

## **Influenciadoras digitais no Instagram e as percepções sobre o estilo de vida de mães praticantes de musculação à luz da Teoria da Autodeterminação**

Taina Santos Oliveira  
Daniely Domingos da Silva  
Elielson Oliveira Damascena

**Resumo:** O estudo investigou as perspectivas de mães praticantes de musculação sobre a influência de influenciadoras digitais do Instagram em seu estilo de vida, com base na Teoria da Autodeterminação. Por meio de abordagem qualitativa, foram realizadas 12 entrevistas semiestruturadas. A análise de conteúdo dos dados revelou que a musculação é percebida como prática de autocuidado e reconstrução da autoestima, especialmente diante dos desafios da maternidade. Embora a estética tenha motivado inicialmente a adesão, a prática foi ressignificada como promotora de saúde e autonomia. As participantes demonstraram crescente autodeterminação em suas escolhas, apesar das influências externas. Nesse contexto, as influenciadoras digitais exercem um papel ambíguo: podem inspirar e apoiar, mas também intensificar comparações e expectativas irreais, exigindo senso crítico por parte das seguidoras. A pesquisa contribui para a compreensão das dinâmicas entre maternidade, corpo, prática esportiva e influência digital, destacando a importância de promover um ambiente mais consciente e autônomo para mulheres nesse contexto.

**Palavras-Chave:** Influenciadoras digitais; Musculação; Mães; Teoria da Autodeterminação.

## 1. Introdução

O surgimento das mídias sociais vem ganhando mais destaque na contemporaneidade. A internet proporciona um espaço virtual de conexão, troca de informações e interação social (Silva et al., 2019). Segundo dados da pesquisa da We Are Social (2025), cerca de 70,5% da população mundial utiliza dispositivos móveis, e o número de internautas aumentou em 136 milhões em 2024. A mesma análise mostrou que as identidades ativas em plataformas sociais correspondem a 63,9% da população, e que a média de tempo diário gasto online por adultos é de 6 horas e 38 minutos.

As mídias sociais trouxeram novas formas de entretenimento, onde diariamente somos bombardeados com informações e o compartilhamento de vidas em tempo real. Mostrar sua imagem e seu cotidiano não é algo mais restrito a celebridades, plataformas como o Instagram tornaram-se uma vitrine virtual onde os indivíduos expõem os conteúdos desejados (Silva et al., 2019). As pessoas que geram notável engajamento em suas publicações e que possuem muitos seguidores são denominadas de influenciadores digitais.

Um influenciador digital pode ser desde uma pessoa famosa, como alguém que se tornou reconhecido a partir de sua atuação nas plataformas digitais, influenciando o público por meio de conteúdos compartilhados (Oliveira & Tezzi, 2021). Moda, beleza, saúde, alimentação e à prática de atividade física estão entre os temas mais comuns (Costa et al., 2019). Esteves, Veras e Santos (2022), analisaram o impacto das mídias sociais no comportamento alimentar de mulheres brasileiras que acompanham influenciadores digitais, destacando que muitas adotam hábitos alimentares com base em dicas sem respaldo científico, podendo levar à insatisfação corporal, culpa e práticas prejudiciais à saúde.

O Instagram tem se tornado um espaço atrativo, sobretudo por influenciadoras que exibem padrões corporais específicos e compartilham treinos e dietas, influenciando decisões sobre alimentação, exercício e aparência (Cazal, Portes & Silva, 2024). Embora a musculação ofereça diversos benefícios à saúde (Júnior et al., 2017), seu aumento está atrelado à busca por um corpo ideal (Pereira, Cunha & Cordeiro, 2024). Nesse cenário, compreender os fatores motivacionais torna-se fundamental, considerando que a motivação resulta da interação entre características pessoais e ambientais percebidas.

Segundo Prudêncio et al. (2020), a motivação orienta e energiza os comportamentos dos indivíduos, seja por motivos internos, que envolvem as necessidades, cognições e emoções, ou por eventos externos, que envolvem as pessoas e/ou o ambiente. Essa distinção é detalhadamente explicada pela Teoria da Autodeterminação (TAD) (Deci & Ryan, 1985), que classifica a motivação intrínseca, extrínseca e em estados de desmotivação (Deci & Ryan, 2000).

Nesse contexto, a influência das mídias sociais sobre a prática de exercícios por mães pode ser compreendida à luz da TAD. A academia surge como ambiente central para a musculação, oferecendo estrutura adequada (Pereira, Cunha & Cordeiro, 2024). A crescente adesão feminina à prática está relacionada à valorização da autoestima e ao sentimento de realização pessoal com o próprio corpo, fatores diretamente ligados à motivação tanto intrínseca quanto extrínseca (Soares et al., 2023).

Nesse contexto de mulheres que praticam musculação, e que são impactadas por influenciadoras digitais, destacam-se mães que, apesar das demandas da maternidade, e muitas

vezes enfrentar uma tripla jornada de trabalho, vê nas influenciadoras do Instagram uma motivação para cuidar do corpo e da autoestima. Portanto, esse incentivo pode tornar-se significativo especialmente quando as influenciadoras compartilham suas rotinas de treino, alimentação e cuidado com os filhos. Essas influências podem impactar diretamente o estilo de vida dessas mães, moldando comportamentos, hábitos de consumo e percepções corporais.

Diante disso, o objetivo deste estudo é compreender as perspectivas de mães praticantes de musculação sobre o papel das influenciadoras digitais do *Instagram* em seu estilo de vida, à luz da TAD.

## 2. Fundamentação teórica

### 2.1. A teoria da autodeterminação

A motivação pode ser compreendida como um processo psicológico resultante da interação entre as características de personalidade e as características ambientais percebidas, sendo definida como orientação que move o comportamento humano, impulsionando na tomada de decisões (Pedersini et al., 2019). Com o intuito de compreender as variações do comportamento a partir da motivação, a teoria da autodeterminação (TAD), proposta por Deci e Ryan (1985), afirma que os humanos têm uma inclinação natural para agir de acordo com seu estado motivacional em um determinado ambiente, em prol da satisfação de demandas, sendo estas: 1) a competência, 2) a autonomia e 3) o relacionamento interpessoal (Deci & Ryan, 2000).

O continuum da motivação, proposto pela TAD, explica os diferentes tipos de motivação que variam conforme o grau de autodeterminação. Esse modelo é formado pela desmotivação, motivação extrínseca e seus diferentes níveis de regulação (externa, introjetada, identificada e integrada) e a motivação intrínseca (Deci & Ryan, 1985; Deci & Ryan, 2000). A Tabela 1 ilustra essas formas de regulação ao longo do continuum motivacional proposto pela teoria.

