

REDES SOCIAIS E EXERCÍCIO FÍSICO: a utilização como ferramenta de orientação para prática

Hedmo Augusto Costa Fernandes¹

Fabiano Soares²

RESUMO

Cada vez mais resolvemos mais problemas conectados a distância. Com aumento das tecnologias e facilidades ao acesso as redes sociais, cresce cada dia mais o número de pessoas que utilizam esse meio como forma de incentivo e motivação a pratica de atividades físicas. Na rede social Instagram temos no segmento de perfis “*fitness*” como exemplos as famosas Juliana Salimeni, Gracyanne Barbosa, Gabriela Pugliesi. Com isso meu estudo teve como objetivo geral: Identificar as razões pelas quais os praticantes de atividade física seguem esses perfis virtuais, e os riscos envolvidos, e se há algum risco de fazer a pratica de atividades físicas sem a orientação e acompanhamento de um profissional. A pesquisa foi do tipo Descritiva de corte transversal. A amostra foi de 30 mulheres de 16 a 30 anos que praticam atividade física na cidade de Mossoró há pelo menos 1 ano, que tem perfil no Instagram e seguem perfis voltados para o fitness. Foi elaborado um questionário em forma de entrevista com 10 questões fechadas. Resultados: foi identificado que todas as 30 (100%) entrevistadas seguem perfis de celebridades fitness, apenas 9 (30%) sabem informar se os perfis são ou não de profissionais da área da Educação física, todas elas (100%) sentem motivadas e influenciadas pelas fotos e vídeos postados, a praticar exercícios físicos e manter uma boa alimentação. Todas as 30 (100%) seguem as dicas postadas pelas musas fitness de pelo menos um exercício, sendo que 18 (60%) dessas já sentiram algum desconforto ou dor ao fazer os exercícios, 24 (80%) não procuraram orientação adequada do profissional. Conclusão concluímos que as redes sociais tem o poder de influenciar diretamente a motivação dos indivíduos, e tendo em vista a crescente preocupação das pessoas com o físico, pode-se perceber que as redes sociais estão cheias de “musas fitness” desempenhando papel importante no comportamento das pessoas. Além de incentiva-las e motiva-las a pratica de atividade física, acabam dando dicas de exercícios e séries para suas seguidoras, algo totalmente individualizado, podendo causar sérios problemas a quem segui-los.

Palavras-chave: Rede social. Instagram. Musas fitness.

SOCIAL NETWORKS AND PHYSICAL EXERCISE: use as guidance tool for practice

ABSTRACT

Ever more we solve problems connected to the distance. With the increasing technologies and

¹Graduado em Educação Física pela instituição UERN Email: hedmo_costa@hotmail.com

² Professor Orientador do Curso de pós graduação do Centro Universitário UNI-RN Email: fsfitness@hotmail.com

facilities on access websites that grows more the number of the people using that way such a incentive and motivation to practice physical activities. On the social network Instagram where we have some segment "fitness" profiles for example, the famous Juliana Salimene; Gracyane Barbosa; Gabriela Pugliesi. Thus my study have such General Objective: Identifying what the reasons those practitioners of physical activities. They follow that virtual profile and the risks involved and if are there some risks to do practice physical activities without any professional support. The research has a cross-sectional descriptive. The sample was made 30 women of sixteen at thirty years old. That they do physical activities in Mossoró-RN city at least one year ago and they have a profile on the Instagram and follow profiles about fitness. It was prepared a questionnaire with ten questions closed interview. Result: Identified about 30 (100%) interviewers they follow that profiles fitness celebrities just a 9 (30%) known if those profiles are or not are on the area professional- Physical Educator. Everybody (100%) felt more motivated and influenced for pictures and videos directly posted to practice physical activities and keeping a good nutrition. Everybody 30(100%) follow some tips posted by "musa fitness" at least one exercise, been 18 (60%) that women already felt some pain or uncomfort have done their exercises; 24(80%) don't looked any orientation professional. Conclusion: We have concluded that social networks are able to influence directly to motivation all the people and in order to the growing concern individuals with body. We can see the social networks have a lot musa fitness. They playing role on behavior people and also they have motivated and encouraged to do physical activity.

