

A INFLUÊNCIA DA MÍDIA SOCIAL NAS VARIÁVEIS DO TREINAMENTO E PREVALÊNCIA DE LESÕES EM PRATICANTES DE MUSCULAÇÃO

Bruna Magalhães¹, Jessica Vieira¹, Dilmar P. Guedes Jr^{1, 4, 5}, Marcelo Casati¹, Vinicius Lauria^{2, 3}, Rodrigo Pereira^{1, 2, 3}.

¹Universidade Metropolitana de Santos; ²Faculdade Praia Grande; ³Universidade Federal de São Paulo; ⁴Universidade Santa Cecília; ⁵Centro de Estudos de Fisiologia do Exercício e Treinamento.

Resumo: O presente estudo teve como objetivo analisar a influência das mídias sociais na frequência semanal, tempo da sessão de treinamento e incidência de lesões em praticantes de musculação. Após os indivíduos aceitarem a participação, solicitamos que respondessem um questionário online semiaberto. Foram avaliados 307 indivíduos praticantes de musculação da Baixada Santista. Foi observado que as lesões em pessoas que seguem os treinos têm uma incidência superior das pessoas que não seguem os treinos da internet. Ficou evidenciada uma maior ocorrência de lesões em decorrência da prática de musculação, sugerindo que essas lesões podem estar relacionadas a exercícios seguidos das mídias sociais, métodos de treino inadequados, e ausência do acompanhamento de um profissional durante a prática de musculação.

Palavras Chave: musculação, treinamento; influência social.

Abstract: The present academic work seeks to analyze the influence of social network on the weekly frequency, training session time and the incidence of injuries on individuals that practice weight training. After individuals accept to participate, we asked them to answer an half open questionnaire. 307 practitioners of weight training were evaluated in Baixada Santista. It was observed and higher incidence of injuries on people that copy weight training from social network, if compared with the other group that don't copy training from the internet. It was evident an higher occurrence of injuries as a result of weight training suggesting that those injuries can be related to exercises copied from social network, inappropriate training methods and the absence of professional monitoring during the training sessions.

Keyword: weight training; influence; social network

INTRODUÇÃO

A mídia é intermediária entre a sociedade e o indivíduo, as mídias sociais são os serviços criados com o propósito de facilitar as relações pessoais, colaborando de forma geral com a socialização, informação e entretenimento, um excelente canal de marketing pessoal, e atualmente um dos maiores meios de comunicação entre as pessoas, (Formentin, et al 2011). Segundo, Goulart, et al (2018), uma pesquisa realizada pelo Ibope apontou que 87% dos usuários de internet do Brasil utilizam uma rede social, destes, 83% utilizam esses serviços para finalidades pessoais.

Para Rocha Júnior (2015), especialmente nesta última década, a parceria entre mídia e consumo tem dado origem a formatos e modelos inovadores de comunicação entre marcas e seu público, e as redes sociais mediante a tantos acessos e divulgações, geraram grande influência sobre o mercado consumista. É notável que hoje século XXI o padrão estético alvo, de acordo com o que vemos nas mídias de qualquer meio, é um corpo esculpido por atividade física, com baixo teor de gordura, e músculos aparentes, um físico obviamente difícil de adquirir, gerando assim a imensurável busca pela “perfeição” (Barros et al, 2017).

A idealização de uma beleza e de um corpo perfeito não deixa espaço para a diversidade, promovendo uma opinião binária do que é belo e o que não é, e que apenas as pessoas dentro do padrão estabelecido poderão ser “aprovadas” pela sociedade, trazendo assim dificuldades em aceitar o próprio corpo e conseqüentemente ocasionando transtornos psicológicos e alimentares (Goulart et al, 2018).