Tabela 1. Continuum da motivação segundo Deci e Ryan (2000).

Desmotivação	Motivação Extrínseca				Motivação Intrínseca
	Regulação Externa	Regulação Introjetada	Regulação Identificada	Regulação Integrada	
Ausência de regulação intencional	Contingências : recompensa e punição	Autoestima depende do desempenho; envolvimento do ego	Importância dos objetivos, valores e regulamentos	Coerência entre objetivos, valores e regulamentos	Interesse e prazer pela tarefa
Ausência de motivação	Motivação Controlada	Motivação Moderadamente Controlada	Motivação Moderadamente Autônoma	Motivação Autônoma	Motivação Autônoma Inerente

Fonte: Adaptado de Deci e Ryan (2000)

A desmotivação consiste na ausência da motivação, ou seja, o estado de falta de intenção de comportamento que está relacionado com carência no senso de eficácia e ou controle

(Mariuzzo et al., 2023). A motivação intrínseca, refere-se ao interesse e satisfação perante realização de um determinado comportamento ou atividade, nesse contexto, seu envolvimento ocorre livremente, não havendo necessidade de recompensa ou punição (Deci & Ryan, 2000)

Já a motivação extrínseca (ME), relaciona-se ao comportamento ou atividade realizada a partir de uma motivação externa, que busca alcançar uma recompensa ou reconhecimento, ou se livrar de sanções e punições. Essa motivação refere-se a uma zona mais extensa, na qual se encontram quaisquer causas ou motivos comportamentais externos ao indivíduo, que podem ser divididas em quatro classificações: ME por regulação externa, ME por regulação introjetada, ME por regulação identificada e ME por regulação integrada (Prudencio et al., 2020).

Têm-se como ME por regulação externa o comportamento ou atividade realizada devido à demanda e/ou controle externo, assim, esperam-se resultados positivos como forma de recompensa ou evitar resultados negativos como forma de punição. Na ME por regulação introjetada há uma regulação do sujeito, porém o locus de causalidade ainda é externo, visto que ele se comporta e age de acordo com sua própria imposição para evitar sentimentos de culpa, vergonha, ansiedade ou para não afetar sua autoestima. Na ME por regulação identificada, o comportamento/atividade possui relativa autodeterminação, pois, apesar dos reguladores serem externos, o sujeito consegue identificar-se com o que pretende realizar, seguindo seus valores ou exigências.

Por fim, a ME por regulação integrada representa a forma mais completa de internalização das demandas externas; com isso, refere o nível mais autodeterminado, visto que há uma aceitação total do sujeito ao realizar o comportamento/atividade, pois já se encontra internalizado nele (Prudencio et al., 2020). A partir da compreensão dos conceitos de motivação pela TAD, compreendemos por meio de uma base sólida, o equilíbrio entre fatores intrínsecos e extrínsecos que podem influenciar comportamentos. Essa perspectiva pode estar relacionada ao comportamento de indivíduos envolvidos em práticas como a musculação.

## 2.2. Mídias sociais e influenciadores digitais

As mídias sociais reúnem práticas e tecnologias que permitem a disseminação de conteúdos e interação entre usuários, que podem expressar suas opiniões e experiências (Altaf et al., 2019). Neste cenário, sua ascensão transformou a forma de interação entre marcas e conteúdos digitais (Pereira et al., 2023).

A influência nas mídias sociais tem afetado decisões dos consumidores por meio de fatores culturais, sociais e psicológicos (Schinaider & Barbosa, 2019). Os influenciadores digitais apresentam grande visibilidade on-line, que retêm atenção por qualidades positivas ou negativas (Abidin, 2021), e expõem seu estilo de vida e opiniões de forma autêntica, transmitindo confiança e impactando seus seguidores (Santos et al., 2023). O ponto central de tal influência está na capacidade de moldar opiniões e decisões de compra, o que atrai o interesse de marcas (Oliveira & Tezzi, 2021). Nesse contexto, alguns influenciadores, através da exposição de suas vidas, rotinas de exercícios e refeições diárias, estabelecendo um padrão de beleza, impactam os seguidores em relação a como se vestir, o que fazer e comer (Cazal, Portes & Silva, 2024).

### 2.3. Mães e a prática da musculação

A prática de exercícios físicos com foco no ganho de força e massa muscular remonta à antiguidade, sendo essencial para a sobrevivência. Na Grécia Antiga, entre 500 e 580 a.C., métodos de treinamento já eram utilizados por atletas olímpicos, consolidando a percepção de que a musculação era voltada exclusivamente para competidores, ideia que perdurou até as décadas de 1930 e 1940, quando ainda se associava a fisiculturistas e levantadores de peso (Junior & Santos, 2022). Atualmente, a musculação tem se popularizado entre o público geral. Segundo a Organização Mundial da Saúde (OMS, 2022), cerca de 60% dos adultos praticam alguma atividade física, impulsionados pelos benefícios físicos e mentais, como aumento do metabolismo, redução de gordura, melhora da estética e prevenção de doenças (Oliveira et al., 2024).

Entre as mulheres, a musculação cresce como estratégia para emagrecimento, hipertrofia muscular e condicionamento físico (Soares et al., 2023). No entanto, além dos benefícios, a prática também reflete a insatisfação corporal, sendo frequentemente adotada como meio de alcançar maior satisfação com a própria imagem (Anversa et al., 2019). A imagem corporal, entendida como a percepção construída ao longo da vida por meio de experiências, atitudes e ações voltadas ao próprio corpo (Vieira et al., 2020), pode ser fortemente influenciada pelas mídias sociais, com padrões estéticos muitas vezes irrealistas e inatingíveis (Junior & Santos, 2022).

Nesse contexto, a busca por uma aparência ideal e motivando a prática de exercícios físicos e cuidados alimentares surge como forma de atender a esses padrões (Anversa et al., 2019). Assim, a motivação para a prática da musculação entre mulheres pode ser explicada por meio da motivação intrínseca, partindo de um desejo pessoal, interesse ou satisfação, e a motivação extrínseca, estimulada por recompensas externas, medo da não aceitação social ou falta de identificação com outras atividades (Junior & Santos, 2022).

A OMS (2020) e o American College of Obstetricians and Gynecologists (ACOG) recomendam a prática regular de atividade física, inclusive durante a gestação e no pós-parto. Ainda assim, muitas mulheres não atingem os níveis recomendados. Nos Estados Unidos, apenas 32% das grávidas seguem as orientações, número que pode cair para 12% no final da gestação (Salmon et al., 2021).