Keywords: Social network. Instagram. Muses fitness.

1 INTRODUÇÃO

A Internet, as redes sociais, o celular, a multimídia estão revolucionando nossa vida no cotidiano. Cada vez resolvemos mais problemas conectados a distância. Com aumento das tecnologias e facilidades ao acesso as redes sociais, cresce cada dia mais o número de pessoas que utilizam esse meio como forma de incentivo e motivação a pratica de atividades físicas, e em busca de uma alimentação saudável, sendo que a atividade mais discutida e procurada são as da área fitness, a musculação e exercícios funcionais, que trabalha e esculpi o corpo.

O corpo desempenha papel importante como fator de integração social e cultural, pois através da matéria é que ocorre a interação com o próximo e também com o meio em que se vive (VARGAS, 1998). A importância dada à imagem, aparência, corpo, beleza e estética é visível nos dias atuais, onde o culto ao corpo e ao belo é predominante (BRAGA, et al., 2007).

Atualmente torna-se cada vez mais comum encontrar nas redes sociais pessoas se tornando verdadeiras celebridades da *web* após iniciar, frequente e incessante, divulgação de fotos mostrando sua rotina alimentar, esportiva e principalmente sua evolução física, com disponibilização de fotos de seus pratos, suas atividades físicas diárias e com o antes e depois de seus corpos. Tornam-se inspiração e exemplo para muitas pessoas (CORREIA, 2013).

Um fenômeno que vem ganhando espaço de forma crescente na sociedade contemporânea são as redes sociais e o papel que elas desempenham no comportamento das

pessoas. De fato, pode-se perceber que as relações presenciais foram transferidas, em grande escala, para o mundo virtual, que passou a ter como uma das suas principais características reunir pessoas com interesses e ideologias semelhantes, e o *Instagram* é um aplicativo que surgiu para o público para resgatar a nostalgia do instantâneo, onde o usuário divulga fotos através de seus celulares aptos a tal função, bem como tem acesso aos perfis de outros usuários, possibilitando a interatividade (CORREIA, 2013).

A rede social de fotos Instagram que tem como co-fundador o brasileiro Mike Krieger estreou na AppStore, da Apple, em 2010 e, no mesmo dia, tornou-se o aplicativo mais baixado, chegando a 1 milhão de usuários em dezembro do mesmo ano. Em abril de 2012, uma semana após lançar uma versão do app para o sistema Android, o Facebook comprou o Instagram por US\$ 1 bilhão, um recorde para época. Hoje, o aplicativo tem mais de 200 milhões de usuários em todo o mundo, o Brasil está entre os cinco maiores mercados em número de usuários (AGUILHAR, 2014).

De certa forma, os meios de comunicação acabam padronizando corpos e beleza, causando certa cobrança e insatisfação em pessoas que se sentem fora deste padrão. Sendo assim, o reforço dado pela mídia faz com que uma parte da sociedade se lance na busca de uma aparência física idealizada (RUSSO, 2005).

Com o passar dos tempos, a beleza deixou de ser um dom e passou a tornar-se algo que se pode criar ou produzir, com isso houve grande popularização de dietas e produtos de beleza (SANT'ANNA, 1995). Sendo que essas pessoas procuram hoje em dia cada vez mais o corpo perfeito, e querem uma fórmula mágica para o emagrecimento, para definição muscular, fazem uso das dicas das famosas, tipo de sucos “detox” que prometem emagrecer e dietas a base de cereais integrais e tudo de baixa calorias.

