



## PANORAMA DO USO DAS REDES SOCIAIS ONLINE NA PROMOÇÃO DA SAÚDE E PREVENÇÃO DO SEDENTARISMO

*Graciele Stolarski<sup>1</sup>, Samara Fernandes<sup>2</sup>, Tiago Franklin Rodrigues Lucena<sup>3</sup>*

**RESUMO:** O uso de redes sociais online (RSO) reconfigura a forma de como indivíduos se relacionam e tem sido usada em práticas favoráveis à promoção de saúde e a prevenção do sedentarismo. O estudo apresenta resultado de revisão bibliográfica baseada na literatura especializada encontrados em base de dados do Scielo em língua portuguesa e no Pubmed em língua inglesa. Este trabalho demonstrou o papel crescente das redes sociais online na web 2.0 no benefício de seus usuários quando esta está associada à disseminação de informações e comportamentos para a prevenção do sedentarismo e na promoção de saúde. Apesar de estudos recentes terem utilizado de estratégias para instigar mudança de comportamento e hábitos saudáveis dos indivíduos e a popularidade das redes sociais online, ainda não está claro o quão eficaz esta abordagem tem sido através de diferentes grupos populacionais e comportamentos de saúde. Assim, a revisão comprova lacuna na qual pesquisa em desenvolvimento no Mestrado em Promoção da Saúde na Unicesumar irá colaborar.

**PALAVRAS-CHAVE:** promoção da saúde; rede social online, web 2.0

### 1 INTRODUÇÃO

O uso de redes sociais online na contemporaneidade alterou a forma de como os sujeitos se relacionam, com isto precisamos aliar este novo estilo de comportamento em favor da promoção da saúde e prevenção do sedentarismo.

Prevenir e minimizar o impacto de doenças causadas pelo estilo de vida sedentário da população tem sido um dos maiores desafios da sociedade contemporânea. Segundo dados da Organização Mundial de Saúde (OMS), pessoas que vivem em países de média e baixa renda, como o Brasil, têm cerca de três vezes mais risco de morrer antes dos 60 anos em razão dessas doenças, do que pessoas que vivem em países de alta renda.

Vários meios de comunicação são usados para a propagação de campanhas de promoção de saúde, dentre as quais podemos citar a *web 2.0* e as redes sociais online (RSO) (MAHER *et al*, 2014). Para Santana *et al* (2009), as RSO deixaram de ser uma tendência e se estabeleceram de maneira irreversível e tem sido usadas como mediadoras na forma de se relacionar e aprender em colaboração. O impacto desse tipo de comunicação mediada no cotidiano dos indivíduos vem ampliando e reconfigurando a forma como as pessoas interagem. O fato das RSO possibilitarem a abordagem de qualquer assunto ou permitir trocas em esferas que fogem do contexto de trabalho aproxima essa tecnologia do cidadão comum contribuindo para a sua socialização e a formação de grupos que trocam experiências sobre temas e tópicos afim.

No Brasil, as redes sociais passaram a despertar interesse acadêmico nos anos 1990, na esteira das pesquisas sobre as novas formas associativas e organizativas que emergiram dos processos de resistência à ditadura militar, de redemocratização do país, de globalização da economia e de proposição do desenvolvimento sustentável. Redes sociais online são, antes de tudo, relações entre pessoas mediadas pelo computador e redes informáticas, que estejam elas interagindo em causa própria, em defesa de outrem ou em nome de uma organização. São métodos de interação que sempre visam algum tipo de mudança concreta na vida das pessoas, no coletivo e/ou nas organizações participantes (AGUIAR, 2012).

### 2 MATERIAL E MÉTODOS

Este estudo constitui-se de uma revisão de literatura, realizada no mês de junho de 2015, no qual realizou-se uma consulta a artigos científicos selecionados através de *sites* de busca em base de dados do Scielo em língua portuguesa e a partir da fonte Pubmed na língua inglesa. As palavras-chave utilizadas na busca foram “*social network*” e “*web 2.0*”, “*healthpromotion*” e “*sedentarylifestyle*”, e rede social online, promoção da saúde e sedentarismo.