Embora diversas campanhas promovam a importância da prática de exercícios durante e após a gestação, estudos apontam um declínio significativo nos níveis de atividade física nesse período (Atkinson et al., 2020). Deery et al. (2025) investigaram o retorno aos exercícios recreativos e ao esporte no pós-parto, revelando desafios durante essa fase. Além disso, muitas mães enfrentam pressões internas para perder peso ou recuperar a aptidão física, dificultando o retorno à prática de atividades. Também foi relatado a falta de autoconfiança, contribuindo na paralisação temporária do exercício no pós-gestacional.

Saligheh et al. (2016) identificaram que as barreiras para prática de exercícios físicos podem ser divididas em barreiras pessoais, onde na maioria das vezes sua prática não era uma prioridade, bem como a falta de motivação para se exercitar, e barreiras ambientais relacionadas ao acesso a programas de exercícios certo para alcançar melhores resultados pós-parto. Ainda assim, sabe-se que é essencial para melhora de diversos indicadores de saúde, aptidão

física e composição corporal (Fernandes et al., 2023). Diante disso, compreender as motivações intrínsecas e extrínsecas dessas mulheres torna-se essencial para desenvolver estratégias que favoreçam o retorno à prática de exercícios no período pós-parto.

### 3. Método de pesquisa

Este estudo caracteriza-se como uma pesquisa qualitativa e exploratória (Creswell, 2007), cujo objetivo é oferecer uma visão inicial e abrangente sobre o fenômeno estudado. As participantes foram mães, selecionadas por conveniência, com base na acessibilidade do público-alvo (Gil, 2008). Os critérios para seleção foram: (1) idade mínima de 18 anos; (2) praticante de musculação há pelo menos seis meses; (3) perfil ativo na rede social Instagram; (4) acompanhar pelo menos uma influenciadora digital relacionada ao universo da maternidade e que pratica musculação.

Durante a seleção, apenas participantes que atendiam a todos os critérios foram incluídas. O número final foi definido por saturação teórica, encerrando-se a coleta quando as entrevistas passaram a apresentar informações repetidas (Gil, 2008). Na primeira, em abril, realizou-se um levantamento bibliográfico sobre influenciadoras digitais e o estilo de vida associado à musculação por meio de artigos de acesso aberto disponibilizados no Google acadêmico, Springer Nature e Proquest, que fundamentou o referencial teórico. Na segunda fase, foi elaborado um roteiro de entrevista semi estruturada com 15 perguntas, possibilitando adaptações durante sua aplicação.

Antes das entrevistas, foram realizados três pré-testes com participantes elegíveis para verificar clareza, compreensão e fluidez das perguntas. Ajustes foram realizados conforme observados. O *corpus* final contou com 12 participantes, conforme os critérios estabelecidos. As idades variaram de 21 a 47 anos, com diferentes níveis de escolaridade, ocupações e número de filhos, entre 1 e 2, com idades entre 1 e 23 anos.

Tabela 2. Perfil sociodemográfico das respondentes.

	Idade	Formação acadêmica	Profissão atual	Nº de filhos	Idade dos filhos
E1	47	Licenciatura em Matemática	Secretária escolar	1	23 anos
E2	37	Pós-graduação em Ciências Biológicas	Professora de Biologia	2	6 e 8 anos
E3	33	Técnica de Enfermagem	Dona de casa	1	17 anos
E4	27	Ensino Médio Completo	Recepcionista	1	2 anos
E5	29	Ensino Médio Completo	Repositora de mercado	1	12 anos
E6	24	Licenciatura em Pedagogia	Professora da Educação Infantil	1	4 anos
E7	30	Graduação em Administração	Gerente Administrativa	2	1 ano e está grávida
E8	21	Graduação em Nutrição	Confeiteira	1	1 ano
E9	33	Técnica de Enfermagem	Técnica de Enfermagem	1	5 anos
E10	24	Ensino Médio Completo	Atendente de farmácia	1	2 anos
E11	30	Graduanda em Educação Física	Personal trainer	1	4 anos
E12	25	Cursando o Ensino Médio	Autônoma	1	8 anos

Fonte: Elaborado pelos autores (2025)

A pesquisa foi realizada por meio de encontros individuais, em locais previamente acordados entre os pesquisadores e cada entrevistada, de modo a garantir conforto e privacidade. As entrevistas foram utilizadas como principal instrumento de coleta de dados. Conforme destaca Gonsalves (2001), essa abordagem visa obter informações diretamente com as participantes da amostra. As entrevistas foram previamente agendadas quanto ao dia, horário e local, e, com o consentimento das respondentes, foram gravadas para posterior transcrição.

Na terceira fase, realizou-se a análise dos dados por meio da Análise de Conteúdo, composta por pré-análise, exploração do material e interpretação dos resultados (Bardin, 2016). As falas das entrevistadas foram analisadas à luz das categorias teóricas da motivação propostas por Deci e Ryan (1985). Desse modo, foi possível interpretar como os conteúdos publicados por influenciadoras digitais que praticam musculação podem impactar decisões das mães entrevistadas. Para a análise, as entrevistas foram transcritas na íntegra e organizadas em um software, a fim de facilitar a visualização e o manuseio do conteúdo. Após a transcrição e a leitura aprofundada dos dados, foram identificados temas recorrentes que possibilitaram a definição das categorias de análise, sendo algumas fundamentadas na TAD, como a Categoria 1: Escolhas e rotinas pessoais de treino (Autonomia), Categoria 3: Influência digital (Relacionamento- pertencimento/conexão), e outras emergentes dos dados empíricos como a Categoria 2: Percepções e Práticas Durante e Pós-Gestação (Competência), e Categoria 4: Musculação como prática de saúde e autonomia.

#### 4. Resultados e Discussão

De início serão analisados os dados que estão relacionados às rotinas de treinos, em seguida as percepções e práticas da musculação durante e após a gestação, posteriormente a conexão com a influência digital e, por fim, a prática da saúde que emergiu como um tema relevante com base nos princípios da TAD proposta por Deci e Ryan (1985).

##### 4.1. Categoria 1 - Escolhas e rotinas pessoais de treino (Autonomia)

Esta categoria reúne falas sobre os principais motivos que levaram as participantes a escolherem a musculação, suas rotinas de treino e como adaptaram essa prática a nova rotina pós-gestação. As falas revelam escolhas autônomas baseadas em uma melhora da saúde física, autoestima e qualidade de vida. Essas escolhas refletem, conforme a TAD, uma necessidade psicológica de autonomia, pois envolvem decisões percebidas como autênticas e coerentes com os próprios valores.

A musculação tem se popularizado como uma atividade física associada a diversos benefícios, incluindo o condicionamento físico e o emagrecimento, conforme apontam Soares et al. (2023). A Organização Mundial da Saúde (OMS, 2022) também destaca a redução da gordura corporal como um de seus efeitos positivos. Esses aspectos são reforçados na fala da E4.