Atualmente, a musculação é uma atividade física muito indicada para indivíduos que visam emagrecimento e aumento de massa muscular, Sabe-se que exercícios feitos com pesos é muito eficaz na prevenção e tratamento de doenças como a obesidade, hipertensão arterial e diabetes, e tem como objetivo aumentar a massa muscular, e diminuição de percentual de gordura, aperfeiçoando o desempenho relacionado à força, melhorando as condições funcionais do aluno, sendo que bem orientada por um profissional habilitado e qualificado.

No segmento de perfis “*fitness*” do Instagram temos como exemplos as famosas Juliana Salimeni (@jujusalimeni 2 milhões 380 mil seguidores), Gracyanne Barbosa (@graoficial 1 milhão 250,00 mil), Gabriela Pugliesi (@gabrielapugliesi 798mil), observa-se que cada uma delas segue uma linha de corpo diferente, Juju é do tipo que tem volume e definição muscular, a Gracyanne é do tipo fisiculturista, muita definição muscular aparente, a Gabriela é do tipo magra

com pouca definição muscular. E cada vez mais a um crescimento dessas pessoas que se tornaram verdadeiras “formadoras de opinião” no quesito vida saudável. Observa-se que nenhuma delas são formadas ou tem formação para prescrever ou indicar atividade física, mas sim, pessoas de diversos ramos profissionais e que compartilham sua rotina alimentar, esportiva, preferências de moda, acabam até mesmo sendo patrocinadas por lojas e marcas, como uma forma de marketing, devido ao expressivo número de seguidores (CORREIA, 2013). É o caso de Gabriela Pugliesi, 28. Com mais 500 mil seguidores no Instagram, ela abandonou a carreira de designer para administrar seu próprio blog (www.tips4life.com.br). Hoje, Gabriela também é colunista da revista Woman's Health e vive de dar dicas de exercícios e alimentação saudável, além de beleza de moda fitness.

Essas mulheres expõe uma beleza que nem sempre é o que transparece ser, julgam o que é ser saudável ou não. Hoje vivemos em um mundo que se divide entre o real e o virtual. Nesse mundo mágico do Instagram, as musas não possuem defeitos, uma gordura localizada, nenhuma desproporção muscular, peles de seda, nenhuma celulite, etc. Peres (2014) Tem observado os problemas que essa comparação tem trazido para inúmeras pessoas, como por exemplo uma insatisfação eterna com seu físico, pois buscam uma perfeição que não existe no mundo real. mesmo assim elas tem uma grande influência na vida de seus seguidores.

Em outras linhas de pensamentos e de estudos tem os Instagram dos pesquisadores que se preocupam em passar exercícios com bases científicas, contradizendo totalmente o que os outros perfis das famosas tentam passar para seus seguidores, entre eles estão Paulo Gentil @drpaulogentil 71.630, Guto Galamba @gutogalamba 65.897, Bruno Fischer @fischerbruno 40.109, notasse a expressiva quantidade inferior de seguidores deles comparados com as “musas fitness”, ambos seguem mesma linha de raciocínio sobre atividade física, e tentam passar o máximo de conhecimento aos seus seguidores, Dr Paulo Gentil referência entre os profissionais da área de Educação física sobre emagrecimento e hipertrofia, Guto Galamba graduado em Ed Física, Bruno Fischer nutricionista e personal Trainer, Doutorando e mestrado pela UNB. Sendo assim temos as duas opções para seguir, uma onde você encontra já feito as series e o treinamento das famosas prescrito especificamente para elas por seus treinadores, outro os dados científicos comprovando o que realmente funciona e explicando de forma clara e direta, mas para ainda ser estudado e montado de acordo com objetivo de cada um.