<sup>1</sup>Graciele Stolarski – Educadora Física, Mestranda em Promoção da Saúde do Centro Universitário Cesumar – UNICESUMAR, Maringá – PR. E-mail: grastolarski@gmail.com

<sup>2</sup>Samara Fernandes – Publicitária e Gastrônoma, Mestranda em Promoção da Saúde do centro Universitário Cesumar – UNICESUMAR, Maringá- PR. E-mail: Samara\_\_fernandes@hotmail.com

<sup>3</sup>Tiago Franklin Rodrigues Lucena – Professor Dr. do Centro Universitário de Maringá - Paraná / Mestrado em Promoção da Saúde - E-mail: tiagofranklin@gmail.com



### 3 RESULTADOS E DISCUSSÕES

Dos quinze artigos selecionados, 1 foi publicado no ano de 2007, 1 artigo publicado em 2012, 3 artigos publicados em 2013, 5 publicados em 2014 e 3 artigos publicados no presente ano. A maioria foi encontrada partir da fonte Pubmed onde encontram-se artigos na literatura em língua inglesa.

Com a crescente expansão das redes sociais online focados no exercício físico e promoção de saúde, alguns *websites* tem surgido para conectar esses usuários e indivíduos no mundo *fitness*. As redes sociais online são usualmente definidas nos artigos como um conjunto de aplicações online que permitem a troca de conteúdos pelos usuários, dentre elas citam os blogs ou microblogs, *facebook*, *twitter* e *instagram* que fazem parte da *web 2.0* (AGUIAR, 2012).

Estudos realizados por Pagoto (2014) mencionam que as redes sociais online têm o potencial de envolver os sujeitos para participarem de exercícios físicos, pois as ferramentas online já estão disponíveis e fazem parte do dia-a-dia e do comportamento dos indivíduos e podem ser exploradas para a promoção da saúde (NAKHASI *et al*, 2014; MERCHANT *et al*, 2014). No entanto, ainda não está claro como as redes sociais online podem ser melhor aproveitadas para alcançar a mudança de comportamentos de saúde (MAHER *et al*, 2014; SANTANA *et al*, 2009; CHANG, *et al*, 2013). Williams *et al* (2014) mencionam que adultos obesos procuram as redes sociais online para fóruns de discussão e também para relatarem seus casos de saúde, o que indica a necessidade de se criar espaços de discussão sobre o tema no mundo online.

Através das RSO podemos descobrir que a uma interdependência entre nosso grupo social com o aumento ou diminuição de práticas saudáveis (SANTANA *et al*, 2009). Esses estudos comprovam que tendemos a replicar comportamentos de pessoas que estão de algum certo modo, ligadas a nós. Ainda com relação aos comportamentos de saúde, Hales *et al* (2014), mencionam que com relação ao uso das RSO em programas para perda de peso fatores econômicos e sociais também não devem ser desconsiderados.

Kleineberg e Goguna (2015) destacam que as RSO constituem um elemento crucial no desenvolvimento de abordagens inovadoras para os desafios da sociedade contemporânea, ou seja, as redes sociais online já mudaram a natureza das interações humanas em escala mundial e merecem estudos cada vez mais sistematizados.

### 4 CONCLUSÃO

Apesar de estudos recentes terem utilizado estratégias das RSO para instigar mudanças de comportamentos e hábitos saudáveis dos indivíduos e a popularidade das redes sociais online, ainda não está claro o quão eficaz esta abordagem tem sido através de diferentes grupos populacionais e comportamentos de saúde. Essa perspectiva aberta após a revisão confirma e valida intenção de nossa pesquisa no Mestrado em Promoção da Saúde na Unicesumar, que intenciona investigar mais a fundo o uso das redes sociais online por grupos de educadores físicos na promoção da saúde. Noutra perspectiva iniciada por nosso grupo de estudo também empreendemos a observação das RSO dessas redes na divulgação de hábitos saudáveis no que diz respeito a alimentação. Assim, abre-se espaço para que este tópico de pesquisa seja inserido na instituição e beneficie o Programa de Pós-Graduação em Promoção da Saúde.