“[...] quando eu, tipo, me olhei e vi que tava com excesso de peso, tava já chegando na obesidade de grau 3, eu disse meu Deus, meu filho tá pequenininho e eu não tenho força pra tá brincando, né? Foi quando eu realmente decidi ir e fazer musculação e

criar isso como um hobby. Aí foi quando eu comecei a melhorar as minhas taxas, a alimentação, a saúde. E hoje tá ótima.” (E4, 27 anos)

Também é mencionado o desejo de ter energia para brincar com o filho, e se observa um nível mais avançado de internalização, podendo se aproximar da regulação integrada, uma vez que a prática da musculação está associada a aspectos centrais da identidade como mãe e cuidadora. No entanto, além dos benefícios à saúde, a prática também está relacionada à insatisfação corporal, sendo frequentemente adotada como meio de alcançar maior satisfação com a própria imagem (Anversa et al., 2019). Como visto na fala da E6:

“Eu não me sentia bem antes porque eu era muito magra, depois que eu tive meu filho, eu engordei muito. O que me incomodava e me incomoda até hoje é a minha barriga porque não voltou ao normal. Porque esticou muito, né? Eu me olhei no espelho um dia e disse, peraí, eu preciso me cuidar. E foi esse o incentivo.” (E6, 24 anos)

Esse trecho evidencia motivação extrínseca por regulação introjetada, em que o comportamento é guiado por um desconforto interno ou ideal estético internalizado. Também há relatos que demonstram uma motivação extrínseca por regulação externa, observado na fala da E8 que admite seguir padrões impostos socialmente.

“Então eu tive o corpo ideal e hoje eu tenho o corpo ideal que eu queria, então eu busco isso na musculação pra que eu tenha um físico, assim, digamos que bonito. [...] eu busco muito estar no padrão, que não é o correto, mas eu busco estar no padrão.” (E8, 21 anos)

Nesse ponto, o comportamento é regulado por uma demanda externa, que pode estar buscando aceitação ou evitando julgamento, indicando que o locus de causalidade ainda é externo, ou seja, a causa da ação está fora da pessoa, a qual não faz por vontade própria.

A maioria das entrevistadas treina de quatro a seis vezes por semana, ajustando seus horários à rotina materna e de trabalho. Essa consistência indica satisfação da necessidade de autonomia, ao superarem barreiras contextuais e pessoais. Quanto à suplementação, predomina o uso de Whey Protein e Creatina e outros suplementos como ômega 3, glutamina, magnésio e cafeína. Seis entrevistadas possui acompanhamento nutricional, e as escolhas indicam uma regulação identificada, por reconhecerem tais hábitos como positivos em suas rotinas de autocuidado.

Os dados dessa categoria revelam diferentes níveis de motivação no continuum da TAD. A musculação é vista como forma de autocuidado e crescimento pessoal, indicando um avanço no processo de autodeterminação, mesmo diante de influências externas.

#### *4.2. Categoria 2 - Percepções e Práticas Durante e Pós-Gestação (Competência)*

Esta categoria aborda as percepções em relação ao corpo após a gestação, a prática da musculação durante e após a gestação, principais desafios enfrentados e escolhas conscientes. As falas refletem a construção de um sentimento de competência nas escolhas que são feitas durante e após a gestação.

A gestação é um período marcado por intensas transformações no corpo da mulher, o ganho médio de peso na gravidez é de 10 a 12 quilos, além de alterações do sistema nervoso que acarreta nas alterações de humor, entre outros diversos fatores. Consequentemente, essas mudanças podem impactar negativamente sua imagem corporal (Ferraz et al., 2021). A fala da E9 reflete essas mudanças.

“[...] Eu ganhei 15 quilos no tempo que eu tive minha gestação. E eu tinha muita dificuldade em perder. Aí, quando eu me olhava no espelho, não gostava. Principalmente na região da barriga, que é a parte que mais fica com gordura localizada. Essa questão assim.” (E9, 33 anos)

Esse depoimento mostra que há uma tentativa de resgatar a autoimagem por meio da musculação, demonstrando comportamentos motivados por regulação identificada, onde têm base em valores pessoais, mas que também são influenciados por pressões externas ou desconfortos internos. Observou-se que as respondentes que tiveram poucas mudanças corporais ou que mantiveram sua autoestima preservada, relataram menor influência dessas transformações na sua autoestima, como evidenciado pela fala da E2.

“[...] a gente sabe, né, que a gestação, ela muda com todos os aspectos da mulher., hormônios, então o corpo realmente, a flacidez, a pessoa fica mais sensível mais isso nunca foi motivo não de eu achar meu corpo assim, eita, alguma coisa ficou feia, ficou fora do lugar, porque fica sim, óbvio. Mas nunca isso me... incomodou, de forma nenhuma.” (E2, 37 anos)

A prática regular de exercícios durante o período gestacional é recomendada pela OMS, ainda assim, muitas mulheres não atingem os níveis recomendados. Salmon et al. (2021) constatou que 32% de grávidas atendem às orientações de saúde pública para atividade física semanal, e pode chegar a 12% ao final da gravidez. Esses dados dialogam com os achados onde apenas três entrevistadas relataram praticar musculação durante a gestação, a fala da entrevistada E7 ilustra um dos poucos casos de continuidade da prática nesse período:

“Pratiquei [...] a partir dos cinco meses, e o que me incentivou a continuar... eu acho que, no começo, meu esposo ia comigo, né? E aí era legal, né? Porque as pessoas iam se ajudando ali. E agora, depois de ter meu filho e, enfim, continuar... foi mais uma questão de hábito, na verdade. Eu construí o hábito. E aí, quando eu não ia para a academia, eu comecei a sentir falta. Aí, eu acho que o hábito é que começou a me dar essa motivação para continuar indo para a academia.” (E7, 30 anos)

Nota-se uma combinação entre rede de apoio (companhia do cônjuge e auxílio de terceiros) e a regulação integrada, onde a prática da musculação passou a fazer parte da identidade da entrevistada, onde a motivação de permanecer na academia ajudou na construção do hábito de continuidade. A construção de um sentimento de competência também é observada nas escolhas conscientes que são feitas durante a gestação, principalmente quando se refere a alimentação. Conforme observado na fala da E12.

“Sempre tentava me alimentar bem e comer muito. Porque tem aquela história de comer por dois.” (E12, 25 anos)

Esse comportamento indica um movimento de internalização da motivação extrínseca, onde a ação é orientada por valores e objetivos significativos, como o bem-estar do bebê, e não apenas por obrigações impostas. A crescente adesão feminina à musculação nas últimas décadas está relacionada à valorização da autoestima e ao sentimento de realização pessoal com o próprio corpo, fatores diretamente ligados à motivação extrínseca (Soares et al., 2023). As falas das entrevistadas refletem como o período pós-gestacional impõe desafios na manutenção da autoestima e satisfação com o corpo, como evidenciado pela E10.