Figura 1 Exercício sugerido



Fonte: Instagram da @jujusalimeni (2014)

Em uma de suas publicações @jujusalimeni demonstrar suas séries de exercícios, entre eles uns exercícios que feito sem orientação pode causar danos à saúde, umas das invenções que se vê é o leg press ou agachamento hack de lado que elas “dizem que sente mais o glúteo”, Mas para Gentil (2014) em uma publicação sua diz que, com relação ao glúteo, não faz sentido. Se você repararmos o que acontece no quadril vera que todo conjunto gira, por tanto, a origem e inserção dos músculos ficaram na mesma posição que durante um afundo ou agachamento. Ou seja, muda nada. Muda apenas para a coluna, que quando se faz giro de tronco pode ocorrer uma compressão irregular e potencialmente perigosa nas vertebrae. Ou seja, é uma variação ineficiente e perigosa.

Figura 2 Foto ilustrativa



Fonte: Retirado do Instagram @drpaulogentil (2014)

As musas fitness com seus glúteos avantajadas e bem desenhadas ficam horas fazendo

treinos de glúteos com caneleira, coice na polia. Fischer (2014) alerta, esqueça exercícios com caneleiras, polias e máquinas que isolam essa musculatura, para se treinar bem o glúteos vamos fazer o básico como agachamento, levantamento terra, leg press (não de ladinho) e afundo já dão conta de estimular completamente essa musculatura. Galamba (2014) deixa claro o quanto é desnecessário e ineficaz os exercícios 4 apoios com caneleiras, movimento sem amplitude, sem capacidade de impor um stresse mecânico ou metabólico considerável, que possa gerar algum tipo de resposta aparente.

Gentil (2014) da sua opinião sobre esses glúteos enormes, quando se fala que esses exercícios de glúteos não funcionam, muita gente fica confusa, pois as pessoas que aparecem nos vídeos e fotos fazendo glúteo com caneleiras, têm glúteos enormes, o que se deve entender é que aqueles glúteos não foram construídos pelos exercícios e dietas e sim a base de hormônios e implantes, e essas formas, têm sido obtidas por metacril, hidrogel e outros implantes injetáveis usados para aumentar o volume de determinadas regiões, mas isso pode trazer sérios riscos, como necrose da região injetada, se cair na corrente sanguínea pode até matar.

Em virtude do grande crescimento do uso da internet e a influência das redes sócias no dia a dia das pessoas, em sua grande maioria adolescentes e adultos, me gerou uma grande curiosidade para saber o que leva a essas pessoas a seguirem essas redes sócias e copiar suas rotinas e atividades diárias, sendo essas, exercícios físicos e dietas nutricionais, sendo que exercícios físicos é algo individual e personalizado.

Com isso meu estudo teve como objetivo geral identificar as razões pelas quais esses praticantes de atividade física seguem esses perfis virtuais, e os riscos envolvidos, e se a algum risco de fazer a pratica de atividades físicas sem a orientação e acompanhamento de um profissional. Objetivos específicos, identificar perfil sociocultural de praticantes de atividades físicas que utilizam o Instagram como fonte de informação relacionadas a atividade física, conhecer a influência da rede Instagram no cotidiano das pessoas em relação as atividades físicas praticadas nas academias, e avaliar se as pessoas que realiza os exercícios postados procuram orientação de um profissional na área de Educação Física e/ou fazem por conta própria.

2 MATERIAIS E MÉTODOS

A pesquisa foi do tipo Descritiva de corte transversal (Thomas, Nelson, 2002), foi composta por 30 mulheres de 16 a 30 anos que praticam atividade física na cidade de Mossoró há pelo menos 1 ano em 3 academias da cidade, que tem perfil no Instagram e segue perfis voltados para o fitness. Foi elaborado um questionário em forma de entrevista com 10 questões

fechadas, aborda perguntas socioeconômicas, educacionais e sobre seu perfil a rede social Instagram, a aluna foi abordada diretamente pelo pesquisador de forma aleatória, nas academias da cidade de Mossoró-RN.