Parte das pessoas que buscam esse objetivo se submetem a seguir treinos com base no corpo que desejam ter, tendo como referências famosos em redes sociais, e treinos já prontos em sites da internet, porém segundo Hebertz et al (2019), cada pessoa possui suas características próprias, (a sua individualidade biológica) e esse aspecto precisa ser considerado pelo professor antes da prescrição do treino, para evitar lesões ou a falta de resultados. Ainda, resolução do conselho regional de educação física da 4ª região – Cref4/SP (2020), relata que o profissional de educação física possui competência legal para orientar atividade física e desportiva através de atendimento à distância com uso de ferramentas eletrônicas.

Poucos trabalhos investigam a relação entre os treinos feitos por profissionais de educação física e treinos via online, e a nossa hipótese é que os indivíduos que copiam os treinos online vão ter uma incidência maior de lesões quanto ao comparado com os indivíduos que fazem os treinos elaborados por professores.

Objetivo

Verificar os propósitos que fazem as pessoas utilizarem ou não as mídias sociais para a prescrição do treinamento de musculação. Analisar a influência das

mídias na frequência semanal, tempo da sessão de treinamento e incidência de lesões.

METODOLOGIA

A partir da aprovação do comitê de ética e pesquisa da Universidade Metropolitana de Santos e assinatura do Termo de Consentimento Livre e Esclarecido CAAE 12734919.0.0000.5509. Após os indivíduos aceitarem a participação, solicitamos que respondessem um questionário online semiaberto na Plataforma Google Forms contendo 12 questões (em anexo). Foram avaliados 307 indivíduos idade $28,7 \pm 7,7$ sendo 201 mulheres e 106 homens praticantes de musculação da Baixada Santista. Os critérios de inclusão do estudo foram: estar praticando musculação a mais de 1 ano.

Análise estatística

Para o cruzamento dos dados obtidos foi utilizado o teste quiquadrado. Para as comparações das variáveis tempo de pratica, idade, incidência de lesões dos indivíduos que seguem (SE) e não seguem (NSE) treinos da internet, foi utilizado o teste T de Student independente. O nível de significância aceito foi de $p \leq 0,05$.

RESULTADOS E DISCUSSÃO

Tabela 1: Descrição dos objetivos com o treinamento de força dos indivíduos analisados

	Emagrecimento		Hipertrofia		Saúde e QV		Outros	
	NSE	SE	NSE	SE	NSE	SE	NSE	SE
ABS	41	64	34	104	28	19	14	0
%	35,0	34,0	29,1	55,0	23,9	10,1	12	0

Os dados estão apresentados em forma de valores absolutos (ABS); e percentual (%); seguem o treino da internet (SE); não seguem o treino da internet (NSE); qualidade de vida (QV).

Nos resultados obtidos na tabela 1, dentre as variáveis que mais motivam os indivíduos que praticam musculação e que seguem algum treino da internet (SE) são: 89% hipertrofia muscular e/ou emagrecimento seguido por saúde e qualidade de vida com (10,1%). E entre os voluntários analisados que não seguem o treino da internet

(NSE) foram 64,1% para hipertrofia e/ou emagrecimento e 23,9% para qualidade de vida.

De acordo com o estudo de Peixoto et al (2018), uma amostra com 100 indivíduos que responderam um questionário presencial com 1 pergunta aberta e 13 fechadas da região de João Pessoa/PB, os principais motivos que levaram as pessoas a praticar Treinamento de Força (TF) foram: qualidade de vida com 38%, saúde com 25%, seguido da aptidão física 13%, estética 12%%, bem estar 9%, competição 1% e por fim indicação de amigos 1%. O presente estudo não vai ao encontro do experimento citado acima, pois os principais motivos relatados foram estéticos.

Em contrapartida Barros et al (2015), mostrou os motivos de adesão à prática de musculação de uma academia de Parantins/AM. Os dados foram coletados através de um questionário semiestruturado com questões abertas e fechadas, contendo a questão da motivação para prática de musculação com opção de responder mais de uma alternativa, sendo 16 voluntários do sexo masculino e 19 do sexo feminino na faixa etária entre 18 e 24 anos, destacaram que: aperfeiçoar a força muscular e qualidade de vida para (100%); seguidos de melhorar autoestima (97,1%), melhora da saúde, resistência física e estética (94,2%), entre outros.

