento (CREF1, 2023). Em contrapartida, a sua relevância dentro da área da saúde ganhou bastante destaque dentro deste contexto. Devido a quarentena, a população precisou ficar em casa e, como consequência, o sedentarismo que já era alarmante na população, tanto

brasileira quanto mundial, se acentuou ainda mais nesse período (SANTOS-MIRANDA, 2022).

Nesse sentido, a busca por orientação ao exercício físico de forma remoto aumentou (CONFEEF, 2023), tanto pelos seus benefícios à saúde física e mental, quanto por ser um fator de redução no impacto da covid-19, por atuar como regulador no sistema imune e por minimizar os danos da doença. Muitos estudos foram feitos nesse sentido e o exercício físico passou a ter uma relevância muito maior dentro da sociedade (DWYER *et al.*, 2020).

Nessa conjuntura, o profissional de Educação Física passou a ser visto de maneira essencial nos momentos críticos da pandemia de COVID-19 para orientar a população e, poderíamos também dizer, acolher as pessoas em um momento tão sensível de todos.

Compete salientar que, na medida em que a procura por seus serviços cresceu no modo remoto, havia o desafio da adaptação para muitos profissionais de Educação Física que não estavam inseridos nesse segmento. Uma área que possui contato frequentes, com feedback constante por meio de gestos, fala e toque, precisou de ajustes para atender a população. Dada essa circunstância pandêmica, os profissionais ao se reinventarem se apropriaram das tecnologias e dos meios digitais para se comunicar, bem como oferecer seus serviços. E, foi nesse contexto que nasceu o interesse de direcionar as minhas atenções profissionais para as mídias sociais, assim como pelo seu impacto na área fitness da Educação Física.

OS IMPACTOS DA REDE SOCIAL NA GRADUAÇÃO DURANTE A PANDEMIA DA COVID-19

Devido a declaração de pandemia de Covid-19 pela Organização Mundial da Saúde no dia 11 de março de 2020 (OPAS, 2023), e a confirmação de casos da doença no Estado do Espírito Santo, o Reitor da Universidade Federal do Espírito Santo (UFES), Prof. Dr. Reinaldo Centoducatte, assinou no dia 16 de março de 2020 o projeto de Resolução que visava regulamentar a reorganização das atividades acadêmicas, administrativas e dos eventos no âmbito da UFES, como medida de prevenção ao Coronavírus, suspendendo as atividades presenciais a partir do dia 17 de março de 2020 (UFES, 2023a).

Após esse Projeto de Resolução, o Conselho de Ensino, Pesquisa e Extensão da UFES, bem como o Conselho Universitário, emitiram resoluções que seguiam as recomendações da Organização Mundial da Saúde, Ministério da Saúde e do Comitê Operativo de Emergências para o Coronavírus da UFES. Apenas no dia 9 de Setembro de 2020, o semestre de 2020/1 retornou como Ensino-Aprendizagem Remoto Temporário Emergencial (EARTE), de acordo com a Resolução nº30/2020 do Conselho de Ensino, Pesquisa e Extensão da UFES (UFES, 2023b). Assim, nesse cenário, os alunos da universidade ficaram quase 6 meses sem aula e sem acesso aos conteúdos da graduação. Os estudantes interessados em se manterem ativos nos estudos tiveram que procurar, no âmbito extracurricular, cursos, *lives*, podcasts, palestras, congressos, simpósios, entre outros que estavam disponíveis no meio digital.

Dado esse contexto, o Instagram se mostrou uma ferramenta muito positiva nesse momento. Dentro da plataforma, profissionais de Educação Física faziam *lives* e davam aulas sobre treinamento físico, fisiologia e biomecânica, que são as áreas que tenho mais afinidade e pretendo me especializar, assim como compartilhavam cursos, materiais didáticos, congressos, simpósios entre outras atividade de cunho extracurricular para manter seus seguidores atualizados. Além disso, alguns colegas de turma também usavam essa rede social para compartilhar e divulgar conteúdos nesse sentido.

