
A Influência das Mídias Sociais na Incidência de Lesões em Praticantes de Musculação

The Influence of Social Media on the Incidence of Injuries Among Resistance Training Practitioners

MARIA ALANE DOS SANTOS 

Faculdade do Nordeste da Bahia (FANEB), Brasil

WILLIAN LIMA SANTOS 

Faculdade do Nordeste da Bahia (FANEB), Brasil

MANOEL MESSIAS SANTOS ALVES 

Universidade Federal de Sergipe (UFS), Brasil

RESUMO: No contexto atual, marcado pela valorização do corpo ideal, as mídias sociais influenciam comportamentos ao disseminarem conteúdos fitness que, muitas vezes sem respaldo científico, incentivam práticas inadequadas e a realização de treinos sem acompanhamento profissional. Assim, a investigação em tela, teve como objetivo investigar a relação do uso inadequado das mídias sociais com a incidência de riscos e lesões durante a prática de musculação. Trata-se de um estudo de revisão de literatura, desenvolvido a partir de produções acadêmicas mapeadas na base de dados Google Acadêmico no recorte temporal de 2020 a 2025. Como resultado, o estudo aponta que as mídias sociais desempenham um forte poder de influência sobre os indivíduos, especialmente no contexto fitness, assim, também são responsáveis por incidentes e lesões corporais diante da realização de exercícios sem acompanhamento do profissional. Essa influência, embora possa estimular a busca por hábitos mais ativos, também acarreta riscos consideráveis quando as práticas são realizadas sem o acompanhamento de um profissional de Educação Física.

EDUCAÇÃO FÍSICA. LESÕES. MÍDIAS SOCIAIS.

ABSTRACT: In the current context, marked by the valorization of the ideal body, social media influence behaviors by disseminating fitness content that, often without scientific support, encourages inappropriate practices and the performance of workouts without professional supervision. Thus, the present study aimed to investigate the relationship between the improper use of social media and the incidence of risks and injuries during weight training. This is a literature review study, developed based on academic productions mapped in the Google Scholar database within the time frame from 2020 to 2025. As a result, the study indicates that social media exert a strong influence on individuals, especially in the fitness context, and are also responsible for incidents and bodily injuries resulting from exercising without professional supervision. Although this influence may encourage the pursuit of more active habits, it also entails considerable risks when such practices are carried out without the guidance of a Physical Education professional.

PHYSICAL EDUCATION. INJURIES. SOCIAL MEDIA.

Introdução

Nos últimos anos, a prática da musculação tem se tornado cada vez mais popular nas academias, especialmente entre os jovens, cuja realidade é fortemente influenciada por comparações com criadores de conteúdo nas mídias digitais. Esse crescimento pode estar relacionado ao avanço das redes sociais digitais e à ascensão dos influenciadores nesse ambiente, que frequentemente compartilham vídeos e imagens exibindo corpos esculturais em ambientes nos quais o estilo de vida que prevalece é o saudável. Haja vista, essa exposição constante a padrões estéticos idealizados impacta diretamente a forma como os indivíduos se relacionam com a musculação (Soares et al., 2023).

Nesse contexto, as redes sociais propagam rotinas de treino associadas a padrões corporais estéticos idealizados que, muitas vezes, retratam situações irreais e exercem forte influência sobre o comportamento dos jovens, levando-os à busca por resultados imediatos e, frequentemente, ao negligenciamento das orientações profissionais acerca das limitações corporais individuais (Soares et al., 2023). Dessa forma, a popularização dessas plataformas tem modificado significativamente os hábitos de treinamentos, sobretudo entre praticantes que reproduzem rotinas divulgadas por influenciadores digitais sem o devido acompanhamento profissional para garantir saúde e bem-estar.

Esse comportamento pode aumentar a incidência de lesões, uma vez que muitos indivíduos adotam metodologias de treinamento inadequados, sem a devida orientação individualizada. Tal cenário evidencia a importância de um planejamento personalizado da prática da musculação, elaborado por profissionais qualificados, que possam orientar corretamente os praticantes de exercícios físicos e

prevenir possíveis danos físicos (Magalhães et al., 2020).

Apesar de que os benefícios promovidos pela musculação, quando realizada com técnica apropriada, estejam amplamente comprovados pela ciência, sua prática incorreta pode ser problemática. Os riscos de lesões musculares, fadiga excessiva e *overtraining* (síndrome do excesso de treinamento) são consideráveis, comprometendo a eficácia do treino e a saúde do praticante. Isso provavelmente acontece pelo fato de o indivíduo não buscar orientação profissional e iniciar a prática se baseando unicamente em conteúdos disponíveis em plataformas digitais, como TikTok, Youtube e Instagram. Ressaltando-se ainda que a prática de exercício físico é de extrema relevância para a promoção da saúde e prevenção de doenças crônicas. Contudo, o desconhecimento de aspectos fundamentais como limitações físicas e individualidades biológicas comprometem a segurança e a efetividade do treinamento.

Diante desse contexto, surge a seguinte questão de pesquisa: de que forma as mídias sociais digitais influenciam a incidência de lesões entre praticantes de musculação? Assim, este estudo teve como objetivo investigar a relação do uso inadequado das mídias sociais com a incidência de riscos e lesões durante a prática de musculação, por meio de uma revisão da literatura. Para alcançar tal finalidade, foram definidos como objetivos específicos os seguintes procedimentos: descrever como a exposição a conteúdos de mídias sociais influenciam a prática de musculação, considerando aspectos motivacionais, comportamentais e a ocorrência de lesões em praticantes; investigar a relação entre adoção de técnicas inadequadas e a ocorrência de lesões em praticantes de musculação; refletir sobre a contribuição da orientação profissional de Educação Física na redução dos riscos associados ao consumo de informações sobre musculação nas mídias sociais de forma genérica e sem fundamento.