As pessoas que participam de um programa de treinamento de força, esperam que o programa possa ocasionar alguns benefícios, como aumento da força muscular, hipertrofia, diminuição do percentual de gordura e prevenção de lesões (Arruda et al, 2010).

Um programa de treinamento de força bem planejado e executado de forma correta como cita o artigo de Chandler et al (2009), pode produzir todos estes benefícios, entretanto é muito importante que o planejamento do treino seja realizado por um profissional de Educação Física para que o aluno obtenha resultados e seus objetivos alcançados.

Tabela 2: Frequência Semanal dos avaliados que seguem e que não seguem o treino da internet

Dias	Não seguem				Seguem			
	3	4	5	6	3	4	5	6
ABS	29	17	49	12	24	27	98	33
%	24,8	14,5	41,9	10,3	12,7	14,3	51,9	17,5

Os dados estão apresentados em forma de valores absolutos (ABS); e percentual (%); frequência semanal (Dias).

Diante dos resultados na tabela 2, a frequência semanal dos indivíduos que seguem os treinos da mídia social é de 51,9% para cinco vezes na semana, em seguida seis vezes na semana (17,5%) quatro vezes na semana (14,3%) e por último, três vezes na semana (12,7). No experimento de Santos (2016), os resultados demonstraram que 100% da amostra analisada tem frequência semanal de 3 ou mais dias.

Em um programa de treinamento eficiente, variáveis como a frequência semanal devem ser manipuladas e são consideradas de grande importância, estando associadas à aderência de seus praticantes (Serra et al, 2015).

Para iniciantes cujo objetivo é alcançar a hipertrofia muscular, as diretrizes da American College of Sports Medicine (ACSM) recomenda uma frequência de TF de dois a três dias por semana usando uma rotina corporal completa, sendo que para indivíduos sedentários, 2 vezes por semana representam 90% dos mesmos benefícios de quem treina 3 vezes na semana (ACSM, 2009). Para indivíduos intermediários, isto é, indivíduos com seis meses de experiência em TF, uma frequência de quatro dias por semana usando uma rotina de divisão superior / inferior do corpo é considerada ideal. Finalmente, para indivíduos avançados em TF, uma frequência de treinamento de quatro a seis dias por semana é recomendada, em que, um a três grupos musculares são treinados por sessão usando uma rotina dividida (Grgic et al, 2019).

Já para potencializar o emagrecimento o ACSM (2009), preconiza a realização inicialmente de uma frequência semanal de duas vezes. Com a continuidade, o indivíduo se ajusta e aumenta para três vezes na semana e posteriormente quatro a cinco vezes.

Os dados supracitados anteriormente sobre os objetivos de estética (hipertrofia e emagrecimento) estão de acordo com a nossa amostra, pois a maior parte dos voluntários vai para a academia mais de três vezes na semana.

Em um estudo que observou o principal motivo que fazem os idosos praticarem exercícios físicos é saúde/qualidade de vida. Para esse objetivo são indicados pelos autores uma frequência semanal de duas a três sessões de TF (Lopes et al, 2015).

Tabela 3: Tempo da sessão do treinamento (em minutos) dos indivíduos que seguem e não seguem o treinamento das mídias sociais

T	30 a 45min	%	50 a 60min	%	65 a 90min	%	100 a 120min	%	Total
NSE	23	20	69	60	14	12	9	8	115
SE	23	13	131	72	25	14	3	2	182

Tempo da sessão (T); valor percentual (%); seguem o treino da internet (SE); não seguem o treino da internet (NSE).

Na tabela 3, dentre as variáveis do tempo da sessão do TF e que seguem (SE) algum treino da internet são: 85% realizam o TF em até 60 minutos e 15% mais de 60 minutos. E entre os voluntários analisados que não seguem (NSE) o treino da internet foram 80% permanecem nas salas de treinamento até 60 minutos e 20% mais de 1 hora.