O próprio Departamento de Educação Física e Desportos da UFES, promoveu, no mês de Junho de 2020, o Simpósio Internacional Online de Ciência do Exercício e do Esporte (CEFD, 2023), o qual tomei ciência por meio de um post divulgado nos stories do Instagram de um colega de turma. Nesse simpósio, participei dos cursos de “Peso corporal e exercício físico” e “Atividade física, criança e adolescente”.

OS IMPACTOS DOS CONTEÚDOS DO MEU PERFIL

O Instagram foi um aliado no meu processo de aprendizagem na minha atuação profissional no estágio extracurricular, tanto na fase crítica da pandemia quanto no período em que houve a reabertura das academias com restrições (CREF, 2023).

Dada a influência e as experiências que eu tive com essa rede social, vi no ciberespaço a oportunidade de fixar os meus conhecimentos acadêmicos e contribuir com informações relacionadas a saúde e o exercício físico. Além disso, percebi no Instagram a possibilidade dessa rede social auxiliar o início da minha carreira após a colação de grau, visto que essa plataforma se tornou um cartão de visita para aqueles que procuram por produtos e serviços. Corroboramos Casaló, Fravián e Ibáñez-Sánchez (2017) que os consumidores estão usando cada vez mais as redes sociais para obter informações sobre marcas e, também, interagir com outros consumidores.

Durante o ano de 2020 e de 2021, eu estudei sobre o Instagram e a criação de conteúdo digital, bem como noções de marketing e edição de foto/vídeo para chegar com mais preparo na plataforma. Dentro da minha experiência, escolhi adotar uma abordagem mais descontraída, leve e cômica. Como o meu público alvo são pessoas comuns e, em sua maioria, sem o conhecimento aprofundado no que tange o exercício físico e a saúde, abordei as temáticas por meio de memes, dublagens, danças que são “linguagens do Instagram”. Ademais, são formatos com maior receptividade pelos usuários.

Conforme eu postava os vídeos, reparei que o engajamento, a interatividade e o compartilhamento dos posts eram maiores com essa abordagem mais descontraída. Lembro-me do primeiro Reels que fiz para falar sobre o sedentarismo e os seus riscos. Usei um áudio em alta na época, o qual era muito engraçado e na legenda alertei sobre os riscos. Esse post obteve o maior engajamento do meu perfil até aquele momento, em oito anos de Instagram. Poucas semanas depois, a procura por orientação para a prática de exercícios físicos e questionamentos sobre como começar a ter um estilo de vida saudável começaram a aparecer no meu direct. Essa procura, por parte dos usuários, me motivou a continuar e a investir mais nisso.

Outro ponto que considero ser relevante relatar versa sobre a alternância entre os conteúdos do segmento fitness e um pouco da minha realidade e cotidiano pessoal (hobbies, lazer, rotina). Isso aproximou mais os meus seguidores e conferiu um aspecto mais humano, o que deixou eles mais à vontade para interagir comigo. Dentro dessa conjuntura e das estratégias que adotei, recebi muitos *feedbacks* positivos. E, muitos iniciaram um programa de exercícios físicos influenciado pelos conteúdos que eu postava e pela interação que eu propus.

OS IMPACTOS DO INSTAGRAM DURANTE O ESTÁGIO EXTRACURRICULAR

No estágio não obrigatório, eu tive a oportunidade de utilizar o Instagram e de acompanhar os seus impactos. Sem dúvidas, nós somos uma sociedade conectada à internet 24 horas por dia. Isso é fruto da revolução tecnológica, a qual envolve o telefone celular, o qual permite que o usuário esteja em um estado de permanente conexão com outros indivíduos em movimento (BAUMAN, 2004). E, no meu ambiente de trabalho, a maioria dos alunos levava o celular e muitos eram usuários do Instagram durante o treino, tanto nos intervalos de descanso entre os exercícios quanto durante as atividades, fato que ocorria nos ergômetros: esteira, bicicleta, por exemplo.