3 RESULTADOS E DISCURSÕES

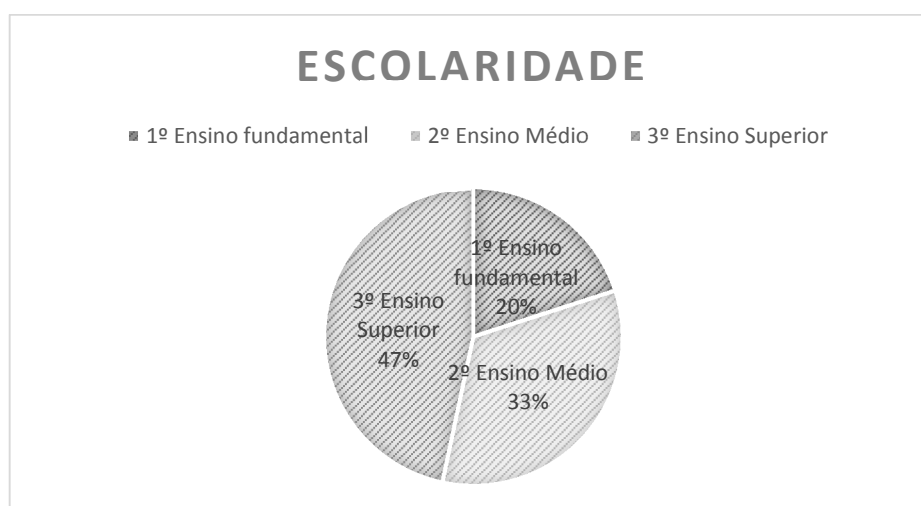


Figura 3 Nível de escolaridade da amostra. Dados coletados em Mossoró/RN, 2014

De acordo com amostra foi identificado uma faixa etária de idade, em média de 21,43 anos e com tempo de treino em média de 2,6 anos, do total de 30, 6 (20%) dessas apenas terminaram o ensino fundamental, 10 (33%) ensino médio, e 14 (47%) tem nível superior, a renda familiar gira em torno de 3 salários mínimos. A faixa etária e o grau de escolaridade não influenciou na escolha de quem deveria seguir na rede social, elas seguiam pela beleza e por almejem o corpo das musas fitness.