No experimento de Barros et al (2015), que analisou indivíduos de 18 a 24 anos e os resultados observados foram que 31,4% dos analisados realizam o TF em até 60 minutos e 68,4% mais de 60 minutos. Esses dados não vão ao encontro do presente estudo.

Tabela 4: Comparação entre o tempo de prática (em anos) dos indivíduos que copiaram e não copiaram o treinamento das mídias sociais

	Tempo de prática			Idade		
	NSE	SE	p	NSE	SE	p
Média	4,4	3,4*	0,013	30,4	27,6*	0,04
D.P.	4,5	2,1		9,1	6,5	
ABS	117	189		117	189	

Os dados estão apresentados em média e desvio padrão (D.P.); valores absolutos (ABS); seguem o treino da internet (SE); não seguem o treino da internet (NSE); significância (p).

Nos resultados obtidos na tabela 4, os voluntários que NSE tem significativamente maior tempo de prática e idade superior quando comparado ao SE. Levando em consideração o tempo de pratica, os indivíduos são considerados avançados no TF. (João et al, 2018).

Tabela 5: Descrição dos indivíduos que seguem o treinamento das mídias sociais e a relação com o auto relato sobre a incidência de lesões

Lesão	Não seguem		Seguem		Total	
	Não	Sim	Não	Sim	Não	Sim
ABS	92	25	106	83	198	108
%	78,6	21,4	56,1	43,9	64,7	35,3

Os dados estão apresentados em forma de valores absolutos (ABS); e percentual (%).

Foi observado que as lesões em pessoas que seguem o treino da internet têm uma incidência de 332% superior das pessoas que não seguem, ou seja, dos 35,3% do total das lesões encontradas 77% dessa amostra foi do grupo SE. Alguns dados semelhantes foram encontrados em outros estudos em relação à elevada ocorrência de lesões com a prática de musculação (Rombaldi et al, 2014).

De acordo com Faigenbaum et al (2010), tal fato pode ser explicado pela realização incorreta de exercícios, progressão inadequada das cargas de treinamento, desequilíbrios musculares, patologias, e pela falta de acompanhamento de um profissional qualificado.

Outro estudo de Souza et al (2015), que teve como objetivo analisar a percepção de adultos, praticantes de musculação, com relação à ocorrência e características de lesões musculoesqueléticas, em uma amostra de 45 indivíduos ($37,49 \pm 11,51$ anos) de ambos os gêneros, os resultados obtidos constataram que a ocorrência de lesões decorrentes da musculação é elevada (44,4%). Esses valores estão de acordo com o grupo SE do presente estudo e não corroborando com os indivíduos NSE.

CONCLUSÃO

De acordo com os resultados a mídia social está sendo um meio de comunicação influenciador em diversos pontos, para os praticantes de musculação analisados a incidência de quem segue os treinos da internet foi mais elevada de quem não segue. Ficou evidenciado uma maior ocorrência de lesões em decorrência da prática de musculação, sugerindo que essas lesões podem estar relacionadas a exercícios seguidos das mídias sociais, métodos de treino inadequados, e ausência do acompanhamento de um profissional durante a prática de musculação.

Desta forma faz-se necessário ampliar e melhorar a qualidade dos métodos de prevenção, conscientizando e instruindo os alunos sobre a importância do acompanhamento de um profissional qualificado, bem como os efeitos e consequências de uma lesão, visando reduzir a incidência e permitir aos indivíduos um programa de treinamento seguro e livre de lesões.

REFERÊNCIAS

Barros, Gerleison Ribeiro, et al. "Motivos para a prática de musculação entre adultos jovens de uma academia no município de Paratins/AM." *Acta Brasileira do Movimento Humano* 5.1 (2015): 66-75.