Nessa situação, supracitada, poderia me posicionar de três formas, as quais: deixar o aluno à vontade; chamar a atenção do aluno sobre o uso do celular durante o treino; ou transformar essa realidade em uma situação benéfica. Assim, nas minhas abordagens com os alunos que usavam o celular, eu sugeri algumas ações, tais como: gravar o movimento para se perceber nele e para fazer possíveis correções, se necessário; postar os treinos (tanto em vídeo, quanto em foto) para acompanhar o desenvolvimento durante um determinado período de tempo; para influenciar/motivar a sua rede de amigos(as) que ainda não treina; e, por fim, me marcar nas publicações para que eu pudesse repostar no meu perfil e mais pessoas pudessem visualizar.

Após colocar em prática essas ações, eu tive como resultados: reações positivas na autogravação dos movimentos, tanto pela autocorreção e autonomia no movimento, quanto pela manutenção da autoestima, a qual ocasionada pelos elogios de terceiros que assistiam os vídeos; feedbacks positivos na postagem dos treinos, que impactavam a motivação de amigos e de familiares que, em alguns casos, iniciaram um programa de treino incentivados por essas postagens; reação positiva ao me marcar e eu repostar no meu perfil.

Compete salientar que alguns alunos ainda associam a academia de musculação e os centros de treinamento como espaços destinados para pessoas magras/definidas e fortes/musculosas. Muitos indivíduos que não se inserem nesses padrões, acabam não frequentando esses lugares por vergonha e pela sensação de não pertencimento pelo fato de achar que seu corpo não se encaixa nesses

ambientes. Nesse sentido, a minha intenção de repostar as fotos/vídeos de pessoas comuns, com físicos normais, era de quebrar esses paradigmas e mostrar que a academia era um ambiente para todos (do senhor/a de idade até o adolescente, do/a gordo/a ao magro/a, do/a atleta ao cardiopata). Assim, dentro da minha experiência com musculação, desde 2011 quando comecei a treinar, muito me alegra ver as academias de ginástica cada vez mais cheias com uma pluralidade de corpos e de públicos.

CONSIDERAÇÕES FINAIS

O ciberespaço é uma realidade e temos a oportunidade de usar esse ambiente para interação e trocas de experiências nas mais diversas esferas (políticas, sociais, culturais). No presente relato, me ative em narrar as experiências que vivenciei com o uso do Instagram durante a minha graduação no período da Covid-19, o impacto dos conteúdos do meu perfil, e o uso dele dentro da minha atuação profissional durante o estágio curricular em musculação no ano de 2021.

Durante a graduação, principalmente durante a pandemia de COVID-19, o Instagram se mostrou uma ferramenta muito positiva de aprendizado. Pois, na plataforma ocorriam *lives* e aulas com conteúdos específicos da Educação Física e de áreas afins, bem como a divulgação de cursos, congressos, simpósios entre outras atividades de cunho extracurricular que me mantiveram atualizados enquanto a UFES estava com as atividades presenciais suspensas.

Acerca dos impactos dos conteúdos do meu perfil, as estratégias adotadas para o público que almejava atingir foram muito bem recebidas pelos seguidores. Uma vez que muitos passaram a se interessar pelo assunto e alguns até iniciaram um programa de exercícios físicos influenciado pelos conteúdos que eu postava.

Já em relação ao uso da rede social Instagram durante o estágio extracurricular, também observei impactos positivos. A sugestão dada, aos alunos que usavam o celular de forma contraproducente nos treinos, para gravarem a execução dos exercícios se mostrou interessante, tanto pela autocorreção e autonomia do próprio movimento, quanto pela manutenção da autoestima ao receberem elogios de terceiros que assistiam aos vídeos. Cabe mencionar que as postagens dos treinos geravam motivam, também, amigos e familiares. E, em alguns casos, impactaram na adesão à prática de exercícios físicos. Por fim, ao

repostar as publicações dos meus alunos, para além da interação com eles havia o interesse em contribuir para a disseminação da pluralidade de corpos e de públicos presentes nas academias de ginástica, em busca de auxiliar a quebra de paradigmas na busca por tornar esse ambiente mais heterogêneo possível.