Metodologicamente, o estudo foi desenvolvido por meio de uma pesquisa de caráter bibliográfico, do tipo revisão de literatura, sendo os procedimentos de mapeamento apresentados na Seção 3. Esse tipo de investigação possibilita a análise e a síntese dos conhecimentos já produzidos sobre determinado tema, organizando as informações provenientes de diferentes autores e fontes. Por conseguinte, torna-se possível identificar avanços, lacunas, contradições e tendências presentes nas investigações existentes (Souza, Oliveira & Alves, 2021).

O estudo em questão mostra-se relevante por evidenciar a influência das mídias sociais sobre o comportamento dos praticantes de musculação, bem como a possível relação dessa influência com o aumento da incidência de lesões e a forma de como isso é visto por praticantes inexperientes e sem instrução. A compreensão dessa dinâmica é essencial para orientação e conscientização tanto os usuários quanto os profissionais e instituições do contexto esportivo, ressaltando a importância da orientação técnica qualificada e do consumo crítico de conteúdos digitais que interferem de maneira negativa no rendimento e condicionamento físico.

Por outro lado, o elevado crescimento das mídias digitais tem cada vez mais democratizado o acesso à informação, essa facilidade também traz implicações preocupantes. A ampla disseminação de conteúdo sem respaldo científico, frequentemente produzidos por influenciadores digitais sem formação nas Ciências do Movimento bem como a Educação Física, representa um risco considerável que configura em uma sociedade desinformada e com elevados casos de lesões pela prática de exercícios físicos realizados de forma imprecisa e sem acompanhamento de profissionais preparados.

Esse estudo relaciona-se diretamente ao Objetivo de Desenvolvimento Sustentável 3 – Saúde e Bem-Estar, proposto pela Organização das Nações Unidas, ao discutir os impactos do uso inadequado das

mídias sociais na prática de musculação e seus reflexos na incidência de lesões. Ao evidenciar que a influência de conteúdos digitais pode estimular tanto hábitos saudáveis quanto comportamentos de risco, especialmente quando não há acompanhamento profissional, o estudo contribui para o debate sobre a promoção de práticas seguras de atividade física e a prevenção de agravos à saúde. Por fim, a pesquisa dialoga com a meta de assegurar uma vida saudável e promover o bem-estar para todos, reforçando a necessidade de informação qualificada, orientação técnica e responsabilidade na produção e no consumo de conteúdos voltados ao contexto fitness.

O artigo segue o formato de ensaio teórico-revisional: as seções 1 e 2 desenvolvem o quadro analítico a partir da literatura consultada, e a seção 3 descreve os procedimentos de mapeamento bibliográfico e apresenta o *corpus* sistematizado.

1 Influências das mídias sociais na realização de exercícios físicos: riscos e lesões em praticantes de musculação

No cenário contemporâneo, os avanços tecnológicos expandiram numa proporção ainda mais no século XXI, novas possibilidades de acesso à informação de maneira fácil e rápida também são constantes. Conseqüentemente, se apresentam as chamadas redes sociais digitais, que tem como suporte as mídias sociais. Confunde-se muito redes sociais com mídias sociais, que, apesar de estarem no mesmo universo, são coisas distintas. Mídia social é o meio que determinada rede social utiliza para se comunicar (Ciribeli & Paiva, 2011).

Soma-se a isso, a mídia é intermediária entre a sociedade e o indivíduo, as redes sociais são os serviços criados com propósito de facilitar as relações pessoais, colaborando de forma geral com a socialização, informação e entretenimento é um excelente canal de *marketing* pessoal, sendo atualmente um dos maiores meios de comunicação

entre as pessoas (Fantin, 2011).

Para Rocha Júnior (2015), nas últimas décadas, a parceria entre mídia e consumo tem dado origem a formatos e modelos inovadores de comunicação entre marcas e seu público. Além disso, as redes sociais, diante do elevado número de acessos e da ampla disseminação de conteúdos, passaram a exercer significativa influência sobre o mercado de consumo, para isso as marcas das linhas de itens esportivos como roupas, calçados e acessórios elevaram os preços numa disparidade inflacionária que obriga os praticantes a comprar e usar os objetos por fatores de influência digital.

De acordo com a Comscore, o Brasil ocupa a terceira posição mundial no consumo de redes sociais. A análise “Tendências de Social Mídia 2023” revelou que existem 131,5 milhões de usuários conectados no país, os quais têm passado cada vez mais tempo na internet. Entre as plataformas mais acessadas, destacam-se o YouTube, Facebook e Instagram, TikTok e Twitter (Pacete, 2023).

O ciberespaço – definido por Lévy (1999, p. 92) como “espaço de comunicação aberto pela interconexão mundial dos computadores e das memórias dos computadores” – trouxe inúmeras inovações ligadas à geração de renda, entre as quais se destaca o surgimento de novas profissões, entre elas, os influenciadores digitais. Sua principal característica é a criação de conteúdo, a exposição de opiniões e a interação constante com o público. Esses profissionais utilizam a própria imagem para promover produtos, marcas ou estilos de vida, transformando sua presença online em uma ferramenta de trabalho e fonte de lucro, que favorece e motiva a criar uma rotina de hábitos não saudáveis devido a grande proporção que as mídias sociais têm sobre os telespectadores.

Nesse sentido, “influência” não se limita aos tradicionais meios de comunicação, estendendo-se de

maneira significativa ao universo digital. Em outro olhar, os influenciadores digitais emergem como protagonistas na criação e propagação de normas corporais. Esses reflexos recaem sobre a sociedade que busca a qualquer custo alcançar esse padrão, acreditam piamente no poder da mídia e na reprodução sem o auxílio e acompanhamento de um profissional habilitado. Assim, a aceitação do corpo e a busca incessante por padrões estéticos veem na mídia, especialmente nas redes sociais, uma plataforma amplificadora dessas influências (Soares et al., 2023).