Barros, Mateus Domingues, and Rita Patrícia Almeida de Oliveira. "A influência da mídia e da cultura sobre o conceito da beleza." *Anais da Conferência Brasileira de Folkcomunicação-Folkcom*. No. XVIII. 2017.

Chandler, T. Jeff, and Lee E. Brown. *Treinamento de força para o desempenho humano*. Artmed Editora, 2009.

CREF4/SP nº 123/2020 - Dispõe sobre o Teleatendimento realizado pelo Profissional de Educação Física no território de competência do Conselho Regional de Educação Física da 4ª Região Estado de São Paulo – CREF4/SP.

de Arruda, Débora Paes, et al. "Relação entre treinamento de força e redução do peso corporal." *Revista Brasileira de Prescrição e Fisiologia do Exercício (RBPFE)* 4.24 (2010): 10.

Faigenbaum, Avery D., and Gregory D. Myer. "Resistance training among young athletes: safety, efficacy and injury prevention effects." *British journal of sports medicine* 44.1 (2010): 56-63.

Formentin, Cláudia Nandi, and Maite Lemos. "Mídias sociais e educação." *Anais do III*

Simpósio sobre Formação de Professores–SIMFOP. Tubarão (2011): 1-9.

Goulart, Cristiana Faria, and Priscila Abreu de Carvalho. “Corpo Ideal e Corpo Real: A Mídia e suas influências na Construção da Imagem Corporal.” (2018).

Goulart, Cristiana Faria, and Priscila Abreu de Carvalho. “Corpo Ideal e Corpo Real: A Mídia e suas Influências na Construção da Imagem Corporal.” (2018).

Grgic, Jozo, Brad J. Schoenfeld, and Christopher Latella. "Resistance training frequency and skeletal muscle hypertrophy:A review of available evidence." *Journal of science and medicine in sport* 22.3 (2019): 361-370.

Hebertz, Leonardo Henrique, and Marcos Antonio Cezar. “Estágio Profissional II- Periodização de Treino em Academia de Musculação.” Seminário de Iniciação Científica, Seminário Integrado de Ensino, Pesquisa e Extensão e Mostra Universitária (2019): e21716-e21716.

João, Gustavo Allegretti, Mario Augusto Charro, and Aylton Figueira Junior. *Manual da musculação competitiva: do iniciante ao avançado*. Phorte Editora, 2018.

Lopes, Carlos Diego Cesaroni, et al. "Treinamento de força e terceira idade: componentes básicos para autonomia." *Archives of Health Investigation* 4.1 (2015).

Medicine ACoS. American College of Sports Medicine position stand. Progression models in resistance training for healthy adults. *Medicine and science in sports and exercise*. 2009;41(3):687.

Peixoto, Douglas Henrique Chaves, and Rodrigo Wanderley de Sousa Cruz. "Motivos que estimulam à prática de musculação em uma academia de João Pessoa-Paraíba." *Diálogos em Saúde* 1.1 (2019).

Rocha Júnior, Valdemiro da. "As mídias sociais como estratégia de marketing de

relacionamento." (2015).

Rombaldi, Airton José, et al. "Prevalência e fatores associados à ocorrência de lesões durante a prática de atividade física." *Rev. bras. med. esporte* 20.3 (2014): 190-194.

Santos, Arthur Alves dos. "Os objetivos dos (as) praticantes de musculação da academia do clube Antônio Ferreira Pacheco." (2016).

Serra, R., Saavedra, F., Jotta, B., Novaes, J., Dias, M., Souza, C., & Simão, R. (2015). Exercícios Resistidos para o Bem Estar e Saúde: Benefícios, Frequência Semanal e Aderência aos Programas. *Revista UNIANDRADE*, 16(3), 144–152.

Souza, Guilherme Lissa, Natalia Boneti Moreira, and Wagner Campos. "Ocorrência e características de lesões entre praticantes de musculação." *Saúde e Pesquisa* 8.3 (2015): 469-477.