

## REDES SOCIAIS E ATIVIDADE FÍSICA: EXPLORANDO A INFLUÊNCIA NA MOTIVAÇÃO DOS PRATICANTES

DO NASCIMENTO, Emanuelle Karoliny Freire; TAFARÉL, Júlia Elisa; MARTINELLI, Maxemino Luiz

### Resumo

Este estudo investiga a influência das redes sociais na motivação para a prática de atividades físicas, considerando o impacto das mídias e o papel dos influenciadores digitais na promoção de hábitos saudáveis. A relevância desse tema decorre do aumento do uso das redes sociais, com cerca de 83,5% dos brasileiros acessando a internet para tal fim em 2023 (IBGE, 2023). A pesquisa explora o papel dos influenciadores como motivadores, uma vez que, ao compartilhar rotinas e promover um estilo de vida saudável, podem incentivar comportamentos positivos entre os seguidores. A prática de exercícios físicos, amplamente reconhecida por seus benefícios à saúde física e mental, é incentivada nas redes sociais, onde os usuários se engajam e recebem reforço social por meio de curtidas e comentários. A metodologia consistiu em uma busca não exaustiva na literatura, permitindo uma compreensão de como os estudos tratam as experiências de praticantes de atividades físicas. O estudo aplica teorias psicológicas, como a aprendizagem social de Bandura e o comportamento planejado de Ajzen, para analisar como as redes sociais influenciam a adesão e continuidade da prática esportiva. Esses aspectos reforçam a importância de compreender o papel das redes sociais na motivação dos indivíduos, promovendo um estilo de vida ativo e saudável e contribuindo para o bem-estar biopsicossocial.

**RESUMO**

Palavras-chave - Redes sociais. Motivação. Prática de atividade física. Influenciadores digitais. Saúde mental.

E-mails - emanuelle.karoliny@hotmail.com; j.elisatafarel@gmail.com