“Eu já fazia antes a gestação só que não era uma coisa muito cotidiana, né? Um dia ia para a academia, dois dias ... aí após a gestação, que eu tive obesidade, né? Que eu engordei bastante aí foi quando eu... voltei com mais fluidez. Sendo mais constante porque após a gestação eu estava muito acima do peso.” (E10, 24 anos)

A fala da E10 tem relação com a regulação identificada, onde o hábito constante da prática da musculação passou a ser percebido como necessário. Ambos dentro da motivação extrínseca.

Deery et al. (2025) investigaram as experiências do retorno aos exercícios no pós-parto, observando que a transição para a maternidade foi mais desafiadora do que esperavam. Além da nova rotina, muitas enfrentaram pressões internas para perder peso ou recuperar a aptidão física, o que dificultou o retorno à prática de atividades. Outros fatores também foram elencados pelas entrevistadas quando questionadas sobre os principais desafios para iniciar ou retomar a musculação no pós-parto, as respondentes relatam situações como sobrecarga e cansaço. Esses pontos podem influenciar a motivação e o sentimento de competência. Esse relato é demonstrado na fala da E6:

“Vixe, foram tantos ... conciliar a rotina quando eu comecei, meu filho era bebezinho ainda. Aí ter que deixar ele com minha irmã... aí ter que ir buscar, a casa da minha irmã é longe da minha, eu digo, meu Deus, eu vou desistir, eu não consigo. Ficava bem cansativo. Mas aí ele foi crescendo, eu fui adaptando a rotina e deu certo.” (E6, 24 anos)

No estudo de Saligheh et al. (2016) também realizado com mulheres no pós-parto, identificou-se que a prática do exercício físico não era uma prioridade quando comparada ao cuidado do bebê, dos parceiros e do trabalho doméstico. A entrevistada E2 ressalta que apesar dos desafios e da rotina intensa, houve o esforço em colocar a musculação como prioridade em sua vida.

“[...] Trabalhava os dois períodos, de manhã e à tarde, e quando chegava em casa, criança pequena, tarefa para fazer, outras coisas para fazer, as coisas de casa, então assim, não tinha tempo mesmo. Aí depois eu disse, não, perai, eu vou tirar o tempo, do tempo que eu não tenho, e realmente eu tenho que, tudo na vida é prioridade, né? Então eu tenho que focar nisso, eu tenho que botar essa prioridade, porque realmente, se eu tivesse doente mesmo, e tivesse que tomar remédio nos horários certos, eu tinha que tomar, então eu botei a academia, tipo assim, como um remédio para a minha vida.” (E2, 37 anos)

A persistência e adaptação da rotina revelam fortalecimento da motivação autônoma, mostrando maior percepção de eficácia e autodeterminação. Todas as entrevistadas mencionaram objetivos de redução de peso, gordura corporal e aumento da massa muscular, objetivos relacionados a motivação extrínseca. A maternidade influencia significativamente a relação com o corpo e a musculação, usada como ferramenta de reconstrução da autoestima. A TAD revelou diferentes níveis de motivação extrínseca, com aumento da competência percebida à medida que superam barreiras e mantêm a prática.

#### *4.3. Categoria 3 – Influência digital (Relacionamento – pertencimento/conexão)*

Essa categoria identificou a influência digital como um importante fator de engajamento e motivação entre as entrevistadas. De maneira geral, foi relatado que o Instagram ocupa um espaço importante na rotina, mesmo que o tempo de uso varie entre horas do dia e períodos de disponibilidade. Foi observado que, embora o tempo de uso varie, a maioria das entrevistadas relataram passar pelo menos uma hora por dia na plataforma, mesmo que de maneira fragmentada ao longo do dia. Já a E12 afirma que passa em média 3 horas por dia.

“Eu vejo bastante menina, mulheres que gostam de treino, que fazem dieta, e eu passo em média no Instagram, não só de ficar olhando direto, mas olho um pouquinho, saio, olho um pouquinho, saio. Passo mais o menos três horas ao todo.” (E12, 25 anos)

Essa dinâmica de consumo casual contribui para a naturalização dos conteúdos de saúde e estilo de vida como parte da rotina. Além disso, a preferência por influenciadoras que apresentam uma vida real ou que possuem experiências semelhantes, como maternidade ou dificuldades com o corpo, reforça o senso de identificação. Essa percepção é relatada nas falas da E9 e E11.

“Eu sigo a Dani Santos, que é uma influenciadora que fala muito sobre alimentação saudável. Não sei se foi por causa da gestação, mas ela também tem um sobrepeso muito alto. E ela fala quais foram os desafios que ela teve para tentar emagrecer, como ela tentou melhorar através da alimentação. Ela, para mim, foi um incentivo. [...]” (E9, 33 anos)

“Mariana Ferrari? É a inspiração, né? Sendo saudável e tal. Eu gosto dela.” (E11, 30 anos)

Referente a forma de interação com as publicações das influenciadoras, a maioria das respondentes apenas curtem os conteúdos. No entanto, algumas vão além das interações básicas, compartilhando e produzindo conteúdos próprios relacionados à prática da musculação, como é o caso da E1.

“Compartilho com o pessoal da família que gosta também dessa prática. Curto. E também posto as minhas. Eu criei uma meta de 200 atividades no ano 200 dias. Mas é uma luta. Porque a meta... quando eu estou doente não vou. aí já quebra. E meu personal fica falando, faltam tantos dias, o desafio é bom a gente se desafiar. E ter alguém cobrando, a gente se sente mais motivada. Se cobra muito, então é difícil você não cumprir com a sua meta.” (E1, 47 anos)

À medida que a meta é percebida como significativa para o auxílio da prática da musculação, a regulação identificada é evidente. Outra postura identificada foi a da entrevistada 8, que busca sempre compartilhar conteúdos que agreguem o conhecimento de outras pessoas o que reflete um senso de conexão.

“Mas eu sempre curto, e se aquilo for algo assim. Aí, eu preciso compartilhar porque mais pessoas precisam saber daquele conteúdo. Eu vou lá e compartilho, porque aquele conteúdo é influenciável para outras pessoas. E vai fazer bem a outras pessoas. Mudança de alimentação. Se você tem que comer chocolate todos os dias. E aí você passa a comer salada todos os dias. Então, isso aqui é bom pra mim. Aí eu saio enviando para a própria comunidade, para minhas amigas, para familiares, para vizinhos. [...]” (E8, 21 anos)

Assim, observa-se que o engajamento com influenciadoras digitais não se limita ao consumo de conteúdos, mas pode gerar atitudes participativas e transformações no cotidiano das entrevistadas, o que contribui para a compreensão do papel motivacional das mídias sociais na construção de metas e mudanças de hábitos pessoais.