Ademais, nas redes sociais, é comum que os indivíduos compartilhem fotos, vídeos e diversos aspectos de sua rotina diária, exibindo treinos, hábitos alimentares e as estéticas corporais por eles desejadas e “alcançadas” na academia para alcançar um público maior de expectadores que traga benefícios ao divulgador de conteúdo digital a fim de conquistar curtidas, seguidores, compartilhamentos, reconhecimento local ou nacional, e o maior de todos, o retorno financeiro.

Desde a Antiguidade, a sociedade tem seguido determinados padrões de corpo ideal — um olhar que permanece até os dias atuais, embora o formato desse corpo tenha se transformado ao longo do tempo. O modelo magro e esbelto deu lugar ao corpo sarado e musculoso, amplamente difundido nas academias e nas redes sociais que requer tempo, determinação e constância, e não de forma instantânea. A busca pela estética, seja por meio da hipertrofia ou do emagrecimento, tem se mostrado a principal motivação dos praticantes que seguem treinos on-line, superando, muitas vezes, os fatores relacionados à saúde e à qualidade de vida (Magalhães et al., 2020).

Nesse contexto, a influência das redes sociais na motivação para a prática de exercícios físicos emerge como um tema central de interesse e lucros financeiros, por isso, a insistência na divulgação de um conteúdo atrativo e convincente para idealizar retornos favoráveis. A imersão na cultura digital,

impulsionada pelo poder de influência dos influenciadores digitais e pelos algoritmos que direcionam o conteúdo nas redes sociais, podem moldar as atitudes em relação ao corpo e à busca por um ideal estético (Soares et al., 2023).

Santaella (2003) compreende a cultura digital como um fenômeno característico da contemporaneidade e norteado por uma tempestade de conteúdos atrativos e convincentes, considerando que o digital está presente não apenas no uso de computadores fixos, mas em todos os lugares, por meio das redes Wi-Fi e dos dispositivos portáteis conectados à internet, facilitando a disseminação dos padrões estéticos. Diante disso, o espaço físico funde-se ao espaço virtual, dando origem a ambientes de hiper mobilidade — espaços intersticiais, híbridos ou mistos.

Para Soares et al. (2023) a interseção entre mídias sociais, imagem corporal e prática de exercícios físicos torna-se particularmente relevante no contexto atual, em que a busca por saúde e bem-estar é fortemente influenciada pela constante presença no ambiente virtual, ratificando a ideia de influência midiática. As redes sociais também ajudam as pessoas a entenderem determinados exercícios através de vídeos, imagens e textos. Por este lado, essas mídias por serem plataformas abrangentes que chegam a uma imensidão de lugares e podem induzir os indivíduos a se exercitarem, porém, é preciso que aconteça com segurança e através instruções de profissionais que com o devido conhecimento e formação sobre as práticas corporais instruem os mesmos para que eles desenvolvam o exercício de forma correta.

Segundo Soares et al. (2023), é fundamental reconhecer que há uma tensão entre os aspectos positivos e negativos das redes sociais no que se refere à prática de exercícios físicos. Nesse sentido, essas mídias deveriam priorizar a divulgação de conteúdos que incentivem a adoção de hábitos saudáveis com orientação profissional adequada às necessidades e

condições individuais, em vez de estimular excessivamente a busca por um “corpo perfeito”.

1.1 Relação entre técnicas inadequadas e ocorrências de lesões em praticantes de musculação

No contexto vigente, exercitar-se tem se tornado um hábito cada vez mais comum entre os indivíduos de todos os gêneros, idades e padrões sociais, seja em atividades ao ar livre, como caminhadas, corridas e pedaladas, ou em ambientes fechados, como academias de musculação, aulas de pilates, treinamento funcional, entre outras modalidades que realça a forte influência da prática de exercícios físicos.

De acordo com Cunha et al. (2024), atualmente a busca por programas de acompanhamento profissional e espaços de prática física cresceu vertiginosamente, em paralelo aos anseios e necessidades da população, que almeja a conquista de um estilo de vida saudável e ativo. No entanto, conforme Magalhães et al. (2020), a busca por estética, como hipertrofia e emagrecimento, mostrou-se a principal motivação dos praticantes que seguem treinos on-line, superando os fatores relacionados à saúde e à qualidade de vida.

Um estudo conduzido por Magalhães et al. (2020) evidenciou que a mídia social exerce influência significativa na frequência semanal de treinos, na duração das sessões e na ocorrência de lesões em praticantes de musculação. Observa-se que, ao acompanhar a rotina de influenciadores digitais e ter acesso aos treinos por eles divulgados, muitos indivíduos tendem a reproduzir essas práticas de forma idêntica, sem considerar suas próprias necessidades e limitações físicas, além dos padrões fisiológicos e patológicos. No mesmo estudo, os autores identificaram que mais da metade dos indivíduos que utilizam treinos de mídia social

treinam cinco vezes por semana, o que pode indicar maior intensidade e risco de sobrecarga, pois a rotina insistente requer acima de tudo, o condicionamento, avaliação e ajustes de acordo com cada individualidade.

Sabe-se que cada ser humano possui características e individualidades próprias, apresentando limitações que devem ser reconhecidas, valorizadas e respeitadas em qualquer contexto de prática ou avaliação, na maioria das vezes essas características são negligenciadas pelos próprios praticantes. Nesse sentido, Magalhães et al. (2020) destacam que indivíduos que não seguem treinos da internet apresentam tempo de prática e idade superior, sugerindo maior experiência e cautela na execução dos exercícios.