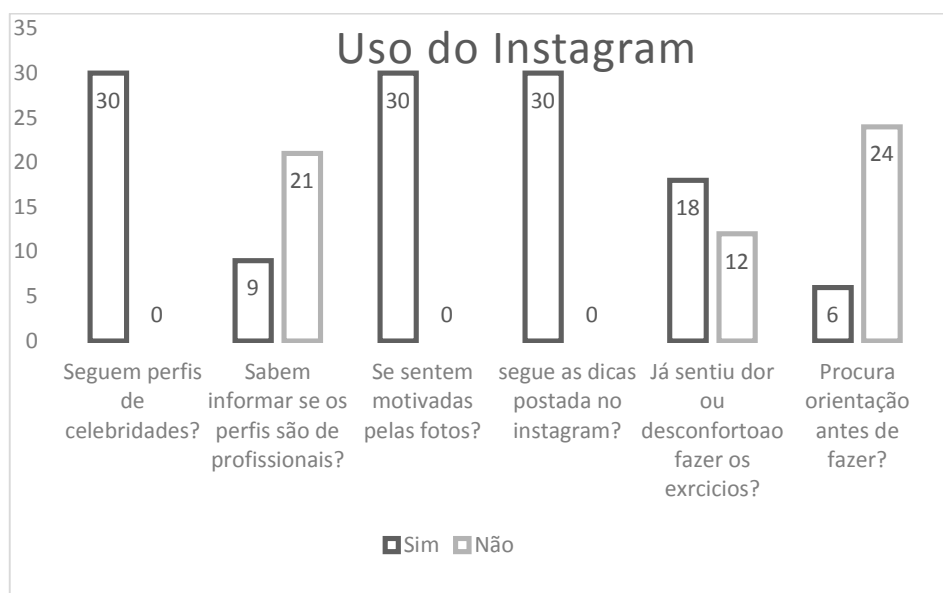


Figura 4 Uso da rede Instagram. Dados coletados em Mossoró/RN, 2014

Foi identificado que todas as 30 (100%) entrevistadas seguem perfis de celebridades fitness, apenas 9 (30%) sabem informar se os perfis são ou não de profissionais da área da Educação física, todas elas (100%) sentem motivadas e influenciadas pelas fotos e vídeos postados, a praticar exercícios físicos e manter uma boa alimentação, no trabalho de Corrêa (2013) muitas consideram ter iniciado uma vida mais saudável, e se sentem mais satisfeitas com seu peso, estão indo com mais regularidade para a academia, estão comendo melhor, se sentem mais motivadas a continuar a pratica de atividade física. Todas as 30 (100%) seguem as dicas postadas pelas musas fitness de pelo menos um exercício, sendo que 18 (60%) dessas já sentiram algum desconforto ou dor ao fazer os exercícios, 24 (80%) não procuraram orientação adequada do profissional.

Lima e Chagas *apud* Freitas (2013) Na maioria das vezes, as pessoas procuram por formas de treinamento na musculação sem terem o conhecimento, ainda que superficial, sobre a qualidade e eficácia deste. Somente o profissional de educação física está preparado para determinada prescrição; no entanto, nem sempre isso acontece. A realidade demonstra que pessoas sem qualquer respaldo científico, muitas vezes, prescrevem treinamentos se baseando em repetições de conceitos e ideias infundadas. Fazer o uso dessas dicas sem orientação do profissional qualificado pode acarretar sérios problemas de saúde. Freitas (2013) confirma em estudo e mostra que com a orientação do profissional os resultados foram melhores alcançados e de forma que não houveram lesões, já os que não obtiveram orientação, os resultados não foram alcançados e dois alunos obtiveram lesões leves. @drpaulogentil faz um trabalho pelo brasil fazendo palestras alertando e divulgando esses trabalhos e novas descobertas científicas

sobre atividade física, ele faz postagens diárias em seu Instagram tentando alertar seus seguidores sobre os riscos desses exercícios feitos pelas “musas fitness”.

4 CONCLUSÃO

Com os resultados concluímos que as redes sociais tem o poder de influenciar diretamente a motivação dos indivíduos, e tendo em vista a crescente preocupação das pessoas com o físico, pode-se perceber que as redes sociais estão cheias de “musas fitness” desempenhando papel importante no comportamento das pessoas. Além de incentiva-las e motiva-las a pratica de atividade física, acabam dando dicas de exercícios e séries para suas seguidoras, algo totalmente individualizado, podendo causar sérios problemas a quem segui-los. Tendo em vista o grande poder de influência que estas mulheres exercem sobre seus seguidores, vale ressaltar que os perigos das informações e os apelos feitos pelas mesmas são enormes diante do olhar leigo de seus seguidores, vimos que grande maioria não procura uma orientação adequada antes de fazer alguma serie ou exercício visto no Instagram. Diante disto nós profissionais de Educação Física temos que estar atentos ao ver esses comportamentos, principalmente quem trabalha em salas de musculação, e estar preparados para encarar e contradizer o que a *musas fitness* falam em suas redes sócias.

REFERÊNCIAS

AGUILHAR, Ligia. **A história do Instagram em dez fotos**. 2014. Disponível em: <<http://blogs.estadao.com.br/link/a-historia-do-instagram-em-fotos/>>. Acesso em: 06 nov. 2014.

BRAGA P.D.; MOLINA MCB, Cade NV. Expectativas de adolescentes em relação a mudanças do perfil nutricional. **Cien. Saude Colet**, 2007, v. 5, n.12, p. 1221-1228.

CORRÊA, Jéssica Diniz. **O fenômeno Instagram na nutrição**. 2013. Disponível em: <<http://repositorio.uniceub.br/handle/235/4677>>. Acesso em: 23 abr. 2014.