Com esse relato de experiência, pretendo lançar luz para essa temática, bem incentivar novos estudos e pesquisas nesse âmbito. Há que se enriquecer ainda mais o debate, por isso, sugiro que trabalhos quantitativos e qualitativos sejam feitos nesse sentido, para que a temática se torne cada vez mais consistente na literatura e o profissional se atente a essas novas formas de se relacionar que são emergentes.

REFERÊNCIAS

ALVES, S. Pesquisa mostra que uso do Instagram cresceu durante a pandemia e é 31% maior que o Facebook. B9 Conteúdo e Mídia Ltda. 2002-2022. Disponível em: <https://www.b9.com.br/131883/pesquisa-mostra-que-uso-do-instagram-cresceu-durante-a-pandemia-e-e-31-maior-que-o-facebook/>. Acesso em: 25 de Jun. 2022.

BAUMAN, Z. Amor líquido: sobre a fragilidade dos laços humanos. Rio de Janeiro: Jorge. Zahar. Ed., 2004.

BRAUN, V.; CLARKE, V. Using thematic analysis in psychology. *Qualitative Research in Psychology*, v. 3, n. 2, p. 77–101, 2006.

CAMARGO, A. L.; ITO, M. Utilização das Tecnologias de Informação e Comunicação na área da saúde: uso das redes sociais pelos médicos. *Journal of Health Informatics, Brasil*, v. 4, n. 4, p. 165-169, 2012.

CAROPPO, E.; MAZZA, M.; SANNELLA, A.; MARANO, G.; AVALLONE, C.; CLARO, A.E.; JANIRI, D.; MOCCIA, L.; JANIRI, L.; SANI, G. Will Nothing Be the Same Again? Changes in Lifestyle during COVID-19 Pandemic and Consequences on Mental Health. *Int. J. Environ. Res. Public Health*, v. 18, e8433, 2021.

CASALÓ, L. V.; FLAVIÁN, C.; IBÁÑEZ-SÁNCHEZ, S. Understanding Consumer Interaction on Instagram: The Role of Satisfaction, Hedonism, and Content Characteristics. *Cyberpsychology, Behavior, and Social Networking*, v. 20, n. 6, p. 369–375, 2017.

CENTRO DE EDUCAÇÃO FÍSICA E DESPORTOS. I Simpósio Internacional Online de Ciências do Exercício e do Esporte do Departamento de Desportos do CEFD-UFES. 2020. Disponível em: <https://cefd.ufes.br/conteudo/i-simposio-internacional-online-de-ciencias-do-exercicio-e-do-esporte-do-departamento-de>. Acesso em: 08 fev. 2023.

CONSELHO FEDERAL DE EDUCAÇÃO FÍSICA. Atuação profissional em tempos de pandemia. 2020. Disponível em: https://www.confef.org.br/extra/revistaef/arquivos/2020/N74_MARÇO/06.pdf. Acesso em: 08 fev. 2023.

CONSELHO REGIONAL DE EDUCAÇÃO FÍSICA 1. Decreto coronavírus – Governo do Espírito Santo com restrições decreta a reabertura de academias e similares. 2020. Acesso em: <https://www.cref1.org.br/coronavirus-governo-do-espírito-santo-decreta-o-fechamento-de-academias-e-similares/>. Acesso em: 08 fev. 2023.

DIMOVSKI, T.; PAUNOVA, D. The Social Networks as Part of the Public Relations in the Promotion of Sport. Activities in Physical Education and Sport, Republic of Macedonia, v. 3, n. 1, p. 66-68, 2013.

DWYER, M. J.; PASINI, M.; DE DOMINICIS, S.; RIGHI, E. Physical activity: benefits and challenges during the COVID-19 pandemic. Scand J Med Sci Sports, v. 30, n. 7, p. 1291-1294, 2020.