Dados da UNESCO (2023) revelam que a população mais jovem é a que mais utiliza a internet, principalmente as redes sociais, por serem meios que facilitam a comunicação e o compartilhamento de experiências, tornando esse grupo o mais ativo nesses ambientes virtuais. Segundo Cunha et al. (2024), a imagem corporal é oriunda de uma construção psicológica perante a percepção que o indivíduo tem do próprio corpo, pautada nas observações e experiências adquiridas ao longo da vida, além das percepções negativas da sua imagem corporal. Nesse cenário, o assunto é estética, os jovens são os que mais demonstram insatisfação e desconforto com o próprio corpo, o que os leva a buscar o aumento da massa muscular ou perda de gordura e, conseqüentemente, um corpo mais definido, musculoso e com a autoestima que favorece um padrão de vida comparativo a partir de visualização de perfis que vende sua imagem para influenciar pessoas e compartilham dados infundados a fim de conseguir comentários, curtidas e prestígio nas redes sociais por meio da estética.

Nesse contexto de busca por padrões estéticos, é necessário compreender que o ato de aprender um

novo exercício ou adotar um estilo de vida mediado pelas redes sociais não é meramente técnico, mas um processo antropológico. Como defende Charlot (2024), aprender significa entrar no mundo humano e nele produzir-se como sujeito, apropriando-se de signos e instrumentos que deem sentido à existência. Ao seguir um influenciador, o praticante busca nessa relação um sentido para sua própria “aventura” humana, tentando equilibrar seus desejos individuais com as normas sociais de beleza e saúde, em um cenário onde o indivíduo nunca foi tão livre, mas ao mesmo tempo tão abandonado em suas escolhas (Charlot, 2023).

Essa busca desenfreada por resultados, muitas vezes ignorando o profissional habilitado, revela uma complexa relação com o saber. Segundo Souza, Alves Junior & Franco (2026), ao explicar a teoria de Bernard Charlot, a relação com o saber envolve implicações epistemológicas que definem como o sujeito se apropria da realidade e quais obstáculos ele enfrenta ao tentar superar problemas sociais e pedagógicos. No caso da musculação influenciada pelas mídias, o obstáculo reside na falsa compreensão de que a informação digital substitui o saber científico e mediado, transformando o que deveria ser um processo de humanização em um risco à integridade física e ética do praticante.

Conforme Magalhães et al. (2020), “os padrões de beleza disseminados nas redes sociais influenciam com a adesão a treinos não individualizados, aumentando o risco de resultados insatisfatórios e complicações físicas”. Com base no princípio da individualidade biológica — que considera o indivíduo como um ser único —, os exercícios planejados na sala de musculação devem ser personalizados e direcionados de acordo com as características, necessidades e limitações de cada praticante, isso favorece no rendimento e preparo para as rotinas de treinos e hábitos que promova a saúde, bem-estar e uma qualidade de vida que aumente cada vez mais a estimativa de vida. A

ausência de orientação adequada, aliada a métodos de treino incorretos e progressões inadequadas de carga, podem explicar a alta ocorrência de lesões entre os praticantes (Magalhães et al., 2020).

A progressão de carga, assim como o volume de treino, deve ser aplicada de forma gradual e contínua. Dentro de outro panorama, praticante iniciante necessita passar por um período de adaptação e aprendizado técnico antes do aumento progressivo das cargas. No entanto, muitas pessoas, influenciadas pela mídia, buscam moldar seus corpos por meio de métodos que nem sempre são seguros, podendo causar prejuízos à saúde, como, por exemplo, lesões musculares, fraturas e desgaste ósseo e corporal. Dessa forma, acabam recorrendo a caminhos mais fáceis e rápidos para alcançar seus objetivos, acreditando que aqueles que obtiveram sucesso em um curto intervalo de tempo são as pessoas mais indicadas para lhes oferecer a orientação a ser seguida.

2 Atuação do profissional da Educação Física frente ao consumo excessivo de informações nas mídias sociais

O Conselho Federal de Educação Física (CONFEF) define o Profissional de Educação Física como o egresso de curso superior na área que, em virtude da natureza, das características e do estatuto da profissão, deve estar devidamente registrado no Sistema CONFEF/CREFs, possuir cédula de identidade profissional e reconhecer que suas ações estão subordinadas ao Código de Ética Profissional (Moraes; Ferreira, 2017). Dessa forma, segundo o Conselho Federal de Educação Física, somente esse profissional está legalmente habilitado para atuar em atividades físicas e esportivas.

Conforme Cunha et al. (2024), o profissional de Educação Física tem a atribuição de trabalhar o desenvolvimento físico por meio da adoção de exercícios específicos para cada parte do corpo,

devendo promover atividades de recreação e reeducação dos movimentos por meio do exercício físico, fortalecendo a musculatura e aprimorando o condicionamento físico nos indivíduos de todas as faixas etárias, respeitando o biotipo e necessidade física de cada indivíduo. Nesse sentido, o perfil desse profissional caracteriza-se pelo domínio dos conhecimentos relativos às atividades físicas em suas diversas manifestações e finalidades, bem como pela capacidade de identificar, planejar, programar, coordenar, supervisionar, assessorar, organizar, lecionar, desenvolver, dirigir, dinamizar, executar e avaliar serviços, programas e projetos na área para alcançar resultados significativos e promissores que foram atribuídos enquanto profissionais da educação física. Além disso, o profissional de Educação Física também pode atuar com auditoria, consultoria e treinamento especializado (Moraes & Ferreira, 2017).

