

O IMPACTO DAS REDES SOCIAIS NO NICHU DE HIPERTROFIA E EMAGRECIMENTO

ODS (3)

Pedro Henrique Soares dos Santos (Universidade de Taubaté)

Pedro Matheus Peres (Universidade de Taubaté)

Glauce Gonzaga Silva (Universidade de Taubaté)

O presente estudo busca compreender como as redes sociais digitais influenciam o comportamento das pessoas que se interessam por emagrecimento e hipertrofia, analisando de que forma plataformas como Instagram, TikTok e YouTube moldam crenças, práticas e a relação com o corpo. A constante exposição a conteúdos sobre treinos, dietas e transformações físicas faz com que milhões de usuários se inspirem em influenciadores nem sempre capacitados em busca de resultados rápidos e de um corpo considerado ideal. Esse cenário pode tanto incentivar hábitos mais saudáveis quanto favorecer a propagação de informações sem embasamento científico, trazendo riscos à saúde física e mental.

A pesquisa consiste em uma revisão integrativa da literatura, realizada entre junho e agosto de 2025. As buscas ocorreram nas bases SciELO e PubMed, utilizando as palavras-chave “redes sociais”, “emagrecimento”, “hipertrofia” e “cultura fitness digital”. Foram considerados estudos publicados entre 2015 e 2025, em português e inglês, que abordassem a influência das mídias digitais sobre o comportamento corporal, as práticas de treino e os hábitos alimentares. Excluíram-se trabalhos sem relação direta com o tema ou sem acesso completo. No total, 18 artigos científicos foram selecionados e analisados de forma qualitativa, agrupando-se os resultados em efeitos positivos e negativos do uso das redes sociais nesse contexto.

Os resultados mostram que, embora as redes sociais possam servir como incentivo à prática de atividades físicas e à adoção de hábitos mais ativos, elas também reforçam padrões estéticos muitas vezes inatingíveis e práticas pouco seguras. Entre os efeitos negativos mais comuns estão o uso indiscriminado de suplementos e anabolizantes, dietas restritivas, distorções de imagem corporal, ansiedade e baixa autoestima. Em contrapartida, quando utilizadas de forma ética e responsável por profissionais da saúde, como educadores físicos, fisioterapeutas e nutricionistas, essas plataformas podem se tornar ferramentas eficazes de educação em saúde, promovendo o exercício físico seguro e baseado em evidências científicas.

Conclui-se que compreender a influência das redes sociais no universo do emagrecimento e da hipertrofia é fundamental para equilibrar seus benefícios e riscos. O estudo reforça a importância de uma atuação crítica e orientada dos profissionais da área da saúde, que desempenham papel essencial na mediação entre ciência, prática corporal e comunicação digital.

Palavras-chave: Redes sociais; Hipertrofia; Emagrecimento; Cultura fitness; Educação em saúde.