A antropóloga Crystal Abidin (2021) afirma que os influenciadores digitais são um produto da cultura popular que às vezes refletem a realidade e outras vezes moldam a mesma, modulando a maneira como se apresentam com o intuito de garantir que o público tenha uma percepção positiva da sua personalidade. Ao serem questionadas sobre como as entrevistadas enxergam a sua rotina em comparação com as influenciadoras que elas acompanham, algumas falas condizem com o pensamento da antropóloga, como evidenciado pela E1.

[...] Então esse pessoal, tem muita drenagem, tem muito acompanhamento. A vida é muito voltada para esse tipo de coisa, e às vezes nem é, é só a postagem mesmo. Então eu não me inspiro neles de jeito nenhum. [...] então eu vejo que admiro, mas não tenho que trazer para a minha vida porque é coisa que é muito distante, é um livro muito assim... maquiado, o Instagram, as redes sociais em geral. (E1, 47 anos)

Essas falas refletem uma percepção crítica e consciente sobre a idealização promovida nas mídias, demonstrando que nem todas as participantes se comparam diretamente com os modelos apresentados por influenciadoras. Essa visão também é evidenciada na fala da E6 com relação à maternidade e cuidado com os filhos.

“Eu acho, assim, eu não estou me comparando, né? Vou dizer assim, eu acho que eles têm uma vida muito fácil, sabe? Assim, tipo Virgínia ela tem, eu acho que é três filhos, né? É fácil pra ela porque tem uma babá pra cada um. Enfim, eu acho que se eu tivesse três filhos, eu não daria conta, porque ela treina, ela faz um monte de coisa mas, assim, eu acho que ela não tem a responsabilidade de mãe, tá entendendo? E eu não. Eu tenho a minha responsabilidade de mãe, eu acordo cedo, eu quem levo meu filho pra escola.” (E6, 24 anos)

Percebe-se que embora as influenciadoras estejam presentes no cotidiano digital das entrevistadas, nem todas exercem influência direta sobre a maneira como elas conduzem suas rotinas.

O grande volume de informações sobre alimentação e exercícios físicos compartilhados no Instagram tem se mostrado cada vez mais atrativo para seguidores de influenciadoras que exibem corpos dentro de determinados padrões estéticos e compartilham suas rotinas de treinos e refeições. Esses conteúdos podem influenciar comportamentos relacionados ao que comer, como se exercitar e até o que vestir (Cazal, Portes & Silva, 2024). Como frisado pela E5.

“De forma positiva. É que a gente fica com mais vontade, assim ...incentiva a gente de buscar mais, né? De correr atrás, de melhorar o físico da gente. Aí se incentiva. Incentiva você de alimentação também. Às vezes você vê, aí você diz, não, eu tenho que mudar a minha alimentação. Porque você vê fulano, ah, fulano tá com aquele corpo. Aí isso já é um incentivo pra você.” (E5, 29 anos)

Ainda assim, há relatos que mostram impactos positivos para a construção de hábitos mais saudáveis, especialmente quando os conteúdos compartilhados são percebidos como autênticos, como é apontado pela E4.

“Sim, impactam [...] Seja isso tipo informação ou até coisa que você acha que não consegue ver, mais vê. Você vendo aquilo todos os dias e você fica se preocupando, eita eu nem fiz hoje, vou fazer. Eu nem fiz isso hoje, mas vou voltar a fazer. Ajuda.” (E4, 27 anos)

A maioria das entrevistadas reconhecem que, quando bem filtrados, os conteúdos das influenciadoras exercem um impacto positivo, funcionando como inspiração para manter hábitos saudáveis. A E9 resume esse efeito afirmando:

“Influencia positivamente, porque isso me estimula a querer não desistir, entendeu? A continuar para ter uma melhor vida, uma vida saudável e me sentir bem.” (E9, 33 anos)

A imagem corporal, entendida como a percepção construída ao longo da vida por meio de experiências, atitudes e ações voltadas ao próprio corpo (Vieira et al., 2020), pode ser fortemente influenciada pelas mídias sociais, que disseminam padrões estéticos muitas vezes irrealistas e inatingíveis (Junior & Santos, 2022). No entanto, ao serem questionadas sobre se elas se sentem pressionadas ou desmotivadas ao se compararem com influenciadoras digitais, a maioria das participantes afirmou que não. Demonstrando que as entrevistadas reconhecem que a realidade vivida pelas influenciadoras é distinta da sua, assim como ocorre com qualquer outra pessoa.

No âmbito da TAD, essa categoria está fortemente relacionada à necessidade de pertencimento e a motivação autodeterminada, tanto pela geração de conflitos emocionais quanto quando associada à comparação social excessiva. Em síntese, a influência digital aparece tanto oferecendo apoio e modelos positivos, como também exigindo senso crítico e regulação interna para não intensificar comparações negativas ou idealizações inatingíveis.

#### 4.4. Categoria 4 - Musculação como prática de saúde e autonomia

Nesta categoria, alguns relatos relacionados a musculação como recurso estratégico para promoção da saúde física, mental e autonomia foram destacados. As entrevistadas revelam que, apesar de no primeiro momento a estética tenha sido o motivo inicial, com o tempo a adesão à prática foi ressignificada. Nas entrevistas, foi observado que a decisão inicial a musculação muitas vezes se encaixa na motivação extrínseca por regulação externa, como demonstra a E4:

“Quando eu, tipo, me olhei e vi que tava com excesso de peso, tava já chegando na obesidade de grau 3, eu disse meu Deus, meu filho tá pequenininho e eu não tenho força pra tá brincando, né? Foi quando eu realmente decidi ir e fazer musculação e criar isso como um hobby. Aí foi quando eu comecei a melhorar as minhas taxas, a alimentação, a saúde. E hoje tá ótima.” (E4, 27 anos)

No primeiro momento, o comportamento foi motivado por fatores externos, que serviram como gatilho para mudança. Contudo, com o passar do tempo, metas foram internalizadas, aproximando-se de uma regulação identificada, assim, a prática passa a ser valorizada para se alinhar aos objetivos pessoais e valores, como cuidado com os filhos ou manutenção da saúde, como afirma a E8:

“Eu via que eu não tinha... eu tinha que buscar uma melhoria de vida, por questão de saúde, pra mim. Pra que o meu filho pegasse aquele exemplo pra ele porque eu sempre vi assim, que a mãe... o filho é o espelho da mãe. Então a mãe, ela tem que ser o exemplo pro filho e aí por essa questão, eu sempre busquei, desde a gestação, tanto pós-gestação, eu precisei buscar uma melhoria de vida.” (E8, 21 anos)

Para algumas entrevistadas, a musculação se tornou um espaço de satisfação pessoal, o que a aproxima da motivação intrínseca, onde o comportamento é mantido pelo prazer e interesse em se sentir bem, como relatado na fala da E3:

“A saúde mental. Eu tenho ansiedade. Tive um índice de depressão e eu sinto que a musculação me ajuda demais. Ela me ajudou e está me ajudando. Uma forma de aliviar o estresse.” (E3, 33 anos)

Ainda que a estética surja como motivação inicial, ela pode ser ressignificada por objetivos mais consistentes como saúde e funcionalidade, como aborda a E1:

“Me sinto muito bem com o meu corpo hoje. [...] era simplesmente o fato de quanto mais gorda mais gordura é mais inflamatória doía mais. Eu percebia muita retenção de líquido, e isso me atrapalhou muito com a fibromialgia. Então, por isso que eu corri para perder peso e para criar a prática da musculação. Mas a questão estética não era a principal, é mais a questão de saúde mesmo.” (E1, 47 anos)

Esse processo de internalização também foi sustentado por conteúdos consumidos nas mídias sociais. Os influenciadores seguidos não são apenas pessoas que compartilham conteúdos, mas profissionais da saúde, como nutricionistas, psicólogos e educadores físicos que compartilham informações baseadas em sua formação. Esses conteúdos citados como

referência para aprimorar práticas relacionadas à saúde, alimentação e maternidade, auxiliando na consolidação de hábitos mais saudáveis e conscientes. Evidenciado pela E2.

[...] como eu fui para a nutricionista, eu olho muito, sigo alguns nutricionistas, alguns nutrólogos, mas no Instagram eu vejo muito, tipo, eu sigo psicólogos, infantis principalmente, como estar ligada em relação à maternidade, a lidar com os desafios das crianças, eu vejo mais isso.” (E2, 37 anos)

Os relatos mostram que a musculação, inicialmente motivada por fatores externos, foi gradualmente ressignificada como prática de cuidado com a saúde e bem-estar. As entrevistadas passaram a adotar a atividade com maior autonomia, refletindo níveis mais autodeterminados de motivação.

## 5. Considerações finais

A motivação pode ser influenciada por fatores externos, como demandas sociais, objetivos estéticos ou recomendações médicas, fatores internos, como valores pessoais e busca pelo bem-estar. Os fatores externos relacionam-se com formas de motivação extrínseca, guiada por recompensas, ou punições, já os fatores internos estão associados a formas mais autodeterminadas de motivação extrínseca, como a regulação identificada e integrada, ou até mesmo pela motivação intrínseca, quando a prática é realizada pelo prazer e satisfação pessoal.

Em síntese, a musculação representa uma prática física e um processo de reconstrução identitária no pós-gestacional. As categorias analisadas mostram a transição da motivação extrínseca inicialmente voltada à estética ou pressões sociais, para níveis mais autodeterminados, como a regulação identificada e até mesmo intrínseca, associadas ao bem-estar, à saúde e ao prazer pela prática.

De forma teórica, o estudo contribui com a literatura ao analisar, sob ótica da TAD, as variações motivacionais de mães praticantes de musculação, considerando pilares de competência, autonomia e relacionamento interpessoal. De forma prática, oferece reflexões sobre o papel das mídias sociais, destacando como influenciadoras digitais que abordam maternidade, saúde e prática de exercícios físicos. Apesar de muitas vezes as plataformas digitais serem utilizadas para a propagação de conteúdos negativos, como discursos de ódio, desinformação e *fake news*, também podem ser utilizadas positivamente ao compartilhar dicas de exercícios, receitas e informações importantes por *influencers* e profissionais da saúde que também atuam como influenciadores digitais.

Referente às limitações da pesquisa, a principal diz respeito aos sujeitos analisados compostos especialmente por mães, o que restringe a generalização dos achados para outros perfis como o público masculino e mulheres que não têm filhos. Além disso, o foco em apenas uma prática de atividade física, a musculação, limita a compreensão do fenômeno em relação a outras modalidades como pilates, dança, corrida, caminhada, entre outros. A escolha do Instagram como única plataforma digital utilizada, também limita os achados sobre a influência percebida que pode ser diferente entre outras plataformas como o *TikTok* ou *YouTube*.

Para estudos futuros, sugere-se investigar diferentes perfis, analisando se as percepções variam conforme gênero ou outros fatores. Outra possibilidade é explorar outras modalidades

de atividade física, permitindo comparações entre elas. Por fim, propõe-se analisar influenciadoras e profissionais citados pelas entrevistadas, observando seus comportamentos e classificações, bem como possíveis diferenças na influência exercida em plataformas como Instagram, TikTok ou YouTube.

## Referências

- Abidin, C. (2021). *Influencers, celebridades de internet e “blogueirinhas”*: uma entrevista com Crystal Abidin. *Intercom – Revista Brasileira de Ciências da Comunicação*, 44(1), 45–59.
- Almeida, S. I. M., Coelho, F. R. S., Camilo-Junior, G. C., & Godoy, F. M. R. (2018). Quem lidera sua opinião? Influência dos formadores de opinião digitais no engajamento. *Revista de Administração Contemporânea*, 22, 115-137.
- Altaf, J. G., De Souza, C. P., Elerati, V. F., Nascimento, L. A., & Costa, A. de S. (2019). O uso do Instagram como ferramenta de marketing de relacionamento: o caso da bom brasileiro. *Revista Vianna Sapiens*, 10(1), 32.
- Anversa, A. L. B., Mantovi, D., Antunes, M. D., Codonhato, R., & Oliveira, D. D. (2019). Qualidade de vida e imagem corporal de mulheres praticantes de musculação e ginástica. *Psicologia, Saúde & Doenças*, 20(1), 149-159.
- Atkinson, L., De Vivo, M., Hayes, L., Hesketh, K. R., Mills, H., Newham, J. J., Olander, E. K., & Smith, D. M. (2020). Encouraging Physical Activity during and after Pregnancy in the COVID-19 Era, and beyond. *International journal of environmental research and public health*, 17(19), 7304.
- Bardin, L. (2016). *Análise de Conteúdo*. Almedina Brasil.
- Cazal, M. M., Portes, J. O. L., & Silva, S. T. (2024). Influência das mídias sociais nos hábitos alimentares de praticantes de musculação. *RBONE - Revista Brasileira de Obesidade, Nutrição E Emagrecimento*, 18(113), 300–310.
- Creswell, W. J. (2007). *Projeto de pesquisa. Métodos qualitativo, quantitativo e misto*. 2. ed., Porto Alegre: Artmed.
- Costa, M. L., Araújo, S. D. F., Cassiano, M. H., Figueirêdo, H. A. de O., Oliveira, V. T. L., Barbosa, I. R., & Silva, C. F. H. V. (2019). Associação entre o uso de mídias sociais e comportamento alimentar, percepção e checagem corporal. *Brazilian Journal of Health Review*, 2(6), 5898–5914.
- Deci, E. L., Ryan, R. M. (1985). *Intrinsic motivation and self determination in human behavior*. New York: Plenum Press.
- Deci, E. L., Ryan, R. M. (2000). *The "what" and "why" of goal pursuits: Human needs and the self-determination of behavior*. *Psychological inquiry*, 11(4), 227-268.
- DiPietro, L., Evenson, K. R., Bloodgood, B., Sprow, K., Troiano, R. P., Piercy, K. L., Vaux-Bjerke, A., & Powell, K. E. (2019). Benefits of physical activity during pregnancy and postpartum: an umbrella review. *Medicine and science in sports and exercise*, 51(6), 1292.