Percebe-se, contudo, que nos diversos meios de comunicação há um verdadeiro bombardeio de propostas voltadas à transformação corporal, que vão desde a prática de exercícios físicos até intervenções cirúrgicas estéticas. A internet tem dado alcance para que as redes sociais se tornem mediadoras na relação entre professores e alunos, favorecendo a divulgação e o acompanhamento do trabalho profissional, tanto de forma presencial quanto remota. Nesse contexto, o profissional de Educação Física pode disponibilizar planilhas de treino on-line ou por meio de aplicativos, ampliando o acesso às orientações e ao acompanhamento individualizado.

Todavia, observa-se que, ao contrário do esperado, nas redes sociais não são, em geral, os profissionais com formação científica e capacitação técnica que ganham maior destaque na divulgação e no ensino da prática de exercícios físicos, mas sim indivíduos que possuem grande número de seguidores e com influência no mundo digital, sem ao menos conhecimentos básicos ou formações acadêmicas. Como destaca Cunha et al. (2024), as mídias sociais e

quem escreve por trás delas, na maioria das vezes, pessoas que não são profissionais, e estes por sua vez influenciam direta e indiretamente o aumento da prática de atividades físicas desorientadas e com alto risco a lesões.

Dessa forma, o profissional de Educação Física tem papel essencial no planejamento, orientação e aplicação adequada dos treinamentos, garantindo que os praticantes realizem os exercícios com segurança, eficiente e sob um olhar técnico. Nesse sentido, é fundamental ampliar estratégias de prevenção e conscientização, destacando a relevância do trabalho do profissional de Educação Física para um treinamento seguro e eficaz (Magalhães et al., 2020).

Ainda segundo Cunha et al. (2024), o praticante deve ser avaliado e testado por um profissional de Educação Física capacitado, que definirá o tempo, as cargas, as pausas e todas as exigências que um treino possa demandar, em conformidade com as necessidades e o perfil do indivíduo de acordo com a necessidade e prescrição profissional.

Dessa forma, os meios de comunicação, especialmente as redes sociais digitais, desempenham papel importante na promoção da prática de exercícios físicos e na valorização de um estilo de vida saudável, principalmente nas redes sociais que têm um alcance maior no número de assistentes e assinantes nas plataformas digitais. Contudo, é necessário um olhar mais crítico e observador acerca da relevância da atuação do profissional de Educação Física, que assegura a realização dos treinos de forma segura, com dosagem adequada e orientações fundamentadas em evidências científicas. Portanto, torna-se indispensável buscar informações em perfis e fontes confiáveis, que divulguem conteúdos pautados

na ciência e na ética profissional.

3 Procedimentos metodológicos e análise das produções selecionadas

Os estudos apresentados nesta seção foram mapeados no repositório Google Acadêmico, a partir de critérios previamente estabelecidos. Como critérios de inclusão, consideraram-se: (i) artigos científicos; (ii) publicações em língua portuguesa; (iii) recorte temporal compreendido entre 2020 e 2025; e (iv) disponibilidade em acesso aberto.

Por sua vez, como critérios de exclusão, foram desconsiderados trabalhos publicados em outros idiomas, estudos fora do período delimitado, produções com acesso restrito e aqueles que não se alinhavam à temática investigada. Dessa forma, buscou-se assegurar a pertinência, a atualidade e a acessibilidade dos materiais analisados, garantindo maior rigor na seleção das fontes.

Para a filtragem das produções, utilizaram-se os seguintes descritores: “mídia social”, “lesão” e “praticantes de musculação”. A combinação desses termos orientou o processo de busca no repositório selecionado, permitindo delimitar os estudos mais alinhados à temática investigada. Inicialmente, foram localizados dezoito textos. Após a aplicação dos critérios de inclusão e exclusão previamente estabelecidos, obteve-se um total de 3 (três) produções acadêmicas que atenderam integralmente aos parâmetros definidos para análise. O quadro 1 apresenta os textos utilizados no ensaio teórico e a descrição dos estudos, no que se refere ao objetivo das investigações, a metodologia utilizada, bem como, os resultados que foram alcançados.

Quadro 1 – Estudos utilizados no ensaio teórico

AUTOR/ANO	TÍTULO	OBJETIVO	METODOLOGIA	RESULTADOS
Magalhães (2020)	A influência da mídia social nas variáveis de treinamento e a prevalência de lesões em praticantes de musculação.	Verificar os propósitos que fazem as pessoas a utilizarem ou não as mídias sociais para a prescrição do treinamento de musculação.	Estudo de abordagem quantitativa com viés descritivo. Realizada a partir de coleta de dados com uso de questionários online.	O estudo evidenciou que indivíduos que seguem treinos divulgados na internet apresentam maior incidência de lesões quando comparados àqueles que não utilizam esse meio como referência para a prática de exercícios.
Cunha et al. (2024)	Mídias sociais e sua influência na prática do exercício físico	Identificar a influência das mídias sociais sobre a construção de imagem pessoal e a busca de atividade física.	Pesquisa bibliográfica.	O estudo evidenciou que as mídias sociais exercem influência significativa na busca pelo corpo ideal, ao mesmo tempo em que funcionam como incentivo à prática de exercícios físicos. Contudo, destaca-se que a disseminação de fake news e a divulgação de treinos padronizados, desconsiderando as especificidades individuais, podem contribuir para a ocorrência de lesões.
Soares et al. (2023)	A influência das redes sociais na prática de atividade física da população do Rio de Janeiro.	Analisar como as redes sociais influenciam a prática de atividades físicas.	Pesquisa de abordagem mista. Realizada a partir de coleta de dados com uso de questionários.	O estudo enfatiza que as mídias sociais atuam como importantes motivadores da prática de atividades físicas. Por um lado, essa influência pode ser considerada positiva, ao incentivar hábitos voltados à promoção da saúde corporal. Por outro, tais plataformas também reforçam padrões estéticos idealizados, gerando pressão social, comparações constantes e, conseqüentemente, sentimentos de insatisfação corporal.

