

Educação Física - BIC JÚNIOR

**influenciadores fitness, sem formação especializada na área.**

RICARDO HENRIQUE BATISTA RAMOS - Bolsista Bic Júnior, Azarias Ribeiro.

Márcio Norberto Farias - Orientador DEF, UFLA. - Orientador(a)

**Resumo**

Os discursos dos influenciadores de fitness sem formação especializada frequentemente variam, mas tendem a seguir alguns padrões comuns. Esses influenciadores costumam focar em temas de auto-otimização, aparência física e regimes alimentares rigorosos, muitas vezes promovendo um estilo de vida que pode parecer inatingível para muitos de seus seguidores. Isso pode gerar um efeito de polarização, onde alguns indivíduos se sentem motivados enquanto outros se desmotivam ao comparar suas próprias realidades com as dos influenciadores. Um dos principais problemas apontados por especialistas é a promoção de padrões de beleza inatingíveis e o consumo excessivo de produtos, que pode levar a questões de autoestima e transtornos alimentares, especialmente entre jovens e mulheres. Além disso, apesar de alguns influenciadores motivarem positivamente a prática de exercícios e hábitos saudáveis, não possuem o conhecimento científico necessário para orientar corretamente seus seguidores, o que pode resultar em práticas prejudiciais à saúde. Os influenciadores de fitness também podem influenciar negativamente comportamentos ao promover uma visão idealizada e irrealista da saúde e do corpo perfeito. Isso muitas vezes ignora as diversas realidades individuais e as necessidades específicas de cada pessoa, levando a frustrações e desânimo entre aqueles que não conseguem atingir os mesmos resultados apresentados nas redes sociais. Para mitigar esses efeitos, é importante que os seguidores desenvolvam um pensamento crítico em relação ao conteúdo consumido e busquem informações de fontes confiáveis e qualificadas quando se trata de saúde e fitness. Além disso, a promoção de uma abordagem mais inclusiva e realista por parte dos influenciadores pode ajudar a criar um ambiente mais saudável e menos polarizador.

Palavras-Chave: fitness , influenciadores , educação física.

Link do pitch: <https://youtu.be/eSBXHytxy3s?si=i9j-bmzDfPsjGQj8>