Por fim, este trabalho objetivou demonstrar a importância que o uso das redes sociais online podem trazer de benefícios aos seus usuários, aliando este comportamento na prevenção do tão temível sedentarismo e na promoção de saúde dos mesmos. Ampliaremos a discussão nas próximas pesquisas por considerar grupo de educadores físicos que tem se valido desse tipo de ferramenta para divulgação de sua prática profissional e para integração entre pessoas com interesse em práticas saudáveis. A pesquisa encontra-se em andamento.

### REFERÊNCIAS

AGUIAR S. **Redes sociais na internet: desafios à pesquisa.** Intercom – Sociedade Brasileira de Estudos Interdisciplinares da Comunicação. Disponível em: <<http://www.ciseco.org.br/index.php/artigos/105-redes-sociais-na-internet-desafios-a-pesquisa>>. Acesso em 15 jun. 2015.

HALES SB; DAVIDSON, TURNER-McGRIEVEY. **Varying social media post types differentially impacts engagement in a behavioral weight loss intervention.** Disponível em: <<http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/25584084>>. Acesso em 08 jun. 2015.



**MAHER CA, LEWIS LK, FERRAR K, MARSHALL S, De BOURDEAUDHUIJ I, VANDELANOTTE C. Are health behavior change interventions that use online social networks effective?**

A systematic review. *J Med Internet Res*. 2014 Feb 14;16(2):e40. doi: 10.2196/jmir.2952.

Disponível em: <<http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/24550083>>. Acesso em 02 jun. 2015.

MERCHANT G; WEIBEL N; PATRICK K; FOWLER JH; NORMAN GJ; GUPTA A; SERVETAS C; CALFAS K; RASTE K; PINA L; DONOHUE M; GRISWOLD W; MARSHALL S. **Click "like" to change your behavior: a mixed methods study of college students' exposure to and engagement with Facebook content designed for weight loss.**

Disponível em: <<http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/24964294>>. Acesso em 04 jun. 2015.

NAKHASI A; SHEN AX; PASSARELLA RJ; APPEL L; ANDERSON CA. **Online social networks that connect users to physical activity partners: a review and descriptive analysis.** Disponível em:

<<http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/24936569>>. Acesso em 15 jun. 2015.

ORGANIZAÇÃO MUNDIAL DA SAÚDE. **Doenças Crônicas Não Transmissíveis.**

Disponível em: <<http://www.saude.rj.gov.br/vigilancia-em-saude/980-vigilancia-epidemiologica/doencas-cronicas-nao-transmissiveis/16886-informacoes-importantes-sobre-as-principais-dcnts.html>>. Acesso em 04 jun. 2015.

PAGOTO SL; SCHNEIDER KL; OLESKI J; SMITH B; BAUMAN M. **The adoption and spread of a core-strengthening exercise through an online social network.** *J Phys Act Health*. 2014 Mar;11(3):648-53. doi: 10.1123/jpah.2012-0040. Epub 2013 Feb 8.

Disponível em: <<http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/23416874>>. Acesso em 08 jun. 2015.

SANTANA V, SOLARTE D, NERIS V, MIRANDA L, BARANAUSKAS M. **Redes Sociais Online: Desafios e Possibilidades para o Contexto Brasileiro.** Instituto de Computação – Universidade Estadual de Campinas (UNICAMP). Disponível em: <<http://www.lbd.dcc.ufmg.br/colecoes/semish/2009/013.pdf>>. Acesso em 15 jun. 2015.

WILLIAMS G; HAMM M; SHULHAN J; VANDERMEER B; HARTLING L. **Social media interventions for diet and exercise behaviours: a systematic review and meta-analysis of randomised controlled trials.** Disponível em:

<<http://bmjopen.bmj.com/content/4/2/e003926.full.pdf+html>>. Acesso em 08 jun. 2015.