Fonte: Autores (2025).

No estudo de Magalhães et al. (2020), observou-se que entre os praticantes de musculação avaliados, os indivíduos que seguem treinos divulgados na internet apresentaram maior incidência de lesões e desistências das rotinas de treinos quando comparados aos que não usam esse meio para tal. Sendo assim, as mídias sociais ao transmitirem e divulgarem vídeos, fotos, gifs e textos com inúmeros conteúdos voltados à estética corporal e aos “meios” de alcançar o corpo ideal, exercem forte influência sobre os indivíduos de forma negativa que sobressai em experiências frustradas e sem resultados que estabeleça a continuidade da prática de exercícios.

Nesse sentido, buscou investigar a relação entre adoção de técnicas inadequadas e a ocorrência de lesões em praticantes de musculação. Visto que as plataformas frequentemente apresentam treinos prontos, com volume, intensidade e frequência definidos, o que estimula as práticas de exercícios físicos, mas também levam muitas pessoas a treinarem por conta própria, sem respeitar suas individualidades e limitações. No tocante, a prática de atividade física é recomendada por profissionais da saúde para obter aptidão física e qualidade de vida. Sua eficácia para melhora da qualidade de vida e na prevenção e tratamento de doenças como já é comprovado a sua eficácia.

Entretanto, a Organização Mundial da Saúde ressalta que a integridade física é um completo bem estar físico, mental e social, o que por si só já afasta a imagem que a mídia produz sobre o corpo hipertrofiado como sendo a representação de ter saúde. Todavia, a exposição a conteúdos de mídias sociais influencia a prática de musculação. Pois a mídia social é uma ferramenta de incentivo a prática de atividade física, contudo seus malefícios estão relacionados às propagandas com fake news, já que muitas informações sobre os exercícios não são colocadas de formas adequadas às necessidades dos indivíduos podendo provocar lesões (Cunha et al.,

2024).

Ainda nessa discussão, no estudo feito por Soares et al. (2023) foi apontado que as redes sociais promovem maior engajamento e motivação para a prática de atividade física, servindo como recurso educativo e de incentivo à saúde. Por outro lado, também foram identificados efeitos negativos, como a pressão por um padrão de corpo ideal e comparações sociais que podem gerar insatisfação corporal e atitudes pouco saudáveis configurando em metodologias curtas, mas com resultados imediatos, como dietas extremas ou excesso de exercícios.

Diante disso, é importante reconhecer que as mídias sociais também exercem uma influência positiva sobre os indivíduos, ao estimular a prática regular de atividades físicas e incentivar a adoção de hábitos alimentares saudáveis e a procura de profissionais que conduza ao contexto saudável e recomendado pelas literaturas, como educadores físicos, nutricionistas, nutrólogos e dentre outros profissionais. Além disso, muitos agentes qualificados utilizam essas plataformas para compartilhar conteúdos educativos, como vídeos, imagens e textos, que apresentam suas vivências e melhorias na qualidade de vida após o início da prática de exercícios físicos. Essa postura contribui para a motivação, conscientização e educação do público em geral, promovendo um contato mais próximo entre o conhecimento científico e a população. Em síntese, a mídia social tem consolidado a cultura da prática de atividade física, contudo, o conteúdo deverá ser avaliado, a fim de evitar problemas de saúde no futuro (Cunha et al., 2024).

Apesar disso, na busca por um corpo musculoso e com tantos conteúdos sobre treino disponível nas mídias, o indivíduo ignora a presença de um profissional de educação física para o planejamento adequado do treino individualizado e acompanhado

de acordo com cada necessidade e objetivo. Sendo que o praticante deve ser avaliado e testado por um profissional de educação física capacitado, que ditará o tempo, as cargas, pausas e todas as exigências que um treino possa demandar, em alinhamento com a necessidade e o perfil do indivíduo, diante disso observa-se a grande importância de se ter o acompanhamento de um profissional da educação física (Cunha et al., 2024).

Para isso, é preciso fundamentar e refletir que a alienação da busca por um corpo musculoso diante da grande quantidade de conteúdos sobre treinos disponíveis nas mídias sociais, induz os indivíduos a ignorarem a importância do acompanhamento de um profissional habilitado para o planejamento adequado do treino individualizado para alcançar as expectativas desejadas de acordo com suas necessidades e limitações.

Não obstante, sobre qualquer outra profissão, na Educação Física é o profissional da área quem detém o saber e a competência sobre o planejamento do treino, bem como sobre as técnicas de movimento a serem utilizadas dentro do panorama esportivo. Esse profissional é indispensável nesse ambiente, pois, por meio do convívio e da orientação adequada, e ao seguirem tais comandos muitas pessoas conseguem prevenir doenças e até mesmo alcançar a cura, não apenas física, mas também emocional.

O saber-fazer do profissional de Educação Física está fundamentado em conhecimentos científicos, técnicos e éticos que orientam a prática segura e eficiente do exercício físico a fim de promover resultados satisfatórios e significativos acerca da prática de exercícios. Esse profissional compreende as particularidades de cada indivíduo (como idade, condição de saúde, objetivos e limitações), aplicando métodos adequados para promover a melhoria da qualidade de vida e o bem-estar de forma responsável. Em contrapartida, muitas pessoas que

buscam realizar exercícios físicos influenciadas pelas redes sociais tendem a seguir práticas padronizadas, baseadas em modismos ou recomendações de influenciadores sem formação na área. Essa diferença é essencial, pois enquanto o profissional atua com base em evidências e princípios pedagógicos, o praticante leigo frequentemente ignora aspectos fundamentais da prescrição do exercício, o que pode resultar em baixa eficácia dos treinos ou até em riscos à saúde.