- Esteves, O. N., Veras, S. R., & Santos, P. C. C. A. (2022). Redes Sociais: O impacto de influenciadores brasileiros no comportamento alimentar de mulheres. *Society and Development*, 11(8).
- Ferraz, B. A., Masotti, C. G., Benetti, F. A., Estevão, A., & Castiglione, M. (2021). Autoimagem e percepção corporal durante o período gestacional: existe influência do exercício físico? *Revista Brasileira de Sexualidade Humana*, 32(1), 39–49.
- Fernandes, V., Rodrigues, F., Jacinto, M., Teixeira, D., Cid, L., Antunes, R., Matos, R., Reigal, R., Hernández-Mendo, A., Morales-Sánchez, V., & Monteiro, D. (2023). How does the level of physical activity influence eating behavior? A self-determination theory approach. *Life*, 13(2), 298.
- Gil, C. A. (2008). *Métodos e Técnicas de Pesquisa Social*. 6. ed., São Paulo, SP: Editora Atlas.
- Gonsalves, E. P. (2001). *Iniciação à pesquisa científica*. Campinas, SP: Editora Alínea.
- Júnior, F. L. P., Lins, L. C. N., Soares, A., & Paula, A. L. A. (2017). Uso de suplementos alimentares por frequentadores de academias em cidades do nordeste brasileiro: uma revisão de literatura. *Congresso Brasileiro de Ciências da Saúde, II CONBRACIS*.
- Junior, L. C. L., & Santos, L. G. G. (2022). Fatores motivacionais que levam à prática da musculação. *Boletim de Conjuntura (BOCA)*, 10(30), 42-56.
- Mariuzzo, C. M., Godoi, C. R., & Fernandes, T. P. (2023). *Teoria da Autodeterminação e Paixão para o esporte: revisão narrativa*. Conexões, v. 21.
- Oliveira, T. S., Coelho, C. G., Mocarzel, R. C. S., Lopes, J. C., & Nascimento, P. H. M. (2024). Treinamento de força na gestação: benefícios, recomendações e contra indicações. *Revista Ibero-Americana De Humanidades, Ciências E Educação*, 10(11), 7102–7117.
- Oliveira, S. S., & Tezzi, D. M. M., (2021). O papel dos influenciadores digitais na formação da opinião pública: a indústria do posicionamento. *Revista do Instituto de Ciências Humanas*, 17(27).
- Pedersini, D. R., Antonelli, R. A., & Petri, S. M. (2019). Teoria da autodeterminação: Relações e motivações. In: *XIX USP International Conference in Accounting*, São Paulo.
- Pereira, K. F., Cunha, B. B. D., & Cordeiro, X. T. M. (2024). Mídias sociais e sua influência na prática do exercício físico. *Artes, cultura e movimento: pesquisa e prática*, 13(45).
- Pereira, M. J. D. S., Cardoso, A., Canavarro, A., Figueiredo, J., & Garcia, J. E. (2023). Digital Influencers' Attributes and Perceived Characterizations and Their Impact on Purchase Intentions. *Sustainability*, 15(17), 12750.
- Prudencio, L. E. C. M., Silva, N. K. S. da, Fernandes, S. C. S., & Bittencourt, I. I. (2020). A utilização da Teoria da Autodeterminação no Brasil: um mapeamento sistemático da literatura. *Psicologia Revista*, 29(2), 422–447.
- Saligheh, M., McNamara, B., & Rooney, R. (2016). Perceived barriers and enablers of physical activity in postpartum women: a qualitative approach. *BMC pregnancy and childbirth*, 16, 1-8.
- Santos, V. D. A., Ferreira, A. D. S. S., Helfenstein, L. A., Sotero do Vale Júnior, J., da Silva, M. M., Rosa, N. K. B. S., ... & Santos, T. B. (2023). Marketing de influência: um estudo sobre os digital influencers e o comportamento de seguidores no instagram, em Ipiáú-BA. *GeSec: Revista de Gestão e Secretariado*, 14(4).
- Statista Research Department (2024). Instagram- Statistics & Facts. *Statista Research Department*. <https://www.statista.com/topics/1882/instagram/>

- Silva, V. A., Pinto, S. F., Silva, B. L. M., & Teixeira, F. J. (2019). A Influência do Instagram no cotidiano: Possíveis Impactos do Aplicativo em seus usuários. *Intercom – Sociedade Brasileira de Estudos Interdisciplinares da Comunicação*. XXI Congresso de Ciências da Comunicação na Região Nordeste – São Luís - MA.
- Soares, W. D., Oliveira, H. T., Sigueira, T. P., Rodrigues, V. D., Alves, M. R., & Cunha, S. D. M. (2023). Percepções de mulheres praticantes de musculação sobre os benefícios dessa prática. *Revista CPAQV - Centro De Pesquisas Avançadas Em Qualidade De Vida*, 15(2).
- Vieira, J. H., Diniz, E. F. F. S., Lavorato, V. N., & de Oliveira, R. A. R. (2020). Insatisfação da imagem corporal de mulheres praticantes de musculação. *Revista Científica UNIFAGOC-Multidisciplinar*, 5(1).
- We Are Social. (2025). Digital 2025: The essential guide to the global state of digital. *We Are Social UK*. <https://wearesocial.com/uk/blog/2025/02/digital-2025-the-essential-guide-to-the-global-state-of-digital/>
- World Health Organization. (2020). WHO guidelines on physical activity and sedentary behaviour. <https://www.who.int/publications/i/item/9789240015128>