FISCHER, Bruno. **Gluteos desenvolvidos**. 2014. Disponível em: <<http://instagram.com/p/nJk6PUgLQO/?modal=true>>. Acesso em: 21 nov. 2014.

FREITAS, Whashington Deleon Ferreira de. **A Importância do Profissional de Educação Física na Orientação da Musculação**. 2013. Disponível em:

<<http://bibliotecadigital.uniformg.edu.br:21015/jspui/handle/123456789/241>>. Acesso em: 24 nov. 2014.

GALAMBA, Guto. **Gluteos 4apoios**. 2014. Disponível em: <<http://instagram.com/p/tD5pocTWZt/?modal=true>>. Acesso em: 21 nov. 2014.

GENTIL, Paulo. **Glúteos dos sonhos**. 2014. Disponível em: <<http://instagram.com/p/uyurupGaYQ/>>. Acesso em: 18 nov. 2014.

GENTIL, Paulo. **Treinamento russo**. 2014. Disponível em: <<http://instagram.com/p/sf-B3GmaVR/>>. Acesso em: 18 nov. 2014.

GENTIL, Paulo. **Hack de ladinho**. 2014. Disponível em: <<http://instagram.com/p/t-h4yNGadm/>>. Acesso em: 19 nov. 2014.

PERES, Rodolfo. **No Instagram**. 2014. Disponível em: <https://www.facebook.com/rodolfoperesnutricionista/photos/a.154533358008653.31017.144873608974628/596451293816855/?type=1&theater-if;_t=comment_mention>. Acesso em: 25 nov. 2014.

RUSSO R. **Imagem corporal: construção através da cultura do belo**. Movimento e percepção. Espírito Santo de Pinhal, SP, v.5, n.6, jan./jun. 2005, p. 80-90.

SANT'ANNA, D.B. **Políticas do corpo**: elementos para uma história das práticas corporais. São Paulo: Estação Liberdade, 1995.

THOMAS, J. R.; NELSON, J. K. **Métodos de pesquisa em atividade física**. Porto Alegre: Artmed, 2002.

VARGAS, A. **Reflexões Sobre o Corpo**. Rio de Janeiro: Sprint, 1998.

APÊNDICE - QUESTIONÁRIO

Idade_____ Tempo que treina_____ Modalidade que pratica_____

1. ESCOLARIDADE

FUNDAMETAL

MEDIO

SUPERIOR

2. RENDA FAMILIAR

ATE 1 SALARIO MÍNIMO____ 2 SALÁRIOS____ MAIS DE 3 SALÁRIOS

3. VOCE FAZ USO DE REDE SOCIAL

SIM__ NÃO____

4. VOCÊ USA O INSTAGRAM?

SIM__ NÃO____

5. VOCÊ SEGUE PERFIS QUE DÃO DICAS SOBRE EXERCÍCIOS E ATIVIDADE FÍSICA?

SIM__ NÃO____

6. VOCÊ SABERIA INFORMAR SE ESSES PERFIS QUE VC SEGUE SÃO DE PROFISSIONAIS FORMADOS?

SIM__ NÃO__

7. VOCÊ SE SENTE MOTIVADO COM AS FOTOS E VÍDEOS QUE VÊ NO INSTAGRAM

SIM__ NÃO____

8. VOCÊ USA AS DICAS DE EXERCÍCIOS E ATIVIDADES FÍSICAS VISTA NO INSTAGRAM NO SEU TREINO DIÁRIO?

SIM pelo menos um exercício____, NÃO____

- 9.** VOCÊ JÁ SENTIU ALGUM DESCONFORTE AO SEGUIR ESSAS DICAS VISTA NO INSTAGRAM?

SIM ____ NÃO____

- 10.** VOCÊ PROCURA UM PROFISSIONAL DE EDUCAÇÃO FÍSICA ANTES DE FAZER ESTES EXERCÍCIOS OU ATIVIDADE FÍSICA?

SIM ____ NÃO____