Conclusão

Na presente pesquisa, infere-se, portanto, que as mídias sociais exercem forte poder de influência sobre os indivíduos, especialmente no contexto esportivo, no qual a musculação se destaca como uma das práticas de exercício físico mais procuradas pela população da atualidade. O público jovem, em particular, são cada vez mais expostos aos padrões corporais que muitas vezes são inatingíveis ou inalcançáveis que se tornam fortemente afetados pela indústria da beleza, que idealiza e impõe um padrão corporal a ser seguido.

Nesse viés, a grande divulgação e promoção de treinos via internet cria cenários que estimulam fortemente a busca pela musculação sem o acompanhamento de um profissional habilitado para instigar a prática de exercícios de forma adequada e segura que possa contribuir para um cenário adequado que visa assuntos relacionados à saúde e ao bem-estar. Dessa maneira, a pressão social para alcançar um corpo hipertrofiado e visualmente modulado pela sociedade, faz referência ao estereótipo como uma associação imaginada frequentemente reforçada por imagens, vídeos e discursos disseminados nas plataformas digitais que reforça a ideia da busca do corpo perfeito.

Essa influência leva os praticantes

principalmente o público mais jovem a desenvolver lesões ao copiar treinos disponíveis na internet baseados em métodos inadequados ou qualquer instrução profissional, sem considerar suas limitações individuais e ignorando a importância do acompanhamento profissional durante a prática da musculação.

Entre os principais fatores associados estão a adoção de práticas inadequadas, à execução de exercícios sem supervisão profissional e a desconsideração das particularidades físicas individuais, que contribuem diretamente para o aumento das lesões musculoesqueléticas. Tais aspectos configuram uma preocupação relevante não apenas para a saúde individual, mas também para a saúde pública. Por outro lado, as mídias sociais incentivam a prática de atividades físicas quando são divulgados conteúdos sobre a importância de exercitar-se, seus benefícios e os riscos com inatividade física.

Além de promover um contato visual direto sobre o bem-estar e a saúde do indivíduo, que absorve todas estas informações sobre os benefícios a serem utilizados para obter uma saúde desejável e os prejuízos que os mesmos podem sofrer devido a inércia e a não observação da prática diária correta de exercícios a ser seguida. Dessa forma, torna-se inquestionável a importância da atuação do profissional de Educação Física, cuja orientação é essencial para a execução correta dos exercícios a fim de garantir segurança e amenizar os riscos de lesões.

Ademais, o profissional de Educação Física é responsável por aplicar conhecimentos fundamentados no domínio da prática do movimento humano, visando atender às diversas necessidades da população. Esse profissional compreende o ser humano em movimento, promovendo a consciência corporal e o controle dos atos motores. Assim, sua atuação abrange tanto o

atendimento às demandas funcionais e cotidianas quanto a potencialização do desempenho físico, especialmente quando voltada a objetivos relacionados à saúde e à estética.

Assim, os artigos que compõem esta discussão ainda apresentam lacunas e despertam reflexões quanto aos tipos de lesões e à ausência de resultados clínicos que comprovem de forma mais objetiva e completa as conclusões apresentadas. Além disso, observa-se que a limitação das pesquisas a uma população específica torna os resultados restritos e pouco representativos diante da dimensão populacional do Brasil. Dessa forma, evidencia-se a necessidade de estudos científicos mais aprofundados e precisos, que abordem a relação entre o uso das mídias sociais, sua influência na incidência de lesões durante a prática da musculação e a importância da presença constante do profissional de Educação Física, cuja formação garante o conhecimento técnico necessário para a orientação segura dos praticantes.

Referências

- Charlot, B. (2024). Aprender é Entrar no Mundo Humano e nele Produzir-se como sendo Humano (A Educação como Fundamento Antropológico). *Revista Internacional Educon*, 5(1), e24051001. doi: [10.47764/e24051001](https://doi.org/10.47764/e24051001)
- Charlot, B. (2023). O Ser Humano É uma Aventura: Por uma Antropopedagogia Contemporânea. *Revista Internacional Educon*, 4(1), e23041001. doi: [10.47764/e23041001](https://doi.org/10.47764/e23041001)
- Ciribeli, J. P., & Paiva, V. H. P. (2011). Redes sociais e mídias sociais na internet: Realidades e perspectivas de um mundo conectado. *Mediação*, 13(12). <https://revista.fumec.br/index.php/mediacao/article/view/509/504>
- Cunha, D. B. B., Pereira, F. K., & Cordeiro, M. T. X. (2024). Mídias sociais e sua influência na prática do exercício físico. *Caderno Intersaber*, 13(45), 211-226. <https://www.cadernosuninter.com/index.php/intersaberes/article/view/3072/2204>

Fantin, M. (2011). Mídia-educação: Aspectos históricos e teórico-metodológicos. *Olhar de Professor*, 14(1), 27–40. doi: [10.5212/OlharProfr.v.14i1.0002](https://doi.org/10.5212/OlharProfr.v.14i1.0002)

Lévy, P. (1999). *Cibercultura*. Editora 34.