GARBIN, H. B. DA R.; GUILAM, M. C. R.; PEREIRA NETO, A. F. Internet na promoção da saúde: um instrumento para o desenvolvimento de habilidades pessoais e sociais. Physis: Revista de Saúde Coletiva, v. 22, n. 1, p. 347–363, 2012.

KNIGHT, E.; STUCKEY, M. I.; PRAPAVESSIS, H.; PETRELLA, R. J. Public health guidelines for physical activity: is there an app for that? A review of android and apple app stores. JMIR Mhealth Uhealth. v. 21, n. 3, e43, 2015.

MUSSO, Pierre. Ciberespaço, figura reticular da utopia tecnológica. IN: MORAES, Dênis de. Sociedade Midiatizada. Rio de Janeiro: Mauad, 2006.

NAKHASI, A.; SHEN, A. X.; PASSARELLA, R. J.; APPEL, L. J.; ANDERSON, C. A. Online social networks that connect users to physical activity partners: a review and descriptive analysis. J Med Internet Res, v. 16, n. 6, e153, 2014.

RESULTADOS DIGITAIS. Ranking: as redes sociais mais usadas no Brasil e no mundo em 2022, com insights e materiais. 2022. Disponível em: <https://resultadosdigitais.com.br/marketing/redes-sociais-mais-usadas-no-brasil/>. Acesso em: 29 dez. 2022.

SANTOS-MIRANDA, E.; RICO-DÍAZ, J.; CARBALLO-FAZANES, A.; ABELAIRAS-GÓMEZ, C. Cambios en hábitos saludables relacionados con actividad física y sedentarismo durante un confinamiento nacional por covid-19 (Changes in healthy habits regarding physical activity and sedentary lifestyle during a national lockdown due to covid-19). Retos, [S. l.], v. 43, p. 415–421, 2022.

SILVA, W. M. Navegar é preciso: avaliação de impactos do uso da internet na relação médicopaciente. 2006. 146f. Dissertação (Mestrado em Saúde Pública) - Faculdade de Saúde Pública, Universidade de São Paulo, 2006.

TOMAÉL, M. I.; ALCARÁ, A. R.; DI CHIARA, I. G. Das redes sociais à inovação. Ciência Da Informação, v. 34, n. 2, p. 93–104, 2005.

UNIVERSIDADE FEDERAL DO ESPÍRITO SANTO. Ufes suspende atividades presenciais a partir desta terça-feira, 17 de março. 2020. Disponível em: <https://coronavirus.ufes.br/conteudo/ufes-suspende-atividades-presenciais-partir-desta-terca-feira-17-de-marco>. Acesso em: 08 fev. 2023a.

UNIVERSIDADE FEDERAL DO ESPÍRITO SANTO. Conselho de Ensino, Pesquisa e Extensão. Resolução 30/2020. Disponível em: https://daocs.ufes.br/sites/daocs.ufes.br/files/field/anexo/resolucao_no_30.2020.pdf#overlay-context=resolucoes-de-2020-cepe. Acesso em: 08 fev. 2023b.

VOLPATO, B. Ranking: As redes sociais mais usadas no Brasil e no mundo em 2022, com insights e materiais. Disponível em: <https://resultadosdigitais.com.br/marketing/redes-sociais-mais-usadas-no-brasil/#:~:text=De%20acordo%20com%20o%20report,com%20122%20milh%C3%B5es%20de%20usu%C3%A1rios>. Acesso em: 25 de Jun. 2022.



UNIVERSIDADE FEDERAL DO ESPÍRITO SANTO

PROTOCOLO DE ASSINATURA



O documento acima foi assinado digitalmente com senha eletrônica através do Protocolo Web, conforme Portaria UFES nº 1.269 de 30/08/2018, por
MAURICIO DOS SANTOS DE OLIVEIRA - SIAPE 2034345
Departamento de Desportos - DD/CEFD
Em 06/03/2023 às 18:21

Para verificar as assinaturas e visualizar o documento original acesse o link:
<https://api.lepisma.ufes.br/arquivos-assinados/662575?tipoArquivo=O>