Magalhães, B., Vieira, J., Guedes Júnior, D. P., Casati, M., Lauria, V., & Pereira, R. (2020). A influência da mídia social nas variáveis do treinamento e prevalência de lesões em praticantes de musculação. *Revela*, 26, 1–10. https://fals.com.br/revela/edicoesanteriores/ed26/ed_26_08.pdf

Moraes, S. G. C. D., & Ferreira, L. S. M. B. (2017). *Das consequências jurídicas do exercício irregular da profissão de Educação Física nas redes sociais*. Repositório Digital UNIVAG – Centro Universitário. <https://www.repositoriodigital.univag.com.br/index.php/rep/article/view/746/736>

Pacete, L. G. (2023). Brasil é o terceiro maior consumidor de redes sociais em todo o mundo. *Forbes Brasil*. <https://forbes.com.br/forbes-tech/2023/03/brasil-e-o-terceiro-pais-que-mais-consome-redes-sociais-em-todo-o-mundo/>

Rocha Júnior, Valdemiro da. (2015). *As mídias sociais como estratégia de marketing de relacionamento: um estudo de caso na Universidade do Sul de Santa Catarina – UNISUL*. (Dissertação de mestrado). Universidade do Sul de Santa Catarina, Florianópolis. <https://repositorio-api.animaeducacao.com.br/server/api/core/bitstreams/649aad0c-f387-416e-ad47-f54c3455baa9/content>

Santaella, L. (2003). Da cultura das mídias à cibercultura: O advento do pós-humano. *Revista FAMECOS*, (22), 23–32. <https://revistaseletronicas.pucrs.br/revistafamecos/article/view/3229/2493>

Soares, A. B. R., Alves, G. C. C. S., Fernandes, G. R., Bakker, V. M. A., & Ferreira, R. N. (2023). A influência das redes sociais na prática de atividade física da população do Rio de Janeiro. *Revista Tópicos*, 1(3), 1–15. doi: [10.5281/zenodo.10350323](https://doi.org/10.5281/zenodo.10350323)

Souza, A. S., Oliveira, G. S., & Alves, L. H. (2021). A pesquisa bibliográfica: Princípios e fundamentos. *Cadernos da FUCAMP*, 20(43), 64–83.

<https://revistas.fucamp.edu.br/index.php/cadernos/issue/view/141>

Souza, G. J. R. de; Alves Junior, H. da G.; Franco, M. A. S. (2026). Da Relação com o Saber: Contribuições Teóricas e Implicações Epistemológicas para a Educação. *Revista Internacional Educon*, 7(1), e092026-006. doi: [10.47764/e092026-006](https://doi.org/10.47764/e092026-006)


UNESCO – Organização das Nações Unidas para a Educação, Ciência e Cultura. (2023). *Relatório de Monitoramento Global da Educação*. https://unesdoc.Unesco.org/ark:/48223/pf0000386147_por/PDF/386147por.pdf.multi

Sobre os Autores

MARIA ALANE DOS SANTOS

 <https://orcid.org/0009-0000-1989-8015>


Bacharela em Educação Física pela Faculdade do Nordeste da Bahia (FANEB).

 alany_santos2010@hotmail.com

WILLIAN LIMA SANTOS

 <https://orcid.org/0000-0002-9298-1226>

Doutor em Educação pela Universidade Federal de Sergipe (PPGED/UFS). Licenciado em Pedagogia (FANEB). Professor e Coordenador do Curso de Pedagogia da FANEB.

 willianjere@hotmail.com

MANOEL MESSIAS SANTOS ALVES

 <https://orcid.org/0000-0002-4070-1691>

Doutor em Educação pela Universidade Federal de Sergipe (UFS). Bacharel em Educação Física (UNIVASF). Professor Colaborador do Departamento de Biologia (UFS).

 messyarts@hotmail.com

OPEN ACCESS

REVISTA INTERNACIONAL EDUCON

PREFIXO DOI 10.47764 · ISSN 2675-6722 · Qualis (2021-2024): A4

<https://grupoeducon.com/revista>

GRUPO DE ESTUDOS E PESQUISAS EDUCAÇÃO E CONTEMPORANEIDADE (EDUCON/CNPQ/UFFS)

UNIVERSIDADE FEDERAL DE SERGIPE

EDITORA-CHEFE

Profa. Dra. Veleida Anahi Capua da Silva Charlot 

EDITOR CIENTÍFICO

Prof. Dr. Yan Capua Charlot 

EDITOR HONORÁRIO

(in memoriam)

Prof. Dr. Bernard Charlot 

COMO CITAR · APA

Santos, M. A. D.; Santos, W. L.; Alves, M. M. S. (2026). A Influência das Mídias Sociais na Incidência de Lesões em Praticantes de Musculação. *Revista Internacional Educon* (2026) 7(1): 2026.e13.1726. doi: [10.47764/2026.e13.1726](https://doi.org/10.47764/2026.e13.1726)

COMO CITAR · ABNT

SANTOS, Maria Alane Dos; SANTOS, Willian Lima; ALVES, Manoel Messias Santos. A Influência das Mídias Sociais na Incidência de Lesões em Praticantes de Musculação. *Revista Internacional Educon*. v. 7, n. 1, 2026.e13.1726, jan./abr. 2026. doi: [10.47764/2026.e13.1726](https://doi.org/10.47764/2026.e13.1726)

COPYRIGHT © 2026 Autores. Este é um artigo de acesso aberto distribuído sob os termos da licença **Creative Commons Attribution (CC BY)**. O uso, distribuição ou reprodução em outros fóruns é permitido, desde que o(s) autor(es) original(is) e o(s) proprietário(s) dos direitos autorais sejam creditados e que a publicação original nesta revista seja citada, de acordo com a prática acadêmica aceita. Não é permitido nenhum uso, distribuição ou reprodução que não esteja em conformidade com esses termos.

HISTÓRICO EDITORIAL

Submissão recebida 16/01/2026

Avaliação enviada – Avaliador 1 24/02/2026

Avaliação enviada – Avaliador 2 24/02/2026

Revisões solicitadas 26/02/2026

Correção enviada pelo autor 21/03/2026

Decisão editorial - Aceito 24/03/2026

